



# बदलती राहें

Gunjan

## जानें क्या हैं नशे के कारण व लक्षण और रोकथाम के उपाय

वर्ष 01, अंक 37

धर्मशाला, सोमवार, 09 नवंबर 2015

बदलती हुई सामाजिक मान्यताएं, कुछ नया करने की चाहत, तरह-तरह के तनाव आदि तमाम ऐसे कारण हैं, जिनकी वजह से समाज में नशे का प्रचलन तेजी से बढ़ रहा है। सबसे चिंताजनक बात यह है कि इसके शिकारों में युवा वर्ग का प्रतिशत तेजी से बढ़ा है।

युवाओं में नशे की शुरुआत आमतौर से स्कूल के अंदर मीठी सुपारी और सादे मसाले से होती है, जो धीरे-धीरे तम्बाकू युक्त गुटखा और सिगरेट से होती हुई नशीली दवाओं तक जा पहुंचती है। साधियों के दबाव अथवा सामाजिक चक्रव्यूहों में फंसे बच्चे जब एक बार इनकी गिरफ्त में आ जाते हैं, तो उन्हें इस दलदल से निकालना बेहद दुश्कर हो जाता है। लेकिन यदि अभिभावक बच्चों पर बराबर नजर रखें और उनकी गतिविधियों का अध्ययन करते रहें, तो उनके व्यवहार और चाल-ढाल को देखकर इस बीमारी को शुरू में ही पकड़ा जा सकता है।

वहीं नशे की बीमारी का एक दूसरा पहलू यह है कि यह एक पुराना रोग है, जो एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक फैलता जाता है। मसलन जब परिवार का एक सदस्य नशे का शिकार है, तो उसके बच्चे भी देखा देखा इसका शिकार हो जाते हैं। ऐसे ही एक समूह में और फिर समाज में यह बात लागू होती है। एक प्रकार से नशा एक सामाजिक बीमारी है। इसके वैज्ञानिक पहलू भी हैं। इनकी चर्चा हम नीचे कर रहे हैं।

उसमें बीमारी के लक्षणों के तौर पर कई तरह के परिवर्तन आते हैं। इनमें शरीर के किसी भी अंग, हिस्से या सिस्टम के सामान्य ढांचे या कार्य में परिवर्तन आना शामिल होता है। इसके तहत एक विशेष रोग के लक्षण या लक्षणों का समूह सामने आता है। इन लक्षणों में कुछ लक्षण ऐसे होते हैं, जो प्रभावित व्यक्ति ही स्वयं महसूस करता है, दूसरे को इसका पता नहीं चल पाता। इनमें पेट का दर्द, थकान और चक्कर आना शामिल होता है। नशे के चलते व्यक्ति में नशा लेने की तृष्णा या लत तेज हो जाती है और वह हर समय तनावग्रस्त या चिंता में रहने लगता है।

इसके अलावा कुछ ऐसे लक्षण सामने आते हैं, जो दूसरों को भी दिखते हैं। इनमें त्वचा के धब्बे, बुखार और उच्च रक्त चाप के अलावा इंजेक्शन के जरिये नशा लेने वाले स्थान पर घाव, दिमागी गतिविधियों में अंतर आना, जो ब्रेन मैपिंग तकनीकों के जरिये पता लगाया जाता है।

### नशीली दवाओं के प्रमुख लक्षण

नशीली दवाओं के शिकार व्यक्तियों की सबसे बड़ी पहचान यही है कि उनकी सामान्य दिनचर्या पूरी तरह से ध्वस्त हो जाती है। उन्हें सभी कार्यों में अरूचि हो जाती है। घर/परिवार के सदस्यों से दूर-दूर रहना, अंतर्मुखी हो जाना, विद्यालय या कॉलेज से अनुपस्थिति रहना तथा एकांत स्थान पर लंबे समय तक बैठे रहना तथा बात-बात पर गुस्सा करना तथा हर समय झगड़े पर उतारू हो जाना इसके प्रमुख लक्षण हैं।

नशीली दवाओं के लती लोगों के आत्मविश्वास में बेहद कमी आ जाती है। वे साफ-सफाई के प्रति बेहद लापरवाह हो जाते हैं तथा ब्रश करने, नहाने जैसे नियमित कामों को भी टालने लगते हैं। ऐसे लोगों की चाल में लड़खड़ाहट, बोलने में तुतलाहट अथवा हकलाहट आ जाना आम बात है। इनके लती लोगों की निद्रा में अनियमितता, भूख कम लगना, आंखों का लाल हो जाना, आंखे बुझी सी रहना, आंखों के नीचे सूजन व आंख की पुतली सुई की नोक की तरह सिकुड़ जाना जैसे लक्षण आमतौर से देखे जाते हैं।

नशे की गिरफ्त में आने वाले लोगों के स्वभाव में अचानक परिवर्तन आ जाता है। बात-बात पर झूठ बोलना, उधार लेना, चोरी करना व आसामाजिक गतिविधियों में लिप्त हो जाना, वाहन चलाते समय बार-



बार दुर्घटना होना, पुराने दोस्तों के साथ समय न बिताना, नये-नये मित्रों का निश्चित समय पर घर आना, अधिक खर्च की मांग व पैसा नहीं मिलने पर उल्लेखित व आक्रामक हो जाना, शयन कक्ष अथवा स्नानघर में इंजेक्शन की खाली सिरिंज, सिगरेट के ऊपर वाली एल्यूमिनियम की पतली कागज जैसी फाइल, पतली प्लास्टिक की पाइप व धुएं के काले निशान वाले सिक्के का मिलना, घर से कीमती सामान गायब होने जैसी घटनाएं भी नशे की लती लोगों के साथ आमतौर से देखी जाती हैं।

### नशीली दवाओं के नुकसान

ऐसे लोगों का प्रतिशत काफी अधिक है, जो मानसिक तनाव से मुक्ति के लिए नशीली दवाएं लेते हैं। उनके सेवन से प्रारंभ में तो राहत सी महसूस होती है, लेकिन अंत बेहद बुरा होता है। एक ओर जहां ऐसे लोग अनेक शारीरिक व्याधियों के शिकार हो जाते हैं, वहीं हिंसा और गुनाह की प्रवृत्ति के चपेट में आने से स्वयं को तथा परिवार को संकट में डाल देते हैं।

नशीली दवा के रूप में बेहद मशहूर हशीश के धुएं में सिगरेट की तुलना में पांच गुना ज्यादा कार्बन मोनो ऑक्साइड और तीन गुना ज्यादा टार होता है। कार्बन

मोनोऑक्साइड बगैर रंग और गंध वाली गैस होती है, जो रोगी की जान भी ले सकती है।

कोकेन या क्रेक की आदत डालने के लिए इसका एक बार सेवन भी काफी होता है। इसका जरूरत से ज्यादा डोज लेने पर हार्ट अटैक की आशंका होती है, जिससे व्यक्ति की मौत भी हो सकती है।

नशीली दवाओं के सेवन से रोगी को बहुत ही गंभीर किस्म का डीहायड्रेशन (शरीर में पानी की कमी) हो सकता है। इनके अलावा इसके सेवन से किडनी की बीमारी या अवसाद भी होता है।

नशीली दवाएं रोगी के निर्णय लेने की क्षमता पर असर डालती हैं। इसकी वजह से रोगी असुरक्षित सेक्स संबंध बनाने का जोखिम उठा लेते हैं, जिससे एड्स की संभावनाएं भी बलवती हो जाती हैं।

### अगर आपका बच्चा ड्रग एडिक्ट है...

अगर आपको ये आशंका है कि आपका बच्चा नशीली दवाओं का सेवन कर रहा है, तो सबसे पहले तो आप नशीली दवाओं, उनके परिणाम और साधनों के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानकारी हासिल करें। लेकिन जब तक आपका शक पुख्ता न हो, बच्चे पर ऐसा बिलकुल जाहिर न होने दें।

सबसे पहले आप अपने बच्चे के कमरे और उसके सामान की जांच करें। क्योंकि ड्रग का सेवन करने वाले ड्रग्स से जुड़ा सामान अपने बैग, बाथरूम, बेडरूम, दराज या कार में रखते

हैं। इस सामान में कई तरह की चीजें शामिल होती हैं, जैसे- सिगरेट रोलिंग पेपर और रोलिंग व्हील, पाईप हबली-बबली या टूटी बोतल का उपरी हिस्सा, पावडर, गोलियां व पौधे, ऐश ट्रे या पॉकेट में पाउडर, पत्तियां या बीज, फ्लेवर्ड तंबाकू।

यदि आपकी आशंका सही साबित होती है, तो सबसे पहले बच्चे से आपकी शंका के बारे में बात करने की कोशिश करें।

लेकिन इसमें बेहद सावधानी की जरूरत है। क्योंकि अगर उसे कोई समस्या है, तो वह गुस्सा कर सकता है और क्रोध में कोई खतरनाक कदम उठा सकता है। अपने बच्चे को ड्रग्स से दूर रखने के लिए सबसे जरूरी यह है कि आप उसके साथ ईमानदारी भरा और अच्छा रवैया अपनाएं। जब आप दूर हों, तो उसके दोस्त, दोस्तों के रहन सहन और आदतों की जानकारी लें और लगातार उनसे संपर्क में रहें।

अगर आपको पता चले कि आपका बच्चा नशीली दवाओं का सेवन कर रहा है, तो आप नशे की आदत छुड़ाने में लगे संगठनों से संपर्क करें। उनकी मदद से आप अपने बच्चे को आसानी से नशीली दवाओं के चंगुल से मुक्त करा सकेंगे।

# 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 है। 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 टुक 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 ईलाज 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

**कहीं अधूरे काम अस्वस्थ होने की निशानी तो नहीं**

- एचआईवी से पति की मौत के बाद बिखर गया था परिवार
- दो बच्चों की परवरिश व खुद के ईलाज 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 स्पॉर्ट एंड केयर सेंटर



कहीं इसके पीछे सेहत से जुड़ा कोई कारण तो नहीं। ऐसी कई वजहें हैं जो आपको रोजमर्रा के काम करने से भी बेवजह रोक सकती हैं। इनमें से कुछ इस प्रकार हैं-

### तनाव और अवसाद

दिमाग में चल रही उथल-पुथल हर चीज को गड़बड़ा सकती है। इसके चलते आप कॉन्सन्ट्रेट नहीं कर पाते, लिहाजा आपके काम पूरे नहीं हो पाते और यह बात आपको और भी ज्यादा तनाव और अवसाद दे जाती है। अगर कोई काम ऐसा है जो आप नहीं करना चाहते, लेकिन करना जरूरी है तो भी तनाव बढ़ सकता है। यही नहीं इसकी वजह से आपकी नींद और चैन गड़बड़ाते हैं तथा ऊर्जा में कमी आती है और फोकस करने में दिक्कत होने लगती है। इससे आपको सिरदर्द से लेकर भूख-प्यास के असंतुलित होने तक कई परेशानियां भी हो सकती हैं।

### एडीएचडी

यह भी एक वजह है आपके लक्ष्य तक न पहुंच पाने की। अटेंशन डेफिसिट हायपरएक्टिविटी डिसऑर्डर के कारण आपकी निर्णय क्षमता पर असर पड़ सकता है और चिड़चिड़ापन, गुस्सा, झल्लाहट आदि हावी हो सकती है। यदि आप दिन में जागते हुए सपने देखने, चीजों को भूलने या खोने, खुद को नुकसान पहुंचाने वाली भूलें करने,

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।



लॉन्डी बैग में बिना धुले कपड़ों का ढेर हर रोज आपके आने की बाट जोह रहा है, दफ्तर की अलमारी में रखा एक पत्रा जिसकी आपको फोटो कॉपी करवानी है पिछले एक हफ्ते से वहीं है, फ्रिज पर चिपका आपका डाइट रेजिम रोज यह आशा रखता है कि आज से आप उसे अपना लेंगे लेकिन वो 'आज' अब तक नहीं आ पाया! अगर अपने नियमित और महत्वपूर्ण टास्क आप चाहकर भी पूरे नहीं कर पा रहे तो एक बार अपने स्वास्थ्य पर नजर जरूर डालें।

### सेहत से जुड़ा मसला

अपने कामों को पूरा करने में अगर हर बार समस्या महसूस करते हैं तो एक बार इस पर गौर करने की जरूरत है कि

बेचैनी होने जैसी अवस्थाओं से गुजर रहे हैं तो यह एडीएचडी के कारण हो सकता है। ऐसे में डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है।

### थकान और बोझ

काम का अतिरिक्त बोझ और लम्बे समय तक आराम नसीब न होने की स्थिति भी आपको काम को पूरा करने से रोक सकती है। शरीर के साथ ही दिमाग भी इस स्थिति में असंतुलित हो सकता है। नींद का पूरा न हो पाना, लंबे समय तक काम में जुटे रहना, किसी मुश्किल भरी घड़ी से गुजरना आदि, थकान का ओवरडोज कह सकते हैं।

### एंजाइटी तथा अन्य

फोकस न कर पाने या काम को पूरा करने में असहजता महसूस करने में उपरोक्त वजहों के अलावा एंजाइटी, ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर आदि भी शामिल हो सकते हैं।

### सलाह लेना जरूरी

यदि आप ऐसे किसी भी दौर से गुजर रहे हों तो एक बार डॉक्टर से सलाह जरूर लें। अपने मन को हमेशा सकारात्मक बनाए रखें।

जरूरत पड़ने पर डॉक्टर आपको दवाओं या अन्य थैरेपी की मदद की सलाह भी दे सकता है, इन्हें अपनाने से काफी राहत मिल सकती है।

## ऑनलाइन मार्केटिंग में करियर के अवसर

इंटरनेट मार्केटिंग आधुनिक दुनिया में मौजूद हर व्यापार के लिए तेजी से महत्वपूर्ण होता जा रहा है। बड़े व छोटे संस्थानों में इंटरनेट कामकाज का आधार बन चुका है। यही इंटरनेट, मार्केटिंग में भी अपनी जगह बनाने में सफल रहा है। खास बात यह है की अब मार्केटिंग फील्ड में रुचि रखने वाले व्यक्ति ऑनलाइन मार्केटिंग के कार्य में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।



### क्या है ऑनलाइन मार्केटिंग

ऑनलाइन मार्केटिंग और इंटरनेट मार्केटिंग वेबसाइट या ईमेल से बिक्री के अलावा, इलेक्ट्रॉनिक कॉमर्स के माध्यम से प्रत्यक्ष बिक्री करने के लिए वेब और ईमेल का उपयोग करने वाले विज्ञापन और मार्केटिंग प्रयासों को दर्शाता है। इंटरनेट मार्केटिंग को वेब मार्केटिंग, ईमेल मार्केटिंग और सोशियल मीडिया मार्केटिंग के रूप में अधिक विशिष्ट क्षेत्रों में विभाजित किया जा सकता है। युवाओं के लिए यह क्षेत्र संभावनाओं से भरा हुआ है। ऑनलाइन मार्केटिंग से संबंधित कई ऐसे क्षेत्र हैं, जिसमें रोजगार की आस पूरी हो सकती है।

### ऑनलाइन मार्केटिंग के विशेष क्षेत्र

#### सर्च इंजन ऑप्टिमाइजेशन

सर्च इंजन ऑप्टिमाइजेशन (गूगल) की तरह सर्च इंजनों में एक वेबसाइट की दृश्यता में सुधार की प्रक्रिया है। जब कभी भी आपके मस्तिष्क में कोई प्रश्न उठता है और उस प्रश्न को सर्च इंजन में लिखते ही आपने सामने उस प्रश्न से जुड़ी कई वेबसाइट की लिस्ट आ जाती है। यूजर्स आम तौर पर उन टॉप की वेबसाइट्स पर क्लिक करते हैं, जो उस पेज के सबसे ऊपर होती है और यही प्रोसेस उस वेबसाइट की मार्केटिंग तकनीक को दर्शाता है जो सर्च इंजन ऑप्टिमाइजेशन कहलाता है।

#### सोशल मीडिया मार्केटिंग

बस एक अच्छा प्रोडक्ट विकास के लिए पर्याप्त नहीं है। आपको उस प्रोडक्ट की अच्छी मार्केटिंग की खास जरूरत होती है। आज कल के टेक्नोलॉजी के जमाने में हर एक कंपनी अपनी अच्छी मार्केट के लिए सोशल साइट्स जैसे फेसबुक और ट्विटर का सहारा लेते हैं। हालांकि, अभी यह एक प्रारंभिक अवस्था में है, लेकिन दुनिया भर में

मार्केटिंग रणनीतिकार इसे बड़ी मार्केटिंग क्रांति के रूप में बुला रहे हैं। यह भी मार्केटिंग का एक प्रभावी तरीका है।

#### सर्च इंजन मार्केटिंग

किसी कंपनी या ग्राहक की वेबसाइट में पेड प्लेसमेंट या कॉन्टेक्ट एडवरटाइजिंग के इस्तेमाल से सर्च इंजन रिजल्ट पेजेज में उनकी दृश्यता बढ़ाने और उन्हें बढ़ावा देने को ही सर्च इंजन मार्केटिंग कहते हैं। यह एक बहुत विविध क्षेत्र है और इसमें कई नए अवसर शामिल हैं।

#### ई-मेल मार्केटिंग

हर रोज हमारे ई-मेल इनबॉक्स में कई तरह के प्रोडक्ट को बढ़ावा देना या उसके सौदे को लेकर मार्केटिंग एडवरटाइजमेंट आते रहते हैं। यह किसी प्रोडक्ट को बढ़ावा देने के लिए सबसे किफायती तरीका है, और कंपनियों द्वारा ज्यादातर इस्तेमाल किया जा रहा है। इसी को ई-मेल मार्केटिंग कहते हैं। ई-मेल मार्केटिंग एक डायरेक्ट मार्केटिंग का प्रकार है जो दर्शकों तक फंड रेजिंग जैसेजैसे और किसी बात को स्थापित करने के लिए एक साधन के रूप में इलेक्ट्रॉनिक मेल का उपयोग करते हैं।

#### ऑनलाइन एडवरटाइजिंग

यह किसी प्रोडक्ट की एडवरटाइजिंग या प्रमोशन का ही एक प्रकार है जो किसी प्रोडक्ट की मार्केटिंग के लिए इंटरनेट और वर्ल्ड वाइड वेब का इस्तेमाल करते हैं और कस्टमर्स को अपनी ओर आकर्षित के लिए उन तक इसके द्वारा मार्केटिंग मेसेजेंस पहुंचाते हैं। सेल्स और मार्केटिंग प्रोफेशनल्स जो क्रिएटिव प्रोफेशनल्स बनना चाहते हैं और वो जिन्हें मार्केटिंग में रुचि हो वे ऑनलाइन मार्केटिंग की इस फील्ड में रोजगार के अवसर तलाश सकते हैं। ऑनलाइन मार्केटिंग की दुनिया में इन सभी क्षेत्रों में से किसी को भी चुन कर आप अपना करियर बना सकते हैं।

#### कोर्स

ऑनलाइन मार्केटिंग की किसी भी फील्ड में आप सर्टिफिकेट कोर्स, ग्रेजुएशन और पोस्ट ग्रेजुएशन कर सकते हैं। इसके बाद आप सोशल मीडिया मार्केटिंग मैनेजर, रेपुटेशन मैनेजर, लिंक बिल्डिंग या ऐसे बहुत से पोस्ट में अपना करियर बना सकते हैं।

#### योग्यता

ऑनलाइन मार्केटिंग से संबंधित किसी भी क्षेत्र में करियर बनाने के लिए १२वीं पास होना अनिवार्य है। हालांकि इस कोर्स को ग्रेजुएट स्टूडेंट भी कर सकते हैं। मार्केटिंग की जानकारी या इस फील्ड में रुचि रखने वाले लोगों के लिए यह कोर्स काफी लाभदायक साबित होगा।

#### संभावनाएं

आज पूरे देश में ऑनलाइन मार्केटिंग का स्तर दिन पर दिन बढ़ रहा है, इसे देखते हुए कहा जा सकता है कि इसमें करियर की अपार संभावनाएं हैं। ऐसे समय में स्किलड स्टूडेंट्स की खास जरूरत है, जिसमें मार्केटिंग का हुनर हो और जो इंटरनेट मार्केटिंग की मदद से प्रोडक्ट की सेलिंग और मार्केटिंग को एक नया नजरिया दे सकें।

#### कितना मिलता है वेतन ?

इस फील्ड में वेतन योग्यता के अनुसार शुरू होता है। सैलरी 10 से 40 हजार तक पहुंच सकती है। इसके अलावा अपने अच्छे मार्केटिंग एक्सपीरियंस से आप सैलरी के साथ बोनस भी कमा सकते हैं।

### प्रमुख प्रशिक्षण संस्थान

इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ इंटरनेट मार्केटिंग, नई दिल्ली [www.ii-im.com](http://www.ii-im.com)

इंस्टीट्यूट ऑफ डिजिटल मार्केटिंग, मुंबई [www.digitalmarketing.ac.in](http://www.digitalmarketing.ac.in)

इंटरनेट एंड मोबाइल रिसर्च इंस्टीट्यूट, बंगलूरु [www.imri.in](http://www.imri.in)

डिजिटल एकेडेमी इंडिया, हरियाणा [www.digitalacademyindia.com](http://www.digitalacademyindia.com)



**पीएलए फेसिलिटेटर्स का प्रशिक्षण**

सारांश: यहाँ आपको इस बारे में ज़रूरी मार्गदर्शन मिलेगा कि पीएलए फेसिलिटेटर्स को प्रशिक्षित करने के लिए कार्यशाला की योजना कैसे बनाएं। इसमें बुनियादी शीर्षकों, प्रशिक्षण की शैली, कार्यशाला की तैयारी और एक नमूना पीएलए प्रशिक्षण कार्यशाला की रूपरेखा दी गई है। हमारा सुझाव है कि जहां तक संभव हो पीएलए सत्र फेसिलिटेट करने की इच्छा रखने वाले सभी लोगों को पीएलए संबंधी ज्ञान, निपुणता, दृष्टिकोण और व्यवहारों का बुनियादी प्रशिक्षण जरूर मिले। प्रशिक्षण को असरदार बनाने के लिए जरूरी है कि प्रशिक्षण कम से कम तीन दिन लंबा हो। यह न्यूनतम अवधि है। सबसे अच्छा प्रशिक्षण फील्ड में ही हो सकता है जो दो हफ्ते तक चल सकता है। दुर्भाग्य से ज्यादातर लोगों के पास इतना समय और संसाधन नहीं होते कि इतने सारे दिन प्रशिक्षण के लिए निकाल सकें। बहरहाल, प्रशिक्षण चाहे कितना भी लंबा हो, कुछ मूलभूत शीर्षकों को ध्यान में रखना जरूरी है।

**पीएलए फेसिलिटेटर्स का प्रशिक्षण**

मूलभूत शीर्षक  
एचआईवी/एड्स की रोकथाम, देखभाल, सहायता, उपचार और प्रभावों पर अंकुश की भूमिका।  
पीएलए क्या है और सामुदायिक मोबिलाइजेशन के लिए इसका प्रयोग क्यों किया जाता है।  
पीएलए के सिद्धांत।  
पीएलए फेसिलिटेटर्स की भूमिका।  
ध्यान से सुनने की योग्यता (पीछे से आगे/आगे से पीछे), (जोड़े में खराब/अच्छी तरह सुनना) और (मार्गोलिस चक्र)।

असरदार ढंग से सवाल पूछने की क्षमता (गहरी पड़ताल करना), (खुला और बंद), (संवेदनशील प्रश्नोत्तर)।  
सही रवैया और व्यवहार (विध्वंसक!), (विश्वास का खेल)।  
फेसिलिटेशन क्षमता (अच्छा बनाम खराब फेसिलिटेशन)।  
सहभागी टूल्स।  
सामूहिक अनुबंध और नैतिकता।  
समूह अनुबंध और नैतिकता।  
फील्डवर्क प्रैक्टिस।  
प्रशिक्षण की शैली  
एलायंस के अनुभवों से पता चलता है कि सबसे अच्छा पीएलए प्रशिक्षण: निपुणता आधारित और आनुभविक होता है

जिसमें सहभागियों को वास्तविक परिस्थितियों में चीजों का अभ्यास करने का मौका मिलता है जो सहभागियों को खुद अपने रवैये और व्यवहार के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करता है (ऐसे 'विशेषज्ञ' प्रशिक्षकों से सावधान रहें जो सिर्फ पीएलए टूल्स पर चिपके रहते हैं!)  
सहभागियों को एक टीम के रूप में मिलकर काम करने को प्रोत्साहित करता है प्रशिक्षण टूल्स और शैलियों के मिश्रण का इस्तेमाल करता है  
सहभागियों द्वारा ऐसी सामुदायिक मोबिलाइजेशन प्रक्रिया के लिए तैयार किया गया हो जिसको वे अभी चला रहे हैं या जल्दी ही चलाने वाले हैं  
ऐसे लोगों द्वारा निर्धारित और फेसिलिटेटेड हो जिनके पास सामुदायिक मोबिलाइजेशन एवं एचआईवी/एड्स पर पीएलए के इस्तेमाल का अनुभव है, जोकि तब काफी फायदेमंद होता है यदि ऐसे लोग खुद भी हाशियाई या कमजोर समूहों के सदस्य हों मौज-मस्ती भरा हो! तैयारी

**प्रशिक्षण संचालित करने से पहले:**



एक छोटी सी प्रशिक्षण टोली तैयार कर लीजिए; कम से कम दो प्रशिक्षक हों तो अच्छा रहता है। इससे आपको कार्यशाला की लॉजिस्टिक ज़रूरतों को पूरा करने में मदद मिल जाती है। सहभागियों की प्रशिक्षण संबंधी आवश्यकताओं का आकलन कीजिए -  
-उनके पास पहले से कितना ज्ञान है और उन्हें क्या चाहिए?  
-उनके पास पहले से कौन सी योग्यता है और क्या चाहिए?  
-उनके पास कौन से दृष्टिकोण और व्यवहार हैं और किनकी ज़रूरत है?  
-उनकी उम्मीदें, आकांक्षाएं और डर क्या

हैं?  
**इस टूलकिट के पहले चार खंड पढ़िए और उनकी विषयवस्तु को अच्छी तरह से समझ लीजिए**  
प्रशिक्षकों के साथ प्रशिक्षण के लक्ष्यों और उद्देश्यों पर सहमति बना लीजिए प्रशिक्षण के उद्देश्य और प्रशिक्षण संबंधी आवश्यकताओं के आकलन को ध्यान में रखिए, इस बात पर सहमति बनाइए कि इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कौन से शीर्षक लिए जाएंगे और कितने विस्तार से लिए जाएंगे  
तय कर लीजिए कि कौन से शीर्षक के लिए कौन से प्रशिक्षण टूल्स तथा तकनीकों का इस्तेमाल किया जाएगा  
प्रशिक्षण टोली से मिलकर तय कीजिए कि कौन से शीर्षक पर किसको सत्र चलाना है  
**कार्यशाला के लिए सारी सामग्री इकट्ठा कर लीजिए ऐसी कार्यशाला के लिए आपको एलायंस द्वारा प्रकाशित निम्नलिखित प्रकाशनों से मदद मिल सकती है:**  
-ऑल टूगैदर नाऊ! कम्युनिटी मोबिलाइजेशन फॉर एचआईवी/एड्स

-ए फेसिलिटेटर्स गाइड टू पार्टिसिपेटरी वर्कशॉप विद एनजीओज़/सीबीओज रिस्पॉन्डिंग टू एचआईवी/एड्स  
-100 वेज टू एनर्जाइज़ गर्ल्स: गेम्स टू यूज इन वर्कशॉप्स, मीटिंग्स एण्ड दि कम्युनिटी  
**नमूना कार्यशाला**  
**पीएलए फेसिलिटेटर्स के लिए नमूना कार्यशाला**  
इस बारे में प्रस्तुत टूलकिट में कई चीजें दी गई हैं। मसलन, 'पीएलए निपुणता' शीर्षक और उससे जुड़ी प्रशिक्षण एक्सरसाइज इसी खंड के भाग ३.४ में उपलब्ध हैं। इस नमूना कार्यशाला को एक मार्गदर्शिका के रूप में लें और अपनी ज़रूरतों के हिसाब से

कार्यशालाओं को लंबा या छोटा करते रहें। मिसाल के तौर पर, विभिन्न टूल्स तथा फील्डवर्क के दौरान बीतने वाले समय को ज़रूरत के हिसाब से घटाया-बढ़ाया जा सकता है। अहम बात यह है कि सभी बुनियादी शीर्षकों को कम से कम स्पर्श ज़रूर किया जाए।  
**नमूना सामुदायिक मोबिलाइजेशन तथा पीएलए कार्यशाला**  
सामुदायिक मोबिलाइजेशन शीर्षक को शामिल करने के लिए आप पीएलए कार्यशाला को फैलाने के बारे में सोच सकते हैं। इसके अलावा निम्नलिखित बुनियादी शीर्षक भी लिए जा सकते हैं:  
-एचआईवी/एड्स के लिए सामुदायिक मोबिलाइजेशन क्या है  
-सामुदायिक मोबिलाइजेशन के सिद्धांत  
-सामुदायिक मोबिलाइजर्स की भूमिका  
-सामुदायिक मोबिलाइजेशन प्रक्रिया  
-मिल-जुल कर शुरू करना  
-मिलकर आकलन करना  
-मिलकर योजना बनाना  
-मिलकर कार्रवाई करना  
-मिलकर मॉनिटरिंग, मूल्यांकन एवं समीक्षा करना  
-गतिविधियों का स्तर ऊपर उठाना  
एचआईवी/एड्स की रोकथाम, देखभाल, सहायता, उपचार और प्रभावों पर अंकुश के लिए सामुदायिक मोबिलाइजेशन।  
**प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण (टीओटी) कार्यशाला**  
पीएलए को ऊपर उठाने या सामुदायिक मोबिलाइजेशन प्रक्रियाओं को तेज करने का एक बेहतरीन तरीका यह है कि प्रशिक्षकों की एक ऐसी टोली तैयार की जाए जो औरों को पीएलए या सामुदायिक मोबिलाइजेशन का प्रशिक्षण दे सके। ए फेसिलिटेटर्स गाइड टू पार्टिसिपेटरी वर्कशॉप्स विद एनजीओज़/सीबीओज़ रिस्पॉन्डिंग टू एचआईवी/एड्स का इस्तेमाल करते हुए आप प्रशिक्षण निपुणताओं का पीएलए या सामुदायिक मोबिलाइजेशन कार्यशालाओं में समावेश कर सकते हैं। एलायंस का तजुर्बा बताता है कि प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण कार्यशाला सबसे अच्छी तभी रहती है जब उसके फौरन बाद सहभागी ही अनुभवी प्रशिक्षकों की सहायता से अपने स्तर पर पीएलए प्रशिक्षण की योजना बनाएं और उसे लागू करें।

## 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 डवेलपमेंट - पोस्टर श्रृंखला



Happy  
दीवाली

May you live your life like the festival of Diwali,  
happy healthy and wealthy.  
A Very Very Happy Diwali!!

Gunjan

Organisation for Community Development

Gunjan organisation for Community Development Tapovan Road, Siddhbari, Dharmshala, Kangra, H.P.



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, 9459082624, Email: [rtcnorth.hp@gmail.com](mailto:rtcnorth.hp@gmail.com), Website: [www.gunjanindia.org](http://www.gunjanindia.org)