

बदलती राहें

Gunjan
Gurukulam for Learning & Research

वर्ष 01, अंक 28

धर्मशाला, सोमवार, 07 सितंबर 2015

दुनिया को चपेट में ले रहा है इटिंग डिस्ऑर्डर

● हर वर्ग में है भोजन का यह विकार या बीमारी

● किशोरों व युवाओं में शुरू होता है यह विकार

भोजन विकार यानि इटिंग डिस्ऑर्डर से पीड़ित होना, भोजन के साथ एक अधिक चुनौतिपूर्ण रिश्ता है। लोकप्रिय मीडिया से पता चलता है कि भोजन विकार का शिकार लोग महज कुछ ही किलोरी प्रतिदिन हासिल करने के लिए काफी अपव्यय करते हैं। यह बात कुछ लोगों के लिए सच हो सकती है, मगर वास्तविकता कुछ ओर है। भोजन विकार महज अपव्यय तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक व्यापक श्रेणी का मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा मुद्दा है। इसमें अत्यंत सीमित खाना, मदिरापान शामिल हो सकता है या फिर भार काम करने के लिए किया गया अत्याधिक व्यायाम शामिल होता है। इसके अतिरिक्त, जिन लोगों को भोजन विकार होता है, वे दवाओं या अल्कोहल की मदद से अपने सहायता करने या इससे बचने की कोशिश कर सकते हैं। या फिर उन्हें दोनों स्थितियों को संभालने के लिए एक लत उपचार केंद्र की जरूरत पड़ सकती है।

भोजन विकार से पीड़ित हर व्यक्ति अद्वितीय होता है। इसके बावजूद इनमें कुछ सामानताएं देखने को मिलती हैं, जब इनकी समस्या की तुलना की जाती है।

इटिंग डिस्ऑर्डर के बारे में आम गलतफहमी

आरंभ में सत्र के दशक से पहले शायद किसी ने भी भोजन विकारों के बारे में जागरूकता के लिए कदम नहीं उठाया था। सत्र के दशक में अमेरिका की मशहूर कारपेंटर जोड़ी की सदस्य करने कारपेंटर ने सबका ध्यान इसकी ओर खिंचा था। उसकी मौत एनोरेक्सिया नर्वोसा नामक बीमारी से हुई, तब शरीर की छवि और भोजन विकार की चर्चा लोगों की नजरों के सामने आई। आज अमेरिका की नेशनल इटिंग डिस्ऑर्डर्स एसोसिएशन की रिपोर्ट बताती है कि तीन करोड़ अमेरिकन अपने

जीवन के किसी बिंदू पर भोजन विकार से ग्रस्त पाए जाएंगे।

इसके अलावा वर्ष 2011 में अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन के जर्नल में प्रकाशित शोध में पाया गया है कि व्यस्कों की तुलना में किशोरों में भोजन विकार अधिक मात्रा में होता है।

भ्रांति-1, महिलाओं में होता है यह



विकार

खाने के विकार को लेकर सबसे बड़ा मिथक यह फैलाया गया है कि यह महिलाओं को प्रभावित करने वाली एक समस्या है। वास्तव में एक शोध के अनुसार अकेले अमेरिका में ही एक लाख पुरुषों के अपने जीवन के एक बिंदू पर कहीं न कहीं खाने से जुड़ी इस बीमारी से ग्रस्त होने का अनुमान लगाया गया है। यद्यपि पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में इस विकार के जल्दी पैदा होने की संभवना होती है, इलाज के मामले में पुरुष अबादी की स्थिति बेहतर खराब है। खाने के इस दोष के कारण आने वाली शर्म और अनिच्छा पुरुषों को चिकित्सा विशेषज्ञ के पास जाने से रोकती है। यही उनमें इस बीमारी के ज्यादा होने का कारण बनता है। कई पुरुष डाक्टर के पास जाने के बजाय इससे बचने के लिए दवाओं और शराब का इस्तेमाल करने

लगते हैं।

भ्रांति-2, सिर्फ युवा ही इस विकार से प्रभावित होते हैं

यह निश्चित तौर पर सही है कि भोजन विकार किशोर और युवाओं में पाया जाता है। आहार क्रिया विकार या इससे जुड़े विकारों के राष्ट्रिय संघ के अनुसार भोजन विकार से ग्रसित 86 फीसदी लोगों का

विकार महज जीवनशैली के विकल्प हैं, न कि बीमारी

एक स्वस्थ आहार अपनाना एक अच्छी जीवन शैली का महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है। इसके बावजूद कई लोकप्रिय डाइटिंग योजनाएं खाने के प्रति अस्वस्थ नजरिये को बढ़ावा देती हैं। अमेरिकी डायटिक एसोसिएशन के जर्नल में प्रकाशित एक लेख में लिखा गया है कि लड़कियां जितनी ज्यादा युवा होंगी वे डाइट, भोजन प्रतिबंध और अपनी मां से दुबले होने को लेकर पांच अस्वस्थ दृष्टिकोण अपनाती हैं। यद्यपि, लाखों महिलाएं व पुरुष स्वस्थ भोजन योजना या डाइटिंग को मान्यता देते हैं, जो उनका भार कम करने में मदद करते हैं। इसके चलते भोजन विकार जीवन शैली के विकल्पों से परे पहुंच चुका है। इससे भोजन करने के बेहद असामान्य संबंध प्रदर्शित हो रहे हैं। इनमें अत्याधिक कैलोरी प्रतिबंध, खाना खाने को लेकर स्थिर विचार, मदिरापान की अवधि और खाने के बारे में मनमाने नियम शामिल हैं।

भ्रांति-4 भोजन विकार केवल मध्यम वर्ग की लड़कियों को प्रभावित करते हैं

भोजन विकारों को गलती से विशेषाधिकार प्राप्त लोगों की एक समस्या के तौर पर प्रचारित किया गया है, खासकर सफेद महिलाओं के संबंध में। हालांकि ऐसी कोई बात नहीं है, ये विकार किसी भी आयु, वर्ग, समुदाय, जाति, लिंग व धर्म के लोगों को हो सकते हैं। नेशनल इटिंग डिस्ऑर्डर एसोसिएशन की रिपोर्ट बताती है कि भोजन विकारों की दर काकेशियन, हिस्पैनिक्स, एशियाई, अफ्रीकी अमेरिकी और अमेरिका मूल के निवासियों में एक जैसी है। इनमें सिर्फ सांस्कृतिक अंतर यह है कि किसी समुदाय को इसका थोड़ा असर हो सकता है, तो किसी को ज्यादा।

(जारी....)

कहना था कि ऐसा उनके साथ 20 वर्ष की आयु में शुरू हुआ था। बच्चे युवा अवस्था में ही डाइटिंग जैसे हानिकारक विचार अपनाने लगते हैं। उदारहण के तौर पर वर्ष 1991 का एक शोध बताता है कि 10 साल के 81 फीसदी बच्चे मोटा होने से डरते हैं। इसके चलते वे भोजन के विकार के शिकार हो जाते हैं और पूरी उम्र इस रोग से संघर्ष करने को मजबूर हो जाते हैं।

बिना उचित इलाज के भोजन विकार के शिकार कई लोग अत्याधिक खाने और मदिरापान का सहारा लेते हैं। ऐसा व्यस्क होने के बाद भी जारी रहता है। लिहाजा एक 40 साल का व्यक्ति भी उसी तरह भोजन विकार से ग्रसित हो सकता है, जैसे कि एक 18 वर्ष की लड़की इससे प्रभावित होती है।

भ्रांति-3, डायटिंग सामान्य है। भोजन

उजली किरण

सुनिल की भूल ने परिवार को कर दिया एचआईवी पाजिटिव



बन गई। इस रिपोर्ट में सुनिल की पत्नी और उसका बेटा भी एचआईवी पाजिटिव पाए गए।

इस तरह जरा सी लापरवाही के कारण सुनिल ने अपने साथ-साथ अपने परिवार को भी मुसिबत में डाल दिया था। हालांकि ऐसी स्थिति में उसकी पत्नी ने उसका पूरा साथ दिया और पूरा परिवार अब इस सच्चाई को स्वीकार करके आगामी इलाज को तैयार हो गया। अब वे नियमित तौर पर दवाई ले रहे हैं। साथ ही एचआईवी से जुड़े सभी नियमों व निर्देशों का पालन करते हुए सामान्य जिंदगी जी रहे हैं। इसके अलावा से सीएससी में भी नियमित तौर पर आना कभी नहीं भूलते।

सुनिल की आयु 33 साल है और वह सरकारी महकमे में नौकरी करता है। पिछले कुछ समय से बीमार चल रहा था। जब उसने किसी डाक्टर से अपना चैकअप करवाया तो भी उसकी बीमारी पकड़ में नहीं आई। इस तरह वह अस्वस्थ था, मगर डाक्टर उसकी बीमारी का पता नहीं लगा पा रहे थे। इस पर उसे शक हुआ तो उसने किसी निजी लैब में जाकर खुद ही अपना एचआईवी टेस्ट करवाया। जब टेस्ट रिपोर्ट उसके सामने आई, तब जाकर पता चला कि वह तो एचआईवी पाजिटिव है। इसी के चलते उसकी बीमारी पकड़ में नहीं आ पा रही थी। फिर वह इस रिपोर्ट को लेकर अस्पताल गया और इसकी सूचना एआरटी सेंटर को दी गई। पहले उसका टेस्ट एक निजी लैब में हुआ था, इसलिए उसे आईसीटीसी में दोबारा अपना टेस्ट करवाने को कहा गया। इस टेस्ट रिपोर्ट में भी वह एचआईवी पाजिटिव पाया गया। फिर आईसीटीसी और एआरटी सेंटर में काउंसिलिंग के बाद उसे

सच्चाई को कबूल करके नियमित तौर पर ले रहे हैं दवाई

अपनी पत्नी व बच्चों का भी टेस्ट करवाने की सलाह दी गई। इस पर वह अपनी पत्नी व बच्चों का टेस्ट करवाने के लिए तैयार हो गया। इसके बावजूद अभी तक वह यह तय नहीं कर पा रहा था कि वह अपनी इस बीमारी के बारे में अपनी पत्नी को कैसे बताए। इसी उधेड़बुन में उसकी मुलाकात गुंजन संस्था के कम्युनिटी स्पॉट सेंटर के कर्मचारी से हुई। वह सुनिल को सीएससी में लेकर आया और यहां उसको एचआईवी से जुड़ी जरूरी जानकारी दी। इस दौरान सुनिल ने भी काउंसलर को अपने बारे में पूरी जानकारी दी और कहा कि वह अपनी पत्नी को अपने एचआईवी पाजिटिव होने के बारे में बताने की हिम्मत

नहीं कर पा रहा है। तब सुनिल की हर बात को ध्यानपूर्वक सुनने के बाद काउंसलर ने कहा कि अगर वह यह बात अपने परिवार को बताने की हिम्मत नहीं कर पा रहा है, तो वह उन्हें सीएससी में लेकर आ जाए। पत्नी को सीएससी में लाने पर उसकी मदद का आश्वासन दिया गया। साथ ही कहा गया कि उसकी पत्नी के मौजूदगी में काउंसलर ही यह बात उसकी पत्नी को बताएगा। इस पर सुनिल राजी हो गया।

पांच दिन बाद सुनिल अपनी पत्नी के साथ आया और सीएससी के काउंसलर ने पहले उन्हें एचआईवी/एड्स के बारे में बताया और फिर धिरे-धिरे सुनिल के एचआईवी पाजिटिव होने की बात बता दी। पहले तो उसकी पत्नी काफी सहम गई, लेकिन धिरे-धिरे वह सामान्य हो गई। साथ ही वह अपना एचआईवी टेस्ट करवाने को भी राजी हो गई। उसी दिन उसका और उसके बेटे का एचआईवी टेस्ट करवाया गया। जब रिपोर्ट आई तो उनके लिए और भी परेशान वाली स्थिति

ये अजीब आदतें हैं सेहत के लिए खतरा

लंबे समय तक एक ही आदत को बिना सोचे-समझे फॉलो करते रहना लत की श्रेणी में आता है और इसके नकारात्मक प्रभाव आपकी सेहत पर भी पड़ते हैं। जिस तरह अल्कोहल, सिगरेट जैसी चीजों की लत बुरी मानी जाती है वैसे ही कुछ आदतें ऐसी होती हैं जिन्हें लगातार दोहराते रहना आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। आइए जानते हैं ऐसी ही कुछ आदतों के बारे में...

शॉपिंग

कम्प्लेक्सिबर्स जब दारी करना कर देते हैं फिर अपने को रोक पाते, जिस



शॉप खरी शुरू तो आप नहीं तरह

कि शराब का लत खूद को शराब पीने से रोक नहीं पाता। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि शॉपिंग पसंद करने वाला हर व्यक्ति ही कम्प्लेक्सिबर्स शॉपर है। इस श्रेणी में वे

लोग आते हैं जो अत्यधिक समय केवल शॉपिंग करने में बिताते हैं, अपनी खरीदारी के बारे में झूठ बोलते हैं या उन्होंने शॉपिंग पर कितना खर्च किया है इसके बारे में छुपाते हैं। जबकि खरीदी गई कई चीजों को तो वो इस्तेमाल भी नहीं करते हैं।

एक्सरसाइज

हममें से अधिकांश एक्सरसाइज करने के नाम से घबराते हैं या फिटनेस रूटीन को फॉलो नहीं करना चाहते हैं। लेकिन कई ऐसे भी हैं जिन्हें फिट रहने और वजन कम करने की सनक सवार हो जाती है। वो हमेशा ही अपना वजन नापने और कैलोरी काउंट करने में लगे रहते हैं।

बालों को खींचना

इसे ट्रैकटोलोमेनिया के नाम से भी जाना जाता है। बालों को खींचने की यह लत सामान्य है जिसमें रोगी अपने सिर, आइब्रो, पलकों या शरीर के बालों को खींचता रहता है। इस तरह लगातार एक ही जगह के बालों को खींचने से उस स्थान के बाल झड़ जाते हैं।

टैट बनवाते हैं

कई लोग शौक से टैट बनवाते हैं तो कई पर यह सनक की तरह सवार हो जाता है। शरीर का कोई भी हिस्सा टैटिंग से अलूता नहीं रह जाता है। ऐसे में यदि हाइजीन का ध्यान ना रखा जाए तो इन्फेक्शन होने का खतरा भी बना रहता है।

बर्फ खाना

कई लोगों को बर्फ को चबाने की अजीब सी आदत होती है। वैसे यह उनकी गलती नहीं बल्कि आयरन की कमी यानी एनीमिया के कारण ऐसा होता है। इस स्थिति को पैगोफेगिया के नाम से जाना जाता है, जिसमें रोगी को ऐसी चीजों को खाने की तलब लगती है जिसमें पोषक तत्व नहीं होते हैं।

मिट्टी खाने हैं

इसे जियाफेगिया के नाम से जाना जाता है और यह भी बर्फ चबाने वाली स्थिति के अंतर्गत ही माना जाता है। यह आमतौर पर आयरन या जिंक की कमी के कारण होता है, लेकिन कई बार मानसिक परेशानियों जैसे ऑटिज्म या ऑब्सेसिव कम्पल्सिव डिसऑर्डर के कारण भी रोगी में मिट्टी खाने जैसी आदत नजर आती है। कई बार गर्भवती स्त्रियों में भी इस तरह की तलब लगती है।

गेम खेलने की

यू तो यह एडिक्शन बहुत ही आम हो चुका है, खासकर बच्चों और युवाओं में। यदि कोई कई घंटे गेम खेलने में बिताता है, उसके बारे में झूठ बोलता है, जब वह गेम ना खेल रहा हो तो चिड़चिड़ा महसूस करता है तो समस्या उपजती है। कुछ ऐसी ही लत होती है इंटरनेट या सेलफोन की। विशेषज्ञों ने इंटरनेट की लत को इंटरनेट एडिक्शन डिसऑर्डर नाम भी दिया है।

रूरल मैनेजर : शहर में शिक्षा, गांव में करियर!

गौरव चौधरी एमबीए हैं। उन्होंने दिल्ली स्थित एक मल्टीनेशनल कंपनी में काम भी किया है लेकिन उनका मन ऑफिस से अधिक गांवों में रमता था। इसलिए एक दिन उन्होंने नौकरी छोड़ी और चल दिए अपने गांव की ओर। पिछले कुछ सालों से वे उत्तरप्रदेश के पीलीभीत के समीप एक गांव में एग्रो-फार्मिंग और डेयरी बिजनेस कर रहे हैं।

खेतों में समय गुजारना, किसानों के बीच काम करना, उन्हें खेती की नई विधियां बताना और उपज बढ़ाने को लेकर नए उपाय करने में उन्हें ऐसा मजा आ रहा है, जो शायद कभी नौकरी में नहीं मिला। दरअसल, खेती अब सिर्फ किसानों या गांव की गरीब आबादी का पेशा नहीं है। वैश्वीकरण और युवा पीढ़ी की कुछ अलग हटकर करने की इच्छा ने कृषि को भी एक आकर्षक करियर बना दिया है।

एफएमसीजी, ऑटोमोबाइल, रिटेल, रिसर्च, एडवर्टाइजिंग आदि सेक्टर्स में अनेक संभावनाएं पैदा हुई हैं, क्योंकि कई बड़ी कंपनियां आज ग्रामीण क्षेत्रों में ऑपरेट कर रही हैं। इन कॉर्पोरेट कंपनियों को अब ग्रामीण इलाकों में अधिक संभावनाएं दिखाई दे रही हैं। इस तरह जैसे-जैसे भारत विकसित देशों की श्रेणी में शामिल होने के लिए आगे बढ़ रहा है, रूरल मैनेजर्स यानी रूरल मैनेजमेंट प्रोफेशनल्स की डिमांड भी बढ़ रही है।

जॉब प्रोफाइल

भारत की अर्थव्यवस्था में आज भी कृषि की बहुत बड़ी भूमिका है। यहां का करीब 65 प्रतिशत क्षेत्र ग्रामीण इलाकों के अंतर्गत आता है। ऐसे में रूरल मैनेजमेंट प्रोफेशनल्स के ऊपर ग्रामीण इलाकों में विकास कार्य को गति देने की बड़ी जिम्मेदारी होती है। रूरल मैनेजमेंट से जुड़े प्रोफेशनल्स का काम ग्रामीण इलाकों में कंपनी की तरफ की ग्राफ को ऊपर ले जाने का भी होता है।

उन पर फर्म के प्रबंधन तथा रख-रखाव की जिम्मेदारी होती है। इसके अलावा प्लानिंग, बजट, मार्केट, निरीक्षण और एम्प्लॉयीज को बहाल करने का कार्य भी होता है। बदलते दौर में रूरल मैनेजर की जॉब प्रोफाइल भी तेजी से बदल रही है। ये टैकसेवी प्रोफेशनल्स आधुनिक टेक्नोलॉजी के इस्तेमाल से विकास का खाका खींच रहे हैं।

पर्सनल स्किल्स

रूरल मैनेजमेंट में करियर बनाने वालों को ग्रामीण जीवन, प्राकृतिक संसाधनों (जमीन,

भीड़ और दबाव को नियंत्रित करने का हुनर आना चाहिए। साथ ही, इस फील्ड में आगे बढ़ने के लिए लीडरशिप स्किल्स भी जरूरी हैं।

कॉलिफिकेशन और कोर्स

देश के कई प्रमुख बिजनेस स्कूलों में रूरल मैनेजमेंट में पीजी डिप्लोमा या एमबीए कोर्स उपलब्ध हैं। इनमें प्रवेश के लिए किसी भी मान्यता प्राप्त यूनिवर्सिटी से ग्रेजुएट होना जरूरी है। हालांकि संस्थानों में दाखिला प्रवेश परीक्षा के आधार पर ही हो पाता है। एंट्रेंस एग्जाम के बाद स्टूडेंट्स को ग्रुप डिस्कशन और पर्सनल इंटरव्यू के दौर से गुजरना होता है। ब्यूमेनिटीज में ग्रेजुएट्स के लिए रूरल मैनेजमेंट एक बेहतर ऑप्शन है। रेगुलर के अलावा इनू से रूरल डेवलपमेंट कोर्स किया जा सकता है।

कैसे मिलेगी एंट्री ?

इंस्टीट्यूट ऑफ रूरल मैनेजमेंट, आणंद में रूरल मैनेजमेंट के दो वर्षीय पोस्ट ग्रेजुएट कोर्स में प्रवेश के लिए लिखित परीक्षा होती है। जेवियर इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट,

भुवनेश्वर में रूरल मैनेजमेंट के पोस्ट ग्रेजुएट प्रोग्राम में एंट्री आईआरएमए/ एक्सएटी टेस्ट स्कोर, जीडी और इंटरव्यू के आधार पर होती है। इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ रूरल मैनेजमेंट, जयपुर में एडमिशन के लिए मैट, एक्सएटी आदि स्कोर जरूरी है।

ग्रामीण क्षेत्र में अवसर

आपके पास रूरल मैनेजमेंट में डिग्री है, तो अवसरों की कमी नहीं है। रूरल मैनेजमेंट से जुड़े विद्यार्थियों को अमूल, टाटा टेली सर्विस, मंदर डेयरी जैसी कंपनियां हाथ-हाथ लेती हैं। आप एनजीओ, सरकारी विकास एजेंसियों, नाबार्ड, आईसीआईसीआई लोम्बार्ड, एलआईसी आदि इंश्योरेंस कंपनियों के अलावा कई बहुराष्ट्रीय कंपनियों या आईटीसी ई-चौपाल, एससीएस ग्रुप जैसी रूरल कंसल्टेंसीज और रिसर्च एजेंसीज में काम कर सकते हैं।

इनके अलावा एक्शन फॉर रूरल डेवलपमेंट, आगा खान रूरल सपोर्ट प्रोग्राम, इंटरनेशनल एनजीओ, डीआरडीए, एसआईआरडी आदि भी रूरल मैनेजमेंट ग्रेजुएट्स को हायर करते

हैं। मिट्टी, पानी, वन संपदा, पशुपालन, डेयरी, मछली पालन आदि), प्रोडक्शन सिस्टम, ग्रामीण इलाकों के रोजगार, कृषि के लिए जरूरी पर्यावरण आदि की समझ और जानकारी होनी चाहिए।

इसी के आधार पर आप गांव के विकास के लिए बनाए जाने वाली योजनाओं पर अमल कर पाते हैं। इनके अलावा, आपका व्यक्तित्व दोस्ताना और मिलनसार होना चाहिए।

हैं।

सैलरी पैकेज

बिजनेस इंस्टीट्यूट के विद्यार्थियों की सैलरी उनके बैकग्राउंड पर निर्भर करती है। आम तौर पर रूरल मैनेजमेंट स्टूडेंट्स को शुरूआती दौर में चार से आठ लाख रुपए सालाना पैकेज मिल जाता है।



सहभागी शिक्षण एवं हस्तक्षेप (पीएलए) की भूमिका

इस भाग में बताया गया है कि पीएलए क्या है और इसका इस्तेमाल क्यों किया जाता है। साथ ही पीएलए के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले सवालों के जवाब भी दिए गए हैं। पीएलए ऐसी पद्धतियों, टूल्स, दृष्टिकोणों और व्यवहारों का एक लगातार बढ़ता समूह है जिससे लोगों को अपने जीवन की परिस्थितियों की समझ हासिल करने, उसका आदान-प्रदान करने, विश्लेषण करने और उसे बढ़ाने की क्षमता मिलती है। इनके सहारे लोग एचआईवी/एड्स के बारे में योजना तैयार कर सकते हैं। उस पर अमल कर सकते हैं। मानिट्रिंग, मूल्यांकन व समीक्षा कर सकते हैं। साथ ही अपनी गतिविधियों को बढ़ा सकते हैं। सहभागिता, स्थानीय ज्ञान व अनुभवों का सम्मान, सशक्तीकरण, सामूहिक विश्लेषण एवं नियोजन, दृश्य टूल्स का प्रयोग, अनसुनी आवाजों को सामने लाना और सबसे बढ़कर सही सोच व व्यवहार का हस्तेमाल करना। ये पीएलए के बुनियादी सिद्धांत हैं।

पीएलए क्या है ?

पीएलए एक ऐसा तरीका है, जिससे लोगों को मिलकर सीखने और साथ कार्रवाई करने की प्रेरणा मिलती है। पीएलए ऐसी पद्धतियों, टूल्स, दृष्टिकोणों और व्यवहारों का एक लगातार बढ़ता समूह है, जिससे लोगों को अपने जीवन और परिस्थितियों की समझ हासिल करने, उसका आदान-प्रदान करने, विश्लेषण करने और उसे बढ़ाने की क्षमता मिलती है। इनके सहारे लोग एचआईवी/एड्स के बारे में योजना तैयार कर सकते हैं, उस पर अमल कर सकते हैं और अपनी गतिविधियों को बढ़ा सकते हैं।

पीएलए का इस्तेमाल कौन करते हैं ?

कोई भी व्यक्ति, संगठन या समुदाय पीएलए का इस्तेमाल कर सकता है। ये टूल लचीले हैं और परिस्थितियों के अनुसार ढाले जा सकते हैं। इनका विभिन्न प्रकार के लोगों के बीच, अलग-अलग परिस्थितियों में और अलग-अलग उद्देश्यों के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। एचआईवी/एड्स से जुड़ी गतिविधियों में पीएलए का इस्तेमाल ऐसे लोगों को मदद देने के लिए किया जाता है, जो एचआईवी/एड्स से सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं। एचआईवी/एड्स से प्रभावित लोगों के परिवार व दोस्त, रोकथाम में लगे लोग, पीड़ितों की देखभाल व उपचार करने वाले या ऐसे लोग जो समुदायों पर इसके सामाजिक-आर्थिक प्रभावों पर अंकुश लगाने के लिए प्रयास कर रहे हैं- सभी इस श्रेणी में आते हैं। जो लोग एचआईवी/एड्स नीति को प्रभावित करना चाहते हैं, वे भी पीएलए का इस्तेमाल कर सकते हैं।

वैसे तो इन टूल्स का इस्तेमाल आम तौर पर समुदायों के बीच ही किया जाता है, लेकिन समुदाय, संगठन तथा सरकारी संस्थान स्थिति का विश्लेषण करने, योजना बनाने, मानिट्रिंग, मूल्यांकन तथा समीक्षा करने के लिए भी इनका बखूबी इस्तेमाल कर सकते हैं। कुल मिलाकर पीएलए एचआईवी/एड्स को संबोधित करने के लिए समुदायों को मोबिलाइज करने का एक कारगर तरीका है।

पीएलए का इस्तेमाल कब किया जाए ?

सामुदायिक मोबिलाइजेशन के हर चरण में पीएलए का इस्तेमाल किया जा सकता है। इससे एचआईवी/एड्स को संबोधित करने, स्थिति का विश्लेषण करने, आवश्यक कदमों के बारे में फैसला लेने, योजना बनाने, योजनाओं को लागू करने, काम पर नजर रखने, अपने प्रयासों का मूल्यांकन करने और आगे क्या कदम उठाया जाए, इस बारे में सोचने के लिए समुदायों को एकजुट करने में मदद मिलती है।

पीएलए को कहाँ इस्तेमाल किया जा सकता है ?

ग्रामीण और शहरी, अमीर और गरीब, सभी इलाकों में पीएलए का इस्तेमाल किया जा सकता है। उत्तर-दक्षिण, सभी जगह के देशों में इसका इस्तेमाल किया गया है। जहाँ लोगों को एचआईवी/एड्स के बारे में चर्चा करने में परेशानी न हो, ऐसे सभी स्थानों पर पीएलए का आराम से इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए आप कार्यशाला, दफ्तर, धार्मिक बैठक और स्वास्थ्य केंद्र जैसे औपचारिक स्थानों के साथ-साथ घर, पार्क आदि अनौपचारिक मेलजोल के स्थानों को भी चुन सकते हैं।

पीएलए का इस्तेमाल किस तरह किया जा सकता है ?

पीएलए को एक फेसिलिटेटर की देखरेख में प्रयोग किया जा सकता है। फेसिलिटेटर लोगों को इन टूल्स का इस्तेमाल करने में मदद देते हैं और इस बात का ख्याल रखते हैं कि सभी लोग समान रूप से हिस्सेदार करें। पीएलए फेसिलिटेटर को इस काम के लिए सही रवैया और व्यवहार अपनाना चाहिए। फेसिलिटेटर की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। आगे के अंक में इस बारे में और जानकारी दी जाएगी।

पीएलए गतिविधियों की योजना सावधानी से बनाई जानी चाहिए। आगे इस संबंध में बताया जाएगा। कि पीएलए की योजना और फेसिलिटेशन किस तरह किया जाता है।

सत्तर के दशक से पीएलए टूल लगातार विकसित हो रहे हैं। इस दरम्यान पीएलए के इस्तेमाल में बहुत सारे तरीके सामने आ चुके हैं। इस्तेमाल के इन तरीकों में इस आधार पर फर्क रहता है कि उन्हें किन लोगों के बीच, कहाँ और किस मकसद से इस्तेमाल किया जा रहा है। बहरहाल, पीएलए के तरीके भले ही बदलते रहते हैं, उसके बुनियादी सिद्धांत आज भी वही हैं। इन्हें सिद्धांतों के समुच्चय से एक समग्र पीएलए पद्धति बनती है।

पीएलए के सिद्धांत क्या हैं, इनके बारे में हम अगले अंक में विस्तारपूर्वक चर्चा करेंगे। इन सिद्धांतों में निम्न बातें शामिल हैं:-

- सहभागिता
- स्थानीय ज्ञान और अनुभवों को महत्व देना
- सशक्तीकरण के प्रति समर्पण
- समूह विश्लेषण एवं सीख
- दृश्य एवं मौखिक तकनीकों का मिश्रण
- अनसुनी आवाजों की तलाश
- सही सोच और व्यवहार का महत्व



