साथी हाथ बढ़ाना
आईये, विकलांगता को समझें

लेखक - रीतीका साहनी

अंकन - देबाशीष देब

© Trinayani
828/1 Block P, New Alipore
Kolkata - 700053
Tel: + 91 33 24007348
www.trinayani.org
email: trinayani.contact@gmail.com

Mumbai Office:
Anand Sarita CHS, Gala No. 8
Anand Nagar, Opp Jain Temple
Mathuradas Extn Road
Kandivali West. Mumbai - 400067
Tel: +91 22 65266777 / 28067390

trinayani
www.trinayani.org
Creating Awareness about Disability

साथी हाथ बढ़ाना

trinayani
Creating Awareness about Disability

मैं तुम्हारा दोस्त बनना चाहता हूँ
तुम सोच रहे होगे कि मैं तुमसे अलग हूँ
ऐसा है, और नहीं भी
जानता हूँ तुम्हारे मन में एक "झिझक" है
"संकोच" है और शायद "दुर्भावना" भी है
तो आओ
ढेर सारी बातें करें हम दोनो
और मिटा दे इन फासलों को ।

मुझे लेकर तुम्हारे मन में उठते होंगे कई सवाल
मिलोगे, तभी मिटेंगी "ये" दूरियां और जानोगे "मेरा" हाल
मुझे लेकर तुम्हारे मन में
उभरती होंगी कई भावनाएं
उन सवालिया निशानों को आज देना चाहता हूँ
नई दिशायें
दूर रहोगे तो सोचो कैसे पूरे होंगे "मेरे" ख्वाब
पास आओ, मिल कर रहेंगे
तो हल होंगे ये सवाल
और मिलेंगे "तुम्हें" कुछ जवाब।

अब "हम" और "वो" के बीच की दूरी को मिटाना
जरुरी है

क्योंकि "मेरा" और "तुम्हारा"
ये अन्तर लाती मनुष्यता में दूरी है
मेरे भले बुरे का ज़िम्मा
मुझपर दया दिखाकर
लेना चाहे हर कोई
लेकिन मैं क्या चाहूं
आखिर मुझसे भी तो पूछे कोई?

trinayani
www.trinayani.org
Creating Awareness about Disability

"विकलांग" "एबनार्मल" और ऐसे ही कई नामों से
दुनिया मुझे बुलाती
ऐसी ही बाते, दुखाती हैं मेरा मन और
दर्द हैं जगाती
दया माया की भावना लेकर रहते हो तुम मेरे संग
दिखाई देता है तुम्हें सिर्फ मेरा विकल अंग
"अंधा " "गूंगा" "लंगड़ा" "लूला"
का "लेबल" तुम मुझपे लगाते हो
यही मेरा व्यक्तित्व बनाते हो
और इन्हीं नामों से मुझे बुलाते हो ।

विशेष नाम दे कर मुझे पुकारोगे
तो सिर्फ संतुष्ट होगा
तुम्हारा अहंकार
और विशेष से कभी साधारण नहीं हो
सकेगा तुम्हारा व्यवहार
माना कि मेरे चलने, फिरने,
देखने, सुनने, समझने का अन्दाज
शायद तुम जैसा नहीं
पर यकीन मानो, मैं तुम जैसा ही हूँ
तुम जैसे सोचते हो, मैं वैसा नहीं
तुम जो चाहो सब कर सकते हो
मैं भी वो सब करना चाहूं
लेकिन ये कहाँ संभव है?

मेरी एक सीमा रेखा है
कुछ तो मैं कर सकता हूँ, शायद
धीरे धीरे
और कुछ मेरे लिए, असंभव है
मगर **सुख-दुःख**
राग-अनुराग, झगड़ा-मिलाप
रोना-धोना, हाव-भाव
इन सब अनुभूतियों से
मैं भी हूँ जूझता
और तुम जैसा, मेरा भी है
अपना अलग स्वभाव।

मुझमें देखो यां तुममें देखो
हम सब में कोई न कोई मजबूरी है
हर कोई कर पाए सारे काम
ऐसा कहां जरुरी है
तुम्हें अपना काम कर खुशी होती है
तो मैं भी अपना काम पूरा कर आनंद पाता हूँ
नहीं लगता तुम्हें गड़बड़
गर "चश्मा" तुम हो पहनते
फिर "व्हीलचैयर" या "श्रवण-यंत्र" के व्यवहार को
तुम क्यों "एबनार्मल" समझते?

कुछ लोग देख नहीं पाते
कुछ ठीक से नहीं चलते
किसी को कम सुनाई देता है
और कुछ बिना किसी बात के ही मचलते
इन सब पर "विकलांगता" का "लेबल" तुम लगाते हो
सहानुभूती की चादर ओढ़ इन्हें खुद से दूर हटाते हो
फिर भी तुम "रिझर्वड फोर हेंडीकेप्ड" सीट पर
कैसे बैठ जाते हो?

अपने मन की आँखों से देखना शुरु करोगे
तो "व्हीलचेयर" में भी इन्सान तुम्हें सचल दिखेगा
"बधिर" इन्सान के इशारे तुम्हें समझ में आने लगेंगे
"दृष्टिहीन" इन्सान के दिलों में बसी उसकी रंगीन दुनिया
तुम्हें दिखाई देने लगेगी
तो आओ ना, "हाय बेचारा" का मुखौटा हटाएं
एक दूसरे की तरफ दोस्ती का हाथ बढ़ाएं
एक दूसरे को समझ कर आगे बढ़ें
एक दूसरे की क्षमताओं का आदर करें
और प्यार से एक दूसरे को गले लगाएं।

एक बात गांठ बांध लो

ना तो मै अस्वाभाविक हूँ
और ना ही असाधारण
गर्व से मैं भी जीना चाहूं
जीवन के हर रंग रुप में ढलना चाहूं
ना प्रचार, ना सुर्खियां, ना ही सहानुभूती
उपेक्षा नहीं अपेक्षा, अनादर नहीं आदर
चाहिए तो बस सब की तरह
सबसे थोड़ी सी प्रीती
तुम्हारे साथ ही रहना चाहूं
अपने विश्वास के दम पर
तुम्हारा प्यार पाना चाहूं
तुम्हें प्यार देकर

तो मिलो मुझसे, समय बिताओ
जानो मुझे बेहतर
पढ़ें, खेलें, कूदें, काम करे हम संग संग
फिर ही ऐसा हो पाएगा निरंतर।

अच्छा, आप अपने चारों ओर अगर ध्यान से देखें
तो आपको दिखेंगे कई ऐसे विकलांग मनुष्य
जो विविध व्यवसायों से जुड़े हूए हैं
हो सकता है आपका "डाक्टर" "व्हीलचेयर" व्यवहार करता हो
आपके बच्चे के स्कूल में पढ़ाने वाला "टीचर" "नेत्रहीन" हो
यां फिर आपको तैराकी सिखाने वाला "कोच" "कर्ण बधिर" हो
क्या आप मानते हैं कि एक विकलांग व्यक्ति भी अपना जीवन
अपनी क्षमताओं के अनुसार जीने का अधिकारी है?
कहीं आपकी सोच, आपके विचार
आपका व्यवहार और आपकी भाषा
उनके जीवन की रुकावट तो नहीं बन रही ?

और कुछ जरुरी बातें

भाषा क्या है: भावों का प्रतीक

समाज में हम एक दूसरे के प्रति जो धारणा रखते हैं, वह प्रतिफलित होता है हमारी दैनंदिन व्यवहारित भाषा द्वारा । जो मनुष्य विकलांग हैं, उनके जीवन में ये सत्य सबसे अधिक प्रयोजनीय है । एक विकलांग व्यक्ति के साथ बातचीत करते समय संभवत: संवेदनशील भाषा का प्रयोग ही उचित है । असतर्क उदेश्य-परिचालित शब्दावली किसी भी व्यक्ति के आत्मविश्वास को ठेस पहूँचा सकती है । **याद रखिये, विकलांगता मानव अस्तित्व की एक प्राकृतिक एवं स्वाभाविक विशेषता है। यह किसी को भी, कहीं भी, कभी भी हो सकती है।**

मनुष्य-केंद्रित-भाषा (People First Language) के व्यवहार के कुछ निर्देशन की तालिका सामने के पृष्ठ पर प्रस्तुत है ।

इसके बदले	आप यह कह सकते हैं
अपंग, अपाहिज, विकलांग	जो अपंगता से बाधित/पीड़ित है जिन्हें विकलांगता है
अक्रांत	व्यक्ति को है, जैसे "रोहन" को बोलने में असुविधा है
पागल / बेवकूफ / मंद बुद्धि	जिसे मानसिक विकलांगता है
व्हीलचेयर बंदी	जो व्हीलचेयर का प्रयोग करते हैं
पंगु / लंगड़ा	जिनको चलने फिरने मे असुविधा है या कष्ट है / शारिरिक अक्षमता
जन्म-दोष	जिसे जन्मजात विकलांगता है
विकृत मस्तिष्क	जिसे मानसिक रोग है

trinayani
www.trinayani.org
Creating Awareness about Disability

त्रिनयनी के बारें में

वर्ष 2006 मे त्रिनयनी का जन्म हुआ । इस संस्था का मूल उदेश्य हैं : जिन मनुष्यों में विकलांगता है, उनके प्रति घटित वैषम्यता के विरुद्ध कार्य करना । त्रिनयनी, व्यक्ति मनुष्य की विकलांगता को बढ़ाकर न देख, उसके व्यक्तित्व के अन्य गुणों को समाज के सामने प्रकाशित करने का कार्य करती है ।

त्रिनयनी के सदस्य एवं मित्र, समाज के विभिन्न प्रकार के व्यक्ति, संघटन एवं शिक्षा संस्थानों के साथ "विकलांगता" के बारें मे सचेतनता बढ़ानें का प्रयास करतें हैं और नीति निर्धारण एवं वास्तविक कानून के क्षेत्र में सही प्रभाव के विस्तार का आदर्श लेकर चलते है ।

विभिन्न प्रकार के सृजनशील कार्यो से जुड़े व्यक्ति, जैसे चित्रकार, साहित्यकार, गायक, नृत्यशिल्पी, फेशन डिज़ाईनर, नाटक एवं सिनेमा जगत के व्यक्तित्व, संवाददाता एवं पत्रकारों के साथ सम्पर्क भी त्रिनयनी को समृद्ध करता है । जिन सब मनुष्यों मे अपंगता यां विकलांगता है, उनके प्रति समाज में बसी चिरपरिचित धारणाओं को परिवर्तित कर नई दिशा की रोशनी दिखाने की यात्रा में, ये सब त्रिनयनी के सहयोगी हैं ।

त्रिनयनी स्वप्न देखती है एक ऐसी पृथ्वी का, एक ऐसे समाज का, जहाँ प्रत्येक मनुष्य अपनी अपंगता या विकलांगता के बावजूद **समान सामाजिक सम्मान का अधिकारी** हो सके ।

त्रिनयनी के विविध आयाम

१. "लुक एट मी" (मेरी ओर ध्यान दो) - विकलांगता के विरुद्ध सचेतनता को बढ़ावा देने के लिए सम्पूर्ण देश की विभिन्न संस्थानों मे विभिन्न प्रकार के दर्शकों के लिये फिल्म प्रदर्शन ।

२. "अंडरस्टानडिंग डिसबिलिटी...क्रीयेटींग अ बेटर वर्ल्ड" (विकलांगता को समझना, एक बहतर संसार की रचना के लिये) विभिन्न शिक्षा संस्थानों एवं समाज के विभिन्न वर्ग के लोगों के लिये "वर्कशाप" का अयोजन ।

३. "ट्रायम्फ टूगेदर" (हम होंगे विजयी) जहाँ विकलांग और अविकलांग कलाकार, एक साथ कंधे से कंधा मिलाकर कलादक्षता और निपुणता के व्यवहार से एक एक्ज़ीबीषन का आयोजन करते है ।

४. "मुड़ मुड़ के ना देख" - आधे घन्टे का साप्ताहिक कार्यक्रम "रेडियो मस्त 107.8 F.M." पर 2009 मे छह महिने के लिये संचालित हुआ था, पंदरह मिनट का कार्यक्रम "ऑल इंडिया रेडीयो 107.1 F.M. Rainbow, मुंबई में 2010-11 में चल रहा हैं । इस प्रोग्राम का मूल उदेश्य हैं, विकलांग मनुष्यों के "न्यूज और व्यूज" एवं उनकी विभिन्न समस्याओं के प्रति जनसाधारण के बीच सजगता को प्रोत्साहित करना ।

५. "छोटी छोटी 30 से 90 सेकंड की यथार्थ फिल्में बनाना"। इन फिल्मों में विकलांगता से जुड़ी अनेक समस्याओं को सामने लाया जाता है और सभी फिल्में सामाजिक सचेतनता को बढ़ाने के कार्यक्रमस्वरुप "जातीय एवं आंचलिक" सेटेलाईट टेलिविज़न चैनलों पर प्रदर्शित किये जाते है ।

६. बच्चों की कविताओ ं / गानों का ब्रेल (Braille) में रुपांतरण ।

७. विकलांगता के विषय पर आयोजित राष्ट्रीय एवं अंतराष्ट्रीय संगोष्ठीओं में भागीदारी ।

८. विकलांगता के विभिन्न मुद्दों पर जागरुकता पैदा करने के लिए अलग-अलग भाषाओ में पुस्तिकांए और साहित्य का प्रकाशन एवं वितरण ।

trinayani
www.trinayani.org
Creating Awareness about Disability

जिनके प्रति हमारी निष्ठा है

सुमित समाद्दार
रानी कौर बैनर्जि
संदीप बैनर्जि
अभय तिवारी
संजीव कुमार
रंजन कुमार सिंघ
राजेश कुमार सिंघ
इतिश्री दाते
प्रीती सिंघी
रिनी भट्टाचार्य
विक्की नागर

पियूश मिश्रा
राजीव रंजन
विलास शारदुल
निरंजन खत्री
शोभा सचदेव
अस्मिता हुद्दर
गौतम गुहा मजुमदार
हिरेन मजमुदार

THE TELEGRAPH CALCUTTA TUESDAY 14 NOVEMBER 2006

METRO

Films to down barriers of disability

Films, like pictures, convey a thousand messages. And they are, indeed, the best media to reach the masses.

In an attempt to sensitise people to issues pertaining to the physically challenged, Look At Me, a disability awareness film festival, is currently on in the city.

Organised by Trinayani, a Calcutta-based trust, more than 15 movies, short films and documentaries will be screened at 10 schools and colleges across the city.

"Most of us are ignorant about issues related to disability. Our reactions are the outcome of this ignorance. We are attempting to expose the common man to a world which he is not aware of," said Ritika Sahni, singer, activist and secretary of Trinayani.

The 10-day festival started with the screening of Iranian film *Colour of Paradise*, by Majid Majidi, at RN Singh Memorial School on November 13.

The festival will also feature a few famous films, like *In the Land of the Deaf*, *Colour of the Blind* by Chen Guoxing, *Iqbal* by Nagesh Kukunoor, *Anjali* by Mani Ratnam and *Chhoo Lenge Akash* by Virendra Saini.

"The world over, disability awareness film festivals have become a popular and effective medium for breaking down stereotypes," explained Sahni.

Students attending the screening were touched by the movies.

"I am really moved by the story of Kamal, the boy who transcribed *Wings of Fire*, written by President A.P.J. Abdul Kalam, into Braille. He achieved something that we cannot even think of," said Sayani Paul, a Class X student of RN Singh Memorial School.

The trust is also celebrating Children's Day with a difference. In association with Calcutta Metropolitan Round Table 41, Calcutta Metropolitan Ladies Circle and the National Association of the Blind, the trust has managed to rope in Bollywood actor Boman Irani for a special screening of the Sanjay Dutt-starrer *Munna Bhai MBBS*.

"We are going to screen an audio-described version of *Munna Bhai MBBS* for blind students from five schools, along with other students," said Sahni.

Besides screening the films in the schools like Akshar, Apeejay, National Gems Higher Secondary School and Heritage School, Trinayani is also organising workshops on understanding disability at Satyajit Ray Film and Television Institute and National Gems Higher Secondary School on November 18.

"The workshop and the festival are attempts to remove the social barriers and bring the physically-challenged people to the mainstream," signed off Sahni.

— CHANDREYEE CHATTERJEE

AWARENESS CAMP

Children in rapt attention at the RN Singh Memorial School screening on Monday. Picture by Chandreyee Chatterjee

Sensitivity Lessons For Teachers

Teachers gather at APJ School, Park Street, on Monday to get a better understanding of the ways to deal with differently-abled children. "The real barrier is in the attitude of the people," said Ritika Sahni who ... the workshop ...

the inclusive Sarva Siksha Aviyan. A singer herself, Sahni has transcribed Happy ... an album of old ...

THE TIMES OF INDIA. Kolkata. Wednesday, November 29, 2006.

Doing things, differently

Kolkata: *Look at me* — a 10-day 'disability awareness' film festival by Trinayani, celebrated its last day at Mahadevi Birla Girls' Higher Secondary School on November 28.

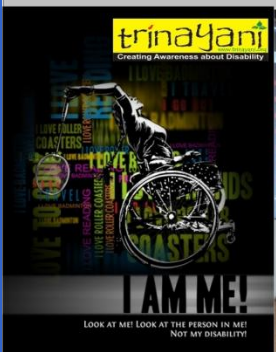
Sanjana Goswami, Times NIE School Reporter, Class IX, Mahadevi Birla Girls' HS School

What are your future plans?

What inspired you to conduct this in schools?

From when have you been involved in this film festival?

Have the MBG students fulfilled your expectations?



An Initiative of

trinayani

www.trinayani.org

Creating Awareness about Disability

याद रखिये, विकलांगता किसी को भी, कभी भी, कहीं भी हो सकती है