बदलती राहें

Gunjan

वर्ष 01, अंक 12
धर्मशाला, सोमवार, 18 मई 2015

नशामुक्ति अभियान के लिए गांवों में काम करने की जरूरत

- शहरों के मुकाबले गांवों में प्रभावी है शराब का नशा
- इसके पारिवारिक व सामाजिक दुष्प्रभाव करते हैं परेशान
- गांवों में नशामुक्ति के लिए कैंपों का आयोजन अधिक कारगर

भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में शराब का नशा करने की आदत एक गंभीर समस्या बन चुकी है। यह न केवल जन स्वास्थ्य से जुड़ा मुद्दा है बल्कि एक सामाजिक समस्या भी बन चुकी है। इससे भारतीय ग्रामीण समाज का अर्थशास्त्र भी प्रभावित हो रहा है। अत्याधिक शराब का सेवन करने की समस्या के नुकसानदेय परिणाम होते हैं।

यह परिणाम न केवल शारीरिक समस्याओं जैसे हैपेटाइटस, गैसट्रिटिस या न्यूरिटिस के तौर पर सामने आते हैं, बल्कि इसका मानसीक दुष्प्रभाव भी होता है। इसके कारण मानसीक बिमारियों जैसे डिप्रैशन, आत्महत्या के रूप में सामने आते हैं। इसके अलावा इससे सामाजिक समस्याएं भी पैदा होती हैं। इनमें लड़ाई-झगड़ा, शादियों का टूटना और बेरोजगारी शामिल है।

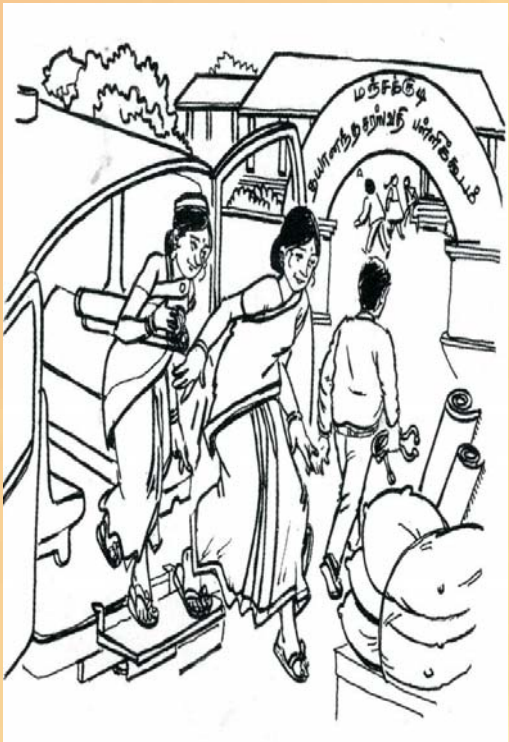
ये समस्याएं शराब का सेवन करने वाले को प्रभावित करने के साथ ही उसके परिवार और पूरे सामाज को प्रभावित करती हैं। इससे परिवार के सदस्यों के जीने का स्तर नीचे आ जाता है और सामाज के हर व्यक्ति को इसके परिणामों से खतरा पैदा हो जाता है। भारत का ग्रामीण समाज पहले ही कृषि पर निर्भर होने के कारण सूखे व अन्य प्राकृतिक आपदाओं का शिकार होता है। इससे महंगाई और बेरोजगारी और बढ़ जाती है। ऐसे में शराब पीने के आदि लोगों के लिए इसके लिए धन जुटाना मुश्किल हो जाता है और वे इसके लिए गलत विकल्प चुनने को मजबूर हो जाते हैं।

इसे आपराधिक गतिविधियां बढ़ती हैं और पूरा सामाज इसे झेलने को मजबूर हो जाता है। पिछले कुछ दशकों से देश के विभिन्न भागों में काफी संख्या में नशा निवारण केंद्र खोले गए हैं। खासकर शहरों में ऐसे सेंटर ज्यादा खुले हैं। इसके विपरित शराब का नशा करने वाले ज्यादातर लोग ग्रामीण इलाकों में रहते हैं। ऐसे में ग्रामीण क्षेत्रों में सहायता की जरूरत ज्यादा है। इतना ही नहीं ग्रामीण यह बात तक नहीं जानते कि शराब की लत एक बीमारी है और इस बीमारी से बाहर निकलने के लिए इलाज की जरूरत भी होती है।

ग्रामीण क्षेत्र और छोटे कस्बों में इलाज की सुविधाओं की कमी ने इस समस्या को और भी ज्यादा गंभीर बना दिया है। यहां शहरों की तुलना में स्वास्थ्य सुविधाओं व जागरूकता की काफी कमी होती है। इस तरह इस समस्या के समाधान के लिए हमें अपना ध्यान ग्रामीण क्षेत्रों की ओर केंद्रित करने की जरूरत है। ग्रामीण परिवेश में शराब के नशे को लेकर जागरूकता से ही इस बीमारी को गंभीर रूप धारण करने से रोका जा सकता है। इसके लिए विभिन्न उपाय किए जा सकते हैं।

रूरल कैंपों के जरिये इलाज की सुविधा देना

हमारे देश की स्वास्थ्य सुविधाएं शराब के नशे से उत्पन्न होने वाली समस्याओं की पेचिदगियों के साथ-साथ इसकी विकरालता से निपटने के लिए जरूरी औजारों से सुसज्जित नहीं है। हमारे अस्पताल लोगों के स्वास्थ्य से संबंधित महज 20 फीसदी से कम दिक्कतों का ही समाधान कर पाते हैं। ऐसे में इलाज के वैकल्पिक साधनों की व्यवस्था करने की जरूरत है। पिछले चालीस सालों से स्वयंसेवी एजेसियों ही ग्रामीण क्षेत्र में कैंपों का आयोजन करके इस तरह की स्वास्थ्य संबंधित अन्य दिक्कतों का समाधान करने के प्रयास में जुटी हुई हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी आई कैंप, इम्युनाइजेशन कैंप, फैमिली प्लानिंग कैंप व डैंटल कैंपों सहित अन्य बीमारियों से जुड़े कैंप लगाकर ग्रामीणों को इन बीमारियों के इलाज की सुविधाएं मुहैया करवाई जा रही हैं। इसी तरह ही पिछले पच्चीस-तीस सालों से शराब के नशे के इलाज के लिए चिकित्सा शिविर लगाकर ग्रामीणों की इस सबसे बड़ी समस्या का समाधान करने की कोशिशें की जा रही हैं। शुरुआत में इन्हीं कैंपों के जरिये इस समस्या के प्रति कुछ हद तक जागरूकता फैलाने में सफलता हाथ लगी थी। इसी का परिणाम है कि आज सरकारी एजेंसियों सहित अन्य स्तरों पर भी शराब का सेवन न करने को लकर व्यापक जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं। इतनी सफलता के बावजूद आज भी ग्रामीण परिवेश में शराब के प्रति जागरूकता व इलाज के कैंप ही एकमात्र प्रभावी हथियार है।



रूरल कैंपों में समाज की भूमिका

निम्न तथ्यों के आधार पर रूरल कैंपों में समाज की भूमिका अहम है:-

इससे प्रभावित व्यक्तियों के आसपास के समाज का ध्यान आकर्षित होता है।

कैंप का टीम लीडर नान प्रोफैशनल व स्थानीय व्यक्ति होता है।

दूसरे मरीजों के साथ मौजूद ग्रुप में नशामुक्ति की प्रकिया अपनाई जाती है।

नशामुक्ति व ग्रुप इंट्रैक्शन के समय स्वयंसेवी केंद्रीय भूमिका में होते हैं।

इलाज की व्यवस्था स्थानीय प्रचलन व सांस्कृतिक माहौल के अनुसार होती है।

स्थानीय गणमान्य लोगों के बीच शपथ लेने की प्रक्रिया सार्वजनिक मंच पर की जाती है।

स्थानीय संसाधनों व स्वयंसेवियों के चलते इस पर होने वाला खर्च काफी सिमित होता है।

रूरल कैंपों का उद्देश्य

इसके जरिये ग्रामीणों को घर-द्वार पर इलाज की सुविधा मुहैया करवाई जाती है।

इससे संबंधित समाज की सहायता व संगठनों की मदद मिलती है और मरीज ठीक करने का स्तर मजबूत होता है।

इससे ग्रामीण आवादी को शराब के नशे के प्रति जागरूक किया जा सकता है। लोगों को समझाया जाता है कि यह कितनी चिंताजनक समस्या है। इससे दूर रहकर ही शांतिपूर्ण पारिवारिक जीवन संभव है।

हौसले व हिम्मत से एचआईवी के खिलाफ लड़ी जंग

- पति की मौत हुई तो पता चला वह व बच्चे भी हैं एचआईवी पाजिटिव
- समाज व रिश्तेदारों की उपेक्षा के बावजूद नहीं हारी जीने की उम्मीद

कहते हैं कि अगर हौसला और हिम्मत है तो आप बड़े से बड़े कष्ट और परेशानियों से खुद को बाहर निकाल सकते हैं। यही बात पल्लवी (काल्पनिक नाम) पर लागू होती है। पल्लवी के खुशहाल परिवार को आचानक एचआईवी का ग्रहण लग गया था। पहले पति की मौत हो गई और अभी तक उसके आंसू थमे ही नहीं थे कि उसके व उसके दोनों बच्चों के भी एचआईवी पाजिटिव होने की मनहूस खबर मिल गई। बच्चों के लालन-पालन का जिम्मा कंधों पर आने के साथ ही उनको व खुद को इस जानलेवा कलंकित करने वाली बीमारी से भी लड़ना था। जिस बीमारी का नाम सुनते ही समाज व अपने छिटकने लगते हैं, उसे ढोने के साथ ही इसकी सामाजिक दिक्कतों से लड़ना अकेली पल्लवी के बस की बात नहीं थी, मगर उसने हिम्मत नहीं हारी। हौसला बनाए रखा और फिर एक दिन सामाजिक उत्थान संस्था गुंजन के संपर्क में आते ही उसके जीवन की दशा व दिशा ही बदल गई।

पल्लवी दो दशक पहले की बूरे वक्त की बातों को याद करते हुए बताती है कि वर्ष 1993 में उसकी धूमधाम से शादी हुई थी। वह अपनी खुशहाल शादिशुदा जिंदगी जी रही थी। शादी के चार साल बाद वह दो बच्चों की मां बन चुकी थी और गृहस्थी परिपूर्ण थी। इसी बीच अचानक उसकी खुशियों को मानो ग्रहण लग गया। उसके पति की तबियत खराब रहने लगी। वह कोई भी काम करने में असमर्थ हो चुके थे। काफी बीमार होने पर उन्हें आईजीएमसी शिमला ले जाया गया। जहां तीन दिन तक इलाज के दौरान वर्ष 2002 में उनका देहांत हो गया। पूरे परिवार की जिम्मेवारी अब पल्लवी के सिर पर थी। इसके साथ ही उसके समक्ष एक ऐसा खुलासा भी हो चुका था, जिसको सुनकर बड़ों-बड़ों के होश उड़ जाते हैं। उसके पति की एचआईवी रिपोर्ट पाजिटिव पाई गई थी। पति का अंतिम संस्कार व क्रियाक्रम के चलते पल्लवी व उसके बच्चों का टैस्ट नहीं हो पाया था। जब उनका टैस्ट करवा गया तो और भी बूरी खबर सामने आई। पल्लवी के साथ ही उसके दोनों बच्चे भी एचआईवी पाजिटिव पाए गए।

अब तो मानों पल्लवी के जीने की हिम्मत ही जवाब दे चुकी थी। एक तो दो-दो बच्चों के पालन-पोषन की जिम्मेवारी ऊपर से कमाने की चिंता के बीच एचआईवी पाजिटिव का दंश सहना उसके लिए आसान नहीं था। वह भी तब जब कमाई का कोई साधन ही नहीं नजर आ रहा था। बच्चों की जिम्मेवारी ने उसे हिम्मत दी और उसने खुद को ढांढस बंधाते हुए सामाज की मुख्यधारा से जुड़े रहने की जद्दोजहद शुरू कर दी थी। हालांकि उसके व उसके बच्चों के एचआईवी पाजिटिव होने की खबर परिवार से बाहर समाज में भी फैल चुकी थी। लोग उनसे कटते जा रहे थे, मगर पल्लवी हार मानने वाली नहीं थी। वह खेतीबाड़ी में जुट गई और अजीविका कमाने लगी। हालांकि उसे हिम्मत देने के बजाय लोग उसे यह एहसास दिलाते रहे कि उसका परिवार ज्यादा दिन जीने वाला नहीं है, मगर वह इन सब बातों की परवाह किए बिना जिंदगी व मौत की जंग में अपना हौसला कायम रखे हुए थी। बच्चों का पालन-पोषन होने लगा। उसकी स्थिति एआरवी की बदौलत बदलने लगी और परिवार स्वस्थ्य रहने लगा। फिर वह वर्ष 2010 में पीपीटीसी प्रोग्राम से जुड़ी। यह कार्यक्रम गुंजन संस्था द्वारा चलाया जा रहा था।

इससे जुड़ने के बाद उसका आत्मविश्वास सातवें आसमान पर था। वह अब अपनी दिक्कतों से जूझना छोड़ दूसरों की मदद के लिए तैयार हो चुकी थी। वह कई अन्य संस्थाओं से जुड़ गईं और बाकी लोगों को प्रेरणा देने लगीं। उसका बेटा अपाहिज हो गया था। उसे भी पल्लवी ने स्थापित करते हुए एक मंदिर के पास दुकान खुलवा दी। आज वह खुद काम करके अजीविका कमा रहा है। उसकी बेटी भी जवान हो चुकी थी।

उसने उसकी शादी सरकारी नौकरी में कार्यरत एचआईवी पाजिटिव युवक से करवा दी। शादी धूमधाम से हुई। इस तरह इस परिवार ने समाज की उस धारणा को ठेंगा दिखा दिया था, जो उसे यह कहते हुए जीने की राह छोड़ने को मजबूर कर रहा था कि अब वे बचने वाले नहीं है। पल्लवी बताती है कि अगर उसने हिम्मत व हौसला न बनाए रखा होता तो वह इस बीमारी से नहीं लड़ पाती। उसने बताया कि इसी की बदौलत आ वह अपने जैसे अन्य कई एचआईवी पीड़ितों को जीने की सही राह दिखाती हैं।

गंगा को साफ रखने के लिए आएगा कानून

नई दिल्ली । गंगा को गंदा करना पाप होता है, अब तक आपने यह कहावत जरूर सुनी होगी। यह सच हो न हो, लेकिन आने वाले दिनों में गंगा को गंदा करना अपराध जरूर होगा। जी हां, केंद्र सरकार एक ऐसे कानून पर विचार कर रही है, जिसके तहत गंगा को गंदा करना अपराध की श्रेणी में आएगा।

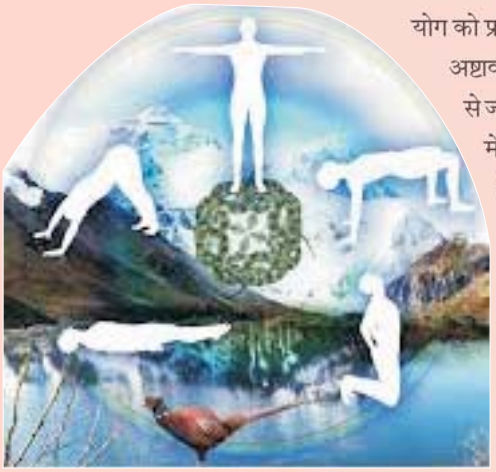
इस मुश्किल काम को पूरा करने के लिए पिछले हफ्ते कैबिनेट की बैठक में इसकी टाइमलाइन पर बात की गई। इसमें इस बात के भी संकेत मिले कि मार्च 2019 तक मोदी सरकार गंगा में गंदा पानी छोड़े जाने पर पूरी तरह रोक लगा देगी। इसके अलावा, गंगा के पानी को गंदा करने वालों के लिए एक कानून भी बनाया जाएगा।

इसके लिए जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण मंत्रालय की ओर से दूसरे मंत्रालयों से भी बातचीत की जा रही है। इसमें शहरी विकास, पर्यावरण और कानून मंत्रालय शामिल हैं। इसका मकसद गंगा को निर्मल और साफ बनाना है।

माना जा रहा है कि अगर सरकार कानून बनाने की दिशा में आगे बढ़ती है तो सबसे पहले कदम नैशनल गंगा रिवर बेसिन अथॉरिटी को कमिशन बना दिया जाएगा। सरकार यह कदम अपनी योजना को ज्याद से ज्यादा प्रभावी बनाने के लिए उठाना चाहती है।

मार्च में हुई एक हाई लेवल मीटिंग में भी गंगा में प्रदूषण रोकने के लिए एक कानून बनाना अहम मुद्दा था। इसमें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा था कि गंगा की सफाई के साथ बिना किसी समझौते के काम करने की जरूरत है।

पांच तिब्बती योगासन, जो रखें आपको चुस्त-दुरुस्त



योग को प्रत्येक देश या क्षेत्र में अपने तरीके से किया जाता है। योग का प्रथम उपदेश हमें वेदों में मिलता है। योग के महान ऋषियों में अष्टावक्र, योगवशिष्ठ, पातंजलि, मत्स्येंद्रनाथ, गुरु गोरखनाथ आदि का नाम प्रमुखता से लिया जाता है। नाथपंथ के 84 नाथों में से ज्यादातर तिब्बत में रहते थे। उन्होंने वहां योग को तिब्बती लुक दिया। वर्तमान में तिब्बत में योग की पांच विधियां प्रचलन में है।

तिब्बती योगा की इस पांच स्टेप को तुसेम्यु (ह्लह्लद्गद्वद्गह्ल) कहते हैं जिसका फॉर्मूला है-स्स्ट्टज्ञ्रष्ठ...। यह स्टेप योग का ही अंग है इसीलिए इसे तिब्बती योगा नाम दिया गया है।

अवधि : प्रत्येक एक्सरसाइज धीरे-धीरे 7, 14 और 21 बार करना चाहिए।

सावधानी : शरीर में किसी प्रकार का गंभीर दर्द या रोग हो तो योग शिक्षक की सलाह लें।

1. **गोल-गोल घुमना** (स्थ्द्वठ्ठद्बठ्ठद्द शद्ग ञ्जह्लठ्ठ ह्यश्चह्लठ्ठस्र) : दोनों हाथों को कंधे के समानांतर क्रम में चोड़ाकर गोल-गोल चक्कर लगाएं। पहले क्लॉकवाइज फिर एंटी क्लॉकवाइज। ऐसा तब तक करें जब तक की अच्छा लगे। ऐसा आपने बचपन में बहुत बार किया होगा।

2. **नौकासन** (पैर-कंधे उठाना स्द्गद्द द्यद्बद्घह्ल) : यह नौकासन की तरह है। नौकासन में जहां दोनों हाथ भी ऊपर करते हैं, वहीं इसमें शरीर का सारा बोझ कमर, हाथों की हथेली और कोहनी के बल पर आ जाता है। शवासन में लेटकर दोनों पैरों को एड़ी और घुटने सहित मिलाएं। फिर हाथों की दोनों हथेलियों को पुठ्ठे के नीचे दबा लें। हथेलियों के भूमि पर दबाव से दोनों पैरों को जमीन पर से ऊपर उठाएं। उसी क्रम में सिर और कंधों को भी उठाएं।

इस प्रक्रिया में कमर का हिस्सा, हाथ की कोहनी और हथेली ही भूमि से जुड़ी रहती है जबाकि हमारे पैर और गर्दन सहित कंधे जमीन से ऊपर उठते रहते हैं। ऐसा सुविधानुसार 4, 14 या 21 बार करें।

3. **उष्ट्रासन** : (ष्ठ्ठद्वद्गद्य) : उष्टासन में घुटनों के बल खड़े रहकर हाथों से जहां पैरों की एड़ियों को पकड़कर छाती को आसमान की ओर चौड़ीकर सिर को पीछे की ओर ढीला छोड़ देते हैं, वहीं इसमें एड़ी की जगह पीछे से जांघों (कमर या पुठ्ठों को को पीछे से पकड़कर भी कर सकते हैं) को पकड़कर उष्ट्रासन करते हैं। एक बर पूरे शरीर को पीछले ले जाएं फिर पुन: आगे लाएं। ऐसा सुविधानुसार 7, 14 या 21 बार करें।

4. **टेबल टॉप** (ष्ह्म्ड्डड्ढ शद्ग ञ्जड्डड्ढद्यद्ग ह्लश्श्च) : यह आसन चक्रासन की तरह है। दंडासन में बैठकर दोनों हथेलियां भूमि पर टिकाएं फिर घुटनों को मोड़कर पगथलियों को भूमि पर जमाएं। उसके बाद पूरे धड़ को ऊपर उठा दें। कुछ सेकंड रुकने के बाद पुन: दंडासन में बैठ जाएं। ऐसा सुविधानुसार 7, 14 या 21 बार करें।

5. **डॉग संचालन** : (ष्ठश्२ठ्ठ ष्ठश्वद्द/ह्वश्च ष्ठश्वद्द) : कुत्ता जिस तरह से आलस लेता और वह जिस तरह से ऊंचा मुंह करके रोता है बस कुछ इसी तरह से करना है। यह अखाड़े में दंड लगाने जैसा भी है।

हथेलियों को भूमि पर टिकाकर श्वास भरते हुए दाएं पैर को दूर तक पीछे की ओर ले जाएं और उसे पंजे के बल टिका दें। अब श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकालते हुए बाएं पैर को भी पीछे ले जाकर दाएं पैर के साथ रखें। दोनों पैरों की एड़ियां परस्पर मिला दें। हथेलियों और पैरों के तलवे के बल पर शरीर को रखते हुए कूल्हों को थोड़ा ऊपर उठाएं। फिर ठोड़ी को कंठ में दबाते हुए गर्दन को पेट की ओर दबाएं। इसमें शरीर अंग्रेजी के उलटे यू के समान दिखाई देता है।

फिर घुटना और पेट जमीन पर टिकाते हुए भुजंगासन करें। पुन: डॉग पोजिशन में लौटकर फिर भुजंगासन करें। ऐसा सुविधानुसार 7, 14 या 21 बार करें। अंत में विश्राम मुद्रा में कुछ देर खड़े रहकर प्राणायाम करें और फिर नमस्ते करें तब कहें- ओम मणि पद्मे हुम्।

जानिए, कौन-सा फल कब खाएं

फलों का हमारे जीवन में बेहद महत्व है। सेहत की दृष्टि से तो फल उपयोगी होते ही हैं साथ ही शीघ्र एनर्जी प्राप्त करने के लिए रोगी को भी फलों के सेवन की ही सलाह दी जाती है। लेकिन अक्सर हम यह भूल जाते हैं कि कौन-सा फल कब खाया जाना चाहिए। आइए जानते हैं फलों के सेवन से संबंधी उपयोगी जानकारी :

संतरा- सुबह और रात को नहीं खाएं, दिन में खाएं। खाना खाने के १-१ घंटा पहले या बाद में खाएं। पहले लेने से भूख बढ़ती है और बाद में लेने से भोजन पचाने में मदद करता है।

मौसंबी- मौसंबी का सेवन दोपहर में करें। धूप में जाने से कुछ देर पहले या धूप से आने के कुछ देर बाद मौसंबी खाना या जूस पीना अधिक लाभदायक होता है। इससे शरीर में पानी की मात्रा कम नहीं होगी।

अंगूर- अंगूर या अंगूर का जूस भी शरीर में पानी की मात्रा बनाए रखता है। इसका सेवन धूप में जाने से कुछ देर पूर्व या धूप में से लौटने के कुछ देर बाद ही करें, लेकिन अंगूर और भोजन में कुछ देर का अन्तर रखें।

नारियल- वैसे तो नारियल पानी कभी भी पिया जा सकता है, जिन्हें पेट संबंधी परेशानियां हैं, एसिडिटी या अल्सर की समस्या है उनके लिए यह लाभदायक है। कोशिश करें कि नारियल पानी खाली पेट न पिएं।

आम- आम की तासीर गर्म होती है, अत: आम के साथ दूध का प्रयोग करना चाहिए। यदि आम काटकर खाया जा रहा है तो उसमें थोड़ा नमक बुरका लें। आम के टुकड़ों में शकर और थोड़ा-सा दूध मिलाकर पीना भी फायदेमंद होगा। इसे शाम के वक्त लें। आम भारी होता है इसलिए ज्यादा रात में लेने से बचें।

वरिष्ठ नागरिकों की मदद को बनेगी एक्शन कमेटी

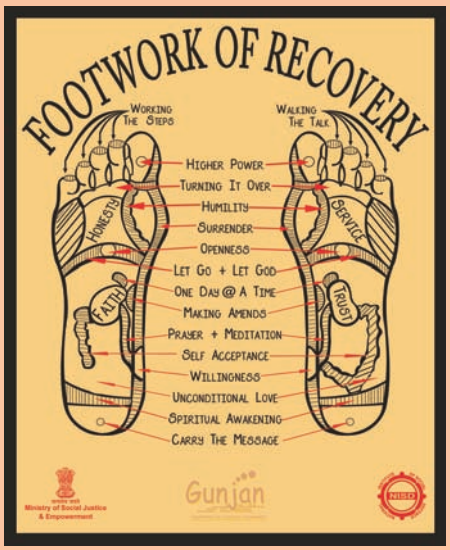
धर्मशाला। केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सिद्धबाड़ी स्थित रीजनल रिसोर्स ट्रेनिंग सेंटर में वरिष्ठ नागरिकों की विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। यह आयोजन गुंजन व रैंप्स संस्थाओं के संयुक्त तत्वावधान में किया गया।

इस दौरान वरिष्ठ नागरिकों के समाज में योगदान व समाज की ओर से उनके प्रति योगदान को लेकर चरचा की गई। यह जानकारी देते हुए गुंजन संस्था के निदेशक संदीप परमार व रैंप्स के अध्यक्ष पीपी रैणा ने बताया कि दोनों संस्थाओं ने धर्मशाला के आसपास के क्षेत्रों में रहने वाले वरिष्ठ नागरिकों के लिए केयर एंड स्पोर्ट सेवाओं की स्थापना करने का निर्णय लिया। इसके तहत उनका डाटा बैंक तैयार करके उनकी सहायता के लिए एक्शन कमेटी बनाई जाएगी और तत्काल एक हैल्पलाइन शुरू कर दी गई है।

कोई भी जरूरतमंद बुजुर्ग सहायता व परामर्श के लिए मोबाइल नंबर 94594-41666 पर संपर्क कर सकता है। इसके जरिये उन्हें सरकार द्वारा चलाई जा रही सेवाओं व योजनाओं से भी जोड़ा जाएगा।

उन्होंने बताया कि क्षेत्र के प्रभावशाली वरिष्ठ नागरिक मिलकर जरूरतमंद व उपेक्षित वरिष्ठ नागरिकों की मदद करेंगे।

उनकी समस्या सुनकर हर स्तर पर इसके समाधान का प्रयास होगा। इसके अलावा जोनल अस्पताल की व्यवस्था की पड़ताल करके इसमें सुधार के प्रयास करने का भी निर्णय लिया गया। बैठक की अध्यक्षता 92 वर्षीय वरिष्ठ नागरिक परामानंद शर्मा ने की। इस अवसर पर एएल शर्मा, डा. कुलदीप शर्मा, ओंकार चंद, एससी ठाकुर, एमडी शर्मा, एनपी अग्नि, एसके शर्मा, ईएन शर्मा, जोगिंद्र सचदेवा, टीसी भगोरिया, एचएल इंदौरिया, एसपी शर्मा, एससी धीमान, विजय महाजन, मुकंद लाल गुप्ता, डीएस जसवाल, एचएस वर्मा, बीएस राणा, आरएस राणा, डा. प्रत्युष गुलेरी, सोमसिंह जयकारिया, कुशल चंद शर्मा, निर्मला शर्मा, अनिल कुमार डोगरा, डा. वाईके डोगरा, शारदा कटोच, चंद्र रेखा डढवाल, पीसी डढवाल, डा. पियुष गुलेरी, एसके शर्मा, एएल शर्मा, करम सिंह, एमआर राजपूत उपस्थित थे।



आई० ई० सी० मेटिरियल डेवलप्मेंट - पोस्टर श्रृंखला

सत्यमेव जयते
Ministry of Social Justice
& Empowerment

Gunjan
Organisation for Community Development

INSTITUTE OF SOCIAL NISD NATIONAL DEFENCE

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, 9459082624Email: rrtcnorth.hp@gmail.com, Website: www.gunjanindia.org