NATIONAL
News

URDU

THE INQUILAB
Mumbai

APRIL 1996

بانی: عبدالحمید انصاری مرحوم
India's Leading Urdu Daily. Established 1938
THE INQUILAB
انقلاب
ہندوستان کا منفرد اور کثیر الاشاعت اردو روزنامہ۔ قائم شدہ ۱۹۳۸ء
Mumbai, Thursday, April 25, 1996

دماغی توازن کھونے والے مریضوں کے مفت علاج کیلئے لائنس کلب کا شردھا اسپتال

ممبئی (شکیل احمد): ہندوستان میں لائنس کلب انٹرنیشنل ۸۰ برسوں سے عوامی خدمات میں مصروف ہے۔ اس کی ایک شاخ لائنس کلب آف ممبئی جوہو گلمہر نے دو سال قبول بوریولی میں شردھا نرسنگ ہوم کا قیام دماغی معذور افراد کے علاج کی غرض سے عمل میں آیا تھا۔ اس اسپتال میں ممبئی اور مہاراشٹر کے بیشتر مریضوں کا علاج کیا گیا ہے جو اب ایک نئی زندگی جی رہے ہیں۔

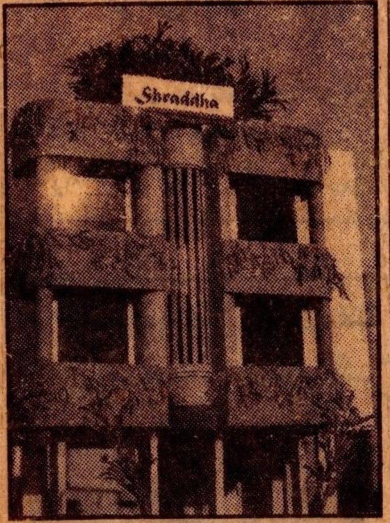
اس نامہ نگار کو نفسیاتی امراض کے ماہر سائکیاٹرسٹ ڈاکٹر بھرت اور سمیتا د توانی نے بتایا کہ کتنے ہی وکیل انجینئر ڈاکٹر اور پروفیسر کا ہم نے علاج کیا مثال کے طور پر سرجے جے آرٹ اسکول کے ایک جونیئر لکچرار کا ذہنی توازن بگڑ گیا تھا جس کا سی ایس ٹی اسٹیشن سے لے جا کر علاج کیا اور آج وہ جے جے کالج میں سینئر لکچرار ہیں۔ بہار، مغربی بنگال، جلگاؤں، آندھرا پردیش اور دوسرے اضلاع کے کئی مرد و عورتوں کا ہم نے کامیاب علاج کیا ہے۔

ڈاکٹر گھنشیام بیمانی نے بتایا کہ تقریباً ۴ سے ۵ ہزار روپیہ ایک مریض پر خرچ آتا ہے۔ چاہے مریض کا کوئی رشتہ دار یا شناسا ہو یا نہ ہو ہم کسی سے کوئی فیس نہیں لیتے۔ تھانے کے دماغی اسپتال کی حالت اگر آپ دیکھ لیں تو اپنے دشمن کو بھی وہاں داخل کرانا پسند نہیں کریں گے۔ ہندوستان میں دوسری کوئی ایسی تنظیم نہیں ہے جو پاگلوں اور اس طرح کے مریضوں کے لئے کوئی کام کرتی ہے۔

اس نامہ نگار نے لائنس کے صدر سریندر ملہوترہ سے تفصیلات معلوم کیں۔ انہوں نے بتایا کہ ایک سلیب تک کام مکمل کر لیا گیا۔ اسپتال کے سامان و عمارت کا مجموعی تخمینہ تقریباً ۴۰ لاکھ روپیہ ہے۔ اتنی بڑی رقم عطیہ میں حاصل کرنے میں کافی وقت لگ جائے گا اس لئے مشہور شو آرگنائزر جگنو کی خدمات حاصل کی گئی ہیں جنہیں ملک و بیرون ممالک ۲۰۰ کامیاب پروگرام کرانے کا تجربہ ہے۔

سریندر ملہوترہ نے بتایا کہ پنجاب کے مشہور پاپ اور ریپ گلوکار دلیر مہندی نے جنہوں نے امریکہ، یورپ، کناڈا اور دوسرے خلیجی ممالک میں کامیاب شوز کئے ہیں اور اس وقت فرانس میں شو کر رہے ہیں، ممبئی میں پہلی دفعہ اس نیک مقصد کے لئے مفت پروگرام دینے کی منظوری دے دی ہے۔ اس غرض سے کھار جمخانہ نے اپنا میدان بلا معاوضہ دیا ہے جس میں تقریباً ۸ ہزار لوگوں کے بیٹھنے کی گنجائش ہے۔ ۲۷ اپریل کی شب یہاں دلیر مہندی نائٹ کا اہتمام کیا گیا ہے جس سے ہمیں یہ یقین ہے کہ ہم یہ رقم (۴۰ لاکھ روپئے) اشتہارات، بینرس وغیرہ کے ساتھ جمع کر لیں گے۔ اس پروگرام کی ٹکٹ نہ رکھ کر عطیاتی کارڈ ڈیڑھ سو، تین سو اور ساڑھے چار سو روپوں کے رکھے گئے ہیں۔

لائنس کلب کے سکریٹری نے شردھا نرسنگ ہوم کی اب تک کی کارگذاریوں اور لائنس کلب آف جوہو گلمہر کی خدمات کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ پولیو کیمپ لگا کر ۳۵۰ پولیو کے مریضوں کا علاج کیا گیا ہے جس میں اس وقت ۱۵۰ مریض اپنے پیروں سے چل پھر رہے ہیں۔ معذوروں کے لئے مفت کرسیاں (وہیل چیئر) بیساکھی تقسیم کی گئی ہے۔ خون کے عطیہ کا آنکھوں کی جانچ کا اور اناج دان کا کیمپ لگایا گیا۔ ضرورت مندوں کو مفت دوائیں اور غذائیں تقسیم کی گئی ہیں۔



شردھا اسپتال کی عمارت کا نمونہ

NATIONAL

News

URDU

THE INQUILAB
Mumbai

OCTOBER 2001

بانی: عبدالحمید انصاری مرحوم

Providing Nationalist Leadership Since 1938

THE INQUILAB

سنڈے

انقلاب

www.inquilab.com

ہندوستان کا منفرد اور کثیر الاشاعت اُردو روزنامہ۔ قائم شدہ ۱۹۳۸ء

Mumbai. Sunday, October 28, 2001

انقلاب سنڈے میگزین

دماغی صحت کی بحالی کا ادارہ

ہما ہارون رشید

بوریولی کی ایک خوبصورت سی عمارت کے دوسرے منزلے کی سیڑھیوں پر بیٹھا ۷۰ رسالہ رابنسن اپنے آپ کو برٹش آرمی کا پائلیٹ سمجھتا تھا اور وہ جلد از جلد اپنا جنگی طیارہ اڑانا چاہتا تھا۔ لیکن آج وہ ٹھیک طریقے سے لوگوں سے بات چیت کرتا ہے جس کا سہرا شردھا ری ہیبی لٹیشن فاؤنڈیشن کے سر جاتا ہے۔ ۱۹۹۳ء سے قبل رابنسن اپنی زندگی جہانگیر آرٹ گیلری کے فٹ پاتھ پر گزارتا تھا اور لوگ اسے پاگل کہتے تھے کیونکہ وہ اپنے آپ سے باتیں کرتا اور لوگوں کو دیکھ کر طرح طرح کی حرکتیں کرتا یا منہ بناتا تھا۔ ایک دن اُسے شردھا فاؤنڈیشن کے رضا کاروں نے اپنے ساتھ لے جانے کا فیصلہ کیا۔ چھ مہینے بعد رابنسن ٹھیک ہو گیا لیکن اس کے خاندان والوں نے اسے پہچاننے سے انکار کر دیا۔ پچھلے آٹھ برس سے وہ فاؤنڈیشن میں رہ رہا ہے۔

یہ فاؤنڈیشن ہندوستان کا واحد غیر سرکاری ادارہ ہے جو سڑکوں پر گھومنے والے بے گھر، دیوانگی کے شکار شیزوفرینیا (Schizophrania) لوگوں کو اپنے فاؤنڈیشن میں پناہ دے کر ان کا علاج کرتا ہے۔ فاؤنڈیشن کے بانی اور ماہر نفسیات ڈاکٹر بھرت واتوانی نے کہا کہ ”ہندوستان کی ایک فیصد آبادی شیزوفرینیا نامی بیماری کی شکار ہے۔ اس بیماری میں انسانی دماغ میں 'ڈوپامائن' نامی کیمیکل بہت زیادہ مقدار میں بننے لگتا ہے جس سے انسان اپنا ذہنی توازن کھو کر خیالی دنیا میں رہنے لگتا ہے۔ وہ ان چیزوں کو دیکھنے اور سننے لگتا ہے جن کا کوئی وجود ہی نہیں۔ نتیجتاً مریض کے آس پاس کے لوگ اسے 'پاگل' کہنے لگتے ہیں۔ لیکن یہ ہماری بدقسمتی ہے کہ لوگ بیماری کا علاج کرانے کی بجائے اُسے چھپانے لگتے ہیں اور سادھو سنت اور باباؤں کے چکر کاٹنے شروع کرتے ہیں۔“

یہ فاؤنڈیشن ڈاکٹر بھرت اور سمیتا واتوانی نے ڈاکٹر گھنیشام بھیمانی کے ساتھ مل کر ۱۹۹۱ء میں شروع کیا۔ ڈاکٹر بھرت کے بقول میڈیکل کی پڑھائی کے دوران شیزوفرینیا میری تھیسس کا موضوع تھا۔ اس دوران میں نے سڑک پر لاچاروں کی طرح گھومتے ہوئے لوگوں کو دیکھا جنہیں دو وقت کے کھانے اور ذہنی بیماری سے لڑنے کے لئے دواؤں کی ضرورت تھی۔ سماج کے لوگ ان کی مدد کرنے کی بجائے انہیں پاگل کا خطاب دے دیتے ہیں۔

۱۹۸۹ء میں اپنے ریسرچ کے دوران ڈاکٹر بھرت نے سڑک پر ایک شخص کو گٹر کا پانی پیتے ہوئے دیکھا۔ ڈاکٹر بھرت اُسے اپنے ساتھ کلینک لے آئے۔ دواؤں کے ساتھ اُس کے کھانے پینے اور رہنے کا انتظام کیا۔ تین مہینے بعد وہ شخص بالکل ٹھیک ہو گیا۔ اس سے گفتگو کرنے کے دوران پتہ چلا کہ وہ ایک لیب ٹیکنیشین ہے اور آندھرا پردیش کے ضلع پریشد کے افسر کا بیٹا ہے۔ علاج کے بعد اسے دوبارہ اس کے آبائی وطن بھیج دیا گیا اور اس طرح ڈاکٹر بھرت نے یہ فیصلہ کیا کہ فاؤنڈیشن کے ذریعے وہ ممبئی جیسے گنجان آبادی والے شہر کے فٹ پاتھوں پر پڑے ہوئے ان لوگوں کی مدد کریں گے جو اپنا ذہنی توازن کھو چکے ہیں۔

فاؤنڈیشن کی کاؤنسلر ڈاکٹر نیہا بتاتی ہیں ”پچھلے دس برس میں ہم نے ۸۰۰ لوگوں کو سڑکوں سے اٹھا کر اپنے سینٹر میں پناہ دی۔ ان کا علاج کیا اور انہیں ان کے آبائی وطن بھیج دیا۔ فاؤنڈیشن سے استفادہ کرنے والے بیشتر لوگوں کا تعلق ہندوستان کی دوسری ریاستوں سے ہوتا ہے۔ ہم نے لوگوں کا مکمل علاج کر کے انہیں پنجاب، بنگلور، اتر پردیش کے پچھڑے ہوئے علاقوں میں دوبارہ ان کے خاندان والوں سے ملوایا ہے۔ بعض مرتبہ تو ایسا بھی ہوتا ہے کہ مریض کی زبان ہم سمجھ نہیں پاتے۔ ان حالات میں ہم باہر سے ایسے شخص کو بلاتے ہیں جو مریض کی بات سمجھ سکے۔“

فاؤنڈیشن کے نجی رضا کار شہر میں مختلف مقامات پر گھومتے ہوئے یا عجیب و غریب حرکتیں کرنے والے افراد کو اپنے ساتھ سینٹر لے آتے ہیں یا عوام خود بھی رابطہ قائم کرتے ہیں۔ ڈاکٹر نیہا نے کہا ”فاؤنڈیشن میں آنے کے بعد ہم مریض کو اینٹی سائیکوٹک (Anti Psychotic) دوائیں دینا شروع کرتے ہیں۔ تقریباً ۱۵ ردنوں میں مریض اپنی جارحانہ حرکتوں پر قابو پا لیتا ہے اور ہم باتوں باتوں میں یہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ وہ کس مقام یا جگہ سے تعلق رکھتا ہے۔ مریض کو مکمل طور پر ٹھیک ہونے میں تین سے چار مہینے لگتے ہیں۔ اس دوران کاؤنسلنگ کے علاوہ اسے چھوٹے بڑے معمے حل کرنے کے لئے دیئے جاتے ہیں تاکہ اس کی سوچنے کی قوت میں اضافہ ہو۔ گھر واپس جانے کے بعد بھی تقریباً ایک سال تک مریض کو دوائیں استعمال کرنے کی صلاح دی جاتی ہے۔ اور اگر اس کے مالی حالات ٹھیک نہیں تو دوائیں ممبئی سے مفت روانہ کی جاتی ہیں۔

فی الوقت اس فاؤنڈیشن میں شیزوفرینیا کے ۱۹ ر مریض زیر علاج ہیں۔ ان میں سے صرف چار ایسے ہیں بقیہ کو ٹھیک ہونے کے باوجود بھی اپنی زندگی کے باقی دن وہیں کاٹنے پڑ رہے ہیں کیونکہ ان کے گھر والوں نے انہیں پہچاننے سے انکار کر دیا ہے۔

اس سلسلے میں Occupational تھیراپسٹ ڈاکٹر تیتیل کا کہنا ہے کہ ”سماج کے منفی رویے کی وجہ سے اِرواڑی جیسی غیر قانونی جگہوں کا وجود عمل میں آتا ہے جہاں انسان کو جانور سے بھی بدتر حالت میں رکھا جاتا ہے اور علاج کرنے کی بجائے اس کے مرنے کا انتظار کیا جاتا ہے۔“

آج دماغی بیماری کے لئے جدید سائنسی علاج مہیا ہے۔ لیکن ممبئی کی بڑھتی ہوئی آبادی کے لحاظ سے کتنے نئے اسپتال ہیں جو ذہنی بیماروں کے لئے کھولے گئے ہیں۔ بقول ڈاکٹر بھرت ”اس کا جواب صفر ہے۔ جب میں طالب علم تھا تب صرف کے ای ایم، جے جے اور نائر اسپتال میں نفسیاتی مریضوں کے لئے علاحدہ وارڈ ہوا کرتا تھا۔ آج بھی صورتِ حال وہی ہے۔ اس کے علاوہ تھانہ مینٹل اسپتال ہے۔ سرکاری اسپتال میں بھی مریض کو ۲۰ دن سے زیادہ نہیں رہنے دیا جاتا۔ مریض مکمل طور پر ٹھیک ہو یا نہ ہو اسے ڈسچارج کر دیا جاتا ہے۔“

ممبئی کی آبادی میں گزشتہ ۱۵ ر برسوں میں دوگنا اضافہ ہوا ہے۔ کیا وجہ ہے کہ ممبئی کے کسی بڑے پرائیویٹ اسپتال میں نفسیاتی مریضوں کے لئے کوئی جگہ نہیں ہے؟ ایسے کئی سوال ہیں جو ڈاکٹر بھرت کے ذہن میں گونجتے رہتے ہیں۔ اس کے باوجود وہ ہر اس شخص کی مدد کے لئے اپنا ہاتھ بڑھاتے ہیں جو کسی وجہ سے اپنا ذہنی توازن کھو بیٹھا ہے۔

(رابطہ: شردھا فاؤنڈیشن: 8955020)■

رابنسن شردھا فاؤنڈیشن میں علاج سے پہلے اور انسیٹ میں علاج کے بعد

NATIONAL

News

URDU

SAHARA MAGAZINE
Mumbai

FEBRUARY 2005

اتوار۔ ۲۷ رفروری۔ ۲۰۰۵ء
27 - 02 - 2005

سنڈے میگزین

ذہنی طور پر معذوروں کیلئے ایک جائے پناہ:

شردّھا آشرم

ممبئی کا وہ اسپتال جہاں نوجوان پاگلوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ سڑکوں پر بھٹکتے

پاگلوں کو طبی سہولیات مہیا کی جاتی ہیں

شردھا آشرم نوجوان ذہنی طور پر معذور افراد کے علاج کیلئے اتنے بڑے شہر میں واحد آشرم ہے۔ سڑکوں پر گھوم رہے لوگوں کا یہاں مفت میں علاج کیا جاتا ہے۔ جب کہ اسی سے ملتا جلتا ایک آشرم چینئی میں بھی ہے جو صرف بچوں کے لئے ہے۔ ☆☆

روزی نام کی عورت ہے عمر لگ بھگ ۴۰ سال ہے وہ کافی تعلیم یافتہ ہے اور انگریزی زبان پر عبور رکھتی ہے اس کی کہانی بڑی المناک ہے۔ روزی ایک ہندوستانی ہے لیکن امریکہ میں ملازمت کرتی تھی۔ ملازمت کے دوران ہی روزی کا دماغی توازن بگڑ گیا اور وہ پاگل پن کی حرکتیں کرنے لگی، جس کی وجہ سے روزی کو امریکہ سے واپس ہندوستان بھیج دیا گیا۔ روزی ممبئی کی سڑکوں پر داھر اُدھر بھٹکنے لگی۔ ایک دن

شرڈھا آشرم کے ایک وارڈ بوائے کی نظر روزی پر پڑ گئی اور وہ اس کو آشرم لے آیا۔ علاج کیا گیا اور اب روزی کی حالت کافی بہتر ہے، وہ اپنے اہل وعیال کو یاد کر کے ان کا پتہ بتاتی ہے۔ روزی پھر امریکہ جانے کی کو تیار ہے۔

ذہنی طور پر معذور لوگوں کا علاج کرنے والے ڈاکٹر بھرت واتوانی سے جب بات کی گئی تو انھوں نے بتایا کہ "میرے دل میں ایسے لوگوں کیلئے بچپن سے ہی دلچسپی رہی ہے، اس لئے جب میں اسکول جاتا تھا تو ایسے لوگوں کو دیکھ کر میں سوچتا تھا کیا کہ ان لوگوں کے علاج کے کوئی ایسا اسپتال ہے جہاں سے یہ ٹھیک ہو کر نکلیں۔ لیکن ہم کو کافی چھان بین کرنے کے بعد معلوم ہوا کہ کہیں کوئی ایسا اسپتال نہیں ہے اس وجہ سے میں نے طے کیا کہ ڈاکٹر بن کر ایسے لوگوں کا علاج کروں گا، اور ایک اسپتال بناؤں گا

یہ خواب 1988 میں پورا ہو گیا۔ 1988 میں آشرم کی بنیاد پڑی اور 1991 میں جہانگیر آرٹ گیلری میں پینٹنگ کی نمائش لگی تھی۔ اس نمائش میں کافی پیسہ جمع ہوا۔ جس کی وجہ سے آشرم کی اپنی عمارت تیار ہو گئی، جب کہ اسی سال آشرم رجسٹرڈ بھی ہو گیا۔ اسپتال میں کم سے کم ۳۰ افراد کے رہنے اور علاج کرنے کا معقول انتظام ہے۔ ڈاکٹر بھرت واتوانی نے مزید کہا کہ "اب تک اس چھوٹے سے آشرم سے لگ بھگ ۸۰۰ مریض ٹھیک ہو چکے ہیں" وہ بتاتے ہیں کہ "

یہاں ایسے ایسے مریض آتے ہیں جو کہ بہت زیادہ پاگل پن کی حرکتیں کرتے ہیں ساتھ ہی وہ کسی کو کچھ بھی اٹھا کر مار دیتے ہیں، شروع شروع میں یہاں پر مریضوں نے نرس، وارڈ بوائے اور یہاں تک کہ مجھے بھی کچھ بھی اٹھا کر دے مارا تھا۔ لیکن اب سب ٹھیک ہے، وہ افراد جن کی عمریں ۱۶ سے ۳۰ سال تک ہے تین چار مہینے میں ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں علاج پر ایک مہینے میں تین ہزار تک کا خرچ آتا ہے۔"

واتوانی مسکراتے ہوئے بتاتے ہیں" ہمارے یہاں کے کچھ وارڈ بوائے ممبئی شہر میں ایسے لوگوں کی تلاش میں گھومتے رہتے ہیں، اگر ایسا کوئی مریض نظر آتا ہے تو اس کو یہاں لے آتے ہیں، اور علاج کرنے کے بعد اس کے والدین سے ملوانے کا کام تک اس آشرم میں کیا جاتا ہے، بھی بھی کافی پریشانی بھی ہوتی ہے کیونکہ مختلف ریاستوں اور شہروں کے مریض یہاں ہوتے ہیں، جیسے جموں کشمیر، بنگلور، حیدر آباد، کیرالا اور اڑیسہ جیسے علاقوں کے افراد جن کو ان کے خاندان والوں سے ملوانا کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ لیکن ہمیں یہ دقت اٹھانے میں بڑی خوشی ہوتی ہے"۔

انھوں نے یہ بھی بتایا کہ آشرم ایک ٹرسٹ کے ذریعے چلایا جا رہا ہے۔ اس میں ڈاکٹر بھرت واتوانی، راکیش پاریکھ (پروجیکٹ مانیٹر) اشوک مہتانی (وائس چانسلر ایکتا گروپ) ڈاکٹر تھن شیام وغیرہ شامل ہیں۔ آشرم نے لندن کی ایک کمپنی سے بھی رابطہ قائم کر رکھا ہے۔ ڈاکٹر بھرت واتوانی آشرم کو وسیع کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں، اس کے لئے کرجت میں ایک جگہ لی گئی ہے، عمارت قائم ہونے پر وہاں کم سے کم ۱۰۰ مریض ایک ساتھ رہ سکیں گے۔ اسپتال کے میدان میں کھیتی باڑی، مرغی فارم یا پھر دوسرے کام شروع کرنے کا بھی ارادہ ہے۔ وجہ دریافت کرنے پر وہ بتاتے ہیں کہ ایسے افراد جن کا علاج تو ہو جاتا ہے لیکن ان کو اپنا خاندان نہیں ملتا وہ یہاں رہ کر کام کر سکتے ہیں۔

صاحب سے بھی گذارش کرتی ہوں کہ مجھے جلد میرے والدین سے ملوایا جائے" ابھیشیک جو بنارس کا رہنے والا ہے۔ اس کی عمر ۱۸ سال کے لگ بھگ ہے وہ بھی اپنے گھر جانے کیلئے بے قرار ہے۔ ابھیشیک کہتا ہے کہ "اب میرا یہاں دل نہیں لگتا"۔ ساتھ ہی وہ ڈاکٹر کے بارے میں کہتا ہے کہ "ان لوگوں نے ہمارا علاج کر کے ہمیں نیا جنم دیا ہے۔ اس لئے ہم ڈاکٹر کے ہمیشہ شکرگذار رہیں گے" انہیں لوگوں میں سے ایک

سنجے دھکانے

اوشا

The Daily LAZAWAL Jammu | RNI Registration No.48984/86

روزنامہ

لازوال

جموں

ہمیشہ آپ کے ساتھ

(12) رنجی لیجنڈ وسیم جعفر نے لیا ریٹائرمنٹ

(3) موہالی میکس اسپتال کا کارنامہ: 750 گردوں کی پیوندکاری مکمل

LAZAWAAL Subscribe LAZAWAL TV /DAILYLAZAWAL/ dailylazawal email:- lazawaljammu@gmail.com ₹5 قیمت: 67 شمارہ نمبر: 35 جلد نمبر:

Volume No.35, Issue No:- 67 | ₹5 | Sunday 08 March, 2020 | 2076 بکرمی سمت 27 پھاگن | 1441 رجب 12 | 2020 مارچ 08 | اتوار

شردھا بازآبادکاری فاؤنڈیشن ممبئی نے لاپتہ بچے کو کنبے سے ملایا

ونے شرما

ادھم پور لاپتہ نوجوان کو شردھا بحالی فاؤنڈیشن کے ممبروں نے اپنے اہل خانہ کے ساتھ دوبارہ ملایا۔ لاپتہ نوجوان کے والد چرن داس نے بتایا کہ اس کا بیٹا ذہنی مریض تھا اور وہ اچانک 2013 میں گھر سے لاپتہ ہو گیا تھا۔ لاپتہ شخص بھی ادھم پور پولیس اسٹیشن میں ہوا تھا، اس کی تلاش کرنے کی کوئی کوشش نہیں کی گئی تھی لیکن اچانک کسی کا پتہ نہیں چل سکا۔ فون پر، کسی نے اپنے بیٹے سے ملاقات کے بارے میں معلومات دی اور وہ//.....203

JAMMU
News

URDU

THE DAILY LAZAWAL
Jammu

MARCH 2020