

डॉ. विश्वास तिवारी

जब हम कोई भी शारीरिक व्यायाम करते हैं तो हमारे हर आंतरिक अंग खुश होते हैं, केवल एक को छोड़कर, वो है दिल (हृदय)। हमारे व्यायाम के दौरान हमारे दिल को ज्यादा काम करना पड़ता है, लेकिन ऐसा करने से वह मजबूत होता है और हर झटका सह सकता है। पहले हार्ट अटैक को 50 साल की उम्र की बाद होने वाली बीमारी माना जाता था, लेकिन अब यह मामले 25 वर्ष से लेकर 45 वर्ष की उम्र के लोगों में भी आम हो गए हैं। भारत में हार्ट अटैक से मरने वालों में 10 में से 4 की उम्र 50 साल से कम है। सबसे खतरनाक बात यह है कि पिछले कुछ सालों से ऐसे लोगों की मौत हुई है जो शारीरिक रूप से तंदुरुस्त हैं। आजकल हम अपने मोबाइल पर ऐसे कई वीडियो देखते हैं जिसमें लोग नाचते-गाते, जिम करते हुए दिल के दौरों का शिकार हुए और उनकी मौत हो गई। डॉक्टर भले ही कहते हैं कि कोरोना वैक्सीन और हार्ट अटैक का कोई संबंध नहीं है, लेकिन आंकड़े कुछ और ही बयान करते हैं। आंकड़े बताते हैं कि कोरोना महामारी के बाद हार्ट-अटैक के मामलों में एका एक बढ़ोतरी हुई है। एक अध्ययन के अनुसार कोरोना वायरस से संक्रमित लोगों में ऐसी जानलेवा बीमारियों का खतरा बढ़ा है। इन संक्रमित लोगों में खून की नसों में खून का थक्का (ब्लड क्लॉट)

कम उम्र में शरीर का साथ छोड़ रहा है दिल..!

जमने की संभावना बढ़ी है। हार्ट अटैक को एक 'साइलेंट किलर' भी कहा जाता है क्योंकि कई लोगों में यह आने से पहले कोई दस्तक नहीं देता है। मोटापा इस समस्या का एक बड़ा कारण है। अगर बढ़ते वजन को नियंत्रित कर लिया जाए तो हृदय रोगों के खतरों को काफी हद तक कम किया जा सकता है। कोरोना महामारी के दौरान लॉकडाउन में लोगों की शारीरिक निष्क्रियता बढ़ी जिससे मोटापा बढ़ने लगा। वजन कम करना बहुत कठिन कार्य है, लेकिन बढ़ाना बहुत आसान है। हृदय रोग विशेषज्ञों का कहना है कि हमें मोटापा और उच्चरक्तचाप जैसे जोखिम कारकों पर ध्यान देना होगा जो दिल के रोगों का खतरा बढ़ा रहे हैं। जीवनशैली में अनियमितता, धूम्रपान, शराब का सेवन, तनाव, नींद का पूरा नहीं होना और मोटापा उच्च रक्तचाप पैदा करते हैं, जो कि हार्ट अटैक का कारण बन सकता है। लोगों को यह सोच बदलनी होगी कि यह बुजुर्गों की बीमारी है, आजकल बच्चों और युवाओं को भी इससे बचाव को लेकर सावधानी बरतनी होगी। प्रोसेस्ड फूड और नमक का ज्यादा सेवन, हरी सब्जियों और फलों का कम सेवन भी इस खतरे को बढ़ाता है। उच्च रक्तचाप की एक बड़ी वजह



अनुवांशिक भी होती है। भारतीय होने के कारण हमारी जेनेटिक्स भी उतनी अच्छी नहीं है। भारतीयों की धमनियां छोटे आकार की होती हैं जिनके अवरूद्ध होने का खतरा ज्यादा होता है। राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) के आंकड़ों के अनुसार अकेले वर्ष 2022 में दिल के दौरों के मामलों में 12.5 प्रतिशत की कमी देखी गई है। एक ओर महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि आजकल भारतीय थाली की गुणवत्ता खराब होती जा रही है। इसमें

गुड कोलेस्ट्रॉल का स्तर बहुत कम और बेटा कोलेस्ट्रॉल का स्तर अधिक होता जा रहा है। हमारा आहार प्रोसेस्ड कार्बोहाइड्रेट और वसा से भरपूर है और हम प्रोटीन का सेवन बहुत कम कर रहे हैं। यह जो 25 साल से 50 साल के बीच के लोगों की मौत के मामले बढ़े हैं, यह इसलिए भी चिंताजनक है, क्योंकि यह साल लोगों के जीवन के सबसे कामकाजी वर्ष होते हैं। पिछले कुछ वर्ष खासकर युवाओं के लिए बहुत कठिन रहे हैं।

अगर आपको ऐसा जरा सा भी आभास हो कि आपको हार्ट अटैक आने वाला है तो सबसे पहले डॉक्टर को दिखाएँ। हार्ट अटैक तब आता है जब आपके दिल तक ऑक्सीजन लेकर जाने वाली खून की आपूर्ति रुक जाती है। ऐसे में आपके दिल की मांसपेशियों को नुकसान होता है या फिर वह काम करना बंद कर देती है। अगर समय रहते मरीज को इलाज नहीं मिलता है तो इससे यह हमेशा के लिए नुकसान पहुंचा सकता है। दिल के दौरों में लगभग आधी से ज्यादा मौतें लक्षण शुरू होने के शुरूआती तीन से चार घंटों के दौरान हो जाती हैं।

शरीर में 'कोर्टिसोल' नाम का स्ट्रेस हार्मोन निकलता है। यह हार्मोन दिल को कम करता है, जिससे दिल को पर्याप्त मात्रा में जल्दी आक्सीजन कम मात्रा में मिल पाती है। इसलिए यह बहुत जल्दी ही की हम अपने तनाव को कम करें। इसके लिए हम किसी डॉक्टर की मदद भी ले सकते हैं। तनाव या अपने स्ट्रेस लेवल को कम करने के लिए हम योग और ध्यान लगाना भी शुरू कर सकते हैं। सबसे पहले हम अपनी जीवनशैली को सुधारना बहुत आवश्यक है। समय पर सोना, समय पर उठना, समय पर भोजन लेना। अगर आपके पास समय नहीं है तो किसी अतिरिक्त काम को मना करने में संकोच नहीं करें।

अगर आपको ऐसा जरा सा भी आभास हो कि आपको हार्ट अटैक आने वाला है तो सबसे पहले डॉक्टर को दिखाएँ। हार्ट अटैक तब आता है जब आपके दिल तक ऑक्सीजन लेकर जाने वाली खून की आपूर्ति रुक जाती है। ऐसे में आपके दिल की मांसपेशियों को नुकसान होता है या फिर वह काम करना बंद कर देती है। अगर समय रहते मरीज को इलाज नहीं मिलता है तो इससे यह हमेशा के लिए नुकसान पहुंचा सकता है।

मोबाइल एडिक्शन : चुप होते बच्चे, टूटते संवाद और बढ़ता मानसिक संकट

डॉ. गार्गी पांडेय

एक समय था जब बच्चों की हँसी खेल के मैदानों में गुंजाती थी, परिवारों में संवाद होते थे और खाली समय रचनात्मक गतिविधियों में बीतता था। आज स्थिति तेजी से बदल रही है। घरों, स्कूलों, बाजारों और सार्वजनिक स्थानों पर हर आयु वर्ग के हाथ में मोबाइल दिखाई देता है। तकनीक ने जीवन को सरल बनाया है, लेकिन इसकी बढ़ती निर्भरता अब एक गंभीर मनोवैज्ञानिक और सामाजिक चुनौती का रूप लेती जा रही है। मोबाइल फोन आज केवल संचार का माध्यम नहीं रह गया है, बल्कि कई लोगों के लिए तनाव से बचने, अकेलेपन को भरणे और वास्तविक जीवन की समस्याओं से पलायन का साधन बनता जा रहा है। सबसे अधिक चिंता की बात यह है कि इस डिजिटल निर्भरता का प्रभाव बच्चों और किशोरों पर गहराई से दिखाई दे रहा है।

आज अनेक परिवारों में रोते हुए बच्चे को शांत कराने, भोजन कराने या कुछ समय के लिए व्यस्त रखने हेतु मोबाइल थमा देना एक सामान्य व्यवहार बन चुका है। माता-पिता की व्यस्त दिनचर्या में यह आसान समाधान प्रतीत होता है, लेकिन यही सुविधा धीरे-धीरे एक मनोवैज्ञानिक निर्भरता का आधार बन सकती है। बच्चा अपनी भावनाओं को समझने, प्रतीक्षा करने, संवाद स्थापित करने और समस्याओं का सामना करने के बजाय स्क्रीन के माध्यम से स्वयं को शांत करना सीखने लगता है।

मोबाइल एडिक्शन का सबसे स्पष्ट संकेत तब दिखाई देता है, जब बच्चे से मोबाइल वापस लिया जाता है। कई बच्चे तत्काल रोने लगते हैं, चीखते-चिल्लाते हैं, जमीन पर लेटे जाते हैं या वस्तुएँ फेंकने लगते हैं। कुछ बच्चों में अत्यधिक चिड़चिड़ापन, गुस्सा और आक्रामकता देखने को मिलती है। बड़े बच्चों और किशोरों में यह व्यवहार बहस, झगड़े, विरोध और कभी-कभी हिंसक प्रतिक्रिया के रूप में भी सामने आ सकता है। मनोवैज्ञानिकों की भाषा में यह स्थिति उन 'विथड्रॉल लक्षणों' जैसी होती है, जो किसी व्यसन से दूर किए जाने पर दिखाई देते हैं। यह संकेत है कि मोबाइल अब केवल मनोरंजन का साधन नहीं, बल्कि भावनात्मक नियंत्रण का माध्यम बन चुका है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से मोबाइल एडिक्शन एक व्यवहारिक व्यसन (Behavioral Addiction) के रूप में देखा जाता है। बार-बार नोटिफिकेशन देखना, सोशल मीडिया स्क्रॉल करना, गेम खेलना या वीडियो देखना मस्तिष्क के पुरस्कार तंत्र (Reward System)



को सक्रिय करता है। इससे डोपामिन नामक रसायन का स्राव होता है, जो क्षणिक आनंद का अनुभव कराता है। धीरे-धीरे मस्तिष्क उसी आनंद की पुनरावृत्ति चाहता है और व्यक्ति बार-बार मोबाइल को ओर आकर्षित होने लगता है। इसका परिणाम यह होता है कि वास्तविक जीवन की सामान्य गतिविधियाँ बच्चों और युवाओं को नीरस लगने लगती हैं। पुस्तक पढ़ना, परिवार के साथ समय बिताना, खेलना, प्रकृति के बीच रहना या मित्रों से प्रत्यक्ष बातचीत करना उन्हें कम आकर्षक प्रतीत होने लगता है। उनकी धैर्य क्षमता घटने लगती है और वे हर चीज तुरंत प्राप्त करने की अपेक्षा करने लगते हैं। स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी (Blue Light) भी चिंता का विषय है। यह प्रकाश आँखों के माध्यम से मस्तिष्क तक पहुँचकर शरीर की जैविक घड़ी को प्रभावित कर सकता है। विशेष रूप से रात के समय अत्यधिक स्क्रीन उपयोग नौंद को नियंत्रित करने वाले हार्मोन मेलाटोनिन के स्राव में बाधा उत्पन्न कर सकता है। परिणामस्वरूप नौंद की गुणवत्ता खराब होती है, थकान बढ़ती है, एकग्रता प्रभावित होती है और मानसिक तनाव में वृद्धि हो सकती है। लंबे समय तक अत्यधिक स्क्रीन उपयोग आँखों पर दबाव बढ़ाने के साथ-साथ मस्तिष्कीय कार्यप्रणाली और न्यूरो नेटवर्क की कार्यक्षमता भी प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। मोबाइल आधुनिक जीवन की आवश्यकता है, लेकिन जब यह हमारी भावनाओं, व्यवहार और रिश्तों को नियंत्रित करने लगे, तब सावधान होने का समय आ जाता है। हमें यह समझना होगा कि तकनीक जीवन को बेहतर बनाने का साधन है, जीवन का विकल्प नहीं। यदि आज हमने संतुलन नहीं सीखा, तो आने वाली पीढ़ियों डिजिटल रूप से जुड़ी हुई अवश्य होंगी, परंतु भावनात्मक रूप से पहले से कहीं अधिक अकेली हों। असुरक्षित भी हो सकती हैं।

(लेखक चाइल्ड साइकोलॉजिस्ट एवं काउंसलर हैं।)

कांग्रेस की राज्यसभा प्रत्याशी मीनाक्षी नटराजन का नामांकन रद्द करने पर सुप्रीम कोर्ट ने फैसला आज सुनाया है, लेकिन कांग्रेस ने तो अपना फैसला कल ही सुना दिया था। कांग्रेस राज्यसभा सीट चोरी का आरोप लगा रही है। इस कथित चोरी में रिटनिंग ऑफिसर, चुनाव आयोग और सुप्रीम कोर्ट को भी शामिल बता रही है। सुप्रीम कोर्ट पर राज्यसभा सीट चोरी में शामिल होने का आरोप किसी सामान्य नेता का नहीं, बल्कि कांग्रेस के ऐसे नेता का है जो मध्यप्रदेश में 10 वर्षों तक मुख्यमंत्री रहे हैं तथा लोकसभा, राज्यसभा और विधानसभा के सदस्य भी रह चुके हैं।

सीट चोरी की बात तो राहुल गांधी भी कर रहे हैं। अब सुप्रीम कोर्ट ने मीनाक्षी नटराजन को याचिका भी खारिज कर दी है। सुप्रीम कोर्ट ने रिटनिंग ऑफिसर के निर्णय को सही माना है। चुनाव आयोग ने सुप्रीम कोर्ट में अपना पक्ष रखते हुए कहा कि प्रक्रिया के अनुसार रिटनिंग ऑफिसर के फैसले में आयोग हस्तक्षेप नहीं कर सकता। इसके विपरीत कांग्रेस लगातार कह रही है कि चुनाव आयोग वोट चोरी और सीट चोरी में शामिल है। उसके पास रिटनिंग ऑफिसर का निर्णय बदलने का अधिकार नहीं है, लेकिन वह जानबूझकर लोकतंत्र की हत्या कर रहा है।

कांग्रेस के मुताबिक देश में सब कुछ खत्म हो गया है। चुनाव आयोग सरकार के इशारे पर चोरी कर रहा है और सुप्रीम कोर्ट भी उसमें शामिल है। देश की अदालतों पर सबको भरोसा है। यदि कांग्रेस को भरोसा नहीं है तो उसे अदालत में जाने का प्रयास भी नहीं करना चाहिए। जब कोर्ट का फैसला साधन है, जीवन का विकल्प नहीं। यदि आज हमने संतुलन नहीं सीखा, तो आने वाली पीढ़ियों डिजिटल रूप से जुड़ी हुई अवश्य होंगी, परंतु भावनात्मक रूप से पहले से कहीं अधिक अकेली हों। असुरक्षित भी हो सकती हैं।

संविधान, लोकतंत्र पर सवाल हताशा में संवैधानिक संस्थाओं पर हमले



सुप्रीम कोर्ट से ही मिली थी। अदालतों में तमाम खामियां हो सकती हैं, लेकिन आज भी सबसे विश्वसनीय संस्था वही है। कोई भी व्यवस्था रूल ऑफ लॉ स्थापित करने के लिए होती है। लोकतांत्रिक प्रक्रिया में राजनीतिक दलों की भूमिका भी रूल ऑफ लॉ के दायरे में ही होनी चाहिए। सत्ता की आकांक्षा में कांग्रेस अराजकता को प्रोत्साहित करती दिखाई पड़ रही है। सरकार की आलोचना को राजनीतिक प्रक्रिया माना जा सकता है, लेकिन अदालतों और संवैधानिक संस्थाओं पर मिलीभगत से चोरी जैसे आरोप लगाना व्यवस्था के विरोध में एक सोचा-समझा कदम माना जाएगा। सिस्टम से नाराजगी सामान्य प्रक्रिया है, लेकिन सिस्टम पर अविश्वास जताते हुए उसके खिलाफ विद्रोह को प्रोत्साहित करना आपराधिक प्रवृत्ति है। लोकतांत्रिक प्रक्रिया में जनता कांग्रेस को बार-बार पराजित कर इस अराजक पैरिटिव को भी लगातार नकार रही है। इसके बावजूद संविधान की सवाल उठाना उचित नहीं कहा जा सकता। मानहानि के मामले में सजा के बाद राहुल गांधी की लोकसभा सदस्यता कानूनी प्रक्रिया के तहत समाप्त हुई थी, लेकिन उन्हें राहत भी

की सोच से शायद आता है। सर्वाधिक मानहानि के मुकदमे झेलने वाले राहुल गांधी देश के अकेले नेता हैं। वे मानहानि के मामलों के अध्यक्ष हैं। अब दूसरे नेता भी कोर्ट को चोरी का आरोपी बता रहे हैं। राहुल गांधी ने जब 'चौकीदार चोर है' का अभियान चलाया था, तब उन्होंने अपने राजनीतिक अभियान में कहा था कि अब तो सुप्रीम कोर्ट भी मान रहा है कि चौकीदार चोर है। उनके इस बयान पर सुप्रीम कोर्ट ने स्वतः संज्ञान लेते हुए उन्हें माफ़ी मांगने के लिए मजबूर किया था। लोकतंत्र और संविधान की रक्षा का दायित्व सुप्रीम कोर्ट पर ही है। उसकी मर्यादा और गरिमा को कांग्रेस जैसी राष्ट्रीय पार्टी द्वारा खंडित करने का प्रयास किया जाता है तो इसे साधारण राजनीतिक प्रक्रिया मानकर छोड़ा जा सकता। नक्सलियों को भी यही होती है। राजनीतिक विरोध समझा जा सकता है, किसी निर्णय का विरोध भी जायज है, लेकिन रूल ऑफ लॉ के अंतर्गत अंतिम निर्णय देने वाली संस्था पर अविश्वास जताना पूरी व्यवस्था को कमजोर करने जैसा है। नामांकन और चुनाव रद्द होना कोई नई बात नहीं है। मीनाक्षी नटराजन के

मामले में 12 जून को फैसला आया है। यह ऐतिहासिक तिथि भी है। 12 जून 1975 को इलाहाबाद हाईकोर्ट ने तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी का चुनाव अनैतिक आचरण के आरोप में रद्द कर दिया था। अदालत के फैसले के राजनीतिक प्रभाव को रोकने के लिए देश में आपातकाल लगाया गया था। इंदिरा गांधी को बाद में राहत भी न्यायालय से ही मिली थी। अब जब कांग्रेस स्वयं कोर्ट को सीट चोरी में शामिल होने के लिए जिम्मेदार मान रही है तो यह भी सोचना पड़ेगा कि कहीं सत्ता को भूख में वह पूरी व्यवस्था को अराजक और विद्रोही बनाने का प्रयास तो नहीं कर रही।

प्रतिभाओं का दमन कांग्रेस के पतन का बड़ा कारण रहा है। कांग्रेस आपात बैठक कर देशव्यापी जन आंदोलन खड़ा करने की बात कर रही है। जिन चेहरों के साथ वह आंदोलन चलाता चाहती है, उनकी विश्वसनीयता भी सवालियों के घेरे में है। कांग्रेस को सबसे पहले अपने राजनीतिक क्रेडिट स्कोर की जांच करनी चाहिए। मीनाक्षी नटराजन के मामले में जिस प्रचार का रुख कांग्रेस ने अपनाया है, वह एक ओर अनावश्यक राजनीतिक प्रतिक्रिया प्रतीत होता है तो दूसरी ओर अदालत और संवैधानिक संस्थाओं को कटघरे में खड़ा करता है। कांग्रेस को कोई नहीं हरा रहा है। जो स्वयं से हार रहा हो, उसे हारने के लिए किसी दूसरे की आवश्यकता नहीं होती। कांग्रेस रहे या न रहे, संविधान रहेगा, न्यायालय रहेगा, चुनाव आयोग रहेगा और यह व्यवस्था भी कायम रहेगी। भारत रूल ऑफ लॉ से ही चलेगा।

सुप्रीम कोर्ट पर सवाल खड़े कर कांग्रेस भले ही रूल ऑफ लॉ के अंत का ऐलान करती दिखाई दे, लेकिन देश जिस संस्था पर विश्वास करता है, उस पर कांग्रेस का अविश्वास ही उसके लगातार घटते राजनीतिक क्रेडिट स्कोर का सबसे बड़ा कारण बनता जा रहा है।

(नईदुनिया संपादकीय डेस्क)

सीमा नागर

लड़कियां सुरक्षित कब होंगी? यह सवाल हर उस मां-बाप की आंखों में तैरता है जिसकी बेटी शाम 7 बजे के बाद ट्यूशन से घर लौटती है। यह सवाल उस लड़की के मन में भी गुंजाता है जो मेट्रो में अकेली खड़ी है और हर स्टेशन पर डरती है कि अल्ला चेहरा कैसा होगा। नेशनल क्राइम रिकॉर्ड्स ब्यूरो (एनसीआरबी) के 2024 के आंकड़े बताते हैं कि देश में हर दिन औसतन 86 बलात्कार के मामले दर्ज होते हैं। मध्यप्रदेश लगातार चौथे साल रेप कैपिटल को सूची में ऊपर है। 2024 में अकेले मध्यप्रदेश में 3,029 बलात्कार के मामले दर्ज हुए, यानी हर तीन घंटे में एक बेटी की अस्मत् तार-तार हुई। ये सिर्फ दर्ज आंकड़े हैं। हकीकत इससे कई गुना डरावनी है, क्योंकि 70 प्रतिशत से ज्यादा मामले लोकलाज के डर से थाने तक पहुंचते ही नहीं। बेटी बचाओ, बेटे पढ़ाओ। लड़कियां उस दिन सुरक्षित होंगी, जिस दिन मां-बाप बेटी के दुपट्टे की लंबाई नहीं, बेटी की सोच की गहराई नापेंगे। जिस दिन स्कूल की प्रार्थना में 'अहिंसा परमो धर्म' के साथ 'सम्मान परमो धर्म' की जुड़ जाएगी। जिस दिन खाप पंचायतें लड़की की इज्जत नहीं, लड़के की हरकत पर पंचायत करेंगी। बराबरी का भरोसा भाषण से नहीं, व्यवहार से आएगा। जब बस का ड्राइवर रात 10 बजे अंतिम स्टॉप पर लड़की को अकेला देखकर बस रोकेंगा, जब पुलिस एकआईआर लिखने से पहले 'समझौता कर लो' नहीं कहेंगी, जब जब तारीख नहीं, ईसाफ देगा, तब बदलाव आएगा।

एक सभ्य समाज की पहचान माल की ऊंचाई से नहीं, आधी आबादी की निर्भक हंसी से होती है। बेटियों की आजादी कम मत करो, बेटों का वहशोपन खत्म करो। क्योंकि सुरक्षा का रास्ता लड़की के कपड़ों से नहीं, लड़के के

बेटियों की सुरक्षा का असली इम्तिहान बेड़ियां नहीं, बेटों के संस्कार बदलने का वक़्त

चरित्र से होकर जाता है। जिस दिन यह समझ आ गई, उस दिन कोई मां फोन पर यह नहीं पूछेगी कि 'बेटा पहुंच गई?' बल्कि कहेगी, 'बेटा, बेफिक्र घूम, यह शहर तेरा भी है।' सवाल गलत जगह, आजादी गुनहवार नहीं, सोच बीमारी है। हर हादसे के बाद बहस शुरू होती है कि लड़की रात में क्यों निकली, कपड़े कैसे थे, सोशल मीडिया पर क्या डालती है। यानी पीड़िता को ही कटघरे में खड़ा कर दो। परंतु एनसीआरबी का डेटा दूसरा सच बताता है। 2024 में दर्ज बलात्कार के 94.7 प्रतिशत मामलों में आरोपी पीड़िता का परिचित था - रिश्तेदार, पड़ोसी, दोस्त या शिक्षक। निर्भया कांड के बाद बने पॉक्सो एक्ट के 60 प्रतिशत मामलों में पीड़िता की उम्र 18 वर्ष से कम थी। पांच साल की बच्ची फ्रॉक में थी या 50 साल की महिला साड़ी में, दरिंदों को इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।

फिर भी कुछ लोग कहते हैं कि आजादी देने के कारण अपराध बढ़ रहे हैं। सच्चाई इसके उलट है। केरल और हिमाचल प्रदेश में लड़कियों की साक्षरता और कार्यबल में भागीदारी सबसे अधिक है, लेकिन वहां बलात्कार की दर मध्यप्रदेश और राजस्थान को पीछे छोड़ती है। यानी आजादी नहीं, फोन दे दिया, पर डिजिटल संस्कार नहीं दिए। उसे यह नहीं बताया कि स्क्रीन के उस पार भी एक जीवित इंसान है। पाश्चात्य संस्कृति से पूछना कि उसने लड़की को 'माल' कहना कहाँ से सीखा।

इंस्टाग्राम रील्स ने एक्सपोजर बढ़ाया है,



परंतु अपराध की जड़ नहीं है। एनसीआरबी की साइबर क्राइम रिपोर्ट 2024 के अनुसार महिलाओं के खिलाफ ऑनलाइन अपराध 36 प्रतिशत बढ़े हैं - ब्लैकमेल, फॉर्ज फोटो और स्टॉकिंग के मामले बढ़े हैं। परंतु इसी सोशल मीडिया ने मी-टू आंदोलन को जन्म दिया। लड़कियों ने चुप्पी तोड़ी। दिल्ली के बॉयज लॉकर रूम चेंज का पर्दाफास भी सोशल मीडिया के माध्यम से हुआ।

समस्या प्लेटफॉर्म नहीं, परवरिश है। बेटे को

अनिवार्य है। हमारे यहां सेक्स एजुकेशन को बेशर्मा माना जाता है। नतीजा यह है कि लड़का 'ना' का मतलब नहीं समझता। कानून है, पर डर नहीं। निर्भया कांड के बाद कानून बदले, पॉक्सो एक्ट, फास्ट ट्रैक कोर्ट और मौत की सजा तक का प्रावधान आया। फिर भी एनसीआरबी 2024 के अनुसार बलात्कार के मामलों में सजा की दर सिर्फ 28.6 प्रतिशत है। यानी 100 में 72 दरिंदे बरी हो जाते हैं। वजह है जांच में देरी, सबूतों से छेड़छाड़ और पीड़िता पर समझौते का दबाव। मध्यप्रदेश में ही 2024 में 400 से ज्यादा बलात्कार मामलों में खाप पंचायतों ने फैसला सुनाकर पुलिस तक मामला पहुंचने ही नहीं दिया। जब तक सजा त्वरित और निश्चित नहीं होगी, तब तक कानून का डर पैदा नहीं होगा।

भोपाल और इंदौर में निर्भया बसें शुरू हुई हैं, उन्हें कस्बों तक पहुंचाया जाए। मध्यप्रदेश के 52 प्रतिशत बलात्कार सुनसान सड़क या खेतों में होते हैं। हर पंचायत को डार्क स्पॉट मैपिंग के लिए फंड दिया जाए। अभी मध्यप्रदेश में 63 फास्ट ट्रैक स्पेशल कोर्ट हैं, जबकि जरूरत लगभग 200 की है। मामले छह महीने में निपटें, तारीख पर तारीख का सिलसिला बंद हो।

हर जिला अस्पताल में 24घंटे सखी सेंटर हो, जहां मेंडिकल, पुलिस और काउंसिलिंग की सुविधा एक ही छत के नीचे उपलब्ध हो। फिलहाल यह सुविधा सीमित जिलों तक है। तकनीक का भी बेहतर उपयोग हो। मध्यप्रदेश पुलिस के एमपी ई-काॅप ऐप और डायल-100 में महिला सहायता विकल्प का व्यापक प्रचार हो तथा कॉलेजों में इसकी अनिवार्य ट्रेनिंग दी जाए। सेफ सिटी प्रोजेक्ट के तहत इंदौर और भोपाल में 12,000 कैमरे लगाए गए हैं, अब छोटे शहरों तक भी इसका विस्तार होना चाहिए।

आजादी नहीं, नजरिया बदलो। कुछ लोग कहते हैं कि पहले लड़कियां घर में रहती थीं, इसलिए सुरक्षित थीं। लेकिन आंकड़े यह दावा झुलटा देते हैं। एनसीआरबी 2024 के अनुसार 31 प्रतिशत बलात्कार पीड़िताओं के साथ वारदात घर की चारदीवारी के भीतर हुई। दादा, चाचा, भाई और सौतेले पिता तक आरोपी पाए गए। यानी चारदीवारी सुरक्षा नहीं, कई बार जेल साबित होती है। आजादी अपराध नहीं बढ़ाती। नॉर्वे और आइसलैंड जैसे देशों में लड़कियां रात दो बजे भी अकेले घूमती हैं और वहां बलात्कार की दर भारत की तुलना में बहुत कम है, क्योंकि वहां बेटों को बचपन से ही सम्मान, सहमति और समानता का संस्कार सिखाया जाता है।

(लेखक सामाजिक कार्यकर्ता हैं।)