

बदलती राहें

अवसाद व तनाव की चपेट में हिमाचल के युवा

➔ 15.54 फीसदी युवक/युवतियां पूरी तरह चिंताग्रस्त ➔ 19.19 फीसदी युवतियों में पाई गई दिमागी परेशानी

हिमाचल प्रदेश के युवाओं में अवसाद व तनाव एक आम दिमागी बीमारी बनती जा रही है। इसका कारण परिवार में चल रही समस्याएं, पढ़ाई का बोझ और आपसी रिश्तों का दबाव बताया गया है। हिमाचल के 6.94 फीसदी युवक व युवतियां डिप्रेशन यानी अवसाद के शिकार पाए गए हैं। इसके अलावा 15.54 फीसदी युवाओं ने खुद को पूरी तरह चिंताग्रस्त बताया है। चिंताग्रस्त युवाओं के मामलों में लड़कों की तुलना में लड़कियों की संख्या ज्यादा सामने आई है। इसके तहत 19.19 फीसदी लड़कियों ने खुद को अत्यधिक चिंताग्रस्त बताया, जबकि इनकी तुलना में लड़कों की संख्या 12.1 फीसदी रही। यह खुलासा वर्ष 2014 में आयोजित यूथ हैल्थ सर्वे में हुआ है। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन हिमाचल प्रदेश के सहयोग से नेशनल इंस्टीच्यूट आफ मेंटल हैल्थ एंड न्यूरो साइंसिज बंगलूरु की टीम ने यह सर्वे किया था।

इस टीम में शामिल नेशनल इंस्टीच्यूट आफ मेंटल हैल्थ एंड

न्यूरो साइंसिज बंगलूरु के सेंटर आफ पब्लिक हैल्थ के प्रोफेसर एंड हैड डा. जी. गुरुराज, एसोसिएट प्रोफेसर डा. प्रदीप बीएस, केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की एसिस्टेंट कमीशनर आफ रिप्रोडक्टिव एंड चाइल्ड हैल्थ डा. जोग्या रिज्वी, हिप्र. स्वास्थ्य सेवायें निदेशालय के आफिसर आन स्पेशल ड्युटी डा. गोपाल बेरी, हिप्र. राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण प्रशिक्षण केंद्र, परीमहल की फैकल्टी डा. अंजली चौहान ने सर्वे के दौरान प्रदेश भर के युवाओं से परामर्श किया। इस दौरान यह बात सामने आई है कि अवसाद व तनाव की

दिमागी बीमारी हिमाचल प्रदेश के अधिकतर युवाओं को जकड़े हुए है। सबसे चिंता वाली बात यह है कि इनमें से अधिकतर युवा इसका इलाज करवाने के पक्ष में नहीं हैं और इसका कारण पारिवारिक व अन्य माहौल को मानते हैं। अधिकतर युवाओं का कहना है कि इस बीमारी का कारण आयु बढ़ने के साथ होने वाली चिंताएं, पारिवारिक समस्याएं, रिश्तों की परेशानियां और पढ़ाई का तनाव है। विशेषज्ञों को इस दौरान यह बात भी पता चली कि तनावग्रस्त युवा इस बीमारी से

Dipression and Anxiety among youth of Himachal Pradesh

	Male	Percent	Female	Percent	Total	Percent
Feel Depressed	104	6.99	97	6.89	201	6.94
Feel Less Interested in things	57	3.83	70	4.98	127	4.39
Feel Excessively Anxious	180	12.1	270	19.19	450	15.54
Worries most of the Day	368	2.55	45	3.20	83	2.87

जुड़ी सूचना किताबों, इंटरनेट, मीडिया व अध्यापकों के बाद डाक्टर से हासिल करते हैं। इन युवाओं का मानना है कि ऐसी सूचनाएं हासिल करना ज्यादा मुश्किल नहीं है। वे जानते हैं कि उन्हें इसके लिए किससे संपर्क करना है और कहां से सूचना हासिल करनी है।

विशेषज्ञों को इस बीच की तैयारी के दौरान यह बात पता चली है कि साधारणतया लोग ऐसी बीमारियों का इलाज करवाने से टलते हैं, क्योंकि उन्हें सामाजिक तौर पर कलंकित होने का भय सताता है। वे समझते हैं कि कहीं किसी को इस बात का पता चल गया तो उनकी इमेज

खराब होगी और बाद में इसके कारण वे और ज्यादा बीमार हो सकते हैं। वहीं इस संबंध में युवाओं की ओर से यह राय सामने आई है कि अगर वे नशाखोरी व दिमागी बीमारी का शिकार हैं, तो यह उनके लिए कलंकित करने वाली स्थिति होती है। वे दिमागी परेशानी को पागलपन के साथ जोड़कर देखते हैं। हिमाचल के युवाओं में यह बात भी सामने आई है कि वे प्रेम संबंधों के सार्वजनिक होने को भी कलंकित करने वाली स्थिति से जोड़कर देखते हैं। इसलिए वे

शारी से पहले के संबंधों और शारी के बाद

के संबंधों को पूरी तरह गुप्त रखना चाहते हैं। इनका मानना है कि सामाजिक ऐसे संबंधों को लेकर काफी संवेदनशील और नजर रखने वाला होता है। विशेषज्ञों के अनुसार दिमागी परेशानी के समय खासतौर पर परिवार ही प्रारंभिक सहारा बनता है। परिवार

के सदस्य इस बात के धब्बे से बचने के लिए ऐसे व्यक्ति को घर में ही छिपाकर रखते हैं। समझा जाता है कि समाज ऐसे मामलों में नाममात्र ही परवाह करता है। समाज ऐसे लोगों से दूर रहने की कोशिश की जाती है और उपहास उड़ाया जाता है, जो दिमागी तौर पर बीमार होते हैं। नशा करने वाले और दिमागी बीमार लोगों को लेकर यह बात भी आम देखने को मिलती है कि ऐसे लोगों के परिवार वालों को भी अपनी इज्जत जाने का भय रहता है। समाज में ऐसे लोगों के परिजनों के बारे में भी बातें की जाती हैं।

5.45 फीसदी युवाओं की प्रवृत्ति आत्महत्या को प्रेरित

सर्वे में यह बात भी सामने आई है कि सर्वे में शामिल कुल युवाओं में से 5.45 फीसदी ऐसे भी पाए गए हैं, जो खुद को नुकसान पहुंचाने की प्रवृत्ति पाले हुए हैं। इनमें सबसे ज्यादा 6.4 फीसदी लड़कियां और 4.57 फीसदी लड़के आत्महत्या या खुद को नुकसान पहुंचाने जैसी सोच रखते हैं। साथ ही यह बात भी पता चली है कि इनमें से 2.76 फीसदी तो आत्महत्या की कोशिश भी कर चुके हैं। इनमें लड़कों की संख्या 2.89 फीसदी व लड़कियों की 2.63 फीसदी थी। विशेषज्ञों के अनुसार इस घातक स्थिति के कई कारण सामने आये हैं। इनमें पढ़ाई में फेल होना, जीवन में फेल होने की सोच, प्रेम संबंधों का टूटना और दोस्तों व परिवार की समस्याएं शामिल हैं। ऐसे युवाओं का मानना है कि मीडिया के साधन का इस प्रवृत्ति को बढ़ाने में अहम प्रभाव है। आत्महत्या के लिए कलाई काटने व जहर निगलने के मामले प्रमुख तौर पर देखे

गए हैं। इस समस्या का मुख्य कारण विफलता को सहने की शक्ति न होना और परिवार व समाज का प्रतिरोध या विरोध शामिल है। युवाओं में सहनशक्ति के अभाव व जीद के कारण भी ये मामले बढ़ रहे हैं। मसलन कोई तो प्रेम में विफल होने पर अपना जीवन खत्म करने को उतारू हो जाता है, तो कोई घर वालों से घड़ी या मोटरसाइकिल न मिलने पर ऐसा कदम उठा लेता है। विशेषज्ञों के अनुसार ऐसे मामलों को दिमागी बीमारी से जोड़कर देखा ही

Self harm among the youth of Himachal Pradesh

	Male	Percent	Female	Percent	Total	Percent
Has repeated thoughts to end life	25	1.68	53	3.77	78	2.69
Ever attempted to harm self	43	2.89	37	2.63	80	2.76

कभी नशा बेचने वाला, आज बना नशे का दुश्मन

● दो बार जेल जा चुके मंजीत ने बदल ली अपनी राह

नशा करने और नशा बेचने के दलदल में धंस चुका एक नौजवान जेल और मुजरिमों की दुनिया से निकलकर आज एक इज्जतदार व पारिवारिक जीवन जी रहा है। सपने जैसा लगने वाला यह कारनामा नशा निवारण केंद्र व सामाजिक उत्थान में लगी संस्था गुंजन की मदद से संभव हो सका है। अपनी कहानी सुनाते हुए मंजीत बताता है कि उसका जन्म वर्ष 1975 में जिला मंडी की सरकाघाट तहसील के एक गांव में हुआ था। उसके जन्म के दो साल बाद ही सरकारी नौकरी में कार्यरत उसके पिता का देहांत हो गया। पिता की मौत के बाद परिवार की जिम्मेवारी माता पर आ गई और उन्हें पिता की जगह नौकरी मिल गई। उनकी माता नौकरी के साथ-साथ उसकी व उसके भाई की परवरिश भी करती।

शुरुआत की पढ़ाई हमीरपुर व बिलासपुर में हुई और मैट्रिक तक वे धर्मशाला आ गए। मंजीत बताता है कि इस बीच जब वह छठी कक्षा में पढ़ता था, तो उसे बीड़ी-सिगरेट का नशा करने की लत लग गई। आठवीं तक पहुंचते-पहुंचते वह धूम्रपान का आदि हो चुका था और अब वह गलत संगत में पड़ कर लड़ाई-झगड़ा भी करने लगा था। इसके चलते उसका पढ़ाई में रुझान कम हो गया। इसके बाद उसने भांग व शराब का सेवन भी शुरू कर दिया। पैसे के लिए भी झगड़े करने लगा। अब वह पूरी तरह नशे व अपराध के दलदल में धंस चुका था। मारपीट व नशाखोरी की लत के कारण उस पर आपराधिक मुकदमे भी दर्ज हो गए।

आपराधिक गतिविधियों के चलते उसे वर्ष 1998 से लेकर 2000 तक दो साल के कारावास की सजा हुई। वह धर्मशाला के जिला कारागार में कारावास की सजा काटने लगा। यहां वह सुधरने

के बजाय और भी ज्यादा आपराधिक प्रवृत्ति के लोगों की संगत में आ गया। वह जेल में ही रहकर यहां उपलब्ध होने वाले नशीले कैप्सूल व इंजेक्शन सहित अन्य नशीले पदार्थ लेने लगा।

वह कारावास काटने के बाद घर लौटा, तो परिजनों से यह सोच कर उसकी शादी



कर दी कि वह शादी के बंधन में बंधकर पारिवारिक जिम्मेवारियों में पड़ जाएगा। इससे वह बुरी संगत से बचने के साथ ही नशे की लत से छूट सकता है। अब उस पर परिवार की जिम्मेवारियां भी बढ़ गई थीं, मगर नशे की लता औंश्र बुरी संगत का असर अब भी उसका पीछा नहीं छोड़ रहा था। उसने पैसे कमाने के लिए नशीले पदार्थ बेचना व झगड़े करना जारी रखा।

परिवार वाले उसे बार-बार इस दलदल से बाहर आने की गुहार लगाते रहे, मगर वह न माना और एक बार फिर से कानूनी शिकंजे में फंस गया। अब तक उस पर करीब 30 से 35 आपराधिक मामले दर्ज हो चुके थे। इसके चलते उसे फिर से एक साल की जेल की सजा हुई और दोबारा धर्मशाला के कारागार में पहुंच

● सफलता की सीढ़ी चढ़कर चला रहा है अपना एनजीओ

गया। वह वर्ष 2003 से 2004 तक जेल में रहा। इस बार भी वह जेल में रहकर सुधरने के बजाय और भी खतरनाक आदत सीख आया था। यहां वह ब्राउन शुगर के नशे के चंगुल में फंस गया। जेल से छुटते ही उसने ब्राउन शुगर बेचने वाले काले कारोबारियों की मदद से ब्राउन

करीब छह माह तक चलती रही। जब उसने अपनी इस समस्या को अपने परिवार वालों को बताया तो वे उसे कुछ अस्पताल ले गए। जहां उसका शारीरिक व मानसीक चैकअप किया गया। उसे नशे की लत के कारण यह समस्या आई थी। लिहाजा उसे नशानिवारण केंद्र कुछ भेजा गया। जहां उसने छह माह तक इलाज करवाया। इसके बाद वह कुछ राहत मिलने पर धर्मशाला वापस आ गया। अब वह अपना ज्यादा समय चरान खड्डू के समीप स्थित बाबा श्री ओम गिरि जी के आश्रम में बीताने लगा। इस दौरान उसे काफी शांति मिली और वह नशा करने व आपराधिक कृत्यों से दूर हो चुका था।

इस बीच उसके सारे आपराधिक केस खत्म हो गए। अब उसे नई जिंदगी शुरू करने व एक नए काम की तलाश थी। अब उसके लिए परिवार का पालन-पोषण करके अच्छी जिंदगी शुरू करने का समय था। तभी उसे गुंजन संस्था का मार्गदर्शन मिला। संस्था के तत्कालीन काउंसलर सलामुद्दीन ने उसे टारगेटिड इंटरवेंशन प्रोजेक्ट में आउटरिच वर्कर काम करने की सलाह दी। अब वह लोगों को नशे से बचाने की मुहिम में जुट गया था। जिंदगी बदलने के साथ ही उसका परिवार भी खुशहाल हो चुका था। उसके दो बेटे हैं।

मौजूदा समय में मंजीत ने आगे बढ़ते हुए अपना खुद का टैक्सी का कारोबार भी शुरू कर रखा है और अपना एनजीओ भी पंजीकृत करवा लिया है। इस एनजीओ का नाम शिवा एसोसिएशन एंड वालेंटियर आर्गनाइजेशन आफ कम्युनिटी डिवेलपमेंट अम्पर सकोह रखा गया है। अब मंजीत इस एनजीओ के जरिये नशे और अन्य सामाजिक बुराइयों के खिलाफ नेटवर्क तैयार करने की मुहिम चलाने जा रहा है।

शुगर बेचने का धंधा शुरू कर दिया। इससे उसने अच्छा पैसा कमाया और खुद भी नशा करता रहा। कई बार जब रुपये नहीं मिलते तो परिवार वालों से झगड़ा करता।

ऐसा लगातार चलता रहा और एक दिन वह मानसीक अवसाद का शिकार हो गया। मंजीत बताता है कि एक दिन जब उसके पड़ोस में किसी की मौत हुई थी, तो वह उसकी अंतिम क्रिया के लिए शमशानघाट गया हुआ था।

वहां जब वह मृत देह को लकड़ी डालने लगा तो उसे वहां अजीब तरह की आवाजें सुनाई देने लगीं। मंजीत ने बताया कि उसे तब देवता व राक्षस जैसी आकृतियां दिखाई देने लगीं। इसके बाद वह घर भी चला आया, मगर उसे से आकृतियां दिखती रहीं और यह समस्या

जैसा खाओगे फूड, वैसा रहेगा मूड

कई बार आपको ऐसा लगा होगा कि अच्छी तरह खाना खाने के बाद भी आप थकान महसूस करते हैं और कई बार डिप्रेस। ऐसा फूड एंड मूड कनेक्शन के कारण होता है। एक्सपर्ट का कहना है कि मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को भोजन प्रभावित करता है। कई रिसर्च से यह प्रमाणित हुआ है कि जो हम खाते हैं, उसी पर निर्भर करता है कि हम कैसा महसूस करते हैं।

न्यूरोट्रांसमीटर्स को समझिए

फूड मूड का संबंध छुपा है न्यूरोट्रांसमीटर्स में, जो हमारी सोच व कार्य पर इफेक्ट डालते हैं। ये न्यूरोट्रांसमीटर्स हैं डोपामाइन, सेरोटोनिन, नोरीपाइनफ्राइन। जब हमारा दिमाग डोपामाइन व नोरीपाइनफ्राइन रिलीज करता है, तो हम न केवल जल्दी सोचते हैं, बल्कि काम भी फुर्ती से करते हैं। दरअसल अलर्ट महसूस करते हैं। डोपामाइन मूवमेंट, मोटिवेशन, रिवाइड से जुड़ा है।

नोरीपाइनफ्राइन का लो लेवल हो तो एनर्जी कम होती है और चीजों पर कम फोकस

कर पाते हैं। एन्डोर्फिन्स को भी अच्छा प्रभावित करता है वसा का सेवन। वसा ट्रांसमीटर माना जाता है और इसका स्तर युक्त भोजन जैसे चॉकलेट, तले हुए खाने



डाइट में यह शामिल है कि नहीं

डाइट में बींस, दालें, सोयाबीन, नट्स, हरी पत्तेदार सब्जियां, फल आदि शामिल करें। मूड को अच्छा रखने के लिए यह जरूरी है कि डाइट बेलेंसड हो। हरी पत्तेदार सब्जियां, गाजर, कॉर्न, विटामिन बी युक्त भोज्य पदार्थ शामिल करें। ये डिप्रेशन दूर करते हैं। विटामिन सी के लिए संतरा, रसीले फल, टमाटर, बादाम, सी-फूड आदि खाएं। इस बात का खास ध्यान रखें कि दिन में चार-पांच बार थोड़ा-थोड़ा खाएं। ध्यान रखें कि शरीर में सेरोटोनिन के स्तर में संतुलन हो। इसके लिये दूध, सब्जियां, दालें आदि अपने आहार में शामिल करें।

से एन्डोर्फिन्स का लेवल बढ़ता है। ऐसी डाइट जिसमें प्रोटीन भरपूर होगा, तो अधिक चुस्त अनुभव करेंगे। इसी तरह जब कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन लेंगे, तो शांति महसूस करेंगे। इसका कारण है कार्बोहाइड्रेट खून में इंसुलिन की मात्रा बढ़ाता है। जिससे अमीनो एसिड ट्रायटोफेन को सेरोटोनिन में परिवर्तन होने में मदद मिलती है। यही कारण है जिससे हम पीस फील करते हैं।

सेरोटोनिन पेन कंट्रोल, डाइजेशन, स्लीप साइकिल और इम्यून सिस्टम फंक्शन सभी

में खास भूमिका निभाता है। इसी तरह अगर भोजन में फोलिक एसिड की पर्याप्त मात्रा नहीं है, तो डिप्रेशन फील होगा। फोलिक एसिड की कमी सेरोटोनिन के स्तर को कम करती है। यह बेहद जरूरी है कि आप गौर करें कि क्या खाने के बाद आप कैसा महसूस करते हैं। एरीजोना स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं का कहना है कि खाने में

ताली बजाओ और मोटापा भगाओ

एक्सरसाइज का टाइम ही नहीं मिलता। मोटापा बढ़ता जा रहा है। डाइजेशन ठीक नहीं रहता। बेक और नेक पेन होता रहता है। आजकल ज्यादातर लोगों से यही सुनने में आता है। उन सभी को ताली बजानी चाहिए। जी हां, ताली बजाने के एक नहीं कई फायदे हैं। आरती या भजन गाते समय ताली बजाने के अलावा दिन में कई बार ताली बजाएं। साइंस यह फ्रूव करता है कि सेहत के है। ताली बजाने से प्रतिरोधक क्षमता और लंग्स डिजीज लाभकारी है। बच्चों है। ताली बजाने से राइटिंग भी ठीक से कम से कम १ या



रोगों के आक्रमण से बचने की क्षमता प्राप्त कर लेता है। डाइजेशन भी सही रहता है। बेक, नेक और जॉइंट के पेन में आराम मिलता है। एक्यूप्रेशर चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि से देखा जाए तो हाथ की हथेलियों में शरीर के सभी आन्तरिक उत्सर्जन संस्थानों के बिन्दु होते हैं व ताली बजाने से जब इन बिन्दुओं पर बार-बार दबाव पड़ता है तो सभी आन्तरिक संस्थान ऊर्जा पाकर अपना काम सुचारू रूप से करते हैं। इससे शरीर स्वस्थ और निरोग बनता है। ताली बजाने मोटापा कम होता है। और तो और वात, पित्त, कफ का संतुलन ठीक रहता है। ताली बजाने की एक सही प्रक्रिया होती है। उसे फॉलो कर रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है।

ऐसे करें

डाइजैस्टिव डिसऑर्डर को ठीक करने के लिए सीधे हाथ की चार अंगुलियों को बाएं हाथ की हथेली पर बजाएं। ऐसा सुबह १५ मिनट लगातार करें। नेक, बेक और जॉइंट पेन के लिए इस तरह ताली बजाएं कि दोनों हाथों की अंगुलियां और हथेलियां एक-दूसरे से प्रोपर टकराएं।

गाओ-बजाओ, नशे की लत..खर्राटे भगाओ

संगीत वास्तव में एक थैरेपी है। न्यूरोकेमिस्ट्री अनुसन्धान के अनुसार संगीत से रोग कंट्रोल में होते हैं। यह कई दर्द निवारक दवाओं से ज्यादा कारगर माना जाता है। कनाडा स्थित मेकगिल विश्वविद्यालय के स्नायु विज्ञान (न्यूरोसाइंस) विशेषज्ञ एवं एक समय के रॉक-संगीतकार डेनिएल लैवीटीन का कहना है कि संगीत भावनात्मक जीवन में एक रूपक का काम करता है। संगीत से भावना बेहतर पैदा होती है। संगीत ग्रंथियों में उत्तेजना पैदा करता है, जो नर्वस सिस्टम और रक्त प्रवाह को प्रभावित करता है। अच्छा और उपयुक्त संगीत रिलेक्स करता है और तरोताजा रखता है। संगीत सुनने से गुस्सा जैसे नकारात्मक पहलू भी दूर रहते हैं। संगीत सिरदर्द, पेट संबंधी विकार दूर करता है। म्यूजिक थैरेपी से भावनाओं ब्लड प्रेशर पर काबू रखने और लीवर के कार्यों को सुचारू रूप से चलाने में भी मदद मिलती है। यह बात सौ फीसदी सही है कि बीमार हैं, तो गीत-संगीत आपको ठीक कर सकता है। वेस्टर्न आटारियो यूनिवर्सिटी (कनाडा) में हुए एक शोध में यह सामने आया है। गीत-संगीत सुनने या गाने-बजाने से न सिर्फ बीमारी जल्दी ठीक होती है बल्कि तनाव भी कम होता है। गीत-संगीत से याददाश्त भी सुदृढ़ होती है और भूलने की बीमारी अलजाइमर में भी लाभ होता है। नए शोध के अनुसार गाने से गले के पिछले भाग में स्थित मांसपेशियां सुदृढ़ होती हैं। खर्राटे, श्वास रोग व अन्य गले संबंधी परेशानियों में भी लाभ होता है। शोधकर्ताओं ने गीत-संगीत को धूम्रपान छुड़ाने में भी सहायक माना है। परकिंसन, अन्य मूवमेंट डिसऑर्डर, ट्रॉमेटिक, स्ट्रोक, एक्यूट एंड क्रोनिक पेन, डिप्रेशन जैसी बीमारियों में म्यूजिक थैरेपी बहुत मददगार साबित होती है। संगीत शरीर में खुश रहने वाले केमिकल सिरोटिन की मात्रा बढ़ाता है। संगीत चिकित्सक जेनेटी टेम्प्लिन का कहना है कि संगीत मस्तिष्क के भिन्न भागों में जाकर मनुष्य को चिंतामुक्त करता है। जिंदगी में हम सब जो कुछ करते हैं, वो संगीत की धुन पर आधारित होता है। विशेषज्ञ यह मानते हैं कि मनुष्य के दिमाग में चल रही कई तरह की रासायनिक क्रियाओं के बीच संतुलन साधने का काम भी संगीत करता है। संगीत और नृत्य जैसी विधाओं की सहायता से सामान्य स्वास्थ्य से लेकर कैंसर, ऑटिज्म आदि कई तकलीफों में राहत मिल सकती है। दुनियाभर में चिकित्सक संगीत और डांस का प्रयोग कई तरह के रोगियों के इलाज के लिए कर रहे हैं।

बाल उमंग कार्यक्रम से बदलेगा चिल्ड्रन वार्ड का माहौल

गुंजन ने क्षेत्रीय अस्पताल में इलाजरत बच्चों की मुस्कान लौटाने का बीड़ा उठाया

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय भारत सरकार के सहयोग से कार्यरत सिद्धबाड़ी स्थित गुंजन संस्था ने बाल उमंग कार्यक्रम के तहत क्षेत्रीय अस्पताल धर्मशाला के चिल्ड्रन वार्ड का नक्शा बदला जा रहा है। इस कार्यक्रम के तहत अस्पताल में इलाज के लिए आने वाले बच्चों को घर जैसा माहौल देने के लिए चिल्ड्रन वार्ड को बच्चों के अनुरूप ढाला जाएगा।

इसके जरिये बच्चों को इलाज के दौरान ऐसा अनुभव ही नहीं होगा कि वे बीमारी के कारण अपने घर व खेलने की

जगह से दूर कहीं ऐसी जगह पहुंच गए हैं, जहां उन्हें नहीं होना चाहिए था। गुंजन के एक्जीक्यूटिव डायरेक्टर संदीप परमार ने बताया कि बाल उमंग ऐसा कार्यक्रम है, जो बीमारी के कारण अस्पताल पहुंचने वाले बच्चों की खुशी लौटाएगा। इसके जरिये बीमारी की हालत में अस्पताल में बच्चों को परेशान करने वाले भय व पीड़ा को दूर करके एक मनोवैज्ञानिक व भावनात्मक माहौल तैयार किया जाता है। उन्होंने बताया कि गुंजन के स्वयंसेवी अस्पताल में इलाजरत बच्चों को खेलने के लिए उनके मनपसंद

खिलौनों देंगे और गुब्बारे फुलाकर उनका मनोरंजन करेंगे तो बीमार बच्चे कुछ हद तक अस्पताल के दबाव से बाहर आ जाएंगे। इसके साथ ही बीमार बच्चों के अभिभावकों पर से भी उसकी परेशानी का दबाव कम होगा। उन्होंने बताया कि उनकी संस्था के सभी स्वयंसेवी बीमारी से परेशान बच्चों की मुस्कान लौटाने की कला में पूरी तरह प्रशिक्षित हैं। संदीप परमार ने बताया कि इस कार्यक्रम में आरएस परमार फाउंडेशन, जिंदगी जिंदाबाद व नवजीवन फाउंडेशन संस्थाओं का भी सहयोग लिया जा रहा है।

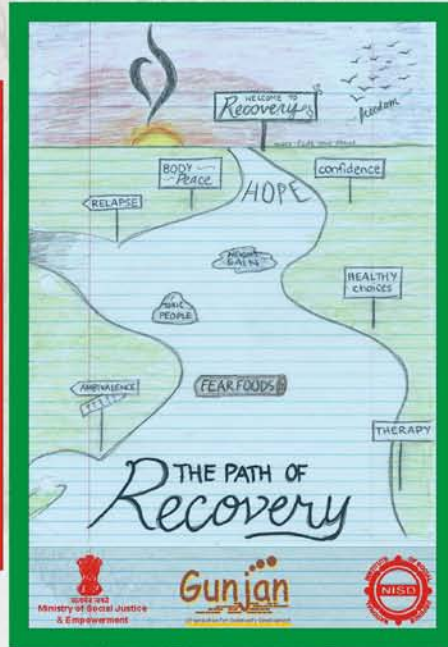
कहानियां भी सुनाई जाएंगी बच्चों को

क्षेत्रीय अस्पताल में बाल उमंग के तहत बनाए गए खास वार्ड में दाखिल बच्चों को अन्य गतिविधियों के अलावा कहानियां भी सुनाई जाएंगी। गुंजन के स्वयंसेवियों के अलावा अन्य कोई व्यक्ति भी इसमें शामिल हो सकता है। संदीप परमार ने बताया कि अगर कोई बच्चों को कहानियां सुनाने में रुचि रखता है, तो वह इस कार्यक्रम से जुड़ सकता है। उन्होंने बताया कि संस्था के स्वयंसेवी हर रोज इस वार्ड में जाकर

इलाजरत बच्चों के चेहरे पर बीमारी के कारण आई उदासी दूर करके खुशी का माहौल पैदा किया करेंगे।

उन्होंने बताया कि बच्चों में दादा-दादी की कहानियां सुनने में खासी रुचि होती है। कहानी सुनने के दौरान बच्चों में तर्क-वितर्क की आदत भी होती है, जिससे उनका मनोरंजन होने के साथ ही ज्ञान में भी वृद्धि होती है।

आई.ई.सी. मेटिरियल डवेलपमेंट पोस्टर श्रृंखला



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: gocd.hp@gmail.com, Website: www.gunjanindia.org

