

बदलती राहें

Gunjan

वर्ष 01, अंक 15

धर्मशाला, सोमवार, 08 जून 2015

नशे की रोकथाम के लिए समुदाय की जानकारी जरूरी

समुदाय को एकत्रित करने का तरीका

सामाजिक समस्याओं को हल करने और इन्हें समझने की प्रक्रिया में समुदाय के सभी सदस्यों को शामिल करने के लिए समुदाय को एकत्रित करना एक उचित तरीका है। यह प्रक्रिया लोगों के एक समुह को उनके वास्तविक मुद्दों के प्रति निष्क्रियता की स्थिति से बाहर निकालकर एक प्रभावी कार्रवाई के लिए प्रेरित करती है। नशे की लत से बचाव, इलाज और फालोअप के लिए सामुदायिक कार्यक्रम एक आदर्श उपाय हो सकता है। समुदायिक गतिशीलता के परिणाम स्वरूप इसके प्रत्येक सदस्य में निम्न लिखित बदलाव आते हैं:-

1. वे सामाजिक मुद्दों पर पूरे समाज की सहायता करने के लिए प्रेरित होते हैं। इससे समाज का प्रत्येक सदस्य एक मुद्दे के प्रति जागरूक होकर उसके मूल कारणों, परिणामों और सामाजिक मूल्यों को समझने लगता है।
 2. वे बाकी सदस्यों को भी समस्या से निपटने के लिए जरूरी क्षमताओं से सुसज्जित करने में मदद करते हैं।
 3. वे बाकी सदस्यों को समुदाय में मौजूद संसाधनों के निर्माण व उनको मजबूत बनाने के लिए प्रेरित करने में सहायक होते हैं।
- सामुदायिक गतिशीलता को जागरूकता के जरिये बदलाव के लिए क्रिया करने की स्थिति से जोड़कर देखा जाता है। एक समुदाय के माध्यम से समुदाय को प्रभावित करने वाले मुद्दे से निपटने का एक अत्यंत महत्वपूर्ण लाभ यह होता है कि यह न केवल मूल्यवान वित्तीय संसाधनों की बचत करता है, बल्कि मानव संसाधनों के इस्तेमाल की भी बचत करता है।

- परिवार के साथ-साथ समाज पर भी होता है नशे की लत का असर
- समुदाय को एकत्रित करने और उसके आचरण को समझना जरूरी
- अहम जानकारी एकत्रित करके ही नशानिवारण कैंप हो सकते हैं सफल

नशे की लत के दूषणभावों का असर सिर्फ एक परिवार में न होकर पूरे समाज पर भी होता है। लिहाजा नशे की रोकथाम के लिए पूरे समाज या समुदाय को साथ लेकर चलने की जरूरत होती है। जैसा की हम जानते हैं कि शराब का नशा करना ग्रामीण क्षेत्रों में आम समस्या है। यह ग्रामीण समुदायों की एक बड़ी समस्या भी बन चुकी है। यह सिर्फ एक व्यक्ति की समस्या नहीं है। अगर इस समस्या से निपटा न जाए तो यह पूरे समाज की समस्या बन जाती है। लिहाजा यह समस्या एक व्यक्ति से शुरू होती है और धीरे-धीरे फैलते हुए पूरे समाज को लपेटे में लेकर एक सामाजिक समस्या का रूप धारण कर लेती है। ऐसे में एक समाज के लिए सुरक्षित व अनुकूल वातावरण का लुत्फ उठाना तभी संभव हो सकता है, जब पूरा गांव ही शराब की लत को दूर करने के मुद्दे में शामिल होकर काम करेगा। यहां यह बात भी विचार करने वाली है कि अगर शराबी व्यक्ति के कारण एक घर में हिंसा होती है, तो आसपास रहने वाले ग्रामीण भी चैन की नींद नहीं सो पाएंगे। इसी तरह अगर गांव में चोरी की घटनाएं होती हैं, तो इसका असर पर भी एक या दो परिवारों पर न होकर पूरे गांव पर पड़ता है। एक घर में चोरी होने पर बाकी समाज के लोग भी इसके भय से परेशान हो जाते हैं। ऐसे में कोई भी अपना घर या घर के दरवाजे-खिड़कियां खुले नहीं छोड़ना चाहेगा। इसी तरह शराबियों के कारण गांव की महिलाएं रात के समय अपने घरों से बाहर आने-जाने में असुरक्षा महसूस करने लगेंगी।

समुदाय को शामिल करने के लाभ

शराब से प्रभावित मामलों के प्रबंधन में समुदाय को भागीदार बनाने से दायित्वों का बंटवारा पेशेवरों और समुदाय के सदस्यों के बीच हो जाता है। यह सामुदायिक सशक्तिकरण के लिए के बजाय के साथ को बढ़ावा देता है। इस तरह दायित्व बांट दिए जाते हैं और स्वामित्व समुदाय के पास रहता है। समुदाय आधारित कार्यक्रम नशे की लत से प्रभावित व्यक्तियों को अपने परिवार व दोस्तों के बीच इलाज करवाने का दोस्ताना माहौल प्रदान करता है। इससे समुदायों के बीच समस्याओं को अच्छे तरीके से समझने की व्यवस्था को बढ़ावा मिलता है, जो इलाज के बाद होने वाले फालोअप व स्पोर्ट कार्यक्रमों में मदद करता है। शराब की लत और इससे छुटकारा पाने की प्रक्रिया के बारे में जानने से समुदाय के सदस्यों में समस्या को लेकर एक समझ विकसित होती है। बेहतर समझ के साथ उनकी धारणाएं एवं विचार कम पक्षपातपूर्ण और अधिक सहानुभूतिक हो जाते हैं।

यह समुदाय में समस्या को नकारने की प्रवृत्ति पर काबू पाने में मदद करती है। समुदाय के सदस्य ठीक हो रहे शराबी व्यक्ति के लिए रोजगार की व्यवस्था करने और जरूरत पड़ने पर सहायता करने में मदद कर सकते हैं। वे पिछले उधार चुकता करने, नौकरी ढुंढने और अन्य प्रकार के निजी मामलों जैसे स्वास्थ्य समस्याओं में भी इलाजगत व्यक्ति को सलाह दे सकते हैं। इससे व्यक्तियों और संगठनों के बीच सहभागिता को बढ़ावा मिलता है।

समुदाय की जरूरतों का अकलन

समुदाय की जरूरतों का आकलन करने से समस्या को सही परिदृश्य में देखने में सहायता मिलती है। सूचना एकत्रित करके और गणना करके आगामी कार्रवाई के लिए एक मजबूत केस तैयार हो जाता है। इस तरह का साक्ष्य हाथ में आने के बाद हम गैर सरकारी संस्थाओं को साथ जोड़ सकते हैं और प्रमुख लोगों को इससे जुड़ी गतिविधियों में शामिल कर सकते हैं। यह जानकारी समुदाय में मौजूद संसाधनों की पहचान करने में भी मदद करती है।

साथ ही यह बात समझने में भी सहायता मिलती है कि क्या समुदाय समस्या के समाधान के लिए तैयार है। यह एक आधारभूत डाटा भी मुहैया कराता है, जिसका इस्तेमाल बाद में कार्यक्रम के प्रभाव के मूल्यांकन के लिए किया जा सकता है।

जरूरतों के आकलन का लाभ

यद्यपि हम व्याप्त समस्या को जानते हैं इसके बावजूद जरूरतों का अकलन मुद्दों व प्रवृत्तियों को सामने लाने में सहायता है। यह हमें निम्न बातें जानने में सहायता करता है:-

1. शराब की लत से सर्वाधिक प्रभावित कौन है
2. उनकी सामाजिक, शैक्षणिक व सामुदायिक पृष्ठभूमि क्या है
3. वे कहां रहते हैं
4. इस अबादी के बारे में आपके पास क्या अन्य जानकारियां हैं
5. शराब पीने को लेकर किस प्रकार की भांतियां व मान्यताएं फैली हुई हैं
6. शराब के सेवन व इसकी लत को लेकर समुदाय का रूख किस प्रकार का है
7. समुदाय पर शराब की लत का प्रभाव क्या है
8. परिवार के सदस्य किस प्रकार से पीड़ित हैं
9. इस समस्या से निपटने के दौरान आने वाली बधाएं क्या हैं
10. समुदाय में मौजूद संसाधन क्या हैं

इस तरह जरूरतों का आकलन करने से समुदाय की एक वास्तविक तस्वीर सामने आ जाती है, जो आगामी कार्रवाई के लिए एक आधारभूत ग्राउंड वर्क मुहैया करवाती है। नशा निवारण कैंप का आयोजन करने से पूर्व यह आकलन जरूरी होता है। इसके लिए मुखविर भी जरूरी होते हैं। प्रत्येक समुदाय में कुछ अहम लोग जुड़े हुए होते हैं, जो लंबे समय से यहां के समुदाय को जानते हैं और उन्हें सेवाएं व अन्य सहायता मुहैया करवाने के साथ ही उनके बारे में अहम जानकारियां रखते हैं। इनमें स्थानीय डाक्टर, प्राइमरी हैल्थ वर्कर, स्कूल टीचर, पुलिस, चाय के दुकानदार, सामुदायिक नेता और पुरोहित शामिल हैं। इनकी सहायता से भी समुदाय के बारे में अहम जानकारी एकत्रित की जा सकती है।

उजली किरण

बच्चे के आने की खुशी जब एचआईवी रिपोर्ट ने गम में बदली

● ललिता ने सीएससी की मदद से दिया सुरक्षित बच्चे को जन्म

कहते हैं जहां चाह वहां राह, यह बात चरित्रार्थ हुई है ललिता पर। ललिता(काल्पनिक नाम) एक सामान्य परिवार की बहू है, जो समाज में व्याप्त गलत आदतों व इससे होने वाले दुष्प्रभावों के बारे में अनजान है। वह तो बस अपने ससुराल के दायरे में ही सिमटी हुई है। उसकी शादी 22 वर्ष की आयु में मेहनत मजदूरी करने वाले व्यक्ति से हुई थी। तब उसका पति 24 वर्ष का युवक था और वह पंजाब के जालंधर शहर में एक ढाबे पर नौकरी करके अजीबका कमाता था। ललिता के सपने कोई ज्यादा नहीं थे, सामान्य परिवार की उपलब्धताओं व जरूरतों के हिसाब से उसका गृहस्थ जिंदगी की पटरी पर दौड़ने लगी थी। शादी के सात माह बाद वह गर्भवती हुई तो उसे एक परिपूर्ण स्त्री होने का सुख मिल गया था। परिवार में भी नए सदस्य के आने की खुशी थी। परिवार के सदस्य उसकी खातिरदारी में जुट गए थे। ससुराल में सास, देवर और उसके पति

के तौर पर तीन अन्य सदस्य थे। वे नए मेहमान के आने का बेसब्री से इंतजार करने लगे। इस बीच डाक्टरी जांच की प्रक्रिया भी शुरू हुई। जब गर्भकाल के दो माह पूरे हुए तो रूटीन टेस्ट का दौर भी शुरू हुआ। इन्हीं टेस्टों में एचआईवी का टेस्ट भी शामिल था। जब ललिता का एचआईवी टेस्ट हुआ तो उसका पति भी उसके साथ था। इन दोनों के एचआईवी टेस्ट की रिपोर्ट पाजीटिव आई तो मानों सारी खुशियां ही जाती रहीं। नई जिंदगी का इंतजार भूल कर वे अपनी जिंदगी को लेकर फिक्रमंद हो गए। इसके बाद उन्होंने एआरटी सेंटर में पंजीकरण करवाकर अपना इलाज व जांच पड़ताल शुरू कर दी। यहीं पर उनकी मुलाकात कम्युनिटी स्पॉर्ट सेंटर

● सही परामर्श व सावधानी से बच्चे का एचआईवी टेस्ट आया नेगेटिव

(सीएससी) के एक वर्कर से हुई। वह उन्हें अपने साथ सीएससी में ले आया। वहां पहुंच कर परामर्शदाता और बाकी स्टाफ ने उनके साथ बातचीत की और उनका हौसला बढ़ाते हुए इस मुसीबत का डट कर मुकाबला करने की प्रेरणा दी। साथ ही दोनों को बताया गया कि उन्हें आगे अपना जीवन कैसे व्यतीत करना है और आने वाले बच्चे के स्वास्थ्य के लिए क्या-क्या जरूरी उपाय करने हैं। खासकर बच्चे को एचआईवी से मुक्त रखने के बारे में जागरूक किया गया। जब दोनों इस सदमे से पूरी तरह बाहर निकल कर इस समस्या को समझ गए तो उन्होंने सीएससी को सहारा बनाया और यहां की हर बैठक में भाग लेने लगे। ललिता का प्रसव सीएससी हमीरपुर और पीपीटीसी प्रोजेक्ट के संयुक्त प्रयासों से डा. राजेंद्र प्रसाद मेडिकल कालेज

अस्पताल टांडा में करवाया गया। ललिता ने सुरक्षित प्रसव के जरिये एक स्वस्थ बच्चे को जन्म दिया। पर्याप्त देखभाल के चलते इस बच्चे की एचआईवी रिपोर्ट नेगेटिव आई है। बच्चे के एचआईवी से सुरक्षित होने के चलते ललिता व उसका पति अपने एचआईवी पाजीटिव होने का गम लगभग भूल चुके हैं। ललिता ने सीएससी के साथ जुड़कर अपने जैसे बाकी लोगों को एचआईवी के बारे में जागरूक करती है। वह सीएससी की मदद से एक खुशहाल जीवन जी रही है और सीएससी की हर मीटिंग में नियमित तौर पर शामिल होना नहीं भूलती। यहां वह अपनी जिंदगी के अनुभव लोगों में बांटती है। उसने एक खुशहाल परिवार का जो सपना देखा था, वह स्वस्थ बेटे के साथ पूरा हो चुका है। उसे अपने एचआईवी पाजीटिव होने का जरा भी दुख नहीं है और इस लाइलाज बीमारी को अपने जीवन का हिस्सा मान लिया है।

ना करें खुद पर नेगेटिव कॉम्प्लीमेंट की बौछार

कई बार ऐसा होता है कि उदास होकर हम खुद को कोसने लगते हैं। आत्मनिर्भर और मजबूत लोग भी ऐसा करते हैं। ऐसा करने से आप दरअसल अपनी सेल्फ-एस्टीम को खत्म कर देते हैं। खुशनुमा जीवन जीना चाहते हैं तो इन बातों को कहने से बचें।

I WILL NEVER BE SUCCESSFUL/BEAUTIFUL/HAPPY

हो सकता है आप जॉनी डेप या एन्जेलिना जॉली की तरह खूबसूरत और सफल नहीं हों। हर कोई वैसा हो जरूरी नहीं है। ब्यूटी और फेम से ज्यादा बेहतर चीजें भी दुनिया में हैं। हो सकता आप किसी भी मशहूर हस्ती से ज्यादा खुश रहते हों। आपके पास वो हो सकता है जो और किसी के पास नहीं। सफलता और खुशी खुद से हासिल की जा सकती है। जरूरत है केवल दृढ़-निश्चय करने की।

I DONT DESERVE WHAT I HAVE

जितना आपके पास अभी है उससे भी थोड़ा ज्यादा ही डिजर्व करते हैं क्योंकि आपकी फैमिली आपको प्यार करती है, आपके जॉब में आपकी जरूरत है और बच्चे आपके बिना रह नहीं सकते। इनकी कद्र करें और संभाल करें।

IGNORE ME

हो सकता है आपके दिन की शुरुआत बुरी हुई हो इसलिए कुछ देर अकेला रहना चाहते हों। लेकिन इस बात पर किसी से ये नहीं कहें कि मुझे इग्नोर करो या मुझे

कहकर आप ये मान लेते हैं कि आप किसी के प्यार और फिक्र के लायक नहीं हैं। जो लोग आपको हेल्प करने के लिए आगे आएँ और आपको खुश करने की कोशिश करें उनके इस व्यवहार को सम्मान दें।



I AM FAT

ऐसा भी हो सकता है कि आपको कुछ किलो वजन कम करने की जरूरत है, लेकिन आप मोटे हैं, ये नहीं कहें। हर वक्त खुद को मोटा कहना ठीक आदत नहीं है। अपने बॉडी के फ्लॉज को छिपाने के बजाय उन्हें फ्लॉन्ट करना सीखें। वेट लॉस सप्लीमेंट्स लेना बंद कर दें, जिम जाकर खुद को टॉर्च करना भी बंद करें और सख्त डाइट प्लान बदल दें। इसके बजाय हेल्दी खाना खाएं। हर रोज घर पर थोड़ी एक्सटसाइज करें और रात को अच्छी नींद लें।



EVERYTHING I DO IS WRONG

पूरे वक्त ये नहीं सोचें कि लोग क्या कहेंगे। परफेक्शनिस्ट होना ठीक नहीं है। गलतियां होना चाहिए और करना भी चाहिए। तभी जीवन में आगे बढ़ते हैं। गलतियां करने से नहीं डरें लेकिन गलतियां दोहराना बंद करने की कोशिश करें। जीवन में हुई हर गलती के लिए खुद को कोसें नहीं। याद रखें गलतियां सबसे होती हैं। इनसे सीख लें और आगे बढ़ें।



I AM NOT GOOD ENOUGH

खुद पर भरोसा करेंगे तभी दुनिया आप पर भरोसा करेगी। यही रीत है। हर काम करने की कोशिश करें। ऐसा नहीं सोचें कि ये मैं कैसे करूं! हर इंसान वो डिजर्व करता है जो उसे चाहिए। आप भी अपने पाजीटिव फीचर्स पर ध्यान दें। अपनी स्किल्स पहचानें, आपको अपनी मंजिल जरूर मिलेगी।

मैगी की जगह ये खाएं

सालों साल आपने भूख लगने पर गर्म मैगी का मजा लिया है। मैगी की शुद्धता को लेकर उठी जांच व इस पर लगे वैन के चलते शायद अब आपको अपने फेवरेट स्नैक को गुड-बाय कहना पड़ सकता है। फूड सेफ्टी स्टैंडर्ड ऑथोरिटी ऑफ इण्डिया फिलहाल क्वालिटी चेक में लगी हुई है। इस पर कई प्रदेशों में रोक लगा दी गई है। इसके अलावा विवाद को बढ़ता देख खुद मैगी का उत्पादन करने वाली कंपनी नैसले ने मैगी को मार्केट से हटाने का निर्णय लिया है। मैगी पर उपजा संशय भले ही बरकरार रहे, मगर इसको लेकर उदास होने की जरूरत नहीं है। यहां हम अन्य 2 मिनट मजेदार स्नैक्स आइडिया दे रहे हैं जो आपकी भूख मिटाने के साथ आपकी सेहत का ध्यान भी रखेंगे।

वेजिटेबल पोहा

इसे बनाना बहुत आसान है। ये स्वाद में तो अच्छा है और इसमें फैट भी कम होता है। ये आयरन का अच्छा सोर्स है। एक प्लेट पोहा आपको काफी एनर्जी देगा।



ओट्स पॉरिज

इसे भी आप झटपट बना सकते हैं और ये सुपर न्यूट्रिशस भी है। इसमें ओट्स और दूध दोनों पड़ते हैं। आप चाहें तो ऊपर से इसमें कटे हुए फल या ड्राय फ्रूट्स भी डाल सकते हैं। अगर मीठा पसंद नहीं तो मसाला ओट्स पोहा सब्जियां डालकर बनाएं।

सैंडविच

और कुछ याद नहीं आ रहा हो तो सैंडविच आपको बचा सकती है। ये बनाने में भी आसान है। इसे बनाने में कुकिंग की जरूरत ही नहीं होती और स्वादिष्ट तो लगती ही है। इसे एक गो-टू स्नैक्स भी कहा जा सकता है। एक्स्ट्रा न्यूट्रिशन के लिए कोशिश करें की इसे मल्टीग्रेन ब्रेड में ही बनाएं।

बॉइलड चना चाट

शाम को भूख लगे तो आधा कप चना खाया जा सकता है। ये नैचरली फैट फ्री और सोडियम फ्री होता है। इसे यमी बनाने के लिए ऊपर से प्याज टमाटर के टुकड़े और चाट मसाला भी डालें। इसे चाय के साथ मजे लेकर खाएं।

फल

सीजनल फ्रूट्स से अच्छा नाश्ता और क्या हो सकता है? पूरा सेब उठाकर खाना पसंद नहीं तो फ्रूट चाट बना लें। इसमें सीजनल फ्रूट्स के टुकड़े डालें और ऊपर से चाट मसाला एड करें। तैयार है एक बेहद हेल्दी नाश्ता।

ड्राय फ्रूट्स

काजू, बादाम, किशमिश और अखरोट यूं ही चलते फिरते खाए जा सकते हैं। इन्हें चाय या दूध के साथ भी खाया जा सकता है। पौष्टिक होने के साथ ये फिलिंग स्नैक्स भी हैं।

पॉपकॉर्न

बिना घी-तेल के होम-मेड पॉपकॉर्न काफी अच्छे स्नैक्स साबित होंगे। इनमे फाइबर खूब होता है और देर तक खाते रहने की वजह से ये पेट भरा हुआ होने का अहसास भी देते हैं। खाने का सैटिसफैक्शन तो इनसे ही मिलेगा।

सेवंई खीर

सेवंई बनाना तो हमारे देख के हर घर की पसंदीदा व्यंजन है। इन्हें तो आप घर पर ही तैयार कर सकते हैं या फिर किसी भी करियाना स्टोर पर ये आसानी से मिल जाती हैं। खासकर आटे से बनी घर की सेवंई काफी फायदेमंद मानी जाती हैं। इन्हें बनाना भी काफी आसान होता है। इन्हें या तो खीर बनाकर मीठे स्वाद के साथ या फिर मैगी की तरह सब्जी के साथ नमकीन स्वाद के साथ परोसा जा सकता है।

सही कुर्सी का चुनाव करके रख सकते हैं पीठ सीधी

लंबे समय एक ही पोजिशन में बैठे रहना, गलत पोश्चर में बैठना पीठ और गर्दन की दर्द, उच्च रक्तचाप, पेट के आस-पास चर्बी का जमा होना और शुगर की मात्रा का बढ़ जाना। इससे हृदय रोगों और कैंसर का खतरा भी बढ़ जाता है। ऐसे में यदि गलत कुर्सियों पर बैठा जाए तो परेशानी और गंभीर हो सकती है।

इन बातों का रखें ध्यान

- कुर्सी का आकार ऐसा हो कि वह आपके बैक से लेकर आपके कंधों को सपोर्ट देने वाले हों
- कुर्सियां बिना हैंडरेस्ट को हटाए टेबल के अंदर जाने वाली होनी चाहिए
- जब कुर्सी पर बैठे हों तो कंधे और कुहनी आराम की स्थिति में हों
- कमर को सपोर्ट करती हुई कुर्सी हो

– कुर्सियों के हल्के एडजस्ट करने वाले हों, कुहनियां और फोरआर्मस 90 डिग्री से कम हो



- जब आप कुर्सी पर बैठें हों तो आपके पैर जमीन पर सीधे हों
- हिप्स और घुटने के बीच 90 डिग्री का एंगल बन रहा हो

– कुर्सी ऐसी हो जिसे टेड़ा और लॉक किया जा सके

बदलते रहें अपना पोश्चर

भले ही आपका पोश्चर कितना भी अच्छा क्यों ना हो लगातार एक ही स्थिति में बैठे रहना सेहतमंद नहीं होता है। यदि आपकी कुर्सी एडजेस्टेबल है तो उसकी पोजिशन बार-बार बदलते रहें।

ऊपर की ओर बैठें: आपकी कमर को सीधे और जांघों को क्षैतिज अवस्था में रखें और पैरों को सीधा रखें।

आगे झुककर बैठें: कुर्सी के पिछले हिस्से को थोड़ा झुकाएं ताकि आपकी कमर 105 और 120 डिग्री झुकी रहे।

पीछे झुककर बैठें: अपनी कुर्सी की सीट को थोड़ा झुकाएं जिससे कमर और जांघें 90 डिग्री से थोड़े ज्यादा झुके रहें। कुर्सी को अत्यधिक ना झुकाएं नहीं तो आपको फिसलन-सी महसूस होगी।



धर्मशाला के वरिष्ठ नागरिक कोने सामाजिक कल्याण विभाग द्वारा दाड़ी में संचालित वृद्धाश्रम और अपंग बाल सदन को और अधिक बेहतर बनाने के लिए कंधे से कंधा मिलाकर चलने का निर्णय लिया है। ये नागरिक कजिला कल्याण अधिकारी और बाल विकास परिषद् को इसके उन्नयन के लिए किए जाने वाले प्रयासों में अपना पूरा सहयोग देंगे। इसके अतिरिक्त कये सभी नागरिक वरिष्ठ वर्ग के लोगों के कल्याण के लिए विभिन्न सुविधाएं जुटाने का प्रयास भी करेंगे।

डॉ. वेद प्रकाश अग्नि की अध्यक्षता में वरिष्ठ नागरिक कसमूह ने यह निर्णय आर आर टीसी (क्षेत्रीय संसाधन प्रशिक्षण केंद्र) तथा रैम्पस (रिस्क अनेलेसिस एंड मिटि गेशन प्रियेरे डनैस सोसायटी) के संयुक्त तत्वावधान में गैर सरकार संगठन 'गुंजन' के सिद्धबाड़ी स्थित सभागार में वरिष्ठ नागरिकों के कल्याण से संबद्ध अन्य मुद्दों पर भी विचार-विमर्श हुआ।

इस अवसर पर डॉ. वेद प्रकाश अग्नि ने अपने संबोधन में कहा कि संवेदनहीनता जड़ता को जन्म देती है। उन्होंने कहा कि बुढ़ाने में व्यक्ति को अकेलेपन का बोझ उठाना पड़ता है और अहंकार होने से परिस्थितियाँ विकट हो जाती हैं।

आर आर टीसी निदेशक संदीप परमार ने इस अवसर पर अपनी संस्था की भूमिका को रेखांकित करते हुए कहा कि वरिष्ठ नागरिकों को विभिन्न सुविधाएं उपलब्ध करवाने के लिए 'गुंजन' आवश्यक संसाधन तथा सहायता उपलब्ध करवाएगी इन्होंने कहा कि वरिष्ठ नागरिकों के कल्याण के लिए सरकार द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं का लाभ उठाने के प्रयास किए जायेंगे।

रैम्पस के अध्यक्ष पीपी रैणा ने प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए कहा कि वरिष्ठ नागरिकों को उनके इस पड़ाव में एकाकीपन के अलावा स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। साधन सम्पन्न लोगों के पास भी मानव संसाधन का अभाव होने के कारण कई दिक्कतें आती हैं। अगर समूह की आवश्यकताओं को समझ लिया जाए तो मिलजुल कर इनसे निपटा जा सकता है।

रैम्पस के उपाध्यक्ष अमृत लाल शर्मा ने कहा कि सभी वरिष्ठ नागरिकों को एकजुट होकर अपनी समस्याओं और उनके निदान के लिए आवश्यक प्रसास करने होंगे। संस्था के सचिव कर्नल कर्मसिंह ने कहा कि साधन सम्पन्न वर्ग को साधनहीन लोगों के कल्याण के लिए आगे आना होगा।

लोक सम्पर्क विभाग के उप-निदेशक अजय पराशर ने बैठक आयोजित करने के उद्देश्यों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि सेवानिवृत्ति के पश्चात् नागरिकों की उपयोगिता खत्म नहीं हो जाती। सभी लोगों को अपनी भूमिका पहचान कर ताउम्र रक्षण निर्माण में सहयोग देना चाहिए।

इस अवसर पर निशा गुप्ता, चन्द्र खड्गवाल, पीसी डडवाल, एआर गुप्ता, जोगिन्द्र सचदेवा, बीएस राणा, एससी ठाकुर, टीसी भगौरिया, सर्वचन्द्र धीमान, डॉ. पीयूष गुलेरी, महेन्द्र शर्मा तथा प्रो. परमानंद ने भी अपने विचार रखे बैठक में अन्यो के अतिरिक्त डॉ. प्रत्युष गुलेरी, हर नामसिंह वर्मा, नरेन्द्र शर्मा, डा. केके वर्मा तथा 'गुंजन' के पदाधिकारी उपस्थित थे।

केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता राज्य मंत्री ने किया सीआरसी का दौरा



सुंदर नगर (मंडी)। केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता राज्य मंत्री विजय कुमार सांपला ने सुंदर नगर के देहरा में केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग की ओर से चलाए जा रहे क्षेत्रीय पुनर्वास केंद्र का दौरा किया। जहां पर उन्हें निदेशक मनजीत सैनी ने संस्थान के माध्यम से चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान की। इस अवसर पर उन्हें 'नेसीआर सीकी लैब' में कृत्रिम अंगों के निर्माण की प्रक्रिया की भी जानकारी मिली। संस्थान की ओर से उन्हें विभिन्न मदों के तहत तैयार किए गए लक्ष्यों से संबंधित पावर प्रेजेंटेशन भी दिखाई गई। संस्थान के प्रभारि ने

केंद्रीय राज्य मंत्री को सेंट रकी दिक्कतों से भी अवगत करवाया इन्हें बताया गया कि सेंट रके भवन में जगह की कमी के कारण स्टॉफ को परेशानियों को सामना करना पड़ता है साथ ही रीरिक्पदों से होने वाली दिक्कतों से भी अवगत करवाया जा सके अलावा सेंट रके प्रोजेक्ट की मंजूरी को लेकर भी पैरवी करके आग्रह किया गया।

सांपला ने बताया कि सुंदर नगर में चल रहे हाथद संस्थान देश में अपनी तरफ हका 5वां संस्थान है जहां पर विकलांगों व शारीरिक रूप से अक्षम लोगों के पुनर्वास का काम किया जाता है तथा उन्हें कृत्रिम अंग भी बनाकर प्रदान किए जाते हैं। केंद्रीय राज्य मंत्री ने देर शाम यहां के द्रोडा धार मंदिर में जाकर माथा टेका। इस मौके पर मंडी से सांसद रामस्वरुप शर्मा, एसडीएम और डीएसपी कुलभूषण वर्मा सहित तपाटवी विभिन्न संगठनों के पदाधिकारी भी उनके साथ थे।

आई० ई० सही० मेटिरियल डवेलपमेंट - पोस्टर श्रृंखला

