

# बदलती राहें

Gunjan  
GURJAN PUBLICATIONS

वर्ष 01, अंक 32

धर्मशाला, सोमवार, 06 अक्टूबर 2015

## एचआईवी का शिकार तीन बच्चों का सहारा बनी चाइल्ड लाईन शिमला

शिमला। एचआईवी/एड्स किस प्रकार एक व्यक्ति की गलती के कारण पूरे परिवार और मासूम बच्चों की जिंदगी तहस-नहस कर सकता है, इस का उदाहरण शिमला में देखने को मिला है। व्यापक प्रचार-प्रसार के बावजूद अभी भी समाज में इस गंभीर बीमारी को लेकर लोअर क्लास के लोगों में जागरूकता नहीं है। खासकर इस तबके के पुरुष किसी न किसी गलती की वजह से इस एचआईवी वायरस के संवाहक बन जाते हैं और फिर यह जानलेवा वायरस जाने-अनजाने

पहुंचते ही छानबीन करने पर पता चला है कि बच्चों के साथ उनकी मां भी एड्स ग्रस्त है। इतना ही नहीं उनके पिता से यह बीमारी उन तक पहुंची है और उनकी इस बीमारी से मौत भी हो गई है। अब इन बच्चों पर भाग्य की तीहरी मार पड़ी है। पिता की मौत के कारण उनके परिवार में कमाने वाला कोई नहीं बचा है। मां हैं, जो खुद एचआईवी की शिकार हैं और इन तीनों को भी अपने अभिभावकों से एचआईवी का संक्रमण हो गया है। चाइल्डलाइन टीम परिवार से मिलने के

हिमाचल प्रदेश वॉलंटरी हैल्थ एसोसिएशन द्वारा संचालित देखभाल सहायता केंद्र यानि केयर एंड स्पॉर्ट सेंटर, चक्र की समन्वयक मोनिका को सौंपा दिया। इसके बाद सीएससी चक्र ने इस परिवार को अपनी निगरानी में रखकर उसकी काऊंसिलिंग शुरू कर दी। साथ ही उन्हें मिलने वाली हर प्रकार की सहायता के लिए भी जरूरी औपचारिकताएं पूरी करना शुरू कर दिया। परियोजना समन्वयक मोनिका ने बताया कि वे इस केस को देख रहे हैं तथा बच्चों की लगातार

हैं कि बच्चे एचआईवी से ग्रसित हैं। लिहाजा इस बात की किसी को जानकारी नहीं होनी चाहिए और न ही साथ स्कूल में उनसे किसी प्रकार का कोई भेदभाव होना चाहिए। खासकर स्कूल प्रधानाचार्या को हिदायत दी जाती है कि इस केस के बारे में अन्य किसी को भी न बताएं। इसके बाद प्रधानाचार्या भी उन्हें पूरी सहमति दे देते हैं। उनकी ओर से आश्वासन मिलता है कि स्कूल में बच्चों के साथ किसी भी प्रकार का कोई भेदभाव नहीं किया जाएगा। साथ ही बच्चों के इस केस के बारे में किसी को जानकारी दी जाएगी। इसके बाद तीनों बच्चे रोजाना स्कूल जाते हैं और स्कूल की प्रधानाचार्या द्वारा भी बच्चों की हर प्रकार से मदद की जाती है।

इसके अलावा देशभाल सहायता केंद्र द्वारा बच्चों को हिमाचल प्रदेश एड्स कंट्रोल सोसाइटी द्वारा संचालित आईसीटीसी योजना के साथ जोड़ा जाता है। इसमें 18 साल तक के बच्चों को प्रतिमाह वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। यह वित्तीय सहायता बच्चों की आयु वर्ग के अनुसार प्रदान की जाती है। इसके तहत आयु व राशि सलग्र बाक्स में दी गई है। इन तीनों बच्चों को भी उनके आयु वर्ग के अनुसार आर्थिक सहायता दी जा रही है और शिक्षा व अन्य जरूरतों के लिए संस्था द्वारा सहायता की जा रही है। अब इस केस को आए हुए एक साल हो चुका है और सभी बच्चे सामान्य बच्चों की तरह ही पढ़ाई में जुटे हुए हैं। उनकी मां को भी दवाई व परामर्श नियमित तौर पर दिए जा रहे हैं। एक तरह से पूरे परिवार पर हिमाचल प्रदेश वॉलंटरी हैल्थ एसोसिएशन द्वारा संचालित देखभाल सहायता केंद्र की नजर है और खासकर बच्चों का नियमित तौर पर फालोअप किया जा रहा है।

बच्चों को मिलने वाली वित्तीय सहायता आयु वर्ग राशि

0 से 3	300 रुपये
2 से 6	400 रुपये
7 से 9	500 रुपये
10 से 12	600 रुपये
13 से 15	700 रुपये

- पिता की अचानक मौत के बाद जांच में पता चला कड़वा सच
- मां और बच्चों के एचआईवी का शिकार होने से संकट में था परिवार
- चाइल्ड लाईन ने हि.प्र. वॉलंटरी हैल्थ एसोसिएशन तक पहुंचाया केस

अपने परिवार तक पहुंचा देते हैं। हैरानी की बात यह है कि इस बात का पता उन्हें तब तक नहीं चलता, जब तक कि वे गंभीर हाल में न पहुंच जाएं। ऐसे गई मामले हिमाचल प्रदेश में भी देखने को मिले हैं। इनमें परिवार का मुखिया इस वायरस का शिकार बनता है और फिर वे अपनी पत्नी और उससे पैदा होने वाली संतान को इसका शिकार बना देता है। उन्हें इस जानलेवा वायरस की भनक तब तक नहीं चलती, जब तक वे गंभीर बीमारी का शिकार होकर अस्पताल नहीं पहुंचते। अस्पताल में उनके खून की जांच के बाद ही यह बात सामने आ पाती है, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है।

चाइल्ड लाइन शिमला के कार्यालय के टोल फ्री फोन नंबर 1098 पर एक फोन आता है। यहाँ तैनात कर्मियों को जानकारी दी जाती है कि इंदिरा गांधी मेडिकल कालेज के अस्पताल में 3 बच्चे अपनी मां के साथ आए हैं। इनकी जांच करने पर पता चला है कि ये तीनों ही एचआईवी पाजीटिव हैं। समाचार मिलते ही चाइल्डलाइन शिमला के कार्यकर्ता आईजीएमसी का रख करते हैं। वहां

बाद स्थिति की गंभीरता को समझा चुकी थी। सबसे पहले उन्होंने एड्स पीड़ित बच्चों व उनकी मां के साथ बातचीत की तथा उनकी काऊंसिलिंग की। इसके साथ

काऊंसिलिंग हो रही है। उन्होंने बताया कि देखभाल सहायता केंद्र के आउटरिच कार्यकर्ता हर रोज बच्चों के घर का विजिट करते हैं तथा बच्चों को जरूरत का सामान



ही चाइल्डलाइन की टीम ने इसकी जानकारी बाल कल्याण समिति शिमला के सदस्य को भी दे दी। उन्हें परिवार की स्थिति व बच्चों के एचआईवी संक्रमित होने के बारे में भी बताया गया। बाल कल्याण समिति शिमला की सहमति से चाइल्डलाइन शिमला ने इस केस को

भी उपलब्ध करवाते हैं। यह सिलसिला लगातार जारी रहता है।

इस बीच चाइल्डलाइन शिमला की टीम तथा देखभाल केंद्र की समन्वयक मोनिका बच्चों के स्कूल भी जाते हैं। वहां की प्रधानाचार्या से इस केस के बारे में विस्तार से चर्चा की जाती है और उन्हें बताया जाता

# उजली किरण

## एक गलती से मुसीबत में आ गया जयसिंह व उसका परिवार

● बीमार होने पर पता चला वह, पत्नी व बच्चा एचआईवी पाजीटिव हैं



मेरा नाम जय सिंह (काल्पनिक नाम) है तथा मेरी पत्नी का नाम रिता है। मैं जिला बिलासपुर की तहसील घुमारवीं के एक गांव का निवासी हूँ। मैं पेश से में ट्रक चालक हूँ। चार वर्ष पूर्व मैं जब काफी बीमार हो गया और इलाज के लिए मुझे अस्पताल लाया गया, तो मुझे पता चला कि मैं एचआईवी पाजीटिव हूँ। इसके बाद जब डाक्टरों की सलाह पर मैंने अपनी पत्नी व बेटे का एचआईवी टेस्ट करवाया तो यह बात भी पता चली कि मेरी पत्नी व बेटा दिपाशू भी एचआईवी पाजीटिव हैं।

● समय रहते सहायता मिलने पर कम हुआ मुसीबतों का पहाड़

जय सिंह ने बताया कि पूरे परिवार के एचआईवी पाजीटिव होने की खबर से जैसे उस पर मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा। इस परेशानी की बजह से घर की माली हालत खराब होती चली गई। जय सिंह के अनुसार अब उसका परिवार सुबह-शाम हम दो समय के खाने को भी मोहताज हो गया था। हालांकि इन हलातों में उन्हें डीआईसी बैरी के कार्यकर्ताओं ने काफी मदद की। वे उन्हें एआरटी सेंटर शिमला ले गए। इसके बाद उनका सीडी-4 दिन प्रतिदिन बढ़ता गया। उन्हें चिंता थी तो अपने बेटे दिपाशू के भविष्य की। वे दोनों पति-पत्नी मनरेगा में कार्य करने लग पड़े तथा आमदनी का सिलसिला भी शुरू हो गया। दो वर्ष पूर्व हैल्पडैस्क बिलासपुर ने उन्हें पौष्टिक आहार के लिए 500 रुपये प्रतिमाह सीसीटी के माध्यम से देने शुरू किए। इससे उनकी आर्थिकी और अच्छी हो गई।

जय सिंह ने बताया कि सीसीटी के माध्यम से उनके बेटे दिपाशू को होस्टल में दाखिला दिलवा दिया गया था। उसके रहने, खाने, पीने का खर्चा सीसीटी देता है। इससे अब उन्हें अपने बेटे की चिंता कम हो गई है। अब चिंता है तो यह कि उनके बाद उनका बेटा क्या करेगा, क्योंकि अभी वह मात्र 9 वर्ष का ही है। जयसिंह ने कहा कि उनकी भगवान से यही प्रार्थना है कि जब तक उनका बेटा अपने पांव पर खड़ा न हो जाए तब तक उनकी जौंदगी की डोर यूँ ही खिंचती रहे।

## लाइफ स्टाइल में शामिल ये चीजें हैं हमारी दुश्मन

इस फास्ट लिविंग एंड लिटल थिंकिंग ऐज में हममें से बहुत से लोग चीजों की बारीकी को समझ नहीं पाते हैं, चाहें वो मेडिसिन हो, फूड हो या फिर कोई एडवाइस हो। कुछ चीजें इस तरह से हमारी लाइफस्टाइल में शामिल हो चुकी हैं कि ये जानना हमें चींका सकता है कि दरअसल यही चीजें हमारी सबसे बड़ी दुश्मन हैं। जानिए और चौकन्ने रहिए:

**नमक** : सभी जानते हैं कि सॉल्ट और सोडियम हार्ट डिजीज और स्ट्रोक की रिस्क को बढ़ा देते हैं। इस बात को इस तरह देखें कि इंडियंस हर मील में बाकी दुनिया से ज्यादा नमक लेते हैं। इनके पास एक डिजेस्टरस रेसिपी है और ये बेहद खतरनाक हो सकती है।

**मोबाइल फोन** : मोबाइल का यूसेज जिस तरह से बढ़ता ही चला जा रहा है उससे रेडियो फ्रिक्वेंसी भी बढ़ती जा रही है जिससे रेडियोएक्टिव एमिशन निकलते हैं और यही कैंसर जैसी बीमारी का कारण बनते हैं। अपने मोबाइल को अपनी पैंट की जेब में नहीं रखें। एंटी रेडिएशन पैच इन दिनों सेफ माना जा रहा है। हालांकि ये कितना असरदार है इस पर बहस जारी है।

**आलू चिप्स** : ये डीप फ्रायड गुडीज बीमारी पैदा करते हैं। साथ ही ये आर्टरीज भी ब्लॉक करते हैं। इससे अच्छा है कि आप दम आलू खाएं।

**सफेद ब्रेड** : पास्ता और वाइट ब्रेड ब्लड प्रेशर बढ़ाते हैं। इन चीजों को लगातार खाने से कुछ समय बाद आप टाईप २ डायबिटीज भी डेवलप कर सकते हैं। वाकई अच्छी दिखने वाली चीजें असली में खतरनाक भी हो



सकती हैं।

**ककड़ी** : ककड़ी में जो कड़वाहट होती है उसकी वजह है कुकुरबी टासिन।

ककड़ी के एंड्स काटने से आप एक तरह से इस कुकुरबीटासिन को पूरी ककड़ी में फैलने से रोक देते हैं। अगर गलती से भी ये ककड़ी पर लगा रह जाए तो ककड़ी खाने से पेट में कीड़े पड़ सकते हैं और आपको बीमार कर सकते हैं।

**ज्यादा बैठना** : एक शोध के मुताबिक दिन में तीन घंटे से ज्यादा बैठने से हेल्थ रिस्क बढ़ जाती है। जैसे ऑर्गन डैमेज, डिप्लेड रीएक्शंस, मसल डिजेनरेशन वगैरह खतरनाक कंडीशंस हैं। ये भी डरने वाली स्थिति है।

**ज्यादा सोना** : कहते हैं कम सोने से बॉडी वेट गेन कर लेती है, लेकिन स्लीप स्टडीज के एक रिव्यू में बताया गया है कि जो लोग रात को आठ घंटे से ज्यादा नौद लेते हैं वे ७५ फीसद ज्यादा हार्ट डिजीज रिस्क पर रहते हैं बजाय उनके जो रात में छह से सात घंटे की नौद ही लेते हैं।

**कीचन काउंटर** : ग्रेनाईट काउंटर टॉप्स रैंडन छोड़ता है। इतिहास पलट कर देखें तो रैंडन की किरणें और कैंसर का भी लेना-देना रहा है जो ठीक नहीं है। इस केस में ज्यादा डरने जैसा कुछ नहीं है क्योंकि रैंडन एमिशन का प्रोसेस इतना स्लो है कि नुकसान होने के लेवल तक पहुंचते हुए करीब १०० साल का वक्त लगेगा।

**फिजी ड्रिंक्स** : सॉफ्ट ड्रिंक्स में हर तरह के आर्टिफिशियल फूड डाइज और प्रिजर्वेटिव होते हैं। ये वजन भी बढ़ाते हैं। स्किन और दांतों को नुकसान पहुंचाते हैं, तो ये फिज खतरे से खाली नहीं है।

**दूधपेस्ट** : हाल ही में हुए एक शोध में पाया गया है कि ज्यादातर पेस्ट जो हम दांतों के लिए यूज करते हैं उनमें ट्रिक्लोसिन होता है। इस केमिकल के बारे में ये कहा जाता है कि इससे नर्वस और कार्डियक प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। ये तो अच्छी खबर नहीं है क्योंकि ज्यादातर लोगों को कोलगेट का स्वाद पसंद है।

**एयर फ्रैशनर्स** : इन वेल-मार्केटेड ड्रिंक्स में एस्पार्टेम, नियोटेम और अन्य डेंजरस केमिकल्स पाए जाते हैं। इन सभी केमिकल्स से हाय ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और कार्डियोवैस्कुलर तकलीफें हो सकती हैं।

**होल मिल्क** : होल मिल्क में बोवाइन ग्रोथ हॉर्मोन पाया जाता है। ये वो केमिकल होता है जिसे गाय-भैंसों को मिल्क प्रोडक्शन बढ़ाने के लिए दिया जाता है। इससे आर्थराइटिस और क्रोनिक माइग्रेन होने की संभावना होती है। हालांकि मिल्क शेक्स के बेहतर नोट टेस्ट के लिए इससे अच्छा कुछ नहीं हो सकता।

## आपदा प्रबंधन में तलाशें रोजगार



डिजास्टर मैनेजमेंट का कार्य संभालता है। काम होता है। वहीं (डीजीसीडी) डायरेक्टर कृषि एवं सहकारिता मंत्रालय सूखे और जनरल सिविल डिफेंस के अंतर्गत हर शहर बाढ़ के वक्त अपनी जिम्मेदारी निभाते हैं। और हर इलाके में इनकी टीम होती है। यह हवाई दुर्घटनाओं के समय सिविल छोटे-छोटे विंग में काम करते हैं। टीम का एविएशन, रेल दुर्घटनाओं के समय रेल सदस्य कोई भी हो सकता है। लेकिन इसके मंत्रालय। भारत सरकार ने इस क्षेत्र में लिए कुछ शर्तें होती हैं। उन्हें ट्रेनिंग दी जाती है। जिसके अंतर्गत खतरनाक तत्वों के मंत्रालय ने दसवीं पंचवर्षीय योजना में प्रबंधन, जोखिम विश्लेषण और अपात डिजास्टर मैनेजमेंट को स्कूल और स्थितियों की योजना कैसे बनाएं।

सरकारी विभागों के फायर डिपार्टमेंट, सूखा प्रबंधन विभाग आदि में प्रोफेशनल्स की भर्ती की जाती है। देश से बाहर विदेशों में छात्र अपना करियर इमरजेंसी सर्विस, लोकल अथॉरिटी, राहत एजेंसी, एनजीओ, यूएनओ, वर्ल्ड बैंक, एमनेस्टी इंटरनेशनल, एशियन डेवलपमेंट बैंक, रेड क्रॉस सोसाइटी, यूनेस्को जैसी इंटरनेशनल एजेंसी में बना सकते हैं। रिस्क मैनेजमेंट, कंस्ट्रक्शन टेक्नालॉजी कंसल्टेंसी, डॉक्यूमेंटेशन, इंशोरेंस, स्टेट डिजास्टर मैनेजमेंट आदि क्षेत्रों में भी जॉब की संभावनाएं बनी रहती हैं। ग्रेजुएट प्रोफेशनल्स अपनी खुद की कंसल्टेंसी भी स्थापित कर सकते हैं। कोर्स के दौरान प्रायोगिक प्रशिक्षण भी दिया जाता है। कोर्स करने के बाद सेफ्टी मैनेजर, फायर एंड सेफ्टी ऑडिटर, स्टेशन ऑफिसर, डिवीजनल ऑफिसर, डिप्टी चीफ फायर ऑफिसर, चीफ फायर ऑफिसर, डायरेक्टर, जैसी नौकरी मिल सकती है।

नेपाल में 25 अप्रैल को आए विनाशकारी भूकंप में हजारों लोगों की मौत हो गई, महत्वपूर्ण पहल की है। मानव संसाधन है। जिसके अंतर्गत खतरनाक तत्वों के मंत्रालय ने दसवीं पंचवर्षीय योजना में प्रबंधन, जोखिम विश्लेषण और अपात डिजास्टर मैनेजमेंट को स्कूल और स्थितियों की योजना कैसे बनाएं। प्रोफेशनल एजुकेशन में शामिल किया है।

**योग्यता :** डिजास्टर मैनेजमेंट से संबंधित कई तरह के कोर्स मौजूद हैं। कोर्स के स्वरूप के अनुसार अंडरग्रेजुएट व सर्टिफिकेट कोर्स के लिए छात्र के पास कम से कम 12वीं की डिग्री होनी चाहिए। लेकिन 12वीं की परीक्षा कम से कम 50 प्रतिशत अंकों के साथ पास की हो। मास्टर तथा एमबीए सरीखे कोर्स के लिए स्नातक होना आवश्यक है। कुछ संस्थान पीएचडी भी करते हैं। अतः उसके लिए मास्टर डिग्री होना जरूरी है। इसके अलावा शॉर्ट टर्म कोर्स और डिस्टेंस लर्निंग कोर्स भी एक विकल्प है।

### आपदा ( डिजास्टर ) के प्रकार

: डिजास्टर यानी आपदा प्राकृतिक भी हो सकती है और मनुष्य के द्वारा की गई गलतियों की वजह से भी। सुनामी, भूकंप, बाढ़, चक्रवात, भूस्खलन, ओलावृष्टि, जंगल में लगी आग तो प्राकृतिक आपदाओं की श्रेणी में आता है वहीं आग लगने, बस या ट्रेन का दुर्घटनाग्रस्त हो जाना, बिल्डिंग का गिर जाना, साइबर क्राइम, कैमिकल आपदा, न्यूक्लियर आपदा वगैरह-वगैरह। उत्तर प्रदेश के मेरठ का मेला हो या कोलकाता की पार्क स्ट्रीट की स्टीफन कोर्ट बिल्डिंग, जयपुर में तेल के कुएं या फिर तमिलनाडु के कुंभकोणम में बच्चों का स्कूल हो। ये मानव निर्मित घटनाएं हैं।

### आपदा प्रबंधन कैसे करता है

**काम :** कुदरत के कहर के निशान जितने गहरे उत्तराखंड के पहाड़ों पर हैं, उससे कई गुणा ज्यादा लोगों के मन मस्तिष्क पर। सेना, आईटीबीपी और एनडीएमए के जवानों ने हजारों लोगों की जान तो बचा ली लेकिन तबाही का मंजर और खौफ अभी भी हावी है। इस तरह की आपदा कहीं भी और कभी भी आ सकती है। चूंकि कुदरती आपदा अचानक आती है इसकी कोई तय सीमा नहीं होती। इसी के मद्देनजर 2005 में डिजास्टर मैनेजमेंट एक्ट बनाया गया। केंद्र और राज्य सरकार ने नेशनल डिजास्टर मैनेजमेंट अथॉरिटी का गठन किया गया। फिलहाल आपदा प्रबंधन के लिए हमारे देश में दो विंग काम कर रही है। एनडीएमए जाए इन बातों की समझ होनी जरूरी है। (नेशनल डिजास्टर मैनेजमेंट अथॉरिटी) प्राकृतिक आपदाओं से निपटने के लिए केंद्र और डायरेक्टर जनरल सिविल डिफेंस सरकार और राज्य सरकारें आवश्यक धन (डीजीसीडी)। नेशनल डिजास्टर मैनेजमेंट उपलब्ध कराती हैं। गृह मंत्रालय इसमें बड़ी अथॉरिटी नियम और कानून बनाते हैं। इनके भूमिका निभाता है। वह आपदा के समय जिम्मे डिजास्टर से संबंधित कई विभागों का

भारतीय वायुसेना, आर्मी, आईटीबीपी, कौन सी आपदा में किस तरह काम किया एनडीएमए व डिजास्टर मैनेजमेंट से जुड़े जाए और लगातार आपदा से कैसे निबटा जाए इस पर योजनाएं बनाई जा रही हैं।

उत्तराखंड के हिमालयी क्षेत्र में 16 जून, 2013 की रात आई जबरदस्त बारिश, बादल फटने और भूस्खलन से आई आपदा से जानमाल के नुकसान का आकलन करना मुश्किल है। इसी प्रकार हिमाचल प्रदेश के कई इलाके भूकंप की दृष्टि से अत्याधिक संवेदनशील जोन पांच में आते हैं। इस क्षेत्र ने भी विनाशकारी भूकंप झेले हैं। चार अप्रैल 1905 को कांगड़ा में आए भूकंप में हुए विनाश को याद कर आज भी यहां के लोग सहम जाते हैं। सशस्त्र बल निःस्वार्थ भाव से बेहद चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में हजारों लोगों की जान बचाने में कामयाब रहें। अगर आपमें भी मानवीय संवेदना है और लोगों की मदद करना चाहते हैं तो डिजास्टर मैनेजमेंट में करियर बना सकते हैं- कई संस्थानों में बकायदा डिग्री, डिप्लोमा व सर्टिफिकेट कोर्स चल रहे हैं, आप भी इन कोर्स को करने के बाद आपदा में लोगों की मदद कर सकते हैं।

### आपदा से कैसे निपटें ? :

आपदा प्रबंधन की सबसे बड़ी चुनौती होती है आपदाग्रस्त सीमा क्षेत्र और होने वाली क्षति का आकलन करना। सही समय पर वहां पहुंच कर लोगों की जान व माल की रक्षा करना। इसमें खतरे से निपटने, दुर्घटना होने के बाद जान-माल की हिफाजत कैसे की जाए इन बातों की समझ होनी जरूरी है। (नेशनल डिजास्टर मैनेजमेंट अथॉरिटी) प्राकृतिक आपदाओं से निपटने के लिए केंद्र और डायरेक्टर जनरल सिविल डिफेंस सरकार और राज्य सरकारें आवश्यक धन (डीजीसीडी)। नेशनल डिजास्टर मैनेजमेंट उपलब्ध कराती हैं। गृह मंत्रालय इसमें बड़ी अथॉरिटी नियम और कानून बनाते हैं। इनके भूमिका निभाता है। वह आपदा के समय जिम्मे डिजास्टर से संबंधित कई विभागों का

संबंधित कई तरह के कोर्स मौजूद हैं। कोर्स के स्वरूप के अनुसार अंडरग्रेजुएट व सर्टिफिकेट कोर्स के लिए छात्र के पास कम से कम 12वीं की डिग्री होनी चाहिए। लेकिन 12वीं की परीक्षा कम से कम 50 प्रतिशत अंकों के साथ पास की हो। मास्टर तथा एमबीए सरीखे कोर्स के लिए स्नातक होना आवश्यक है। कुछ संस्थान पीएचडी भी करते हैं। अतः उसके लिए मास्टर डिग्री होना जरूरी है। इसके अलावा शॉर्ट टर्म कोर्स और डिस्टेंस लर्निंग कोर्स भी एक विकल्प है।

### कोर्स एवं पाठ्यक्रम :

इससे संबंधित कुछ प्रमुख कोर्स हैं- सर्टिफिकेट कोर्स इन डिजास्टर मैनेजमेंट, डिप्लोमा इन डिजास्टर मैनेजमेंट, एमए इन डिजास्टर मैनेजमेंट, एमबीए इन डिजास्टर मैनेजमेंट, पीजी डिप्लोमा इन डिजास्टर मैनेजमेंट, इसके अलावा इसमें एसोसिएट डिग्री इन हेल्थ सेफ्टी एंड एन्वायरनमेंट जैसे कोर्स भी शामिल हैं। पाठ्यक्रम में रिस्क एसेसमेंट एंड प्रोवेंशन स्ट्रेटेजीज, लेजिस्लेटिव स्ट्रक्चर फॉर कंट्रोल ऑफ डिजास्टर मेंटिशन रेस्क्यू आदि विषय पढ़ाए जाते हैं।

### कैसे करें पढ़ाई ? :

दिल्ली इंस्टीट्यूट ऑफ फायर इंजीनियरिंग के डायरेक्टर वीरेंद्र गर्ग के मुताबिक इसकी पढ़ाई रेगुलर और डिस्टेंस लर्निंग के द्वारा भी की जा सकती है। भारतीय पारिस्थितिकी एवं पर्यावरण संस्थान नई दिल्ली एक ऐसा ही संस्थान है। यहां आपदा प्रबंधन में दो वर्ष का स्नातकोत्तर दूरवर्ती अध्ययन शिक्षा कार्यक्रम चलाया जा रहा है। इसके अलावा कई गैर सरकारी कॉलेजों में डिजास्टर मैनेजमेंट में डिग्री, डिप्लोमा और पीजी डिप्लोमा की पढ़ाई होती है।

### संभावनाएं कहां तलाशें :

डिजास्टर मैनेजमेंट का कोर्स करने के बाद ज्यादातर जॉब पब्लिक सेक्टर में हैं।

संबंधित कई तरह के कोर्स मौजूद हैं। कोर्स के स्वरूप के अनुसार अंडरग्रेजुएट व सर्टिफिकेट कोर्स के लिए छात्र के पास कम से कम 12वीं की डिग्री होनी चाहिए। लेकिन 12वीं की परीक्षा कम से कम 50 प्रतिशत अंकों के साथ पास की हो। मास्टर तथा एमबीए सरीखे कोर्स के लिए स्नातक होना आवश्यक है। कुछ संस्थान पीएचडी भी करते हैं। अतः उसके लिए मास्टर डिग्री होना जरूरी है। इसके अलावा शॉर्ट टर्म कोर्स और डिस्टेंस लर्निंग कोर्स भी एक विकल्प है।

### आमदनी का जरिया :

इसमें जनसेवा तो है रिस्क भी कम नहीं। इस जोखिम भरे काम के लिए वेतन भी बढ़िया मिलता है। डिजास्टर मैनेजमेंट के प्रशिक्षित लोग आपदा के वक्त बहुमूल्य होते हैं। सरकारी व गैर सरकारी संस्थान अलग-अलग सैलरी पैकेज निर्धारित करती है। और उन्हें समय-समय पर इनाम व इकराम से नवाजती भी है। आपदा प्रबंधन में वायु सेना, एनडीएमए, आईटीबीपी के अलावा कई छोटी बड़ी नोडल एजेंसियां काम करती हैं।

### प्रमुख प्रशिक्षण संस्थान

- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डिजास्टर मैनेजमेंट, नई दिल्ली, [www.nidm.net](http://www.nidm.net)
- दिल्ली इंस्टीट्यूट ऑफ फायर इंजीनियरिंग, नई दिल्ली
- [www.dife.in](http://www.dife.in)
- राष्ट्रीय अग्निशमन सेवा महाविद्यालय, नागपुर, महाराष्ट्र
- [www.nfscnagpur.nic.in](http://www.nfscnagpur.nic.in)
- इंस्टीट्यूट ऑफ डिजास्टर मैनेजमेंट एंड फायर सेफ्टी, मोहाली, पंजाब
- [www.idmfs.com](http://www.idmfs.com)
- डिजास्टर मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट, भोपाल, मध्यप्रदेश
- [www.dmibhopal.nic.in](http://www.dmibhopal.nic.in)

## पीएलए फेसिलिटेटर्स के लिए जरूरी है सही रवैया और व्यवहार

पीएलए फेसिलिटेटर्स का सबसे महत्वपूर्ण गुण संभवतः यही है कि वे अपने तथा औरों के भीतर सही रवैये और व्यवहार को विकसित करने का प्रयास करते हैं। ये ऐसे रवैये और व्यवहार होते हैं, जो आशक्तीकरण की बजाय सशक्तीकरण, वर्चस्व की बजाय सहायता, बेदखली की बजाय सहभागिता और सख्त की बजाय लचीले होते हैं।

उम्र, समाजिक-आर्थिक हैसियत, एचआईवी की स्थिति या किसी भी अन्य फर्क को नजरअंदाज करते हुए सबे साथ एक जैसा व्यवहार करने की इच्छा पीएलए फेसिलिटेटर का सबसे बुनियादी गुण है।

पीएलए प्रक्रिया में फेसिलिटेटर्स को समूह के सबसे हाशियायी और कमजोर तबकों को शामिल करने और उनका सशक्तीकरण करने पर सबसे ज्यादा जोर देना चाहिए।

महत्व इस बात का नहीं है कि आप कौन से टूल्स का इस्तेमाल कर रहे हैं। महत्व इस बात का है कि आप उसका किस तरह इस्तेमाल करते हैं। आप देखेंगे कि यदि आप

पीएलए सिद्धांतों के प्रति समर्पित हों तो पीएलए फेसिलिटेटर के लिए उचित रवैया, व्यवहार और निपुणता विकसित करने में आपको कोई कठिनाई नहीं होगी। टूल 98 विध्वंसक और 99 विश्वास का खेल में कुद एक्सरसाइज दी गई हैं। इनका अभ्यास करके आप पीएलए प्रक्रिया को फेसिलिटेट करने के लिए सही रवैया और व्यवहार विकसित कर सकते हैं।



### एचआईवी/एड्स के गृहों का ज्ञान

पीएलए फेसिलिटेटर्स को एचआईवी की रोकथाम, देखभाल, सहायता, उपचार और प्रभावों पर अंकुश के लिए बुनियादी और सटीक जानकारी उपलब्ध कराने में सक्षम होना चाहिए। उनके पास एचआईवी/एड्स संक्रमित या प्रभावित लोगों के साथ होने वाले भेदभाव और बदनामी से जुड़े मुद्दों की समझ होनी चाहिए। इस टूल किट में इन मुद्दों की विस्तृत जानकारी नहीं दी गई है क्योंकि ये विषय टूलकिट की परिधि में नहीं आते।

### पीएलए टूल्स के प्रयोग का ज्ञान

पीएलए फेसिलिटेटर्स के पास इस बात को व्यापक समझ होनी चाहिए कि पीएलए टूल्स का असरदार ढंग से कैसे इस्तेमाल किया जा सकता है। इसका अर्थ यह है:

विभिन्न प्रकार के टूल्स की जानकारी और इस बात का पता होना कि विभिन्न लोगों के साथ अलग-अलग परिस्थितियों में कौन सा टूल सबसे अच्छा साबित होगा

यह पता होना कि इन टूल्स को असरदार ढंग से कैसे इस्तेमाल किया जा सकता है

### इस टूलकिट में दिए गए टूल्स को सात भागों में बांटा गया है:

1. मैपिंग टूल- इस श्रेणी में ऐसे पीएलए टूल्स आते हैं जिनके सहारे समुदायों और संगठनों को इस बात का मोटा जायजा लेने में मदद मिलती है कि एचआईवी/एड्स तथा संबंधित सेवाओं से उनके समुदायों, परिवारों और व्यक्तियों पर क्या असर पड़ रहा है
2. समय विश्लेषण टूल- ऐसे पीएलए टूल्स जो समुदायों को समय के साथ स्थितियों में आने वाले बदलवों को समझने में मदद करते हैं
3. संपर्क और संबंध टूल- ऐसे टूल्स जो समुदायों और संगठनों को एचआईवी एवं एड्स के कारणों व प्रभावों को और अच्छी तरह समझने में मदद देते हैं
4. आनुभविक टूल- ऐसे खेलों, एक्सरसाइजेज और अनुभवों का संग्रह जिनसे

समुदायों और संगठनों को एचआईवी/एड्स के कारणों व प्रभावों को और गहराई से समझने में मदद मिलती है

5. मात्रा एवं प्राथमिकता निर्धारण टूल- ऐसे टूल्स जिनसे समुदायों और संगठनों को यह गिनने और मापने में मदद मिलती है कि एचआईवी/एड्स से उन पर क्या प्रभाव पड़ रहे हैं

6. गतिविधि नियोजन टूल- ऐसे टूल जिनके सहारे समुदाय और संगठन एचआईवी या एड्स के कारणों और प्रभावों को संबोधित करने के लिए योजना बना सकते हैं

7. पीएलए प्रशिक्षण टूल- अपने आपको, समुदाय के सदस्यों और संगठनों को पीएलए का प्रशिक्षण देने वाले टूल

### प्रत्येक टूल को किस तरह प्रस्तुत किया गया है

यदि आप इन टूल्स को देखें तो पाएंगे कि उन सभी को एक ही तरह से प्रस्तुत किया जा रहा है।

सभी टूल्स को 1 से 100 तक के क्रमांक दिए गए हैं- ये अंक इस टूलकिट में विभिन्न गतिविधियों के लिए सुझाए गए टूल्स के क्रमांक हैं। आल दुगुदर नाऊ! में भी इन्हीं क्रमांकों को इस्तेमाल किया गया है। इससे आपको पौरन सही टूल ढूंढने में मदद मिलेगी। लेकिन, याद रखें कि इन टूल्स के क्रमांक का ये मतलब नहीं है कि उन्हें इसी क्रम में इस्तेमाल भी किया जाएगा।

**यह क्या है?** - इसमें टूल का संक्षिप्त सार-संकलन दिया गया है और यह बताया गया है कि उसे किस काम के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

**क्यों प्रयोग करें?** - इससे आपको अंदाजा हो जाएगा कि संबंधित टूल

को सबसे ज्यादा किस काम के लिए इस्तेमाल किया जाता है। फिर भी, हमारी सलाह है कि आप इन टूल्स को अपने हालात के हिसाब से ढाल लें और उनके इस्तेमाल के नए तरीके ढूंढें।

**कैसे इस्तेमाल करें?** - प्रत्येक टूल में इस बात का सिलसिलेवार ब्यौरा दिया गया है कि उसको किस तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। लेकिन ये सिर्फ सलाह है - इसे निर्देश न मानें। लचीला रख अपनाएं। यदि कोई तरीका कामयाब नहीं होता तो अपनी समझ का इस्तेमाल करने में न हिचकिचाएं। इसी प्रकार, इस भाग में दिए गए प्रश्न भी केवल उदाहरण के लिए दिए गए हैं। जी हां, ये केवल सांकेतिक सवाल हैं। आप जो सवाल पूछेंगे वे इस आधार पर अलग हो सकते हैं कि आप किनके बीच काम कर रहे हैं और कब व किस शीर्षक पर काम कर रहे हैं।

याद रखें/ फेसिलिटेटर्स के लिए टिप्पणी:- इस हिस्से में बताया गया है कि किसी टूल को फेसिलिटेट करते हुए किन चीजों को ध्यान में रखना चाहिए या उसके इस्तेमाल के वैकल्पिक तरीके कौन से हो सकते हैं। अपना काम आसान बनाने के लिए अनुभव के आधार पर अपनी ओर से भी टिप्पणियां जोड़ने में न हिचकिचाएं।

**रेखांकन चित्र:-** हर टूल के साथ एक रेखांकन या चित्र दिया गया है। ये केवल उदाहरण के लिए दिए गए हैं। आपको बिल्कुल ऐसे ही रेखांकन रचने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। आपके रेखांकन इस आधार पर भिन्न होंगे कि आप उन्हें किसके साथ, कब और किस लिए इस्तेमाल कर रहे हैं। याद रखिए, रेखांकन बनाने हुए ज्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि उसके बहाने आप कैसी चर्चा चलाते हैं, क्या सीख निकालते हैं और कार्रवाई के लिए क्या प्रयास करते हैं। इसलिए, अगर आपका रेखांकन यहां दिए गए उदाहरणों से अलग दिखायी देता है तो चिंता न करें।

**प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना से जोड़े गए 62 एचआईवी प्रभावित**

केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सहयोग से कार्यरत गुंजन संस्था ने अपने कम्युनिटी स्पोर्ट सेंटर के माध्यम से एचआईवी/एड्स से प्रभावित लोगों को प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना के साथ जोड़ने के लिए पंजाब नेशनल बैंक के साथ एडवोकेसी बैठकों का आयोजन किया। इसके तहत हमीरपुर और डा. राजेंद्र प्रसाद मेडिकल कालेज टांडा के साथ स्थित कम्युनिटी स्पोर्ट सेंटर से जुड़े एचआईवी कुल 62 प्रभावितों को लाभान्वित किया गया। संस्था के काउंसलरों ने पीएनबी के अधिकारियों के साथ मिलकर इन सभी के जरूरी दस्तावेजों के साथ इन्हें प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना के साथ जोड़ा है। यह जानकारी संस्था के निदेशक संदीप परमार ने दी। उन्होंने बताया कि एचआईवी प्रभावितों को केंद्र व राज्य सरकार से मिलने वाली विभिन्न योजनाओं से जोड़ने के लिए संस्था इस तरह की एडवोकेसी बैठकों का आयोजन करती है। इससे पहले भी सैकड़ों प्रभावितों को विभिन्न सरकारी योजनाओं से जोड़कर उनकी मदद की जा चुकी है।

**आई.ई.सी. मेटिरियल डवेलपमेंट - पोस्टर श्रृंखला**

**Coping Skills**

**Distraction**

Conversation, Listen To Talk Radio, Read, Do Puzzles, Tv, Computer Games, Jigsaws, Solve A Problem, Make A List, Learn Something New, Cleaning & Tidying, Gardening, Arts & Craft

**Pros**

Gives your heart & mind a break.  
Great for short term relief.  
Great to get through a crisis.

**Cons**

Can't do it for too long.  
Doesn't resolve any underlying issues. Meds can make it hard to concentrate.

**Grounding**

Use body senses: smell fragrances, slowly taste food, notice the colours around you, walk on the grass barefooted, squeeze clay or mud, do yoga, meditate, exercise.

**Pros**

Helps slow or stop 'dissociation' (feeling numb, floaty or disconnected).  
Reduces physicality of anxiety.

**Cons**

Sometimes it's better to stay a bit dissociated (that's how your mind protects you)

**Emotional Release**

Yell, scream, run! Try a cold shower. Let yourself cry...and sob. Put on a funny DVD and let yourself laugh! Try boxing, popping balloons, or crank up some and dance crazy!

**Pros**

Great for anger and fear.  
Releases the pressure of overwhelming emotion.

**Cons**

Hard to do in every situation.  
Feels odd.  
Some people might think you're acting 'crazier'  
(be selective with how & where you do this)

**Self Love**

Massage hands with nice cream, manicure your nails, cook a special meal, clean your house (or just make your bed), bubble bath or long shower, brush hair, buy a small treat

**Pros**

Become your own friend, your own support worker. Great for guilt or shame. You deserve it!

**Cons**

Sometimes you feel really hard to do, or feel superficial (but it's not).

**Thought Challenge**

Write down negative thoughts then list all the reasons they may not be true. Imagine someone you love had these thoughts - what advice would you give them?

**Pros**

Can help to shift long-term, negative thinking habits.  
Trying to be more logical can help reduce extreme emotion

**Cons**

The more emotional you feel, the harder this is to do. In particular, feelings of shame can make this very hard.

**Access Your Higher Self**

Help someone else, smile at strangers (see how many smiles you get back), pray, volunteer, do randomly kind things for others, pat dogs at the local park, join a cause

**Pros**

Reminds us that everyone has value and that purpose can be found in small as well as large things.

**Cons**

Don't get stuck trying to save everyone else and forget about you!

