

बदलती राहें

नशे से निपटने के लिए एक कारगर नीति की ज़रूरत

● महामारी का रूप लेता जा रही है युवाओं में नशे की बीमारी

धर्मशाला, 23 नवंबर। देव भूमि हिमाचल प्रदेश के लिए नशे की खेती और युवाओं में नशे की बढ़ती लत आने वाले समय में बड़ी चुनौती बनने वाले हैं। सुप्रीम कोर्ट की फटकार और पिछले साल हुए यूथ हैल्थ सर्वे ने सरकार के लिए खतरे की घंटी भी बजा दी है। अब प्रदेश सरकार के लिए देवभूमि की शाख बचाने हेतु नशे के उत्पादन, इसकी पूर्ति और इससे प्रभावित लोगों के इलाज के लिए एक कारगर नीति बनाने की ज़रूरत महसूस होने लगी है। हालांकि इस संबंध में प्रदेश सरकार के अपने ही विधायकों ने खुद जागरूकता की मुहिम छेड़कर पहल तो की है, मगर बिना किसी नीति के ये प्रयास ऊंट के मुंह में जीरे के समान कहे जा सकते हैं।

हिमाचल प्रदेश के यूथ हैल्थ सर्वे में शामिल सामाजिक संस्था गुंजन के निदेशक संदीप परमार का कहना है कि इस सर्वे में जिस प्रकार से पढ़े-लिखे युवाओं में नशे के चलन का पता चला है, वह चिंता का विषय है। इससे भी बड़े चिंताजनक बात यह है कि सरकारी स्तर पर नशे की लत का शिकार युवाओं के इलाज की कोई पुख्ता व्यवस्था ही नहीं हो पाई है। इतना ही नहीं प्रदेश में शराब और विभिन्न प्रकार के मादक द्रव्यों के नशे से निपटने की कोई पालिसी ही नहीं बन पाई है। इसके कारण सरकारी ढांचा इस समस्या को लेकर गंभीर नहीं है। प्रदेश में दस वर्ष से लेकर 24 वर्ष तक के युवाओं में नशे के चलन की संख्या काफी अधिक पाई गई है। इससे अधिक आयु के लोगों का आंकड़ा तो और भी अधिक होगा। ऐसे में सबसे बड़ी चिंता नशे की पैदावार को राकर्ने के साथ-साथ इसके शिकार लोगों को नशा न मिलने के सुरत में दिए जाने वाले इलाज की व्यवस्था करने की है।

प्रदेश में नशे का शिकार युवाओं को विशेष परामर्श व इलाज के लिए हर सिविल अस्पताल में चिकित्सीय सहायता की ज़रूरत महसूस हो रही है। सरकारी स्तर पर नशा निवारण केंद्रों की संख्या तो प्रदेश में नगण्य है। निजी स्तर पर इसके प्रयास तो हुए हैं, मगर सरकारी मशीनरी की उदासीनता के कारण ये प्रयास फाइलों तक ही सीमित हो रहे हैं। प्रदेश सरकार निजी क्षेत्रों में नशा निवारण केंद्रों के लिए केंद्र से मिलने वाली मदद दिलवाने में भी कुछ खास प्रयास करती नहीं दिख रही है। इसके कारण

प्रदेश में



जिला स्तर पर भी निशा निवारण केंद्र स्थापित नहीं हो पाए हैं। इसके कारण नशे की लत का शिकार लोग चाहते हुए भी अपना इलाज नहीं करवा पाते। इलाज न होने के कारण वे गंभीर शारीरिक और मानसीक बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। नशे की समस्या अब प्रदेश के लिए महज जागरूकता तक सीमित रहने वाली समस्या नहीं रह गई है। अब यह समस्या एक महामारी का रूप धारण करती जा रही है। इसके शिकार युवा बन रहे हैं, जो देश, प्रदेश और सामाज की रीढ़ होते हैं। वैसे भी हिमाचल जैसे प्रदेश में जहां लोगों का जीवन स्तर बाकी राज्यों से कहीं

● इलाज के पुख्ता इंतजाम न होने से बर्बाद हो रहे परिवार

बेहतर है, इस तरह की समस्या का असर सबसे भयानक परिणाम सामने ला सकता है। मसलन पढ़ी लिखी युवा पीढ़ी जब नशे का शिकार होगी, तो अलग तरह की कानूनी दिक्षित पैदा होंगी। समाज के दुश्मन युवाओं की इस बीमारी का फायदा उठाकर उन्हें गलत धंधों में धकेल सकते हैं। ऐसा हो भी रहा है। नशे के सौदागर नशे को एक जगह से दूसरी जगह लाने और ले जाने में नशे का शिकार युवाओं को ही धकेलते हैं। इस कारण वे ही पुलिस की गिरफ्त में आते हैं और जेल की हवा

खाने के बाद इस धंधे में पूरी तरह धंस जाते हैं। सामाजिक तौर पर देखें तो एक बच्चे की पालिसी पर चलने वाले

परिवार अपना

इकलौता सहारा नशे की गर्त में जाने के कारण पूरी तरह तहस-नहस हो रहे हैं। कुछ मामले ऐसे भी आए हैं, जिनमें संभ्रांत परिवार के इकलौते बच्चे नशे की गर्त में चले गए और अपने साथ-साथ उन्होंने पूरे परिवार को बर्बादी की कगार पर ला खड़ा किया है। लिहाजा इसके बीच की कड़ी नशे के उत्पादकों, नशे के बड़े सौदागरों और इससे भी बढ़ कर नशे की मांग करने वाले युवाओं की समस्याओं पर ध्यान केंद्रित करके ही इस समस्या को जड़ से मिटाया जा सकता है। इसके लिए नशा निवारण से जुड़े विभिन्न सामाजिक संगठनों और विभिन्न सरकारी एजेंसियों को एक साथ लाकर इस नीति का मसौदा तैयार किया जा सकता है।

सरकार से उठाऊंगा पालिसी बनाने का मामला: सुधीर शर्मा



इस संबंध में जब शहरी विकास एवं नगर नियोजन मंत्री सुधीर शर्मा से बात की गई तो उन्होंने माना कि नशे की समस्या दिनों दिन बढ़ती जा रही है। उन्होंने यह भी स्वीकार किया है कि नशे के शिकार लोगों के समुचित इलाज की व्यवस्था नहीं है। उन्होंने इनके इसके इलाज के पुख्ता इंतजाम करने और नशे के खिलाफ लड़ने के लिए एक ठोस नीति की ज़रूरत बताई है। उन्होंने कहा कि नशे को लेकर पालिसी बनाने का मामला वह खुद सरकार के समक्ष उठाएंगे।

उजली किरण

पति की गलती की सजा भुगत रही हैं नीशा



नीशा की आयु 42 साल है। उसका एक बेटा है और पति प्राइवेट जाब करता है। नीशा की शादी को 25 वर्ष हो चुके हैं। नीशा बताती है कि एक दिन अचानक उसके पति की तबीयत खराब हो गई। उन्हें इलाज के लिए अस्पताल में दाखिल करवाया गया। धीरे-धीरे उनकी तबीयत ज्यादा खराब हो गई। दरअसल नीशा के पति एचआईवी पाजीटिव थे और उन्होंने यह बात

अपनी पती से छिपा रखी थी। जब वह बीमार पड़े, तब भी उन्होंने नीशा को नहीं बताया कि वह एचआईवी पाजीटिव होने के कारण बीमार पड़े हैं।

नीशा बताती है कि पढ़ी लिखी होने के कारण वह इस बीमारी के बारे में जानती थी। लिहाजा उसने खुद ही फैसला किया कि वह अपना और अपने पति का एचआईवी टैस्ट करवाएगी। यह सुन कर उसके पति ने टाल मटौल शुरू कर दी। इस पर नीशा का माथा ठनका और उसने सबसे पहले अपना एचआईवी टैस्ट करवाया। जब रिपोर्ट आई तो उसके पैरों तले से जमीन खिसक गई। नीशा की रिपोर्ट पाजीटिव आई थी। साथ ही उसे अपने पति की इस हरकत पर बहुत गुस्सा आया और उसने इस बात पर उनसे झगड़ा तक किया। वह काफी दिन तक नाराज रही।

नीशा का गुस्सा और बढ़ गया, जब उसकी सास ने इस बीमारी के लिए उसे ही जिम्मेवार ठहराते हुए लाञ्छन लगाया कि क्या पता यह बीमारी उसकी वजह से आई हो। फिर नीशा

ने मन मार लिया और सोचा कि उसका एक बेटा है, उसके लिए जीना होगा। उसने हालात से समझौता कर लिया, मगर उसके पति उस पर ही चिल्काने लगे थे। उसे खर्चा तक नहीं देते और उसे दिमागी तौर पर परेशान करने लगे। ऐसे हालात से तंग आकर नीशा ने यह बात टांडा में स्थित केयर एंड स्पोर्ट सेंटर के काऊंसलर को बताई। इस पर काऊंसलर ने नीशा के परिवार को समझाया, मगर इसका कोई असर नहीं हुआ। इस पर नीशा ने एक फैसला लिया कि वह ओर उसका पति घर में ही अलग-अलग रहेंगे। नीशा घर में ही अपने बेटे के साथ अलग कमरे में रहने लगी। नीशा टीचर की जाब करती हैं और अब उसने अपना घर भी बना लिया है। नीशा का कहना है कि उनके पति अगर खर्चा नहीं देते

- बीमार होने पर भी पति ने एचआईवी टैस्ट नहीं करवाया
- नीशा ने खुद का टैस्ट करवाया तो पता चला एचआईवी पाजीटिव है
- सास ने इसका दोष उसके माथे ही मढ़ दिया

डायबिटीज के बारे में गलतफहमी घातक

भारत में डायबिटीज के मरीजों की संख्या बहुत ही तेजी से बढ़ रही है। डायबिटीज के मरीजों के मन में इस बीमारी को लेकर कई तरह के भ्रम पैदा हो जाते हैं और इस चक्र में वे अपने स्वास्थ्य का ज्यादा नुकसान करते हैं। ऐसे ही कुछ भ्रमों पर एक खास नजर-

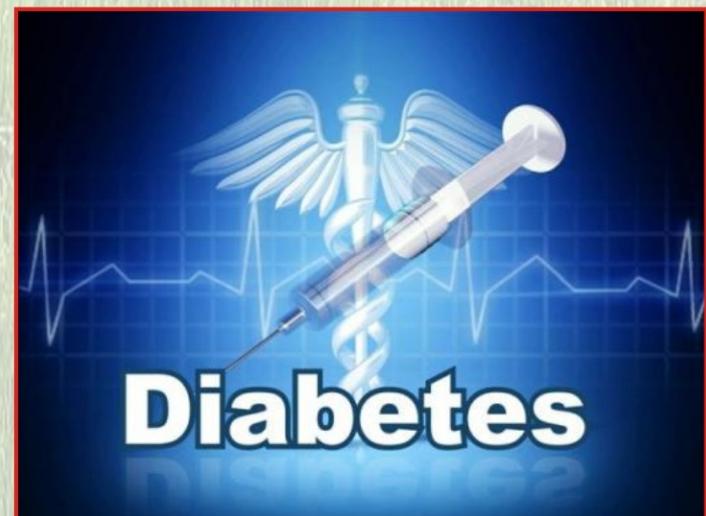
डायबिटीज से पीड़ित लोग सोचते हैं कि वे ज्यादा एक्सरसाइज नहीं कर सकते क्योंकि अगर वे ऐसा करेंगे तो उनकी ब्लड शुगर कम हो जाएगी। जबकि विशेषज्ञ बताते हैं कि डायबिटीज के मरीजों को एक्सरसाइज, इंसुलिन और आहार का संतुलन साधने की कोशिश करना चाहिए। फिर सही दवा लेते रहने पर कभी भी एक्सरसाइज की वजह से ब्लड शुगर कम नहीं होती है। डायबिटीज के नियंत्रण में एक्सरसाइज महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है और यह वजन नियंत्रण में भी मददगार होती है।

कई लोग यह भी कोशिश करते हैं कि इंसुलिन से वे बचे रहें। यह सोच इसलिए है क्योंकि उनके बुर्जु इंसुलिन लेते थे फिर भी वे नहीं बचे तो उन्हें लगता है इंसुलिन घातक है। लेकिन ऐसा है नहीं। इंसुलिन जीवनरक्षक है, बस लोग उसका प्रबंध ठीक से नहीं कर पाते हैं। जब व्यक्ति इंसुलिन ले रहा है तो उसे अपने शरीर में शुगर के लेवल का ध्यान रखना पड़ता है कि कहीं वह कम न हो जाए। शुगर लेवल कम हो जाना घातक हो सकता है।

कुछ लोग यह भी मानते हैं कि उन्हें डायबिटीज है मतलब उनके शरीर में पर्याप्त इंसुलिन नहीं बन रही है जबकि टाइप-1 डायबिटीज के मामले में यह बात ठीक है जबकि पेंक्रियाज में इंसुलिन का निर्माण नहीं होता है। लेकिन जिन्हें टाइप-2 डायबिटीज होती है उनके शरीर में इंसुलिन तो पर्याप्त बनती है, दिक्कत यह है कि इंसुलिन ठीक तरह से काम नहीं करती है। यहां

इंसुलिन शरीर की कोशिकाओं को भोजन से मिलने वाले ग्लूकोज के अवशोषण में मदद नहीं कर पाती है। समय के साथ पेंक्रियाज भी इंसुलिन बनाना बंद कर देता है तो उन्हें इंजेक्शन के सहारे इंसुलिन लेना पड़ता है।

अधिकतर लोग यह भी मानते हैं कि बहुत ज्यादा शकर या मीठी चीजें खाने से डायबिटीज होती है। लेकिन ऐसा तभी होता है जब आप डायबिटीज के मुहाने पर खड़े हों। शकर युक्त चीजें ज्यादा खाने से सीधे डायबिटीज नहीं होती हैं बल्कि वजन बढ़ने का खतरा होता है और बढ़ता वजन ही डायबिटीज का कारण बनता है। डायबिटीज के मरीजों के लिए शकर नुकसानदायक है लेकिन वे सभी चीजें भी नुकसानदायक हैं जो शरीर में पहुंचकर जल्दी ही ग्लूकोज



मुक करती हैं। इसमें प्लेन पास्टा, व्हाइट ब्रेड, नूडल्स और चावल शामिल हैं।

अक्सर लोग अपनी शुगर लेवल का अंदाज ही लगाते रहते हैं। उन्हें लगता है कि जब भी उन्हें थोड़े चक्कर आ रहे हैं या घबराहट हो रही है तो उनकी ब्लड शुगर कम हो रही है लेकिन ऐसा नहीं है, कई बार बुखार में भी ये सभी लक्षण होते हैं। कई लोगों को लगता है कि वे इसलिए बार-बार पेशाब जा रहे हैं क्योंकि उनका शुगर लेवल ज्यादा है। जबकि ऐसा ब्लैड इंफेक्शन के कारण भी हो सकता है। जितना लंबे समय तक डायबिटीज रहती है उतना ही उसका अनुमान लगाना कठिन हो जाता है। इसलिए सबसे बेहतर तरीका है कि ब्लड शुगर की जांच कराई जाए।

श्राविकाएँ के आंदोलन के अग्रणी नेता, प्रखर सर्वोदयी तथा आपातकाल के बाद संपूर्ण क्रांति के प्रणेता जयप्रकाश नारायण, उच्च शिक्षा प्राप्त थे, लेकिन उनका परिवार बेहद गरीब था। वे उच्च अध्ययन के लिए विदेश गए मगर उन्हें घर से कोई आर्थिक मदद मिलने की स्थिति नहीं थी। जे.पी. ने इसे चुनौती माना और अपनी सात साल की पढ़ाई ठेले पर फल बेचकर उससे होने वाली आय से पूरी की। विशेष बात यह है कि इन्हीं जे.पी. के आंदोलन की वजह से केंद्र में पहली गैर कांग्रेसी सरकार बनी थी जिसे जनता पार्टी की सरकार कहा गया था। ऐसे उदाहरणों से इतिहास भरा पड़ा है, जिन्होंने अपनी मेहनत के बलबूते पर बुलंदियों को छुआ। यूं तो कमाने की एक उम्र होती है, पर अब जमाना बदल गया है। इस नए दौर में कमोबेस सारी परंपराओं की परिभाषाएं बदलती जा रही हैं। इसीलिए सवाल

उठने लगा है कि कॉलेज में पढ़ने वाले बच्चे पार्टटाइम जॉब या पढ़ाई करते हुए कोई ऐसा काम साइड में क्यों न करें जिससे उन्हें कुछ आय हो। इससे वे अपना जेबखर्च तो चला ही सकते हैं, इसके साथ ही पढ़ाई का खर्च भी उठा सकते हैं। जिन परिवारों में दो बच्चे महाविद्यालयीन शिक्षा प्राप्त कर रहे हों और उस परिवार की आय बहुत

ज्यादा न हो वहां बात ज्यादा जरूरी सी लगती है। तो देखते हैं शौकिया किया गया जॉब आपमें कैसे नई ऊर्जा भर देता है-

आत्मविश्वास से पूर्ण बनाते हैं

छोटी सी अवधि के लिए किया काम भी आपमें एक नई ऊर्जा भर देता है। क्षेत्र चाहे जो हो काम सीख लेना ही वो जज्बा है जो आपको हर जगह सफलता दिलाएगा। आपमें

काम के प्रति अदृष्ट लगन व श्रद्धा पैदा होगी, जो हर मुश्किल काम को आसान करने में आपकी सहायता करेगी। जब लगभग सारी स्थितियां अनुकूल हों तो मंजिल सरल हो जाती है।

स्वावलंबी बनाते हैं

एक कहावत है 'खाली दिमाग शैतान का घर होता है' यह जीवन के इस दौर में खासी लागू होती है। परीक्षा का समय तो पढ़ाई में चला ही जाता है। छुट्टियां के कुछ दिन वैसे ही बीत जाते हैं। फिर खाली दिनों में बोरियत होने लगती है। ऐसे में बड़े बच्चों के लिए जरूरी है कि कोई 'पार्ट टाइम जॉब' जैसी राह ढूँढें। इससे वे कम उम्र में ही स्वावलंबी बनते हैं। इसके लिए दैनिक समाचार पत्र देखते रहें। कहीं पार्ट टाइम जॉब की जगह निकलती है तो कहीं आपको ट्रेनिंग का काम भी मिल सकता है।



नहीं रहेगा। संगत भी गलत नहीं होगी व आप कुछ पैसा भी कमाने लगेंगे। आपके सोने, खाने-पीने हर आदत का टाइम टेबल बंधने लगेगा जो भविष्य में पूँजी के समान काम आएगा।

संघर्ष की आदत भविष्य संवार देती है

यही जज्बा है जो इंसान को हर बार कुछ नया करने के लिए उकसाता है। आगे बढ़ने की तमत्रा हो तो कामयाबी भी अपना दरवाजा खोल देती है। हर स्थिति में मजबूती से अपना काम करते रहें और भरोसा रखें। फिर देखिए मेहनत अपना रंग कितना गाढ़ा छोड़ती है। बचपन में किया संघर्ष हरदम याद रहता है। अतः भटकने की गुंजाई भी खत्म हो जाती है।

रिस्क उठाने की आदत मजबूती देती है

यदि इच्छाशक्ति दृढ़ रहेगी तो हर क्षेत्र में सफलता आपका इंतजार कर रही होती है। कम उम्र में यदि थोड़ी सी रिस्क उठाने की आदत हो तो

मंजिल आसान हो जाती है। इतिहास भी इस बात का गवाह है कि बस इरादे बुलंद हों तो कामयाबी पलक-पावड़े बिछाकर आपकी राह देख रही होती है।

बड़ों का आदर करना सीखते हैं

ऑफिस के माहौल से घर का माहौल भी जुड़ा रहता है। ऑफिस में आदर-सम्मान से पेश आने वाले बच्चे घर में भी वैसे ही पेश आने लगते हैं। माता-पिता को भी लगता है कि बच्चा कुछ अच्छी सीख तो रहा है, फिर वे भी उससे बराबरी का दर्जा देने लगते हैं। ऐसे में आपसी रिश्तों में कभी कुत्ता नहीं आती। ऐसा माहौल भावी जीवन के लिए अच्छी नींव साबित होता है।

सबसे जरूरी बात

पढ़ाई के साथ कमाई कर रहे बच्चे कई सामाजिक बुराईयों से बच जाते हैं। अपराधों के बढ़ते दायरों को देखने से मालूम होता है कि इनमें अक्सर किशोर ही शरीक होते हैं। अतः अगर वे खाली रहेंगे ही नहीं तो उनकी संगत भी अच्छी ही रहेगी। तो क्यों न पढ़ाई के साथ खुद कमाई के तरीके भी अपनाए जाएं।



पैसों की महत्ता समझ में आती है

अपने बुजुर्गों की तिनका-तिनका जोड़ी कमाई का अर्थ वैसे शायद कई बच्चों को समझ में न आए, पर वे जब कुछ पैसा कमाने लगते हैं तो पैसों की अहमियत जानने लगते हैं। कहां खर्च जरूरी है, कहां बचाना है, इस बात का पता छोटी उम्र में समझना अब बेहद जरूरी है। अपनी बचाई कमाई आप भविष्य में अपनी ही पढ़ाई पर खर्च कर सकते हैं तथा माता-पिता का आर्थिक बोझ भी कम कर सकते हैं। आंकड़े बताते हैं कि अमेरिका में करीब पचहत्तर प्रतिशत छात्र पढ़ाई के दौरान काम करते हैं। भारत में इसका प्रतिशत काफी कम है। अगर है तो वे छात्र ही हैं जिनकी आर्थिक हालत ठीक नहीं है।

समय पांच बनाते हैं

यही वह उम्र होती है जब आप कुछ बनाना भी सीखते हैं और बिगड़ने की उम्र भी यही होती है। अतः इस जीवन की रूपरेखा सही बनाएं। उसमें छोटे-छोटे काम करने की आदत डालें। भले 3-4 घंटे का ही सही कोई ऐसा काम करें जो आपको सही दिशा दे सकें। इससे खाली समय भी

आई.ई.सी. मेट्रियल डेवलपमेंट - पोस्टर श्रृंखला

ART THERAPY FUNDAMENTALS

Color Psychology

Fundamental elements to consider

- All colors represent something different.
- Consider context and reoccurring themes.
- Amount of colors available during drawing.
- Specify color, use of variety or lack of color.
- Direction and quality of thick or thin lines.
- Figure and object placement within page.
- Page center and what draws most attention.



Red - Excessive emotion, anger and enthusiasm



Green - Controlled behavior cycle of renewal and over-protection



Black - Controlled reactions, compulsive behavior, unconsciousness, depression and loss



Orange - Good relationships, confidence, discomfort, lack of discipline.



Blue - Controlled reactions, self restrain, distance and sadness



Brown - Timidity and shyness, worthlessness and new beginning



Yellow - Hostility, dependency and infantile behavior



Violet/Purple - Paranoia, persecution and quietness.



White - Timelessness and concealing clarity and synthesis

Line Quality



Crosshatching - Draws attention, shows anxiety.



Faint Lines - Lack of energy, depression, insecurity, inhibition, shyness.



Straight Lines - Determination, aggression, need for added structure.



Heavy Lines - Strong attentions, aggression, forcefulness



Jabbing Marks - Onward or outward anger



Pointed Lines - Intelligence



Broken Lines - Concern for oneself, health issues.



Jagged Lines - High energy, anger, frustration.



Excessive Erasing - Draws attention, shows anxiety.

Page Placement

Base Line - Placing figure at very bottom of page or running off page suggests drawer requires a need for added security

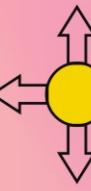


Underlining - Placing figure on top of patch of grass or other other object or drawing heavy lines underneath figure is suggestive of lack of security or structure.



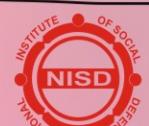
Very Top - Difficulty in reaching goals

Right Side - Anticipates future, associated with activity



Left Side - Reverts to past, associated with passivity

Very Bottom - Insecurity issues.



Ministry of Social Justice & Empowerment

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

Phone : 91-1892-235315, 9459082624, Email: rrtcnorth.hp@gmail.com, Website: www.gunjanindia.org

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

