

ISSN 2581 9917



सैवेदना

Maitreyi College
(University of Delhi)

Bilingual E-Magazine 2020
Volume - II | Issue-1

संवेदना

Peer Reviewed E-Magazine 2020
Volume - II | Issue - 1

by

Internal Complaints Committee
Maitreyi College

Patron

Dr. Haritma Chopra
Officiating Principal
Maitreyi College (University of Delhi)
hchopra@maitreyi.du.ac.in

Chief Editor

Dr. Prachi Bagla
Associate Professor
Department of Commerce,
Maitreyi College (University of Delhi)
pbagla@maitreyi.du.ac.in

Editors

Mrs. Manjula Saxena
Associate Professor
Department of Sociology,
Maitreyi College (Univ. of Delhi)
msaxena@maitreyi.du.ac.in

Dr. Pramod Kumar Singh
Assistant Professor
Department of Sanskrit,
Maitreyi College (Univ. of Delhi)
pksingh@maitreyi.du.ac.in

Dr. Jagmohan Rai
Associate Professor
Department of Mathematics,
PGDAV College (Univ. of Delhi)
drjagmohanrai@gmail.com

Ms. Apurva Setia
Assistant Professor
Department of Commerce,
Maitreyi College (Univ. of Delhi)
setia.apurva@gmail.com

WITH SUPPORT FROM

News Analyst

Prarthana Judith Herald

BA (H) Political Science, 3rd Year
JMC, University of Delhi

Sketches

Simran Tyagi

BA (Prog.), 2nd Year
NCWEB, Matireyi College Centre

Covers & Pictures

Dr. Perna Das

New Oregon, USA

Computer

Mr. Abhishek Khurana

Senior Technical Assistant
Deptt. of Computer Science
Maitreyi College, University of Delhi

Chairperson's Message

I am glad that Maitreyi College is excelling in various academic endeavors. The Internal Complaints Committee not only addresses issues on the campus, but has set its unique stride in bringing out an e-magazine which stands out for quality and varied themes on gender discrimination. The magazine sure portrays the spectrum of gender bias with all its shades and complexities that exist in the contemporary world. Institutions are responsible for developing ethics, values and proper behaviour on their premises. The way these values are promoted and developed has a major impact on the organizational culture. It is this cultural environment that prevents the occurrence of any form of harassment. Maitreyi college is not only advocating and nourishing such an environment and culture, but is also deliberating on the related issues and concepts through Samvedana.



While addressing the pertinent issues on all forms of harassment, I am sure the magazine would create a good platform for debates on Gender bias and establish its own place in the academic realm.

I congratulate the editorial team and the Principal for their untiring efforts in brining awareness on the issues of gender discrimination to the stakeholders of educational institutions at large.

Balaganapathi Devarakonda

Professor & Head

Department of Philosophy

University of Delhi, Delhi - 110007

Principal's Message

The cultivation of civilisation, its accomplishments and its limitations can best be understood by studying the position and status of women in it.

Historical studies and scriptures indicate that Indian women enjoyed high status during the early Vedic period surpassing contemporary civilisation in Ancient Greece and Rome.



The Rigveda provides ample evidence to reflect the concept of equality of women with men. Women's freedom to participate in war, in sports such as gymnastics, archery, horse riding, in acquiring education, in decision making and in the selection of male partner through Swayamvera, has portrayed the nature of women's status in the social canvas of the Rig Vedic period.

But due to differences in socio-cultural traditions and practices, the influence of gender on Indian society has varied widely. The status of women fell in the later Vedic and subsequent periods. Ironically, the participation of women was confined to a role as a silent observer and not an active participant. A number of problems started to creep in when women's desire to acquire education was quenched.

It is true that every cloud has a silver lining. The changes into the status of women were first observed in 15th century. Over the past few decades, many initiatives have been undertaken to bring back the past glory of womanhood — the most effective one is to sensitize the society by promoting education for one and all.

To redefine the identity of a woman not only as a mother, a daughter, a wife, a sister but also as a struggler, a fighter, and a leader, we are presenting to our avid readers the first anniversary issue of half yearly e-magazine "Samvedana".

Nothing is stronger than a woman who is fighting for what she believes in.....

Dr. Haritma Chopra

Officiating Principal

Maitreyi College , University of Delhi

FIRST ANNIVERSARY MESSAGES

प्रो. अंजिला गुप्ता
कुलपति
Prof. Anjila Gupta
Vice-Chancellor



गुरु घासीदास विश्वविद्यालय
बिलासपुर-495009, छत्तीसगढ़ (भारत)
Guru Ghasidas Vishwavidyalaya
(A Central University)
Bilaspur - 495009, Chhattisgarh (India)

**Message**

Congratulations. It is great to see Maitreyi College publishing the first anniversary issue of Samvedana. I have read prior issues with tremendous interest and found the articles to be bold, unbiased and thought provoking. To me, this magazine is the beginning of a new era in which educators and thinkers of our universities will go beyond the class rooms, and directly take their message to the society. This non-commercial magazine is truly one of a kind and provides a perfect platform to foster dialogue on social issues. This is a changing time for Indian society and there needs to be an open discussion on important issues such as social justice, equality and role of women in our society. Putting together such a high quality magazine requires hard work, dedication and a higher purpose. However, such forums can one day become the engine of social reform, where all views are heard, ideas exchanged and opposing views respected. I am certain that this effort will inspire others to put together similar publications from other universities. I congratulate the editors and support staff of Samvedana for taking the lead in this regard. I commend them for their hard work and commitment and wish them success in their future endeavors.

Prof. Anjila Gupta
Vice-Chancellor
Guru Ghasidas Vishwavidyalaya Bilaspur
(A Central University)



I applaud the publication of your wonderful e-magazine "Samvedana" on women issues. The entire magazine is full of thought-provoking articles on women with practical, insights. I liked the article on "Gender Equality in India- A viewpoint".

I wish you continued success in bringing such a beautiful and informative magazine to life for so many people who love and appreciate to read the women issues from a wider perspective.

I look forward to reading your Anniversary issue.

Ms. Ashwini Lal

Director

*Department of Economic Affairs,
Ministry of Finance*



My heartfelt congratulations on the first anniversary issue of the e-magazine, Samvedana. It was an enriching experience going through this impressively designed magazine. Best wishes to the creative team and all the contributors who are shining a light on issues Indian women have to face.

Prof.(Dr.) Anoop Misra

Executive Chairman Fortis C -DOC Hospital

Editor-in-Chief, Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews

Padma Shree & Dr. B.C. Roy awardee

Team Samvedana is proud to present the first anniversary issue of our e-magazine. We would like to express our gratitude towards the authors who have so graciously contributed original material, our editorial staff for getting our issues ready for presentation, and all our readers for such a warm reception and kind feedback. We hope to continue to highlight issues affecting women and with your collective help raise awareness about issues that are too often accepted as facts of life.

Team Samvedana

EDITOR'S NOTE

Home signifies love, bonding and feeling of being there for each other. A structure called house becomes a home with people living therein and it is the affection and cooperation among them that makes it a home. Things like respect for differing roles, sharing, helping each other, keeping place tidy and magic words like 'thank you', 'sorry', 'please' contribute to happiness and harmony.



Sometimes issues like sibling rivalry, gender and same sex discrimination, bullying destroy peace and bring bitterness in relationships. Such things can leave life long scars on the tender minds of the aggrieved. Are pressures in the external environment like competition, jealousy, back stabbing not enough that one may have to face bad environment even at home?

Society is alive to heinous crimes, gender based issues, dowry, domestic violence, harassment at work place but congeniality at home is also a matter that needs attention. There can not be laws to solve 'within boundary of home' issues. The solution most likely lies in cultivating the right attitude for which the parents have to play a major role. Right parenting, cheerful disposition, checking and correcting inappropriate behaviour among children, and 'then and there' approach can go a long way in solving the issues and not letting them emerge in the first place.

Dr. Prachi Bagla

Chief Editor

The views expressed in the write ups are those of the authors concerned.
The editors are not responsible for them.

Feedback on July 2019 Issue

Though the emphasis of the magazine is largely on gender inequality and discrimination, it is interesting to see the diversity in content- health issues among women, commodification of beauty, inspiration from Arunima Sinha and women in politics. I would also like to specially mention the primary research on domestic help in India- hope to see more research based articles in future editions. Good to see contributions from varied sectors- doctors, journalist, students and professors. Most of the articles were quite interesting to read. However, Some grammatical errors remain and need to be proofread more rigourously.

Ms. Priyanka Singhal

Ex Treasure of college GB

Thank you so much for the in-depth analysis of the magazine. Suggestions are welcome and we will be more careful.

Dr. Haritma Chopra

Congratulations on bringing out the volume II half yearly e magazine, Samvedana. The initiative to provide such kind of forum to the youngsters is really appreciable. I like the name of the magazine, just apt for it.

The designing of the magazine, articles both in English and Hindi , news analysis etc. are very nice and refreshing..

I congratulate the patron, chief editor, other editors and all the supporting members for bringing out such a nice and meaningful volume.

Prof. Rashmi Agrawal

*Department of Business Economics
South Campus, University of Delhi*

अंग्रेजी का पहला संस्मरण (Memoir) पढ़ा - 'Against All Odds'. बहुत दिनों बाद इतना बेहतर कुछ पढ़ा। आँखों में नमी है अभी भी। अंग्रेजी की एक कहानी है- 'The price of Flowers'। इसे प्रभात कुमार मुखोपाध्यय ने लिखा है। उसी कहानी की याद आ गयी।

सबसे बेस्ट लाइन वो है जहाँ डाक्टर अपने आप से ही पूछते हैं - वास्तव में?

ज्योति

शोधार्थी जवाहर लाल नेहरू यूनिवर्सिटी

I happened to come across a contributor to your magazine who explained to me that the mission of your magazine is to shed light on the social issues faced by women in India. Hearing this my curiosity was piqued, and I asked him to share the link to your magazine. I thoroughly enjoyed reading every article. Thank you and the authors for compiling a thought provoking and informative magazine! The beauty of your magazine is that the social issues faced by women, the poor, and the working class, you and your authors address, transcend cultures and borders. Social, racial, and gender inequality are issues faced by people around the world. Thank you and the authors for your bravery to bring awareness about these challenging issues to the public. Keep up the good work and the good fight.

I look forward to reading future issues.

An unexpected fan

Stephen Howe

Assistant Nurse Manager ICU

CEO, Howe Sweet It Is

USA

Many thanks for sharing this wonderful and thoughtful issue of the magazine. I read through several articles and loved them. Some of them stuck a chord with me and some made me sad. The article 'Against all Odds' is amazingly written. The author is so right in that children in India face so many odds and still are enthusiastic. And some actually work hard and get themselves to better situations physically and economically. I also strongly feel that education is the key to progress and liberation from ignorance. Disha Gupta's article made me sad ! Unfortunately that seems to be norm and no matter how educated and progressive our society seems to be, beneath the veneer there are so many abominable acts that are covered up or ignored and are so prevalent that nobody cares. I have been privy to many of my friends being at the receiving end of many such retrogressive thoughts such as 'हम तो बेटी के घर का पानी श्री नहीं पीते', 'पहला तो बेटा ही होना चाहिए' and much more crap.

It saddens me no end that marriage which is supposed to be a joyous union of two people, is fraught with umpteen number of ugly issues which mostly take a toll on the mental and physical health of a women.

I applaud you for your persistent, tireless efforts in raising such pertinent issues and giving voice to people, especially women to tell their stories.

Dr. Prerna Das

*Informatics Research Assistant
Oregon Health & Science University,
New Oregon, USA*

It's a pleasure to read erudite articles by learned people. I am glad you are trying to sensitise people to the discrimination and injustices prevalent in our society. I personally think that we all need to bring about a sea-change in the way people in our country interact with each other. It is high time that we learn to respect each other irrespective of gender and class. For this to happen, we need to present examples of interactions that cut across social divides. So stories of women achievers and men who helped the women in their lives should be included. Also real life stories of ordinary women breaking stereotypes can be included.

At the end of the day, we all want to read something that makes us happy and upbeat about life. So the tone of the magazine should not be very depressing. Sounds difficult when you are talking about crimes against women but one has to do it for the sake of making the material engaging.

Ms. Neera Jain

*Writer & Editor of Children's books
Executive Committee member of Association of
Writers and Illustrators for Children*

I had the opportunity to read the July 2019 issue of your college magazine Samvedana. I was highly impressed by the quality of articles in the magazine.

Please accept my heartfelt congratulations for your wonderful work of editing Samvedana which is full of very enlightening and thought provoking articles. Your magazine is a step towards raising the profile and confidence of girls and women in our Indian society.

Dr. Pratap Rana MD FRCP

*Consultant Physician & International Examiner
of RCP of Edinburgh, United Kingdom*

CONTENTS

Sr. No.	Title	Page No.
English Section		
1.	Prevalence of Anemia in College Going Females in Delhi	13
2.	Anemia	18
3.	Mahal Kaur : A Woman of Grit	21
4.	Discrimination Starts at Home	24
5.	The Ahoms Rise to Power : Matrimonial Alliances as a Factor	26
6.	Pardon Me- I Do Not Drink!	30
7.	Geriatric Sexual Violence in India: Studying State-wise and Year-wise Trends	33
8.	The Indian Army	40
9.	Career For Women In Armed Forces As Officers	41
10.	Privileged	49
हिन्दी भाग		
11.	अवसाद (डिप्रेशन)	52
12.	होमो सेपियंस	55
13.	आर्थिक आत्मनिर्भरता और स्त्री-जीवन	58
14.	अल्लाह मेरी तौबा	61
15.	आर्टिकल 370 और आधी आबादी का सच	64
16.	स्त्री	66
17.	मैं कौन हूँ??	68
18.	हाँ अब तुम्हें जलना होगा	69
19.	आर्य ही सत्य हैं	70
20.	मेरी कहानी, मेरी जुबानी	71
21.	आखिर क्यों...?	72
22.	शकुन्तला देवी का जीवनसंघर्ष	73
News Analysis		74-78
Sketches		
i.	Dreams	79
ii.	Crying Soul	80
iii.	स्त्री देह	81



ENGLISH SECTION

Prevalence of Anemia in College Going Females in Delhi

Pranav Jain, MSIV¹; Prachi Bagla, Ph.D²;

Haritma Chopra, Ph.D³; Sarah Hadique MD, FCCP⁴

Anemia is one of the leading health care problems in developing countries especially in pre-school children and women of reproductive age group [1]. In 2011, 29% (496 million) of non-pregnant women and 38% (32.4 million) of pregnant women aged 15–49 years were anemic [2]. The prevalence of anemia was highest in south Asia and central and west Africa [2]. Strong efforts have been made at the government level with or without international assistance to reduce the burden of anemia in this group to decrease the risk of maternal and neonatal adverse outcomes. This has resulted in considerable reduction in the prevalence of anemia in some settings. However, overall progress has been insufficient. A recent study revealed that the prevalence of anemia has not significantly decreased over the past several decades in wide geographical areas of India [3]. To contribute towards the World Health Assembly's target of a 50% reduction of anemia in women of reproductive age by 2025 [4] a health camp offered free hemoglobin measurement to female students attending a college in University of Delhi. Results and implications of the findings are discussed below.

Methods

In September 2019, students attending both regular and non-collegiate classes in Maitreyi College, University of Delhi were invited to participate in a voluntary test

of hemoglobin level. The camp, labeled Anemia: Test-Treat-Talk (T3) camp was organized as a part of Poshan Abhiyan by Integrated District Health Society, New Delhi District, Government of Delhi. Approval for this was obtained from the appropriate college authorities.

The measurement was made with a digital hemoglobin meter using capillary blood. No additional information on the economic status, dietary, or medical history was obtained in this preliminary study. Age was the only variable included in the database.

A total of 678 students consisted of the final sample. The study used the criteria by World Health Organization to classify subjects as anemic: mild, moderate, and severe.

The proportions and 95% confidence interval (CI) were calculated using standard methods. Fisher-exact test was used to compare the proportions. A 2-sided p value of < 0.05 was considered statistically significant.

1. West Virginia University School of Medicine, West Virginia, United States
2. Associate Professor, Maitreyi College, University of Delhi.
3. Officiating Principal, Maitreyi College, University of Delhi.
4. Associate Professor, Director of Fellowship Program, Department of Pulmonary and Critical Care, West Virginia University, West Virginia, United States

Results

The median age of students comprising the sample was 19 years (range 17-22 years).

As per the WHO criteria a female with a hemoglobin level < 12 gram/dl is considered anemic. Anemia is classified as mild, moderate and severe when levels are 11-11.9 gram/dl, 8-10.9 gram/dl, and less than 8 gram/dl respectively. Using these criteria, anemia was detected in 371 students (54.7%; 95% CI 50.9-58.4%). Mild anemia was detected in 188 students (27.7%; 95% CI 24.2-31.2%), moderate anemia in 173 students (25.5%; 95% CI 22.4-28.9%) and severe anemia in 10 students (1.5%; 95% CI 0.8-2.7%).

A separate analysis performed for regular college students and non-collegiate students is shown in Table 1. Of 678 students, 437 were regular college students and 241 were non-collegiate students. Anemia was significantly more common ($p=0.029$) in regular college students (57.9%, 95% CI 53.1%-62.6%) than in non

collegiate students (49%, 95% CI 42.7-55.2%). This difference was mainly driven by a higher prevalence of mild anemia in regular college students compared with non-collegiate students (30.4% versus 22.8%, $p=0.039$). The prevalence of moderate and severe anemia was similar in these two groups of students.

Discussion

The main finding of this study is a 55% prevalence of anemia in female students of this college. High prevalence of anemia found in women attending college is strikingly similar to that seen in other studies in which more than one-half of Indian women between the ages of 15 to 50 are found to have anemia [5,6]. Economic hardships, inadequate nutrition, repeated pregnancies, high burden of intestinal worms, and malaria alongside a lack of adequate medical care and education are important causes of the high prevalence of anemia among Indian women. However, these factors do not fully explain such high prevalence of anemia in our students, since they come

Table 1 : Prevalence of Anemia in Female College Students

	All students (n=678)	College students (n=437)	Non-Collegiate students (n=241)	p-value*
Normal	307 (45.3%)	184 (42.1%)	123 (51%)	
Anemia	371 (54.7%)	253 (57.9%)	118 (49%)	P=0.029
Mild Anemia	188 (27.7%)	133 (30.4%)	55 (22.8%)	P=0.039
Moderate Anemia	173 (25.5%)	112 (25.6%)	61 (25.3%)	P=1.0
Severe Anemia	10 (1.5%)	8 (1.8%)	2 (0.9%)	P=0.5

* Comparison is made between college students and non-collegiate students

from diverse social backgrounds, receiving university education, are high scorers and have access to information. We must then explore why more than half in this group are anemic.

The results of this study are not a chance occurrence. Other studies performed in young women attending college in other settings and geographical areas seem to corroborate these findings. For instance, in one study performed in 2017, anemia was found in 42 of 165 (34%) of female medical students aged 17-22 years attending a medical college in Karnataka, India [7]. The problem is not limited to the Indian subcontinent. Anemia was detected in 21% of female students between ages of 18-22 years receiving University education in Thailand [8] and 70% of female students attending a Science and Technology University in Bangladesh [9]. Similar findings in our study point toward a systematic problem of anemia in this age group that needs to be recognized as a public health issue.

There are important immediate implications of anemia in young college students. Anemia causes fatigue, weakness, and lack of concentration. There is evidence for difficulty with cognitive development in children and adolescents with iron deficiency and iron deficiency anemia [10]. In some studies, the presence of anemia was also associated with poor academic performance [7]. Presence of anemia is also likely to pose difficulties in participation in competitive sports and other extra-curricular activities that are a vital component of college education [11].

Another major concern is that anemia is clearly associated with poor maternal

and fetal outcomes [12]. In developing countries, anemia is an important preventable cause of maternal mortality [13]. Pregnancy and breast feeding are well known to worsen pre-existing anemia. Iron deficiency in the mother is also closely linked to iron deficiency in their infants [14]. This creates a vicious cycle that continues to increase the burden of anemia among vulnerable sections of the population making it important to resolve this issue.

The cause of anemia in young college students is not directly addressed in the current study. However, in extrapolating from other studies, iron deficiency is likely to be the most common reason. A more detailed evaluation is needed to determine whether other micronutrient deficiencies are also involved. Excessive menstrual blood loss and a diet that is inadequate in iron are the most obvious co-conspirators. Even though iron is available in green leafy vegetables, a strict vegetarian diet generally fails to meet daily iron requirements, especially in face of excessive blood loss. Furthermore, less iron is absorbed from human gastrointestinal tract from vegetarian sources than from non-vegetarian food products [15]. Surveys have shown that only one-quarter of Indian women consume pulses, meat, fish or eggs on a regular basis.

Tackling this problem of anemia will need a collective effort from public and private enterprises. It is likely that different strategies will be needed for different sections of the population. Basic interventions such as improving diet, iron supplementation, and reducing burden of intestinal worms etc. are common

goals. Effective implementation of such interventions for different geographical areas and economic strata would require a variety of innovative ideas. Though one of the interventions proposed to reduce anemia among Indian women is to reduce illiteracy and improve their educational levels, yet high prevalence of anemia among college girls suggests that education alone may not be sufficient in this regard. An unexpected finding in this study is a higher prevalence of anemia in regular college students compared to non-collegiate students. This is despite the general impression that students enrolled in non-collegiate programs come from relatively more underprivileged backgrounds and lower socioeconomic strata in comparison to regular college students. Poor dietary habits in regular college students may partly explain this difference but this needs to be addressed in future studies.

In moving forward, important initial steps are to acknowledge this problem and to have a collective will to combat it. More studies are needed covering wider geographical areas to determine the prevalence and root cause(s) of anemia among young women receiving college education in India. Although iron deficiency anemia is the most likely culprit, targeted testing of a representative sample is needed to identify contribution from other causes such as folic acid or vitamin B12 deficiency. A policy decision to screen for anemia at the time of admission to college should be given serious consideration. Awareness of the problem and early screening together with simple nutritional advice and iron supplementation may go a long way in correcting anemia in young

college students. The key is to make simple, well thought out, and cost-effective interventions. Correction of anemia in young college girls is a worthwhile undertaking from both an individual and public health viewpoint.

“What we hope ever to do with ease, we must learn first to do with diligence.”
Samuel Johnson

References:

1. Kassebaum NJ, Collaborators GBDA (2016) The Global Burden of Anemia. *Hematol Oncol Clin North Am* 30 (2):247-308. doi:10.1016/j.hoc.2015.11.002
2. Stevens GA, Finucane MM, De-Regil LM, Paciorek CJ, Flaxman SR, Branca F, Pena-Rosas JP, Bhutta ZA, Ezzati M, Nutrition Impact Model Study G (2013) Global, regional, and national trends in haemoglobin concentration and prevalence of total and severe anaemia in children and pregnant and non-pregnant women for 1995-2011: a systematic analysis of population-representative data. *Lancet Glob Health* 1 (1):e16-25. doi:10.1016/S2214-109X(13)70001-9
3. Bharati S, Pal M, Som S, Bharati P (2015) Temporal trend of anemia among reproductive-aged women in India. *Asia Pac J Public Health* 27(2):NP1193-1207. doi:10.1177/1010539512442567
4. McGuire S (2015) World Health Organization. Comprehensive Implementation Plan on Maternal, Infant, and Young Child Nutrition. Geneva, Switzerland, 2014. *Adv Nutr* 6 (1):134-135. doi:10.3945/

an.114.007781

5. Alvarez-Uria G, Naik PK, Midde M, Yalla PS, Pakam R (2014) Prevalence and severity of anaemia stratified by age and gender in rural India. *Anemia* 2014:176182. doi:10.1155/2014/176182
6. Bentley ME, Griffiths PL (2003) The burden of anemia among women in India. *Eur J Clin Nutr* 57 (1):52-60. doi:10.1038/sj.ejcn.1601504
7. Rani NA, Arasegowda R, Mukherjee P, Dhananjay SY (2017) Prevalence of Nutritional Deficiency Anaemia and Its Impact on Scholastic Performance among Undergraduate Medical Students. *J Clin Diagn Res* 11 (3):BC21-BC23. doi:10.7860/JCDR/2017/25367.9597
8. Brimson S, Suwanwong Y, Brimson JM (2019) Nutritional anemia predominant form of anemia in educated young Thai women. *Ethn Health* 24 (4):405-414. doi:10.1080/13557858.2017.1346188
9. Shill KB, Karmakar P, Kibria MG, Das A, Rahman MA, Hossain MS, Sattar MM (2014) Prevalence of iron-deficiency anaemia among university students in Noakhali region, Bangladesh. *J Health Popul Nutr* 32 (1):103-110
10. Larson LM, Phiri KS, Pasricha SR (2017) Iron and Cognitive Development: What Is the Evidence? *Ann Nutr Metab* 71 Suppl 3:25-38. doi:10.1159/000480742
11. Beard J, Tobin B (2000) Iron status and exercise. *Am J Clin Nutr* 72 (2 Suppl):594S-597S. doi:10.1093/ajcn/72.2.594S
12. Allen LH (2000) Anemia and iron deficiency: effects on pregnancy outcome. *Am J Clin Nutr* 71 (5 Suppl):1280S-1284S. doi:10.1093/ajcn/71.5.1280s
13. Daru J, Zamora J, Fernandez-Felix BM, Vogel J, Oladapo OT, Morisaki N, Tuncalp O, Torloni MR, Mittal S, Jayaratne K, Lumbiganon P, Togoobaatar G, Thangaratinam S, Khan KS (2018) Risk of maternal mortality in women with severe anaemia during pregnancy and post partum: a multilevel analysis. *Lancet Glob Health* 6 (5):e548-e554. doi:10.1016/S2214-109X(18)30078-0
14. Sisson TR, Lund CJ (1958) The influence of maternal iron deficiency on the newborn. *Am J Clin Nutr* 6 (4):376-385. doi:10.1093/ajcn/6.4.376
15. Pawlak R, Berger J, Hines I (2018) Iron Status of Vegetarian Adults: A Review of Literature. *Am J Lifestyle Med* 12 (6):486-498. doi:10.1177/1559827616682933

Najma Akhtar got appointed as Vice Chancellor of Jamia Millia Islamia as the first woman to hold the post, first woman to head any central university In National Capital.

-19th April, 2019, Hindustan Times

Anemia

Nupur Jain

Clinical Nutritionist at Glaxo Smith Kline

Many people experience tiredness, fatigue and lack of energy and concentration. There can be many reasons for feeling this way. Eating excessive amounts of processed junk food, deficient in high quality nutrients such as protein, vitamins, fiber and natural anti-oxidants is an obvious cause. Inadequate exercise and obesity may also cause people to feel tired. Lack of adequate sleep is an important cause of feeling of lack of energy. There are many other medical disorders that can cause people to feel fatigued and tired all the time. One such disorder, highly prevalent in our country, is anemia. Although anemia is prevalent in all age groups, women of child bearing age, young children and seniors, especially in lower socioeconomic strata are disproportionately affected. Frequently, cause of anemia is poor dietary habits and simple dietary interventions may go a long way to prevent and treat anemia in many individuals.

In most simple terms, anemia is a condition in which hemoglobin level in blood is reduced. Hemoglobin is a protein found inside red blood cells. The main function of hemoglobin is to carry oxygen to all organs of human body. A lowering of hemoglobin level, in essence, reduces the ability of blood to deliver adequate amount of oxygen to the body organs. According to World Health Organization (WHO), anemia is defined as hemoglobin level is below 13 gram/dl in men and 12 gram/

dl in women. Hemoglobin level decreases during pregnancy due to retention of fluid causing some degree of dilution of hemoglobin. A hemoglobin level below 11.5 gram/dl defines anemia during pregnancy.

Patients with mild anemia may not have any symptoms. In more severe cases, patients may start to experience generalized weakness, tiredness, fatigue, lack of concentration, dizziness, and shortness of breath on exertion. Skin, lips, nail beds and palm start to look more pale in color. Physicians use the word "pallor" to describe such changes. Complete blood count (CBC) is needed to detect the presence and severity of anemia. It can also provide useful clues that may prompt targeted testing to determine the cause of anemia.

Hemoglobin and red cells are formed in bone marrow, a hollow space inside human bones. Several things can go wrong in this process. Synthesis of blood requires properly functioning bone marrow and adequate supply of nutrients such as iron and other trace elements, vitamins, and protein. Deficiency of any of these elements can cause anemia. Direct damage to the bone marrow due to certain drugs or immune disorders can lead to a situation called aplastic anemia where the production of all types of blood cells are compromised. Anemia may also develop due to a genetic defect in production of hemoglobin. Examples of such diseases are sickle cell anemia and thalassemia.

Long term infections such as tuberculosis, and chronic kidney diseases are also associated with anemia due to reduced synthesis of blood cells. A very common cause of anemia is abnormal blood loss from gastrointestinal tract. Hemolytic anemia refers to a situation in which red cells are prematurely broken down and removed from the circulation due to a variety of causes.

Identifying underlying cause of anemia is important and should be undertaken without undue delay by a qualified practitioner. A shotgun approach to self-treating anemia with supplements and indigenous therapies can further compound the problem. However, regardless of the cause, healthy eating may not only help in correcting anemia but also improve overall health and vigor of an individual.

Iron deficiency is a very common cause of anemia. Iron is a key component of hemoglobin molecule. If there is iron deficiency, the red cells are microcytic, (smaller in size than usual) and hypochromic (lower hemoglobin content in red cell than usual). Iron deficiency can be due to inadequate iron intake, poor iron absorption, or excessive blood loss. Interestingly, apart from usual symptoms of anemia, some patients with iron deficiency develop peculiar cravings for substances like ice. This phenomenon is called pica in medical terms. Long standing and untreated iron deficiency may also lead to difficulty in swallowing in some individuals. Interestingly, nails of some individuals with iron deficiency lose their normal convex shape and become flat or even spoon shaped.

In our country, chronic and low grade

blood loss due to hookworm disease is among the leading causes of iron deficiency anemia in general population. This can be detected with a simple stool test and treated easily with oral medications. This along with iron supplements for a few weeks will restore hemoglobin counts. In premenopausal women, excessive blood loss due to heavy menstrual periods is also a very common cause. Poor diet, and other gastrointestinal diseases such as hemorrhoids (piles), malabsorption syndrome due to diseases such as tropical sprue and stomach ulcers may also cause iron deficiency anemia. Long term use of non-steroidal anti-inflammatory medications such as aspirin, and ibuprofen, and repeated pregnancies and breastfeeding are among other causes. Treatment of iron deficiency anemia requires identification and correction of underlying cause (for example, medications to eradicate hook worm), iron supplementation and dietary changes as discussed below to improve iron deficiency state. It may be pointed out that vitamin C enhances iron absorption from gastrointestinal tract. Therefore, foods rich in vitamin C reduce the risk of developing iron deficiency.

Deficiency of several other vitamins such as folic acid and vitamin B12 are also common in general population. Folic acid and vitamin B12 deficiencies lead to a type of anemia called megaloblastic anemia. Human beings cannot synthesize folic acid and vitamin B12. We are completely dependent on dietary sources for these vitamins. Folic acid is found in vegetables, fruits, lentils, and whole grains, etc. Green leafy vegetables are rich sources of folic acid. Poor dietary habits and excessive consumption of fatty and processed food

may cause folic acid deficiency within a few months. Repeated pregnancies and breast feeding are important causes of folic acid deficiency. Folic acid deficiency is associated with a serious birth defect called neural tube defect. This is very much preventable by making sure that adequate folic acid supplements are given during pregnancy. Long term and excessive consumption of alcohol is also may also cause folic acid deficiency. Vitamin B12 is mainly found in foods of animal origin such as chicken, fish and eggs. Dairy products also have vitamin B12. Strict vegetarian diet is associated with a higher likelihood of vitamin B12 deficiency. Severe and long standing vitamin B12 deficiency can also cause feeling of numbness in legs, difficulty with walking, balance, and poor memory.

While diet alone cannot correct all cases of iron and vitamin deficiencies, there are several simple but important dietary and life-style changes that may be helpful in correction and prevention of nutritional causes of anemia. Generally, there must be adequate consumption of fresh fruits, vegetable, whole grains, lentils, and dairy product in your food. Some helpful food tips are:

Avoid consuming tea and coffee with your major meals like breakfast, lunch, dinner. Have these drinks 45 mins before or 45 mins after your meals.

Consume iron rich food items with foods rich in vitamin C like amla, lemon, and orange.

Add lotus stem, kale, broccoli, pumpkin seeds, cashews, pistachios, yogurt, cheese, beans, soybeans, chickpeas to your diet.

Try to add iron fortified items in your meals. For example, use iron fortified salt instead of normal salt.

Avoid consuming packed products or processed items like bread, instant noodles.

Avoid excessive consumption of foods with high amount of phytates like coriander seeds, almonds, walnuts, flaxseeds.

Avoid consuming foods with higher amount of oxalic acid like parsley, chocolates.

Try to use iron utensils for cooking.

Preferred cooking methods are steaming, and pressure cooking rather than frying

Avoid cooking for longer period of time. Try to consume those dishes more which require less cooking time.

If prescribed by your physician take your supplement on regular basis at proper dosage.

Hina Jaiswal, Flight Lieutenant, became the first female flight engineer to be inducted by the Indian Air Force.

-16th February, 2019, Hindustan Times

Mahal Kaur : A Woman of Grit

Col. Anoop Singh
The Dogra Regt.

“The road of life twists and turns and no two directions are ever the same. Yet, our lessons come from the journey, not the destination”- Don Williams Jr.

Path of life is not smooth. Adversities in life call for acceptance, adjustments, and a fighting spirit to sail through. This is the story of a simple, rustic down to earth woman, virtually illiterate from a village in North India who can be a role model for many.

Mrs. Mahal Kaur was born in 1930s in a small village called Simli near Rohtak, Haryana. She never received any formal education as there were no schools in her village and sending her anywhere far for this purpose was not practical. She learnt to read and write her name at home. Her childhood was largely spent doing household chores, helping her mother fetching water from the well etc. Her moments of entertainment were visiting the annual fair in the nearby village or an occasional trip to the nearest town, Rohtak. That was probably how most girls spent time in rural India at that time!

A new chapter of her life began in her teens when she got married. Her husband was an army man nearly twice her age. She moved with her husband to places wherever he was posted. This was a major change for a girl who had hardly seen the

world beyond her village before marriage. Unfortunately, this change also brought quite a lot of turmoil in her life.



Her husband was more concerned about financial wellbeing of his side of the family. He passed on a major portion of his salary to his family leading to tensions in relationship especially when her family started growing with birth of children. Between 1950 and 1965 she had in all six children. After her husband retired, they settled in Rohtak where they built a house using whatever little savings they had.

Life was definitely better now. They married off their eldest daughter. But

destiny had other plans. Her husband expired after a brief illness in December 1972. It was a major setback and the future seemed dark. Only positive things in her life at that time were a roof on their head and her son, who had joined NDA. Otherwise, she was financially broke with five children ranging in age between 6-18 years. Now she had to manage her life with a meagre family pension and support payment that amounted to a total of rupees 140 a month. Any financial help from her husband's family was ruled out. Their advice to her was to remarry and to remove her two minor daughters from school and marry them off. She rejected multiple marriages as the solution and decided to tackle her tough situation with nothing else but sheer determination

Thus began her second life! Immediate concern was to find ways to augment her income so that her children could be fed and could continue their education. To this end, she bought a buffalo. She decided to get the cattle feed from the fields belonging to her parents some 6-7 km away. Because she could not afford the public transport, she bought a cycle on installments. Working on two fronts was obviously tough. In this venture, her middle 13 year old daughter extended her helping hand.

For many years to come, her routine was to get up early in the morning, milk the buffalo, and deliver milk to the houses in the neighborhood. After her children went to school, she left for the fields on

her cycle to bring the cattle feed. This was tough, traveling total 15 km to and fro, cutting cattle feed for some two hours, tying the big , heavy bundle on the carrier of her cycle whether it was chilling cold or blistering heat without fail. She had to be back before her children returned from school to serve them the lunch. Evening went again into milking, delivery of milk, and cooking for the family. It was tough indeed with no breathing space from sunrise to sunset. She worked like a human machine in her tight schedule switched on in the morning and off in the evening. Physically it was not easy, emotionally too it was drenching her.

Her spare time was mostly spent wondering what was in store for her family in future and what else she may have to face! Financially, she always felt insecure. Every penny had to be accounted for, well spent or saved for future. What was plentiful was determination to do her best, leaving no stone unturned, to look after her family, to educate her daughters and leave the rest to the Almighty.

In this struggle, mother's side of her family stood by her and provided what ever help they could afford. More than anything else, they gave her the much needed moral support. Her husband's family had already lost all interest in her and her children. Mahal knew all through that she is the one who has to take care of her family and always kept a promise made by her to herself that she would not let her children suffer.

Just as there is sunrise after every dark night, her plight eased when her son got commissioned as an officer in the Indian Army. This gave her a lot of emotional solace but her tough routine continued. Money front, though better now, remained tight.

As people came to know about her struggle and determination, she became talk of the town. She was admired for her simplicity, honesty and straightforwardness- calling spade a spade without caring for the repercussions. A good human being too, she always helped others in need whichever way she could.

Gradually things began to fall in place. Her hard work bore fruits when her

children, girls as well as boys completed their education and got good placements, got married and settled. All her hard work had finally paid off! In 2003, on Women's Day, a local newspaper wrote her story of struggle titled 'A Role Model for Many Within and Outside Family'

Today, she is almost 90 years old, having intermittent memory loss. She remembers her buffalo, bicycle, routine and the struggle she had to go through. She feels blessed today staying with her son in Delhi. Story of her life revolves around her determination, will power and focus that did not let her bow down to anyone or do anything immoral in her life. She did her best and still thanks God every day for His blessings.



Hats off to you, old lady.

Discrimination Starts at Home

Apurva Setia

Department of Commerce, Maitreyi College

Many of us, when we get together, laugh about which child was mom's favorite or whom she loved the most but is it really a joke? Or there is some reality to it? "I Love both of you in different ways" is what each mother usually tells all her children and those children repeat it to their children but chances are, if you have more than one child, you're showing favoritism whether you know it or not, whether its intentional or not. While it may seem like an innocent thing to do, favoritism often leads to discrimination, affecting sibling relationships with one another and with parents. Discrimination simply means unjust or prejudicial treatment of children on grounds of appearance, age, sex, family expectations, skills, aptitude etc. A large proportion of parents display everyday favoritism behavior like spending more time with one child, giving more privileges, less rules and regulations etc.

Parental Favoritism is just what it sounds like -- one child is given preference over their siblings. In order to qualify, this has to be consistent. One child being asked to do the other's chores because their sibling is not feeling well is probably not favoritism even if the child might perceive it to be. Favoritism doesn't always mean that parents love one child more than the other but it often means that one child is getting more attention than the other and children notice and understand more than we think, especially when it comes to who is receiving more attention. Some small

everyday examples being: "Your brother can buy this because he is older", "My sister always seems to get what she wants" "My sister is never wrong in my mother's eyes". The most common form of discrimination is, of course, sexual favoritism, which places higher social value on sons rather than daughters because sons "carry the family name forward" so it's only natural that a girl would feel discriminated if the parents favor her brother over her, pamper him and give him a better education. A child can also feel discriminated when the parents always praise the sibling who gets better grades and ignore the one who isn't doing so well in school. So, there is always the star child who gets unreasonable amount of parental approval, the oldest child who receives complete family attention or the youngest child who gets privileged treatment. Sometimes, one child is funnier or more talented than the other siblings, making them "the favorite" almost automatically. When a child is consistently denied benefits and rewards given to another, favoritism become discriminatory. Few years ago, I remember having a friend in school who had 2 elder siblings. Their parents decided to buy cell phones for each one of them. They bought a fancier one for the eldest one because she got exceptional marks in school. Later, when the other sibling did well in school, they upgraded his phone too. While this friend, the youngest sibling went on to do well in life, she had a terrible relationship with her mother because she always felt

that her parents didn't love her enough since she was never a high performer in school. While these examples might sound small, children are keenly sensitive to variations in how parents treat other siblings and themselves. They look for any signs of unfairness in the differential treatment parents give and stories of differential treatment by parents are legion. Kids are kids, even as adults. The annoyance of being less favored as a kid usually doesn't subside with time.

Less favored children feel a sense of disappointment and less valued. What are the consequences of this, you may ask? To start with, anger is the most common reaction. After all, they are not getting the parental affirmation and affection that they crave. Effects of this, left unchecked, can be long lasting. Even the slight injustices, whether real or perceived which happen to us as children which we think we don't remember anymore or we've made peace with, rise up again when there is a threat that the pattern may repeat itself with our own children. Favoritism and discrimination, like other destructive behavioral patterns, can even run across generations in families. The emotional problems go a long way and negatively impact their ability to navigate the social, academic, and business worlds.

It doesn't matter whether you're the chosen child or not, unequal treatment has damaging effects for all siblings. It's not exactly a cakewalk for the favored child either. They often develop a sense of entitlement. While he may grow up being the confident one, their siblings often come to resent them so they are robbed of one of the strongest relationships in life. Quite

often, they also develop an over dependence on the parents for validation and support.

Of course, no parent will ever agree to have a favorite kid. The first rule of good parenting is keeping all children at an equal level but it turns out, parents do behave differently with their children. What's important is that parents know the difference between favoritism and differential treatment. Parental favoritism is when a mother may like one sibling better than the other for a couple of reasons which is actually normal. Differential treatment is when parents obviously give more to one child, spend more time with him or her, and most importantly, treat one child better and show more discipline to the other. That's where the problem starts.

In hindsight, it's almost impossible to treat all children equally because they are all different. At the end of the day, every child wants to feel like they're different, not clones of their siblings. The best that the parents can do is stay aware of any differential treatment they give and try to be as fair as possible or have floating favorites, meaning, shift your attention from one to the other, at different times.

Years ago, I read a novel, in which a mother secretly assured each of her children - "don't tell the others, but you have always been my favorite". Sounds fair, doesn't it?

The Ahoms Rise to Power : Matrimonial Alliances as a Factor

Bishnu K. Gurung

*Dept of History, School of Social Science
North -Eastern Hill University , Shillong, Meghalaya*

Abstract

Every kingdom needed political allies to survive and when they could not find them they tend to create them by using different political tools like Kanyopayana [1] (presentation of a maiden), Santanasandhi [2] (marriage of Santans) and others. Daughters of royal families were usually married off to an enemy king turned an ally for the peace keeping of the kingdom. The royal women were often used as a political tool. This paper will look into such matrimonial alliances and the role of the queens and princesses in the state formation with special reference to Ahoms who managed to rule Assam for almost six hundred years. While looking at their role, the paper will also try to analyze status of women in such alliances.

Discussion

The powerful states in ancient and medieval times used all means, fair and foul, at their disposal to enlarge their kingdom and strengthen their status. Besides conquest and aggression, marriage alliances formed a very important part of their diplomatic policies which helped them to expand and defend their territories. No doubt, women formed an important part of such policies; they were often used, exchange, exploited and carried off for the benefit of the state. An example of the simple form of such alliances is where a woman is exchanged for another woman. This is seen in the case of the king

of Kosala, Prasenajit and Magadhan King Bimbisara, both of them had married each other's sister. The wedding of Bimbisara with Kosaladevi and Prasenajit's marriage with Varsika, not only established friendly relations between the two rival powers but also increased their power, prestige and sphere of influence [3]. The marriage was politically motivated and it had a great impact on the politics of the contemporary period. The importance of matrimonial alliances was such that even Arthasastra [4] (an ancient Indian work on statecraft, economic policies and military strategy by Kautilya) while mentioning seven essential components needed by a state for expansion, talks about the need of 'presentation of maiden' for political benefits.

The Ahoms

The Ahoms belonged to the Shan branch of great Tai or Thai family of South-East Asia. They ruled the Ahom kingdom in present day Assam for 598 years. The dynasty was established by Sukaphaa, a Shan prince of Maulung who came to Assam after crossing the Patkai Mountain. As Sukhapaa moved to Patkai via Hukong valley, he reduced to submission the local tribes found along the road. He reached the Brahmaputra valley in 1228 and had been moving from place to place till he settled at Charaideo in 1253. Several factors combined to bring about the acceptance of the overlordship of Shan invaders with

feeble or no resistance at all on the part of the tribes' men in the Brahmaputra valley. One of such factors is that he married the daughters of the local chiefs. It is not clear if Sukaphaa was married before he arrived, as chronicles are silent about it. However, interesting it is to note that the 'the Ahoms had not brought their wives when they first came from the Nara country and they accepted wives only when they came to the Brahmaputra Valley' [5]. Such inter-marriage contributed significantly to their assimilation process, thereby, strengthening the control of the Ahom chiefs. In the Shan scheme, a woman was considered an appropriate subject of tribute from an inferior to a superior. Polygamy practiced by a Shan ruler was an important part of the political system in that it gave the king personal ties with a large number of different groups both within and outside the court which was one of the many causes for the Ahoms to rule for almost six hundred years.

In the Ahom state, women were used as an instrument to cement political alliance. Whenever a treaty was concluded between two states the vanquished offered his daughter to the victor. Examples are too numerous to be mentioned. Ramai Gabaru and Mohini Aideo were offered to the Mughal harem by King Jaydhaj Singha. Kuranganayani was received from the Manipuri king by Swargadeo Rajeshwar Singha and Harmati and Darmati were received from the Kamata king by Suhungmung, the Dihingia Raja [6]. The Weissalisa informs us that Badan Chandra Barphukon offered his daughter Hem-Chang-Shao (Rangili) to the Burmese monarch Badawpaya to get his assistance against Purnananda Buragohain.

The Ahom government was monarchical

in nature. As there was no representative system of government, the question of enjoying equal political rights by men or women did not arise. However, the life and achievements of a number of queens and court ladies shows that there were women who played important role in politics either behind the curtain or outside it. Instances of an Ahom woman saving the kingdom from external threat are many. One can talk of Ramai Gabaru, daughter of Jayadhaj Singha who was sent to the Mughal harem according to the terms of the treaty of Ghilajarihat (1663 A.D.). She was later married to prince Azam alias Azamtara, the third son of Emperor Aurangzeb. When she came to know that her maternal uncle, Laliksola Borphukon, had conspired to surrender Gauhati to the Mughals, she secretly sent a letter to her uncle warning him of the treacherous and unpatriotic deed. She even managed to send Moina Ligiri to Assam to tell her uncle in detail about the evil effects of surrendering Gauhati to the Mughals. However, there are some matrimonial alliances which led to the downfall of the kingdom. Princess Rangili, daughter of an Ahom noble, was first offered to a Singpho leader Bichanong by Purnananda Buragohain, who presented her to the Burmese king Bodowpaya (1782-1819) to tighten the friendship with him. Rangili who later became one of the favorite queens of the Burmese king entreated to help Badan Chandra Barphukon by giving him armed help. Her request was compiled with and six thousand soldiers were sent. The presentation of Rangili to the Burmese King hastened the coming of the Burmese to Assam, who over threw the Ahom rule for a brief period of time.

The broad study of such matrimonial

relations shows that they were very much guided by the maha-sabha as it was a general belief that the honor of men rests in woman and could be violated by their conduct. History is the proof that it was always the women who had to burn to prove their chastity: to protect the honor of their husband, call it either sati or jauhar. This led to a direct control by men over the sexual and martial norms relating to women. Thus, marriage was not considered as primarily an affair of the man and the woman who were married but as an event which involved the entire kin groups of both spouses. Nur Yalman, an anthropologist, has argued that women are literally seen as points of entrance, 'gateways' of the caste/class groups. [7] If men of the ritually low status were to get access to them, then it was not only the purity of the women but that of the whole caste/class of the group was threatened. Thus, for the protection of the ritual purity of the group it was virtually necessary to guard the sexuality of women but not that of men. This may be the reason the maha-sabha closely guided and sometimes even manipulated the matrimonial alliances between the two houses. There are instances of the princesses not getting married as they could not find suitable prince who matched their social status.

No doubt the literature on the various aspects of Ahom kingdom is immense but such works have brushed aside the role of marriage and family ties. The political history of Assam has deliberated upon the rise and growth of the kingdom and success and failure of individual rulers. Mentions about queens, princesses and other groups of women are made only while referring to the powerful men. Women are mentioned either because they are wife of a powerful

king, daughter of a powerful father, sister of a powerful brother or mother of a powerful son. In gender-based societies of India, women have been treated as inferior to men, thus subjugated and exploited. Attention can be drawn towards the legal text Dhama-Sastra and in similar literature in which the status of women as a whole is clearly defined, for they are unambiguously equated with sudras [8]. Even Gita, places women, vaisyas and sudras in the same category and described them as being of sinful birth. According to another text the punishment of killing either a woman or a sudra is identical.

Thus, in order to write women back to history, what is needed therefore is a new consciousness, sensitivity about the great injustice which has been done to almost half of the society by patriarchal values of the society. This consciousness will bring into the forefront the sacrifices and the heroic deeds of the brave queens who sacrificed their body, their ambitions and their lives for the interest of the state which is seen in the case of the Ahom kingdom.

End Notes

1. Radha Govinda Basak, The History of North-Eastern India: Extending from the Foundation of the Gupta Empire to the Rise of the Pala Dynasty of Bengal, Firma KLM Private Limited, Calcutta, 1995, p. 7.
2. It is generally effected when the conquered king offers his daughter in marriage to the adversary. For details, V.R. Ramachandra Dikshitar, The Gupta Polity, Motilal Banarsidas Publishers Pvt. Ltd, Delhi, 1993, p. 197.

3. Preeti Prabhat, *Matrimonial Alliances and Ancient Indian Polity*, D.K.PrintWorld, New Delhi, 2007, p. 27.
4. R. Shamasastri trans., *Kautilya's Arthashastra*, Bottom of the Hill Publishing, New Delhi, 2010 (Reprint), p. 550.
5. S.K. Bhuyan (ed.), *Deodhai Assam Buranji*, Department of Historical and Antiquarian Studies, Gauhati, 1932, p.99.
6. Bibha Bora, 'Society in Medieval Assam with Special reference to Women', Unpublished Thesis in Department of History, North-Eastern Hill University, Meghalaya, 1993, pp. 178-198.
7. Mitoo Das quoted NurYalman in "Performing the 'Other' in the 'Self': Reading Gender and Menstruation through Auto ethnography" in *Indian Anthropologist*, Vol. 44, No.2, p. 55.
8. Janet Chawla, 'Mythic Origins of Menstrual Taboo in Rig Veda' in *Economic and Political Weekly*, Vol. 29, No. 43, 1994, p. 2819.
6. Bora, Bibha, 'Society in Medieval Assam with Special reference to Women', unpublished Thesis in Department of History, North-Eastern Hill University, Meghalaya, 1993.
7. Baruah, S. L., *A Comprehensive History of Assam*, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., New Delhi. 2007.
8. Das, Mitoo, "Performing the 'Other' in the 'Self': Reading Gender and Menstruation through Auto Ethnography" in *Indian Anthropologist*, Vol. 44, No.2, pp. 47-63.
9. Jain, Devaki ed., *Indian Women*, Ministry of Information and Broadcasting, Government of India, New Delhi, 1975
10. Sharma, Manorama, *History and History writing in North East India*, Second Revised Edition, Regency Publications, New Delhi, 2006.
11. Mukherjee, Subrata and Sushila Ramaswamy eds., *August Bebel: Women in the Past, Present and Future*, Deep and Deep publications, New Delhi, 1996.

Bibliography

1. Bhuyan, S.K. (ed.), *Deodhai Asam Buranji*, Department of Historical and Antiquarian Studies (DHAS), Gauhati, 1932.
2. Bhuyan, S.K., *Tungkhungia Buranji*, Department of Historical and Antiquarian Studies, Gauhati, 1938.
3. Barua, Golap Chandra (tr. and ed.) *Ahom Buranji: A Chronicle of Assam in Tai-Ahom*, Shillong, 1930.
4. Barpujari, H.K., et al. ed., *Political History of Assam*, Vol. I, Gauhati, 1977.
5. Barpujari, H.K. (ed.), *Comprehensive History of Assam: From Thirteenth Century A.D. to the Treaty of Yandabo* (1826), Publication Board Assam, Guwahati, 1994.
6. Bora, Bibha, 'Society in Medieval Assam with Special reference to Women', unpublished Thesis in Department of History, North-Eastern Hill University, Meghalaya, 1993.
7. Baruah, S. L., *A Comprehensive History of Assam*, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., New Delhi. 2007.
8. Das, Mitoo, "Performing the 'Other' in the 'Self': Reading Gender and Menstruation through Auto Ethnography" in *Indian Anthropologist*, Vol. 44, No.2, pp. 47-63.
9. Jain, Devaki ed., *Indian Women*, Ministry of Information and Broadcasting, Government of India, New Delhi, 1975
10. Sharma, Manorama, *History and History writing in North East India*, Second Revised Edition, Regency Publications, New Delhi, 2006.
11. Mukherjee, Subrata and Sushila Ramaswamy eds., *August Bebel: Women in the Past, Present and Future*, Deep and Deep publications, New Delhi, 1996.
12. Prabhat, Preeti, *Matrimonial Alliances and Ancient Indian Polity*, D. K. Printworld (P) Ltd., New Delhi, 2007.
13. Shamasastri, R., trans., *Kautilya's Arthashastra*, Bottom of the Hill Publishing, New Delhi, 2010 (Reprint).
14. Roy, Kumkum ed., *Women in early Indian Societies*, Manohar Publishers and Distributers, New Delhi, 2011.
15. Rose, Sonya So., *What is Gender History?*, Politypress, Cambridge, 2010.

Pardon Me- I Do Not Drink!

Dr. Praseon Jain, MD

USA

I do not drink beverages that contain alcohol and I have suffered a lot due to it. After years of suffering, I have decided to do something about it. Without any apologies, I have decided to openly state my reasons for not drinking alcohol. I fully understand that I may no longer be included in certain affluent and high society get togethers after this rebellious behavior.

Let's first understand the issue at hand. In good old times, drinking alcohol was some sort of a taboo. One would do everything possible to hide it. At least, it was not a badge of honor. Wheels have turned. Now, those who do not drink are increasingly being ridiculed and find themselves explaining to their socially more advanced peers the reasons why they do not drink. When this transformation occurred in our thinking is unclear to me. However, ever since I was a medical student in 1980s, I noticed some degree of fascination among my fellow students for alcohol. Escape was easy at that time. There was no money for such luxury. The problem is now. I have lived in United States for more than 25 years. I can afford it. I am expected to drink, but still I don't. Lack of this "social skill" causes considerable difficulty when I visit my friends or family in India. After exchange of pleasantries, expensive alcohol along with Haldiram's snacks is served. And that's the beginning of the problem.

I request a bottle of water or Coca Cola.

Pepsi or Limca will also do. My shameless demand is followed by many counter offers. A different drink? May be wine? beer? After a few attempts to force me to take the glass, the host gives up. Things are never good after that. My unsophisticated, inept and anti-high society behavior is met with three separate emotions: pity, disgust and anger. Pity is most easy to understand: "Poor guy". Things must not be working out well in US. May be, he can not afford it. Disgust and anger are little more difficult to understand. Why should my not drinking makes others uncomfortable? I have been accused that I am trying to prove myself to be at a higher moral grounds than those who drink. Nothing could be far from truth than that. I have been told that I am not social. There may be some truth in that assertion. If sharing a liquor is the yardstick for social standing then it is a real possibility that I have fallen behind. Obviously, since I don't drink, I keep judgement and mental faculties intact. With no loose gossip divulged, it makes me a rather boring company. Many times, it is not directly told, but implied that I am no fun to be around. All because of not drinking! Generally, I have kept my composure in such situations. However, about two years ago, I lost my patience and with a straight face told my hosts the real reasons why I do not drink. I will come to that a little later.

I want to be 100% certain that everyone reading this piece recognizes that this

is not a lesson in morality. Alcohol has been around since the dawn of recorded history. Princes and paupers have enjoyed its intoxicating effect on their minds. There is nothing moral or immoral about drinking. There is no reason to glorify the habit either. It is just another drink which some people like, and enjoy responsibly with friends and family. However, others become addicted to it. Who will control his or her drinking of alcohol and who will be controlled by alcohol cannot be predicted at the outset. Whatever, but it is true that everyone who drinks is at risk of becoming an alcoholic.

Health issues of excessive alcohol consumption are well known to everyone and need not be repeated here. And who am I to say anything about it? It is none of my business if someone puts more value to the intoxicating effect of alcohol but ignore its damaging effects on liver, heart, pancreas, stomach, muscles, blood, nerves and brain. If someone shakes, hallucinates, falls, sustains injury, fired from job, goes to jail or dies due to alcohol, it is none of my business.

In fact you get to know a person better when he or she is intoxicated. Brain loses its ability; things are said straight from heart. For example, under the influence, a senior resident once called our head of Medicine Department a snake with two heads! The chief was a seasoned guy. He kept quiet. He knew that there is no point arguing with an intoxicated lady. Next day, everything was conveniently forgotten. Alcohol has a disinhibiting effect and many intoxicated people lose control. It impairs their judgement and ability to discriminate right from wrong. If you don't believe it,

go to certain famous streets of London past midnight. Under the influence, the many "civilized" people coming out of pubs fail to recognize whether they are in an open public place or in privacy of a restroom. You get the point. If alcohol can have such profound effect on educated and sophisticated people who have gone around the world for centuries uplifting and educating savages, imagine what it could do to an uncivilized person like me.

However, there are limits to which I can be neutral to other person's drinking addiction. If someone drives under the influence and injures or kills an innocent victim, it is my business. It is also my business if someone steals, creates public nuisance, hits or deprives a helpless child, or displays violence to vulnerable ladies, spouse and parents due to alcoholism. No matter how many of such shameful acts are reported in newspapers and electronic media, I refuse to become immune to such behavior. I need to fight back and see to it that anyone who is involved in such activities gets maximum possible punishment. A strong message of accountability is needed in such cases. A message of mercy is nothing less can complicity in this regard.

Please allow me now to state two main reasons why I do not drink alcohol. No, it is not an economic issue. It is not a moral issue either. Roots of how someone turns out in adult life can frequently be traced to past experience, especially in early childhood.

Growing up, I vividly recall a neighbor who was otherwise a quiet man, working a steady job to support his rather large family. He kept to himself from Monday to

Saturday. However, on Saturday nights and Sunday, he would transform into a devil's incarnation- shouting and beating up his kids with belts and canes. Scary, isn't it? I just could not understand it, but it was terrifying. Only when I was 4-5 years old I could gather that on Saturday night he drinks something that transforms him in this manner. I used to wonder, why would someone drink such a terrible thing. Why not drink Fanta? It took another few years to realize what it was. The seeds of hatred for this "unknown drink" had already germinated by this time.

And now I will divulge the most important reason because of which I never hit the bottle. This is a more than 30 years old story. I experienced something on my very first day of Internal Medicine rotation as a third year medical student that I can never forget. Proudly wearing the whitest possible white coat with stethoscope around my neck and "Hutchison's clinical methods" in coat pocket, I reached medical ward of LNJP hospital (called Irwin hospital at that time). Our group was asked to examine a man in his 40s with very protuberant abdomen. He had a lot of fluid in his abdomen. We learned that he had cirrhosis of liver due to excessive consumption of alcohol, causing this problem. After examining him, we moved to see another patient. About 10-15 minutes later, we heard a commotion. Some one was bleeding. It was the patient

we had just examined. He vomited large amount of blood. It can happen to patients with cirrhosis. Within next 5 minutes, he died - essentially bled to death in front of our eyes. We were all shaken and stirred. My senior resident took me to the side and said "look, this is what alcohol does to you- so, don't even think about drinking ever."

Would anyone like to know why I lost my cool two years ago? My host who was insisting me to drink was the same senior resident who cautioned me 30 years ago against drinking. I reminded him the story and explained to him why I don't drink. It was his words, his advice and his teaching in this regard that always stayed with me. It was very awkward but I had to do it. I graciously thank him for guiding me to do right thing in my formative years. I did not want to bring it up, but patience has its own limits and everyone has to grow up one day.

Now I have said it all. I am ready and willing to be dismissed from high society. I may be considered socially inept, but I do not care. I refuse to cave under "peer pressure". I put more value to my health than my image. Not drinking alcohol may not be my strength but certainly, it is not my weakness.

Editors' Note

Whether habit of drinking is good or bad is not an issue taken up by the author. The central idea is that one should be strong and true to one's conviction and everyone should respect choices and decisions of others.

- Dr. Prachi Bagla

Geriatric Sexual Violence in India: Studying State-wise and Year-wise Trends

Tanya Singh

B.A. (H) Economics

Lady Shri Ram College for Women, University of Delhi

Introduction

Despite expanding literature on elder abuse, elderly women's sexual abuse is not well understood and investigated. Elder sexual abuse happens frequently when the perpetrator feels that he can abuse without facing any punishment for his crime. For this reason, the most at risk are the elderly females/subjects who are most vulnerable due to death (of the spouse), separation or desertion. Such females usually do not have the economic and legal resources to fight the injustice caused to them.

Another concern to raise the problem of geriatric sexual abuse is to highlight the vulnerability of women suffering from conditions like dementia, Alzheimer's, and other types of memory impairment, to sexual abuse. Because these patients show signs of confusion, they usually find it difficult to convince others of assault and harassment faced by them, making the offenders even more complacent. Finally, as a large percentage of the elderly population is suffering from locomotive and physical handicaps, their vulnerability to crime is increasing.

It becomes important to analyze such an issue as a number of countries have rapidly ageing populations whose needs may not be fully met due to resource constraints due to weak health infrastructure. It is predicted that by the

year 2050, the global population of people aged 60 years and older will more than double, with the vast majority of older people living in low- and middle-income countries. In such a scenario, it becomes important to give as much attention to geriatric sexual abuse as is given to sexual violence of women of younger ages.

Literature Review

Elder sexual abuse was first discussed in clinical literature in 1974 by Burgess & Holmstrom [1] However, a major study related to the issue was published in 2002 by Gray & Acierno [2] where the authors described the major issues with defining and measuring elder sexual abuse. First, elders usually do not seek psychological care after sexual abuse due to the stigma attached to psychiatric treatment and if they do, symptoms are often not properly reported by the victims or under-diagnosed by clinicians. Second, clinicians' under-recognize sexual victimization of older adults. And third, physical manifestations or post trauma experiences after sexual abuse are ascribed to conditions that often exist with old age or are difficult to diagnose because of medical problems common to aging.

Ramsey-Klawnsnik, 2004, [3] elaborated on the issue with the help of categorization of relationships with the abused as the ego or the point of reference. The categories

thus created were: a) Intimate Partner Violence; b) Offspring Offenders; c) Other Family Member Offenders; d) Sexual Violence Perpetrated by Strangers and Acquaintances; e) Institutional Sexual Abuse. Of these, institutional sexual abuse is relatively better known, as exhibited by the number of studies of elderly nursing homes, conducted mainly in North America and Western European countries. The least studied and often the most shocking cases, are when the perpetrators are offsprings of the abused.

As far as data and statistics are concerned, there are no official records of sexual abuse of older persons. However, a number of surveys have been undertaken by researchers. In 2007 O'Keeffe and Hilles [4] conducted a survey to examine the prevalence of elderly sexual abuse in the United Kingdom and found that 0.3% had experienced one or more instances of sexual abuse since the age of 65. A similar study in USA by Acierno, etc., 2010 [5] shows that 0.6% of older persons are victims of sexual abuse. Kristensen and Lindell, 2013[6] conducted prevalence study from a district in Sweden and found 2.2% of the women were exposed to sexual violence after the age of 65. According to Teaster and Roberto, 2004, [7] the small percentage of sexual abuse reported in studies of elder abuse could be because of the fact that many think of sexual abuse as physical abuse when they report acts of abuse and violence. This has come in the way of structured and systematic studies

of geriatric sexual abuse.

Data

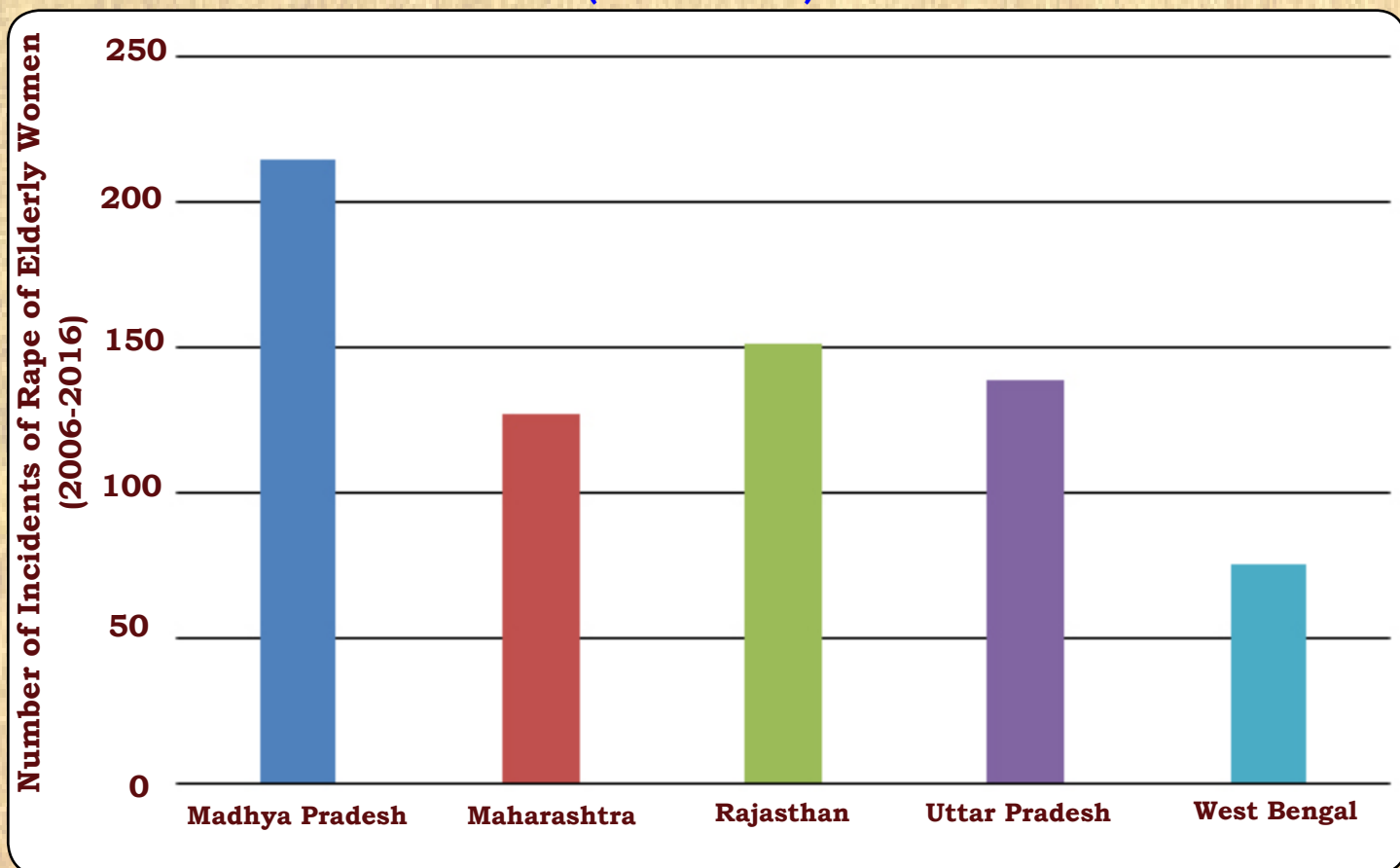
This study makes use of the trend analysis of police-recorded geriatric rape data in India and demonstrates the long-term trends of rape of women older than 50 years. The data for this study is drawn from 'Crime in India' which is an annual publication of the National Crime Record Bureau of India. The author has used state-wise data for the time period 2006-2016. The time series data are available with no missing values.

Findings

• *State-wise trends*

Analyzing the state-wise trends, Madhya Pradesh accounted for the highest share of rape of elderly women (16.83%), followed by Rajasthan (11.82%), Uttar Pradesh (10.89%) and Maharashtra (9.94%). Other states of India account for a significantly lesser share of the cases - Andhra Pradesh (6.7%), West Bengal (5.87%), Kerala (5.24%), Haryana (4.46%) and Chhattisgarh (3.91%). Apart from Assam, which accounted for 2.9% of the share of cases, all other states of North-East India accounted for less than 0.08% of the cases. All the north-eastern states taken together accounted for 5.09% of the cases. The incidence of geriatric sexual abuse is the highest in the Hindi belt and the lowest in the Northeast, reflecting of the larger picture of gender inequality in the former.

Fig 1. States with Highest Number of Cases against the Elderly (2006-2016)



Source: National Crime Record Bureau

• Year-wise trends

The period of 2006-2014 witnessed an average rate of 2.3 cases per year. However, in 2015, a total of 715 cases of geriatric rape were reported. The year 2016 also witnessed a total of 539 cases. These numbers indicate either a rise in such criminal acts during these two years or, an increase in the reporting of such incidents. However, since rape rates vary widely from year to year, one- or two-year's increase is not evidence enough of a coming wave of crime against the elderly. A more revealing image could be seen if we analyze the data in terms of the overall rate of crime.

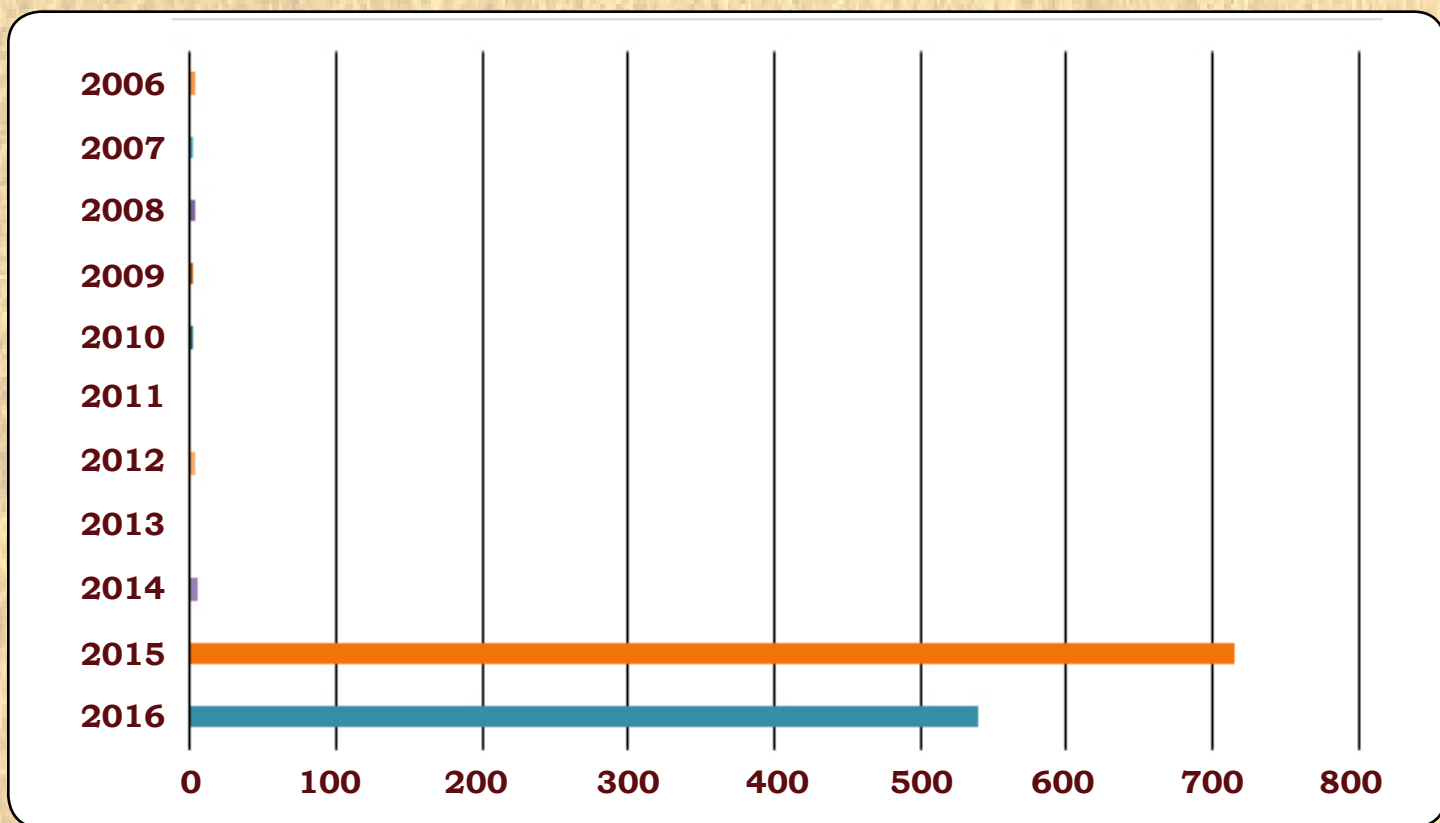
• Share of total cases of rape

The share of rape of elderly women as a percentage of total number of rape incidents has increased in the past years. The period 2006-2010 saw a consistent decline in the share of cases of rape against elderly women. However, the trend was reversed after 2010, with an exponential increase during the time period 2014-2016.

• Analyzing data from 2014-2016

The period 2014-2016 saw an exponential and unexplained rise in the number of rape cases of women above the age of 50 years. The following section elaborates on the trends of such increase,

Fig 2. Year wise trends in Number of Rape of Elderly Women



Source: National Crime Records Bureau

segregated state-wise. The incidence of crime has been investigated in two ways – first, as a proportion of the total elderly female population in the state and second, as a state-wise comparison of incidence of geriatric rape when compared to other age groups.

• *Incidence of Geriatric Rape as a Percent of Elderly Female Population*

When looked at as a percentage of total state elderly female population, states such as Haryana, Uttar Pradesh, Himachal Pradesh, Andhra Pradesh and Telangana showed the highest incidence of crime. It is important to note that except Uttar Pradesh, all the aforementioned states had almost negligible number of cases of geriatric rape in the previous years. In 2016, the aforementioned states

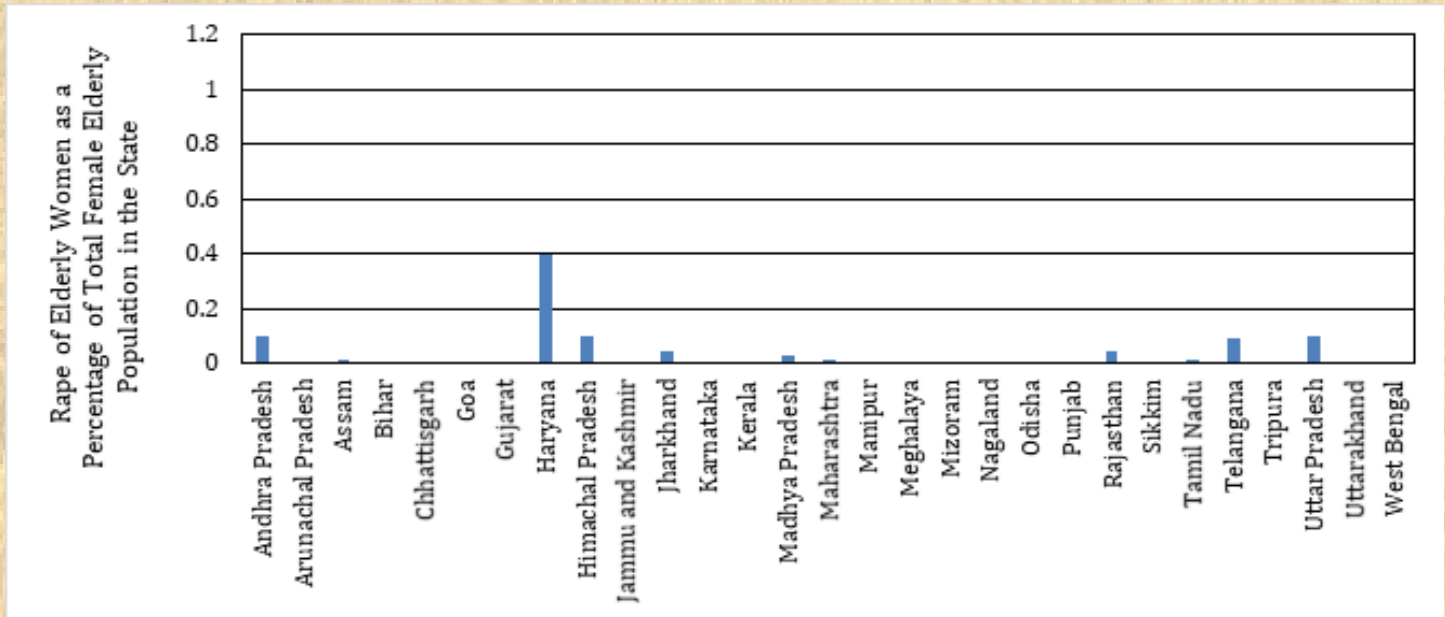
experienced a further increase in the incidence of geriatric rape. However, a few other states experienced a sporadic rise in the level of extreme abuse of elderly women. Such states include Arunachal Pradesh, Mizoram and Jharkhand.

• *Prevalence of Geriatric Abuse in Comparison to other Age Groups*

For studying abuse among different age groups, incidence of rape was categorized into three categories, based on the age of the survivors: a) Below 18 years, b) Between the age of 18-50, and c) Above 50.

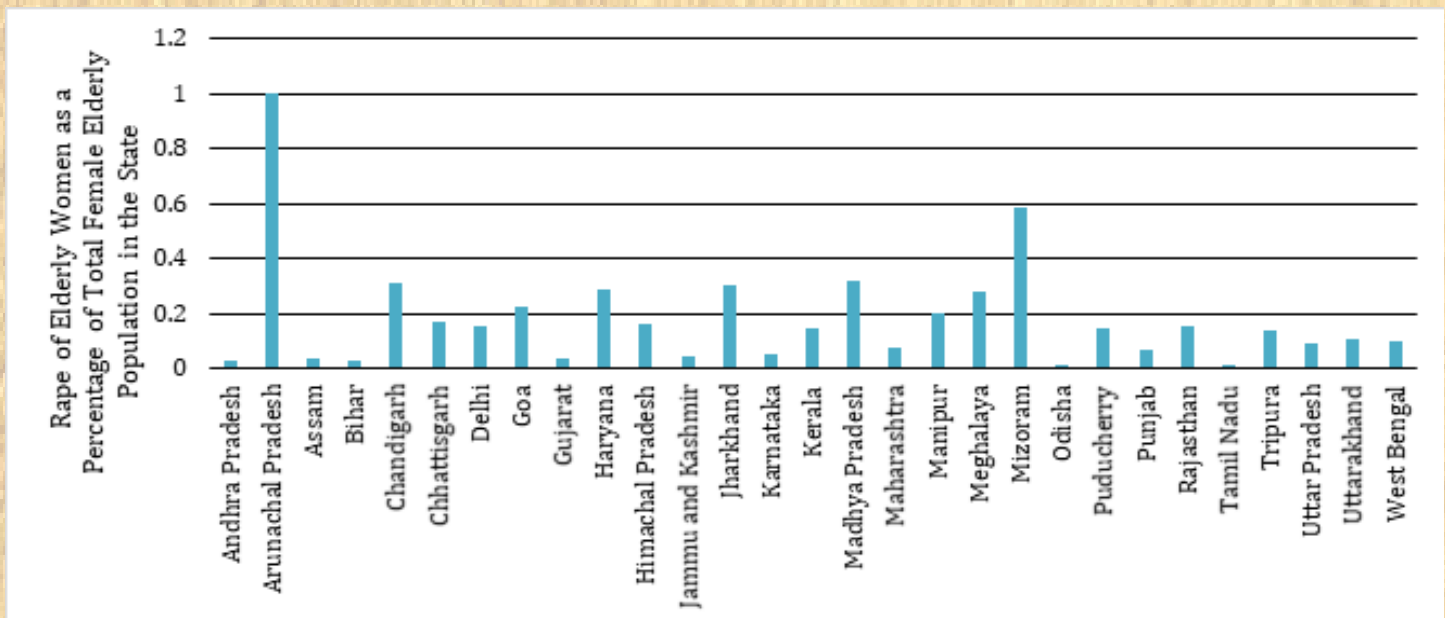
The prevalence of geriatric abuse, when looked at as a proportion of incidence of rape amongst other age groups is extremely low. Women belonging to the age group of 18-50 experience the highest

Fig 3. Rape of Elderly Women as a Percentage of Total Female Elderly Population in the State (2015)



Source: National Crime Records Bureau

Fig 4. Rape of Elderly Women as a Percentage of Total Female Elderly Population in the State (2016)



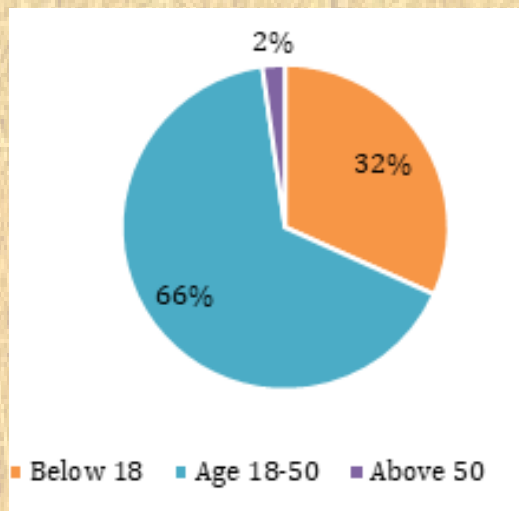
Source: National Crime Records Bureau

amount of extreme violence, followed by girls below the age of 18. In 2015, out of the total cases reported, 32% belonged to the category of child rape, whereas the corresponding number for the same category in 2016 was 43.2%. The second

category, i.e., wherein women belonged to the age group of 18-50 years accounted for 66% and 55.4% of the total cases in 2015 and 2016, respectively. The incidence of rape of women above the age of 50 accounted for 2% of the total number of

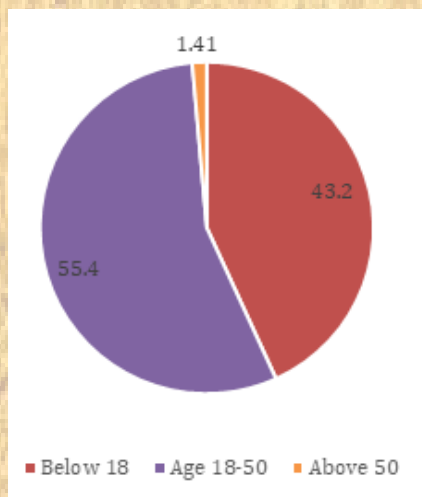
rape cases in 2015, and 1.41% of the total share of cases in 2016. States such as Mizoram, Madhya Pradesh, Maharashtra and Rajasthan exhibited relatively higher ratios of geriatric rapes to total number of rapes.

Figure 5: Percentage Share of Different Age-Groups in Total Number of Cases of Rape in 2015



Source: National Crime Records Bureau

Figure 6: Percentage Share of Different Age-Groups in Total Number of Cases of Rape in 2016



Source: National Crime Records Bureau

Limitations of the Study

A major limitation of the study is due

to the absence of the category of geriatric sexual abuse other than rape in the data provided by National Crime Records Bureau. The data pertaining to sexual violence other than rape has not been categorized into age-groups, reflective of a societal and legal perspective where penetrative sexual assault is taken more seriously than other forms of sexual violence. Another limitation of the study is the lack of segregation of data into rural and urban areas.

Conclusion

The above findings indicate an exponential increase in the incidence of rape of elderly women, both in absolute numbers and as a share of total number of incidents of rape against women. The statistics indicate a growing need to study geriatric sexual violence, both familial and institutionalized. Not only does it require awareness amongst the elderly, but doing away with the perception of older adults as “asexual” in policies and practices is also important. Older women should be considered as much female as women of other ages with certain vulnerabilities and risks of sexual violence.

A widely prevalent notion in various cultures and societies is that of home as a ‘safe’ place. As a result, domestic violence is interpreted and studied merely in terms of conjugal relations. Such a myopic view of domestic violence has meant that cases of domestic abuse of children as well as elderly go unnoticed. However, home could be an unsafe place for women of any age, evidenced by the high number of incest rapes among the young and the elderly. Also, in case of elderly women who are dependent on other family members, fear of mistreatment as a response to reporting of abuse serves as an additional barrier.

Evidence from other countries suggests that having a strong support system backed by the state for the elderly can help towards the independence of older women and reduce the incidence of geriatric abuse. This is true for violence and abuse faced by people of older ages in general. However, geriatric sexual abuse comes with the stigma attached to being a sexual abuse victim. Increasing the reporting of such crimes, thus requires changes in social consciousness wherein women talk more openly and fearlessly about violence in general and sexual violence in particular. With the feminization of ageing in India, protecting the elderly must command great attention and importance.

References

1. Burgess, A. W., & Holmstrom, L. L. (1974). Rape trauma syndrome. *American journal of Psychiatry*, 131(9), 981-986.
2. Gray, M. J., & Acierno, R. (2002). Symptom presentations of older adult crime victims: description of a clinical sample. *Journal of anxiety disorders*, 16(3), 299-309.
3. Ramsey-Klawnsnik, H. (2004). Elder sexual abuse within the family. *Journal of Elder Abuse & Neglect*, 15(1), 43-58.
4. O'Keeffe, M., Hills, A., Doyle, M., McCreadie, C., Scholes, S., Constantine, R., & Erens, B. (2007). *United Kingdom study of abuse and neglect of older people*. London: King's College London and the National Centre for Social Research.
5. Acierno, R., Hernandez, M. A., Amstadter, A. B., Resnick, H. S., Steve, K., Muzzy, W., & Kilpatrick, D. G. (2010). Prevalence and correlates of emotional, physical, sexual, and financial abuse and potential neglect in the United States: The National Elder Mistreatment Study. *American journal of public health*, 100(2), 292-297.
6. Kristensen, K., & Lindell, L. (2013). OFREDAD: om våld och övergrepp mot äldre personer. Visby: Region Gotland.
7. Teaster, P. B., & Roberto, K. A. (2004). Sexual abuse of older adults: APS cases and outcomes. *The Gerontologist*, 44(6), 788-796.
8. Holt, M. G. (1993). Elder Sexual Abuse in Britian: Preliminary Findings. *Journal of Elder Abuse & Neglect*, 5(2), 63-71.
9. Malmedal, W., Iversen, M. H., & Kilvik, A. (2015). Sexual abuse of older nursing home residents: A literature review. *Nursing Research and Practice*, 2015.
10. Ramsey-Klawnsnik, H. (1991). Elder sexual abuse: Preliminary findings. *Journal of Elder Abuse & Neglect*, 3(3), 73-90.
11. Ramsey-Klawnsnik, H., Teaster, P. B., Mendiondo, M. S., Abner, E. L., Cecil, K. A., & Tooms, M. R. (2007). Sexual abuse of vulnerable adults in care facilities: Clinical findings and a research initiative. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 12(6), 332-339.
12. Ramsey-Klawnsnik, H., & Brandl, B. (2009). Sexual abuse in later life. *Sexual Assault Report*.
13. Roberto, K. A., Teaster, P. B., & Duke, J. O. (2004). Older women who experience mistreatment: Circumstances and outcomes. *Journal of Women & Aging*, 16(1-2), 3-16.
14. Burgess, A. W., Dowdell, E. B., & Prentky, R. A. (2000). Sexual abuse of nursing home residents. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 38(6), 10-18.

The Indian Army

Aakansha Singh Kushwaha

B.Com 2016-19 batch

Maitreyi College

Commander Abhinandan Varthaman, listening the name, you might recall about the IAF conducted Air Strike to counter PAF attack plans earlier this year. Some people still have questions about it, but well I'm not here to address the doubters. I am writing to address the believers, the confident trusters.

The word Commander, the prefix of Abhinandan's name. This word holds great significance to help me introduce to you another worthy leader, who in real sense led the entire undoubted counter strike. Squadron Leader Minty Aggarwal, the young lady who guided Abhinandan all through, making him deserve all the Abhinandan possible.

To throw proper descriptive light on her role, I'd like to share a story with you from my childhood in words of my own. The story of a blind boy and another who was handicapped (didn't have legs). The Handicapped sitting on the shoulders of the blind became his eyes. Telling him everything going around, directing him through and being his hope to be able to see the world past the darkness in his own eyes. On the other hand, the blind became the feet of the handicapped, taking him on the tour of the beautiful world he saw through his eyes. Both completed each other beautifully. Leading a life as one all

together. Isn't that spectacular?

In the same manner I would quote our Indian Air Force Team who showcased themselves to be one such example of completion and competency. Commander Abhinandan Varthaman, given supervision by Squadron Leader Minty Aggarwal, through the dusk with her eyeballs set on the radar and her unambiguous instructions for the conduct of the counter attack against the PAF F-16, one of the 20 PAF fighters attacking India.

Where the two boys in the story teach us how to stand together to fight against whatever conditions life put us in, Minty and Abhinandan have set a practical example of the same. The bookish is made real and in the recognition of the same, both our proficient warriors were awarded.

Squadron Leader Minty Aggarwal for her meticulous administration through the aerial dog fight situation, was venerated with Yudh Seva Medal and Commander Abhinandan Varthaman was conferred with the Veer Chakra Gallantry. Forwarding the mutual pride and delightful honor our soldiers keep bringing to us, considering us all as one Indian Family for whose safe living they fight with all their remarkable prowess, I'd end saying ...

Jai Hind!

Career For Women In Armed Forces As Officers

Col. R. N. G. Dastidar
Freelance Journalist

Introduction

India is on the rise. The pillars of power of the nation are its physical size and location in the world, its economy, polity, diplomacy, its technology savvy human resources and its military.

For young lady graduates, the avenues of employment in India are similar to those for their male counterparts, both in Government, public and the private sector. With improving working conditions, safety and social acceptance, the young ladies are today forming the major chunk of the work force ranging from a JCB operator to an executive in an MNC to manning the communications for the Armed Forces in difficult areas like the Siachen.

Armed Forces offer a wonderful, career to young ladies who are interested in serving the nation with “Honour, Courage and Fidelity”. It offers a wide variety of jobs, a life full of outdoor activities, adventure and learning.

At the end of the day, women officers employed in the Armed Forces, sleep in contentment, for having contributed their minuscule bit in nation building. This they do because they, on daily basis, are combating one of the following challenges that threaten the unity and integrity of our beloved nation.

<i>External Threats</i>	<i>Internal Threats</i>	<i>Natural Disasters</i>
China (Economic and Military)	Jammu and Kashmir	Floods
Pakistan (Military and Terrorism)	North East	Earthquake
Sri Lanka (Terrorism)	The Maoist Red Corridor from Bihar to Karnataka	Drought
Bangladesh (Terrorism and illegal migrants)	Ethno-Communal Strife	Famine
Nepal (Terrorism ex Pakistan and Maoists)	Trans Border Migration	
Drug Trafficking and Narco Terrorism	Divisive Politics	
	Drug Trafficking and Narco Terrorism	
	Socio Economic Disparity	

Career Opportunities in Indian Army

<i>Entry</i>	<i>Age</i>	<i>Education</i>	<i>Notification</i>
UPSC CDS exam for Short Service Commission(SSC) (NON TECH)	19-25	GRADUATE 50 %	NOVEMBER & JUNE (Successful candidates will be called for Services Selection Board interview) https://upsc.gov.in/examinations/exam-calendar
SSC (TECH)	20-27	ENGINEERING GRADUATE	http://joinindianarmy.nic.in/how-to-join.htm SSB Interview Selection
NCC SPECIAL ENTRY	19-25	GRADUATE + NCC "C" CERTIFICATE WITH 'B' GRADE	http://joinindianarmy.nic.in/how-to-join.htm SSB Interview Selection
SSCW JUDGE ADVOCATE GENERAL	21-27	LLB 55%	http://joinindianarmy.nic.in/how-to-join.htm SSB Interview Selection

Now 10 branches of Army offer Permanent Commission for women officers, four years prior to the termination of their short service commission. These are Signals, Engineers, Army Aviation, Army Air Defence, Electronics and Mechanical Engineers, Army Service Corps, Army Ordnance Corps and Intelligence.

Apart from the above mainstream entries, there are few other entries like Army Medical Corps, Army Education Corps and Military Nursing Service which inducts women on a direct entry basis depending on the availability and requirement.

Career Opportunities in Air Force

Air Force Common Entrance Test (AFCAT) is conducted twice a year. Notification is published in June and December <https://afcat.cdac.in/AFCAT/>. Successful candidates thereafter undergo Services Selection Board (SSB) interview.

S. No.	Type Of Entry	Age	Qualification
1	AFCAT Flying Branch	19-23	Graduate of any stream with Physics and Maths in 10+2 with 60 % in both or BE / B Tech with 60% or Non AFCAT NCC Special entry with "C" certificate and Commercial pilot License
2	AFCAT Technical Branch (Mechanical Engineering)	19-28	Minimum degree course from a recognized university with aggregate of minimum 60% marks and qualification in at least eight subjects out of eighteen as per notified in the advertisement or cleared Section A and B exam of Associate membership of Institution of engineers or Aeronautical society of India in regular courses
3	AFCAT Technical Branch		Minimum year degree course from a recognized university with aggregate of minimum 60% marks and qualification in at least eight subjects as per notified in the advertisement or cleared Section A and B exam of Associate membership of Institution of engineers or Aeronautical society of India or graduate membership exam of the Institute of Electronics and Telecommunication Engineers in regular courses
4	AFCAT General Duty (Administration and Logistics)	20-25	Graduate in any discipline from a recognized university with aggregate of 60% marks or a Post Graduate degree/ diploma in any discipline from a recognized university with aggregate of minimum 60% marks
5	AFCAT General Duty (Education)	20-25	PostGraduate/M.Ed/ PhD with minimum 50%.
6	AFCAT General Duty (Legal)	20-26	LLB 55%
7	AFCAT General Duty (Accounts)	20-27	B Com with 60% or M, Com/ CA/ICWA with 50%
8	Non AFCAT Entry Meteorology department	20-27	Post Graduate/ PhD in Maths/Statistics/ Geography/CS/EVS/Physics/ Geo Physics with minimum 50% marks and 55% in Maths and Physics in Graduation. Direct call to Interview at SSB.

In Air Force, Permanent Commission option is available after Ten years' service in all branches including fighter pilots, for women officers.

Career Opportunities in Indian Navy

Presently the women are recruited as Pilot, ATC, Observers, in Law, Logistics, Education and Naval Architecture. Visit <https://www.joinindiannavy.gov.in/en/page/women-in-the-navy.html>

S. No.	Type of Entry	Age	Qualification
1.	Pilot Maritime Reconnaissance	19-24	BE/B.Tech degree in any discipline with Physics & Maths in 12th standard.
	CPL Holder	19-25	A candidate holding valid and current CPL issued by DGCA (India)
2.	Naval Architecture Exam	19.5-25	B.E/B.Tech in Computer Science, IT, Electrical, Electronics, Mechanical OR M.Sc in Physics/Maths/Computer application with 50% marks
3.	Air Traffic Controller	19.5-25	B.E/ B.Tech (Any Discipline) with 60% marks from a recognized University/ Institution with Maths & Physics at 10+2 level.
4.	Observer	19-24	B.E/ B.Tech in any discipline with minimum 55 % marks from a recognized University/ Institution with Maths & Physics at 10+2 level.
5.	Logistics (Logistics Cadre)	19.5-25	<ul style="list-style-type: none"> • B.Tech/ B.E (Any Discipline) • MBA with First Class B.Sc/ B.Com/B.Sc(IT) with First Class and a Post Graduate Diploma in Material Management/ Finance/ Logistics/ Supply Chain Management

6.	Logistics: Catering Billets	19.5-25	M.Sc (Hotel Management)/ MBA (Hotel Management)/ BSc or BA with First Class and a Post Graduate Diploma in Hotel Management.
7.	Logistics : Works	19.5 - 25	BE/ B Tech(Civil) / B Tech (Architecture)
8.	Education	21-25	<ul style="list-style-type: none"> • B.E/ B.Tech/ M.Tech in IT/ Computer Science Engg / Electrical & Electronics/ Electronics & Telecommunication/ Electronics & Instrumentation / Mechanical / Electronics and Communication/ Instrumentation/ Telecommunication. • M.Sc (Maths) with Physics in B.Sc / M.Sc (Physics) with Maths in B.Sc / M.Sc (Operational Research)/ M.Sc (Analysis). • MCA (Physics or Maths at Graduation Level). • M.A (English) / M.A (history).
9.	Naval Armament Inspector	19.5-25	BE/B Tech in one of the following streams: - <ul style="list-style-type: none"> • Electrical • Electronics • Mechanical • Production • Instrumentation • IT • Chemical • Metallurgy • Aerospace Engineering
10.	Law	22-27	LL.B

In Indian Navy, all women officers can apply for Permanent Commission after 10 years of service.

Career Opportunities in Indian Coast Guard

Coast Guard is an Independent Indian Armed Force under Ministry of Defence. Women are recruited in Coast Guard only as officers in General duty, General Duty (Pilot / Navigation) and General Duty (CPL Holders, Short Service entry) branches. The enrolment is on Short Service basis for eight years extendable to 14 years. Age limit relaxation for SC/ST is five years and three years for OBC. Visit <https://joinindiancoastguard.gov.in/officerentry.html>

S. No.	Type Of Entry	Age	Qualification
1.	SSC Assistant Commandant: (General Duty)	21-25	Bachelor's Degree in any discipline with Mathematics and Physics as subjects upto class XII of 10+2+3 scheme of education
2.	SSC Assistant Commandant General Duty Branch (Pilot-CPL)	19-25	12th or equivalent and should possess current Commercial Pilot License on the date of submission of application.
3.	Assistant Commandant Law	21-30	A degree in Law desirable or a post graduate degree in Law. Knowledge / experience assignment connected with International Law/ Maritime Law

Pay and Allowances

The Indian Armed Forces not only offers an opportunity to serve your nation, learn more skills, enhance your education, provides you with a good standard of life but it also offers good remunerations as follows: -

S. NO.	Army	Airforce	Navy	Pay Scale
1	General	Air Chief Marshal	Admiral	2,50,000
2	Lieutenant General	Air Marshal	Vice Admiral	1,82,200-2.24,100
3	Major General	Air Vice Marshal	Rear Admiral	1,44,200-2,18,200

4	Brigadier	Air Commodore	Commodore	1,39,600-2,17,600
5	Colonel	Group Captain	Captain	1,30,600-2,15,900
6	Lieutenant Colonel	Wing Commander	Commander	1,21,200-1,12,400
7	Major	Squadron Leader	Lieutenant Commander	69,400-2,02,700
8	Captain	Flight Lieutenant	Lieutenant	61,300-1,93,900
9	Lieutenant	Flying Officer	Sub Lieutenant	56,100-1,77,500

In addition to the above, Armed forces officers get military service pay, transport allowance, house rent allowance and specialised personnel get qualification allowance, non-practising allowance, flying allowance etc. In case the officer is posted to a difficult area then allowances like Siachen, high altitude, field, counter insurgency and many such like allowances are applicable for the duration of her deployment in these regions.

During initial training period, a stipend of Rs 56100 per month is paid.

Life in Armed Forces

Life in Armed Forces exposes a person to constant professional action in operations, training and administration. It ensures professional growth by enhancing a person's skill and education. It offers not only on the job adventures in the most rugged terrains and adverse weather but also encourages adventure activities such as hang gliding, para sailing, sky diving, mountaineering, white water rafting and much more. An officer not only sees nearly the entire nation very closely during her career but also gets the opportunity to serve overseas in various UN missions. Facilities of horse riding, golf, tennis, swimming, library, swimming pools, canteen facilities, superb housing, excellent quality health care for her and her family, good education facilities including professional engineering, medical, dental, law etc makes the quality of life unmatched. And undoubtedly in our nation, the Armed Forces personnel are the most respected, whether serving or retired.

The following is a comparison of the Armed Forces career with the corporate world: -

<i>Armed Forces</i>	<i>Corporate</i>
Good Pay	Excellent Pay
Minimal Expenses	Exorbitant expenses
Lifelong High Status	Temporary Paid Status
Active Life	Desk Job
Job Security	No Job Security
Enhances Qualification	Learning Stagnation
On the job Adventure	Pays for Adventure
Unmatchable Quality of Life	Average Quality of Life
Very High Degree of Job Satisfaction in Serving the Nation and meeting its Challenges head on.	Average degree of Job satisfaction and in perennial lookout for greener pastures.

Conclusion

Therefore, young ladies, do you want to be a person who is an officer and a gentlewoman first and till death, who is epitomised by the following qualities till eternity: -

- **A person trained and tasked to lead men to battle or to complete any task assigned to her.**
- **A leader, a commander, a friend and a guide for her men.**
- **A manager of human, material and technological resources.**
- **A model of character, virtue and valour.**
- **An epitome of Compassion and determination – an iron fist in a velvet glove.**
- **And an Achiever. A person who does a difficult task immediately and for the impossible, takes a little more time.**

Therefore, young ladies, this nation is asking you “Do You Have It in You?”

Privileged

Ms. Oindrilla Basu

Medical Student

Heritage Institute of Medical Sciences, Varanasi

By most women, I would be considered privileged - and they would not be wrong. I am privileged, although it took me twenty-one years and living in a hostel to realise that.

The first time it really hit me was hearing, from one of my male classmates, that "women become different as soon as they get a little bit of money. They become harder. Men shouldn't give them money - it goes to their heads." He wasn't the only one : the other males in the vicinity were nodding in agreement. I would like to say that I did try to be diplomatic. I did try to say, "Not everyone is the same. You cannot judge everyone just based on a few." My male colleague disagreed. He said all the women he'd seen were like that. Pissed off, I told him that I had seen men becoming insecure when their wives earned more than them. Does that, perhaps, signify that all men are insecure sexists?

The thing is, I don't know if I won that argument - and neither do I care. I walked away blindsided that people could consider that sort of thinking the norm. Me, with my city-bred ways, suggesting that men were insecure when their wives earned more than them was the exception!

Most of my teenage life, I remember thinking that no matter what, I would forever be held back from doing things men would consider their birthright to do. This was every time I wanted to go on a trip with my friends and would promptly be shot down because "you're not going off alone with boys without a guardian." I

wasn't allowed to go out alone after sunset. I was supposed to check in with my parents every time I went out. My mother didn't like me laughing too loudly in public, and often scolded me for my infractions.

But here's the thing : I've never been told "it's going to be time for you to get married soon." This is something I've taken for granted, always, knowing I had time to set up a career before I got married. Most of my classmates do not have this... luxury. I personally know several who are engaged, or are on the way. Their parents are already looking at match for them - and we haven't finished our undergraduate degrees yet. Whereas I get my dad teasing me that my mom is talking to the other woman about my marriage, and my mom looking disgusted when I confront her in a panic over it. "Don't be silly. There's no question of such things right now."

Then, of course, there was the time the boyfriend of my classmates forbade her from taking part in a dancing competition. He didn't want her "exposing" herself. And all I could think was, I would probably have broken up with him if my boyfriend would have ever dared say such a thing.

I vividly remember one evening when I was asking a friend what specialisation she wanted to go into (post MBBS, obviously.) And she said her family wanted her to be a gynecologist - so that was what she would go into. I was actually surprised to know that - because when I'm asked the same question, I'm like - I haven't decided yet. My family tells me nothing beyond that.

Never have I even been suggested to do a particular specialisation, let alone told to do so.

This and so many other things - like not being told what to wear. I've never been told to "cover up" or wear a shorter dress. I've been taught to look men in the eye. I've never been told that I am, or will ever be, lesser than someone with a Y chromosome.

So yes, I suppose I can call myself privileged. I don't really have much ground to talk about oppression of women, and the struggles a woman faces, not only in India but the world as a whole.

Except. Except, that I have been groped in public when I didn't even understand the meaning of the word. I only knew that it hurt.

Going to a mall with my friends, dressed in tops and jeans, and suddenly stopping realising there's flashes of light. Looking down and seeing a pervert taking pictures of us and laughing when he realises we've seen him. Not daring to go down there and slap the stuffing out of him because we were all girls.

Being privileged didn't stop my tutor from molesting a thirteen year old (me).

The point is, there are no privileged women. That's what the entire point of this piece of writing is. If you're privileged enough, you get to come out of your mother's womb alive.

If you're privileged enough, she won't strangle you after you're born.

If you're privileged enough, you get to attend school with your brothers.

If you're privileged enough, you'll manage to finish senior secondary. (And not have to leave school the day you hit

puberty.)

If you're privileged enough, you won't be sold off in the name of marriage.

If you're privileged enough, you'll even be allowed to have a career.

(There's a different class of privilege if you get to have a career post your marriage, too.)

If you're privileged enough, you get to give birth to a girl without being shamed for it.

If you're privileged enough, you get to enjoy (on a smaller scale) the same things that all males can consider a birthright.

And no amount of privilege will take away the fear, the instinctive wariness that any woman feels when she walks into a room full of strange men. No amount of privilege will stop her from thinking twice before going out alone at night. No amount of privilege will prevent her from knowing what it feels like to be leered at, or to be catcalled, or to be stalked.

No amount of privilege will prevent her from getting paid lesser for the same job, with the exact same qualifications as the male getting a higher pay package than her.

No amount of privilege will stop a "well-meaning aunt" from asking her when her marriage is, and if she is married, when she will have kids.

You see, it is a woman's lot in life to have to struggle harder for the same things that the man will receive as a god-given right. All privilege really does is help you recognize that.

#MeToo, because any woman who has ever cursed herself for being born a woman, and not a man, will know what I mean.



हिन्दी भाग



अवसाद (डिप्रेशन)

डॉ. शीता नागपाल

एसोसिएट प्रोफेसर, दयाल सिंह महाविद्यालय

पूर्ण सुखमय एवं आनंदित जीवन जीने के लिए हमारे शरीर और मस्तिष्क दोनों का स्वस्थ एवं संतुलित होना अति आवश्यक है। आजकल शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता काफी बढ़ी है, परन्तु मानसिक स्वास्थ्य के प्रति नजरिया अभी भी उपेक्षित ही है। वर्तमान समय की दौड़ती-भागती जीवन-शैली में बढ़ती महत्वाकांक्षाएं एवं प्रतिस्पर्धा, कम होती सहनशक्ति, हर पल बढ़ता तनाव, सफलता-असफलता इत्यादि निहित हैं। यद्यपि इन में से कुछ तो वांछनीय भी हैं क्योंकि यह मनुष्य को सजग, क्रियाशील एवं सक्षम बनाए रखती हैं। लेकिन जब हम मानसिक तौर से सुदृढ़ एवं सशक्त नहीं होते तब हम इस सब को सकारात्मक तरीके से संभाल नहीं पाते हैं। ऐसे में हम अनावश्यक असमंजस और हताशा से घिरने लगते हैं, जो कि धीरे-धीरे हमारे भीतर मानसिक असंतुलन पैदा कर देता है। यह मानसिक असंतुलन बाद में अवसाद का रूप ले सकता है।

अवसाद अर्थात् डिप्रेशन आज के आधुनिक समाज में तेजी से जड़े फैलाता हुआ एक मनोविकार है। यह मनोविकार किसी भी उम्र में तथा किसी को भी हो सकता है। यह रोग सामान्यतया पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को अधिक होता है। इसके अलावा एकांकी वृद्धों में भी यह प्रायः देखने को मिलता है। यही नहीं, आजकल तो यह विकार युवाओं को भी बुरी तरह से घेर रहा है। वास्तव में हम सभी स्वभावतः कभी न कभी दुःख, उदासी और निराशा से ग्रस्त होते हैं, लेकिन अवसाद इससे अलग है परन्तु यह पागलपन भी नहीं है। इस अवस्था में व्यक्ति लम्बे समय तक निराशा से घिरा रहता है, मन उदासी से जकड़ा रहता है। शरीर शिथिल और बेजान मालूम होता है। न किसी काम में मन लगता है, न ही जीवन के प्रति कोई रुचि रहती है, न भूख-प्यास का आभास होता है और न ही नींद आती है। हर वक्त कुछ बुरा होने का डर सताता रहता है। एक अजीब सी मायूसी छाई रहती है हर तरफ। व्यक्ति शारीरिक व मानसिक तौर पर कमजोर महसूस करता है। जिन कार्यों को

करने में कभी खुशी महसूस होती थी वे अर्थहीन व बोझिल लगते हैं। वह अकारण ही नकारात्मक सोच, हीन-भावना अथवा अपराधबोध से ग्रसित रहने लगता है तथा अपने अंदर अजीब सी रिक्तता महसूस करने लगता है और खुद से नफरत करने लगता है। अपने आप को लोगों से काट कर अलग-थलग कर लेता है। यदा-कदा आत्मघाती विचार भी उस पर हावी होने लगते हैं और किसी नाजुक मनोस्थिति में वह स्वयं को अथवा अन्य किसी को नुकसान भी पहुँचा सकता है। ऐसा व्यक्ति न तो किसी को कुछ समझा पाता है और न ही कुछ कर पाता है बस अपने आप में घुटता रहता है। हमारे देश में तो इसके बारे में बात करना भी एक सार्वजनिक वर्जना (**Social Taboo**) है, इसलिए लोग अपनी ऐसी स्थिति के बारे में बात करने अथवा इलाज करने के बजाय इसे सबसे छुपाते रहते हैं। वास्तव में यह स्थिति अत्यंत निराशापूर्ण, कष्टदायक व दयनीय होती है।

पक्के तौर पर इसके कारण को बता पाना मुश्किल है। विज्ञान की दृष्टि में अवसाद दिमाग में हुए रासायनिक असंतुलन की वजह से होता है। जिंदगी के कड़वे अनुभव जैसे किसी करीबी की मृत्यु, रिश्तों में धोखा, शादी का टूट जाना, लम्बे समय की बीमारी, व्यापार में घाटा, नौकरी छूट जाना, परीक्षा में फेल होना, अकेलापन, अत्यधिक खाली समय, खुद से अनावश्यक उम्मीदें अथवा असहनीय सांसारिक तनाव आदि अवसाद के कारण हो सकते हैं। कभी-कभी यह वंशानुगत (**Hereditary**) भी होता है। कुछ मेडिकल कारणों से भी अवसाद हो सकता है, जैसे मस्तिष्क को अथवा इसके किसी भाग को क्षति पहुंचना, थायरॉयड की कम सक्रियता, लम्बे समय तक चलने वाली दवाओं का दुष्प्रभाव और हार्मोनल असंतुलन आदि।

हमारे जीवन में अवसाद दबे पांव घुस तो आता है परन्तु फिर जल्दी जाता नहीं है। शुरू-शुरू में ऐसे रोगी सकारात्मक एवं संज्ञात्मक बातचीत (**Cognitive Behavioral**

Therapy) एवं पारिवारिक सहयोग से कुछ हद तक इस बीमारी से निजात पाने में सफल हो सकते हैं। परन्तु यदि **Cognitive Behavioral Therapy** से लाभ न हो तो डाक्टरों परामर्श एवं सम्पूर्ण चिकित्सा अनिवार्य होती है।

यदि हम कुछ बातों का ध्यान रखें तो इस घातक बीमारी से बचाव में सफल हो सकते हैं :

1. **करुणापूर्ण श्रवण :** सर्वप्रथम यह अति आवश्यक है कि ऐसे व्यक्ति की बात को पूर्ण धैर्य एवं करुणा के साथ सुनें और उसे विश्वास दिलाएं की आप उसके साथ हैं, उसके हमदर्द हैं, ताकि वह आपसे अपने दिल की बात बिना डरे कर सके और आपकी सलाह सहज रूप से मानने को तैयार हो जाये। अंतराल में यही कदम इस हालात से बाहर निकलने का पहला सकारात्मक कदम सिद्ध हो सकता है।
2. **सकारात्मक सोच :** कठिनाइयाँ जिंदगी का सार हैं। जब तक जीवन है कुछ न कुछ उतार-चढ़ाव तो आएंगे ही। लेकिन यदि हम सकारात्मक विचार रखते हैं और धैर्य के साथ उनका हल खोजते हैं, तो अवश्य सफल होते हैं। सकारात्मक होना अपने आप में किसी वरदान से कम नहीं है। अच्छी पुस्तकों का अध्ययन, अच्छे लोगों का संग, स्वाध्याय का अभ्यास, नियमित योगाभ्यास आदि हमें सकारात्मक सोच बनाने में मदद करते हैं।
3. **हर परिस्थिति में समभाव लाने का प्रयास :** सुख-दुःख जीवनरूपी सिक्के के दो पहलू हैं और मनुष्य के जीवन के अभिन्न अंग हैं। इसलिय सुख में अत्यधिक खुश तथा दुःख में अत्यधिक परेशान होने की बजाय हमें दोनों परिस्थितियों में समभाव लाकर ईश्वर की रजा में राजी रहने का प्रयास करना चाहिए।
4. **खाली समय का सही उपयोग :** अपने खाली समय को परमार्थ के कार्यों, सामाजिक कार्यों अथवा अपने शौक को निखारने में लगायें। ऐसे कार्यों से हमें असीम खुशी एवं तृप्ति महसूस होती है। हर दिन कुछ नया करने की, कुछ अच्छा करने की इच्छा हमें उत्साहित रखती है और

हमारे जीवन को सम्पूर्णता देती है तथा निराशा हमारे पास नहीं फटकती है।

5. **अनुशासन का महत्व समझना :** इस सृष्टि का कण-कण अनुशासन में बंधा है। जहाँ अनुशासन न हो वहाँ विनाश निश्चित है और यह बात हम मनुष्यों पर भी पूरी तरह लागू होती है। इसलिय हमें अपने कार्य कल पर न टाल कर सही समय तथा सही तरीके से करने चाहिए। इससे हमें तृप्ति का अनुभव होता है। साथ ही साथ एक अनुशासित दिनचर्या का अनुसरण करने से अनावश्यक खाली समय और खाली दिमाग हमें डिप्रेशन जैसी बीमारी की ओर नहीं धकेल पाते।
6. **सम्पर्क एवं संवाद :** प्रायः देखा गया है कि अलगाव एवं अकेलेपन के कारण यह रोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है। यदि हम लोगों से मिलते-जुलते रहते हैं और बातचीत करते हैं तो हम काफी हल्कापन महसूस करते हैं। इसलिय बहुत सी मानसिक समस्याएँ शुरू ही नहीं होती और यदि शुरू हो भी जाएं तो उन परेशानियों का समाधान करने में सहायता होती है।
7. **प्रतिस्पर्धा तथा तुलना :** हर दिन बढ़ती प्रतिस्पर्धा तथा नकारात्मक तुलना से अनावश्यक तनाव पैदा होता है। हम सब ईश्वर की सन्तान हैं और अपने आप अप्रतिम हैं फिर भी हम व्यर्थ की प्रतिस्पर्धा एवं तुलनात्मक प्रतियोगिता में लगे रहते हैं। यह हमारे अन्दर अनावश्यक निराशा, जलन और हीनभावना पैदा करती है जो धीरे-धीरे अवसाद का रूप ले लेती है।
8. **अपराध-भाव :** कई बार हम बीती घटनाओं को ले कर अपराध भाव से घिरे रहते हैं जो धीरे-धीरे हमें अवसाद के दलदल में धकेल देता है। परन्तु हमें समझना होगा कि जो हो चुका उसे बदला नहीं जा सकता और हो सकता है कि उस समय की परिस्थितियों के अनुसार हमारा वही फैसला सर्वश्रेष्ठ था। इसलिय भूतकाल के निराशाजनक विचारों को छोड़कर हमें अपने आज पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए।

9. **हीन-भावना :** कई बार हम खुद से अनावश्यक व तर्कहीन उम्मीदें लगा लेते हैं। फिर उम्मीदें पूरी न होने पर दूसरों को श्रेष्ठ व खुद की योग्यता को कमतर मानने लगते हैं और हीनभावना का शिकार हो जाते हैं। हम अपनी परेशानियों को हल करने के बजाय उन्हें ला-इलाज मानकर केवल डरते रहते हैं और दूसरों की सफलता देख कर क्रुद्धते रहते हैं। यह मनःस्थिति धीरे-धीरे मनोविकार का रूप ले लेती है। इससे बचने के लिए हमें अपनी काबिलियत का सही आंकलन करके लक्ष्य निर्धारित करना चाहिए। यदि हम कभी लक्ष्य हासिल नहीं कर पाते तो भी हिम्मत न हारकर फिर से दुबुने उत्साह से कोशिश करनी चाहिए।
10. **क्षमा-साधना :** कभी-कभी हम अपने सगे-सम्बन्धियों से इस कदर नाराज हो जाते हैं कि उनसे सब सम्बन्ध तोड़ लेते हैं। लेकिन समय बीतने के साथ गुस्सा शांत हो जाता है। हमें उनकी याद आने लगती है पर फिर भी उन्हें क्षमा नहीं कर पाते और कष्ट झेलते हैं। इसलिए अपने सुकून के लिए और अपने रिश्तों के लिए हमें क्षमा-साधना करनी चाहिए। क्षमा-साधना का अर्थ न केवल क्षमा करना अपितु अपनी गलतियों के लिए क्षमा मांगना भी है, भले सामने वाला माफ करे या न करे। क्षमाशील व्यक्ति का मन कभी अशांत नहीं हो सकता क्योंकि उसे कोई अपराध बोध नहीं होता। इसलिए वह प्रायः हर प्रकार के मनोविकार से दूर ही रहता है।
11. **धन्यवाद-भाव :** धन्यवाद कोई क्रिया नहीं है, यह एक भाव है। किसी के प्रति धन्यवाद का भाव आते ही हमारा मन कृतज्ञता से भर जाता है, एक पूर्णता सी महसूस होती है, एक खुशी का अहसास होता है और उसके प्रति हमारी शिकायतें गौण हो जाती हैं। क्योंकि यह भाव हमारे मन से अहंकार को मिटा कर निर्मल बनाता है। इसलिए हमें जीवन में हासिल की हुई उपलब्धियों और आशीर्वादों के लिए ईश्वर के प्रति धन्यवाद के भाव रखने चाहिए और यदि इस अनमोल जीवन में कुछ कमियां हों तो भी उनके लिए दुःखी न होकर खुशहाल जीवन जीने का प्रयास करना चाहिए।
12. **भोजन :** इस मनोविकार से जुड़ते समय भोजन के प्रति व्यक्ति उदासीन हो जाता है। अत्यधिक मनपसंद भोजन भी रुचिकर नहीं लगता। परन्तु ऐसे समय पर सही भोजन का विशेष महत्व है। व्यक्ति का भोजन हल्का, पौष्टिक व सुपाच्य होना चाहिए जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन्स, हरी सब्जियाँ, दूध-दही और मौसमी-फलों आदि का सही बैलेंस हो तथा अन्य पोषक तत्व जैसे ओमेगा-3 फैटी एसिड, एंटीऑक्सीडेंट, कैल्शियम, विटामिन-बी, विटामिन-सी व विटामिन-डी भी उपयुक्त मात्रा में शामिल हों। प्राकृतिक पेय पदार्थ जैसे स्वच्छ जल, नारियल पानी, नींबू पानी व लस्सी इत्यादि भी लेते रहना चाहिए। इसके अलावा चाय, काफी, नशीले पदार्थों, मसालेदार व गरिष्ठ भोजन तथा जंक फूड्स से परहेज भी आवश्यक है।
13. **नियमित योगाभ्यास एवं ध्यान :** मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य के लिए नियमित योगाभ्यास, प्राणायाम तथा ध्यान करना बहुत कारगर है। नियमित रूप से योगासन, विशेषतया सूर्य-नमस्कार, धनुरासन, उतानपादासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन, योगनिद्रा आदि, बंध के साथ संयोजन में प्राणायाम - अनुलोम-विलोम, नाडीशोधन प्राणायाम, उज्जयी प्राणायाम, भ्रामरी, ऊँ का उच्चारण इत्यादि करने से अत्याधिक लाभ मिलता है। नियमित ध्यान विशेषकर लाभकारी है। हर दिन कुछ समय एकाग्रचित होकर ध्यान में बैठने से तनाव कम होता है, मन शांत, चित्त प्रसन्न व आत्मा तृप्त होती है। जिससे अवसाद जैसे घातक मानसिक रोगों से बचाव होता है।
- अंततः यह कहना सर्वथा उचित होगा कि हमें जैसे ही इस मनोविकार के लक्षण महसूस हों तो उनको नजरअंदाज न करते हुए तुरंत उनका निवारण करने का प्रयास करना चाहिए। हमारी सतर्कता और संवेदनशीलता हमें और हमारे अपनों को इस मनोविकार से बचाने में बड़ा योगदान दे सकती है।

होमो सैपियंस

ज्योति

शोधाछात्रा, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय

पिछले दिनों एक हिंदी भाषी अखबार में आत्महत्या और इसके आंकड़ों से जुड़ी खबर प्रकाशित हुई थी। खबर के मुताबिक बड़े तो बड़े अब कम उम्र के लोगों का भी जिंदगी से प्यार खत्म हो रहा है। यह भयानक खबर है। जो दिखलाई पड़ता है उस पर लिखा जा सकता है। उस पर बात की जा सकती है। लेकिन जो बातें और चिंताएं इस इक्कसर्वी सदी के लोगों के दिलो-दिमाग में घूम रही हैं उसे कैसे दर्ज किया जाए या कैसे समझा जाए, वास्तव में यह चुनौतीपूर्ण है। उन किसानों को आत्महत्या करने से रोकने के क्या उपाय होंगे जो जिंदगी और मौत में से मौत को आसान मानकर उसे गले लगा लेते हैं? उन नौजवान बच्चों के दिमाग में ऐसा क्या चलता है जो किसी एगजाम में फेल हो जाने के बाद, जिंदगी को एक झूठ में तब्दील कर इस दुनिया से चले जाने में भलाई समझते हैं? उन महिलाओं और पुरुषों का क्या जो नौकरी की चिंता में मेट्रो ट्रेन के आगे कूदकर मर जाते हैं? इन सभी सवालों के पीछे भयानक कारण हैं। यही सब कारण हमारे आसपास में फल-फूल रहे हैं। जरा एक मिनट रुककर सोचिए कि घर में और बाहर हम किस तरह का माहौल बना रहे हैं, जहाँ हमारे अपने, अपनी परेशानी को बांटने के बजाय मरना चुनते हैं। हमारा आसपास खतरनाक बन चुका है। इस पर जितनी जल्दी बात शुरू की जाए उतना अच्छा होगा।

जिंदगी जिस चिड़िया का नाम है

हमें इतना तो अभी से जान और मान लेना चाहिए कि वक्त की बुराई यह है कि वह गुजर जाता है। लेकिन इस पंक्ति को थोड़ा सा तोड़-मरोड़ कर दूसरे शब्दों में कहें तब यह कहा जा सकता है- “वक्त की सबसे अच्छी बात यह है कि वह गुजर जाने के बाद भी हमेशा बना रहता है। जब तक हम जिंदा हैं, वह हमारे साथ है।” हम वक्त से बने हैं। वक्त हमारी और जिंदगी की बुनावट करता है। वक्त हमें उन बदलावों की बात सिखाता है जो हमारी जिंदगी के लिए जरूरी हैं।

अगर हम अपने आसपास नजर डालें तो पाएंगे कि हर चीज अपने को वक्त के बीच होने वाले बदलावों में ढालती है। जैसे मौसम का बदलना और उसके अनुसार ही बाजार में मौसमी फलों या सब्जियों का आना। गर्मी में आम जैसे फल का आना, वगैरह-वगैरह। बहुत समय पहले एशिया मायनर जिसे आज तुर्की का मध्य भाग माना जाता है, में एक दार्शनिक हुआ था। उसका नाम हिरेक्लिटस था। वह कहता था- “हर चीज बदलती है। सब बदलता है। सब गतिशील है। सदा एक जैसी बनी रहने वाली कोई चीज नहीं होती।” इसी बात को कमोबेश हम आज अच्छी तरह जानते हैं और मानते हैं। अगर हमारे जीवन में कोई बुरा वक्त आया है तो यह तय है कि वह जाएगा भी। इसलिए जिंदगी के उतार-चढ़ाव इसी फिलॉसफी से समझे जा सकते हैं। हमें कम से कम अपने आप ये वादे करने होंगे कि हमारे होंठों पर जो मुस्कराहट तोहफे में दी गई है, वह बनी रहे। मुश्किल है पर क्या इसका अभ्यास नहीं किया जा सकता?

मरने के बाद हम अपनी कहानियाँ देखने या सुनने नहीं लौटने वाले। कौन जाने हमारे मरने के बाद हम कितने दिनों तक किसके दिल में रहेंगे? वक्त कुछ यादों पर धूल चढ़ाने में वक्त नहीं लगाएगा। हमारी तस्वीर या तो किसी दीवार पर फूल की माला के साथ चुपचाप टंगी होगी या चपटी एल्बमों में हम किसी पतली पन्नी से बाहर झांक रहे होंगे। क्या यही बनने हम इस जमीन पर आए हैं? हम जीने आए हैं। हम खुश रहने आए हैं। हम हैरान होने आए हैं। हम बहुत कुछ करने आए हैं। इसलिए जी भर के जीने के लिए हमें उन कामों से प्रेम करना होगा जो हम खुद अपने लिए पसंद करते हैं। बिना इस बात की परवाह किए कि लोग क्या कहेंगे?

पिछले दिनों सोशल मीडिया में एक खबर बहुत वायरल हुई थी। एक 27 वर्षीय विदेशी लड़की ने मरने से पहले एक पत्र लिखा था। उसे कैंसर की बीमारी थी। उसने वह चिट्ठी हर उस व्यक्ति के लिए लिखी थी जो इस जिंदगी का महत्त्व जानते

हैं और जो नहीं जानते हैं। उसके पत्र को इंटरनेट पर खोजकर पढ़ा जा सकता है। मरने की कगार पर पहुँचने के बाद उसकी एक खाहिश थी कि बस एक दिन और मिल जाए जीने के लिए। इस हवा, सूरज की रोशनी, पेड़ पौधे, बारिश... सब कुछ देखने के लिए। वह अब नहीं रही। लेकिन जो लोग अपनी जिंदगी के सम्मोहन को खो चुके हैं, वे लोग कभी यह बात सोचें कि उनके दर्द और दुःखों से यह जिंदगी नहीं बनी। ये तो बस हिस्सा भर हैं। उनकी जिंदगी में इस महान प्रकृति का भी हिस्सा है।

अपने लिए जीना

रोजमर्रा में हमारे बहुत से कामों का बहुत बड़ा हिस्सा दूसरों को खुश करने में भी निकल जाता है। खुद की खुशी में हमने अपनी छवि को कभी देखा नहीं है। यह एक छुपी हुई बात भी है। लोगों की नजरों में वह व्यक्ति हमेशा स्वार्थी समझा जाता है जो अपनी खुशी की बात कर देता है। खुशी शब्द में ढेर सारे एहसास रहते हैं। हम अपने सिर पर कई बार दूसरे के सिर और कामों का वजन लेकर चलते हैं। कोई दुःखी है तो हम भी दुःखी हो जाते हैं। किसी की सफलता पर थोड़ी बहुत ठेस भी पाल लेते हैं- “वह पास हो गई। फिर मेरे नंबर ऐसे कैसे कम आ गए... उसका काम इतनी जल्दी लगे गया पर मेरा नहीं लगे रहा। कहाँ कमी रह गई?... कौरेह कौरेह!”

यह याद रखना ही होगा कि हम तुलना जब तक करेंगे तब तक रेत मुँघ्रि में बांधते रहेंगे। तुलना बहुत हद तक छोटे बड़े अवसाद की वजह बन जाती है। आजकल तो यह भी देखने में आ रहा है कि सोशल मीडिया पर किसी तस्वीर को शेयर करने के बाद लाइक्स की गिनती की जाती है। इस गिनती की तुलना अपने दोस्तों या रिश्तेदारों से करते हैं। क्या यह निहायती बकवास बात नहीं है? आप एक तस्वीर नहीं है जिसकी कीमत लाइक्स के बटन में छुपी है। आप एक इन्सान है जिसके पास जीवन है, जीने के लिए। आप को प्यार करने वाले प्यार करते रहेंगे। लाइक्स इस जमाने का तमाशा है जो हमारे दिमागों में गढ़ा जा रहा है।

सोशल मीडिया असली जिंदगी का मंच नहीं है। वह एक ऐसी जगह है जहाँ लोग अपने विचार, घटनाएँ, खुशी और दुःख के पल, खबरें, तस्वीरें आदि साझा करते हैं। वह जिन्दगी नहीं है।

वह आपका सतीन नहीं है। वह आपका विचार प्रभावित करने का माध्यम जरूर बन गया है। लेकिन वह आपकी जिंदगी को नियंत्रित नहीं करता। वहाँ ऐसी चमक है जो आँखों की दृष्टि को धुंधला कर देती है। यह आपको तय करना है कि आप अपनी दृष्टि को धुंधलाना चाहते हैं या फिर इस महान दुनियाँ को देखना चाहते हैं।

कुछ धक्के कॉरियर से जुड़े हैं। नौजवान पीढ़ी तकनीक वाले शहर में अपने आपको किसी मुकाम पर सेट कर लेने की चाहत से नहाई हुई है। यह बुरा भी नहीं है। वक्त की माँग भी ऐसी ही है। लेकिन इस कॉरियर बनाने के दबाव में अपनी जान पर आँच उठाकर रख देना समझदारी तो नहीं है। कई बार हमारे सपने होते हैं कि हम यह बनेंगे या फिर किसी ऐसे क्षेत्र में जाएंगे जो हमारे लिए अच्छा है। सपने को हिमालय पहाड़ पर रख देते हैं। और जब यह सपने धीरे-धीरे टूटने लगते हैं तब दुःख के सापुं में चले जाते हैं। तनाव दिमाग में जगह बना लेता है। इसलिए सपने देखना एक अलग बात है और उनका पूरा न होना दूसरी बात है। अगर एक सपना पूरा नहीं हुआ तो इसका मतलब यह नहीं कि सपनों की काला बाजारी हो गई। आप जब चाहे जितने सपने देख सकते हैं। पुराने सपनों को नए सपने से रिप्लेस किया जा सकता है।

एक बार एक बेहद बुजुर्ग शख्स ने बड़ा ही दिलचस्प अनुभव साझा किया। उन्होंने कहा कि वह बचपन में जब स्कूल जाया करते थे तब उनका टीचर उनकी कास्ट की वजह से कमरे के बाहर बैठा दिया करता था। इसलिए वे अपने कानों से पढ़ाई किया करते थे। जो भी आवाज उन तक पहुँचती वे झट उसको याद कर लेते। वे हर बार अपने मन में कहते कि एक दिन मैं भी ‘मास्टर’ बनूँगा। ‘मास्टर’ शब्द वक्त के साथ उनके अंदर फितूर की तरह रहने लगा। जब वे बड़े हुए तब वे पढ़ाई जारी नहीं रख सके और उनके पिता की मौत के बाद वे तुरंत ही काम की दुनियाँ में आ गए। इस सब के बाद भी ‘मास्टर’ शब्द उनके जेहन से बाहर नहीं गया। गाँव से शहर काम की तलाश में आए तब किसी दर्जी के यहाँ काम सीखने लगे। कुछ वक्त कपड़ों की सिलाई की बारीकियत को जानकर खुद ही टेलर बन गए। धीरे-धीरे किराए पर कमरा लेकर अपनी सिलाई की दुकान जमा ली।

वह बताते हैं कि एक बार किसी शख्स ने उन्हें 'मास्टर' कहकर संबोधित किया। जब उन्होंने यह शब्द सुना तब उनके कानों में वही स्कूल के दिन गूँज गए। वे अब टेलर मास्टर हैं। स्कूल वाले बेशक नहीं। लेकिन उनके मुताबिक उनको इस बात से परेशानी नहीं कि वे स्कूल के मास्टर नहीं हैं। वे कपड़ों के या दर्जी मास्टर हैं। यह बात ही उनको खुशी देती है। क्या यह व्यक्ति कितनी बड़ी बात अपनी जिंदगी से हमें नहीं समझाता? आप सोचिए इस बात को।

हार का अनुभव लेना जरूरी है

हार का मतलब हार होता है, बस! इसके अलावा वह जिंदगी से बड़ी नहीं होती। जीत का विलोम हार तो सीख लेते हैं हम। लेकिन हार के प्रति हम बहुत व्यावहारिक नहीं बन पाते। जीतना किसे नहीं पसंद? लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि हार हमारा खून ही चूस ले। हार के बाद का सोचना बेहतर होता है कि ऐसी क्या रणनीति अपनाई जाए जिससे 'हार' हमारे गले की 'हार' न बन जाए। हम जानते हैं कि कुदरत के पास हर तरह का स्वाद है। ठीक इसी तरह जिंदगी भी हर स्वाद का मजा देना चाहती है। आपको मीठा ही हर बार चखने को मिले यह जरूरी नहीं है। कबीर ने कहा है-

“मन के हारे हार है
और मन के जीते जीत
कहे कबीर गुरु पाइए
मन ही के प्रतीत”

जिंदगी में जो तनाव जमता जाता है

तनाव जिंदगी में एक्स्ट्रा बोझ की तरह है। यह अदृश्य होता है। लेकिन इसके दूरगामी परिणाम होते हैं। दिमाग में उपजे विचार हमारे कार्य के परिणाम होते हैं। हम क्रिया और प्रतिक्रिया के झूले में झूलने वाले लोण बन चुके हैं। इसमें कोई हैरानी वाली बात नहीं है। लेकिन तनाव मन में रहने वाली उर्जा को निचोड़ लेने वाला स्पंज है। आपका खुद का मनोविज्ञान तनाव के आगे बेकार बन जाता है। लेकिन अगर मजबूती से और वास्तविकता की जमीन पर तनाव का सामना किया जाए तब इसकी उम्र पानी के बुलबुले की तरह बन सकती है। आज के दौर में कॉरियर

अपने साथ तनाव का पैकेज लेकर आता है। लेकिन आपको यह जानना ही होगा कि आपका कॉरियर आपके स्वास्थ्य और जिन्दगी से बड़ा नहीं है।

जो रिश्तों के बुलबुले हैं

अगर आप से कोई गलती हो भी जाए और उसका एहसास आपको होता है तब आप तुरंत माफी माँग सकते हैं। कई बार जीवन और रिश्तों में व्यक्तित्व को लचीला बनाने का मतलब कमजोर होना नहीं होता। माफी माँगने के अलावा आप अपनी गलती को सुधारने की कोशिश कीजिए न कि उस गलती को अपने सीने पर चिपका लीजिए। आजकल फोन और सोशल मीडिया में कुकुरमुत्तों की तरह उठने वाले कम उम्र और बड़ी उम्र के रिश्तों की गुंथियाँ भी तनाव की वजह बन जाती हैं। बार-बार होने वाले इमोशनल ब्रेक-डाउन जिंदगी पर गहरा असर छोड़ते हैं। हर बात पर तुरंत प्रतिक्रिया देने की जल्दबाजी कई बड़ी अनचाही चीजों को सामने लाकर पटक देती है। इसलिए एक गंभीर सोच जो थोड़ा ठहरकर की जाए, की जरूरत होती है। रिश्ते पकाने में समय लें। उनमें जल्दबाजी नुकसानदेह हो सकती है।

संतोष और होमो सेपियंस

आप दो मिनट आराम से कहीं भी बैठकर सोचिए कि आपने अपना संतोष वाला बक्सा जिंदगी के कौन-सी अलमारी में रख छोड़ा है। एक मिनट बैठकर होमो सेपियंस शब्द को मन में दोहराइए। हम कितने लाखों सालों की तरक्की और चुनौतियों के बाद आज की दुनिया में मौजूद हैं। हमने इंसान बनने की अपनी यात्रा में उन पड़ावों को देखा है जब हमारे पास कुछ नहीं था और आज हमारे पास बहुत कुछ है। लैटिन भाषा का यह शब्द हमें याद रखना चाहिए। यह हर बार बताएगा कि हमने जीने की अपनी जिजीविषा को कैसे अपनी उर्जा बनाया और जी कर इस समय तक पहुँचे। क्या आपको अपनी इस इंसानी तरक्की पर संतोष नहीं रखना चाहिए, जरा इस सवाल पर गौर कीजिए। कुछ न होने और अब बहुत कुछ होने के बीच के सफर को सोचिए। आप को लगने लगेगा कि आप बेहद खुशकिस्मत हैं कि आप जीवित हैं।

आर्थिक आत्मनिर्भरता और स्त्री-जीवन

शशि

शोधार्थी- भारतीय भाषा केंद्र
जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय

“पढ़ा गया हमको
जैसे पढ़ा जाता है कागज
बच्चों की फटी कॉपियों का
'चनाजोरगरम' के लिफाफे के बनने से पहले!
देखा गया हमको
जैसे कि कुपत हो उनींदे
देखी जाती है कलाई घड़ी
अलससुबह अलार्म बजने के बाद !
सुना गया हमको
यों ही उड़ते मन से
जैसे सुने जाते हैं फिल्मी गाने
सस्ते कैसेटों पर
ठशाठस्स तुंसी हुई बस में !
श्रोगा गया हमको
बहुत दूर के रिश्तेदारों के दुःख की तरह
एक दिन हमने कहा-
हम भी इन्सान हैं
हमें कायदे से पढ़ो एक-एक अक्षर
जैसे पढ़ा होगा बी. ए. के बाद
नौकरी का पहला विज्ञापन”- (अनामिका)

अनामिका जी की यह कविता स्त्री जीवन के विभिन्न गाँठों को खोलती नजर आती है। आज स्त्री पितृसत्तात्मक समाज द्वारा बनाये गए ढांचे में नहीं बंधना चाहती बल्कि आज वह उन्हें कायदा सिखा रही है कि स्त्रियों को कैसे देखा और समझा जाए। आज की स्त्री शिक्षा ग्रहण कर आर्थिक रूप से सक्षम हो गई है। पहले जहाँ उन्हें सपने देखने का भी अधिकार नहीं था आज वह सपने देख ही नहीं रही बल्कि उन सपनों को पूरा भी कर रही है। पितृसत्तात्मक समाज में स्त्रियों को स्वतंत्रता का अधिकार था ही नहीं। बचपन में वह पिता के संरक्षण में तो जवानी में भाई या शादी के बाद पति की जिम्मेदारी तथा बुढ़ापे में बेटे की जिम्मेदारी। उन्हें कभी भी एक स्वतंत्र मनुष्य की तरह नहीं देखा गया। उन्हें किसी चीज की ज़रूरत होती तो उन्हीं से

कहती, लेकिन आज स्त्री अपने अधिकारों और ज़रूरतों के लिए किसी के सामने हाथ नहीं फैला रही बल्कि अपनी ज़रूरतों को स्वयं पूरा कर रही है। क्योंकि आज की स्त्री आर्थिक रूप से मजबूत हो गई है। वह जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाये खड़ी है।

भारतीय समाज-व्यवस्था में स्त्री की पराधीनता को लेकर मेरे मन में कई तरह के सवाल उठते रहे हैं। जैसे- एक लड़की के जन्म पर परिवार या समाज वाले दुःखी क्यों हो जाते हैं? लड़कियों को लड़कों के समान खाने-पीने, घूमने-फिरने, हँसने-बोलने या फिर पढ़ने-लिखने की आजादी क्यों नहीं दी जाती? क्यों उनके क्रिया-कलाप, हाव-भाव या फिर उनके बाहर आने-जाने पर निगरानी रखी जाती है? क्यों घर-परिवार

या बच्चों के लिए खटती औरत, पति के लात-घूंसे सहती है? एक पुरुष के लिए जो नैतिक है, वह स्त्री के लिए अनैतिक क्यों है? आखिर क्यों स्त्रियों की सुन्दरता के सारे प्रतिमान उसकी देह की पवित्रता को लेकर ही होता है? ऐसे ही न जाने कितने अनगिनत सवाल हैं, जो मेरे मन को कुरेदते रहते हैं।

भारतीय समाज में स्त्रियों की दयनीय दशा का एक बहुत बड़ा कारण उनका आर्थिक रूप से निर्भर न होना है। हमारे भारतीय समाज में ज्यादातर स्त्रियाँ आर्थिक जरूरतों के लिए पूर्ण रूप से पुरुषों पर ही निर्भर होती हैं, यहाँ तक कि उनका जीवन-यापन भी पुरुषों द्वारा होता है। घर की सारी जिम्मेदारी स्त्रियों के हाथ में होती है, जैसे- खाना बनाना, घर साफ-सुथरा रखना, बच्चों की देख-भाल करना और पति की सेवा करना। आज भी इसमें कोई बदलाव नहीं नजर आता। पुरुष का काम बाहर नौकरी कर लाभ कमाना है, क्योंकि इस पितृसत्तात्मक समाज में घर का मुखिया पुरुष ही है, जो पूरे घर की बागडोर अपने हाथों में लिए रहता है। उनके लिए तो स्त्री एक कठपुतली है जिसे जैसे चाहें वैसे नचा दें। जब तक स्त्री आर्थिक रूप से स्वतन्त्र नहीं हो जाती, तब तक वह अपने घर-परिवार में सशक्त रूप से हस्तक्षेप नहीं कर सकती। इसमें तनिक भी संदेह नहीं है कि आर्थिक रूप से दूसरों पर निर्भर होना ही स्त्रियों के पिछड़ेपन और शोषित होने का कारण है। अतः आर्थिक रूप से आत्मनिर्भरता स्त्री स्वतंत्रता का एक महत्वपूर्ण बिंदु है लेकिन इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए समाज में कई तरह की अड़चनें दिखाई देती हैं। आर्थिक रूप से पिछड़े भारत जैसे देश में जहाँ पुरुष श्रमिकों की संख्या बहुत अधिक है और बेरोजगारी की समस्या उससे भी बड़ी है, वहाँ स्त्रियों को रोजगार के अवसर मिल पाना बहुत ही मुश्किल है। जिन स्त्रियों को श्रम मिल जाता है वह अशिक्षा और अकुशलता की शिकार हैं। ऐसे में स्त्रियाँ पुरुषों से आर्थिक मुकाबले के क्षेत्र में कहाँ तक टिक पायेंगी? यह अपने आप में एक विचारणीय प्रश्न है।

इतिहास इस बात का साक्षी है कि भारतीय समाज में नारी की आर्थिक स्थिति दयनीय रही है। वह प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से अपनी जीविका के लिए पुरुष वर्ग पर ही आश्रित रही है। हिंदी साहित्य में लेखकों ने इन सवालों को अपने उपन्यास और कहानियों के माध्यम से भी उठाया है। सुरेन्द्र वर्मा द्वारा रचित 'मुझे चाँद चाहिए' उपन्यास की नायिका 'वर्षा वशिष्ठ' अपने व्यक्तित्व के स्वतंत्र विकास के लिए आत्मनिर्भर बनना चाहती है। वह अपने पैरों पर खड़ी होने के लिए साधन हासिल करना चाहती है। अंततः वह जिंदगी के सारे साधन हासिल भी कर लेती

है, पर अत्यधिक संघर्षों के बाद वह ट्यूशन करके, नौकरी करके, पुरस्कारों में प्राप्त रूप से अपने परिवार की आर्थिक सहायता भी करती है। वर्षा की आर्थिक रूप से मजबूती, परिवार व समाज में उसकी प्रतिष्ठा को बढ़ा देती है। अब उसके परिवार के लोभ शादी करने को नहीं कहते। अब वह अपने व्यक्तित्व के स्वच्छंद विकास के लिए स्वतंत्र है। वर्षा वशिष्ठ दिल्ली व बम्बई जैसे शहरों में मुक्त जीवन जीने में सफलता अर्जित करती है। यह संभव इसलिए हो पाता है कि वह एक तरफ तो अपने-आपको आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बना लेती है, दूसरी तरफ अपने-आपको परिवार से दूर रखती है।

भारतीय समाज में 50-60 के दशक में प्रायः यही समझा जाता था कि आर्थिक आत्मनिर्भरता ही पुरुष वर्चस्व से मुक्ति का एक मार्ग है। यदि स्त्री आर्थिक रूप से अपने आप पर निर्भर हो जाये तो पुरुष और समाज द्वारा थोपी गई रुद्धियों और बन्धनों से उसे मुक्ति मिल सकती है। स्त्रियों की आर्थिक स्थिति को लेकर एलीनार मार्क्स और एडवर्ड एवेलिंग का भी मानना है कि "हमारे जटिल समाज में हर चीज की तरह स्त्रियों की हैसियत भी एक आर्थिक बुनियाद पर टिकी होती है।" परन्तु समय के साथ-साथ यह महसूस किया गया कि हमारे सामाजिक-पारिवारिक बनावट में ही कुछ ऐसा है कि आर्थिक स्वतंत्रता के बावजूद भी स्त्रियों को पुरुषों के समकक्ष नहीं माना जाता। उषा प्रियंवदा ने इस सामाजिक मिथक को पूर्ण यथार्थ के साथ चूर-चूर कर दिया। उन्होंने सुषमा के जीवन के उतार-चढ़ाव से दिखलाया है कि स्त्रीमुक्ति या स्त्री-स्वतंत्रता का एक मात्र उपादान आर्थिक आत्मनिर्भरता नहीं है। 'पचपन खमभे लाल दीवारें' की नायिका सुषमा दिल्ली के एक महिला महाविद्यालय में न केवल एक अध्यापिका है, बल्कि छात्रावास की वार्डन भी है। कॉलेज प्रशासन की तरफ से उसे रहने के लिए उत्तम आवासीय सुविधा प्रदान की गई है। आर्थिक दृष्टि से देखा जाय तो उसकी स्थिति कमजोर नहीं है, फिर भी स्वतन्त्र रूप से अपने इच्छानुसार उसे जीवन जीने की छूट नहीं मिलती है। पण-पण पर पारिवारिक उत्तरदायित्व, सामाजिक मान-मर्यादाएं एवं आचार-विचार उसके जीवन में रोड़े बनते हैं। सुषमा घर की बड़ी बेटी होने के नाते अपने परिवार एवं सामाजिक दायित्व के प्रति जागरूक है, वह अपने परिवार के लिए स्वयं को मिटा देती है। अपने अवकाश प्राप्त पिता के बुढ़ापे को सुखद बनाने तथा छोटे भाई-बहनों के भविष्य को उज्ज्वल बनाने लिए अपने प्रेम और यौवन के रंगीले स्वप्नों का गला घांट देती है। कर्तव्यबोध के नाम पर उत्तरदायित्वों को संभालते हुए

श्री एकांत क्षणों में उसका मन घरवालों के प्रति उपात्मभ्र से भर उठता है - “यदि पिता जी चाहते तो क्या उसका विवाह नहीं कर सकते थे। लोण लाख प्रयत्न कर बेटी के ब्याह का सामान जुटाते हैं। क्या उसी के पिता अनोखे थे? बात असल यह थी कि उन्होंने चाहा ही नहीं कि सुषमा की शादी हो, उनके अंतर्मन में यह बात अवश्य होगी कि सुषमा से उन्हें सहारा मिलेगा।”

आर्थिक रूप से सशक्त होने के बाद श्री स्त्रियाँ अप्रत्यक्ष रूप से शोषण का शिकार होती हैं। ‘एक जमीन अपनी’ में चित्रा मुद्गल ने स्पष्ट कहा है कि विज्ञापन की चकाचौंध वाली दुनिया में जितना हिस्सा पूंजी का है, शायद उससे कम हिस्सेदारी स्त्री की नहीं है। ‘एक जमीन अपनी’ विज्ञापन की उस दुनिया की कहानी है, जहाँ पर समाज की इच्छाओं को बढ़ाने के लिए औजार तैयार किये जाते हैं और स्त्री के उस संघर्ष की भी जो वह इस दुनिया में अपनी रचनात्मक क्षमता की पहचान अर्जित करने और सिर्फ देह भर न रहने के लिए करती है।

श्रीष्म साहनी ने अपने उपन्यास ‘बसंती’ के माध्यम से निम्नवर्गीय स्त्री के सामाजिक और आर्थिक पक्ष को रेखांकित किया है। बसन्ती एक ऐसी लड़की है, जो निम्नवर्गीय सामाजिक परिवेश से आती है तथा उस पितृसत्तात्मक परिवेश के खिलाफ विद्रोह की चिंगारी फूंक जाती है - “जिसे अपने हाथ की कमाई पर नाज है, और जो खुद किसी पर कभी आश्रित नहीं रही बल्कि घरों में चौका-बर्तन करके स्वयं दूसरों को पालने वाली औरत है। वह सारे सामंती और पूंजीवादी मूल्यों और संस्कारों पर बेरहमी और साहस के साथ प्रहार करती है। मर्द और औरत के रिश्तों, परिवार तथा सांप्रदायिक जीवन के शोषण और तमाम दमनकारी शक्तियों को बसन्ती जैसी दृढ़ता के साथ चुनौती देती है, वह हिन्दुस्तान में सर्वथा नई स्त्री की उभरती शक्ल है - सारे पतनशील सामाजिक सम्बन्धों और आर्थिक दासता के बन्धनों को तोड़ती हुई बराबरी के दावेदार के रूप में। लेकिन इस चूटानी दृढ़ता के नीचे बसन्ती एक निहायत कोमल और अपनी जड़ों तक मानवीय चरित्र भी है, जिसकी सभी खूबियों का श्रीष्म जी ने अपनी पूरी कलात्मक सामर्थ्य और सर्जनात्मक प्रतिभा के साथ सफल चित्रांकन किया है।” श्रीष्म साहनी बसंती के माध्यम से स्त्री की आत्मनिर्भरता को रेखांकित करते हैं कि कैसे वह पितृसत्तात्मक समाज द्वारा बनी-बनाई परम्परावादी मानसिकता को तोड़ती है और अपने दम पर अपने परिवार का भरण-पोषण करती है।

पूंजीवादी व्यवस्था के आ जाने के कारण और समाज में आधुनिकीकरण के कारण सभी वर्ग की स्त्रियों को घर से बाहर

निकलने का मौका मिला और वह सक्षम हो विभिन्न कार्यक्षेत्रों में अपनी उपस्थिति भी दर्ज कराई। पूंजीवाद के विभिन्न चरणों में बाजार के फायदे के लिए स्त्री के श्रम को घर के दायरे से बाहर निकालने की शुरुआत हुई, लेकिन स्त्री की मुक्ति अपनी सम्पूर्णता में कभी नहीं प्राप्त हो सकी। हमारे समाज में पुरुषों की ज्यादा महत्ता है इसलिए स्त्रियों के लिए ज्यादा जगह नहीं निकली, फिर भी ईटा-गारा ढोने वाली मजदूर स्त्रियों से लेकर देश के उच्च और प्रतिष्ठित पदों तक स्त्रियों ने अपना अधिकार जमाया। शीना देवी ने समकालीन हिंदी उपन्यासों में स्त्री नामक शोध-ग्रंथ में स्पष्टतः उल्लेख किया है कि उच्च पदों पर प्रतिष्ठित स्त्रियाँ आर्थिक रूप से आत्मसंपन्न तथा चेतनशील भी हैं, लेकिन वहाँ भी स्त्री होने की कीमत उन्हें चुकानी ही पड़ती है। जैसे - “भारत की पहली आई. ए. एस. अफसर ‘अन्ना मल्होत्रा’ को साक्षात्कार समिति से लेकर मद्रास में तत्कालीन मुख्यमंत्री राजा जी ने स्त्री होने के कारण आई. ए. एस. पद की जिम्मेदारी न लेने की सलाह दी थी। उस जमाने में शादी के बाद स्त्री को आई. ए. एस. का पद त्याग करना पड़ता था। ‘किरण बेदी’ विश्वविख्यात आई. पी. एस. अधिकारी हैं तथा ‘कोकिला अय्यर’ देश की पहली विदेश सचिव स्त्री हैं। कई बार इन स्त्री अधिकारियों के कामों में अनावश्यक रूप से बाधा डालकर उन्हें महत्वपूर्ण जिम्मेदारियों से हटा दिया गया।”

निष्कर्षतः हम कह सकते हैं कि समय बदलने के साथ स्त्रियों की स्थिति में सुधार हुआ है, लेकिन प्रश्न अभी भी है कि उनकी आर्थिक संपत्ति पर अधिकार किसका है? क्या वह पूर्णरूप से स्वतंत्र हो उसका इस्तेमाल कर पा रही है? आर्थिक क्षेत्र में स्त्रियों की संख्या तो बढ़ी, लेकिन उसके साथ-साथ उनकी दोहरी जिम्मेदारियाँ और परेशानियाँ भी बढ़ी हैं। आज स्त्री अपनी परम्परावादी छवि को तोड़कर आगे बढ़ रही है। वह घर और समाज की घेरेबंदी से अपने आप को आजाद कर कुछ कर दिखाने को स्वतंत्र नजर आ रही है। हर क्षेत्र में देखा जाए तो स्त्रियों ने धीरे-धीरे अपने कदम भी बढ़ाये हैं, लेकिन उनकी संख्या आज भी पुरुषों के मुकाबले कम है। समाज में कोई चीज अचानक ही नहीं बदल जाती। उसी प्रकार स्त्रियाँ भी आर्थिक रूप से सक्षम होने के निरंतर प्रयास कर रही हैं। इस सन्दर्भ में सुभाष शर्मा का कथन उल्लेखनीय है। आज उन्हें यह एहसास हो गया है कि “आर्थिक स्वतन्त्रता आत्मनिर्भरता की एक जरूरी शर्त है। अतः ऐसे प्रयास अंततः लाभदायक क्रिया-कलापों तक स्त्रियों की बढ़ती पहुँच पर केन्द्रित होने चाहिए। वस्तुतः स्त्रियों की परेशानियों का निदान आर्थिक रूप से आत्मनिर्भरता में ही निहित है”।

अल्लाह मेरी तौबा

ज्योति

शोधाछात्रा, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय

कुछ दिनों पहले फेसबुक पर पढ़ी-लिखी दोस्त ने एक पोस्ट साझा की थी। पोस्ट यह थी कि लड़कियां एक-दूसरे को खुश नहीं देख ही सकतीं। उन्हें आपस में ही जलन होती है। ऐसे ही एक और लड़की ने अनजाने में (शायद) एक पोस्ट शेयर की, कि लड़कियां मर्दों को दिखाने के लिए नहीं सजती बल्कि दूसरी लड़कियों को जलाने के लिए सजती, सँवरती हैं। एक अन्य लड़की ने इसी पोस्ट के नीचे बात साफ करते हुए लिखा कि वह अपने पुरुष मित्र को दिखाने के लिए सजती हैं। इस तरह की बातें सोशल मीडिया पर लड़कियों या महिलाओं के सन्दर्भ में ऐसे ही घूमती रहती हैं। कई बातों को लेकर चुटकुले भी गढ़ लिए जाते हैं। इन चुटकुलों में निशाने पर औरतें रहती हैं। उनके दिमाग से लेकर शक्ल, व्यवहार या फिर उनके तौर-तरीकों को विषय बनाया जाता है। परेशान करने वाली बात यह है कि इन चुटकुलों पर औरतें भी लुत्फ उठाती हैं।

आज के दौर में नैन-नक्श मायने रखते हैं, इस बात को टीवी पर आने वाले सौंदर्य प्रसाधन विज्ञापनों ने साबित कर दिया है। बाजार के पास हर अंग को खुबसूरत बनाने का उत्पाद है। सिर से पांव तक की सजावट के बिना बात पूरी नहीं होती। सुन्दर दिखने का जुनून आज के युवाओं में अण्डर दिख रहा है तो उसके पीछे बाजार की अहम भूमिका है। इसके अलावा फिल्मों जगत के कलाकारों का असर भी सिर चढ़कर बोलता है। फैशन के बगैर युवा अपनी रोजमर्रा के बारे में सोच भी नहीं सकते। हर हाथ में मोबाइल होने के चलते खरीदने की प्रक्रिया में देरी नहीं होती। इसके अतिरिक्त घर बैठे कई हजार विकल्पों में से अपने मन मुताबिक सामान का उपलब्ध होना भी एक वजह मानी जा सकती है जिसने रहन-सहन को बेतरह बदल कर रख दिया है।

सुन्दर दिखना एक जरूरत के रूप में तब्दील कर दी गई है। एक होड़ होती है। दफ्तरों में पहले डेस्क पर बैठने वाली लड़की

के मन के हाल का आंकलन करना बहुत मुश्किल नहीं है जिस पर हर समय मेकअप के साथ रहने का दबाव होता है। इसके अलावा बहुत सी लड़कियों में सुन्दर दिखने की अभिलाषा कब उनके डर या दबाव में तब्दील हो जाती है, उनको पता भी नहीं चलता। सुन्दरता के मापदंड तय कर देने वाला हमारे आसपास कई तरीके से काम करता है। रविवार के अखबार में शादी के इशितहार सुन्दरता के मापदंड को चिल्ला-चिल्लाकर पेश करते हैं। जबकि हमने अपने जीवन मूल्य या साहित्य में यह बात अच्छी तरह से जान लिया है कि सुन्दरता महज नैन-नक्श से नहीं जुड़ी होती। इन्सान को इन्सान बने रहने की शर्त ही सुन्दरता हो सकती है। गौर से देखने पर मालूम चलता है कि औरतों से जुड़े कई झूठे और सतही खयाल हमारी आम रोजमर्रा का हिस्सा बना दिए गए हैं। इन खयालों को औरत जात से पूरी तरह चिपका भी दिया गया। औरतों के व्यक्तित्व में समय-समय पर घर-परिवार, स्कूल और समाज आदि ऐसे व्यवहारों के पैटर्न सतह के तौर पर चिपकाते हैं, जिसका उनको भी कई बार खुद ही खयाल नहीं रहता।

औरतों से जुड़ी दोयम दर्जे की यह बहुत बारीक सोच है जो हम सब में है। यह सोच किसी में बहुत ज्यादा है तो किसी में बहुत कम। जब दिमागी कसरत की जाएगी तब बात कुछ हद तक साफ हो सकती है। लेकिन क्या हम कभी दिमाग की कसरत करते हैं? क्या हम अपने-अपने विवेक का इस्तेमाल करते हैं? अण्डर करते होते तो किसी के भक्त नहीं बनते। किसी भी बात को आँखें बंद करके नहीं मान लेते। किसी के बहकावे में नहीं आते। कोई भी हमारा फायदा उठाने से पहले दस मर्तबा सोचता। किसी भी बात को मान लेने से पहले उस पर सवाल उठाते और अपनी खुद की कसौटी पर कसते। लेकिन दुःख की बात है कि हम ऐसा अमूमन नहीं करते।

एक-दूसरे को देखकर जलने का मसला इतना सामान्य

मान लिया गया है कि यह हमारे आसपास जब-तब नजर आता है। उदाहरण के लिए आस-पड़ोस की महिलाओं में आपस में इस बात पर बहुत चर्चा होती है। यह जलन के बादल फिल्मी सितारों तक के बीच भी छाये रहते हैं। यह राजनेताओं की गलियों में भी पाया जाता है। बात की शुरुआत जलन यानी ईर्ष्या से शुरू करना बेहतर होगा। जलन या ईर्ष्या किसी में भी मौजूद हो सकती है। ऐसा पुरुषों के साथ भी है। केवल औरतों ने इस पर कब्जा नहीं किया। पुरुष भी एक दूसरे को देख कर जलते हैं या होंगे। क्या ऐसा नहीं है? डिस्कवरी चैनल देखिए तो पता चल जाएगा कि जलन का यह तत्व जानवरों तक में पाया जाता है। जितनी मात्रा नर में होती है उतनी ही मादा में भी। फिर भी निचले दर्जे की सोच से भरा घड़ा लड़कियों या औरतों के सिर पर ही क्यों लाद दिया जाता है? यह एक अहम सवाल है जिस पर ध्यान देना जरूरी है। इंसानी नस्ल के चलते हम किसी एक भाव से नहीं बने। जब जैसी परिस्थिति होती है, हम वैसे ही भाव ओढ़ लेते हैं। यह हर किसी के साथ होता है। यह सामान्य बात है। जब हम किसी कार्य में सफल होते हैं तो तुरंत खुशी का इजहार कर बैठते हैं और जैसे ही कोई नामुराद खबर हमारे कानों तक आती है तब हम दुःखी हो जाते हैं। ठीक ऐसा ही अन्य भावों के साथ भी है। ईर्ष्या का भाव भी इनमें से एक है।

मानव की उत्पत्ति के साथ ही उसके भाव का जाल भी बना। कालांतर में परिवार और सम्पत्ति के चलते उसके जीवन में बेतहाशा अंतर आये। रिश्ता चाहे स्त्री और पुरुष के बीच हो या आसपास के पर्यावरण से, दोनों के जीवन में बहुत कुछ जुड़ा। यह बदलाव पुरुष और महिलाओं में सामान्य रूप से देखे जा सकते हैं। उदाहरण के लिए शहरी घरों में बाहर की बनावट या रंग पर पुरुषों की छाया का आभास होता है। बाहरी तौर पर घर घिरे हुए, मजबूत दीवारों वाले और उन रंगों से पुते होते हैं जो किसी तरह की शक्ति के प्रतीक होते हैं या हो सकते हैं। लेकिन घर के अन्दर का हिस्सा नितांत औरतानापन लिए होता है। कुर्सी, मेज, सोफा, घर की दीवारों का रंग या उन पर टंगी तस्वीरें, यह सब एक महक से ढीले होते हैं जो औरतों से होकर गुजरती हैं। इतना ही नहीं सभ्यता ने जहाँ उसे एक नई बनावट दी है तो संस्कृति ने उसे एक अलग ही तरह का पर्यावरण दिया। आज जिस

दौर में हम जी रहे हैं वहाँ तकनीक का एक बहुत बड़ा हिस्सा हमारी जीवन शैली पर असर डाल रहा है। फिर भी सहेजकर या सुरक्षित रखने का भाव दोनों में ही मौजूद है, इस भावते हुए जमाने में भी। पुरुष बाहरी तौर पर घर की सुरक्षा को सहेजता है तो स्त्री घर के भीतर हर सामान को सहेजकर एक तरह से उसकी सुरक्षा करती है। इसलिए उहसासों के धरातल पर स्त्री और पुरुष एक सामान ही होते हैं। जैसे किसी को पसंद करना, हँसना, रोना, दुःख में रहना या फिर ईर्ष्या में रहना। इस आधार पर यह मानकर चलना कि औरतें ही एक-दूसरे को देखकर जलती है, कहना गलत होगा।

मर्दों या औरतों में इस तरह के तमाम भावों के बीज हमें परिवार और आसपास के माहौल में मिल सकते हैं। लड़कियों और लड़कों को परिवारों की तरफ से समाज में जाने की, दी जाने वाली तैयारी के पीछे इसका बीज छिपा है। परिवारों में परवरिश की एक अहम भूमिका है। यहाँ एक बात पर ध्यान देना भी आवश्यक है कि लड़कों को लड़कियों से अलग परवरिश दी जाती है। इस परवरिश के अंतराल में पुरुष बच्चों के मन में औरतों से जुड़े मजाक या फब्तियों की एक लंबी शृंखला आश्चर्यजनक तरीके से विकसित हो चुकी होती है। यकीन न आए तब किसी भी भारतीय मोहल्ले में घुसकर इसका नमूना देखा जा सकता है। हम इन बारीक वजहों पर कभी भी ध्यान नहीं देते। बहुत से परिवारों में यदि पुत्र और पुत्री संतान के रूप में हों तब सामान्य से लेकर कीमती चीज के बंटवारे में पुत्र को पहले क्रम पर रखा जाता है। पुत्री की बारी पुत्र के बाद आती है और कई बार आती भी नहीं। यह सामान्य व्यवहार की श्रेणी में माना जाता है। लेकिन यह सामान्य न होकर एक असरदार व्यवहार होता है जो लड़की को बिना वजह दोगम दर्जे की सीख दे जाता है। उसे असुरक्षित या फिर कमतर महसूस करवाता है। ऐसे माहौल और व्यवहार से उनमें असुरक्षा की भावना बचपन से ही घर कर जाती है। यह मन के तल पर बैठ जाती है, जिससे निकलना आगे चलकर मुश्किल हो जाता है। ऐसे में किसी चीज या व्यक्तित्व से उनका लगाव आकर्षण होना और उनको पाने की होड़ लगाना हैरान करने वाली बात नहीं है। बल्कि इसके पीछे अच्छी खासी वजहें काम कर रही होती हैं।

पुरुष श्री जाने-अनजाने तौर पर इसका शिकार होते हैं। होता यह है कि पुरुष बच्चे को बचपन से ऐसी परवरिश देने की कोशिश होती है जहाँ वह निश्चित उम्र आने पर एक मुखिया के रूप में उभरे। इसलिए उसके व्यक्तित्व में शक्ति का संचालन करने की कोशिश बचपन से ही शुरू कर दी जाती है, जैसे उसे मर्द होने के मायने समझाना। उसके कपड़े से लेकर उसकी भाषा तक में एक पुरुषत्व भर दिए जाने की जिद दिखाई देना हमारे लिए बेहद सामान्य बात होती है। उसके रोने पर कहना कि क्या लड़कियों जैसे आसूँ बहा रहे हो? कई बार बहुत से पुरुष बच्चों को परिवार में किसी चीज को हासिल करने में मेहनत की भी जरूरत नहीं होती। उदाहरण के लिए रोज का भोजन। इसके लिए वह कोई शारीरिक परिश्रम नहीं करता। इसके ठीक दूसरी तरफ एक नौजवान होती लड़की रसोई में छौंक लगाना सीख जाती है। वे सिलाई से लेकर सफाई तक करती है और मेहनत से खाती है। लेकिन पुरुष बच्चे में यह नहीं दीखता। बड़े होकर किसी भी चीज को पाना वे अपना जन्मसिद्ध अधिकार समझते हैं। हासिल न होने पर उनमें भी ईर्ष्या और द्वेष जैसे तत्व स्वतः आ जाते हैं। इसलिए ईर्ष्या का तत्व दोनों ही लिंगों में समान रूप से मौजूद है।

एक अंग्रेजी फिल्म जो सन् 2003 में आई थी, बड़ी ही खास लगती है। यह फिल्म औरतों को नए नजरिए में पेश करती है। फिल्म का नाम 'मोनालिजा स्माइल' है। फिल्म की कहानी सन् 1953 में वेल्सले कॉलेज की एक टीचर जो 'बियॉन्ड द इमेज' देखने की कोशिश करने वाली है और उसकी कुछ स्टूडेंट्स जो कि 'ओनली इन द इमेज' देखने के बीच घूमती है। टीचर 'हिस्ट्री ऑफ आर्ट' पढ़ाने आती है। वह चाहती है कि उसकी स्टूडेंट्स बनी बनाई छवियों को तोड़कर उसके आगे देखें। वह खुद दुनिया को नई आँखों और अपने नए नजरिये से देखती है। वह उन लड़कियों के अंदर इस बात का अहसास कराने की कोशिश करती है कि जो भी आपके सामने रखा गया है उसे उस रूप में न देखकर उसके परे भी देखने की कोशिश कीजिए। अपना खुद का नजरिया पैदा कीजिये। जो परम्पराएं आपको दी गई हैं वास्तव में वे नजरों को एक ही दिशा में सेट कर रही हैं। औरतों को भी चुनने का या रिजेक्ट करने

का हक अपने अंदर पैदा करना आना चाहिए ताकि आने वाले समय में एक नए लिबास में कुछ छवियाँ दिखें। इस फिल्म से बहुत कुछ नहीं तो कुछ तो जरूर समझा जा सकता है। इसलिए वे दोस्त या महिलाएं जो यह मानती हैं कि "औरतें एक दूसरे की दुश्मन होती हैं या फिर वे एक दूसरे को देखकर जलती हैं" जैसे मानसिक शोषण के तानेबाने से बाहर निकलें।

अतः जब लड़कियां या औरतें सजती हैं तब उनका मकसद अपने को बेहतर तरीके से पेश करने, खुशनुमा होने, परिधान में आराम महसूस करने आदि से होता है। यदि किसी ने मनपसंद कपड़े पहने हैं तो इसका अर्थ सिर्फ इतने तक ही माना जाए न कि किसी दूसरी लड़की को जलाने के लिए पहनने से समझा जाए। यह गलत धारणाएं हैं जो फैलाई गईं। गजब तो यह कि इस तरह की मानसिकता का इतिहास भी पुराना है। अगर हम ऐसी बात सोचते हैं या करते हैं तो वास्तव में इस बीमार सोच की परवरिश कर रहे हैं। रही बात जलन की तो वो जितनी मात्रा में पुरुषों में है उतनी ही मात्रा में औरतों में भी है। कहीं से भी अनुपात में कम अधिक का चक्कर नहीं होता। प्रकृति ने सभी को बराबर मात्रा में सभी तत्व दिये हैं। इससे इंकार नहीं किया जा सकता। लेकिन तराजू लेकर बांटने की कला को समाजों ने चालाकी से अपनाया और बढ़ाया भी।

इस वर्णन के साथ यह समझने पर भी जोर देना जरूरी है कि औरतों से जुड़े हंसी-मजाक और जो जोक सुनाए जाते हैं, उन्हें सुनने के समय थोड़ी गंभीरता अपनानी चाहिए। थोड़ा सतर्क हो जाना चाहिए। किसी के व्यक्तित्व का मजाक उड़ाना, मजाक की श्रेणी में नहीं आता, बल्कि यह अपमान की श्रेणी है। उनके पीछे के कारण को समझना बेहतर होगा। असल में झगड़ा बंदूकों से कहीं आगे दिमागी तहखानों में चल रहा है। रसोईघर की अवैतनिक कर्मचारी को हर जगह से घेरा गया है। इसलिए इन संदर्भों को समझना बेहद जरूरी है। अपनी सोच को परिष्कृत करना एक बेहतर विकल्प है। बाकी आप भी सोचिए। जानिए किन बातों के सिरे कहाँ तक पहुंचे हुए हैं? जब कुछ अटपटा लगे तो वहीं उन मजाकों पर बात कीजिए और कहिये- अल्लाह, मेरी तौबा!

आर्टिकल 370 और आधी आबादी का सच

डॉ. सीमा सिंह

पोस्ट डॉक्टरल फेलो, आईसीएचआर

भारत के संविधान के अंतर्गत आने से कश्मीर को सभी सुविधाएं प्राप्त होंगी जो भारत के अन्य नागरिकों को प्राप्त हैं। इस संविधान की छाया में कश्मीर के नागरिक भी सुख का अनुभव कर पायेंगे। दुष्यंत कुमार की पंक्तियां हैं - “उस सिरफिरे को यूं नहीं बहला सकेंगे आप, वो आदमी नया है मगर सावधान है, सामान कुछ नहीं है फटेहाल है मगर, झोले में उसके पास कोई संविधान है।” ऐसा नहीं है पहले कश्मीर में कोई कानून नहीं था। कानून तो भारत जब गुलाम था, तब भी था। जो कानून आम जनता, बेबस, मजबूर की वकालत करता है, वही श्रेष्ठ माना जाना चाहिए। भारत का कानून ऐसा ही है जिसमें किसी भी प्रकार की गैर बराबरी के लिए स्थान नहीं है। कुछ लोगों का यह भी मानना है कि भारत का संविधान वहाँ लागू कर देने से क्या समस्याओं का समाधान हो जायेगा? इस बात की गारंटी क्या है? यह सच है कि कानून कितने ही बन जायें जब तक जनता का सहयोग नहीं होगा वह सफल हो ही नहीं सकता है। जिसके लिए कानून बना है, उसकी ही जरूरी है। संसद में लद्दाख के तेजस्वी सूर्या ने जिस तरह से 370 हटने का समर्थन किया वह वही सहयोग है, जो किसी देश को चाहिए। इसी तरह का सहयोग जम्मू-कश्मीर से भी मिले तब जाकर संविधान सही तरीके से लागू हो पायेगा। एक तरफ जहाँ खुशी की लहर है वहीं कुछ लोगों में डर भी है। वो डर है कि आखिर वहाँ की जनता का सहयोग कितना मिलेगा। मिला तो बेहतर है, लेकिन नहीं मिला तो उसका क्या परिणाम हो सकता है? इन सब के बावजूद 370 हटने से उम्मीद तो लोगों में जगी ही है।

कश्मीर में शरीयत का कानून चलता है। इस कानून के तहत महिलाओं को, भारत के संविधान में जो महिलाओं को अधिकार प्राप्त है उससे वह महसूस थी। चाहे पंचायत

हो, महिला अधिकार, विवाह का मुद्दा हो, यह सभी उसे अधिकार के नजदीक लाते हैं। अभी हाल ही में तीन तलाक बिल पास हुआ है। यह बिल वहाँ तब तक लागू नहीं हो सकता था, जब तक वहाँ 370 रहता। आखिर एक देश एक कानून का अधिकार क्यों नहीं सभी को समान रूप से प्राप्त हो। भारतीय संविधान लागू होने से लोभ कभी न कभी तो एक दूसरे के करीब आयेंगे। पहले वह सभी अपने को कश्मीरी कहलवाते थे। दूरियां घटने पर वह खुद को भारतीय जरूर कहेंगे, ऐसा हम उम्मीद कर सकते हैं।

लद्दाख और कश्मीर में पर्यटन के बहुत से विकल्प हैं। महिलाओं को अब आरक्षण मिलेगा। पढ़ाई रोजगार तमाम जगहों पर उन्हें बेहतर विकल्प मिलेंगे। कश्मीर में हिंदू-मुस्लिम सभी महिलाओं को फायदा मिलेगा। धर्म हमेशा ही व्यक्तिगत होना चाहिए। संविधान ने जो भी अधिकार महिलाओं को दिया है, वह उसे मिलना ही चाहिए। कोई धर्म उसमें बाधा नहीं बन सकता है। 370 में बचाने के लिए अब कुछ बचा भी नहीं था, वह खत्म होने की कगार पर थी। भारतीय संविधान के सामने वह बहुत ही कमजोर थी। इस अनुच्छेद को समाप्त तो सभी करना चाहते थे, मगर राजनीतिक इच्छाशक्ति न होने के कारण यह कदम नहीं उठा पाये। आर्टिकल 370 हटाना एक ऐतिहासिक कदम है। उसके फायदे नुकसान की सही तस्वीर तो समय तय करेगा, लेकिन इसका हटना सकारात्मक कदम है। कश्मीर सदियों से जल रहा है।

जमीन कहने को हो सकता है इतना बड़ा मुद्दा न हो। हमारे देश के संविधान में सभी लड़कियों को उसके पिता की प्रॉपर्टी में बराबर का अधिकार है। यह देश के हर तबके और व्यक्ति को बराबर का अधिकार देती है। सन् 2002

में इसी तरह का एक केस हाइकोर्ट में आया था, जिसमें कश्मीरी महिला को जीत मिली थी। भारतीय संविधान उसे उसके आगे के अधिकार देगा, जिससे वह पुरुष के बराबर खड़ी होकर हर क्षेत्र में रोजगार तलाश सके, अपनी इच्छा के अनुरूप जीवन जी सके। पिछड़ा व्यक्ति चाहे वह आर्थिक आधार पर हो या सामाजिक आधार पर उसे यह संविधान बराबरी का अधिकार देता है। इस तरह का आरक्षण बहुत ही कम देशों में है। बाबा साहब का सपना अब देश के उस हिस्से में भी लागू होगा जो किन्हीं राजनीतिक कारणों से महसूम था।

इस कानून के आने से जो बड़े बदलाव हुए, वे हैं, पहले जो जम्मू कश्मीर को विशेषाधिकार मिले थे, वे समाप्त हो गये। दोहरी नागरिकता का प्रावधान भी अब वहाँ नहीं होगा। पूरे देश में अब सिर्फ एक ही झंडा होगा - तिरंगा। आर्टिकल 356 लागू होगा। आर्थिक आपातकाल पहले वहाँ लागू नहीं हो पाता था, जो अब लागू हो सकेगा। दूसरे राज्य के लोग वहाँ जाकर जमीन खरीद सकेंगे। यहाँ देश का संविधान ही अब रहेगा। अल्पसंख्यकों को वहाँ अब तक आरक्षण नहीं था, जो अब लागू हो सकेगा। आर्टीआई और सीएजी वहाँ काम करेगी, इससे पहले इसका प्रावधान वहाँ नहीं था। विधानसभा का कार्यकाल छह साल के बजाय अब पांच साल रहेगा। साथ ही प्रधानमंत्री ने यह भी कहा है कि केंद्रीय शासित प्रदेश से हटकर यह स्वतंत्र राज्य भी जल्द ही बनेगा।

हमेशा से ही कश्मीर मुद्दा हमारे देश का अहम मुद्दा रहा है। कई सरकार इसी से बनती और बिगड़ती थी। इसके हटने से खुश होने के साथ दुःखी लोग भी कम नहीं हैं। पाकिस्तानी मीडिया कहता है “अब कश्मीर की आबादी, भौगोलिक और धार्मिक स्थितियां बदल जाएंगी।” आखिर क्यों इस तरह की चिंता हमारे पड़ोसी मुल्क को हो। जिन राज्यों में भारत का संविधान है, क्या वहाँ इस तरह से स्थितियां बदली। आखिर क्यों किसी देश में एक धर्म का

कानून लागू हो। हमारा देश बहुसामाजिक, बहुसांस्कृतिक और बहुभाषिक देश है, यही इसकी खूबसूरती भी है।

370 हटने का एक बड़ा मतलब है कि भारत के संविधान के अंदर कश्मीर आ गया। भारत के संविधान से जुड़े महिलाओं के जितने भी उपबंध हैं, वो सभी वहाँ लागू होंगे। भारत के कानून को लागू करने की सुविधा हो जायेगी। महिलाएं महिला-आयोग, रिजर्वेशन आदि का लाभ उठा सकेंगी। मुख्यधारा से जुड़ने का अवसर प्राप्त होगा। शिक्षा, रोजगार, स्वतंत्रता और आजादी जो भी यहाँ की महिलाओं को प्राप्त है, वह मिल सकेगा। रोजगार के हर क्षेत्र में महिलाओं का प्रतिनिधित्व हो सकेगा। मुख्यधारा से जुड़ने से राष्ट्रीय एकता के भाव में वृद्धि होगी। 370 के तहत कई बार पाकिस्तानियों को वहाँ की नागरिकता मिल जाती थी जो अब संभव नहीं हो पायेगा। कई बार भारत आने के लिए पाकिस्तान के पुरुष भारतीय महिलाओं से विवाह कर लेते थे। जिससे उन्हें कश्मीर की नागरिकता मिल जाती थी। लेकिन अब यह संभव नहीं हो सकेगा। और सबसे बड़ी जीत यह होगी कि पड़ोसी हस्तक्षेप बंद होगा। इसके बाद से यह पूर्णतया भारत का आंतरिक मुद्दा होगा, जिस पर किसी को बोलने का अधिकार नहीं होगा।

कश्मीर में पंचायत के अधिकार प्राप्त नहीं हैं, जो अब मिल सकेंगे। देश की कई महिलाओं को पंचायतों में नेतृत्व हेतु मैदान मिलेगा। जम्मूकश्मीर में काम करने वाले लोगों को जिस तरह से कम वेतन पर रखा जाता था वह देश के अन्य हिस्सों की तरह बराबरी पर आयेगा। अल्पसंख्यक हिंदुओं और सिक्खों को भी यहाँ आरक्षण मिल सकेगा। तिरंगे का अपमान करने पर सजा का प्रावधान होगा। जम्मू कश्मीर में अलग झंडा और 370 होने के कारण तिरंगे के अपमान पर सजा नहीं मिल पाती थी। वहाँ दोहरी नागरिकता के कारण कई बार राष्ट्रीय ध्वजा और प्रतीकों का उपद्रवी सरेआम अपमान करते थे, साथ ही सुप्रीम कोर्ट के सभी आदेश भी अब वहाँ मान्य होंगे।

“स्त्री”

डॉ. मनोज कुमार सतीजा

सहायक प्रोफेसर (हिंदी), जानकी देवी मेमोरियल महाविद्यालय

स्त्री-स्त्री

स्त्री देवी है, माता लक्ष्मी है
सरस्वती है, गीता है, भारती है
माँ है, बेटी है बहन है
भाभी है और बीवी है

स्त्री-स्त्री

संतान है सखी है सहेली है
सजनी है सास है और सौतन भी है

स्त्री-स्त्री

उपासना है पूजा है आरती है
अर्चना है वंदना है साधना है भावना है
श्रद्धा है और संस्कार भी है

स्त्री-स्त्री

पंचतत्वों का संगम है
वो अग्नि है पवन है भूमि है
गंगा है और आकाश की गरिमा भी है

स्त्री-स्त्री

स्वाति है सुनीता है सरिता है रोशनी है प्राची है
निहारिका है संध्या है निशा है पूनम है
और चांदनी भी है

स्त्री-स्त्री

श्रद्धा है सुमन है कुसुम है लतिका है
रंगोली है कुमकुम है शोभा है
ज्योति है और ज्योत्सना भी है

स्त्री-स्त्री

अनुभूति है कल्पना है कविता है रचना है
प्रतिभा है करिश्मा है कीर्ति है और किताब भी है

स्त्री-स्त्री

प्रेम है प्रीति है कशिश है
मीना है मनोरमा है प्रेमिका है
प्रिया है प्रियंका है आकांक्षा है
मोहिनी है मेनका है माया है
मीनाक्षी है और साक्षी भी है

स्त्री-स्त्री

सीता है राधा है पार्वती है काली है
नीलम है निधि है और कनिका भी है

स्त्री-स्त्री

रेखा है राखी है राशि है रक्षा है
संगीता है सम्भावना है सीमा है
सुदर्शन है और सुधा भी है

स्त्री-स्त्री

कोठे पर रोने वाली करुणा है
पुरुष के शौषण की संवेदना है
कुंठित मानसिकता की वेदना है
कड़वे बोल सुनकर भी
करवा का व्रत रखने वाली
अद्भुत कल्पना है

स्त्री-स्त्री

ताड़ित होकर भी दूध देने वाली सेवा है
पीड़ित होकर भी प्यार बाँटने वाली प्रेरणा है
और दुत्कारी जाने पर भी दया बाँटने वाली सुशीला है

स्त्री-स्त्री
सेवा है समर्पण है संयम है साहस है
संघर्ष है सुखों और समझौतों का अद्भुत संगम है

स्त्री-स्त्री
प्रेम का सागर है ममता का आंचल है
शंका का समाधान है और
महत्वाकांक्षाओं का अम्बार है

स्त्री-स्त्री
समय के साथ चलने वाली
सात फेरों सात वचनों व सात जन्मों का साथ है
स्त्री है तो जीवन जीना आसान है

स्त्री-स्त्री
दूटते हुए पुरुष का सम्बल और साहस है
सड़क से लेकर संसद तक पहुंचने वाली आवाज है

और अन्तरात्मा से लेकर अंतरिक्ष तक फैली
शक्ति का अहसास है

स्त्री-स्त्री
ससुराल की शान है मायके की आन है
स्त्री से सजा ये संसार है
सौभाग्यशाली हैं हम जो इसकी संतान है

इसलिए
स्त्री के हर रूप का गुणगान करें सम्मान करें
वासना से नहीं उपासना से
सृष्टि की इस रचना का ध्यान करें
बलात्कार से नहीं आदर सत्कार से
समाज में इसका सम्मान करें।



में कौन हूँ??

निधि सिंह

बी.ए. (ऑनर्स) संस्कृत-द्वितीय वर्ष, रामजस महाविद्यालय

में कौन हूँ??

आदि श्री में, अन्त श्री में,
साहस श्री में, संघर्ष श्री में,
निर्वाह श्री में, प्रवाह श्री में,
प्रसन्न श्री में, उदास श्री में,
प्रेम श्री में, परिभाषा श्री में,

में कौन हूँ??

कवियित्री श्री में, कविता श्री में,
मधुरता श्री में, कटुता श्री में,
सरलता श्री में, कठिनता श्री में,

में कौन हूँ??

समन्दर श्री में, बूंद श्री में,
मार्ग श्री में, बाँधा श्री में,
ऊँचाई श्री में, गहराई श्री में,
प्यार श्री में, दीवार श्री में,

में कौन हूँ??

अबला श्री में, सबला श्री में,
लज्जा श्री में, सज्जा श्री में,
दुर्लभ श्री में, आसान श्री में,
सम्मान श्री में, अपमान श्री में,
सहाय श्री में, असहाय श्री में,
प्रश्न श्री में, उत्तर श्री में,
में कौन हूँ?? हाँ, मैं स्त्री हूँ!!

हाँ अब तुम्हें जलना होगा

ममता कुमारी चौहान

बी.ए. (हिंदी विश्लेष), मैट्रिकी महाविद्यालय

जब की गई होगी उस पर तेजाब से वर्षा,
 उसके शरीर का रोम-रोम कितना होगा तरसा,
 काश कोई होता जो ऐसा न होने देता,
 न जाने कितना दर्द होगा उस पर बरसा,
 मृत्यु को कितने करीब से उसने होगा देखा,
 बह रहा होगा काजल की आँखों का काजल,
 उस दर्द को हमने थोड़ी है सहा,
 उस दर्द को उसी ने ही है सहा,
 कौन करेगा ऐसे कलयुग के रावणों का वध,
 जो दिन प्रतिदिन अपने चेहरे का मुखौटा उतार रहे हैं,
 अग्नी न जाने कितनी काजल तेजाब से जलेगी,
 अग्नी काजल तग्नी बचेगी,
 जब वह स्वयं ऐसे दुष्टों,
 रावणों का संहार करेगी,
 यहाँ कोई राम न आएंगे,
 न ही कृष्ण तुम्हें बचाएंगे
 क्योंकि तुम कलयुग की सीता हो,
 तुम कलयुग की नारी हो,
 पर तुम बेचारी नहीं हो,
 तुम्हें नया उपमान गढ़ना होगा,
 तुम्हें नया इतिहास रचना होगा,
 आखिर कब तक शांत अदालतों के आगे,
 इन्साफ के लिए रोती और गिड़गिड़ाती रहोगी,
 तुम्हें स्वयं ही स्वयं के लिए लड़ना होगा,
 तुम्हें जलना होगा,
 तुम्हें एक नई हवा बन कर बहना होगा,
 तुम्हें जलाने वाले तुमसे पहले जले,
 इसलिये -
 ज्वालामुखी-सम तेज रचना होगा,
 हाँ, अब तुम्हें ही जलना होगा!

आर्य ही सत्य हैं

निधि सिंह

बी.ए. (ऑनर्स) संस्कृत-द्वितीय वर्ष, रामजस महाविद्यालय

संसार कहता रहा राम ही दोषी हैं,
पर सीता कहती रही आर्य ही सत्य हैं।
कब कहा था उन्होंने साथ चलूँ मैं,
वो तो कहते रहें मिथिला की सुकुमारी
राजकुमारी वैदेही न सह सकोगी तुम वन की यातनाएं
पर मैं ही अडिग रही वन जाने को,
प्रेम थे वो मेरे प्रेम मैंने चुना।

संसार कहता रहा राम ही दोषी हैं,
पर सीता कहती रही आर्य ही सत्य हैं।
मैंने ही भोजा था प्रिय को स्वर्ण मृग लाने को,
लक्ष्मण को भी मैंने ही मजबूर किया जाने को,
मैंने ही लांघी थी डेहरी सीमाओं की।

संसार ने जाने राम को क्या-क्या कहा,
पर सीता कहती रही आर्य ही सत्य हैं।
प्रेम में व्याकुल मेरे प्रिय ने, क्रोध प्रकृति पर किया,
उद्धत हुए प्रलय बाण चलाने को
प्रेम अद्वितीय था उनका मेरे प्रति
सागर को भी लांघ गए प्रिय मुझे पाने को।

संसार ने जाने प्रभु राम को क्या क्या कहा
पर सीता कहती रही आर्य ही सत्य हैं।
प्रेम को उन्होंने अग्नि पर धर दिया
पीढ़ियां ना कहे मुझे कुछ सारे अपयश उन्होंने ले लिये
सह ली शारी यातनाएं पर कर्तव्य सर्वोपरि रखा
त्याग, शील, संकल्प, कर्तव्य जिस तरह जीवित रखा।

संसार ने जाने राम को क्या-क्या कहा,
पर सीता कहती रही आर्य ही सत्य हैं।

मेरी कहानी, मेरी जुबानी

प्रियंका

बी.कॉम. (2015-18), एनसीडब्ल्यूईबी।

बचपन से ही पढ़ने की इच्छा थी, लेकिन पिता जी की गरीबी व अनेक कुरीतियों से मेरा परिवार बंधा हुआ था, जैसे घर से बाहर न जाना, शिक्षा न प्राप्त करना इत्यादि। लेकिन मैं फिर भी उम्मीद के साथ रोज पिता जी से बोलती थी कि मुझे स्कूल जाना है। उम्र में मैं छोटी ही थी लेकिन और बच्चों की तरह स्कूल जाना चाहती थी। कुछ समय बाद ही पिताजी एवं उनके घरवालों ने माँ के साथ कोई संबंध रखने से मना कर दिया था। मेरी माँ जो कि हिम्मत का हिमालय और संयम का सागर है, अशिक्षित जन्म थी, लेकिन बड़ी आत्मशक्ति के साथ यहाँ दिल्ली आई और नानी के घर रहकर, अपने बच्चों का पेट पालने के लिए नौकरी करने लगी। नानी माँ ने मदद तो किया लेकिन ताने देने में पीछे नहीं रहती थीं। उनके तानों से मैं और मेरी माँ हमेशा परेशान रहतीं और सब्र का घूँटभर के शांतचित्त रहने का प्रयास करतीं। लेकिन शिक्षा प्राप्त करने की चाह अभी भी खत्म नहीं हुई थी। अभी तो यातनाएं शुरू ही हुई हैं और यातनाओं की सड़क पार करके मंजिल तक पहुंचना बाकी था। बस क्या था, फिर अनेक सी प्रार्थनाओं के चलते नानी माँ ने विद्यालय में दाखिल करा दिया। उस दिन लगा, मैंने कुछ तो हासिल कर लिया है।

नानी माँ के घर में वित्तीय अभाव के कारण अनेक मुश्किलों का सामना करना पड़ा। बचपन से ही ताने, डांट-फटकार सुनने, न जाने अपनों के अपशब्दों ने मुझे कठोर सा बना दिया था, लेकिन अभी भी मन में शिक्षा से और अधिक प्रगति करना बाकी था। घर में वित्तीय अभाव तो था ही, लेकिन मेरे विद्यालय में एक अध्यापिका थीं, जिन्होंने मुझे मानसिक रूप से मजबूत रखा और आशा दी तथा हार न मानने की नसीहत भी दी। मैंने इन्हीं अनमोल शब्दों को अपने जीवन में लिख लिया और अमल किया। वैसे विद्यालय की उस सम्माननीय अध्यापिका ने अनेक सहायता प्रदान की व शिक्षा प्राप्त करने योग्य वस्तुएं भी उपलब्ध कराईं, जैसे पेन, पेसिल, नोटबुक इत्यादि और इसी के साथ मैंने अपनी 11वीं तक शिक्षा प्राप्त कर ली थी। 12वीं कक्षा में आने से खुशी तो बहुत हुई थी, लेकिन एक हादसे ने मुझे तोड़ सा दिया। घर के एक सदस्य ने मेरा 'रेप व शोषण' करने की कोशिश की। लेकिन मैं बच निकली। हादसे ने मुझे एक नया पाठ पढ़ाया था कि न सिर्फ घर से बाहर इस समाज में बल्कि घर के अंदर भी सावधान व सतर्क रहना है। और जैसे-तैसे 12वीं कक्षा में 77 प्रतिशत अंक प्राप्त करने के बाद आगे शिक्षा न प्राप्त करने एवं अपने

घर (हरियाणा) वापिस जाने का फैसला किया। क्योंकि उस समय मैंने अपनी सुरक्षा को प्राथमिकता देना ज्यादा आवश्यक समझा। परन्तु अपने गाँव में कुछ समय व्यतीत करने के बाद, मैंने महसूस किया 'मैं खत्म सी हो गई हूँ' और डर के मारे मैंने पुनः दिल्ली लौटने का फैसला किया। और एक बार फिर अनेकानेक प्रार्थना, रोना और कुछ और शर्त पूरी करने के बाद नानी माँ कॉलेज में दाखिले के लिए राजी हो गईं। नानी माँ के 'हाँ' बोलने पर फिर से जीवन में उमंग और उत्साह आ गया। बुरा लगता था कि मेरी सहेलियां कॉलेज जाती थीं, लेकिन 'मैं नहीं'। अतः मेरे कॉलेज जाने वाली खुशी अब सातवें आसमान पर थी। जैसा कि मेरे जीवन में हमेशा से ही अनेक अभाव थे और वित्तीय अभाव ने हमेशा से ही कमजोर बना दिया था। परन्तु कॉलेज में प्रवेश लेने के पश्चात् दो अध्यापिकों के स्नेह, सहयोग एवं मार्गदर्शन ने मेरे जीवन को एक नया आयाम दे दिया।

प्रथम वर्ष में मानसिक रूप से सहायता मुझे कॉलेज की 'रितिका मैम' ने दिया और आध्यात्मिक रूप से आगे बढ़ाया। जैसे-जैसे मैं आगे बढ़ रही थी, मुझे 'प्राची मैम' मिलीं, जिन्होंने मुझे समझा, परखा और एक वित्तीय सहायता प्रदान करवाई। मैं आज अपने कॉलेज की इन दोनों ही अध्यापिकाओं की शुक्रगुजार हूँ। कॉलेज से पढ़ाई खत्म भी नहीं हुई थी कि पिताजी ने मेरी 'शादी' करने की इच्छा की। वह बहुत कठिन समय था मेरे जीवन का जब मैंने अपना फैसला लिया और अपने परिवार के सभी बड़ों के सामने शादी करने से साफ इंकार कर दिया। उन सभी परिस्थितियों के साथ मैंने अपनी कॉलेज की पढ़ाई खत्म की। सफर कठिन है लेकिन हार न मानना मेरी फिटरत बन गई थी। कॉलेज खत्म करने के बाद मैंने एक संस्था में काम करना शुरू किया जो सामाजिक कार्य करती है और वस्तुतः एक बड़ा गैर सरकारी संगठन भी है। इसके द्वारा संचालित सुप्रीम टास्क इन्टरनेशनल स्कूल में मैं आज अध्यापिका के रूप में बच्चों को शिक्षा दे रही हूँ। मैं शाम को ट्यूशन क्लास भी देती हूँ और अपनी 'आय' से आगे की शिक्षा (बी.एड.) भी प्राप्त कर रही हूँ। अपने परिवार को भी सभी प्रकार की सहायता प्रदान करती हूँ और 'नानी माँ' के घर में अनेक से खर्च मैं ही पूरा करती हूँ। जिस प्रकार एक सोना अनेक बार अग्नि परीक्षा देकर सुनहरा दिखाता है, उसी प्रकार लगातार प्रयास करके एक व्यक्ति निखरकर दिखाई देता है। बस कुछ ऐसा रहा मेरा-संघर्ष !!

आखिर क्यों...?

निर्मला जैन

बी.ए.(ऑनर्स)-हिंदी, तृतीय वर्ष, मैत्रेयी महाविद्यालय

जलती हुई शलाखों को आज उन आंशुओं ने बुझा दिया
मकड़ी के जाल की तरह मेरी चीखों को घेर लिया
बंद पिंजरे में आज मेरी सिस्कियों को कैद कर दिया
आखिर क्यों

उन भेड़ियों ने

मेरी आत्मा को छलनी कर दिया
मेरी सांशों को मुझसे छीन लिया

बंद कमरे में कैद मेरे मान-सम्मान को चूर-चूर कर दिया
आखिर क्यों

मेरी चीखों को मेरी मौत में बदल दिया
मेरी जाति, धर्म, नस्ल भेद को अपरिचित-सा बना दिया
मेरे शरीर को गीली मिट्टी की तरह रौंद दिया
आखिर क्यों

उन जालिमों ने

मेरी पहचान को ही मिटा दिया
मुझसे मेरा दर्पण ही छीन लिया
उन कैद दीवारों ने श्री मेरा साथ न दिया
आखिर क्यों

उन अंधे लोगों ने

मेरा ही सौदा कर दिया
मेरी मजबूरी को लाचारी में बदल दिया
मेरी उड़ान की पंखुडियों को तोड़ लिया
आखिर क्यों

मेरी सरकार ने

मेरे चरित्र को खेल बना दिया
इंसाफ की दीवारों ने मुझ पर ही दाग लगा दिया
मेरा ही शोषण कर दिया
आजादी की माला उन हत्यारों को पहना दिया
शलाकों की दीवारों ने मुझे ही बंदी बना दिया
आखिर क्यों

मेरे देश ने

मेरे नाम का झंडा लहरा ही दिया
मेरी पवित्रता का ढोंग पीट दिया
मेरे चरित्र पर लगे दागों को मेरी ही चुनरी पर लगा दिया
आखिर क्यों

मेरी चुप्पी को मेरी कमजोरी बना दिया
इंसाफ का कफन पहना कर
सवालियों का टोकरा मुझ पर ही लाद दिया
आखिर क्यों

मेरे लोगों ने

मेरे देश ने
मेरी सरकार ने
मेरा ही साथ न दिया
आखिर क्यों

शकुन्तला देवी का जीवनसंघर्ष

शीतल कुमारी

पीएच.डी. (हिन्दी), दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली।

हरियाणा की भूमि वीरों की भूमि रही है, यह किसानों और जवानों की भूमि रही है। परन्तु यह भी सच है कि यहाँ की खाप-संस्कृति की पितृसत्तात्मक जलवायु आधी आबादी को उठाने और फलने-फूलने में बाधाक रही है। यही कारण है कि आज भी यहाँ सरकारी स्तर पर 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' अभियान के द्वारा सामाजिक जागरूकता के माध्यम से लिंगानुपात ठीक करने का प्रयास हो रहा है। ऐसे में रेवाड़ी जनपद के मनेठी ग्राम निवासी स्व. श्रीमान् मामन सिंह और उनकी धर्मपत्नी शकुन्तला देवी ने अपने भागीरथ प्रयासों से पितृसत्तात्मक समाज की पाषाण भूमि में स्त्री-सशक्तिकरण की गंगा को प्रवहमान किया है। स्व. श्रीमान् मामन सिंह की छः बेटियाँ हैं, एक भी बेटा नहीं है। इसके लिए न तो स्वर्गीय मामन सिंह दुःखी रहे और न इसकी चिन्ता उनकी पत्नी शकुन्तला देवी को है। बल्कि आरम्भ से ही मामन सिंह की इच्छा थी कि उनकी बेटियाँ पढ़-लिखकर स्वावलम्बी बनें और समाज को एक नयी दिशा देने का कार्य करें। परन्तु दुर्भाग्यवश हृदयगतिके अचानक रुक जाने से मामन सिंह का असमय स्वर्गवास हो गया। अब उनकी छः बेटियों के पालन-पोषण और शिक्षा-दीक्षा का पूरा उत्तरदायित्व पत्नी शकुन्तला देवी के कंधों पर आन पड़ा। शकुन्तला देवी ने अपने पति की इच्छाओं को जीवन्त रखते हुए अपनी सभी बेटियों को न सिर्फ शिक्षित बनाया है, अपितु उन्हें स्वावलम्बी और समर्थ बनाकर समाज एवं देश के समक्ष एक मिशाल भी प्रस्तुत किया है।

गौरतलब है कि शकुन्तला देवी के पति हरियाणा सरकार के पशु-पालन विभाग में कार्यरत थे। वर्ष 2003 में हृदयाघात से उनका निधन हो गया। उनके निधन के उपरान्त पत्नी शकुन्तला देवी को कुछ ही हजार रुपये पेंशन मिलती थी। लेकिन वे बेटियों को ही अपना सहारा मानकर उन्हें हमेशा आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती रहीं। 'मातृमान् पितृमान् आचार्यवान्

पुरुषो वेद' की सूक्ति को चरितार्थ करते हुए उन्होंने अपनी सभी छः बेटियों को पोस्ट ग्रेजुएट तक की शिक्षा दिलाई और इनमें से दो बेटियाँ डाक्टरों भी हुईं। शकुन्तला देवी की छः बेटियों में मीना पशुपालन विभाग में लिपिक हैं। डॉ. पुष्पा गवर्नमेंट स्कूल, रान्ताकला, महेन्द्रगढ़ (हरियाणा) में मनोविज्ञान की लेक्चरर हैं। डॉ. सुशील कुमारी देश के नामचीन दिल्ली विश्वविद्यालय से सम्बद्ध मैट्रैयी महाविद्यालय में संस्कृत की शिक्षिका हैं। रिकू कुमारी ने एम.ए. (संस्कृत) और बी.एड. किया हुआ है। ज्योति ने एम.ए. (हिन्दी) और बी.एड. किया है। सबसे छोटी अन्तिमा ने बी.ए. और जेबीटी कर लिया है और वह पुलिस विभाग में जाकर देश व समाज की सेवा करना चाहती है। आज शकुन्तला देवी की आँखें अपने पति को याद कर नम हो जाती हैं और वे कहती हैं कि उनके पति जीवित होते तो वे भी बेटियों की उपलब्धियों पर खुश होते। उनका साफ मानना है कि कभी भी बेटियों को बेटों से कमतर न समझें।

शकुन्तला देवी ने जिन कष्टों को सहा है, उनके समक्ष बड़े-बड़ों का धैर्य जवाब दे जाया वे जीवन के कठोर संघर्षों का सामना कर आगे बढ़ीं, इसलिए हमारे शास्त्रों में भी कहा गया है कि 'माता गुरुतरा भूमेः' अर्थात् माँ पृथिवी से भी महान् होती है। कहते हैं 'सब दिन होय न एक समाना', समय बदला और बेटियों ने भी अपनी माँ के सपनों को पूरा कर उच्च शिक्षा के बाद सरकारी नौकरियाँ भी हासिल की। हरियाणा सरकार ने उनके कठिन संघर्ष से प्रभावित होकर उन्हें 'सर्वश्रेष्ठ माँ' के सम्मान से विभूषित किया है।

एक माँ के रूप में अपने संघर्षों और बेटियों के प्रति अपने दृष्टिकोण से शकुन्तला देवी ने न केवल हरियाणा को अपितु पूरे भारतवर्ष को प्रेरित किया है। वे सच में 'सर्वश्रेष्ठ माँ' सम्मान की वास्तविक हकदार हैं, एक ऐसी माँ जिसे सम्मानित कर सम्मान भी स्वयं को सम्मानित महसूस करे।



NEWS ANALYSIS

By Prarthana Judith Herald



On Jaipur poll pitch, kids raise voice against child marriage

Ambika.Pandit@timesgroup.com

Jaipur (Rural): In January, when wedding preparations for their elder sister began, 10-year-old Kiran and her younger sister, all of five, had no clue that their parents, both poor labourers, had found groom for them too. They were to be married the same day as their 18-year-old sister. But for their cousin Pooja's intervention, who confronted the elders and threatened to call the police, the two minor girls would have ended up as victims of child marriage. The boys they were to marry were also minors.

Five months on, Kiran and 16-year-old Pooja, both residents of Navrang-pura village, are now hitting the streets, campaigning against child marriage and child labour. They are asking elders to vote for candidates who will protect the

rights of children and formulate policies for their well-being.

On May 6, 12 seats in Rajasthan will go to polls in the fifth phase of LS elections. The day after is Akha Teej, regarded auspicious for mass weddings, hence the urgency to step up efforts against child marriage. The district authorities have also alerted officials and issued public reminders that violation of the Prohibition of Child Marriage Act 2006 is punishable. According to a study by National Commission for Protection of Child Rights (NCPCR) based on the 2011 Census, 2.5% of all marriages of minor girls were reported in Rajasthan.

Rajasthan also led the chart in percentage (4.7%) of boys marrying below the legal age of 21.

In Garhi village which falls in Jaipur (rural) constituency, a group of children



AGENTS OF CHANGE: Kiran (left) and Pooja

walk in the scorching sun, stopping only to talk to passersby and those peeping out of their homes about the dangers of child marriage. Here, Union minister of state for sports and youth affairs Rajyavardhan Singh Rathore is seeking a second term and faces champion discus thrower Krishna Poonia.

A street signboard nearby reads 'Bai Mitra Gram', a project run by Bachpan Bachao Andolan (BBA) to create child-friendly villages. For more than two decades, the participatory approach has been put to test in 194 villages located in Jaipur rural, Dausa and Alwar in Rajasthan. "The children now act as the eyes and ears of the community if they hear of anyone planning to marry off a minor secretly," said BBA co-founder Sumedha Kailash.

Pooja who gathered the courage to

counter her relatives to save Kiran and her younger sibling is now a role model. Her mother Geeta Mehta said she was happy her daughter had raised her voice against child marriage, cruel examples of which abound in the villages of Rajasthan. "When I got married at 16, my sister, who was then just six, was also married off. When she grew up and it was time to send her to her in-laws, she refused and the marriage broke. For no fault of her own, my sister has to bear the taint of having been a child bride," Geeta said.

The village of Garhi prides itself on not having seen a child bride in a long time. Many said it was due to poverty and not so-called tradition, that families were marry off their girls early. And when they find a grown-up one child, they try to marry off the other girls too.

A Laudable Initiative

I would like to start with first commending the girls, Kiran and Pooja who left no stone unturned to achieve a path-breaking revolution in eradicating child marriage and child labor to a considerable extent in Garhi Village, Rajasthan.

It is indeed a laudable initiative, that in spite of being so young they had the boldness to endeavor such a change in their village. Today their effort is massively supported by other village children marching out in scorching heat to spread awareness about this deep-seated social evil. I believe that change can only be sought at an individual level. This consciousness emerging from the young minds is enthralling and captivating for very reader. Today as I read about their achievement it gives me a sense of pride in my nationality of being an Indian because these girls have broken the glass ceiling by daring to challenge the convention. This sets an example not only for young girls alone but even for the men in our society. Empowering women emerges as a major understanding in this regard, despite the fact that women in many backward districts and villages of Rajasthan and elsewhere are still subjugated and threatened by the social norms. The examples of Pooja and Kiran emerging as the major guardians of child rights gives me a goose bump, making me and many more who read about their exemplary action realize that change is sought in the mind first, and in the end I would like to quote Rob Siltanen who rightly stated that

"The people who are crazy enough to think they can change the world are the ones who do."

TOI 3rd May 2019

On Jaipur Poll Pitch, Kids raise voice against child marriage

By ambika.pandit@timesgroup.com

A Pitiable Condition Indeed!

Yes, a pitiable indeed. It is heart breaking to read such an incident in the newspaper! A 27 year old woman starved to death for over two years by her family. She weighed just 20 KG at the time of her death and had two children during years of her starvation. This is the story of a heartless and insensitive husband and his mother, who deliberately tortured

young Tushara for not being able to pay to her husband's family a dowry of rupees two lakhs. Today we live in a society that is getting highly materialistic in every sphere of life, and in this case the greed of money and materialism transcended all possible boundaries of love, sensitivity and care. How can a man do such a thing to his own wife? It is indeed a heinous crime meted out to one's own family member. I feel somewhere deep down even Tushara would have been sick of living with such a family of brutal beasts who did not care for her, tortured her and used her in every way. We find that in India the most commonsensical notion about women is to use them like a reproductive machine and a bonded labour, whose job never finishes and who is the least among the family. I believe Tushara should have tried to contact her family members inspite of treats or should have attempted to run away from such a place since they did not care for her. In this way at least she would have saved her life and that of her infants. I feel even Tushara's parents should have bothered to find out about her and not let her be dumped in such a beastly family. The parents should not feel that they have shed the burden of making their daughters married off but should always remain in touch with their children. They should have asked about about her ordeals since they would have had a hint regarding what is happening to their daughter as soon as the demand for dowry was made after three months of their marriage. It is important that in such a society as this we need to always be on the alert and help people who are being oppressed. Even the neighbours should have tried to inquire about the girl since they were the closest to the victim's home and family.

I believe that if everyone is vigilant and alert, the number of such crimes will decrease, where people are not only concerned about themselves alone but also care about others in the society.

Starved for dowry, woman dies at 20kg

TIMES NEWS NETWORK

Kollam: A 27-year-old woman was starved to death for over two years by her husband and in-laws, as her parents were not able to pay the Rs 2 lakh dowry they had demanded. The woman died on March 21. Her husband was taken in custody and he admitted to starving her, but was let off by the police. The post-mortem report later showed the level of torture: she weighed just 20kg at the time of her death and had two children during the years of starvation.

Thushara was brought to

The woman's husband and mother-in-law fed her only sugared water and rice soaked in water for two years, during which she also had two children

the Thiruvananthapuram Medical College Hospital in an unconscious state on March 21, and was declared brought dead later. Her husband Chandulal (30) was taken in custody after over complaints from her relatives.

Thushara married Chandu in 2013, and three months into the marriage he started demanding for Rs 2 lakh as dowry. As her parents could not pay the amount, she was

barred from meeting or calling them and her relatives, even after she gave birth to two children. Her husband and mother-in-law told cops during interrogation that they fed her only sugared water and rice soaked in water.

Chanthulal and his mother were arrested and remanded to judicial custody. The mother and son were allegedly involved in witchcraft and black magic, and

had erected a tin barrier around their house keeping away from the outside world, said a cop. Chandulal's sister and brother-in-law are also under the scanner following complaints that they had harassed Thushara.

Police officers supervising the investigation said one in the neighbourhood knew about the severity of the torture. Thushara's mother and brother were also questioned for not reporting the matter to the cops. They said Thushara's two children would be handed over to childline or their maternal grandmother.

TILL HOW LONG?

A 12 year old girl brought from a remote village in Jharkhand was abused and victimized by a couple living in Vikaspuri. She was often beaten by the owner and deprived of food and care. The Delhi Commission for Women rescued her and found her in a traumatized state.

It is heart-wrenching to find out that the country and the government is doing nothing for the illegal child labor persistent in so many households, despite of the Child Labor (Prohibition and Regulation) Act, 1986, amended in 2016 where a "Child" is defined as any person below the age of 15, and the CLPR Act prohibits employment of a "Child" in any employment including as a domestic help and which also declares such an act as a cognizable criminal offence. The problem here lies in the implementation of the act and the state machinery such as the police who are not consistent in their work and often do not report such incidents.

Such incidents make me aware of the adversities still prevalent in our society. I hope that each one of you reading this can feel the pain of these children, of such young girls and boys who are trafficked, tortured and treated as bonded laborers . Though slavery has been long abolished but I still feel that we are a slave to greed and wickedness which is manifested in the forms of torturing and troubling others.

I believe that we all need to be responsible citizens and act responsibly in everything that we do, even if it concerns the life of a fellow being. In this case I feel that even the neighbors and people living around the victim's dwelling would have been aware of the situation since it would be an irrefutable claim on the neighbors' side to say that they were unaware of it. Till how long will we keep tolerating it ? If every neighbor , every man , woman , boy and girl acts responsibly and raise their voice against the wrongs, surely there is bound to be a change coming our way. But what is important is that we understand- that WE THE PEOPLE HAVE THE POWER TO BRING THE CHANGE , AND BUILD A BETTER WORLD, AND A NEW INDIA.

Newspaper Link

https://www-thehindu-com.cdn.ampproject.org/v/s/www.thehindu.com/news/cities/Delhi/dcw-rescues-minor-from-locked-bungalow/article26811972.ece/amp/?amp_js_v=a2&_gsa=1&usqp=mq331AQCCAE%3D#referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&_tf=From%20%251%24s&share=https%3A%2F%2Fwww.thehindu.com%2Fnews%2Fcities%2FDelhi%2Fdcw-rescues-minor-from-locked-bungalow%2Farticle26811972.ece

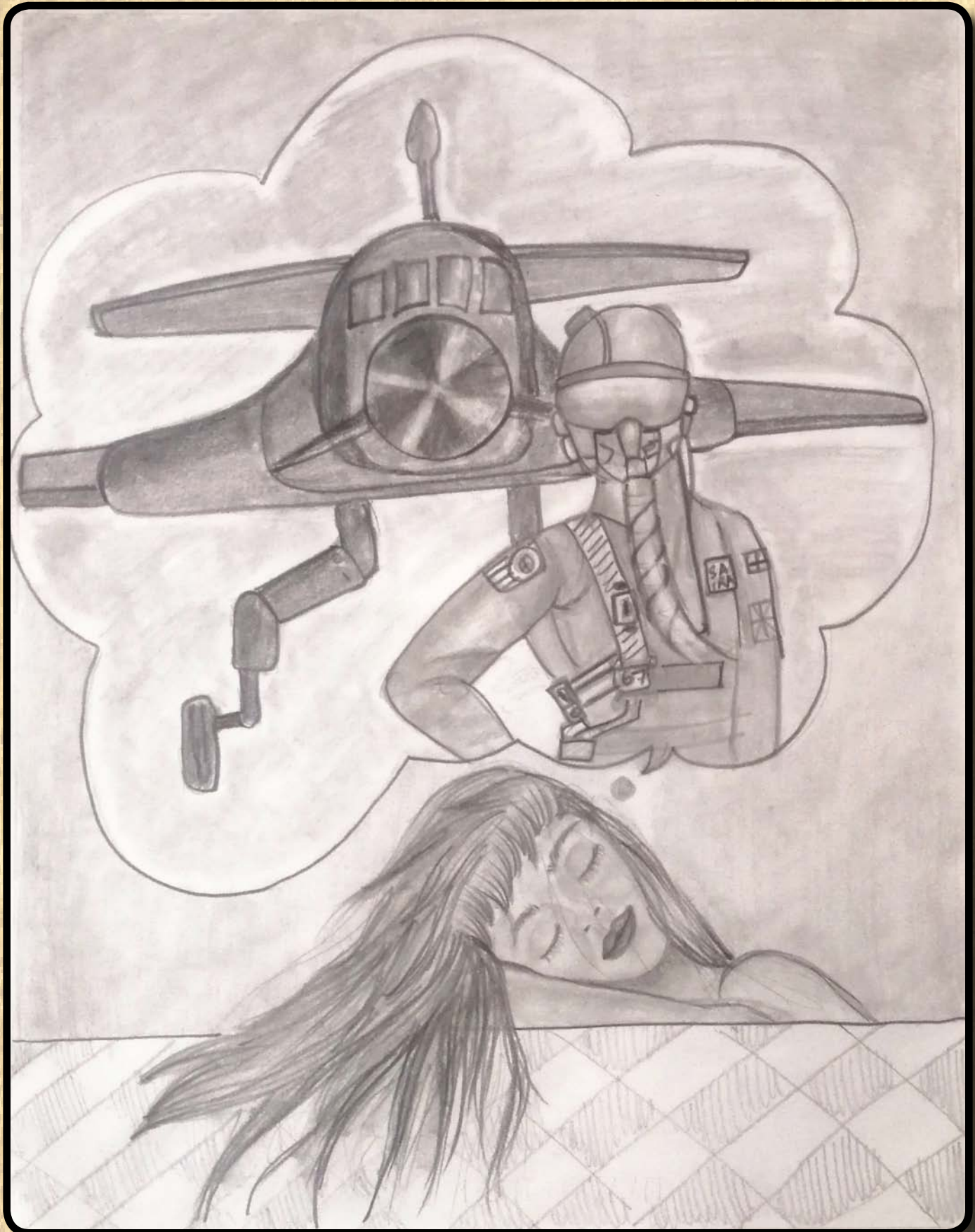


SKETCHES

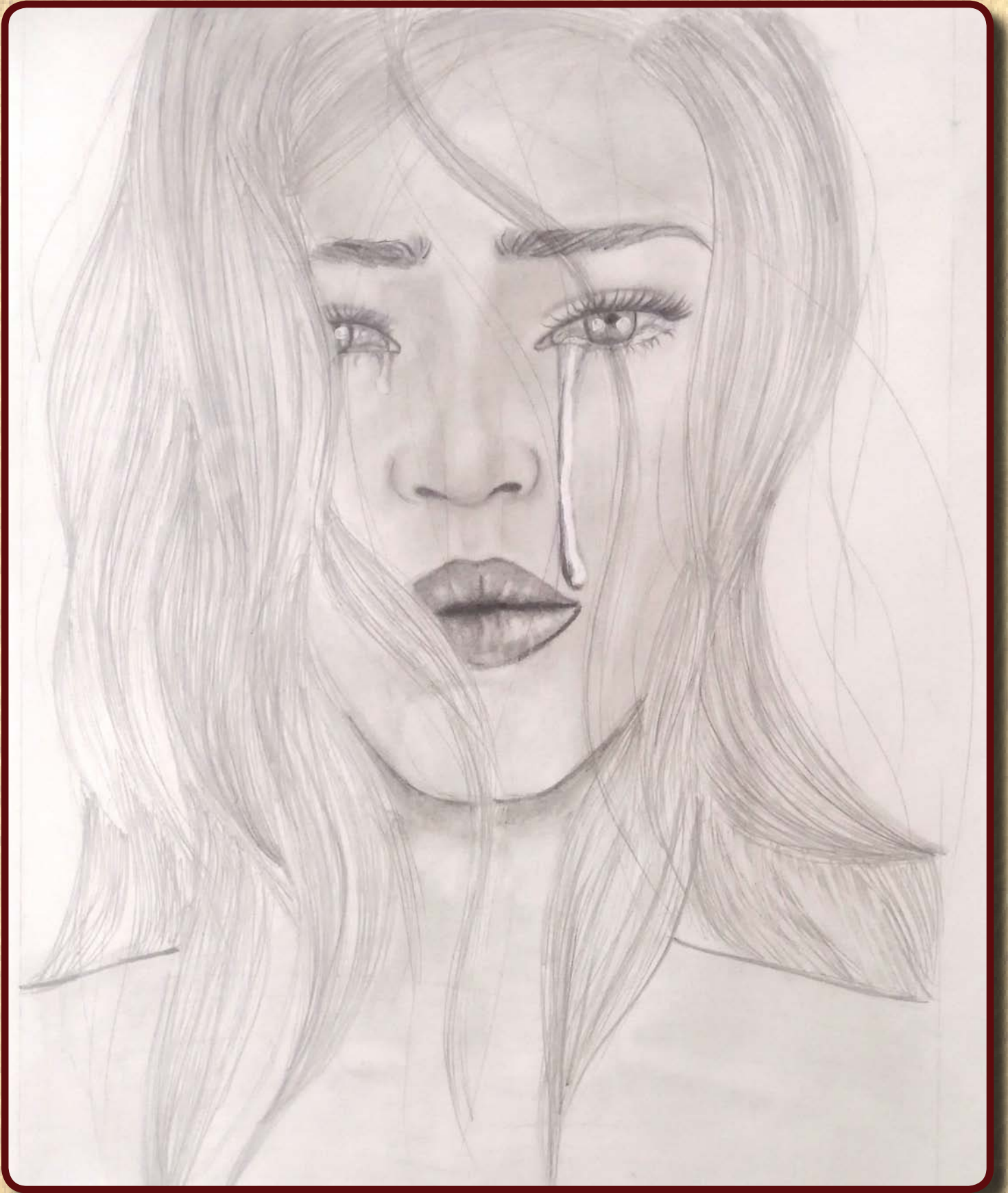
By Simran Tyagi
Based on Articles in July 2019 Issue



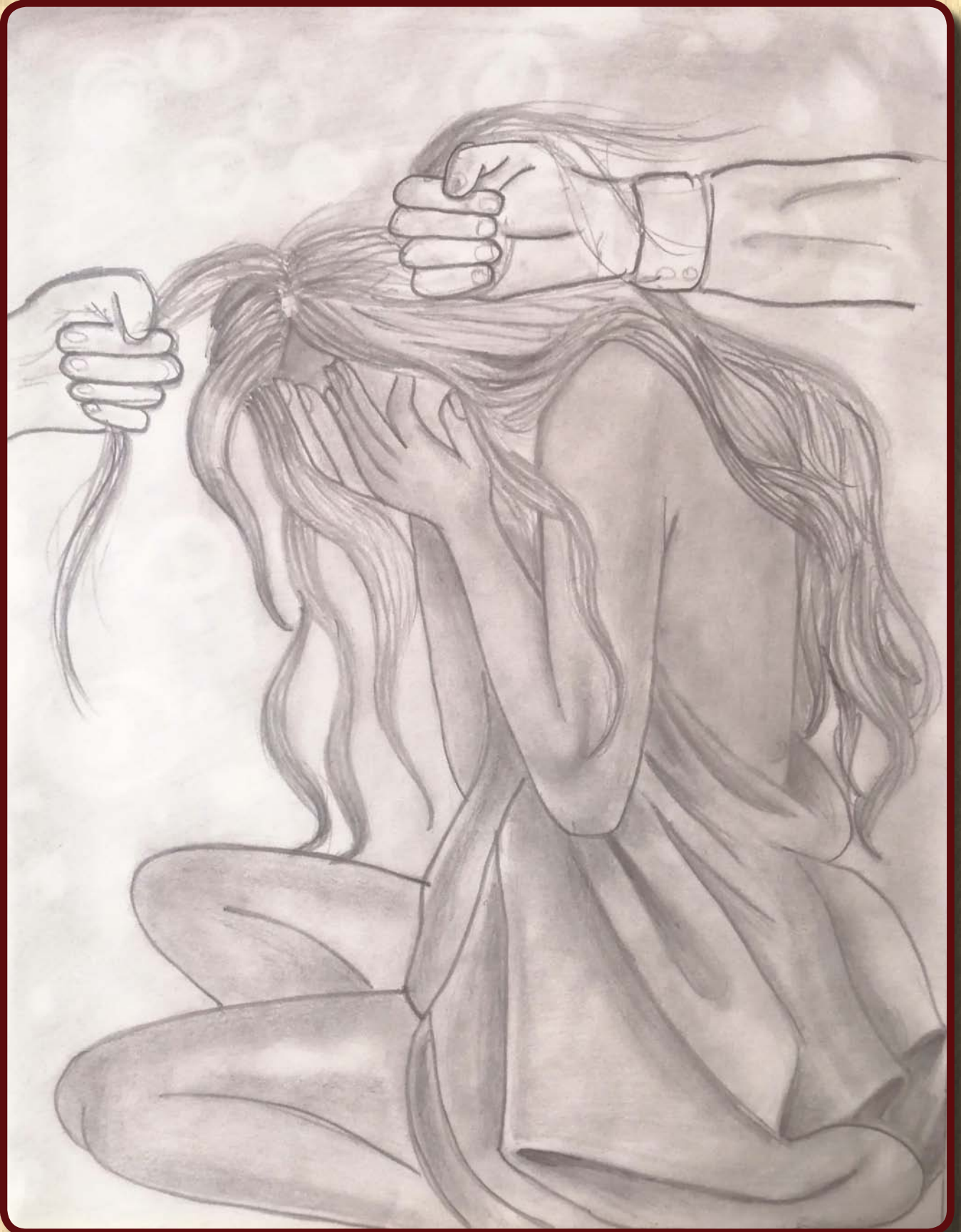
DREAMS



CRYING SOUL



स्त्री देह





“Even in the most rugged terrains, life sprouts, tiny flowers determine to bloom, no matter what!! The picture symbolises hope and inspires to never give up.”

**--Dr. Prerna Das, Informatics Research Assistant
Oregon Health & Science University
New Oregon, USA**



ICC Maitreyi College

Bapu Dham Complex, Chanakya Puri, New Delhi-110021
Phone No. 011-24673815 | Mobile No. 9818015570
e-mail : pbagla@maitreyi.du.ac.in

Magazine Design by : Mr. Santosh Kumar, 9810247681

