

बदलती राहें

Gunjan

वर्ष 01, अंक 03

धर्मशाला, सोमवार, 16 मार्च 2015

हिमाचल के किशोर कई गंभीर बीमारियों के शिकार

हिमाचल प्रदेश के युवा कई तरह की गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का शिकार पाये गए हैं। हिमाचल प्रदेश के राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के सहयोग से नेशनल इंस्टीच्यूट आफ मेंटल हैल्थ एंड न्यूरो साइंसिज बंगलूरू ने वर्ष 2014 में प्रदेश में यूथ हैल्थ सर्वे करवाया था। इसमें संस्थान के जन आरोग्य केंद्र व महामारी विज्ञान विभाग के विशेषज्ञों ने भी भाग लिया।

इस सर्वे में किशोरों व युवाओं की स्वास्थ्य समस्याओं की जांच की गई। इसके आधार पर जो आंकड़े सामने आए हैं, वे काफी चौंकाने वाले हैं। इस सर्वेक्षण में मुख्यतौर पर किशोरों व युवाओं से संबंधित शारीरिक, मानसिक, व्यापहारिक, पारिवारिक व समाजिक समस्याओं पर सवाल-जवाब व स्वास्थ्य जांच की गई। इस आधार पर पाया गया है कि

44.39 फीसदी युवाओं का भार औसत से कम
19.62 फीसदी मोबाइल फोन के आदि
15.54 फीसदी युवा चिंता
08.19 फीसदी युवा हिंसा का शिकार
05.45 फीसदी युवाओं की मानसिक स्थिति
आत्मघाती पाई गई

जांच में शामिल 44.39 फीसदी युवाओं का भार औसत से कम था। इन्हें अंडरवेट श्रेणी में शामिल किया गया। इनमें 19.62 फीसदी मोबाइल फोन के आदि पाए गए हैं। इसी तरह 15.54 फीसदी युवा चिंता का शिकार और 8.19 फीसदी युवा हिंसा का शिकार पाए गए हैं। इस सर्वे के आधार पर इन पांचों समस्याओं को हिमाचल प्रदेश के युवाओं की पांच प्रमुख समस्याएं आंका गया है।

इसके अलावा जो अन्य जानकारीयां सामने आई हैं, वे भी कम चौंकाने वाली नहीं हैं। इन युवाओं में से 5.45 फीसदी युवाओं की मानसिक स्थिति ऐसी पाई गई, जिसके आधार पर वे आत्महत्या करने तक की सोच रहे थे। इनके विचार आत्मघाती पाए गए। साथ ही इन युवाओं में से 40 फीसदी के करीब युवाओं को पौष्टिक

आहार संबंधि समस्याएं भी पाई गई हैं। वहीं यह भी पता चला है कि करीब 40 फीसदी युवा औसत आयु से पहले ही सैक्सुअल गतिविधियों के शिकार हुए हैं। वहीं तकरीबन 90 फीसदी युवाओं में 21 वर्ष की आयु से पहले ही सैक्सुअल गतिविधियां शुरू हो चुकी थीं। इनमें से 42.92 फीसदी लड़के ऐसे पाये गए, जो 18 वर्ष की आयु पूरी करने से पूर्व ही सैक्सुअल गतिविधियों में शामिल थे, वहीं लड़कियों की प्रतिशतता इसके मुकाबले 31.2 फीसदी पाई गई।

सर्वे में लड़कियों में पाया गया कि इनमें से 22 फीसदी लड़कियों ने मासिकधर्म के दौरान स्वच्छ व उचित साधन नहीं अपनाए थे। इस सर्वे में शामिल युवाओं में से 7.36 फीसदी ने बताया कि वे धूम्रपान करते हैं और 7.18 फीसदी ने माना कि वे शराब

का सेवन करते हैं। जांच में पाया गया कि धूम्रपान करने वालों में से 41.5 फीसदी लड़के इसके आदि हो गए हैं। वहीं कुल युवाओं में से 5.58 फीसदी ऐसे पाये गए, जो धूम्रपान के आदि बन चुके हैं। वहीं राहत वाली बात यह रही कि इन युवाओं में से ऐसे युवा नाम मात्र ही पाये गए जो सूंघने या इंजेक्शन के जरिये ड्रग लेते हैं। इनकी संख्या क्रमशः 0.35 व 0.76 फीसदी रही। वहीं सर्वे के समय पूरे प्रदेश में 6.94 फीसदी युवा डिप्रेशन का शिकार पाए गए और 15.54 फीसदी चिंताग्रस्त पाए गए। इनमें लड़कियों की संख्या ज्यादा थी। अत्याधिक चिंताग्रस्त युवाओं में लड़कियों की संख्या 19.19 फीसदी दर्ज की गई, वहीं 12.1 फीसदी लड़के इस समस्या का शिकार पाये गए।

विशेषज्ञ पैनल में ये थे शामिल

डा. जी. गुरुराज प्रोफेसर एंड हैड, सेंटर आफ पब्लिक हैल्थ, महामारी विभाग, नेशनल इंस्टीच्यूट आफ मेंटल हैल्थ एंड न्यूरो साइंसिज बंगलूरू

डा. प्रदीप बीएस, एसोसिएट प्रोफेसर, सेंटर आफ पब्लिक हैल्थ, महामारी विभाग, नेशनल इंस्टीच्यूट आफ मेंटल हैल्थ एंड न्यूरो साइंसिज बंगलूरू

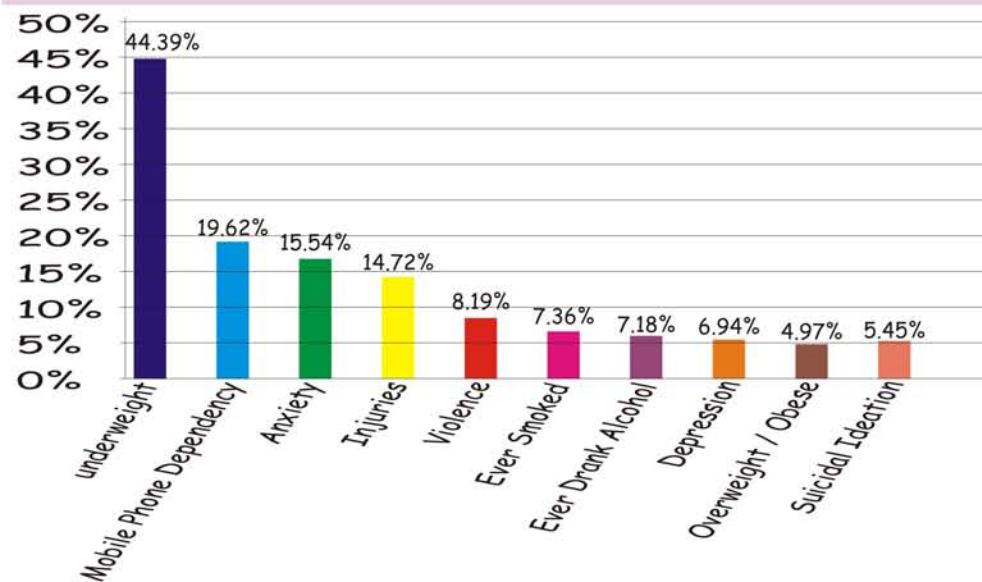
डा. जोया रिज्वी, एसिस्टेंट कमीशनर, रिप्रोडक्टिव एंड चाइल्ड हैल्थ, केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

डा. गोपाल बेरी, आफिसर आन स्पेशल ड्युटी स्कूल हैल्थ, हिप्र. स्वास्थ्य सेवायें निदेशालय

डा. अंजली चौहान, फैकल्टी हिप्र. राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण प्रशिक्षण केंद्र, परीमहल

विशेषज्ञों ने दी युवाओं पर केंद्रित कार्यक्रम चलाने की सलाह

विशेषज्ञों ने सर्वे के अनुसार युवाओं में पाई गई इन बीमारियों के लक्षणों को हिमाचल प्रदेश के तहत अहम समस्या करार देते हुए इन्हें दूर करने के लिए सरकार को यूथ हैल्थ प्रोग्राम पर ध्यान केंद्रित करने को कहा है। साथ ही मौजूदा स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगार एवं कल्याण से जुड़े कार्यक्रमों में इन लक्षणों को भी जोड़ कर काम करने की सलाह दी है। इसके तहत युवाओं में हैल्थ प्रमोशन, युवाओं को इन बीमारियों से बचाव के लिए तत्काल विशेषज्ञ सेवायें प्रदान करने और प्रदेश में युवाओं को स्वस्थ रखने के लिए माहौल तैयार करने की जरूरत बताई गई है। विशेषज्ञों का कहना है कि प्रदेश के स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रमों के तहत मानसिक स्वास्थ्य, तनाव मुक्ति, संतुलित व स्वस्थ भोजन के अलावा शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देना, नशा मुक्ति मीडिया व सोशल नेटवर्क का सकारात्मक इस्तेमाल करना जरूरी है। युवाओं के लिए अलग से क्लीनिक खोलकर इन समस्याओं के निदान व परामर्श की जरूरत भी बताई गई है। इनमें वाईएसपीके व किशोरी क्लीनिक जैसे कार्यक्रमों को कारगर माना गया है। युवाओं की इन समस्याओं के समाधान के लिए अभिभावकों की भूमिका भी अहम बताई गई है। अभिभावक भी बच्चों के साथ दोस्तान व्यवहार रखकर और उनके साथ कम्युनिकेशन के जरिये उनकी इन दिक्कों को दूर कर सकते हैं। विशेषज्ञों ने अध्यापकों को भी युवाओं के साथ जुड़ने का अच्छा साधन मानते हुए सलाह दी है कि प्रदेश सरकार अध्यापकों के जरिये युवाओं तक पहुंच बनाकर उनकी इन दिक्कों को दूर करके स्वस्थ युवा तैयार कर सकती है।



जीतने की जिद ने बना दिया श्रेष्ठा को श्रेष्ठ

सिर्फ नाम की ही श्रेष्ठा" नहीं है वह, इरादों और हिम्मत में भी वह श्रेष्ठा है। ढलती दोपहर में वह अपनी दो सखियों के साथ गुंजन संस्था की काउंसलर से मिलने पहुंची। उसकी बेबाकी और निडरता काउंसलर को भीतर तक छू गई। उसके साथ आई एक अन्य स्त्री काउंसलर की गुजारिश पर साहस के साथ अपनी कहानी लिखकर दे गई। श्रेष्ठा ने भी गुजारिश पर अपनी कहानी लिखी, मगर उसकी कहानी पढ़कर से लगा कि उसमें वो जीवंतता अभी नहीं है, जिसकी उम्मीद उसका बेखौफ व्यक्तित्व देखकर लगाई गई थी। उससे फिर से कहानी लिखने का अनुरोध किया गया।

उसने रात भर गेस्ट हाउस में रहकर फिर से अपनी कहानी लिखने का निर्णय लिया और अपने घर जाने वाली बस छोड़ दी। मेहनती विद्यार्थी की तरह पुनः फर्स्ट आने की जीद के तहत वह लिखने बैठ गई। दो-तीन पेज लिखते-लिखते वह थकने लगी थी।

शायद गुजरे वक्त की यादों ने उसका दिमाग इतना बोझिल कर दिया था कि वह उनसे कुछ वक्त निजात पाना चाहती थी। इसीलिए बोली कि अब थोड़ी देर बाद लिखूंगी। उसका मुझाया चेहरा देखकर उसका मन बदलने के लिए चाय मंगवाई गई, फिर काउंसलर उसे अपने साथ थोड़ी दूर बाजार तक ले गई। गये। बीच-बीच में वह बच्चों की याद और फिक्र में खो जाती। श्रेष्ठा ने सामने की पहाड़ियों की आरे इशारा करते हुए बताया कि वहां उसकी मौसी रहती है। थोड़ा टहल कर वे वापस गेस्ट हाउस पहुंच गए। बच्चों से फोन पर बात करके श्रेष्ठा का मन थोड़ा हलका हो गया था। वापस आकर फिर से उसने कलम उठाई और अपनी कहानी का अधूरापन दूर करने लगी।

थोड़ी देर बाद होमवर्क करते बच्चों की तरह वह उठी

और अंगड़ाई लेते हुए कहने लगी- लो जी, हो गई कहानी पूरी। काउंसलर ने भी टीचर की तरह उसे शाबासी दी। श्रेष्ठा की जिंदगी उस समय बदल गई, जब उसे पता चला कि उसके जीवन साथी ने उसके शरीर में ऐसा वायरस डाल दिया है, जिसका ईलाज संभव नहीं है।

श्रेष्ठा का पति एचआईवी पाजिटिव था, मगर उसने श्रेष्ठा से यह बात छुपाए रखी। वर्ष २००७ में जब उसके पति की मौत हुई तो उसे पता चला कि वह

पति से मिले
एचआईवी वायरस ने
बदल दी जिंदगी, सहारा देने के बजाय
अपनों ने ही निकाल दिया था
घर से

साथ ही अब वह एक जानलेवा बीमारी की चपेट में भी थी। बीमारी भी ऐसी जिसके प्रभाव जीवन के साथ-साथ समाजिक स्थिति पर भी पड़ते हैं। हुआ भी ऐसा ही। जब श्रेष्ठा को परिवार के बाकी लोगों के सहारे की जरूरत थी, तो उसे उसके सास-ससूर ने ही घर से बाहर का रास्ता दिखा दिया। जिनके बेटे ने श्रेष्ठा का जीवन खतरे में डाल दिया था, उनसे मिली लानत व तृस्कार से वह टूट गई।

हालांकि श्रेष्ठा को पंचायत के नुमाइंदों से बड़ी मदद

मिली और वह एनआईवी पर काम कर रहे एनजीओ के संपर्क में आई। इसके बाद उसे जिंदगी की आस दिखी और आगे बढ़ते-बढ़ते वह गुंजन संस्था तक पहुंच गई।

यहां से शुरू हुई उसके जीवन की सफलता की नई दास्तान। श्रेष्ठा मौजूदा समय में डा. राजेंद्र प्रसाद मेडिकल कालेज अस्पताल टांडा स्थित कम्युनिटी स्पोर्ट सेंटर में आउटरिच वर्कर के तौर पर कार्यरत है। वह एचआईवी पाजिटिव लोगों के कल्याण के लिए कार्य कर रही हैं। वह यहां एचआईवी पड़ितों को समाज की मुख्यधारा में जोड़े रखने के अलावा उनके इलाज के लिए जरूरी दवाओं व परामर्श मुहैया करवाती है। वह जिंदगी जिंदाबाद नेटवर्क की अध्यक्ष भी हैं। यह नेटवर्क एचआईवी प्रभावितों की जिंदगी को बेहतर बनाने व उनको हर प्रकार की मदद दिलाने के लिए कार्य कर रहा है।

श्रेष्ठा अब पंचायती राज संस्थाओं के साथ मिलकर लोगों को जगरूक करने का काम भी बखूबी कर रही हैं।

जिस वायरस ने उसकी जिंदगी पर हमला किया था, आज उसी के साथ लड़ते हुए वह कामयाबी की ऐसी दहलीज पर हैं जहां तक पहुंचना आम आदमी के बस में नहीं।

श्रेष्ठा की इस समाजसेवा व लग्न के चलते उन्हें वर्ष 2011 में महिला दिवस पर सर्वश्रेष्ठ समाजिक कार्यकर्ता के तौर पर नवाजा जा चुका है। यह सम्मान उन्हें जिला प्रशासन की ओर से उपायुक्त व सीएमओ की मौजूदगी में परिवहन एवं खाद्य आपूर्ति मंत्री जीएस बाली ने एक

वैज्ञानिकों ने खोजी बुखार नापने वाली पट्टी

जापान के वैज्ञानिकों ने बुखार नापने के लिए बांह पर बांधी जा सकने वाली एक पट्टी की खोज की है, जो बुखार होने पर बज उठेगी। बेहद लचीली इस पट्टी को किसी बाहरी ऊर्जा की जरूरत नहीं होगी और शरीर का तापमान बढ़ने पर यह खुद-ब-खुद ऑफ हो जाएगी।

इस उपकरण के लिए विकसित लचीले जैविक अवयव पहने जा सकने योग्य उपकरण में इस्तेमाल किए जा सकते हैं, तथा उपचार प्रणाली से संबंधित अहम लक्षणों जैसे तापमान और हृदयगति का लगातार निरीक्षण करते रहते हैं।

तोक्वो विश्वविद्यालय के ग्रैजुएट स्कूल ऑफ इंजिनियरिंग में प्रोफेसर तकाओ सोमेया के अनुसार, बुखार होने पर सचेत करने वाली बांह पर बांधे जाने योग्य यह पट्टी साबित करती है कि स्वास्थ्य से संबंधित अहम जानकारियां इकट्ठी करने के लिए लचीले डिस्पोजेबल उपकरणों को विकसित किया जा सकता है।

इसे इस तरह भी विकसित किया जा सकता है कि यह बुखार होने पर बताकर सूचित करे या शरीर के तापमान के साथ-साथ शरीर की ह्यूमिडिटी, ब्लड प्रेशर या हृदयगति जैसी अन्य अहम सूचनाएं भी प्रदान करे। यह पट्टी ऐसी पहली जैविक सर्किट है जो ध्वनि पैदा कर सकती है और साथ ही साथ जैविक ऊर्जा से चलने वाला पहला उपकरण है।

फिट कौन नहीं रहना चाहता? लेकिन कुछ बीमारियां फिटनेस की राह में रोड़ा अटक सकती हैं। फिटनेस की राह की रुकावट चंद ऐसी ही बीमारियों में फिट रहने के नुस्खे एक्सपर्ट्स की मदद से आप तक पहुंचा रही हैं प्रियंका सिंह =
हार्ट प्रॉब्लम, डायबीटीज, घुटने का दर्द, अस्थमा आदि बीमारियों के मरीजों के लिए फिटनेस एक बड़ी समस्या हैं दरअसल, ऐसे लोगों को कुछ एक्सरसाइज न करने की सलाह दी जाती है। ऐसे में वजन घटाने में डाइट का रोल काफी अहम हो जाता है। डाइट सही होगी, तो वजन कंट्रोल में रहेगा और बीमारी भी। हालांकि सही खानपान के साथ प्रॉपर एक्सरसाइज का भी ख्याल रखना होगा। बेहतर फिटनेस के लिए यहां हम अलग-अलग बीमारियों के हिसाब से सही खानपान और एक्सरसाइज के बारे में बता रहे हैं।

दिल की बीमारी

हार्ट पेशेंट हैं, पर रेग्युलर एक्सरसाइज करते हैं और प्रॉपर डाइट प्लान फॉलो करते हैं, तो हार्ट की प्रॉब्लम में आराम मिलता है।

डाइट

- मक्खन, घी, मलाई आदि न लें, क्योंकि इनसे दिल की नलियां संकरी होती हैं और वजन भी बढ़ता है।
- मैदा, सूजी, सफेद चावल, चीनी, आलू यानी सफेद चीजों की मात्रा डाइट में काफी कम कर दें। दूध भी डबल टॉड लें।
- पैकड चीजें मसलन पैकड जूस, बेकरी आइटम्स, सॉस आदि से बचें। रोजाना करीब आधे चम्मच से ज्यादा नमक न लें।
- बहुत मीठी चीजों (मिठाई, चॉकलेट आदि) से बचें। ये वजन बढ़ाती हैं।
- जितना हो सके हाई फाइबर और लो फैट वाली डाइट लें। गेहूं, ज्वार, ओट्स, बाजरा आदि को आटे या दलिया की तरह लें। इनका मिक्स दलिया अच्छे कॉलेस्ट्रॉल और ओमेगा-३ को बढ़ाता है।
- रोजाना आधा चम्मच फ्लैक्स-सीड्स (अलसी के बीज) गुनगुने पानी के साथ खाएं। चाहे तो आटे में भी मिला सकते हैं। 5 किलो आटे के लिए 100-150 ग्राम फ्लैक्स-सीड्स काफी हैं।
- रोजाना सुबह खाली पेट लहसुन की एक कली नॉर्मल पानी के साथ लें। इससे कॉलेस्ट्रॉल की प्रॉब्लम में आराम मिलता है।
- रोजाना 5-6 बादाम और 1-2 अखरोट खाएं। बादाम-अखरोट रात भर भिगोकर लें। इससे पाचन अच्छा होता है और विटामिन ई की मात्रा बढ़ती है।
- लो-ग्लाइसिमिक इंडेक्स (धीमें-धीमें ग्लूकोज में तब्दील होने वाले) वाले फल जैसे कि जामुन, पपीता, सेब, आड़ू आदि खाएं।
- हरी सब्जियां, साग, शलजम, बीन्स, मटर, ओट्स, सनफ्लावर सीड्स, अलसी आदि खाएं। इनमें फॉलिक एसिड होता है, जो कॉलेस्ट्रॉल को काबू में रखता है।
- ऑलिव ऑयल, तिल का तेल और सरसों का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं। ये हार्ट के लिए अच्छे हैं।
- हफ्ते में 2-3 बार मछली या चिकन खा सकते हैं। हालांकि मछली बेहतर है। चिकन खाना चाहते हैं, तो एक बार में 100 ग्राम तक काफी है। ध्यान रहे कि यह तले-भुने और ज्यादा मसालेदार न हों।

नोट : ग्लाइसिमिक इंडेक्स उस लेवल को कहा जाता है, जिस पर खाने से मिलने वाले एनर्जी ग्लूकोज में बदलती है। हाई-ग्लाइसिमिक, यानी जिन चीजों का ग्लाइसिमिक इंडेक्स ज्यादा होता है, वे तेजी से ग्लूकोज में बदलती हैं। इससे भूख जल्दी लगती है और हमें दोबारा खाना पड़ता है। नतीजा शरीर में फैट बढ़ जाता है, लो-ग्लाइसिमिक इंडेक्स वाली चीजें धीरे-धीरे ग्लूकोज में बदलती हैं और काफी देर तक पेट भरा होने का अहसास कराती हैं। ये वजन घटाने के लिहाज से काफी फायदेमंद हैं।)

एक्सरसाइज

- अगर हार्ट पेशेंट को दो मंजिल चढ़ने या 2 किमी पैदल चलने के बाद सांस फूलने जैसी कोई दिक्कत नहीं होती, तो वह सामान्य लोगों की तरह एक्सरसाइज कर सकता है, वरना डॉक्टर से पूछकर एक्सरसाइज करें।
- किसी भी एक्सरसाइज के दौरान अगर दिक्कत (बेचैनी, दर्द, उलटी, घबराहट आदि) हो, तो वहीं रुक जाएं। डॉक्टर को दिखाने के बाद ही फिर से एक्सरसाइज का प्लान करें।
- हल्की फिजिकल एक्सरसाइज के तौर पर रोजाना 45-50 मिनट वॉक करें। एक बार में नहीं कर सकते तो 15-15 मिनट के लिए तीन बार में करें।
- जॉगिंग या एयरोबिक्स से पहले डॉक्टर से सलाह ले लें, क्योंकि बीपी का लोवर लेवल बढ़ता है।
- हैवी एक्सरसाइज जैसे कि वेट लिफ्टिंग आदि न करें। अगर हार्ट प्रॉब्लम शुरूआती स्टेज में है, तो लाइट वेट लिफ्टिंग कर सकते हैं।
- योग और प्राणायाम करें। लेकिन ध्यान रखें कि ये कार्डियो एक्सरसाइज के विकल्प नहीं हैं। उसके बाद ब्रिस्क वॉक, साइकलिंग आदि करें।
- अनुलोम-विलोम करें। शीतली प्राणायाम खासतौर पर मन को शांत रखता है और बीपी को मेंटेन करता है। कपालभाति, भ्रुस्त्रिका और कुंबज बिना डॉक्टर से पूछे न करें।
- खाने के बाद न चलें, क्योंकि खाने के बाद हार्ट रेट बढ़ जाता है। चलने लगेंगे, तो हार्ट रेट और बढ़ कर डबल हो जाएगा। इससे घुटन हो सकती है। खाने के कम-से-कम 40-45 मिनट बाद चलें।
- ऐसे आसन डॉक्टर की सलाह के बिना न करें, जिनमें सारा वजन सिर पर या हाथों पर आता है, जैसे कि मयूरासन, शीर्षासन आदि।

लाइफस्टाइल

- टाइम पर खाएं
- रेग्युलर फिजिकल एक्सरसाइज करें।
- स्ट्रेस से बचें

अस्थमा

जितना वजन कम होगा, उतना ही हमारे लंग्स की कैपेसिटी बढ़ेगी। जिन मरीजों को एक्सरसाइज करने पर बेहतर महसूस होता है, वे कोई भी एक्सरसाइज कर सकते हैं, लेकिन जिन्हें दिक्कत होती है, वे डॉक्टर से पूछ कर ही करें।

डाइट

- हाई फाइबर और प्रोटीन से भरपूर डाइट लेनी चाहिए। इस दौरान मसल्स ज्यादा काम करती हैं, इसलिए प्रोटीन से भरपूर दालें, सोयाबीन, अंडा आदि खाएं।
- काली मिर्च, सॉट, लौंग को बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें। इस चूर्ण को आधा छोटा चम्मच खाने से पहले खा लें। हल्की गर्म तासीर होने से यह मेटाबॉलिज्म बढ़ाती हैं।

एक्सरसाइज

- नॉर्मल दिनों में 45-50 मिनट घूमें, लेकिन जब अस्थमा अटैक हो तो न घूमें। बाहर जाएं, तो नेबुलाइजर लेकर जाएं।
- योग का रोल ज्यादा है। सर्वांगासन अस्थमा के मरीजों के लिए खास तौर पर फायदेमंद है।
- डीप ब्रिदिंग करें। मन शांत रहेगा, तो बेचैनी और घबराहट अटैक की वजह नहीं बनेगी। लाइफस्टाइल आमतौर पर लाइफस्टाइल सामान्य ही रहता है। छोटे-मोटे काम खुद करें। खुद को बहुत ज्यादा न थकाएं।

एनजीओ को सामाजिक उत्थान कार्यक्रमों की ट्रेनिंग दी



भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय द्वारा गुंजन संस्था के सहयोग से चलाए जा रहे रीजनल रिसोर्स एंड ट्रेनिंग सेंटर नार्थ-11 में मंत्रालय द्वारा चलाए जा रहे विभिन्न सामाजिक उत्थान कार्यक्रमों की जानकारी देने के लिए एक प्रशिक्षण शिविर कर आयोजन किया गया। तीन दिन तक चले इस शिविर में चंडीगढ़ व हिमाचल प्रदेश के विभिन्न सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। यह जानकारी देते हुए सामाजिक उत्थान संस्था गुंजन के निदेशक संदीप परमार ने बताया कि यह शिविर 11 मार्च से 13 मार्च तक आयोजित किया गया। इसमें एनजीओ के प्रतिनिधियों को मंत्रालय के तहत चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं की जानकारी दी गई। साथ ही उन्हें इन योजनाओं से जुड़कर काम करने के तरीके व मंत्रालय से सहायता प्राप्त करने के उपाय भी बताए गए। उन्हें बताया गया कि किस प्रकार से समाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय की योजनाओं का प्रोजेक्ट बनाया जाता है। इसके प्रबंधन के तरीके भी बताए गए। एनजीओ को आनलाइन प्रणाली के माध्यम से ग्रांट-इन-एड प्राप्त करने की भी जानकारी दी गई। इस अवसर पर चंबा के एनजीओ समर्पण से अनीता शर्मा, आल इंडिया पल्सुशन कंट्रोल सोसायटी चंडीगढ़ से एसडी कटरू, सिरमौर की संस्था युमथा से जेआर रमोल, इंडियन नेशनल पोर्टेज एसोसिएशन चंडीगढ़ से प्रो. राज मोहिनी सेठी व प्रो. टी कोहली, नारी शक्ति संगठन कांगड़ा से बीएम दत्त, सिरमौर के एनजीओ अरावली से डा. यशपाल शर्मा, अंबूजा सीमेंट फाउंडेशन नालागढ़ से विष्णु त्रिवेदी, संतोषी महिला संगठन सभा शिमला से नरेश ब्राग्टा, दूर्गा जन कल्याण संगठन शिमला से इंदू बाला, शिवा कम्युनिटी डिवेलपमेंट एंड वोलेंटरी एसोसिएशन कांगड़ा से मंजीत गुलेरिया, वी केयर आर्गेनाइजेशन फार रूरल डिवेलपमेंट कांगड़ा से ज्योति डोगरा, हमसफर सोसायटी नूरपुर से भारत शर्मा, नवनिर्माण कल्याण समिति देहरा से कर्म चंद, सोसायटी फार हिली वेलफेयर सिरमौर से सुशील गौतम, ऊठाओ संगठन सिरमौर से हेमलता शर्मा, प्रयास संस्था सिरमौर से धीरज रमोल, कम्युनिटी एक्शन फार रूरल केयर सिरमौर से विपिन शर्मा और रैम्स संगठन कांगड़ा से पीपी रैणा शामिल हुए। इस शिविर में तुषार गुप्ता, दिव्यांक सिंह, निरंजन कुमार ने ट्रेनिंग दी।

आई.ई.सी. मेटिरियल डिवेलपमेंट
पोस्टर श्रृंखला



सत्यमेव जयते

Ministry of Social Justice & Empowerment

Gunjan

Organisation for Community Development

Gunjan Organisation for Community Development
Regional Resource & Training Centre
Tapovan Road, Tehsil-Dharamshala, Distt. Kangra (H.P.) - 176057
Phone : 91-1892-235315, 208255, 9459082624
Email: rrtcnorth.hp@gmail.com, gocd.hp@gmail.com
Website: www.gunjanindia.org

