

बदलती राहें

Gunjan
Journal of Women's Studies

वर्ष 01, अंक 18

धर्मशाला, सोमवार, 29 जून 2015

Lest we lose Another Generation

We need to take firm action against drug addiction at Governmental and Societal levels



MIR ZUBAIR RASHID

June 26th is the International Day against Drug Abuse and Illicit Trafficking. Established by the United Nations General Assembly in

1987, this day serves as a reminder of the goals agreed to by Member States for creating an international society free of drug abuse. The United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) selects themes for the International Day and launches campaigns to raise awareness about the global drug problems.

It is a unique occasion to take a stand against a problem that affects us all.

Substance use or Addiction is a major social and health issue round the world. The use of substances is causing serious problems and a major cause for crime, rape, road rage and accidents. With the vision of a drug-free society, the day focuses on bringing drug addicts out of the clutches of the menace.

The political turmoil prevalent in our state during the last 20 years has been the most prominent factor triggering an explosion in the drug abuse spread. The sense of uncertainty and threat to life and possessions has resulted in emotional instability of the population in general and of youth in particular. With partial or complete sense of disappointment, the Kashmiri youth are lured to the abuse of drug addiction, as an attempt to escape from the harsh realities of life. Today people, mostly youth, have fallen in this dragnet. And even though it has become an open wound among the general public. People are willing to share information about their near and dear ones falling into this trap. Ethical issues to the treatment of a person with drug abuse are not the same as in the treatment of any other disease. There are studies which consider drug addiction as a disease. While as psychologists say that the drug users are emotionally weak and their upbringing / socialization has not been done properly. The drug addiction in Kashmir is on a rise.

God forbid if we failed to stop the growth of substance use in Kashmir, then 10 years down the line we will be losing another generation.

The most abused forms of drugs in Kashmir are:

MEDICINAL OPIATES: It is the most common form of abuse in Kashmir. Kashmir has become a business hub for medical companies where many stores are run by non-professional people. They just mind the money. One can get any medicine without prescription. There is no proper check on these medical stores.

CULTIVATED SUBSTANCES: We are not only consumer of the cultivated substances like cannabis, fuke, hashish etc., but Kashmir has become a good market for outside paddlers where they can get good quality of cultivated substances and it has affected the agriculture. We are turning towards the economic dependence on it, as the trend is spreading from South to North.

SOLVENT SUBSTANCES AND ALCOHOL: The solvent substances are mostly used by children. Because it is easily available and is part of stationery. The most commonly solvents are : correction fluids, pastes and petrol etc. these are most deadly substances as it leads to insistent heart attack.

ALCOHOL: It has become a part of our parties as well. It is the main cause of increasing incidents of road accidents in Kashmir. The increasing no of alcohol shops is a grave concern for our society.

In the state of Jammu & Kashmir, drug culture is fast engulfing the present society especially the young lot. A large population of youth is lured to drugs due to their easy availability and also due to the fact that Jammu and Kashmir is a transit place for international movement of drugs where they are locally cultivated and manufactured. The international trade in narcotics and psychotropic substances has become so lucrative a 'business'

One can get any medicine without prescription. There is no proper check on these medical stores.

today that many organized drug mafia and syndicates have surfaced all over the world.

Apart from socio-political disturbance the 2nd main reason for substance abuse in Kashmir, which needs immediate attestation, is easy availability of drugs. This is the time for action. As lot of awareness programmes are going on in the state. It is not enough and Govt, non-govt agencies and people cannot run away from their responsibilities, we cannot wait for special packages or some outside wonders. But need of the hour is to take strong action against the medical, cultivators and paddlers. Let the society take initiative to make Kashmir drug free. Some strong law is needed against the cultivators and paddlers. Because this is crime against humanity. The concerned Government departments should wake up now and take action against the medicinal opiates sellers and check the proper quantity for every company, and also ensure that no body sells any medicine without proper prescription of doctor. There are few drug de-addiction centres in J&K, we need at least one separate drug de-addiction centre in every state.

The author is counsellor, Public Relations Centre, University of Kashmir



उजली किरण

पहले पति चला गया, जब संभली तो एचआईवी ने घेर लिया

● दूसरी शादी के बाद मां बनी तो एचआईवी पाजिटिव पाई गईं

सुनिता एक सुदृढ़ व सुशील गृहणी है। उसकी उम्र 30 साल है। वह अपने पति तथा दो बच्चियों के परिवार में रहती है। सुनिता एचआईवी पाजिटिव है, मगर उसका पति व दोनों बच्चियां एचआईवी नेगेटिव हैं। सुनिता बताती है कि आठ साल पहले उसके पहले पति का देहांत हो गया था। उसे इस बात की जानकारी तक नहीं थी कि उसके पति का देहांत कैसे हुआ है। धीरे-धीरे समय बीतता गया और वह अपनी एक बेटी के साथ गुजर बसर करने लगी। उस समय उसकी उम्र बहुत कम थी। लिहाजा उसके मायके व ससुराल दोनों ओर से उसके दूसरी शादी करने कर दबाव पड़ने लगा। वे उसे हर समय समझाते कि आगे की जिंदगी अकेले नहीं कट सकती, लिहाजा वह दूसरी शादी कर ले। इसके लिए वह मानसिक तौर पर तैयार नहीं थी और उसने दूसरी शादी के लिए इनकार कर दिया। उसकी बेटी महज एक साल की थी और उसके उसके भविष्य की चिंता हर समय रहती थी। इसी के चलते उसे दूसरी शादी के प्रस्ताव पर विचार करने पर मजबूर होना पड़ा। उसकी शादी उसके देवर के साथ चादर प्रथा के तहत करवा दी गई। वह उससे उम्र में भी तीन साल छोटा था। सुनिता ने यह शादी अधूरे मन से की थी, लिहाजा उसके मन में इस बात आशंका थी कि कहीं आने वाले समय में किसी कारणवश उनका यह रिश्ता अधर में न रह जाए। फिर भी परिस्थितियां सुनिता के पक्ष में ही थीं और वे दोनों एक-दूसरे की भावनाओं

की कद्र करने लगे और वे खुशी से रहने लगे। इस बीच एक मौका ऐसा आया कि उनकी खुशियों को ग्रहण लग गया। जब वह गर्भवती हुई तो उसका एचआईवी टेस्ट पाजिटिव आया। सुनिता को अपना सुखी घर परिवार बिखरता नजर आने लगा। इसके बाद उसकी पहली बेटी का टेस्ट हुआ, जो एचआईवी नेगेटिव



पाई गईं। फिर उसके दूसरे पति का भी टेस्ट करवाया गया, मगर वह भी एचआईवी नेगेटिव पाया गया। हालांकि यह उसके लिए राहत भरी बात थी, मगर उसके मन में इस बात को लेकर चिंता सताने लगी कि उसका पति न जाने उस पर क्या शक करेगा कि वह ही एचआईवी पाजिटिव क्यों पाई गई है। उसे अपना भविष्य

● सही काउंसिलिंग के कारण दोबारा टूटने से बचा परिवार

अंधकारमय दिखने लगा। वह यह सोचने लगी कि शायद उसके पहले पति की मौत की वजह भी एचआईवी का वायरस ही रहा होगा।

इस बीच आईसीटीसी के काउंसलर ने उसकी बात पीपीटीसीटी के कर्मियों से करवाई और वे उसके कम्युनिटी स्पोर्ट सेंटर ले गए। यहां पर उपस्थित कर्मियों ने उसे तथा उसके साथ गए उसके पति को एचआईवी के संदर्भ में पूरी जानकारी दी। इसके बाद उन्होंने उन दोनों को फिर से दो दिन बाद बुलाया। सीएससी के काउंसलर ने उन्हें फिर से दाम्पत्य जीवन को सुखी बनाने और एचआईवी को लेकर सकारात्मक सोच बनाने की सलाह दी। साथ ही सुरक्षित यौन संबंधों को लेकर भी अहम जानकारी दी। इसके बाद उसके पति को उससे किसी प्रकार की शिकायत नहीं थी।

सुनिता के पति का छह-छह माह के बाद तीन बार एचआईवी टेस्ट हो चुका है और वह हर बार एचआईवी नेगेटिव ही आया है। यह बात उनके लिए राहत भी है। सुनिता ने बताया कि अब वे पूरी सावधानी के साथ वैवाहिक जीवन जी रहे हैं। उसकी दूसरी बच्ची का भी एचआईवी टेस्ट हो गया है और वह भी एचआईवी नेगेटिव पाई गई है। इस तरह उसकी दोनों बेटियां ही एचआईवी के वायरस से मुक्त पाई गई हैं। सुनिता अब इस बात को भूल कर कि वह एचआईवी पाजिटिव है अपने परिवार की तरह पूरा ध्यान देती है।

यौन रोग होंगे तो रंग बदल देगा कंडोम

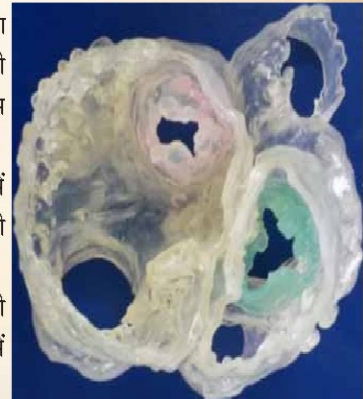


लंदन। ऐसा कंडोम बनाया गया है, जो यौन रोगों के संपर्क में आते ही अपना रंग बदल देता है। यह सेक्स के दौरान यौन रोगों का पता लगा लेता है। इसे इंग्लैंड के आईजक न्यूटन अकादमी के स्टूडेंट्स ने तैयार किया है। इसे बनाने वाले हैं 14 साल के दानयाल अली, 13 साल के मुआज नवाज और 14 साल के चिराग शाह। इस प्रोजेक्ट को एसटीआई नाम दिया गया है। दानयाल अली ने बताया कि हमने एसटीआई को इसलिए बनाया ताकि आसानी से सेक्सुअल ट्रांसमिटेड इन्फेक्शंस का पता लगाया जा सके।

स्टूडेंट्स ने कहा कि हम चाहते थे कि खतरनाक इन्फेक्शंस का पता लगाना आसान हो जाए और लोग डॉक्टर के पास गए बगैर अपने घर पर ही तुरंत एक्शन ले सकें। हम चाहते हैं कि लोग पहले से ज्यादा जिम्मेदार बनें। दरअसल, इसमें ऐसा इंडिकेटर लगाया गया है जो इन्फेक्शंस का पता लगा लेता है। अलग-अलग तरह के इन्फेक्शंस का पता लगने पर यह अलग-अलग रंग बदलेगा।

वैज्ञानिकों ने बनाया मरीज के दिल का हाइब्रिड 3डी मॉडल

वाशिंगटन। वैज्ञानिकों ने दिल का हाइब्रिड 3डी मॉडल बनाने में कामयाबी हासिल की है। शोधकर्ताओं ने सामान्य



इमेजिंग तकनीक की मदद से 3डी मॉडल तैयार किया है, जिसका प्रयोग विस्तृत जांच और सर्जरी के अध्ययन में किया जा सकता है। किसी के दिल का 3डी मॉडल बनाना पिछले कुछ सालों में दिल संबंधी बीमारियों के इलाज का एक कारगर तरीका रहा है। ताजा मामले में खास बात यह है कि वैज्ञानिकों ने पहली बार दो इमेजिंग तकनीकों कंयूटेड टोमोग्राफी और श्रीडी ट्रांससेसोफेजियल इकोकार्डियोग्राफी की सहायता से हाइब्रिड मॉडल तैयार किया है। हेलेन डेवोस चिल्ड्रेंस हॉस्पिटल के प्रमुख शोधकर्ता जॉर्डन गोसनेल ने कहा, 3डी प्रिंटिंग की पुराने तरीकों में इमेजिंग की सिर्फ एक ही तकनीक का इस्तेमाल होता था। यह दो या ज्यादा तकनीकों के मिश्रित उपयोग की तुलना में कम सटीक होता है। शोधकर्ताओं के दल में एक भारतवंशी भी शामिल था।

गुस्से को करें दूर तो खुश रहेंगे भरपूर

गुस्सा इंसानी स्वभाव का हिस्सा है। लेकिन जब यह हद से गुजर जाता है, तो छोटी-सी बात को जिंदगी हिला देने वाले अंजाम की कगार पर लाकर खड़ा कर देता है। लोगों का गुस्सा हद से ज्यादा बढ़ रहा है और यह इंसानों के साथ-साथ इंसानी रिश्तों का भी खून कर रहा है। गुस्से के असर और उससे निपटने के तरीके बता रहे हैं देश के जाने-माने एक्सपर्ट्स:

गुस्सा सभी को आता है। किसी को ज्यादा, किसी को कम। दिन में एक आधा बार गुस्सा आना नॉर्मल है। यदि गुस्सा बार-बार आने लगे। ऐसा लगने लगे कि सभी आपको परेशान कर रहे हैं। गुस्सा देर तक रहे। गुस्सा चंद मिनटों के बजाए कई दिनों तक दिमाग में घुमड़ता रहे। गुस्से में कुछ भी तोड़ने-फोड़ने का मन करे। अपने शरीर को नुकसान पहुंचाने में भी गुरेज न हो।

याद रखें कि ऐसे वक्त में भी गुस्से को एकदम से मनोरोग से जोड़ना गलत है। सभी गुस्सैल लोग मानसिक रूप से बीमार हों, यह जरूरी नहीं है। हां, कुछ लोगों में गुस्सा बीमारी का रूप ले सकता है।

गुस्से को हम दो तरह से समझ सकते हैं:

पैसिव ऐंगर:

– दूसरों की पीठ पीछे बुराई करना, आई कॉन्टैक्ट से बचना, दूसरों को नीचा दिखाने की कोशिश करना।

– खुद साइडलाइन होकर दूसरों को किसी के खिलाफ उकसाना, झूठे आंसू बहाना, अपने नेगेटिव विचार किसी शख्स के जरिये अपने दुश्मन तक पहुंचाना।

– खुद को हरदम दोषी मानना, बिना बात के बार-बार माफी मांगना।

– अविश्वसनीय लोगों पर निर्भर होना, छोटी-छोटी बातों पर नाराज होना

और महत्वपूर्ण चीजों को नजरंदाज कर देना, सेक्सुअली कमजोर होना।

– तमाम तरह के ऑब्सेसिव डिस्ऑर्डर। मसलन सफाई को लेकर कुछ ज्यादा चिंतित रहना, सभी से परफेक्शन की उम्मीद रखना, बार-बार चीजों को चेक करना और छोटी-छोटी बातों पर वहम करना।

– परेशानी की हालत में पीठ दिखा देना, बहस जैसी स्थितियों से दूर भागना।

....अग्रेसिव ऐंगर

– दूसरों को धमकाना, छिंटकशी करना, मुक्का दिखाना, ऐसे कपड़ों और सिंबल का यूज करना जिनसे गुस्से का इजहार होता है, तेज आवाज में कार का हॉर्न बजाना।

– दूसरों पर फिजिकल अटैक करना, गालियां देना, अश्लील जोक सुनाना, दूसरों की भावनाओं की परवाह न करना, बिना किसी गलती के दूसरों को सजा देना।

– सामान तोड़ना, जानवरों को नुकसान पहुंचाना, दो लोगों के बीच के रिश्ते खराब कर देना, गलत तरीके से झड़व करना, चीखना-चिल्लाना, दूसरों की कमजोरी के साथ खेलना, अपनी गलती का दोषारोपण दूसरों पर करना।

– जल्दी-जल्दी बोलना, जल्दी-जल्दी चलना, ज्यादा काम करना और दूसरों से ऐसी उम्मीद रखना कि वे भी ऐसा ही करें।

– दिखावा करना, हर वक्त लोगों की अटेंशन चाहना, दूसरों की जरूरतों को नजरंदाज कर देना, लाइन जंप करना।

– पुरानी की बुरी यादों को हर वक्त याद करते रहना, दूसरों को माफ न कर पाना।

....गुस्से का मेकनिज्म

जब किसी शख्स को गुस्सा आने वाला होता है, तो उसके हाथ-पैरों में खून का बहाव तेज हो जाता है, दिल की धड़कनें बढ़ जाती हैं, एंड्रिनलिन हॉर्मोन तेजी से रिलीज होता है और बाँडी को इस बात के लिए तैयार कर देता है कि वह कोई ताकत से भरा एक्शन ले। इसके बाद गुस्सा व्यक्ति को धीरे-धीरे अपनी गिरफ्त में लेने लगता है, जिसकी वजह से शरीर में कुछ और केमिकल रिलीज होते हैं, जो कुछ पलों के लिए बाँडी को एनर्जी से भर देते हैं।

दूसरी तरफ नर्वस सिस्टम में कॉर्टिसोल समेत कुछ और केमिकल निकलते हैं। ये केमिकल शरीर और दिमाग को कुछ पलों के लिए नहीं, बल्कि लंबे समय तक प्रभावित करते हैं। ये दिमाग को उत्तेजित अवस्था में रखते हैं, जिससे दिमाग में विचारों का प्रवाह बेचैनी के साथ और बेहद तेज स्पीड से होने लगता है।

....गुस्से का इंसानी शरीर पर कुछ ऐसा असर पड़ता है:

– बाँडी में एंड्रिनलिन और नोराड्रिनलिन हॉर्मोंस का लेवल बढ़ जाता है।

– हाई ब्लड प्रेशर, सीने में दर्द, तेज सिर दर्द, माइग्रेन, एसिडिटी जैसी कई शारीरिक बीमारियां हो सकती हैं।

– जो लोग जल्दी-जल्दी और छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा हो जाते हैं, उन्हें स्ट्रोक, किडनी फेल्योर और मोटापा होने के चांस रहते हैं।

– ऐसा माना जाता है कि गुस्से में इंसान ज्यादा खाता है, जिसका रिजल्ट होता है मोटापा।

– ज्यादा पसीना आना, अल्सर और अपच जैसी शिकायतें भी गुस्से की वजह से हो सकती हैं।

– ज्यादा गुस्से की वजह से दिल की ब्लड को पंप करने की क्षमता में कमी आती है और इसकी वजह से हार्ट मसल्स डैमेज होने लगती हैं। इससे हार्ट अटैक होने की आशंका बढ़ जाती है।

– लगातार गुस्से से रेशेज, मुंहासे जैसी स्किन से जुड़ी बीमारियां हो सकती हैं।

...कंट्रोल का फंडा

– गुस्सा यदि हदें पार कर रहा है, तो उसे चैनलाइज करना जरूरी है। इसके लिए सायकायट्रिस्ट से मदद ले सकते हैं।

– सबसे पहले आपको यह समझना होगा कि आपके गुस्से का ट्रिगर कहां है। गुस्से की वजहें क्या हैं। किस बात से आपको बहुत तेजी से गुस्सा आता है, यह जानना जरूरी है। जब आपको इन सवालियों का जवाब मिलने लगे तो ऐसी कॉन्डिशन को चैनलाइज करने के कुछ उपाय अपना सकते हैं। जब आपको लगे कि आपके मन के अनुरूप काम नहीं हो रहा है और गुस्सा चरम पर पहुंचने की स्थिति में है तो डिस्ट्रैक्शन (अपने ध्यान को हटाने) की तकनीक अपनाएं। ऐसी चीजों के बारे में सोचें जो आपको अच्छी लगती हैं। मन ही मन में पसंद की कोई धुन गुनगुनाएं।

– किसी भी बात पर गुस्सा आने पर रिएक्ट करने से पहले मन में 1 से लेकर 10 तक गिनती गिनें। यह काफी पुरानी, लेकिन बेहतरीन टेक्निक है।

– गहरी-गहरी सांसें लें। आंख बंद करके कुछ देर शांत बैठने की कोशिश करें। पानी पिएं। विश्वास कीजिए, यह सोच एक दम गलत है कि गुस्से को नियंत्रित नहीं किया जा सकता।

– हो सके तो रोज सुबह हरे-भरे पार्क में घूमने जाएं। हरा रंग और ताजी हवा मन से गुस्से को पिघला देती है। बागवानी करने से भी गुस्से पर काबू करना आसान हो जाता है।

– हर एक्शन से पहले एक बार उसके अंजाम बारे में सोचें। धैर्य से काम लें।

– कल जो हो गया, उसके लिए आप कुछ नहीं कर सकते और भविष्य में जो होने वाला है, उस पर आपका कोई कंट्रोल नहीं है, इसलिए वर्तमान में जीएं। पिछली बातों और आगे की चिंता में आज खराब न करें।

– एक डायरी बनाएं और उसमें गुस्सा आने की वजह को लिखें। इस तरह से आप खुद को जान सकेंगे। ऐसा करके खुद पर काबू पाना आसान हो जाता है।

– यह मान कर चलें कि हर बार काम आपके मन मुताबिक नहीं होगा। ऐसे में परफेक्शन का चक्र छोड़ें और जिंदगी जैसी है, उसे वैसा ही स्वीकार करें।

– परिस्थितियों को स्वीकार करना सीखें। किसी भी बुरी परिस्थिति में शांत रहने का सबसे पहला और अच्छा तरीका है कि सबसे पहले तो यह मानें कि परिस्थिति बुरी है। इस तरह से आप समस्या सही आकलन करके गुस्से पर आसानी से काबू पा सकेंगे।

– किसी भी तरह की एक्सरसाइज जरूर करें। इससे मन हल्का रहता है और जल्दी गुस्सा नहीं आता है।



नशे के खिलाफ कहीं रैलियां निकलीं तो कहीं हुआ मंथन



अंतरराष्ट्रीय मादक द्रव्य सेवन एवं अवैध तस्करी निषेध दिवस के अवसर पर हिमाचल प्रदेश के हर जिला में नशे के खिलाफ रैलियां निकाली गईं और जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस दौरान खासकर हिमाचल प्रदेश पुलिस ने जिला मुख्यालयों में दौड़ का आयोजन किया गया। वहीं स्कूली बच्चों ने भी जागरूकता के लिए रैलियां निकालीं व विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लिया। विभिन्न एनजीओ ने भी इस दिवस पर कार्यक्रम आयोजित किए। धर्मशाला में विभिन्न संस्थाओं ने गुंजन संस्था के सहयोग से नशे पर परिचर्चा की और कवि सम्मेलन भी आयोजित किया गया। इस अवसर पर पीपी रैणा ने अंतरराष्ट्रीय मादक द्रव्य सेवन एवं अवैध तस्करी निषेध दिवस आयोजित किए जाने के उद्देश्यों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि नशे से दूरी समाज के हित में है। उन्होंने कहा कि जब जिंदगी के प्रश्न विचलित करते हैं तो आदमी घबरा कर नशे के जाल में उलझ जाता है।

लोक संपर्क विभाग के धर्मशाला स्थित उप निदेशक अजय पराशर ने मानव जीवन को अनमोल बताते हुए कहा कि सुख-दुःख, हमारे जीवन के दो पहलू मात्र हैं, किन्तु अक्सर देखा गया है कि दुःख की घड़ी में विचलित होकर आदमी अपने आपको खुश रखने के लिए किसी न किसी प्रकार के नशे का सहारा लेना शुरू कर देता है।

डॉ. वेद प्रकाश 'अग्नि' ने कहा कि दृढ़ इच्छाशक्ति के अभाव में व्यक्ति नशीले पदार्थों का सेवन आरंभ कर देता है। परिजनों द्वारा समय पर चिकित्सीय परामर्श उपलब्ध करवाए जाने तथा उनकी सेवा एवम् सहानुभूति से नशे के चंगुल में फंसे व्यक्ति को बाहर निकाला जा सकता है। परिचर्चा में सुमित शर्मा, रेखा डहवाल, डॉ. एमबी शर्मा, प्रभात शर्मा, बीएस राणा, निशा गुप्ता तथा डॉ. ललित मोहन शर्मा ने अपने विचार व्यक्त किए। गुंजन के निदेशक संदीप परमार ने अतिथियों का स्वागत किया और कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए उनका आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में शहर के तमाम बुद्धिजीवी उपस्थित थे।

आई.ई.सी. मेटिरियल डवेलपमेंट - पोस्टर श्रृंखला



सत्यमेव जयते
Ministry of Social Justice
& Empowerment

Gunjan
Organisation for Community Development

