

बदलती राहें

Gunjan

वर्ष 01, अंक 36

धर्मशाला, सोमवार, 02 नवंबर 2015

नशे का विज्ञान और नशे के प्रकार

नशे के वैज्ञानिक पहलुओं को साइंस आफ एडिक्शन या नशे का विज्ञान कहा जाता है। इसके अनुसार नशा एक प्राचीन पुनरावर्तित दिमागी बीमारी है। इसकी विशेषता यह है कि इसका शिकार व्यक्ति यह जानते हुए कि नशे का सेवन हानिकारक है, इसका इस्तेमाल करने के लिए बाध्य हो जाता है। नशे की लत का शिकार व्यक्ति एक बीमारी व्यक्ति की तरह ही होता है। नशे के रोगी के इलाज के लिए इस्तेमाल होने वाली वैज्ञानिक तकनीकों व अन्य पहलुओं का हम अगले अंक में अध्ययन करेंगे। इससे पूर्व यह जानना जरूरी है कि नशे के प्रकार क्या-क्या होते हैं।

नशीली दवाओं के प्रकार

नशे के लिए उपयोग लाई जाने वाली दवाएं तीन तरह की होती हैं। पहली अपर्स कहलाती हैं। ये दवाएं नशेड़ी को ज्यादा उर्जा और आत्मविश्वास का एहसास कराती हैं। कुछ सामान्य अपर्स हैं- कोकेन, एक्सटैसी, स्पीड और क्रेक कोकेन।

दूसरे प्रकार की नशीली दवाएं डाऊनर्स कहलाती हैं। इनको लेने वाला व्यक्ति खुद को शांत व तनावरहित महसूस करता है और उसे अत्यधिक नींद आती है। कुछ चर्चित डाऊनर्स के नाम हैं- अल्कोहल, हशीश, हेरोईन और क्युलेड्स।

तीसरी श्रेणी की नशीली दवाएं हेल्युसिनोजन्स हैं। इनका सेवन करने वाले को भ्रम का अहसास होता है या वो नींद की अवस्था में चले जाते हैं। हेल्युसिनोजन्स सुखद भी होते हैं और डरावने भी, लेकिन पहले से ये बात पता करना संभव नहीं होता है। कुछ चर्चित हेल्युसिनोजन्स हैं, एलएसडी, और मसकेलिन।

प्रचलित नशीली दवाएं

क्रिस्टल मेथ:

क्रिस्टल मेथ का एक नाम मेथेम्फेटामाईन भी है। यह एम्पेथामाईन/स्पीड नामक ड्रग से बनाया जाता। इसका असर भी मेथेम्फेटामाईन की तरह ही है। इसके सेवन से रोगी को भूख नहीं लगती है और उर्जा व गतिविधियां बढ़ जाती हैं। इसके साथ ही रोगी को आत्मविश्वास बढ़ने और स्वस्थ होने का भी एहसास होता है।

क्रिस्टल मेथ शेड्यूल 2 उत्तेजक ड्रग है। इसका उपयोग अनेक रोगों के इलाज में भी प्रयोग में लाया जाता है और ये सिर्फ प्रिस्क्रिप्शन पर ही दी जाती है। लेकिन नशेबाजों के बीच इसकी बढ़ती लोकप्रियता के कारण ये गैरकानूनी

तरीके से दुनिया भर में बनाई और बेची जाती है। इसके नशेड़ी में हिंसक और आक्रामक प्रभाव भी देखने को मिलता है।

क्रिस्टल मेथ के सेवन के कई रूप प्रचलित हैं। कुछ लोग इसे सूंघ कर उपयोग में लाते हैं, तो कुछ लोग इसे सिगरेट में मिलाकर धूम्रपान के रूप में लेते हैं। वहीं कुछ लोग इसे खाने के रूप में तथा कुछ लोग त्वरित नशे के लिए इंजेक्शन से रूप में भी लेते हैं। अलग-अलग तरीकों से क्रिस्टल मेथ को लेने पर इस ड्रग प्रभाव भी अलग-अलग होता है। इसकी एक अन्य विशेषता यह भी है कि रोगी का शरीर बहुत जल्द इसका आदी हो जाता है।

क्रिस्टल मेथ को घर में आसानी से बनाया जा सकता है। इसीलिए इसके प्रसार को रोकना बेहद मुश्किल होता है। यही कारण है कि बहुत से लोग इसे नुकसानदायक नहीं मानते हैं। लेकिन इसकी आदत इंसान को बुरी तरह जकड़ लेती है। इससे यह बेहद खतरनाक रूप ले लेती है। इस वजह से शरीर पर कई बुरे परिणाम होते हैं। क्रिस्टल मेथ का नशा बहुत जल्दी उतरता है। इसीलिए रोगी नशे का असर बनाए रखने के लिए क्रिस्टल मेथ के डोज बार-बार लेते हैं। इससे क्रिस्टल मेथ के ओवरडोज या ज्यादा सेवन की आशंका भी बनी रहती है।

ब्राऊन शुगर

ब्राऊन शुगर पाउडर के रूप में पाई जाती है। वास्तव में यह एक प्रकार की मिश्रित ड्रग है। इसमें कोकेन और हेरोईन का कचरा सहित अनेक केमिकल्स जैसे स्ट्रीचनाइन का मिश्रण होता है। ब्राऊन शुगर का नशा करने वाले इसे फॉइल पेपर पर जलाते हैं और उससे निकलनेवाले धुएं को नली के द्वारा शरीर के अंदर लेते हैं। ये ड्रग तुरंत प्रभाव दिखाती है। इससे रोगी को तुरंत नींद आ जाती है।

ब्राऊन शुगर ज्यादा महंगी नहीं होती है, लेकिन ये अपने प्रभाव के कारण बहुत जल्दी रोगी को अपना आदी बना लेती है। इससे छुटकारा पाना बेहद मुश्किल होता है। इसके साथ ही इसका सबसे बड़ा दुष्प्रभाव यह है कि इसके रोगी नशे में अपनी हिफाजत नहीं कर पाते। इससे उनके यौन शोषण या खतरे की आशंका बढ़ जाती है।

रॉक कोकेन

रॉक कोकेन को सामान्यतः क्रेक के नाम से जाना जाता है और क्रिस्टल के रूप में पाया जाता है। ये शुद्ध कोकेन की तुलना में सस्ता होता है। शुद्ध कोकेन को क्रिस्टल के रूप में बदलने के लिए उसमें कुछ रसायन मिलाए जाते हैं।

इसके रोगी इसे जलाकर धुएं को सूंघते हैं। इसकी लत जल्दी लग जाती है। इसके रोगी इसे पूरी करने के लिए अपना घर-बार भी दांव पर लगा देते हैं। क्रेक का असर सामान्यतः कोकेन जैसा ही होता है। इसका सेवन करने वाला व्यक्ति अपने आपको बहुत उर्जावान और उत्साही महसूस करता है। यही कारण है कि युवा में इसकी लत तेजी से फैल रही है। क्रेक कोकेन के रोगी इसके सेवन के पश्चात असुरक्षित यौन संबंध भी बनाते हैं और जुर्म की दुनिया में प्रविष्ट हो जाते हैं।

इसके रोगियों में नाक से पानी आना, मानसिक उन्माद, पागलपन, नर्वस डिसऑर्डर, वजन कम होना, नाक से खून बहना जैसे लक्षण पाए जाते हैं, जिससे उन्हें आसानी से पहचाना जा सकता है।

रोहिपनॉल

रोहिपनॉल पूरी दुनिया में 'डेट रेप ड्रग' के नाम से भी कुख्यात है। इस ड्रग के सेवन करने वाली किसी महिला को अनुभूति तो होती है, किन्तु उसके विरोध करने की क्षमता समाप्त हो जाती है। यही कारण है कि इसे पीने के बाद लड़की/महिला को ये तो पता चलता है कि उसका यौन शोषण किया जा रहा है, किन्तु वह उसे रोकने में सक्षम नहीं हो पाती है। इसका एक अन्य दुष्परिणाम यह भी होता है कि उक्त महिला/लड़की के शरीर से जब अगले दिन इस ड्रग का नशा उतरता है, तो उसे यौन शोषण वाली बात याद भी नहीं रहती है।

रोहिपनॉल ड्रग अल्कोहल के प्रभाव को बढ़ा देती है। इसे इस्तेमाल करने वाला व्यक्ति खुद को काफी हल्का भी महसूस करता है। इसी बात का बहाना बना कर अक्सर पुरुष महिलाओं को रोहिपनॉल लेने का दबाव बनाते हैं और फिर उनके साथ शारीरिक संबंध बनाते हैं।

इस ड्रग का सर्वाधिक दुरुपयोग नाइट क्लब्स में देखने को मिलता है, जहां पुरुष रोहिपनॉल की गोतियां/पाऊडर को महिलाओं के ड्रिंक में मिला कर पिला देते हैं और फिर उनका यौन शोषण करते हैं।

रोहिपनॉल शेड्यूल 6 प्रिस्क्रिप्शन स्लीपिंग टेबलेट है, जिसे बिना प्रिस्क्रिप्शन के नहीं बेचा जा सकता है। लेकिन अक्सर इसके डीलर इसे फर्जी प्रिस्क्रिप्शन के सहारे प्राप्त कर लेते हैं और इसे युवाओं को बेचते हैं। यही कारण है कि महिलाओं और पुरुषों में रोहिपनॉल के सेवन के मामले लगातार बढ़ रहे हैं।

हशीश:

हशीश वास्तव में केनेबिस नामक पौधे की सूखी पत्तियां होती हैं, जिनको सिगरेट में भरकर पिया जाता है। इसके धुएं का सेवन एक पाइप से भी किया जाता है। इसे खाने में या अनाज में भी मिलाया जाता है। यह ब्लॉक के रूप में बेचा जाता है, जिन्हें तोड़कर उपयोग में लाया जाता है। ज्यादातर लोगों में हशीश का प्रभाव तेज शराब जैसा होता है। लेकिन कुछ लोगों में इसके प्रयोग से पागलपन भी सवार हो जाता है। इसीलिए कहा जाता है कि इसका प्रभाव हर व्यक्ति पर अलग-अलग होता है। हशीश के सेवन से रोगी में कुछ समय के लिए याददाश्त का खोना, सीखने/सोचने में मुश्किल तथा समन्वय में कमी जैसी दिक्कतें आती हैं। यह रोगी के शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को नष्ट कर देता है। इससे इसके रोगी अनेकानेक बीमारियों से ग्रस्त हो जाते हैं और जल्दी ठीक नहीं होते।

हमेशा सेवन करने वाले रोगी उनींद से बने रहते हैं। वे धीमे बोलते हैं, उनकी आंखें लाल रहती हैं और पुतलियां फैल जाती हैं। इस वजह से इसके रोगी कोई भी काम ठीक ढंग से नहीं कर पाते हैं और उनकी गति बेहद धीमी हो जाती है। साथ ही काम करने की गति धीमी रहती है।

हेरोईन

हेरोईन का निर्माण ओपियम पपी से किया जाता है। यह मॉर्फिन का ही एक रूप है, जो सफेद या भूरे पाउडर के रूप में मिलता है। आमतौर से हेरोईन के लती इसे इंजेक्शन के द्वारा लेते हैं, जिससे यह त्वरित असर दिखाती है। इसके अतिरिक्त इसे सूंघ कर या धुएं में उड़ाकर भी उपयोग में लिया जाता है।

हेरोईन के उपयोग से शरीर की क्रियाएं धीमी हो जाती हैं। उनकी सांस और धड़कन धीमी हो जाती है। इससे नशेड़ी को दर्द से मुक्ति मिलती है तथा आनंद की अनुभूति होती है। लेकिन इसके साथ ही साथ नशेड़ी को उल्टी और मितली जैसा अनुभव भी हो सकता है। इसके नशे की लत जबरदस्त होती है। इससे रोगी नशे का असर बरकरार रखने के लिए ज्यादा हेरोईन की जरूरत महसूस करते हैं, जिससे ओवरडोज का खतरा हो जाता है।

हेरोईन के लती जब इसे नियमित रूप से नहीं लेते हैं, तो खालीपन महसूस करने लगते हैं। उन्हें फेफड़ों और हृदय की बीमारियां हो जाती हैं। गर्भवती महिला के द्वारा इसका सेवन करने पर गर्भ में पल रहे बच्चे पर बुरा असर होता है। साथ ही गर्भपात होने का खतरा भी होता है।

उजली किरण

सीएससी की मदद से पैरों पर खड़ा हो पाई गायत्री

गायत्री देवी काल्पनिक नाम की उम्र 45 वर्ष हैं और वह एक विधवा हैं। उसके पति का देहांत करीब दस वर्ष पूर्व हो चुका है। उसके दो बच्चे हैं। गायत्री का कभी हंसता खेलता परिवार था। उसका पति पेशे से ट्रक चालक था। वह अपने काम से काफी दिनों तक घर से बाहर रहता था, फिर धीरे-धीरे वह बीमार रहने लगा। बीमारी के कारण उसकी नौकरी भी छूट गई। घर की वित्तीय हालत खराब होनी लगी, मगर गायत्री के पति की बीमारी का कुछ भी पता नहीं लग पा रहा था। फिर डाक्टर ने उसे एचआईवी का टेस्ट करवाने को कहा। जब उसका टेस्ट हुआ तो पता चला कि वह एचआईवी पाजिटिव है। जैसे ही यह रिपोर्ट आई, मानो उसके परिवार पर मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा। गायत्री जब तक अपनी पति का इलाज शुरू करवा पाती, उसके पति का देहांत हो गया। घर की खराब वित्तीय स्थिति, उपर से पति की मौत के कारण गायत्री बिल्कुल टूट चुकी थी। उस पर अपने दो बच्चों के पालन-पोषण की जिम्मेवारी भी थी। इसलिए उसके पास अफसोस करने का समय नहीं था।

पति की एचआईवी से मौत के बाद गायत्री व उसके दोनों बच्चों का भी एचआईवी टेस्ट करवाने को कहा गया। गायत्री की रिपोर्ट आई तो उसे और भी बड़ा झटका लगा। पता चला कि उसका पति उसे भी एचआईवी संक्रमण दे

- एचआईवी से पति की मौत के बाद बिखर गया था परिवार
- दो बच्चों की परवरिश व खुद के इलाज के लिए नहीं थे पैसे
- सीएससी ने आर्थिक सहायता में मदद की और काम के लिए प्रेरित

गया था। उसके लिए राहत भरी बात यह थी कि उसके दोनों बच्चे एचआईवी से सुरक्षित थे। उसके बारे में पता चलने पर गायत्री के परिवार ने भी उसका साथ नहीं दिया। वह पूरी तरह से टूट चुकी थी। उसे अपना और अपने बच्चों का निर्वाह करना बिल्कुल मुश्किल हो चुका था। फिर एक दिन जब वह अपनी एआरटी की दवाई लेने एआरटी सेंटर आई तो उसकी मुलाकात कम्युनिटी स्पोर्ट एंड केयर सेंटर



के कर्मचारियों से हुई। वे उसे सीएससी हमीरपुर ले गए आर वहां पर उसके समस्या व पारिवारिक स्थिति की जानकारी ली। इसके बाद उन्होंने गायत्री के बच्चों के सर्टिफिकेट आईसीटीसी हमीरपुर मेकं जमा करवाए और उसके बच्चों को आर्थिक सहायता शुरू करवाई। इसके चलते उसके बच्चों को पढ़ाई-लिखाई के लिए कुछ मदद मिलना शुरू हुई। फिर सीएससी के कर्मियों ने उसे विधवा पेंशन लगवाने में सहयोग करते हुए उसके कागजात विभागीय कार्यालय में जमा करवाए। उनके प्रयास से कुछ ही माह बाद उसे विधवा पेंशन भी मिलना शुरू हो गई। इस तरह उसकी आर्थिक स्थिति गुजारे लायक हो गई। फिर सीएससी के कर्मियों ने उसे मनरेगा में दिहाड़ी लगाने की सलाह दी। इस पर गायत्री ने मनरेगा में मजदूरी के लिए अप्लाई किया और उसे काम मिलना शुरू हो गया। दिहाड़ी मिलने से उसकी आर्थिक तंगी भी दूर हो गई। अब वह अपना और अपने बच्चों का निर्वाह आसानी से कर रही है। अब वह जब भी एआरटी में दवाई लेने आती है, तो सीएससी में भी आती है। वह सीएससी के कर्मियों का धन्यवाद करती हुई कहती है कि अगर यहां से उसे उचित मार्गदर्शन व सहायता न मिलती तो आज वह अपने पैरों पर खड़ा नहीं हो पाती।

बढ़ती भगमदौड़ में यूं करें कमरदर्द का प्रबंधन

आजकल की अस्त-व्यस्त जीवनशैली में कमरदर्द या गर्दन में दर्द आम समस्या बन चुकी है। अब इस तकलीफ के शिकंजे में हर उम्र का व्यक्ति आने लगा है। यह समस्या और भी पीड़ा दायी हो जाती है, अगर पीड़ित को नियमित यात्राएं करनी पड़ती हों। जानिए क्या हो सकते हैं उपाय, ऐसी स्थिति में।

सबसे पहले किसी भी स्थिति में अपने फर्स्ट एड बॉक्स में अपनी तकलीफ से संबंधित दवाइयां और ऑइंटमेंट, आइसपैक व गरम पानी की थैली रखना न भूलें। यदि डॉक्टर ने आपको किसी तरह का पट्टा या बेल्ट बांधने की सलाह दी है तो उसे भी हमेशा याद रखें।

नियमित रूप से किसी विशेषज्ञ से पूछकर व्यायाम करें ताकि आपकी कमर और गर्दन ज्यादा ताकतवर और लचीली बन सके। साथ ही अपने वजन को भी संतुलित रखें। भारी सामान अक्सर बैक पेन का

कारण बनता है इसलिए हमेशा भारी लगेज उठाने से बचें। यदि ज्यादा सामान कैरी करना भी हो तो उसे दो-तीन टुकड़ों में बांट लें और ज्यादा पैदल चलने की स्थिति में बीच-बीच में ब्रेक लें। इसके लिए फ्लाइट अटेंडेंट्स या कुली की मदद लेना भी उचित विकल्प होगा।

बैग को सीधे झटके से उठाने की बजाय पहले घुटने मोड़ें और धीरे से नीचे झुकें फिर पैरों की मसल्स का उपयोग कर सामान उठाएं। इसी तरह सीधे सामान सिर से ऊपर उठाने की बजाय उसे पहले सीने तक लाकर रुकें और फिर ऊपर तक धीरे से ले जाएं।

भारी सामान को शरीर से ज्यादा से ज्यादा करीब रखें ताकि उसका वजन केवल एक जगह न पड़े। यदि कंधे पर बैग टांग रहे हैं तो इसे बारी-बारी दोनों कंधों पर चेंज करते रहें।

कार, बस, एरोप्लेन आदि किसी पर भी

सफर करते समय सीट के हिसाब से कोई सपोर्ट जैसे सॉफ्ट तकिया या अन्य साधन साथ रखें और उपयोग करें। आजकल इसके लिए विशेष फोल्डेबल सीट्स और सपोर्ट्स भी बाजार में उपलब्ध हैं, उनका उपयोग भी किया जा सकता है।

सामान्य बैग्स की बजाय पीठ पर समान वजन डालने वाले बैग्स चुनें और इन्हें हल्का रखें।

यात्रा के पहले कोशिश करें कि सीट आपकी सुविधा के हिसाब से बुक हो सके।

लंबी यात्रा करते समय इंतजार के दौरान बैठे रहने की बजाय थोड़ी-थोड़ी देर में टहलें। इसी तरह पूरी यात्रा के दौरान अपने पोश्चर पर ध्यान रखें और इसे बदलते भी रहें।

यदि मोटरबाइक पर लंबी यात्रा कर रहे हैं तो बीच-बीच में ब्रेक जरूर लें। साथ ही बैग को कमर पर टांगने की बजाय सामने

की ओर रखें। इससे कमर पर एकदम से बोझ नहीं आएगा।



मोमबत्ती भी कर सकती है आपका भविष्य रोशन

त्योहार का जश्न हो या घर की सजावट हो, मौका कोई भी हो, इन सभी अवसरों का अहम हिस्सा होती हैं—मोमबत्तियां। दिन-प्रतिदिन बढ़ती हुई मोमबत्तियों की मांग के कारण इस क्षेत्र में करियर को रोशन करने की ढेरों संभावनाएं हैं....

रंग बिरंगी, खुशबुदार, अलग-अलग डिजाइन की मोमबत्तियां सहज ही किसी का भी मन मोह लेती हैं। बात जब दीपावली के रोशन पर्व की हो तो, उसकी महत्ता और भी बढ़ जाती है। दीपावली के दिन झिलमिलाती रंग बिरंगी मोमबत्तियां हर किसी का ध्यान आकर्षित कर लेती हैं। ऐसे में क्या आपने कभी सोचा है कि घर को जगमग करने वाली ये डिजाइनर और रंग-बिरंगी मोमबत्तियां आखिर बनाता कौन है या कैसे बनती हैं ये मनमोहक मोमबत्तियां। ये मोमबत्तियां आप जैसे लोग ही बनाते हैं। अगर आप भी कमाई के साथ-साथ लोगों के घरों को रोशन करना चाहते हैं, तो कैंडल मेकिंग में शानदार करियर बना सकते हैं। मोमबत्ती उत्पादन घरेलू उद्योग की तरह का रोचक व्यवसाय है। इस काम को आप घर से शुरू कर बड़े उद्योग के रूप में स्थापित कर सकते हैं। लेकिन कदम बढ़ाने से पहले जरूरी है मोमबत्ती उत्पादन की बारीकियों को जान लेना।

क्यों है आवश्यकता

छोटा शहर हो या बड़ा। दीपावली का त्योहार हो या बर्थ-डे पार्टी। हर जगह और हर मौके पर मोमबत्तियों का खास महत्व है। क्रिसमस हो या धरना प्रदर्शन, घर सजाना हो या आलीशान होटलों में कैंडल लाइट डिनर, सभी जगह मोमबत्तियों की मांग रहती है। जीवनशैली में बदलाव के साथ लोग अरोमा कैंडल, रोमांस कैंडल, फ्लोरेस कैंडल के अलावा अलग-अलग फूलों की महक वाली कैंडल को भी खूब पसंद कर रहे हैं। इसलिए मोमबत्ती की मांग और लोकप्रियता दिनोंदिन बढ़ती जा रही है। इस क्षेत्र में कम पूंजी लगाकर रचनात्मक कौशल से बेहतर भविष्य बनाया जा सकता है।

क्या है जरूरी योग्यता

कैंडल मेकिंग रचनात्मकता से जुड़ा करियर विकल्प है। इस क्षेत्र में क्रीएटिविटी का भरपूर प्रयोग करने का अवसर मिलता है। रचनात्मक सोच रखने वाले और लीक से हटकर कुछ करने वाले लोगों के लिए इस क्षेत्र में असीम संभावनाएं हैं। जितनी अधिक क्रीएटिविटी का प्रदर्शन किया जाएगा, आगे बढ़ने का मौका उतना ही अधिक मिलेगा। डिजाइनर कैंडल बनाने के लिए रचनात्मक होना अनिवार्य है, तभी आप अपने हूनर के साथ नये-नये प्रयोग करके अलग पहचान हासिल कर सकेंगे।

रोमांचक आइडिया

सफेद और लाल रंग की मोमबत्तियों का जमाना कुछ अलग ही था लेकिन अब सतरंगी मोमबत्तियां और आकर्षक डिजाइन ट्रेड में हैं। जहां दीपावली में दीयों के डिजाइन की मोमबत्तियां ज्यादा पसंद की जाती हैं,

वहीं घर की सजावट के लिए खुशबुदार, गुलाब, फूलों जैसी आकृतियों वाली मोमबत्तियों को प्राथमिकता दी जाती है। ऐसे प्रशिक्षित लोगों की काफी मांग बनी हुई है, जो किसी विशेष समारोह के लिए थीम बनाकर मोमबत्तियों को अलग सोच के साथ पेश करें। अगर आप भी एक साधारण मोमबत्ती को अलग तरह से पेश करने की सोच और हिम्मत रखते हैं, तो यह करियर ऑप्शन आपके लिए उत्तम है।

कैसे करें शुरुआत



कैंडल मेकिंग स्वयं के व्यवसाय के लिये सबसे आसान तरीका है। यह एक कम पूंजी में शुरू किए जाने वाला घरेलू उद्योग है। आप दस हजार से लेकर एक लाख तक की पूंजी लगाकर एक टीम के साथ इसकी शुरुआत कर सकते हैं। यह एक ऐसा क्षेत्र है, जिसे आप अपने परिवार के दो-तीन लोगों के साथ भी शुरू कर सकते हैं। इसमें कम निवेश में ज्यादा मुनाफा है। अगर नौकरी की बात करें, तो प्रशिक्षण के बाद आपको मोमबत्ती बनाने वाली नामचीन कंपनियों में मोमबत्ती डिजाइनर की नौकरी मिल सकती है। इसके साथ ही इंटीरियर डिजाइनिंग वाली फर्मों और कंपनियों में भी ऐसे प्रशिक्षित लोगों की मांग बनी रहती है। इवेंट मैनेजमेंट के क्षेत्र में भी इस क्षेत्र के लोगों की जरूरत होती है।

कच्चा माल

मोमबत्ती उत्पादन में करियर शुरू करने के लिए आपको कच्चे माल की जरूरत पड़ती है। मोमबत्ती बनाने के लिए आवश्यक चीजें सुलभता से बाजार में मिल जाती हैं। कच्चे माल के रूप में सूत की बत्ती और मोम जरूरी है। सूत की बत्ती बड़ी आसानी से बाजार में मिलती है। मोम खरीदने के लिए

आपको रिफाइनरी या मोम बाजार में जाना पड़ेगा। मोमबत्ती पैराफीन मोम से बनती है। पैराफीन कच्चे

पेट्रोल को रिफाइन करके बनाया जाता है। इसके अलावा खुशबू आदि के लिए फ्रेगरेंस, परफ्यूम आदि का प्रयोग किया जाता है।

योग्यता

इस व्यवसाय को कम पढ़े-लिखे लोग भी कर सकते हैं। इसके लिए न्यूनतम शैक्षिक योग्यता ८वीं पास और उम्र कम से कम १५ साल होनी चाहिए। इसमें घर बैठे सीमित संसाधनों और कम पूंजी में अच्छा व्यवसाय शुरू किया जा सकता है।

प्रशिक्षण अवधि

मोमबत्ती बनाना एक सरल और सहज प्रक्रिया है। लेकिन डिजाइनर मोमबत्ती बनाने के लिए प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। चमक, रोशनी और जगमगाहट से जुड़े इस करियर के लिए कैंडल मेकिंग में डिप्लोमा कराया जाता है। यह डिप्लोमा तीन महीने से लेकर एक साल तक की अवधि का होता है।

सरकारी सहायता

यह उद्योग लघु उद्योग की श्रेणी में आता है। प्रशिक्षण के बाद आपको सरकारी स्तर पर मदद का भी प्रावधान है। खादी ग्रामोद्योग इस दिशा में प्रोत्साहन देती है। महिलाओं, अनुसूचित जाति या अनुसूचित जनजाति वर्ग के लोगों के लिए उद्योग ऋण में ३० प्रतिशत तक छूट भी मिलती है।

प्रमुख प्रशिक्षण संस्थान

- मल्टी डिसिप्लिनरी ट्रेनिंग सेंटर, देहरादून
- वुलन होजरी ट्रेनिंग सेंटर, लखनऊ
- मल्टी डिसिप्लिनरी ट्रेनिंग सेंटर, राजघाट, नई दिल्ली



- खादी ग्रामोद्योग विद्यालय, वीरापंडी
- डॉ राजेंद्र प्रसाद मल्टी डिसिप्लिनरी ट्रेनिंग सेंटर, पटना
- खादी ग्रामोद्योग विद्यालय, बाराबंकी

पीएलए सत्र की योजना के लिए जरूरी है पीएलए कहाँ किया जाए ?

ऐसी जगह ढूँढना बहुत महत्वपूर्ण है जहाँ लोग खुद को आसानी से अभिव्यक्त कर सकें। कोई ऐसी जगह ढूँढें:

-जो सहभागियों के लिए बहुत गरम या बहुत ठंडी न हो।

-जहाँ तक पहुंचने में किसी सहभागी को परेशानी न हो। याद रखिए, आपको ऐसी जगह नहीं चुननी है जहाँ आप आसानी से पहुंच सकें बल्कि आपको ऐसी जगह चुननी है जहाँ सहभागी आसानी से पहुंच सकते हैं।

-जहाँ लोग संवेदनशील मुद्दों के बारे में बेहिचक बात कर सकें- मसलन, हो सकता है कि कुछ लोग चर्च या मंदिर के प्रांगण में यौनिकता के बारे में बात करते हुए सहज महसूस न करें।

-सुरक्षित हो- मसलन, सेक्स वर्कर्स को खुद अपने वेश्यालय में बैठ कर असुरक्षित कार्य स्थितियों के बारे में बात करने में झिझक महसूस हो सकती है।

-जो शांत और एकांतपूर्ण हो ताकि सहभागी औरों की वजह से परेशान न हों, बातचीत में खलल न पड़े।

पीएलए के लिए एक आरामदेह व सुरक्षित माहौल की तलाश

दक्षिणी प्रशांत क्षेत्र में स्थित किंगडम ऑफ टोंगा में सेक्स एक निषिद्ध विषय है। इसका मतलब है कि वहाँ पीएलए सत्र आयोजित करने के लिए ऐसी जगह ढूँढना जरूरी है जहाँ लोग निश्चिंत होकर इस बारे में बात कर सकें। इसके बिना एड्स संबंधी मुद्दों के बारे में बात नहीं की जा सकती। टोंगा के पुरुषों के लिए कावा सर्किल सबसे अच्छी जगह मानी गई। यह एक परंपरागत स्थान है जहाँ पुरुष इकट्ठा होकर गाते हैं, कावा (वर्जनाओं को तोड़ने वाला एक हल्का नशीला पदार्थ) पीते हैं, विभिन्न मुद्दों पर बात करते हैं। औरतों के लिए तापा उत्पादन समूह को सबसे सही माना गया। तापा पेड़ों की छाल का एक कपड़ा होता है जिसे औरतें मिलकर बनाती हैं।

वहाँ पुरुष नहीं आते इसलिए औरतें बिना किसी दखलंदाजी के अपने मुद्दों पर बात कर सकती हैं! साउथ पैसिफिक एलायंस फॉर फैमिली हैल्थ ने टोंगा के राष्ट्रपति कॉन्डोम वितरण कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार करने के लिए इन स्थानों पर लोगों के लिए लगभग 100 पीएलए सत्र आयोजित किए।

पीएलए कब करें ?

सामुदायिक मोबिलाइजेशन के किसी भी चरण में पीएलए का इस्तेमाल किया जा

सकता है। समय का चुनाव करते हुए मौसम के साथ-साथ महीने और दिनों पर भी विचार कर लेना जरूरी रहता है। साल के कुछ खास दिनों में या दिन के एक खास समय में लोग ज्यादा व्यस्त रहते हैं। ऐसे मौके पर पीएलए नहीं किया जा सकता। एचआईवी/एड्स की स्थिति भी पूरे साल एक जैसी नहीं होती। इसका मतलब है कि जब हालात सबसे ज्यादा चिंताजनक हों, उस समय पीएलए सत्र आयोजित करना बेहतर होगा। मुमकिन है आपको ऐसा समय मुफ़ीद न पड़े लेकिन महत्वपूर्ण बात यही है कि आपको सहभागियों की सुविधा के हिसाब से समय का चुनाव करना है।

दैनिक गतिविधि चार्ट (टूल 16) तथा मौसमी कैलेंडर (टूल 19) का इस्तेमाल करने से आपको पीएलए के लिए दिन या साल का सबसे सही समय चुनने में मदद मिल सकती है। मिसाल के तौर पर, हो सकता है फसलों की कटाई के समय लोग ज़रूरत से ज्यादा व्यस्त हो जाएं या सुबह/शाम के समय उनके पास ज्यादा समय हो और दिन में वे व्यस्त रहते हों।

यूक्रेन में सड़कों पे काम करने वाली सेक्स वर्कर्स को ढूँढना दिन में बहुत मुश्किल साबित हुआ। जाड़ों में यह समस्या और भी ज्यादा थी। उस समय वहाँ बर्फ पड़ती है। लोग घर से बाहर नहीं निकलते। ऐसे में पीएलए टोलियाँ रात में काम पर निकलीं और सेक्स वर्कर्स से कैफे आदि में बैठकर बात की जहाँ तापमान बेहतर था। कैफे में सेक्स वर्कर्स को भी बात करने में कोई परेशानी नहीं थी। यह उनके लिए सुरक्षित था। दैनिक गतिविधि चार्ट (टूल 16) तथा मौसमी कैलेंडर (टूल 19) का इस्तेमाल करने पर पीएलए टोलियों ने ये भी पता लगा लिया कि सड़कों से काम करने वाली सेक्स वर्कर्स के लिए सप्ताहांत, त्यौहार तथा गर्मियों के दिन सबसे ज्यादा व्यस्तता वाले होते हैं। सर्दियों में वे ज्यादा व्यस्त नहीं रहतीं। इन्हीं दिनों में वे कॉन्डोम के प्रति भी लापरवाह हो जाती हैं क्योंकि काम अच्छा नहीं चल रहा होता है। मंगलवार का दिन सेक्स वर्कर्स के लिए सबसे ढीला दिन पाया गया। इस आधार पर उनको समूह में शिक्षित करने के लिए मंगलवार का दिन ही चुना गया।

पीएलए के लिए जरूरी संसाधन

समय यह पीएलए को फेसिलिटेट करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण संसाधन है। पहली बात, एचआईवी/एड्स से सबसे बुरी तरह प्रभावित लोग प्रायः बहुत व्यस्त होते हैं। वे

‘समयाभाव’ की समस्या से पीड़ित रहते हैं। अगर वे अपने रोजगार में समय नहीं देंगे तो उनके लिए रोजी-रोटी का संकट पैदा हो जाएगा। इसका मतलब है कि उनके समय का हर्जाना दिया जाना चाहिए। कोई पीएलए सत्र कितनी देर चलता है, यह इस बात पर निर्भर करेगा कि आप और आपके सहभागियों के पास कितना समय उपलब्ध है। सामान्य रूप से पीएलए सत्र २ से ५ घंटे तक चलते हैं।

पीएलए सत्र का पूरा फायदा उठाने के लिए जरूरी है कि प्रक्रिया को फटाफट पूरा करने के चक्र में न पड़ा जाए। आमतौर पर एचआईवी/एड्स को संबोधित करने के लिए लोग कई सत्रों के बाद ही खुद को मोबिलाइज कर पाते हैं।

लोगों को सामुदायिक मोबिलाइजेशन की पूरी प्रक्रिया से गुजारने के लिए बहुत सारे अलग-अलग पीएलए सत्र आयोजित करने होंगे। आप जिन समूहों को मोबिलाइज करना चाहते हैं उन सभी के लिए अलग सत्रों का आयोजन आवश्यक हो सकता है। यह प्रक्रिया कई महीनों या कई सालों तक चल सकती है।

सामग्री- पीएलए को फैलाने के लिए चित्र बनाने, डायग्राम बनाने और प्रस्तुतिकरण के लिए चीजों की ज़रूरत हो सकती है। पीएलए टीम को सूचनाओं की रिकॉर्डिंग के लिए भी चीजें चाहिए होती हैं। लेकिन ये चीजें महंगी नहीं होनी चाहिए। जहाँ तक मुमकिन हो, सस्ती और जानी-पहचानी चीजों का ही इस्तेमाल करें।

पीएलए के लिए समय सारणी और बजट

पीएलए को संचालित करने की लागत विभिन्न देशों में अलग-अलग होगी। लागत इस बात पर भी निर्भर करेगी कि कहाँ कितने सत्रों की ज़रूरत पड़ने वाली है। बहरहाल, यहाँ कुछ चीजें दी गई हैं जिनको किसी भी पीएलए सत्रा में बजट बनाते हुए ध्यान में रखना चाहिए। प्रत्येक लक्ष्य समूह के लिए पीएलए चलाने के लिए जरूरी समय का मोटा खाका तैयार किया जाना जरूरी है।

पीएलए सत्र के लिए बजट में ध्यान रखने वाली चीजें

-पीएलए सामग्री
-प्रशासकीय व्यय और पीएलए फेसिलिटेटर्स का वेतन (जिसमें नियोजन, फेसिलिटेशन तथा रिपोर्ट लेखन समय भी शामिल होना चाहिए)

-पीएलए फेसिलिटेटर्स के लिए परिवहन
-सहभागियों और फेसिलिटेटर्स का खानपान
-फेसिलिटेटर्स के लिए आवास एवं निवास भत्ता (यदि रात को फील्ड में ही रुकना हो)
-सहभागियों के लिए परिवहन की व्यवस्था
-पीएलए सत्र के लिए जगह का किराया (यदि आवश्यक हो)
-पीएलए सत्र में सहभागियों द्वारा दिए गए समय का मुआवजा
-पर्याप्त अनुदान ताकि सहभागी समुदायों और संगठनों को मोबिलाइजेशन करने तथा योजनाओं को लागू करने का मौका मिल सके।
-एचआईवी/एड्स की रोकथाम, देखभाल, सहायता, उपचार और प्रभावों पर अंकुश के लिए संसाधन जुटाना।

..... पिछले अंक से

शृंखला-2

मुख्य आबादियों के साथ सुरक्षित परिधि में इस्तेमाल के लिए **टूल 29 अष्टभुजी डायग्राम** विभिन्न मुख्य आबादियों के लिए जोखिमपूर्ण व्यवहार तथा एचआईवी की आशंकाओं को बढ़ाने वाले कारकों की पहचान करना

टूल 55 जोखिम का खेल
एचआईवी जोखिम के बारे में मुख्य आबादियों के ज्ञान की पहचान करना तथा एचआईवी/एड्स एवं संबंधित सेवाओं के बारे में उपयोगी सूचनाएं उपलब्ध करना।

टूल 62 मूल्यांकन चक्र
यह समझना कि प्रत्येक स्थान पर एचआईवी/एड्स सेवाओं को कैसे बेहतर बनाया जा सकता है।

टूल 91 विज्ञान डायग्राम
इस बात का पता लगाना कि मौजूदा सेवाओं को कैसे बेहतर बनाया जाए तथा प्रत्येक स्थान पर कौन सी नयी एचआईवी/एड्स सेवाएं आवश्यक होंगी।

टूल 69 कार्य योजना
प्रत्येक स्थान पर एचआईवी को संबोधित करने के लिए गतिविधियों की योजना तैयार करना।

टूल 78 नीचे लटकते फल
सबसे आसान गतिविधियों की शिनाख्त करना।

महिलां, बच्चों, कशोरों व युवाओं से जुड़ी समस्या हो तो मिलाएं फोन

धर्मशाला। केंद्रिय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सहयोग से गुंजन संस्था ने सिद्धबाड़ी स्थित रीजनल रिसोर्स ट्रेनिंग सेंटर में सामाजिक मुद्दों पर परामर्श देने के लिए एक हेल्प डेस्क की स्थापना की है।

इसका उद्देश्य किशोरों, युवाओं, महिलाओं और बच्चों सहित परिवार से जुड़े मुद्दों पर जरूरी परामर्श मुहैया करवाकर इनका हल निकालना रहेगा। साथ ही हेल्प डेस्क के जरिये संबंधित वर्ग को विभिन्न सरकारी योजनाओं से जोड़ने में भी सहायता की जाएगी। इस हेल्प डेस्क का संपर्क नंबर ९४५९४४१६६६ रखा गया है। इस पर

किसी भी कार्य दिवस के दौरान सुबह साढ़े नौ बजे से शाम पांच बजे तक संपर्क

गुंजन संस्था ने परामर्श के लिए स्थापित किया हेल्प डेस्क

किया जा सकता है।

यह जानकारी देते हुए गुंजन के निदेशक संदीप परमार ने बताया कि इस हेल्प

डेस्क के जरिये युवाओं के स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न मुद्दों, ड्रग सेवन या नशाखोरी से जुड़ी समस्याओं के समाधान, इस वर्ग की कैरियर से जुड़ी दिक्कतों को दूर करने, महिलाओं व बच्चों पर हो रहे अपराधों से जुड़े मामलों और सामाजिक सुरक्षा की विभिन्न योजनाओं को लाभार्थियों तक पहुंचाने के लिए विभिन्न संस्थाओं का नेटवर्क तैयार किया जाएगा।

परमार ने बताया कि किशोर वर्ग से जुड़े मुद्दों में पोषाहार, शारीरिक गतिविधियां, चोट से बचाव, नशे की समस्या और अन्य प्रकार की संकट की स्थिति से बचाव शामिल है। इसी प्रकार युवाओं के मामले में कैसर व मधुमेह से बचाव, लैंगिक स्वास्थ्य, दिमागी

स्वास्थ्य, नशे की प्रवृत्ति, एचआईवी/एड्स, कैरियर गाइडेंस और अन्य प्रकार के संकट शामिल हैं। वहीं महिलाओं व बच्चों के मामलों में घरेलू हिंसा की शिकार महिलाएं, परिवार परामर्श, बच्चों व गर्भवती महिलाओं की एचआईवी को लेकर विशेष काउंसिलिंग, नशे की समस्या, लैंगिंग व दिमागी स्वास्थ्य की समस्याएं और अन्य प्रकार के संकट शामिल होते हैं।

इसके अलावा पारिवारिक संकट प्रबंधन से जुड़े मामलों में संकट से निपटने के लिए व्यक्तिगत परामर्श देना, भुक्तभोगी को परिवार में मजबूत सहारा मुहैया करवाने के लिए परिवार से परामर्श करना और अन्य प्रकार के संकटों से निपटना शामिल है।

आई.ई.सी. मेटिरियल डेवेलपमेंट - पोस्टर श्रृंखला



सत्यमेव जयते

Ministry of Social Justice & Empowerment

Gunjan

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

