

बदलती राहें

Gunjan

वर्ष 01, अंक 33

धर्मशाला, सोमवार, 12 अक्टूबर 2015

नशे के खिलाफ युवाओं में जोश भरने को साइकिल यात्रा पर निकले आफिसर

धर्मशाला। युवाओं को नशे से दूर रहकर स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित करने के लिए जिला कांगड़ा के उपायुक्त रोहित चौहान व पुलिस अधीक्षक अभिषेक दुब्रर ने ऐसी मिसाल पेश की है कि जिसे हर कोई सराह रहा है। इन दोनों अधिकारियों ने धर्मशाला से मंडी तक की 140 किलोमीटर तक की यात्रा साइकिल पर महज 12 घंटे में पूरी करके न केवल युवाओं में स्वस्थ रहने का जज्बा भरा, बल्कि यह भी संदेश दिया कि युवा अधिकारियों में देश व समाज के लिए कुछ नया कर गुजरने का भी जज्बा है।

वैसे भी अगर आम हालात पर नजर दौड़ाएँ तो कहीं बैठकों में प्रस्तावित योजनाएं फाइल के फलों में ही दब जाती हैं तो बात अधिकारियों पर आती है। ऐसे में यह बात भी उठेगी कि अब ऐसे प्रेरणास्रोत अधिकारी भी मौजूद हैं, जो स्वयं ही युवाओं को प्रेरित करने के लिए महज अपने वातानुकूलित कार्यालयों में बैठकर सुख सुविधाओं का मजा लेने के बजाय कुछ ऐसा भी कार्य कर सकते हैं, जो दूसरों के लिए प्रेरणा व मिसाल बन सकता है। वैसे भी याद ही किसी ने सुना हो कि दो आला आफसर अपने कामकाज की व्यस्तता के बीच साइकिल पर धर्मशाला से मंडी तक का 140 किलोमीटर का सफर करने की ठान लें। सफर भी ऐसा-वैसा नहीं बल्कि पहाड़ी प्रदेश की खड़ी चढ़ाई व उतराई वाली ढेढ़ी-मेढ़ी सड़कों का।

इन दोनों ही अधिकारियों ने धर्मशाला से मंडी तक के 140 किलोमीटर के सफर को न केवल पूरा किया बल्कि इसके लिए महज 12 घंटे का समय



लिया। इस सफर में इन अधिकारियों के साथ उनके सुरक्षा कर्मियों ने भी यह जज्बा दिखाते हुए उनका पूरा साथ दिया। लिहाजा वे भी इस प्रेरणादायक सफर में बराबर के भागीदार बने। कुल मिलाकर इन्होंने युवाओं के लिए मिसाल पेश करने के साथ उन्हें शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने का मार्ग भी प्रशस्त किया है। इसके साथ ही उनकी इस साइकिल यात्रा का उद्देश्य यह भी था कि युवा नशे की ओर मुड़ने की बजाय स्वस्थ रहने के लिए अपना ध्यान खेलकूद और साहसिक गतिविधियों की ओर केंद्रित करें ताकि एक स्वस्थ समाज की परिकल्पना को पूरा किया जा सके।

पूर्व निर्धारित नहीं था कार्यक्रम, बस यूँ ही आया आइडिया बताते चलें कि यह कार्यक्रम कोई पूर्व निर्धारित नहीं था और न ही इसके लिए कोई ठोस योजना को लेकर कहीं गंभीर चिंतन हुआ हो। बस एक वह लम्हा था, जब

धर्मशाला में एक स्पोर्ट्स काउंसिल की बैठक थी और उसमें यह सुझाव आया कि राहगीरी शुरू की जाए। इसमें मनोरंजन के साथ-साथ खेलकूद को भी बढ़ावा दिया जाए और इसमें आम लोगों को भी जोड़ा जाए। इसके लिए बकायदा 11 अक्टूबर की तिथि भी तय हो गई। बस इसी बैठक के लम्हों में दोनों युवा अधिकारियों को एक नई मिसाल पेश करने का जज्बा दिया और फिर क्या था कि शनिवार को राजकीय अवकाश होने के कारण शुक्रवार को ही यह तय हो गया कि इस राहगीरी से पूर्व ही वह स्वयं इस अभियान के सारथी बनेंगे। इसी एक उमंग ने दोनों अधिकारियों को इस कदर प्रेरित किया कि वह सुबह साढ़े तीन बजे ही साइकिल पर सवार होकर मंडी फतेह करने के लिए रवाना हो गए। बड़ी बात यह भी है कि इन अधिकारियों के सुरक्षाकर्मी भी इस साहसिक यात्रा से पीछे नहीं रहे और वे भी उच्च अधिकारियों के साथ साइकिल पर रवाना हो गए।

जिला कांगड़ा के एसपी-डीसी ने की 140 किमी. साइकिल यात्रा की

दो विधायक भी दे चुके हैं संदेश

नशे के खिलाफ युवाओं को प्रेरणा देने वाले इन दोनों आफिसरों के कारनामे के अलावा प्रदेश के दो विधायक भी नशे के खिलाफ कड़ा संदेश दे चुके हैं। इनमें एक विधायक जिला कांगड़ा के विधानसभा क्षेत्र सुलह के विधायक एवं प्रदेश सरकार में मुख्य संसदीय सचिव जगजीवन पाल और दूसरे विधायक जिला बिलासपुर की सदर विस सीट से बंबर ठाकुर हैं।

दोनों विधायकों ने सत्ता पक्ष से होने के बावजूद खुलकर नशे के कारोबार के खिलाफ आवाज बुलंद की। साथ ही नशे के सौदागरों से खुद ही अपने सूत्रों व कार्यकर्ताओं के बल पर निपटने की हिम्मत भी दिखाई। सुलह के विधायक जगजीवन पाल ने तो वाक्यायदा नशे के खिलाफ जागरूकता अभियान छेड़ रखा था। उन्होंने अपने क्षेत्र में अवैध शराब बेचने वालों के खिलाफ पुलिस के साथ मिलकर

कार्रवाई करवाई और अन्य प्रकार के नशे से युवाओं को दूर रखने के लिए नशा बेचने वालों को कड़ा संदेश दिया। इसी तरह बिलासपुर की सदर विस सीट के कांग्रेस विधायक बंबर ठाकुर ने पंजाब से नशे की खेप को बिलासपुर से बाकी जगह भेजने वाले गिरोह के खिलाफ मोर्चा खोला था। साथ ही उन्होंने अपने जिला के युवाओं को नशे की चपेट में आने से रोकने के लिए अपने यहां खेल गतिविधियों को बढ़ावा देने की योजना बनाई है। उन्होंने एक मामले में नशे के सौदागरों के संबंध में सूचना मिलने पर एसपी का सहयोग न मिलने के बावजूद उनके खिलाफ खुद ही रात को सड़क पर नाका लगाकर उन्हें पकड़ने बैठ गए थे।

हालांकि उनके इस प्रयास से उन्हें कामयाबी भी मिली। नशे के तस्कर चबराहट में अपने गाड़ी खाई में गिराकर भागने को मजबूर हो गए थे।

उजली किरण

थोड़ी सी मदद से बिखरने से बचा एचआईवी प्रभावित परिवार

● पति की मौत के बाद कल्पना को पता चला एचआईवी होने का

● इतना ही नहीं उसके तीन बच्चे भी हो चुके थे वायरस का शिकार

● हैल्प डैस्क की मदद व परामर्श के चलते आत्मनिर्भर हो गई कल्पना

एचआईवी/एड्स का दानव कब परिवार को जकड़ ले इसका अंदाजा नहीं होता है। एक व्यक्ति की गलती से यह वायरस उसके जरिये उसके पूरे परिवार को डस लेता है। इसके रक्त में आने का पता तब तक नहीं चलता, जब तक यह शरीर को रोग प्रतिरोधक क्षमता को प्रभावित न कर दे। ऐसा ही एक मामला कल्पना देवी (कल्पनिक नाम) के परिवार के समक्ष पेश आया। कल्पना देवी बताती है कि उनके पति पेशे से चालक थे। वह भी बाकी चालकों की तरह ही अपनी गलती के चलते एचआईवी वायरस का शिकार बन गए थे। हालांकि उनके एचआईवी/एड्स से प्रसित होने की जानकारी तक नहीं सामने आ पाई थी। इसके कारण वह मौत का शिकार भी हो गया था।

यह भयानक बीमारी तब सामने आई जब खुद कल्पना बीमार पड़ी। उसकी बीमारी डाक्टरों की पकड़ में नहीं रही थी। उसकी सेहत गिरने लगी, तो डाक्टर ने उसे एचआईवी टेस्ट करवाने की सलाह दी। इस पर जब उसका टेस्ट किया गया तो मर्ज कर पता चला कि वह एचआईवी पॉजिटिव है। फिल व्हा था उसके तीन बच्चों पर भी शक की सुई गई, तो डाक्टरों के कहने पर उनका भी चैकअप करवाया गया।

रिपोर्ट वही सामने आई, जिसकी आशंका जताई जा रही थी। तीनों बच्चे भी एचआईवी पॉजिटिव पाए गए। इस तरह एक व्यक्ति ने अपनी गलती से पूरे परिवार को मुसीबत में डाल दिया था। वह उनको ऐसी बीमारी दे गया, जिसका इलाज अभी तक संभव नहीं हो पाया है। इतना ही

नहीं इसके सामाजिक व आर्थिक कारण इससे भी भयावह होते हैं।

कल्पना बताती है कि उसके पति व्यवसाय से ट्रक चालक थे। उसे उनके एचआईवी पॉजिटिव होने की कोई सूचना नहीं थी। पति की मौत के बाद वह भी बिमार रहने लगी। उसका घर जिला मंडी के दूरदराज क्षेत्र तहसील कटऊला गांव बधेरी में है। जिला अस्पताल में जांच के दौरान उसे इस बात का पता चला कि उसे भी एचआईवी पॉजिटिव है। कल्पना ने बताया कि यह बात सुनकर मानो उसके पांव से जमीन खिसक गई थी। इसके बाद उसके तीनों

एचआईवी के बारे में पूरी जानकारी दी और इसके इलाज व परहेज के बारे में बताया। फिर उसे हौसला रखने व हिम्मत न हारने की प्रेरणा दी। इससे कल्पना को कुछ साहस मिला। वहां से उसे हर प्रकार की मदद मुहैया करवाने का भरासा भी मिला। इसके साथ ही उसे मनरेगा में दिहाड़ी मिलना शुरू हो गई। साथ ही उसके बच्चों की छात्रवृत्तियां शुरू करवा दी गईं। कल्पना बताती है कि पिछले लगभग दो वर्षों से अधिक समय से उसे व उसके बच्चों को 500/- रुपये के हिसाब से पौष्टिक आहार की किट मिलती है। यह किट हर महिने मिलती है। इस

सहायता से उसका परिवार आर्थिक तौर पर सुदृढ़ हो गया।

कल्पना का कहना है कि अब वह चाहती हैं कि उसके बच्चों को अच्छी शिक्षा मिले ताकि उनका भविष्य उज्ज्वल हो सके। उसके बेटे को हैल्प डैस्क के सहयोग से सीसीटी के होस्टल में डाल दिया गया है। अब सुनील की पढ़ाई का बोझ कल्पना पर नहीं रहा है।

इतना ही नहीं उसके खाने-पीने का खर्च भी सीसीटी उठा रहा है। अब मनरेगा की आमदनी से कल्पना ने दो गावें खरीदी हैं। इनका दूध बेच कर वह अपने बाकी दो बच्चों की जरूरतों को पूरा कर लेती है। इस तरह एचआईवी के हमले से शारीरिक, मानसीक, आर्थिक व सामाजिक मोर्चे पर जूझ रहे परिवार को थोड़ी से सहायता व परामर्श से बिखरने से बचा लिया गया।

शराब वजन बढ़ाने में भी है खराब

कई लोगों का मानना है कि शराब के भी कई फायदे हैं। ये दिल के लिए फायदेमंद है अगर सही मात्रा में इस लिया जाए। लेकिन ये बात भी सच है कि ये शरीर को बहुत नुकसान पहुंचाता है। कई नुकसानों में से एक ये भी है कि ये तेजी से वजन बढ़ाता है।

शराब की वजह से वजन बढ़ना ही एक कारण नहीं है बल्कि इसकी वजह से और कई नुकसान हैं। शराब पीने के बाद कसरत करना ना मुमकिन है। इसलिए जाहिर बात है आपका वजन बढ़ेगा। मेन्सएक्पी के मुताबिक इसके अलावा वजन बढ़ने का कारण उसके साथ खाई जाने वाली चीजें हैं। अपनी शराब के साथ जो आप कोल ड्रिंक मिलाते हैं



उससे कई गुना कैलोरी आपके शरीर में जाती है। इसके अलावा शराब के साथ जो नमकीन आप खाते हैं जैसे फ्राइज, फिज्जा आदि ये सब भी वजन को तेजी से बढ़ाते हैं। और हां! कौन कम शराब पीता है। ऐसा शायद कम ही होता है। एक बार शुरू हुए तो खत्म होने का नाम ही नहीं लेते। इसकी वजह से आप अपनी कमर को जोखिम में डाल देते हैं।

लेकिन सिर्फ इसकी बुराईयां गिनाने से कुछ नहीं होगा। एक सलाह भी देते हैं आपको। अगर आप शराब पी रहें हो और वजन बढ़ने की फिक्र हो तो बीच बीच में पानी पीते रहें। इससे शरीर में शराब की वजह से पानी की कमी नहीं होगी और हेंग ओवर को भी ये कम करेगा।

विश्वविख्यात व बुद्धिजीवी बनने का रास्ता है अंतरिक्ष विज्ञान

अंतरिक्ष विज्ञान (एस्ट्रोनॉमी) विज्ञान की ही एक शाखा है। इसके अंतर्गत पृथ्वी से परे करोड़ों ग्रह, उपग्रह, तारे, धूमकेतु, आकाशगंगा एवं अन्य अंतरिक्ष में उपस्थित हेवनली बॉडीज का अध्ययन किया जाता है। इसके अलावा अंतरिक्ष विज्ञान के अंतर्गत उन नियमों एवं प्रभावों का भी अध्ययन किया जाता है, जो इन्हें संचालित करते हैं। अंतरिक्ष विज्ञान में न केवल हेवनली बॉडीज के इतिहास की गर्त में जाकर देखा जाता है, बल्कि उनके भविष्य में विकास की संभावनाओं पर भी पैनी नजर रखनी होती है। पृथ्वी किस आकार की है? अगर पृथ्वी घूमती है तो हमारा घर क्यों नहीं घूमता? सूर्यग्रहण-चंद्रग्रहण क्या होता है? क्या केवल पृथ्वी पर ही जीवन है? ऐसे ही सैकड़ों सवालों का हल अंतरिक्ष विज्ञान के अंतर्गत ढूंढा जाता है।

क्या है करियर



अंतरिक्ष विज्ञान में करियर उन हजारों रहस्यों से पर्दा उठाने का अवसर भी होता है, जो अभी तक अनसुलझे हैं। वहीं उनके अज्ञात से ज्ञात तक के सफर से भी रूबरू होते हैं। यह न केवल वैज्ञानिक स्वभाव की परीक्षा होती है, बल्कि आपकी जिज्ञासाएं भी स्तर दर स्तर शांत होती जाती हैं और साथ ही आप तारों की दुनिया के जानकारों की फेहरिस्त में अपना नाम जोड़ते हैं। इसे अपना करियर चुनने वाले जहां देश के बेस्ट ब्रेन कैटेगरी में शुमार किए जाते हैं, वहीं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एक बुद्धिजीवी के रूप में भी उनकी एक विशिष्ट पहचान बनती है। वर्तमान समय में आधुनिक तकनीक और नए-नए वैज्ञानिक उपकरणों के विकास ने अंतरिक्ष विज्ञान को अध्ययन की एक विशेष शाखा बना दिया है। हालांकि अंतरिक्ष विज्ञान, विज्ञान के अन्य विषयों जितनी ही पुरानी शाखा है। क्योंकि मानव प्राचीन समय से ही तारों और हेवनली बॉडीज की गति पर नजर बनाए हुए है। विज्ञान और टेक्नोलॉजी के आसमान छू रहे विकास ने चांद, तारों व ग्रहों को करीब से जानने की सहूलियत प्रदान कर दी है। आर्यभट्ट, भास्कर, गैलीलियो और न्यूटन इस क्षेत्र की कुछ महानतम हस्तियां हैं, जो आकाश के चमचमाते तारों से किसी भी प्रकार से कम नहीं हैं।

क्या है जरूरी योग्यता

अंतरिक्ष विज्ञान में करियर बनाने के लिए सबसे पहले ११वीं कक्षा में गणित विषय समूह लेना होगा। १२वीं गणित समूह से उत्तीर्ण करने के उपरांत आपको बी.एससी. की डिग्री लेनी होगी, जहां आपके विषयों में फिजिक्स एवं गणित का भी होना जरूरी है। साइंस से स्नातक होने के बाद आप एस्ट्रोनॉमी थ्योरी या एस्ट्रोनॉमी ऑब्जर्वेशन कोर्स चुन सकते हैं। वहीं मास्टर डिग्री के बाद विशिष्ट कोर्स में प्रवेश लिया जा सकता है। यदि आप बारहवीं के बाद इलेक्ट्रिकल/ इलेक्ट्रॉनिक्स/ इलेक्ट्रिकल कम्युनिकेशन में बैचलर ऑफ इंजीनियरिंग यानी बी.ई. करते हैं तो आप इंस्ट्रूमेंट एस्ट्रोनॉमी या एक्सपेरिमेंटल एस्ट्रोनॉमी के क्षेत्र में चमकीला करियर बना सकते हैं। इसी दिशा में आगे बढ़ने पर आगे एस्ट्रोनॉमी में पीएच.डी. भी कर सकते हैं। अंतरिक्ष विज्ञान के क्षेत्र में देश में केवल मास्टर स्तर व पीएच.डी. प्रोग्राम ही विश्वविद्यालयों में सामान्यतः उपलब्ध हैं। हां, एकवर्षीय ज्वाइंट एस्ट्रोनॉमी प्रोग्राम इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस, बंगलुरु चलाती है। यह प्रोग्राम इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ एस्ट्रोफिजिक्स, रामन रिसर्च इंस्टीट्यूट और टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ फंडामेंटल रिसर्च, मुंबई के साथ मिलकर चलाया जाता है। कोर्स की समाप्ति के बाद आपको इन्हीं इंस्टीट्यूट में से एक में पीएच.डी. भी ऑफर दी जाती है। टी.आई.एफ.आर. मुंबई और इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर एस्ट्रोनॉमी एंड एस्ट्रोफिजिक्स,

पुणे, ये दोनों ऐसे संस्थान हैं, जहां आप कॉस्मोलॉजी में रिसर्च के रूप में करियर बना सकते हैं। शुरुआत में आपको २ वर्षीय जूनियर रिसर्च फेलोशिप और बाद में सीनियर रिसर्च फेलोशिप के लिए चुना जाता है।

कहां-कहां हैं अवसर

आकाश में तारों के पैटर्न, उनकी हलचल आदि का अध्ययन करना एक लंबा, बहुत समय लेने वाला एवं पेचीदा काम है, इसलिए धैर्य इस पेशे का पहला व सबसे जरूरी गुण भी है। अगली बेहद जरूरी विशेषता आपका जिज्ञासु होना है। पूरे आत्मविश्वास और उत्साह से रहस्यमयी प्रश्नों के उत्तर तलाशने होते हैं। आपमें साइंटिफिक एप्रोच के अलावा प्रोग्रामिंग स्किल भी बेहतर होनी जरूरी है।

अंतरिक्ष विज्ञान में कोर्स करने के उपरांत आप चाहें तो किसी भी रिसर्च इंस्टीट्यूट में बतौर रिसर्च साइंटिस्ट काम कर सकते हैं। आपको भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों में भी रोजगार मिल सकता है। कुछ नॉन प्रॉफिट ऑर्गेनाइजेशन में स्वयं खगोलीय उपकरण बनाने का मौका मिलता है, साथ ही साथ एस्ट्रोनॉमी प्रोजेक्ट में भी काम करने का अवसर मिलता है। अगर आप घूमने के शौकीन हैं तो आपको देश-विदेश घूमने के बहुत सारे मौके मिलेंगे, क्योंकि सेमिनार व कॉन्फ्रेंस आयोजनों में आए दिन विभिन्न स्थानों पर जाना होता है। रिसर्च वर्क समाप्ति के बाद रोजगार के अवसर कहीं अधिक बढ़ जाते हैं। कई सरकारी संस्थानों में एस्ट्रोनॉमर की नियुक्ति की जाती है, जहां आपको विभिन्न साइंटिस्ट ग्रेड के पद पर रखा जाता है। यहां आकर्षक वेतन के अतिरिक्त आपको अन्य लाभ भी मिलते हैं।

प्रमुख प्रशिक्षण संस्थान

- रामन रिसर्च इंस्टीट्यूट, बंगलुरु, कर्नाटक।
- इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ एस्ट्रोफिजिक्स, बंगलुरु, कर्नाटक।
- मदुरै कामराज यूनिवर्सिटी, मदुरै, तमिलनाडु।
- पंजाब यूनिवर्सिटी, पटियाला, पंजाब।
- फिजिक्स रिसर्च लैब, अहमदाबाद, गुजरात।
- महात्मा गांधी यूनिवर्सिटी, कोट्टयम, केरल।
- उस्मानिया विश्वविद्यालय, हैदराबाद, आंध्रप्रदेश।
- लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ।
- चेन्नई विश्वविद्यालय, चेन्नई।
- नेशनल सेंटर फॉर रेडियो एस्ट्रोफिजिक्स, पुणे, महाराष्ट्र।
- इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर एस्ट्रोनॉमी एंड एस्ट्रोफिजिक्स, पुणे, महाराष्ट्र।
- डॉ. बाबा साहेब अंबेडकर, मराठवाड़ा विश्वविद्यालय, औरंगाबाद।
- स्वामी रामानंद तीर्थ यूनिवर्सिटी, नांदेड, महाराष्ट्र।
- शिवाजी विश्वविद्यालय, कोल्हापुर।



टूल्स को फेसिलिटेट करने के लिहाज से सही दृष्टिकोण और व्यवहार को अपनाने के साथ-साथ कुछ और महत्वपूर्ण बातें भी ध्यान में रखने लायक होती हैं।

- किसी भी टूल को आजमाने से पहले उसे अच्छी तरह पढ़ और समझ लें।

- इस बात को ध्यान में रखें कि संबंधित टूल को फेसिलिटेट करने के लिए आपको कौन से सवाल पूछने हैं। अपने शीर्षकों को टूल की जरूरतों के हिसाब से चुनें।

- इस बारे में स्पष्ट निर्देश दें कि टूल का इस्तेमाल किस तरह किया जाना है। इस बारे में एकाध उदाहरण देने से आसानी हो सकती है।

- जिन टूल्स में बहुत विस्तृत विश्लेषण की जरूरत होती है या जो बहुत निजी मुद्दों से संबंधित हैं, उन्हें छोटे समूहों में ही इस्तेमाल करना अच्छा रहेगा।

- जो टूल्स संवेदनशील मुद्दों के बारे में हैं उनको भी मिलते-जुलते व्यक्तियों के छोटे समूहों में ही अपनाया जाए तो बेहतर होगा। इसके लिए सहभागियों को उम्र और लिंग के हिसाब से बांटा जा सकता है।

- इस टूलकिट में दिए गए ज्यादातर रेखांकन टूल्स को पूरा करने में एक-दो घंटे लगेंगे। हां, सहभागी फोटोग्राफी और सामुदायिक ड्रामा जैसे कुछ टूल्स की तैयारी और उनको लागू करने में निश्चय ही ज्यादा समय लगेगा।

- सहभागियों को अपने हिसाब से टूल को इस्तेमाल करने दीजिए और मुख्य मुद्दों पर चर्चा को फेसिलिटेट कीजिए।

- डायग्राम या ड्रॉइंग बनाने के लिए सहभागियों को मिल कर काम करने की दिशा में प्रोत्साहित कीजिए, जैसे एक-दूसरे से पैन-पेंसिल आदि लेना।

- लोगों को इस बात का अहसास कराइए हैं।

कि ड्रॉइंग उतनी महत्वपूर्ण नहीं है, जितना फेसिलिटेट कि उससे पैदा होने वाली चर्चा महत्वपूर्ण होती है।

- मुद्दे से जुड़े मुख्य बिंदुओं पर समूह में चर्चा के लिए कुछ मुख्य सवाल तैयार कीजिए।

- टूल्स को लागू करते हुए स्थानीय सामग्री का इस्तेमाल कीजिए, जिससे समूह के सदस्यों को चबराहट न हो और वे अपने ढंग से आगे बढ़ सकें।

- लोगों को बड़ी ड्रॉइंग्स बनाने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि उनमें ज्यादा से ज्यादा विवरण भरे जा सकें और हर व्यक्ति उसे अच्छी तरह देख सके।

सशक्तीकरण शृंखला (एम्पावरिंग सीक्रेंस) बनाने के लिए एक के बाद एक कई टूल्स का इस्तेमाल कीजिए।

- ज्यादा से ज्यादा टूल्स को पढ़ने और समझने में कोई हर्ज नहीं है।

सभी टूल्स को रचनात्मक ढंग से इस्तेमाल कीजिए और अपनी जरूरतों के हिसाब से उनमें बदलाव कीजिए। टूल 100 (आपके अपने टूल) से आपको अपनी जरूरतों के हिसाब से नया टूल विकसित करने में मदद मिलेगी।

- सहभागी उपकरणों का प्रयोग हमेशा आसान भी नहीं होता।

कुछ लोगों को परेशानी हो सकती है -

क्योंकि उन्हें लगता है कि उन्हें 'अच्छी' ड्रॉइंग नहीं आती। लेकिन, याद रखें कि महत्वपूर्ण बात आपकी ड्रॉइंग नहीं है, बल्कि उससे पैदा होने वाली चर्चा महत्वपूर्ण है।

कुछ लोगों को लग सकता है कि विजुअल टूल्स तो 'बच्चों जैसे' हैं - इसलिए मुमकिन है वे उनका इस्तेमाल न करना चाहें। ऐसे में उन्हें मौखिक टूल्स के मुकाबले विजुअल टूल्स के फायदों के बारे में बताइए। उन्हें याद दिलाइए कि वयस्क भी नक्शों, चिन्हों और कम्प्यूटर प्रोग्रामों के प्रतीकों जैसे विजुअल टूल्स का खूब इस्तेमाल करते हैं।

पीएलए टीम सदस्यों को ऐसा लग सकता है कि उनका काम केवल जानकारियाँ जुटाना है - ताकि वे परियोजना की रूपरेखा तैयार कर सकें। इसका अर्थ है कि वे सामुदायिक चर्चा, समस्या समाधान और

मोबिलाइजेशन की सहभागी प्रक्रिया को गंभीरता से नहीं ले रहे हैं।

फेसिलिटेटर्स को शुरुआत में नर्वस महसूस हो सकता है - इस समस्या से निपटने के कई तरीके हैं। पहला, अपने पीएलए सत्र की अच्छी तरह योजना तैयार कर लीजिए। इससे आप में आत्मविश्वास आएगा। पीएलए सत्र की योजना कैसे बनाएं। एक टीम अनुबंध तैयार कर लीजिए। इसमें इस बात का स्पष्टीकरण दिया गया हो कि विभिन्न परिस्थितियों में टीम किस तरह प्रतिक्रिया देगी। इससे टीम

के सदस्यों को यह समझने में मदद मिलेगी कि यदि कोई कठिन परिस्थिति सामने आती है तो उससे वे कैसे निपटेंगे। एक तरीका यह है कि किसी ऐसे टूल से शुरू कीजिए जिसको आप बहुत अच्छी तरह जानते हों।

खुद पीछे हट कर और सहभागियों को आपस में फेसिलिटेट करने का मौका देने से भी लोगों का ध्यान आपसे हट जाएगा। बहरहाल, हमेशा याद रखिए कि चाहे जैसे भी करें, पीएलए प्रक्रिया में सबको मजा जरूर आना चाहिए। इसलिए, हल्की-फुल्की चीजों से शुरू कीजिए और सहज ढंग से आगे बढ़ते जाइए!

फेसिलिटेटर्स को गलतियों की आशंका हो सकती है- पीएलए का इस्तेमाल करने

वाले बहुत सारे लोग मानते हैं कि 'गलतियों को स्वीकार करना और आगे बढ़ना' इसका एक बुनियादी सिद्धांत है। इसका मतलब है कि गलतियों या अनचाही घटनाओं को आप विफलता के रूप में नहीं बल्कि सीखने के एक मौके के रूप में देखेंगे। जब भी कोई चीज 'गलत' हो जाती है तो सबसे पहले इस बात पर ध्यान दीजिए कि उससे आपने सबक क्या निकाला और अगली बार आप चीजों को अलग ढंग से कैसे कर सकते हैं। जब कोई चीज योजना के अनुसार नहीं चलती है (और पीएलए में विरले ही चीजें योजना के अनुसार चल पाती हैं), तो लचीला रुख अपनाइए और सहभागियों की इच्छा के अनुसार आगे बढ़िए (आखिरकार यह उन्हीं का तो पीएलए सत्र है)।

समुदायों के साथ खुलेपन के लिए टूल्स कोशिश कीजिए कि सबसे पहले उसी टूल



त महसूस करते हैं। इससे आपको और आपके समुदायों को पीएलए सत्र के बारे में सहज महसूस होगा। 'ब्रेकिंग द आइस' यानी सहज संवाद शुरू करने के लिए जो टूल्स लोगों ने सबसे फायदेमंद पाए हैं उनमें से ज्यादातर बहुत साधारण और फटाफट ही जाने वाले टूल्स हैं।

यही आइस ब्रेकिंग टूल्स समुदायों को नयी

अंतर्दृष्टि देते हैं, उन्हें और ज्यादा सीखने व और ज्यादा टूल्स को आजमाने का साहस मिलता है। मैपिंग टूल्स, ट्रेड डायग्राम्स और ट्रांजेक्ट टूल्स आइसब्रेकिंग के लिए सबसे अच्छे रहते हैं।

टीम के रूप में काम करना

पीएलए को अच्छी तरह फेसिलिटेट करने के लिए बेहतर होगा कि इन सत्रों को एक टीम के रूप में यानी मिल-जुल कर फेसिलिटेट किया जाए। पीएलए टीम को तीन मुख्य भूमिकाएं निभानी पड़ती हैं:

फेसिलिटेटर - यह व्यक्ति सहभागियों के साथ विभिन्न विषयों पर चर्चा शुरू करने के लिए टूल्स के इस्तेमाल को फेसिलिटेट करने में मुख्य भूमिका निभाता है।

रिकॉर्डर - वह ऐसी जानकारियों को रिकॉर्ड करता है तथा उनके बारे में नोट्स बनाता है जो सहभागियों, आपकी टीम और अन्य पक्षों के लिए उपयोगी साबित होने वाली हैं। यह काम समय पर और सटीक ढंग से होना चाहिए। इन नोट्स और

रिकॉर्ड्स को सत्र में हिस्सा लेने वाले सहभागियों को भी दिया जाना चाहिए। प्रत्येक टूल की विषयवस्तु और प्रक्रिया, दोनों को रिकॉर्ड करने के साझा तरीके से संबंधित पक्षों को इस बात की समीक्षा करने में आसानी होगी कि पिछले पीएलए सत्रों में कौन सी जानकारियाँ हासिल हुई थीं।

ऑब्जर्वर/प्रेक्षक - यह व्यक्ति फेसिलिटेटर्स और सहभागियों, दोनों के दृष्टिकोण और व्यवहार पर नजर रखता है।

ऑब्जर्वर या प्रेक्षक इस बात का ध्यान रखता है कि हरेक को समान रूप से हिस्सेदारी का मौका मिले तथा जो लोग कभी चीजों को तहस-नहस करना चाहते हैं उनसे इस्तेमाल से निपटा जाए। 'गलतियों को गले ल कर लगाने' की भावना के अनुरूप ऑब्जर्वर इस जिसके बारे में भी आगे बढ़ कर सोचता है कि बारे में पीएलए प्रक्रिया के बारे में कौन से सबक आना निकाले गए। क्या सही चला? कहां चूक आश्वस्त हुई और क्यों हुई? पीएलए को कैसे करना चाहिए और कैसे नहीं करना चाहिए, इस बारे में हमने क्या सबक निकाले हैं?

इन सारी भूमिकाओं को निभाने के लिए टीम के सदस्य बारी-बारी से काम कर सकते हैं। इन भूमिकाओं के अलावा पीएलए टीम के सदस्य पीएलए सत्र की योजना तैयार करने के लिए भी कामों का बंटवारा कर सकते हैं। अगले भाग में बताया गया है कि पीएलए सत्रों की योजना कैसे बनाई जा सकती है।

जम्मू व हिमाचल के नशा निवारण केंद्रों का निरीक्षण किया



धर्मशाला। सिद्धबाड़ी स्थित सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के गुंजन संस्था द्वारा संचालित रीजनल रिसोर्स एवं ट्रेनिंग सेंटर नार्थ- II की टीम ने 12, 13 व 14 अक्टूबर को हिमाचल व जम्मू में स्थित तीन नशा निवारण केंद्रों का निरीक्षण किया। हिमाचल प्रदेश के तहत धर्मशाला में जिला रेडक्रास सोसायटी द्वारा संचालित नशा निर्माण केंद्र और जिला कुल्लू के जिया रोड पर संचालित नशा निवारण केंद्र शामिल थे। वहीं जम्मू के तहत एसपीवाईएम संस्था द्वारा संचालित जेकेएसपीवाईएम नशा निवारण केंद्र शामिल रहा। इस निरीक्षण के दौरान केंद्रों के सभी दस्तावेजों व कार्ययोजना के अनुरूप कार्य करने के लिए समस्त स्टाफ सदस्यों को जरूरी इनपुट दिए गए।

इसके साथ ही काउंसिलिंग स्कूल इश्यू व ट्रेनिंग निड्स को भी असेस किया गया। इनकी ट्रेनिंग भविष्य में आरआरटीसी नार्थ- II के माध्यम से दी जाएगी। इस निरीक्षण टीम में आरआरटीसी नार्थ- II से अजय कुमार, कृष्ण राणा, अजय कुमार शामिल थे। इन्होंने नशा निवारण केंद्रों का दौरा करके यहां के स्टाफ को गाइड लाइंस के तहत डोक्यूमेंटेशन सहित अन्य जरूरी औपचारिकताओं की भी जानकारी मुहैया करवाई।

आई.ई.सी. मेटिरियल डवेलप्मेंट - पोस्टर श्रृंखला

Every recovery from
Alcoholism or any form
of addiction began with
one sober hour.



सत्यमेव जयते

Ministry of Social Justice
& Empowerment

Gunjan

Organisation for Community Development
Regional Resource & Training Centre, North - II



सत्यमेव जयते

Ministry of Social Justice
& Empowerment

Gunjan

Organisation for Community Development
Regional Resource & Training Centre North - II

