

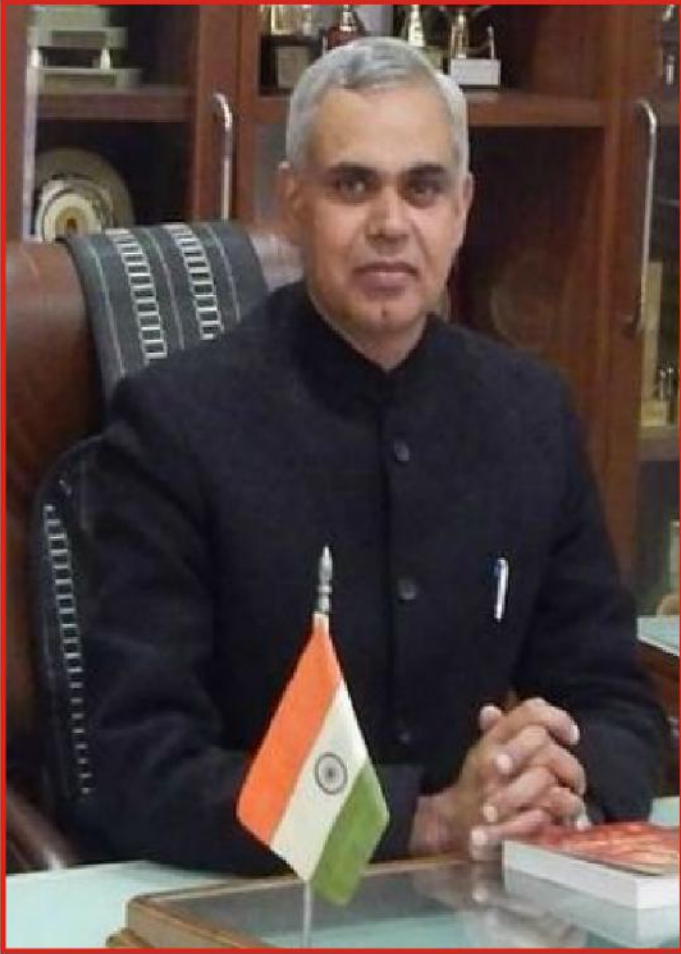
# बदलती राहें

Gunjan

वर्ष 01, अंक 34

धर्मशाला, सोमवार, 19 अक्टूबर 2015

## नशे के खिलाफ राज्यपाल की सक्रियता से अभियान को मिला बल



का ऐलान कर चुके हैं। वहीं प्रदेश पुलिस ने भी नशे के सौदागरों को खिलाफ शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। जहां पुलिस की कार्यप्रणाली दुलमुल नजर आती है, वहां खुद विधायक व अन्य संस्थाएं मोर्चे पर डटी हुई हैं। नशे के खिलाफ ऐसे चौतरफा अभियान में राज्यपाल के भी शामिल होने के चलते इसे और भी ज्यादा बल मिला है। खासकर नशे के खिलाफ जागरूकता में वे बड़ी भूमिका में नजर आ रहे हैं। हर संस्थान में छात्रों को नशे से दूर रहने व अच्छे संस्कार अपनाने की सीख दी जा रही है। वैसे भी नशे की जद में सबसे ज्यादा छात्र वर्ग ही आता है। उन्हीं में देखादेखी व तनाव के चलते नशे का शिकार होने की संभावना ज्यादा रहती है। ऐसे में प्रदेश की आला शख्सियत के विचारों का असर उनको इस गत में जाने से रोकने में सार्थक सिद्ध हो सकता है।

हाल ही में जिला सोलन के शूलिनी विश्वविद्यालय द्वारा मादक पदार्थों

युवाओं को इस संवेदनशील विषय पर शिक्षित करने के लिए तैयार किए गए वैब पोर्टल का शुभारंभ भी किया। राज्यपाल ने युवाओं को हानिकारक मादक पदार्थों, जो न केवल उनके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रहे हैं, बल्कि उनके भविष्य को भी अशुभकारण बनाकर राष्ट्र को कमजोर कर रहे हैं, से दूर रहने का आह्वान किया। उन्होंने जन जागरूकता अभियान आरंभ करके राज्य में नशे के विरुद्ध आंदोलन शुरू करने का आग्रह किया ताकि संदेश राज्य के प्रत्येक कोने तक पहुंचे।

आचार्य देवव्रत ने कहा कि युवा देश का भविष्य हैं और उन्हें नुकसानदायी एवं विनाशकारी गतिविधियों की ओर ध्यान न देकर राष्ट्र निर्माण गतिविधियों में भाग लेकर राष्ट्र विकास में योगदान देना चाहिए। उन्होंने युवाओं को निष्क्रिय जीवन के बजाय अपने को सक्रिय तौर पर मुख्यधारा गतिविधियों से जोड़ने को कहा। उन्होंने कहा कि राष्ट्र केवल युवा पीढ़ी के सहयोग से उन्नति के पथ पर अग्रसर हो सकता है। उन्होंने कहा कि युवा पीढ़ी को स्वतंत्रता सेनानियों की जीवनी का अध्ययन करना चाहिए ताकि वे उनसे देश भक्ति और राष्ट्रीय एकता का सबक ले सकें।

आचार्य देवव्रत ने कहा कि युवाओं को स्वास्थ्य के प्रति सचेत होना चाहिए और शारीरिक तौर पर स्वस्थ रहने के लिए स्वस्थ जीवनशैली को अपनाना चाहिए। इससे युवाओं में स्वतः ही स्वस्थ मन और सकारात्मक सोच के साथ अच्छा नजरिया उत्पन्न होगा, जो जीवन में सफलता हासिल करने के लिए आवश्यक है।

राज्यपाल ने विश्वविद्यालय द्वारा नशीले पदार्थों से बचने जैसे संवेदनशील विषय और युवाओं को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करने के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने अन्य संस्थानों को भी युवाओं को बुरी आदतों से बचाने के लिए प्राथमिकता के आधार पर नशे के विरुद्ध अभियान छेड़ने का आग्रह किया।

शूलिनी विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. वी.के. खोसला ने राज्यपाल और अन्य गणमान्य व्यक्तियों का स्वागत किया तथा अभियान के उद्देश्यों की जानकारी दी। शूलिनी विश्वविद्यालय के संरक्षक विशाल आनन्द ने धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया। दिल्ली की स्वयं सेवी संस्था, एटक की रिसोर्स पर्सन डा. सुमेधा ने नशे के कुप्रभावों पर व्याख्यान दिया। प्रतिकुलपति सतीश आनंद, प्रतिकुलपति प्रो. अतुल खोसला, जीव विज्ञान एवं वाणिज्य प्रबंधन फाऊंडेशन की अध्यक्ष सरोज खोसला, संरक्षक अशोक आनंद, विभागाध्यक्ष, संकाय और विद्यार्थी भी इस अवसर पर उपस्थित थे।

खासकर युवाओं को प्रेरणा देने में निभा रहे हैं अहम रोल

हिमाचल प्रदेश में हर स्तर पर नशे के खिलाफ अभियान जोर पकड़ता जा रहा है। इस अभियान में राज्यपाल आचार्य देवव्रत भी सक्रिय भूमिका में हैं। प्रदेश सरकार व पुलिस सहित नशे के खिलाफ काम कर रहे गुंजन संस्था सरीखे एनजीओज को राज्यपाल की इस भूमिका से अत्याधिक बल मिला है। अक्सर सरकारी कामकाजों में व्यस्त रहने वाले राजभवन में लंबे अर्से बाद सामाजिक सरोकारों व संस्कृति से जुड़े एक व्यक्ति ने पूरे प्रदेश इस पद की सार्थकता सिद्ध कर दी है। राज्यपाल आचार्य देवव्रत न केवल सामाजिक बुराइयों के खिलाफ सक्रिय भूमिका में हैं, बल्कि संस्कृति व संस्कारों के पैरोकारी की भूमिका में भी नजर आ रहे हैं। प्रदेश के राज्यपाल की शपथ लेने के साथ ही उन्होंने खासकर नशे के खिलाफ अभियान को एक धार दी है। हर छोटे-बड़े शिक्षण संस्थान के कार्यक्रम से लेकर सामाजिक क्षेत्र से जुड़े कार्यक्रमों में उनकी सक्रियता से इस क्षेत्र से जुड़े लोगों व संस्थाओं को बल मिला है।

हालांकि प्रदेश के मुख्यमंत्री वीरभद्र सिंह भी नशे के खिलाफ सरकारी अमले को सख्त से सख्त कार्रवाई के निर्देश देने के अलावा इसके लिए विशेष समिति के गठन

के कुप्रभावों बारे जागरूक करने के लिए एक समारोह आयोजित किया गया। राज्यपाल आचार्य देवव्रत की प्रेरणा से आयोजित इस समारोह में विद्यार्थियों को नशीले पदार्थों

से दूर रहने की शपथ दिलाई गई। उन्होंने इस अवसर पर



# उजली किरण

## पति खुद तो चला गया, साथ में एचआईवी संक्रमण भी दे गया

दो बच्चों को पालने की जिम्मेवारी लिए सरोज को मिला सीएससी का सहायक

सरोज की कहानी भी भारत की उन एचआईवी/एड्स पीड़ित महिलाओं जैसी ही है, जिनके पति इस जानलेवा वायरस को अपनी लापरवाही से अपने खून में ले आए और अपनी पत्नी को भी इससे प्रभावित करके उनकी व अपने बच्चों की जिंदगी मुसबीत में डाल दी। ऐसे मामले अधिकतर ट्रक चालकों के परिवारों में देखने को मिलते हैं। ये चालक देश भर में घूमते हैं और असुरक्षित शारीरिक संबंध बनाकर खुद के साथ-साथ अपने परिवार को भी मौत के मुंह में धकेल देते हैं। इसकी जानकारी उनके परिवार को तब तक नहीं हो पाती, जब तक कोई गंभीर स्थिति न पैदा हो जाए। कुछ ऐसा ही सरोज के साथ भी हुआ था। उसके पति की अचानक मौत हो गई। वह नहीं जानती थी कि उसके पति की मौत का क्या कारण था।

सरोज कुमार बताती है कि उसका पति ट्रक चालक था। उसे उनकी एचआईवी पाजिटिव होने की कोई सूचना नहीं थी। उनकी अचानक मौत के बाद जब वह खुद भी बीमार रहने लगी और उसकी बीमारी बेकाबू होने लगी तो उसे पता चला कि उसके पति की मौत कैसे हुई थी और वह खुद भी किसी मुसीबत में है। सरोज बताती है कि उसका घर जिला हमीरपुर की भोरंज तहसील के गांव ककरोट में है। जब उसकी हालत दिन प्रतिदिन खराब होती जा रही थी, तो जिला अस्पताल में डाक्टर ने उसे अपने खून की जांच करवाने को कहा।

जब उसके खून की जांच की गई तो पता चला कि वह एचआईवी पाजिटिव है। यह बात सुनते ही मानो उस समय सरोज के पांव तले से जमीन ही खीसक गई। उसे अपने दोनों



बच्चों की चिंता सताने लगी, क्योंकि डाक्टर ने उनकी जांच भी करने को कहा था। सरोज के दोनों बच्चों का भी टेस्ट किया गया। सरोज बताती है कि भगवान की कृपा से उसके दोनों बच्चे एचआईवी नैगेटिव पाए गए। हालांकि यह खुशी क्षणिक थी। उसके लिए तो सबसे बड़ी जिम्मेदारी अपने और अपने दोनों बच्चों के पालन-पोषण की थी। उसके पति कोई जमा पूंज नहीं छोड़ गए थे, जिससे कुछ समय गुजारा हो जाता। इतना ही नहीं

सरोज के पास तो रहने के लिए अपना मकान तक नहीं था। यही चिंता उसे दिन-रात सताए जा रही थी। एक दिन वह एआरटी हमीरपुर में दवाई लेने के लिए आई हुई थी, तो वहां उसकी मुलाकात गुंजन संस्था के केयर एंड स्पॉर्ट सेंटर हमीरपुर के कर्मचारी से हुई। वह उसे सीएससी में ले गए तथा उन्होंने उसकी सारी समस्या सुनी। इस पर उन्होंने उसे चिंता न करने और हर प्रकार की मदद का अश्वासन दिया। फिर कुछ समय बाद सीएससी के ही प्रयासों से उसके बच्चों को आईसीटीसी से सहायता राशि मिलना शुरू हो गई। इसके अलावा सीएससी में उसे मनरेगा के बारे में भी जानकारी दी गई और इसमें काम करके अजीविका कमाने को कहा गया।

इसके जरिये वह अपने ही गांव में काम प्राप्त करने लगी। इतना ही नहीं सीएससी के कर्मचारियों ने उसे विधवा पेंशन दिलाने में भी काफी मदद की। अब उसकी आर्थिक स्थिति में काफी सुधार हुआ है। इससे उसके बच्चों की पढ़ाई भी शुरू हो गई है। अब सरोज को जीने की कुछ राह दिखाई दे रही है। उसका मकसद बच्चों को पढ़ा-लिखा कर अपने पैरो पर खड़े होने योग्य बनाना है।

### हथेलियों या पैरों में सूजन हो सकती है गंभीर

सामान्य तौर पर किसी विशेष परिस्थिति के चलते हथेलियों, उंगलियों या पैरों में सूजन का आ जाना एक आम बात है लेकिन अगर ऐसा बार-बार होता है या लम्बे समय के लिए होता है तो यह किसी गंभीर समस्या की ओर इशारा हो सकता है।

#### मौसम या एलर्जी

अक्सर कई लोग हथेलियों के साथ ही उंगलियों और कई बार पैरों में भी सूजन का अनुभव करते हैं। कई बार यह सूजन मौसम में बदलाव, गर्भावस्था, किसी प्रकार की एलर्जी या किसी कीड़े के काटने आदि से होती है। ऐसे ज्यादातर मामलों में



सूजन अपने आप खत्म भी हो जाती है। कभी कुछ घंटों में तो कभी एक-आध दिन में यह अपने आप ठीक भी हो जाती है लेकिन इसका लम्बे समय तक बने रहना गलत हो सकता है।

#### ये भी हो सकते हैं कारण

शरीर के सभी तंत्र इस प्रकार एक-दूसरे से जुड़े होते हैं कि वे एक-दूसरे की परेशानी का संकेत भी दे सकते हैं। ऐसे में हथेलियों, हाथ की उंगलियों या पैरों में आने वाली सूजन

को लेकर सतर्कता रखनी भी जरूरी है। इस सूजन के पीछे यह कारण भी हो सकते हैं-

किडनी संबंधी किसी समस्या के कारण भी हथेलियों के साथ ही पूरे शरीर में सूजन और द्रव्य के इकट्ठा होने जैसा अनुभव हो सकता है।

थायरॉइड ग्रंथि में असंतुलन के कारण हथेलियों में सूजन दिखाई दे

सकती है।

लिवर की कार्यप्रणाली पर किसी प्रकार का नकारात्मक प्रभाव पड़ने से भी हाथों या शरीर पर सूजन दिख सकती है। जोड़ों में किसी प्रकार के फ्लूइड का इकट्ठा होना भी सूजन का कारण बन सकता है।

किसी गंभीर प्रकार के संक्रमण के कारण होने वाली सूजन

इम्यूनटी संबंधी किसी कमजोरी या अनुवांशिक परिस्थिति के पनपने के कारण।

कैंसर से संबंधित विशेष स्थितियों में भी हथेलियों, हाथों या पैरों में सूजन आ सकती है। कई बार इस प्रकार की गंभीर बीमारियों में दी गई औषधियों या इलाज के कारण होने वाले साइड इफेक्ट से भी सूजन पैदा हो सकती है।

#### इन बातों को रखें ध्यान में

हालांकि सूजन हमेशा ही किसी गंभीर कारण से ही हो ऐसा आवश्यक नहीं है लेकिन इसकी पीड़ा नजरअंदाज करने पर बढ़ सकती है। इसलिए इस पर ध्यान देना जरूरी है। इन बिंदुओं को अपने दिमाग में रखें-

यदि आपके हाथ, हथेलियों या पैरों में सूजन तीन दिन से ज्यादा समय तक रहे और सामान्य उपायों से ठीक न हो

अगर सूजन के साथ खुजली, जलन, दर्द आदि भी हो।

सूजन वाली जगह पर पानी या पस के होने का अहसास। सूजन वाली जगह पर हड्डियों को मोड़ने आदि में दर्द या तकलीफ हो।

किसी खास चीज को खाने या किसी खास वातावरण में रहने पर ही सूजन आए, आदि।





## डाइटीशियन बनकर संवार सकते हैं अपना भविष्य



### जरूरी योग्यता

डाइटीशियन का तीन वर्षीय एप्लाइड डिग्री पाठ्यक्रम करने हेतु जीव विज्ञान/गृह विज्ञान विषयों के साथ बारहवीं कक्षा उत्तीर्ण होना आवश्यक है। जबकि स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम में प्रवेश लेने के लिए गृह विज्ञान, सूक्ष्म जीव विज्ञान, रसायन विज्ञान, जीव विज्ञान, डाइटेटिक्स या औषधि विज्ञान में स्नातक होना आवश्यक

है। गृह विज्ञान में बीए व सूक्ष्म जैविकी में बीएससी के पाठ्यक्रम में डाइटेटिक्स को एक विषय के रूप में पढ़ाया जाता है, जबकि एमएससी में इसे विशेषज्ञता के रूप में पढ़ाया जाता है। कुछ संस्थानों में डाइटीशियन के डिप्लोमा एवं प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम भी उपलब्ध हैं। डाइटीशियन के स्नातक और स्नातकोत्तर स्तर के पाठ्यक्रमों में भोजन, विज्ञान, जैव रसायन, शरीर विज्ञान, जैव सांख्यिकी, शोध पद्धति और सूक्ष्म भोजन जैविकी आदि विषय शामिल होते हैं। पाठ्यक्रम पूरा होने के बाद अनुभव प्राप्त करने के लिए आप किसी अस्पताल में इंटरशिप कर सकते हैं या किसी डाइटीशियन के अधीन भी काम कर सकते हैं। यदि बीएससी होम साइंस और एमएससी होम साइंस के पाठ्यक्रम रेगुलर कॉलेज या यूनिवर्सिटी से किए जाएं और साथ में इंदिरा गांधी ओपन यूनिवर्सिटी या अन्य किसी ओपन यूनिवर्सिटी से डाइटीशियन का डिप्लोमा पाठ्यक्रम कर लिया जाए तो भी डाइटीशियन के रूप में अच्छे करियर की पूरी संभावनाएं बनती हैं। अगर आप स्वतंत्र रूप से प्रैक्टिस करना चाहते हैं, तो इसके लिए आपको रजिस्टर्ड डाइटीशियन की परीक्षा उत्तीर्ण करनी होती है। शैक्षिक योग्यता के साथ-साथ इस पेशे में एक वैज्ञानिक नजरिए की भी बड़ी जरूरत होती है। स्वास्थ्य व पोषण संबंधी विषयों की जानकारी होने के साथ व्यवहार कुशलता भी अनिवार्य है।

### कहां-कहां हैं अवसर

वर्तमान में डाइटीशियन के पेशे में अपार संभावनाएं हैं, क्योंकि लोग अपनी सेहत को लेकर बहुत सजग हो रहे हैं। युवतियों के लिए यह एक बेहतरीन करियर विकल्प है क्योंकि आय के साथ-साथ उन्हें अपने परिवार के साथ भी समय बिताने का मौका मिल जाता है। किसी समय में यह महिलाओं एवं युवतियों का ही कार्यक्षेत्र माना जाता था लेकिन अब पुरुष भी इस करियर में बहुत दिलचस्पी दिखा रहे हैं। इस काम को लेकर संतुष्टि का स्तर भी काफी बढ़ गया है। इन दिनों फिटनेस सेंटर, हेल्थ क्लबों और

स्पा के प्रति सभी वर्गों का रुझान बढ़ा है। इन सेंटरों पर डाइटीशियन व्यक्तिगत स्वास्थ्य का तथा फिटनेस स्तर को बनाए रखने के लिए डाइट अर्थात आहार संबंधी परामर्श देने के लिए नियुक्त किए जाते हैं। सितारा होटलों में भी डाइटीशियनों की सेवाएं ली जाती हैं। यहां ये शेफ का मदद से ग्राहकों के लिए संतुलित आहार चार्ट तैयार करते हैं। वे यह सुनिश्चित करने में भी मदद करते हैं कि ग्राहकों को परोसा जा रहा भोजन न केवल खाने लायक हो बल्कि पौष्टिक भी हो। वर्तमान समय में डिब्बा बंद और रेडी टू इट खाद्य पदार्थों का भी भारी चलन है। पिज्जा हट और जंक फूड के पार्लर सारे देश में छापे हुए हैं। यहां दाम की प्रतिस्पर्धा के साथ ही ग्राहकों को अच्छी गुणवत्ता और उचित कैलोरी आहार देने के दावे किए जाते हैं। इन सभी क्षेत्रों में डाइटीशियनों के लिए बहुत अच्छी संभावनाएं हैं। इसके अलावा सामान्य जन को संतुलित आहार लेने और कुपोषण से बचने की सलाह देने वाली सरकारी और गैर सरकारी एजेंसियों के दरवाजे भी डाइटीशियनों के लिए खुले हैं।

### अन्य क्षेत्रों में भी हैं भरपूर मौके

अस्पतालों और क्लिनिकों के अलावा डाइटीशियन रक्षा प्रतिष्ठानों, शिक्षण संस्थानों, होस्टल और कंपनियों या फैक्टोरियों में चलने वाली बड़ी-बड़ी कैटीनों में काम कर सकते हैं। वहाँ उन्हें दिए गए एक निश्चित बजट के भीतर स्वादिष्ट, पौष्टिक व संतुलित भोजन कैसे बन सकता है, इसकी जानकारी प्रदान करनी होती है। फिटनेस सेंटर जहां खिलाड़ी, मॉडल या फिट रहने के इच्छुक लोग जाते हैं, वहां भी डाइटीशियनों की बहुत जरूरत होती है। इस पेशे से जुड़ा एक अन्य विकल्प शोध करना भी है। संयुक्त राष्ट्र, यूनिसेफ और विश्व स्वास्थ्य संगठन जैसे अंतरराष्ट्रीय संगठनों के अलावा मानव संसाधन विकास मंत्रालय के अधीन आने वाले संगठन तथा राष्ट्रीय पोषण विज्ञान संस्थान भी इनकी सेवाएं लेते हैं। बतौर शिक्षक भी कार्य किया जा सकता है। बड़े पैमाने पर डिब्बाबंद भोज्य पदार्थों का उत्पादन और प्रोसेसिंग करने वाले उद्योगों में भी डाइटीशियन को रखा जाता है।

### वेतनमान

वर्तमान समय में डाइटीशियनों को बहुत अच्छा वेतन मिल रहा है। किसी हेल्थ क्लब या स्पा सेंटर पर पार्ट टाइम काम कर प्रतिमाह १० से २५ हजार रुपए तक अर्जित किए जा सकते हैं। बड़े अस्पतालों तथा नर्सिंग होम में भी २५ हजार रुपए मासिक से शुरुआत होती है।

### प्रमुख प्रशिक्षण संस्थान

- इंस्टीट्यूट ऑफ़ केटरिंग टेक्नोलॉजी एंड एप्लाइड न्यूट्रीशियनल साइंस, शिवाजी पार्क दादर, मुंबई/ नई दिल्ली/ चेन्नई/ कोलकाता।
- डॉ. बी. आर. अंबेडकर, विश्वविद्यालय, आगरा।
- भोज मुक्त विश्वविद्यालय, भोपाल।
- इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नई दिल्ली।
- महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, अजमेर।

देश और दुनिया के रोजगार बाजार से संबंधित जो अध्ययन रिपोर्टें आ रही हैं, उनमें एक महत्वपूर्ण तथ्य यह भी उभरकर सामने आ रहा है कि डाइटीशियन के रूप में करियर की उजली संभावनाएं हैं। जैसे-जैसे वैश्वीकरण बढ़ रहा है और लोगों की जिदंगी में भागमभाग और तनाव बढ़ रहे हैं वैसे-वैसे डाइटीशियन की आवश्यकता बढ़ती जा रही है। गौरतलब है कि संतुलित और उचित आहार हमारे शरीर के भीतर ऊर्जा का संचार करता है। हमें अपने शरीर के अनुपात के अनुसार कितने पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है और कौन-से खाद्य पदार्थ सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं, अगर आपकी रुचि इन प्रश्नों का उत्तर जानने में है तो डाइटीशियन के पेशे को अपनाकर आप अपना ही नहीं, दूसरों की सेहत का भी ख्याल रख सकते हैं। हालांकि हमारे देश में अभी भी इस जरूरत के प्रति आम लोगों में बहुत ज्यादा जागरूकता नहीं है, फिर भी सेलेब्रिटी व युवा वर्ग काफी सचेत होता जा रहा है। वह डाइटीशियन के अनुसार बनाए गए डाइट प्लान के हिसाब से खाने-पीने में रुचि दिखा रहा है। यही कारण है कि आज इसे करियर के रूप में अपनाने के प्रति लोगों की रुचि जागृत हुई है।

### क्या हैं कार्य

एक डाइटीशियन को संबंधित व्यक्ति की जीवन शैली, खाने की आदतों, सामाजिक स्तर, आयु और पाचन तंत्र की कार्य क्षमता के आधार पर आहार की सूची बनानी पड़ती है। एक डाइटीशियन के रूप में आप नवजात शिशु से लेकर वृद्ध, बीमार और खिलाड़ियों तक की डाइट का चार्ट बना सकते हैं। डाइटीशियन लोगों को सलाह देता है कि स्वस्थ रहने के लिए उसे किस तरह का भोजन करना चाहिए। डाइटीशियन का कार्य जितना आसान दिखाई देता है वास्तव में वह उतना आसान नहीं है, क्योंकि रोगियों के लिए व्यक्तिगत आहार योजना बनाते हुए विभिन्न क्लिनिकल घटकों को ध्यान में रखना होता है, साथ ही रोगियों की जीवनशैली, खान-पान की आदतों, सामाजिक संगठन, चयापचय आदि पर भी विचार करना होता है।



## अहम है पीएलए सत्रों की योजना बनाना

इस खंड में पीएलए सत्रा की योजना बनाने के बारे में सुझाव दिए गए हैं। यहाँ आपको पीएलए सत्रा के उद्देश्य तय करने, शीर्षकों का चुनाव करने और उपयोगी टूल्स को तय करने का मौका मिलेगा। इससे आपको यह चुनने में भी मदद मिलेगी कि सत्रा कहाँ और कब चलाया जाएगा। अखिर में आपको पीएलए सत्रा के लिए ज़रूरी सामग्री और संसाधनों के बारे में दिशा-निर्देश भी दिए गए हैं। लोग अपनी स्थिति के बारे में विस्तृत विश्लेषण करें और सीखें, इसके लिए कई पीएलए टूल्स का इस्तेमाल करना पड़ सकता है। जब कई टूल्स को एक ही बैठक में क्रमवार ढंग से इस्तेमाल किया जाता है तो यह पूरी प्रक्रिया पीएलए सत्रा बन जाती है। पीएलए फेसिलिटेटर्स को पीएलए सत्रों की योजना बनाते हुए इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि सहभागियों को ज्यादा से ज्यादा फायदा पहुंचे। हालाँकि पीएलए सत्रा को फेसिलिटेट करने में हमेशा लचीला रुख अपनाना अच्छा होता है, लेकिन संभावित सवालों के बारे में एक टोम के तौर पर पहले से सोच लेना फायदेमंद रहेगा।

### पीएलए सत्र के उद्देश्य

उद्देश्य तय करना सबसे पहले इस सवाल का जवाब ढूँढें: पीएलए सत्रा के उद्देश्य क्या है? अगर आप उद्देश्य के बारे में स्पष्ट हैं तो आपको ये तय करने में मदद मिलेगी कि आप कौन से टूल का, कैसे, कब, कहाँ और किसके साथ प्रयोग करेंगे। आपके उद्देश्य मुद्दे के हिसाब से बदलते रहेंगे। एचआईवी/एड्स की रोकथाम, देखभाल, सहायता, उपचार या प्रभावों पर अंकुश, हर मुद्दे के हिसाब से उद्देश्य अलग चुने जाएंगे। उद्देश्य का चुनाव इस बात पर भी निर्भर करेगा कि आप उस मुद्दे पर किन लोगों के साथ काम कर रहे हैं। मिसाल के तौर पर, मर्दों, औरतों, युवाओं, बूढ़ों या ऐसे ही किसी और फर्क के हिसाब से आपके उद्देश्यों में बदलाव आ सकता है। आपके उद्देश्य लक्ष्य आबादी यानी इस बात से भी तय होंगे कि सबसे संवेदनशील समूह कौन से हैं या एचआईवी/एड्स से सबसे ज्यादा पीड़ित तबका कौन सा है और वे लोग पीएलए सत्रा में आने के लिए कितने इच्छुक हैं। लक्ष्य तय कर लेने से आपको ये चुनने में मदद मिलेगी कि आप किसके साथ काम करेंगे अंत में, आपका उद्देश्य इस बात से भी तय होगा कि सामुदायिक

मोबिलाइजेशन की प्रक्रिया में आप किस चरण में पहुंच गए हैं। मसलन, क्या आप शुरू कर रहे हैं? क्या आप मिल कर आकलन कर रहे हैं? क्या आप मिल कर योजना बना रहे हैं? क्या आप मिल कर कार्रवाई, मॉनिटरिंग या मूल्यांकन कर रहे हैं? या, क्या आप गतिविधियों का स्तर और ऊपर उठाने के लिए प्रयास कर रहे हैं? **टूल 68 ( लक्ष्य और उद्देश्य ) से आपको सत्र के लिए उद्देश्य तय करने में मदद मिल सकती है।**

### शीर्षकों की शिनाख्त करना-

जब आप ये तय कर लेते हैं कि सत्रा के मुख्य उद्देश्य क्या होंगे तो आप उसे छोटे शीर्षकों और मुद्दों में बांट सकते हैं। इसमें टूल 86 (समाधान/उद्देश्य वृक्ष), 57 (विचारों का झरना) और 42 (फोकस समूह) से आपको मदद मिल सकती है।

### मुख्य सवालों की पहचान करना-

प्रत्येक शीर्षक या मुद्दे के लिए ऐसे मुख्य सवालों की सूची बना लेना बेहतर होगा जिनके सहारे आप सहभागियों के साथ मिलकर इन शीर्षकों की पड़ताल कर सकते हैं। 'पीएलए निपुणता' तथा टूल 95 (गहरी पड़ताल) और 97 (संवेदनशील विषय)।

जब मुख्य प्रश्नों की पहचान हो जाती है तो आप उन्हें ऐसे टूल्स के साथ जोड़ सकते हैं जहाँ से उनके जवाब ढूँढने में मदद मिलेगी।  
-पीएलए सत्रा का उद्देश्य तय कीजिए  
-पीएलए किसके साथ करना है  
-मुख्य शीर्षक/मुद्दे चुनें  
-मुख्य प्रश्न चुनें  
-मुद्दों को टूल्स के साथ जोड़ें

### कौन से पीएलए टूल्स का इस्तेमाल किया जाए ?

### टूल्स का शीर्षक/मुद्दों के साथ मिलान करना -

जब आप पीएलए सत्र के उद्देश्य तय कर लेते हैं तो आपको मुद्दों और टूल्स को एक-दूसरे से जोड़ना होता है। इस बारे में कोई नियम नहीं है कि किस मुद्दे के लिए कौन से टूल का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। ऑल टुगेदर नाऊ! में आपको निश्चित मुद्दों के लिए अलग-अलग टूल्स सुझाए गए हैं। परंतु ये सिर्फ सुझाव हैं। हमारी सलाह है कि आप अपनी ज़रूरतों के हिसाब से इन टूल्स को अपने हिसाब से ढाल लें। किनके साथ काम करते हुए कौन से टूल्स का इस्तेमाल करें? आपको इस बारे में भी सोचना होगा

कि जिन लोगों के बीच काम किया जा रहा है उनके लिए कौन से टूल सबसे बढ़िया साबित होंगे। कुछ टूल ऐसे लोगों के विषय में सबसे कारगर साबित होते हैं जिनके बीच कई समानताएं होती हैं ड्र जैसे, समान जेंडर, समान आयु, एक जैसी एचआईवी स्थिति आदि। जहाँ ऐसी स्थिति होती है वहाँ आपको 'इसका इस्तेमाल क्यों करें?' शीर्षक को पढ़ने से रास्ता मिल सकता है। **क्या सभी सहभागी पढ़ना-लिखना जानते हैं?**

यह एक महत्वपूर्ण सवाल है। हालाँकि ज्यादातर टूल्स के लिए साक्षरता ज़रूरी नहीं है लेकिन कुछ टूल्स के लिए पढ़ने-लिखने का ज्ञान ज़रूरी है। फिर भी, इस समस्या से बचने के लिए लगभग सभी टूल्स के मामले में सहभागियों को शब्दों के स्थान पर प्रतीकों का इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। कुछ टूल बड़े समूह में अच्छे होते हैं तो कुछ टूल छोटे समूह में ही असरदार हो पाते हैं। एक मोटा सिद्धांत यह है कि जिन टूल्स के लिए विस्तृत विश्लेषण की ज़रूरत पड़ती है, या जो बहुत निजी किस्म के होते हैं, उन्हें छोटे समूह में इस्तेमाल करना ही अच्छा रहता है।

### उपलब्ध समय-

आपको इस बारे में भी संजीदगी से सोचना चाहिए कि अपने उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए आपके पास कितना समय है। कुछ टूल्स एक बार में बहुत सारे मुद्दों से निपटने में मददगार हो सकते हैं जबकि कुछ टूल ऐसे होते हैं जो केवल एक ही मुद्दे को गहराई से पकड़ पाते हैं। अगले पन्ने पर दी गई टेबल के आधार पर इस बारे में तय किया जा सकता है कि कौन से टूल को किन लोगों के साथ इस्तेमाल किया जाएगा और किस टूल में कितना समय लगेगा।

### टूल्स की शृंखला का इस्तेमाल करना-

सशक्तिकरण शृंखला का निर्माण करने के लिए पीएलए टूल्स का एक के बाद एक इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए ऐसे टूल्स का इस्तेमाल किया जाए जो पिछले टूल से प्राप्त सीखों के आधार पर आगे बढ़ते हैं। ऑल टुगेदर नाऊ! में सामुदायिक मोबिलाइजेशन के हर चरण में सामने आने वाले प्रत्येक विषय (रोकथाम, देखभाल, सहायता, उपचार और प्रभावों पर अंकुश) के लिए टूल्स और उनकी शृंखला सुझायी गई है।

### केस स्टडी:

### फ्रंटीयर्स प्रिवेंशन परियोजना में पीएलए शृंखलाओं का इस्तेमाल करना-

दि फ्रंटीयर्स प्रिवेंशन प्रॉजेक्ट का मकसद कंबोडिया, इक्वेडोर और भारत में एचआईवी संक्रमण में कमी लाना है। ये तीन ऐसे देश हैं जहाँ यह समस्या एक उभरती हुई महामारी का रूप ले चुकी है। इस परियोजना की शुरुआत में आबादी के उन हिस्सों ( जो एचआईवी संक्रमण या उसको फैलाने की स्थिति में दिखायी देते हैं) के सैकड़ों सदस्यों को अपने-अपने क्षेत्र में सहभागी आकलन का प्रशिक्षण दिया गया। मुख्य आबादियों से चुने गए इन पीएलए फेसिलिटेटर्स ने बाद में अपने साथियों के बीच पीएलए टूल्स की दो शृंखलाओं का प्रयोग करके अपने इलाके में एचआईवी/एड्स की स्थिति का आकलन किया। इसके बाद उन्होंने एचआईवी की रोकथाम के लिए लोगों को मोबिलाइज करना शुरू किया।

### शृंखला-1

मुख्य आबादियों के बीच सड़कों पर इस्तेमाल के लिए

### टूल 2 मोटा/मोटी मैपिंग

शहरों के भीतर ऐसे 'हॉट स्पॉट्स' की शिनाख्त करना जहाँ संवेदनशील आबादी रहती है और जहाँ पहुंचा जा सकता है। साथ ही एचआईवी/एड्स सेवाओं के बारे में लोगों की जानकारीयों का पता लगाना।

### टूल 4 फोकस मैपिंग

प्रत्येक स्थान और प्रत्येक जगह पर मुख्य आबादियों की संख्या और किस्म का अंदाजा लगाना। मुख्य आबादियों के बीच सड़कों पर इस्तेमाल के लिए

### टूल 65 पाई चाटर्स

प्रत्येक स्थान पर मुख्य आबादियों की संख्या और किस्मों का और सटीक अनुमान लगाना।

### टूल 10 आवाजाही मैपिंग

इस बात की शिनाख्त करना कि संबंधित इलाके के भीतर और बाहर मुख्य आबादियाँ कहाँ आती-जाती हैं।

### टूल 21 रुझान डायग्राम

यह समझना कि साल भर के दौरान मुख्य आबादी की संख्या में किस तरह उतार-चढ़ाव आते हैं।

### शृंखला-2

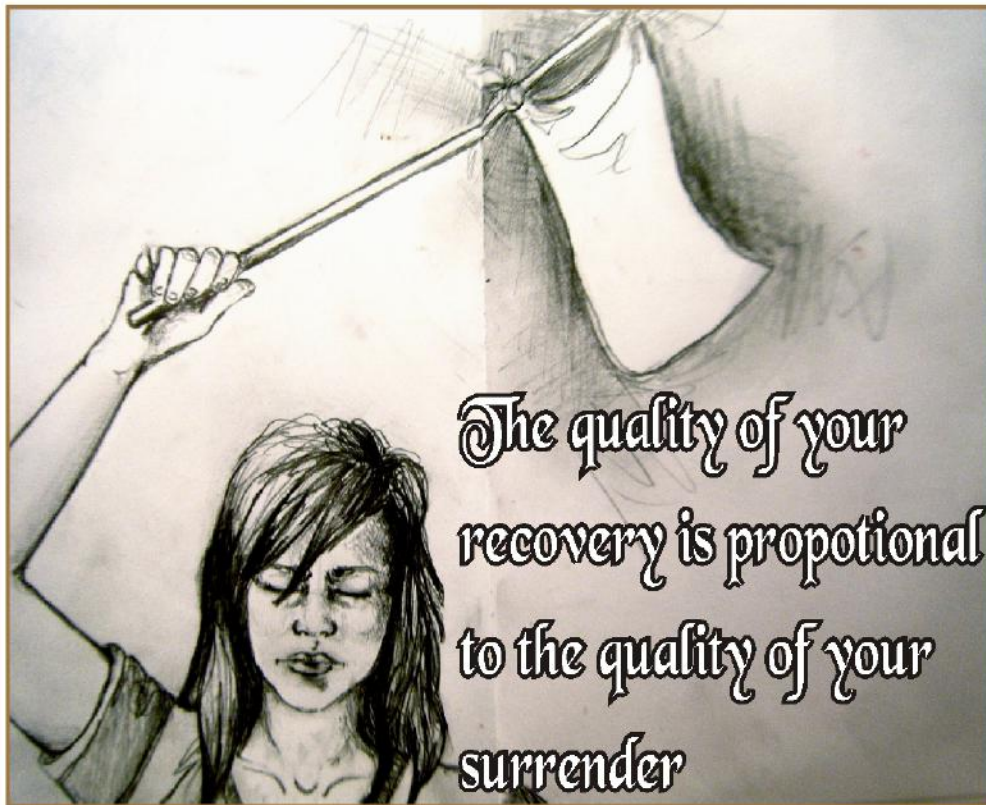


## गुंजन कर्मियों ने एचआईवी-टीबी को-इन्फेक्शन से बचाव की ट्रेनिंग ली

गुंजन संस्था के कर्मचारियों ने केयर एवं स्पোর্ट्स सेंटर के माध्यम से एचआईवी/एड्स संक्रमित व्यक्तियों में टीबी के अत्याधिक लक्षणों के कारण बढ़ती जा रही मौतों की रोकथाम के लिए दो दिवसीय ट्रेनिंग हासिल की है। ये कर्मचारी पिछले दस वर्षों से सक्रिय रूप से सेवाएं प्रदान कर रहे हैं। कार्य के दौरान कार्यकर्ताओं ने अनुभव किया है कि एचआईवी/एड्स संक्रमित व्यक्तियों में टीबी को अर्जित करने की प्रति समान्य व्यक्ति से बहुत ज्यादा रहती है। साथ ही यह भी देखा गया है कि एचआईवी/एड्स संक्रमित व्यक्ति गाली एसआईवी/एड्स से नहीं मर रहे, बल्कि एचआईवी-टीबी के कारण उनकी मृत्यु ज्यादा हो रही है।

इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए गुंजन संस्था ने अपने केयर एंड स्पार्ट सेंटर टांडा और हमीरपुर से 15 प्रतिभागियों को एचआईवी व टीबी के को-इन्फेक्शन को कंट्रोल में लाए जाने की ट्रेनिंग के लिए जम्मू में आयोजित दो दिवसीय कार्यक्रम में शामिल होने के लिए भेजा गया। गुंजन के माध्यम से 40 कार्यकर्ताओं द्वारा लगभग 3200 एचआईवी संक्रमित व्यक्तियों को सेवाएं दी जा रही हैं। इस प्रशिक्षण के बाद यही कार्यकर्ता अपनी सक्रिय भागीदारी से लगभग 3200 एचआईवी संक्रमित व्यक्तियों को आने वाले समय में टीबी के उपचार के बारे में जागरूक करेंगे। इससे एचआईवी संक्रमित मरीजों में टीबी के कारण होने वाली मौतों को कम किया जा सकेगा।

## आई.ई.सी. मेटिरियल डवेलप्मेंट - पोस्टर श्रृंखला



**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



Gunjan Organisation for Community Development<sup>o</sup> Regional Resource & Training Centre North - II, Tapovan Road, Tehsil-Dharamshala, Distt. Kangra (H.P.) - 176057

Phone : 91-1892-235315, 208255, 9459082624, Email: [rrtcnorth.hp@gmail.com](mailto:rrtcnorth.hp@gmail.com), Website: [www.gunjanindia.org](http://www.gunjanindia.org)