

4 बी फेमिनिस्ट मूवमेंट: पैट्रिआर्की को खत्म करके मेल्स की एक्सिस्टेंस को कम करना है



THAPAR INSTITUTE OF ENGINEERING & TECHNOLOGY (Deemed to be University)

दैनिक जागरण

Lucknow

Page : 09, Dated 23rd November 2024

8

दैनिक जागरण, Lucknow, 23 November 2024

In every battle of life, Lord Krishna reminds us to lead with love, not fear @GaurangaDas

www.inextlive.com

NEXT POINT OF VIEW

4 बी फेमिनिस्ट मूवमेंट: पैट्रिआर्की को खत्म करके मेल्स की एक्सिस्टेंस को कम करना है

डोनाल्ड ट्रंप के अमेरिका का राष्ट्रपति बनने के बाद, अमेरिका की युवा महिलाएं सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे फेसबुक टॉक और एक्स पर आई और एक-दूसरे को 4 बी रैडिकल फेमिनिस्ट मूवमेंट से इस्पाद होने के लिए इनकार कर दिया. 4 बी मूवमेंट की शुरुआत 2018 में साइड कॉरिडोर में 'मी टू' मूवमेंट के बाद हुई थी. इसका मूल है मेल्स के साथ इंटीसेक्सुअल रिलेशन से बचना, शादी न करना, बच्चों को जन्म न देना. वहीं 4 बी का मतलब है चार कोर शब्द, जिनकी शुरुआत 'बी' (जो कॉरियन में 'नहीं' का सिंबल है) से होती है.

1. 'बिस्न' इंटीसेक्सुअल शादी नहीं करना
2. 'बिपुलसन' बच्चों को जन्म नहीं देना.
3. 'बिगोना' सेन से रॉटिंग नहीं करना.
4. 'बिसेसड' इंटीसेक्सुअल सेक्सुअल रिलेशनशिप नहीं करना

4 बी मूवमेंट और इसका लक्ष्य

4 बी मूवमेंट जेंडर इन इक्वालिटी के खिलाफ बोलचाली बहुराज्य जड़ने को खोला करता है, जिसमें फेमिनिज्म को मेल्स को पूरी तरह से खारज करके देने के लिए इस्पाद किया जाता है. 4 बी के साथ पैट्रिआर्की को चुनौती देने के लिए अक्सर प्रदर्शन, ऑनलाइन एक्टिविज्म और महिलाओं के लिए एक ऑनलाइन साइट्स-टाइल का मॉडल विकसित करते हैं. उनका मानना ​​है कि मेल्स को बदलने की कोशिश करने को बचाव, उन्हें बाहर रखा जाना चाहिए, क्योंकि वे शोषक माने जाते हैं. इस मूवमेंट का मेन सोल साराब में पैट्रिआर्की को पैरिच करने है. यह फ्रेंच रैडिकल फेमिनिज्म से प्रभावित है. जो जैन मैरिज, जैन प्रोक्रिपशन और जैन मेल्स को कोर देता है. यह फेमिनिज्म को सेकंड वेव को 1980 के दशक में 1980 के बीच आई इसमें अपना है.

सेकंड वेव का फेमिनिज्म और 4 बी मूवमेंट में सिमिलैरिटी

दूसरी लहर का फेमिनिज्म और 4 बी मूवमेंट जैसे तो उद्गम में काफी अलग हैं, लेकिन एक कारण छेद रखते हैं - जेंडर इक्वालिटी पाने की कोशिश करना और पैट्रिआर्की के खिलाफ खड़ा होना. जैसे दूसरी लहर का फेमिनिज्म एक सिमिलैरिटी का पहलूओं के साइड के लिए अफिकोबल विप्लव के खिलाफ, वैसे ही 4 बी मूवमेंट ने अपने एक्टिविज्म से मेल्स से पूरी बचने और महिलाओं को स्वतंत्रता को स्वीकार करने के रूप में रखा, वैसे तो यह दोनों ही अलग हैं पर दोनों का सोल पैट्रिआर्की को पैरिच और फोमिनिज्म के साइड को बहाल देना है. दोनों जेंडर इक्वालिटी, डिस्ट्रिब्यूशन साइड और बॉडी ऑटो-केमो जैसे इम्पूज को लेकर अफिकेस बढ़ाते हैं.

सेकंड वेव फेमिनिज्म की कविता

दूसरी लहर के फेमिनिज्म ने बलाक से महिलाओं के अधिकारों का लेकर एक इंपैक्ट बना दिया. लेकिन इसके पीछे कई समस्या थी. इसका मेन सोल रोजी, मिडल क्लास डिमेन को समझाए पर था. जिसमें डिमेन एक्सप्रेसिज्म की अलावा में इक्वालिटी की कमी थी. इनमें इंटरसेक्सुअलिटी (अंतरवर्गीय फेमिनिज्म) को समर्थित नहीं किया और कई सेन मुद्रों को नजरअंदाज किया. 4 बी मूवमेंट ने इनसे सीखा कि साइबर है. हालांकि, दूसरी लहर के नतीजों में महिलाओं के अधिकारों को जने बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया, लेकिन इसमें कुछ कमियां थीं.

- यह सेमली क्वोट, मिडिल क्लास के एक्सपेरिमेंस पर फोकस रहा.
- इसमें क्वोट के अलावा और काल की डिमेन को यह इमेरिट नहीं थी.
- यह इंटरसेक्सुअलिटी के साथ को पूरी तरह से समझने और अलग-अलग में अलग-अलग रहा.

इंटरसेक्सुअलिटी की जरूरत

4 बी को अगर एक मजबूत मूवमेंट बनना है तो उसे हर मीडिया की इक्वालिटी को एक्सप्रेस करना होगा. जिनकी समझदार सिड जेंडर तक ही सीमित नहीं है. बल्कि यह रस बनना, साइड, रिजिज्म और सेक्सुअलिटी जैसे कई पहलुओं से इक्वालिटी है. गलत ही, इसे महिलाओं के अधिकारों के साथ-साथ पुरुषों के अधिकारों के लिए भी काम करना होगा.

रिजिज्म जेंडर रोलस का दबाव

पैट्रिआर्की केवल महिलाओं को ही नहीं, बल्कि मेल्स को भी सीमित करती है. मेल्स पर भी रिजिज्म जेंडर रोलस का दबाव होता है, जैसे कि उन्हें इमेज मजबूत, गम्भीर और प्रोफेशनल के रूप में दिखना. इससे न केवल उनकी मूल्य होना पर असर पड़ता है, बल्कि इससे वे अपने अधिकारों को एक्सप्रेस करने में अक्षमता के साथ आते हैं, जो कि मेल्स के लिए भी इम्पैक्ट है.

मेल्स को भी शामिल करना जरूरी है

जब मेन फेमिनिस्ट मूवमेंट में धरा लेते हैं, तो वे न केवल महिलाओं के अधिकारों के लिए काम करते हैं, बल्कि खुद को भी उस पैट्रिआर्की से छुड़ाने हैं, जिसमें वे फंसे हुए हैं. फेमिनिस्ट अंदोलन जो सिर्फ महिलाओं तक सीमित नहीं है, बल्कि पुरुषों को भी इसमें शामिल करना जरूरी है, ताकि इन पैट्रिआर्की को खत्म कर सकें.

Crack open the benefits

Celebrating National Cashew Day

कश्मीर दुनिया भर में प्रसिद्ध है, जहाँ इसे कई तरह से खाया जाता है. यह ऑनलाइन ब्राउज़िंग का पसंदीदा है, जिसमें लॉग ऑन-ऑन साइड से खाने परस करती हैं. आज नेशनल कश्मीर डे के मौके पर जलिया कश्मीर के कुछ पक्षधरों के बारे में.

एक दिन में कितने खाएं कश्मीर काजू?

ज्यादा कश्मीर खाने से बचने बचने के खाते रहते हैं. किसी भी मीठों की अलावा भी हो सकती है. ऐसे में रोजाना बड़ी खतरों में कश्मीर का सेवन करना फायदेमंद होगा. इसके लिए सिर्फ 5 से 6 कश्मीर खा सकते हैं. हल्दी फेट और प्रोटीन के सोर्स की तरह इसका सेवन करने के लिए एक दिन में 10 से 15 कश्मीर खाया जा सकता है.

पोषक तत्वों से भरपूर काजू

कश्मीर में कश्मीर, पाइर, प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फाइबरिन-ए, सी, ई, कै, बी, फोस्फोरस, राइबोफ्लेविन, प्रोटीन, मैग्नीशियम, फोस्फोरस, हल्दी फेट्स जैसे पोषक तत्व लगे हुए होते हैं. वे सभी न्यूट्रिशन काई तरह के रोजी को दूर रखने में मदद करते हैं.

काजू खाने के फायदे

1. कश्मीर में मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड और ओमेगा-3 फैटी एसिड दिल के लिए फायदेमंद होते हैं. वे फैटी एसिड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और बलाक प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करते हैं.
2. इसमें मैग्नीशियम और फाइबरिन ई की मात्रा होने से यह ईन डेवेलपमेंट में मदद करते हैं, जिससे काम करने में ध्यान नहीं भटकता है.
3. कश्मीर में कैल्शियम और मैग्नीशियम की भरपूर मात्रा होने से यह हड्डियों को मजबूत बनाते और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों को रोकने में भी मददगार साबित होते हैं.
4. इसमें पाइर की मात्रा असी होती है, जिससे इन्डियाज्म रोक पाता है. यह पाइर इन्डियाज्म सिस्टम को मदद करता है. इसमें फेट से जुड़ी समस्याओं से भी अलग फायदा है.

काजू खाने का सही तरीका

कश्मीर को शुद्ध खाली पेट खाने के साथ खाने फायदेमंद होता है. एक दिन में 4-5 से ज्यादा कश्मीर नहीं खाने चाहिए. कश्मीर को तब खाने चाहिए है, जबकि इसे फायदे में फोकस करना जा सकता है. इसे खाने के साथ करने से भी, क्योंकि इसमें कोलेस्ट्रॉल लेवल हाई हो सकता है इसे किसी भी तरह से खाने, फूफंडर का साथ खा सकते हैं. साथ ही सिडियों में कश्मीर को दूध में डालकर पीने से ज्यादा फायदा होता है. इसे हल्की भूख में खाना फायदे में फोकस करने का खाया जा सकता है. लेकिन ध्यान रखें, कश्मीर में कैल्शियम ज्यादा होता है, इसलिए इसे सीमित मात्रा में खाएं.

www.inextlive.com/news/national

Moved by the warmth of the Indian diaspora in Guyana @narendramodi

दैनिक जागरण, Lucknow, 23 November 2024

9