

बदलती राहें

Gunjan

वर्ष 01, अंक 05

धर्मशाला, सोमवार, 30 मार्च 2015

प्रदेश के 8.19 फीसदी युवा हिंसा का शिकार

• अधिकतर युवा होते हैं लात-धूसों का शिकार

• गाली-गलौज के जुबानी हमले भी होते हैं युवाओं में

हिमाचल प्रदेश के 8.19 फीसदी युवा हिंसा का शिकार होते हैं। यह खुलासा हिमाचल प्रदेश के राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के सहयोग से नेशनल इंस्टीच्यूट आफ मेंटल हैल्थ एंड न्यूरो साइंसिंग बंगलूरु के यूथ हैल्थ सर्वे में हुआ है। वर्ष 2014 के इस सर्वे में पाया गया है कि अधिकतर युवाओं को किसी दूसरे द्वारा किसी बात पर लात-धूसों के हमले का शिकार होना पड़ा है। वहीं गाली-गलौज का शिकार युवाओं की संख्या भी काफी पाई गई है। सर्वे में यह बात भी पता चली है कि लड़कियों की तुलना में लड़के अधिक संख्या में किसी बात को लेकर अपने साथियों या अन्य लोगों के गुस्से की चपेट में आकर हिंसा का शिकार बनते हैं। सर्वे रिपोर्ट बताती है कि हिमाचल प्रदेश में हिंसा का शिकार युवाओं में से अधिकतर लड़के आपसी झगड़ों में दूसरे लोगों या युवाओं के हमले का शिकार बनते हैं।

सर्वे में शामिल कुल युवाओं में से 10.48 फीसदी लड़के हिंसा का शिकार पाए गए। वहीं लड़कियों में हिंसा का यह स्तर आधे के करीब पाया गया, मगर कुल युवाओं में से 5.76 फीसदी लड़कियों ने भी हिंसा का शिकार होने

का खुलासा किया है। सर्वे रिपोर्ट में किसी दूसरे व्यक्ति द्वारा लात-धूसों या धक्का-मुक्की के शिकार युवाओं की संख्या कुल हिंसा पीड़ित युवाओं की तुलना में 3.21 फीसदी आंकी गई। इनमें 5.04 फीसदी लड़के और 1.28 फीसदी लड़कियां शामिल हैं।

वहीं इसके बाद युवा सबसे अधिक गाली-गलौज की घटनाओं का शिकार होते हैं। इनकी संख्या 3.90



फीसदी दर्ज की गई है। इनमें जहां लड़कों का प्रतिशत 4.77 रहा, वहीं लड़कियों की संख्या भी कम नहीं आंकी गई है। काफी संख्या में लड़कियां भी

गाली-गलौज का शिकार पाई गई हैं। इनकी संख्या तीन फीसदी के करीब आंकी गई है। किसी दूसरे व्यक्ति द्वारा धक्का-मुक्की करने के मामलों में भी 1.14 फीसदी युवा इसके शिकार पाये गए हैं। इनमें लड़कों की संख्या 1.75 फीसदी व लड़कियों की महज 0.50 फीसदी रही। वहीं किसी द्वारा बुरी तरह पीटे जाने के मामलों में पाया गया है कि महज 0.79 फीसदी युवा ही ऐसी घटनाओं का शिकार होते हैं। इनमें लड़कों की संख्या 1.21 फीसदी रही।

वहीं लड़कियों में महज 0.36 फीसदी ही ऐसे मामलों की शिकार होती हैं।

किसी द्वारा धमकी दिये जाने, कभी लूट का शिकार होने और शारीरिक तौर पर उत्पीड़न किए जाने के मामले हिमाचल प्रदेश के युवाओं में काफी कम पाये गए हैं। इनकी संख्या क्रमशः 0.21, 0.55 व 0.55 फीसदी पाई गई है।

लड़कों के मामलों में यह संख्या क्रमशः 0.24, 0.6 व 0.2 फीसदी और लड़कियों के मामलों में क्रमशः 0.15, 0.5 व 0.92 फीसदी पाई गई है।

छेड़खानी के लिए लड़कियों की ड्रेसिंग सेंस जिम्मेवार

इस सर्वे में शामिल एक्सपर्ट्स का कहना है कि हिमाचल प्रदेश के युवा बाकी राज्यों की तुलना में काफी कम संख्या में हिंसा का शिकार होते हैं। इनका कहना है कि खासकर लड़कियों से शारीरिक हिंसा, गाली-गलौज व छेड़खानी की घटनाएं हिमाचल में आम तौर पर पाई गई हैं। हालांकि इनकी संख्या काफी कम है, मगर ऐसी घटनाओं पर सर्वे में कुछ अहम जानकारियां मिली हैं।

इस बात का भी खुलासा हुआ है कि लड़कियों से छेड़खानी के पीछे लड़कियों की बदली हुई ड्रेसिंग सेंस जिम्मेवार होती है। लिहाजा एक्सपर्ट्स ने पाया है कि पहनावे में बदलाव की वजह से लड़कियों का अधिकतर मामलों में छेड़खानी का शिकार होना पड़ता है। इसके लिए वे लड़कों को दोषी नहीं मानते हैं। सर्वे में हिंसा के पीछे नशा करने की लत

भी एक वजह पाई गई है। वहीं इसकी सबसे बड़ी वजह संपत्ति विवाद, चुनावी माहौल, और रिश्तों के विवाद हैं। यह भी पता चला है कि हिंसा का शिकार युवा इसकी जानकारी अपने दोस्तों को देते हैं और यह बात अपने परिवारवालों से छिपाई जाती है। इसका कारण यह है कि परिजनों की तुलना में दोस्त हिंसा के मामलों में पूरा साथ देते हैं। प्रदेश के युवाओं ने यह भी खुलासा किया है कि हिंसा की घटनाओं की प्रेरणा मुख्य तौर पर फिल्मों, इंटरनेट व टीवी से मिलती है।

अधिकतर युवा फिल्मों व मीडिया के जरिये मिलने वाली जानकारी के जरिये हिंसक प्रवृत्ति अपनाते हैं। इसी के चलते जरा सी बात पर वे आपा खो देते हैं। इसका नतीजा आपसी विवाद के तौर पर सामने आता है।

Violence related information among youth of Himachal Pradesh

Particulars	Male	%	Female	%	Total	%
Ever experienced any form of violence	156	10.48	81	5.76	237	8.19
Ever hit/kicked by someone	75	5.04	18	1.28	93	3.21
Ever pushed by someone	26	1.75	7	0.50	33	1.14
Badly beaten up by someone	18	1.21	5	0.36	23	0.79
Ever threatened by someone	4	0.27	2	0.14	6	0.21
Ever abused by someone	71	4.77	42	2.99	113	3.90
Ever been robbed	9	0.60	7	0.50	16	0.55
Ever been sexually assaulted	3	0.20	13	0.92	16	0.55

उजली किरण

मौत से पहले जीने की अर्जी लगाती एक मां

एड्स का शिकार पति दे गया था एचआईवी वायरस

कुम्हलाये चेहरे वाली एक स्त्री गोद में बच्चा लिए कम्युनिटी सेंटर में जैसे दाखिल हुई, पीने को पानी मांगा। पानी पीते ही हांफती हुई वह कुर्सी पर बैठकर सुस्ताने लगी। वह पसीना पोंछ ही रही थी कि भूख से बिलबिलाता गोद का बच्चा रोने लगा। वह रसोईघर से बिस्किट मांग कर बच्चे को खिलाकर चुप कराने की कोशिश करने लगी। कम्युनिटी सेंटर के कार्यकर्ता किशन ने काउंसलर से उसका परिचय करवाते हुए उसका नाम भागो देवी बताया। काउंसलर ने उससे सेंटर में आने की वजह पूछी तो वह रोने लगी। वह बोली, बहन जी खाली नाम की हूँ वह भागो नसीब से तो अभागी है।

उसको चुप कराते हुए ढाँढस बंधाया तो वह बताने लगी कि वे तीन भाई और पांच बहने थे। मां-पिता सब बच्चों को खूब प्यार करते थे। उसके पिता मजदूरी करते

थे, मगर फिर भी उन्होंने जैसे-तैसे हिम्मत करके सभी बच्चों को पढ़ाया-लिखाया।

भागो ने बताया कि उसने भी आठवीं तक पढ़ाई की है। उस वक्त जिंदगी के बारे में हम यही सपना देखते थे कि जैसा प्यार हमें अपने घर में मिला वैसा ही प्यार हमें ससुराल में भी मिलेगा। स्कूल हमारे घर से दूर था, इसलिए सब

भाई-बहन हंसते-खेलते पढ़ने जाते थे। मिलकर खेलते थे। शादी की बात होने पर वह सिर्फ यही सोचती थी कि उसे ड्राइवर से शादी नहीं करनी, क्योंकि ड्राइवर खूब शराब पीते हैं। शराब पीने वाले उसे बिल्कुल पंसद नहीं थे। एक दिन उसकी शादी हो गई और मैं



तमाम सपने लेकर ससुराल आ गई। ससुराल आते ही वहां की तंगहाली और ड्राइवर पति की शराब की लत ने एक झटके में उसके सपनों की पतंग की डोर काट दी। हवा में हिचकोले खाती ख्वाबों की वह पतंग धरती पर ऐसी गिरी कि आज तक उड़ना तो दूर उठ तक नहीं पाई। पति शराब पीता और बीमार पड़ता, इसी आपाधापी में एक दिन उसे बीमारी की हालत में अस्पताल पहुंचाया। वहां जांच पड़ताल होने के बाद जब उन्हें बताया गया कि उसके पति को एड्स है, तो वह सुनते ही भागो पर गाज गिर पड़ी।

एड्स का पता चलने के महज एक महीने बाद ही उसका पति उसे व बच्चों को बेसहारा छोड़कर दुनिया को अलविदा

कह गया। वह मौत की यह बीमारी भागो को भी दे गया था। जांच में पता चला कि भागो भी एच.आई.वी. पॉजीटिव है। अब उसके सामने एक तिरस्कृत जिंदगी व गोद में तीन बच्चे थे।

दिहाड़ी-मजदूरी और घरों में काम करते हुए भागो किसी तरह अपने बच्चों का पेट भर रही है। हर वक्त मन में दहशत बनी रहती है कि कहीं किसी को इस बात का पता चल गया तो उसे काम भी नहीं मिल पाएगा। वहीं यह भी डर है कि कहीं वह मर गई तो उसके बच्चों का क्या होगा। दहशत के साये में बमुश्किल जीने की कोशिश करती यह स्त्री सरकार से विनती कर रही है कि क्या मौत से पहले उसे भी जीने का हक मिलेगा? उसकी समस्या यह है कि सरकारी सहायता के बिना वह कब तक अपना और अपने बच्चों का गुजारा कर पाएगी।

महिला उपलब्धियों के बावजूद बदलती नहीं दिख रही स्याह तस्वीर

फोर्ब्स द्वारा जारी सालाना अरबपतियों की लिस्ट में महिलाओं का दबदबा देखने को मिला है। इस बार 172 महिलाओं ने फोर्ब्स की लिस्ट में जगह बनाई है। यह अब तक की सबसे बड़ी संख्या है। पिछले साल के मुकाबले इस साल महिलाओं की संख्या में 25 फीसदी का इजाफा हुआ है। अंतरराष्ट्रीय स्तर अपनी मेहनत और समर्पण से दुनिया की इस आधी आबादी ने पुरुष प्रधान व्यवस्था में अपनी जो एक हैसियत कायम की है, वह एक मिसाल है। आज और बीते दिनों पर नजर डालें तो यह बिल्कुल साफ हो जाता है कि जहां-जहां और जब-जब भी मौका मिला, महिलाओं ने यह साबित कर दिखाया कि वे किसी से कम नहीं हैं। दूसरी ओर इन उपलब्धियों की रोशनी के बीच विडंबनाओं से भरी कचोटने और कई सवाल खड़े करने वाली एक अलग तस्वीर भी सामने आती है। इस कड़वे सच को नहीं झुठलाया जा सकता है कि आज महिलाएं जहां एक ओर अपनी योग्यता, पराक्रम और उद्यमशीलता से रोज नए प्रतिमान बना रही हैं, वहीं बहुसंख्यक महिलाएं शोषण, अत्याचार और हिंसा का शिकार हैं। महिलाएं कौतुक और विस्मय का विषय बन गई हैं और उसकी सुभ्रता, कुशलता, प्रखरता एवं योग्यता के बदले उसके रंग-रूप, यौवन, आकार, उभार और ऊंचाई की मानसिकता हावी हो गई है। इस कुत्सित मानसिकता का भयावह दुष्परिणाम आज हमारे समने बलात्कार, अत्याचार, कन्या भ्रूण हत्याएं एवं नारी हिंसा के रूप में है।

इन आंकड़ों पर गौर कीजिए, आपके रोंगटे खड़े हो जाएंगे। हमें सामाजिक मूढ़ता और प्रशासनिक शिथिलता पर शर्म आएगी और एक मार्मिक चीख निकल आएगी। 2012 के बलात्कार आंकड़ों 2011 के मुकाबले 24 प्रतिशत ज्यादा हैं। एनसीआरबी के 1953 से लेकर 2011 तक के अपराध के आंकड़े चौंकाने वाले हैं। 1971 के बाद से देश में

बलात्कार की घटनाएं 873.3 फीसदी तक बढ़ी हैं। इसके अलावा उन मामलों की फेरहिस्त भी काफी लंबी है, जिनकी शिकायत थाने तक पहुंचने ही नहीं या पहुंचने ही नहीं दी गई। बलात्कार के मामलों में 40 साल में करीब 800 फीसदी तक का इजाफा हैरान करने वाला है। देश की विभिन्न अदालतों में बलात्कार एवं यौन अपराध से जुड़े 24117 मामले लंबित हैं। इनमें सबसे अधिक 8215 मामले इलाहाबाद उच्च न्यायालय में हैं। स्वयं कानून मंत्री ने भी माना है कि 30 सितंबर 2012 तक देश के विभिन्न उच्च न्यायालयों में बलात्कार से जुड़े 23792 और उच्चतम न्यायालय में 325 मामले लंबित हैं।

कानून भी बने और उपाय भी किए गए। फिर भी कुछ सवाल अभी भी जवाब ढूंढ रहे हैं। मसलन, भारत को महिलाओं के लिए सुरक्षित कैसे बनाया जाए? भारतीय महिलाओं को सही मायनों में सशक्त बनाने के लिए उसे पूरी आर्थिक स्वतंत्रता, दैहिक स्वतंत्रता व निर्णय लेने की स्वतंत्रता कब मिलेगी? घरेलू हिंसा के लिए मुख्य रूप से कौन जिम्मेदार है? स्त्री कब तक महज एक देह मानी जाती रहेगी? क्या बदलते दौर में आने वाली पीढ़ी के मन में महिलाओं के प्रति सम्मान को कैसे बढ़ाया जाए?

इन सवालों के जवाब में ही महिला सशक्तिकरण का कालजयी नुस्खा छिपा है। आइए हम आज से ही इस महान बदलाव के शुरुआत की शपथ लें। माताएं अपने बेटे और बेटियों की परवरिश में अंतर करना छोड़ दें।

घर में पिता-पत्नी और बेटा का, और बेटा-मां और बहन का सम्मान करें। बाहर किसी भी स्त्री को कोई भी पुरुष इंसान की तरह मान कर सम्मान करें। साथ ही स्त्रियां भी स्त्री होने का गलत और बेजा उपयोग न करें। अगर हम अपने घर से ही इसकी शुरुआत करते हैं तो हम बदलेंगे, समाज बदलेगा और युग बदलेगा।

**विश्व भर में
दबदबा बनाने के
बावजूद त्वरित न्याय को
भटक रहीं महिलाएं**

लत बुरी चीज है... यह हम सभी जानते हैं। लत हमें तो नुकसान पहुंचाती है ही साथ-साथ परिवार और करीबियों को भी दुखों और परेशानियों के भंवर में खींच लेती है। शायद यही वजह है कि प्रधानमंत्री मोदी ने भी हाल में ड्रग्स-फ्री इंडिया कैम्पेन की बात कही। मन में ठान लें और सही तरीके से कोशिश करें तो ऐसी किसी भी लत से छुटकारा पाया जा सकता है। इस संबंध में एक्सपर्ट्स क्या कहते हैं जानिए।

क्या होती है लत

शराब, सिगरेट, ड्रग्स या गुटखा/खैनी का सेवन थोड़ी मात्रा में भी शरीर को नुकसान पहुंचाता है। जब यह लत बन जाता है तो स्थिति काबू से बाहर होने लगती है। लत का मतलब है कि जिस चीज की आदत है, वह जब तक न मिले, पीड़ित बेचैन और असामान्य रहता है। जब वह चीज उसे मिल जाए तो वह सामान्य लगने लगता है। असल में वह अंदर से बेहद कमजोर और बीमार हो चुका होता है।

लत के लक्षण

घबराहट, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, गुस्सा आना, मूड अचानक बदलना, तनाव, मानसिक थकावट, फैसला लेने में दिक्कत, याददाश्त कमजोर पड़ना, चीजों को लेकर कम्प्यूजन होना, नींद न आना, सिर में तेज दर्द होना, शरीर में ऐंठन और मरोड़ होना, भूख कम लगना, धड़कन का बढ़ना, ज्यादा पसीना आना और बिना बीमारी के उल्टी-दस्त होना। इनमें से कुछ लक्षण लत के चलते हो सकते हैं।

लत लगने की वजह

अगर परिवार में कोई नशा करता है तो परिवार के दूसरे सदस्यों, खासकर बच्चों में भी नशे की लत की आशंका होती है। पेरेंट्स को लत है तो बच्चों में ऐसे जीन्स होते हैं, जो उन्हें भी उस नशे की तरफ खींचते हैं। घर में कलह रहती है तो लोगों के किसी नशे का सहारा लेने की आदत पड़ सकती है। खास मौके, जैसे कि फैमिली फंक्शन, फेस्टिवल, कोई खुशी का मौका आदि में कभी-कभी शराब लेने की बात करने वाले लोग धीरे-धीरे नशे के करीब आ सकते हैं।

नशा करने के नुकसान

परिवार में कलह होनी शुरू हो सकती है। आपसी रिश्ते खराब हो जाते हैं। कई बार नशा तलाक की वजह बनता है। पहले नशे की चीज और फिर इलाज पर पैसा भी फालतू खर्च होता है। काम-धंधा छूट जाता है। पैसे की तंगी होने पर नशे का शिकार

चोरी जैसे गैर-कानूनी काम भी करने लग सकता है।

कैसे छोड़ें लत ?

जब तक आप खुद नहीं चाहेंगे, कोई और आपका नशा नहीं छुड़ा पाएगा। सबसे पहले मन में ठान लें कि आप नशा छोड़ना चाहते हैं। शुरू में अपनी बात पर टिके रहने में दिक्कत आएगी, लेकिन अपने मन को मजबूत रखें। लत छोड़ने की वजहों को दिन में बार-बार मन में दोहराएं। हो सके तो ऐसी जगह पर लिखकर लगा दें, जहां आपकी बार-बार नजर पड़ती हो।

दूरी बनाएं

कोई भी नशा छोड़ने के लिए पहले उसकी मात्रा कम करें। मसलन शराब का पैग छोटा कर दें या सिगरेट पीने से पहले उसे तोड़कर छोटी कर दें। अपने पास लाइटर, माचिस, गुटखे की पुड़िया, तंबाकू रखना छोड़ दें। जब बहुत तलब लगे तो एक सिगरेट या एक पैकेट गुटखा खरीद कर लाएं। ऐसे ब्रैंड यूज करें, जो आसानी से हर जगह न मिलते हों। इससे आप दूसरों से अलग भी दिखेंगे और आसानी से लत की चीजें आपको नहीं मिलेंगी।

फैमिली व दोस्तों की मदद लें

अपने परिवार का फोटो सामने रखें और उस पर बार-बार निगाह डालकर देखें कि आप परिवार के लिए और परिवार आपके लिए कितनी अहमियत रखता है। दोस्तों की मदद लें। अपने सभी दोस्तों और परिजनों से कह दें कि आपने शराब, सिगरेट या गुटखा छोड़ दिया है। इनके सेवन के लिए आपको मजबूर न करें। अकेले न रहें। फैमिली, खासकर छोटे बच्चों हों तो उनके साथ वक्त बिताएं। पालतू डॉग है तो उसके साथ भी वक्त बिता सकते हैं।

दूसरे ऑप्शन तलाशें

सिगरेट या गुटखे की तलब हो तो इनकी जगह इलायची, सोंफ आदि ले सकते हैं। सिगरेट के ऑप्शन के रूप में ई-सिगरेट या हर्बल सिगरेट यूज कर सकते हैं। पान या दवा की दुकानों पर और इंटरनेट से इसकी किट 2 हजार रु. तक में मिल जाती है। हर्बल सिगरेट आयुर्वेदिक दवाएं बनाने वाली कंपनियां बना रही हैं। 5-10 रुपये में आयुर्वेदिक दवाओं की दुकान पर मिल जाती है। निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरपी (च्यूइंग-गम) के जरिए स्मोकिंग की लत कम कर सकते हैं। हालांकि ज्यादा खाने से इसकी भी लत लग सकती है और डॉक्टर

की सलाह के बिना इसे नहीं लेना चाहिए। जो कभी-कभार शौकिया स्मोकिंग करते हैं, उन्हें इन दवाओं का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। पॉजिटिव रहें। फिजिकली एक्टिव रहें।

नशा छोड़ने क्या है इलाज

नशे में आदत और तलब, दो अलग-अलग चीजें हैं। कई बार आदमी आदतन सिगरेट निकालकर मुंह से लगा लेता है, जबकि तलब में वह चाहकर भी खुद को रोक नहीं पाता।

इन दोनों को ध्यान में रखते हुए नशे को छोड़ने के लिए दो तरह से इलाज होता है : पहला, मरीज आदत पर कंट्रोल कर खुद नशे को छोड़ दे लेकिन उसके बाद लगने

वाली तलब को कम करने या बीमारियों के इलाज में डॉक्टर और कार्डसिलर से मदद ले। दूसरे, मरीज लत को छोड़ नहीं पा रहा तो दवाओं के जरिए उसकी तलब को कम किया जाता है। फिर री बीमारियों इलाज होता



दूसरा, इलाज में जनरल फिजिशिय काउंसलरों की काफी बड़ी भूमिका होती है।

होम्योपैथी : होम्योपैथी में नशे की तलब कम करने के लिए नीचे लिखी दवाएं दी जाती हैं :

- ☞ तंबाकू की इच्छा कम करने के लिए टबैकम , सेलेनियम, कैलेडियम, डैप्ने इंडिका
- ☞ शराब की इच्छा, साइड इफेक्ट्स कम करने के लिए क्लेरकस स्प्रिटस ग्लैंडियम
- ☞ हैंगओवर कम करने के लिए नक्स वोमिका
- ☞ ड्रग्स की तलब कम करने के लिए ओपियम ३०, बैनापिस ३०, कैनाबिस इंडिका ३०, सल्फर ३०

और नक्स वोमिका (नोट: ये दवाएं डॉक्टर से पूछकर ही लें। डॉक्टर लक्षण और स्थिति के आधार पर दवा और डोज तय करते हैं।)

आयुर्वेद

आयुर्वेद के मुताबिक नशे से शरीर में पात, पित्त या कफ में से कोई एक या ज्यादा दोष बहुत ज्यादा बढ़ जाते हैं। इन्हीं दोषों को बैलेंस करने के लिए आयुर्वेद काम करता है।

घरेलू और हर्बल इलाज नीबू का आधा चम्मच रस एक गिलास पानी में मिलाकर दिन में कई बार लें। चुटकी भर सोंठ (सूखा अदरक) पानी के साथ दिन में दो बार लें। अदरक और काली मिर्च को शहद और नीबू के साथ मिलाकर लेना नशे के पीड़ितों के लिए फायदेमंद है। पानी में ४ घंटे भिगोकर रखी गई एक चम्मच किशमिश सुबह और शाम खाएं।

मरीज को भ्रम की स्थिति से निकालने में ब्राह्मी, यष्टिमधु (मुलहठी), गुडुची या शंखपुष्पी का सेवन फायदेमंद है। शुरुआती स्टेज में पंचकर्म के जरिए भी शरीर की शुद्धि की जाती है। ऐलोवेरा लिवर के लिए फायदेमंद है, जबकि अश्वगंधा तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क को पुष्ट बनाता है।

मुद्रा, ध्यान और योगाभ्यास

ज्ञान मुद्रा

ज्ञान मुद्रा से आत्मविश्वास बढ़ता है और मन का शुद्धिकरण होता है। ज्ञान मुद्रा करने के लिए राइट हैंड के अंगूठे को तर्जनी के टिप पर लगाएं और लेफ्ट हैंड को छाती के ऊपर रखें। सांस सामान्य रहेगी। सुखासन या पद्मासन में बैठकर भी इस क्रिया को किया जा सकता है। इस क्रिया को लगातार 45 मिनट तक करने से काफी फायदा मिलता है। चलते-फिरते भी इस क्रिया को किया जा सकता है।

ध्यान

ध्यान करने से मन एकाग्र होता है। रोजाना २० मिनट कर लें तो बहुत शरीर और मन, दोनों के लिए बहुत फायदेमंद है।

योग क्रियाएं

कुछ योग क्रियाओं (कुंजल क्रिया, वसिंत, शंख प्रक्षालन आदि) के जरिए शरीर में फैले जहर को निकाला जाता है। लेकिन इन्हें एक्सपर्ट से सीखकर ही करें। योगाभ्यास बिना एक्सपर्ट की मदद से करना काफी खतरनाक हो सकता है। सही तरीके से किया योगाभ्यास ही मददगार साबित होता है।

संस्था की गतिविधियां

पीयू चंडीगढ़ के छात्रों ले लगाया रूरल कैंप

पंजाब विश्वविद्यालय चंडीगढ़ के मास्टर आफ सोशल वर्क के अंतिम वर्ष के छात्र केंद्रीय समाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सहयोग से गुंजन संस्था द्वारा सिद्धबाड़ी में संचालित रीजनल रिसोर्स ट्रेनिंग सेंटर नार्थ- II में रूरल कैंप लगाने आए हुए हैं। इनमें 26 छात्र-छात्राएं शामिल हैं। इनके साथ इनके फील्ड सुपरवाइजर प्रशांत भी आए हुए हैं। यह जानकारी देते हुए गुंजन के एक्जीक्यूटिव डायरेक्टर संदीप परमार ने बताया कि मास्टर आफ सोशल वर्क के फाइनल सिमेस्टर में पांच दिन का रूरल कैंप लगाया जाता है। इसी के तहत पंजाब विवि ने इन्हें आरआरटीसी नार्थ- II में यह कैंप लगाने भेजा है। उन्होंने बताया कि इस कैंप के तहत इन्होंने मसरेड़, कनेड़ व धलू गांवों में जाकर स्वास्थ्य, शिक्षा, स्वच्छता, महिला सशक्तिकरण विषयों पर सर्वेक्षण किया। इस दौरान उन्होंने इन गांवों में स्वास्थ्य संसाधनों व इससे जुड़ी योजनाओं से मिल रहे लाभ से संबंधित जानकारी एकत्रित की। साथ ही शिक्षा के स्तर व गुणवत्ता को लेकर जानकारी हासिल की। इसके अलावा इन छात्रों ने महिला सशक्तिकरण व स्वच्छ भारत अभियान के असर का भी आंकलन किया। इसी कड़ी में इन्होंने धर्मशाला की सिद्धबाड़ी पंचायत में स्वच्छ भारत मिशन के तहत साफ-सफाई की और लोगों को स्वच्छता का संदेश देते हुए जागरूक किया। इन छात्रों में रैना शर्मा, जश्रजीत, रितिका शर्मा, सुखजीत सिंह, राहुल कुमार, हरिंद्र सिंह, सौरभ सभ्रवाल, जोवन, महिंद्र सिंह, रणदीप सिंह, शशिकांत सिंह, रमेश, सुखविंदर, सुखप्रीत, रोशनी, अजाज अली लाल, जेम्स जिन, नियाटी गुलिया, समन खान, निरुपमा देवी एम, रविन, प्रत्युप नेगी, प्रशांत शर्मा, प्रसन्नजीत खांडेराव और रिचन डोलमा शामिल हैं।



आई.ई.सी. मेटिरियल डवेलपमेंट पोस्टर श्रृंखला

Relapse is part of recovery. Don't beat yourself up about it.

What matters now is if you let it destroy you, or strengthen you.



Gunjan



The Steps to Recovery



Gunjan



सत्यमेव जयते
Ministry of Social Justice
& Empowerment

Gunjan

Organisation for Community Development

Gunjan Organisation for Community Development
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, gocd.hp@gmail.com
Website: www.gunjanindia.org

