

बदलती राहें

Gunjan

वर्ष 01, अंक 09

धर्मशाला, सोमवार, 27 अप्रैल 2015

इलाज के लिए सरकारी अस्पताल पर यकीन करते हैं युवा

● चिंता की बीमारी की जानकारी रखने वालों की संख्या बहुत कम ● बाकी दिमागी बीमारियों के बारे में जानते हैं प्रदेश के युवा

हिमाचल प्रदेश की अधिकतर युवा आवादी बीमारी के समय सरकारी अस्पताल में इलाज करवाने को प्राथमिकता देती है। यह खुलासा हिप्र राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के सहयोग से नेशनल इंस्टीच्यूट आफ मेंटल हैल्थ एंड न्यूरो साइंसिंग बंगलूरु द्वारा हिमाचल में करवाए गए यूथ हैल्थ सर्वे 2014 में हुआ है। इस सर्वे के अनुसार प्रदेश के 84.39 फीसदी युवा किसी बीमारी के समय सरकारी अस्पताल की सेवाएं लेते हैं। वहीं ऐसी स्थिति में निजी अस्पतालों की सेवाएं लेने वाले युवाओं की तादात महज 12.82 फीसदी ही पाई गई है।

रिपोर्ट के अनुसार सरकारी अस्पताल में इलाज को प्राथमिकता देने वाले युवाओं में लड़कियों की तादात लड़कों से थोड़ी ज्यादा है। इसके अनुसार 83.67 फीसदी लड़कों की तुलना में 85.15 फीसदी लड़कियों ने माना कि वे किसी प्रकार की बीमारी के समय सरकारी अस्पताल में इलाज करवाती हैं। दूसरी ओर निजी अस्पताल में जाने वालों में लड़के ज्यादा पाए गए हैं। रिपोर्ट के अनुसार जहां

12.30 फीसदी लड़कियां बीमार होने पर निजी अस्पताल का सहारा लेती हैं, तो ऐसा करने वाले लड़कों की संख्या 13.31 फीसदी रही है। इसके अलावा इलाज के दूसरे साधन अपनाने वाले

Health among youth of Himachal Pradesh for general illness

	Male	% age	Female	% age	Total	% age
Government Hospital	1245	83.67	1198	85.15	2443	84.39
Private Hospital	198	13.31	173	12.30	371	12.82
Trust Hospital	37	2.49	28	1.99	65	2.25
Homeopathy	6	0.40	5	0.36	11	0.38
Traditional Healer	2	0.13	2	0.14	4	0.14
Pharmacy	0	0.00	1	0.07	1	0.03

युवाओं की संख्या बहुत कम पाई गई है। उधर, दिमागी बीमारियों के मामले में भी युवा सरकारी अस्पतालों पर ही निर्भर पाए गए हैं। सर्वे के तहत तकरीबन 89 फीसदी युवाओं ने दिमागी परेशानी या बीमारी होने पर सरकारी अस्पताल का ही सहारा लिया है। वहीं निजी अस्पतालों में जाने वालों की संख्या महज 9.29 फीसदी पाई गई है।

इस सर्वे में युवाओं से यह भी जानने का

प्रयास किया गया कि उनमें से कितने युवा दिमागी बीमारियों के बारे में समझ रखते हैं। इसमें यह बात निकल कर सामने आई है कि बाकी दिमागी बीमारियों के अलावा चिंताग्रस्त होने की बीमारी के

बारे में युवाओं की जानकारी कम पाई गई है। बाकी दिमागी बीमारियों के बारे में जहां उनकी जानकारी का स्तर करीब 70 फीसदी रहा, वहीं चिंताग्रस्त होने की बीमारी के बारे में जानकारी रखने वालों की संख्या महज 24.53 फीसदी ही दर्ज की गई है। इसके अलावा यह बात भी पता चली है कि दिमागी बीमारियों को लेकर समाज में क्लिकित होने का भय युवाओं को ज्यादा

इसके अलावा यह बात भी पता चली है कि दिमागी बीमारियों को लेकर समाज में क्लिकित होने का भय युवाओं को ज्यादा

परेशान करता है। इसी कारण ऐसी बीमारियों का समय रहते इलाज करवाने की ओर गंभीरता से ध्यान नहीं दिया जाता।

सर्वे में डिप्रेशन के बारे में पूछे जाने पर 69.98 फीसदी युवाओं ने इस संबंध में जानकारी होने की बात स्वीकार की है। इस तरह दिमागी बीमारियों की जानकारी रखने वाले लड़कों की संख्या 66.87 फीसदी व लड़कियों की संख्या 73.28 फीसदी रही।

इसके विपरित चिंता की बीमारी के बारे में महज 24.53 फीसदी युवा ही जागरूक पाए गए। इनमें 26.01 फीसदी लड़के व 22.96 फीसदी लड़कियां शामिल हैं। मिरगी की बीमारी के संबंध में भी युवाओं की जानकारी संतोषजनक पाई गई। करीब 70.64 फीसदी युवा इसके बारे में जानते थे। इनमें 70.16 फीसदी लड़के व 71.14 फीसदी लड़कियां शामिल थीं। वहीं शराब की लत का शिकार होने की बीमारी के बारे में 78.89 फीसदी युवा जागरूक पाए गए। इनमें 86.22 फीसदी लड़के व 71.14 फीसदी लड़कियां शामिल थीं।

वाईएसपीके/एआरएसएच की जानकारी शून्य के बराबर

सर्वे में यह भी खुलासा हुआ कि शोरी क्लीनिक के है कि प्रदेश के युवाओं को बारे में वे कुछ हद तक युवाओं की बीमारियों के (32.88 फीसदी) जानकारी समाधान के लिए खोले गए रखते हैं। वहीं इन क्लीनिकों में विभिन्न क्लीनिकों के बारे में जाने वालों की तादात जानकारी नहीं के बराबर है। 17.17 फीसदी रही। प्रदेश के महज 1.17 फीसदी हालांकि किशोरी क्लीनिकों युवा ही एडोलसेंट की जानकारी रखने में लड़कों रिप्रोडक्टिव व सेक्सुअल की तुलना में लड़कियों की हे लथ क्लीनिकों संख्या अधिक (25.07 / (वाईएसपीके/एआरएसएच) 41.15 फीसदी) है, मगर यहां के बारे में जानते हैं। इतना ही जाने के मामले में लड़के नहीं इन क्लीनिकों में जाने अव्वल पाए गए हैं। यहां जाने वालों की तादात भी शून्य के वाले लड़कों की संख्या 18.21 करीब (0.66 फीसदी) ही है। फीसदी और लड़कियों की

Health seeking and knowledge among youth of Himachal Pradesh for mental illness

	Male	%age	Female	%age	Total	%age
General Hospital	1314	88.31	1268	90.12	2582	89.19
Trust Hospital	13	0.87	11	0.78	24	0.83
Private Hospital	150	10.08	119	8.46	269	9.29
Homeopathy	5	0.34	2	0.14	7	0.24
Traditional Healer	2	0.13	6	0.43	8	0.28
Pharmacy	2	0.13	0	0.00	2	0.07
Others	2	0.13	1	0.07	3	0.10
Heard about mental health and neurological conditions						
Depression	995	66.87	1031	73.28	2026	69.98
Anxiety	387	26.01	323	22.96	710	24.53
Epilepsy	1044	70.16	1001	71.14	2045	70.64
Alcohol dependence	1283	86.22	1001	71.14	2284	78.89
Drug abuse	1049	70.5	1030	73.21	2079	71.81
Stroke	879	59.07	930	66.10	1809	62.49

Knowledge about different youth related clinics among youth of Himachal Pradesh

	Male	%age	Female	%age	Total	%age
Heard about YSPK / ARSH	16	1.08	18	1.28	34	1.17
Visited YSPK / ARSH clinic	8	0.54	11	0.78	19	0.66
Don't Know about YSPK / ARSH	1464	98.39	1378	97.94	2842	98.17
Heard about Kishori clinic	373	25.07	579	41.15	952	32.88
Visited Kishori clinic	271	18.21	226	16.06	497	17.17
Don't know about kishori clinic	844	56.72	602	42.79	1446	49.95

उजली किरण

जवानी को नशे के गर्त में डूबने वाला चला रहा नशामुक्ति अभियान

जवानी की दहलीज पर कदम रखने के साथ ही नशे की गिरफ्त में फंसे जम्मू के विशाल सिंह के लिए नशानिवारण केंद्र बरदान साबित हुआ है। यहां इलाज के बाद विशाल की जिंदगी पूरी तरह बदल चुकी है। अब वह नशा करना तो दूर नशा करने वालों को जागरूक करने की मुहिम में शामिल हो चुका है। करीब तीस साल की आयु के इस युवक ने बताया कि जब वह 18 साल का था तो उसने नशा करना शुरू कर दिया था। वह चरस, इंजेक्शन, कैप्सूल और कौरेक्स सहित हर प्रकार का नशा करने का आदि हो चुका था। उसकी हालत ऐसी हो चुकी थी कि उसकी सोचने समझने की शक्ति और आत्मविश्वास सहित शारीरिक ताकत खत्म हो चुकी थी। नशे के कारण न तो वह नौकरी कर पा रहा था और न ही अपने घरवालों के साथ तालमेल बना पा रहा था। उसके परिजन उसकी हरकतों के कारण काफी परेशानी में थे। उन्होंने विशाल को समझाने की बहुत कोशिश की, मगर उसका उस पर कोई असर नहीं हो रहा था। फिर उसके घरवालों को उसे इस गर्त से निकालने के लिए जम्मू स्थित नशा निवारण केंद्र मशवरा से उम्मीद की किरण दिखाई दी। उन्होंने उसे यहां दाखिल करवा दिया। यहां

उसने दो माह बिताए। यहां रहकर उसे अपनी असल जिंदगी में लौटने की उम्मीद दिखाई। केंद्र में तैनात डाक्टर व काउंसलर ने उसके इलाज के

जम्मू के विशाल सिंह ने हिम्मत से लड़ी

नशे के खिलाफ जंग भाई ने मशवरा केंद्र

जम्मू की राह दिखाकर बचाई जिंदगी

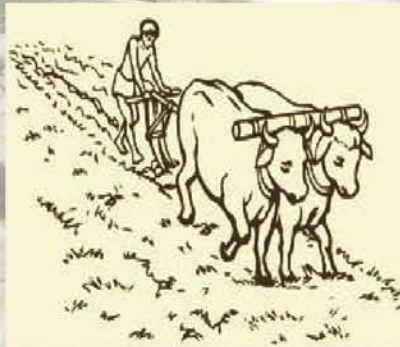
लिए ह र संभव प्रयास किए। हालांकि यहां शुरू के दिनों में उसे काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, मगर कुछ दिन बीतने के बाद उसे खुद ही अपने में परिवर्तन महसूस होने लगा। इससे उसका हौसला और बढ़ गया और नशे से मुक्त होने का उसका संकल्प और भी मजबूत हुआ। विशाल ने बताया कि मशवरा नशा निवारण केंद्र में आने से उसकी जिंदगी ही बदल गई और उसकी खोई हुई जिंदगी वापस लौट आई थी। अब वह नशे से दूर रहने के

साथ ही नशे के खिलाफ लड़ने को भी तैयार हो चुका था। इसलिए उसने मशवरा केंद्र में ही रहकर यहां इलाज के लिए आने वाले लोगों को नशामुक्त करने की मुहिम से जुड़ने का निर्णय लिया। तब से वह इस केंद्र से जुड़ा हुआ है। वह नशे के शिकार लोगों को नशे से होने वाले नुकसान और इससे बाहर निकलने के अपने अनुभवों के बारे में बताता हो तो इसका मनोवैज्ञानिक असर उन पर भी पड़ता है। विशाल ने बताया कि अब वह एक अच्छा बेटा, अच्छा भाई बनकर नशामुक्त जीवन व्यतीत कर रहा है। इसका श्रेय वह अपने भाई व काउंसलर को देता है। उसने कहा कि इनकी मदद से ही वह आज नशे के चंगुल से बाहर निकल पाया है। उसने बताया कि उसका भाई ही था, जिसने उसके तबाह होते जीवन को बचाने के लिए नशा निवारण केंद्र की राह दिखाई और फिर यहां आकर यहां के काउंसलर ने उसके बिखरे हौसले को मजबूती दी। विशाल का कहना है कि नशे की लत से बाहर आना बहुत ही मुश्किल काम है। हालांकि जो लोग इसके चंगुल में फंस चुके हैं, उन्हें बिना कोई देर किए दृढ़निश्चय के साथ इसे छोड़ने के लिए नशानिवारण केंद्रों की मदद लेनी चाहिए।

संवेदना स्वयं को खोजने का सर्वोत्तम माध्यम

दसवीं कक्षा के कुछ छात्रों का समूह कक्षा अध्यापक के साथ शैक्षणिक भ्रमण के लिए निकला। चलते-चलते वे एक खेत के नजदीक पहुंचे। खेत में एक गरीब किसान हल जोत रहा था। खेत के पास उसके जूते और पोटली रखे हुए थे। छात्रों को एक शरारत सूझी। उन्होंने किसान के जूते छिपाने के बारे में सोचा ताकि झाड़ियों के पीछे छिप कर वे किसान के लौटने पर उसकी प्रतिक्रिया देख पाएं। हालांकि उनका मकसद सिर्फ शैक्षणिक मजाक करना था। उन्होंने इस मजाक के बारे में बहुत गहराई से नहीं सोचा था। उनके अध्यापक खुले विचारों के व्यक्ति थे और अपने दोस्ताना अंदाज और शिक्षण पद्धति के लिए जाने जाते थे। उन्हें छात्रों की योजना का पता चला तो वह बड़े ही सहज अंदाज में पूछ बैठे कि वे उस किसान के जूते को छिपाना क्यों चाहते हैं? सभी छात्रों ने माना कि वह आनंद प्राप्ति के लिए ऐसा करना चाहते थे और इससे उस किसान को कोई क्षति नहीं पहुंचने वाली थी। अध्यापक ने उन्हें सुझाव दिया कि जूते छिपाने की बजाय वे किसान के जूतों में कुछ सिक्के रख दें और प्रतिक्रिया देखें। उन्होंने दावा किया कि ऐसा करके किसान की प्रतिक्रिया देख कर ज्यादा आनंद आएगा। छात्रों ने ऐसा ही किया। वे जूतों में सिक्के रख के झाड़ियों के पीछे छिप कर इंतजार करने लगे। थोड़ी देर में किसान आ गया। हाथ मुंह धोकर वह जूते पहनने लगा, जैसे ही उसने एक जूते में पैर डाला उसे कुछ महसूस हुआ। उसे कुछ सिक्के दिखे। उसने चारों ओर नजर दौड़ाई पर उसे कोई नहीं दिखा। उसने सिक्के उठाए और भगवान को हाथ जोड़कर धन्यवाद दिया कि उसे अपनी

पत्नी के इलाज के लिए कुछ धन की जरूरत थी। जैसे ही उसने दूसरे जूते में पैर डाला तो उसमें भी उसे सिक्के मिले। वह ईमानदार था और उसे पता था कि वह धन उसका नहीं है परंतु आसपास किसी को न पाकर उसने धन को स्वीकार करना उचित समझा। सिक्के पाकर उसने पुनः ईश्वर को याद किया कि



उसके बच्चे भूखे हैं तो वह उस दिन कुछ सामान उनके लिए खरीद पाएगा। किसान कृतज्ञता की भावना से सिक्कों को लेकर वहां से चला गया। सभी छात्रों ने पूरी घटना को देखा और महसूस किया सभी की आंखों में खुशी के आंसू थे। वे संतुष्ट थे कि उन्होंने सच्चे आनंद की प्राप्ति की थी जो किसान के जूते छिपाकर नहीं मिलती। उन्होंने अपने अध्यापक को दिल से धन्यवाद किया। सद्भावना और संवेदनशीलता विद्यार्थी जीवन के अत्यंत महत्वपूर्ण मूल्य हैं।

सभार: दैनिक हिंदोस्तान

कहानी में खोज

किसी भी इंसान के लिए सहानुभूति (सिम्पथी) रखना विशिष्ट परिस्थितियों में लागू होता है परंतु सद्भावना और परानुभूति (एम्पथी) दर्शाना हर व्यक्ति का एक सामान्य गुण होना चाहिए। विपरित परिस्थितियों में या किसी को तकलीफ में देखकर भावुक होना और उसकी मदद करना प्राकृतिक है। लेकिन जीवन का सच्चा सुख इसमें है कि आम परिस्थिति में हर किसी के लिए सहिष्णुता और संवेदनशीलता का भाव हो। यह अहसास एक दिन में विकसित नहीं हो सकता। बच्चों में परानुभूति (एम्पथी) की भावना विकसित की जा सकती है। इसके लिए कहने-सुनने की बजाय उनके सामने छोटे-छोटे उदाहरणों से उनमें ऐसी भावना का विकास करना होगा, जहां वे स्वयं के अलावा दूसरों के बारे में भी सोचें। तेज रफतार जिंदगी और तकनीकी विकास के दौर में यूं भी लोगों के पास स्वयं के लिए समय मुश्किल से निकलता है। ऐसे में दूसरों के लिए कुछ करना कठिन लगता है। बच्चे भी आस-पास के वातावरण के कारण उदासीन और भावशून्य (एपथी) हो रहे हैं जो एक सोचने का विषय है।

उनका उदासीन रवैया भविष्य में अभिभावकों और स्वयं उनपर असर डालेगा। जिस तरह अभिभावक बच्चों की औपचारिक शिक्षा और अन्य कौशल में निवेश करते हैं उसी तरह नैतिक मूल्य प्रदान करने की तैयारी उन्हें ही करनी है। यह प्रक्रिया काफी सुखद होती है क्योंकि अभिभावक नैतिक मूल्य दर्शाकर स्वयं के जीवन में भी गुणवत्ता ला पाते हैं।

जानिए, कैसे रख सकते हैं कम किए गए वजन को मेंटेन

वजन घटाना इतना मुश्किल नहीं है, जितना घटे हुए वजन को बरकरार रखना। वजन घटाने के ज्यादातर मामलों में वजन लौट आता है। आइए जानें एक्सपर्ट्स क्या राय देते हैं, वजन घटाने और मेंटेन करने के बीच तालमेल को लेकर।

वजन कम घटाने वाले 60-70 फीसदी तक लोगों को फिर से वजन लौट आने की शिकायत होती है। एक्सपर्ट मानते हैं कि वजन घटाना 50 फीसदी जंग जीतना है, तो उसे मेंटेन करना बाकी 50 फीसदी जंग जीतने के बराबर है।

क्यों लौट आता है वजन: -

वजन कम करने और उसे मेंटेन करने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। सबसे पहले वजन तेजी से घटाने की कोशिश न करें। महीने में 2 किलो (ज्यादा-से-ज्यादा 3 किलो तक) वजन घटाने का टारगेट सही है। अगर बहुत तेजी से वजन घटाएंगे तो उसके लौटकर आने के चांस भी ज्यादा होंगे। वजह यह कि तेजी से वजन कम करने के लिए लोग क्रैश डाइटिंग पर चले जाते हैं। इससे बॉडी का मेटाबॉलिज्म कम होता है। फिर जब नॉर्मल डाइट पर लौटते हैं तो मेटाबॉलिज्म कम होने की वजह से वजन तेजी से बढ़ जाता है।

- अक्सर लोग डाइटिंग और भारी एक्सरसाइज का सहारा लेकर वजन कम कर लेते हैं, लेकिन लाइफस्टाइल में चेंज नहीं करते। लाइफस्टाइल चेंज से मतलब भूखे रहने के बजाय हेल्दी खाने की आदत डालना, एक्सरसाइज को लाइफ का हिस्सा बनाना और ऐक्टिव लाइफस्टाइल अपनाना है। इसके लिए अपने छोटे-मोटे ज्यादातर काम खुद करने की आदत डालें और चलने-फिरने का बहाना तलाशें।

- डाइटिंग में ज्यादातर लोग फास्ट करने यानी भूखे रहने लगते हैं। ऐसे में फास्ट के बाद फीस्ट यानी दावत उड़ाने से नहीं चूकते। इससे जितनी मेहनत से वजन कम किया था, उतनी ही तेजी से वापस आता है।

- लोग वजन कम करने के बाद एक्सरसाइज या तो बिल्कुल बंद कर देते हैं या फिर बहुत कम कर देते हैं। उन्हें लगता है कि वजन कम हो ही गया, अब एक्सरसाइज की क्या जरूरत। यह सही नहीं है। इससे भी वजन फौरेन लौटने लगता है।

घटाते वक्त रखें ध्यान: -

जब भी वजन कम करने की शुरुआत करते हैं, शुरु में वजन तेजी से गिरता है। फैट के साथ मसल्स वेट भी गिरता है तो वजन जल्दी कम होता है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि बॉडी में मसल्स वेट कितना है और फैट कितना। यह जांच बड़े जिम या फिटनेस क्लिनिक में कराई जा सकती है। यह पता लगाना भी जरूरी है कि वर्कआउट से दोनों (मसल्स और फैट वेट) में से क्या गिर रहा है। अगर फैट ज्यादा है तो कार्डियो, स्ट्रेच और लाइट वेट को मिलाकर एक्सरसाइज करें।

- वजन कम करने के दौरान कुल एक्सरसाइज का 60 फीसदी कार्डियो और 40 फीसदी स्ट्रेथनिंग एक्सरसाइज

का रखें तो बेहतर है। कभी एक्सरसाइज नहीं की है तो शुरुआत 20 मिनट के ब्रिस्क वॉक से करें। फिर 2 मिनट ब्रिस्क वॉक और 2 मिनट जॉगिंग के साथ करें। इसके बाद 2 मिनट ब्रिस्क वॉक और 3 मिनट जॉगिंग करें। इस तरह धीरे-धीरे आपकी क्षमता बढ़ जाएगी और बॉडी में से फैट कम होने लगेगा। रोजाना कुल 45 मिनट की एक्सरसाइज जरूर करें।

- कार्डियो के साथ मसल्स स्ट्रेथनिंग भी बहुत जरूरी है। मसल्स को ट्रेड नहीं कर रहे हैं तो वेट लॉस के साथ-साथ मसल्स लॉस भी होगा। मसल लॉस के साथ मेटाबॉलिज्म कम होता है। इससे वजन तेजी से लौट आता है। मसल लॉस को रोकने के लिए स्ट्रेथ ट्रेनिंग जैसे कि डंबल, पुशअप्स, स्क्वैट्स, सूर्य नमस्कार आदि करें।

नोट: एक्सरसाइज के बेहतर रिजल्ट के लिए एक्सपर्ट कंसल्टेंट या ट्रेनर से राय लेना जरूरी क्योंकि हर किसी की बॉडी टाइप अलग है। जैसे हर कपड़ा हर किसी को फिट



नहीं बैठता, वैसे ही हर एक्सरसाइज हर किसी को सूट नहीं करती।

मेंटेन करने के लिए: -

वजन को लगातार कम करते रहने की कोशिश न करें। ऐसा करना बेहद खतरनाक हो सकता है। एक टारगेट तय करें कि कितने किलो वजन कम करना है। उस टारगेट को पाने के बाद उसे मेंटेन करने की कोशिश करें।

- वजन कम करने के लिए कार्डियो पर जोर दिया जाता है, जबकि मेंटेन करने के लिए स्ट्रेथनिंग एक्सरसाइज बढ़ाएं। इसके लिए स्ट्रेथनिंग 65 फीसदी और कार्डियो 35 फीसदी का कॉम्बिनेशन रखें। कार्डियो एक्सरसाइज में वे एक्सरसाइज आती हैं, जिनसे दिल की धड़कन बढ़ जाए मसलन अरोबिक्स, जॉगिंग, रनिंग, साइकलिंग, स्वीमिंग, ब्रिस्क वॉक, रस्सी कूदना, जुंबा या दूसरे डांस आदि। स्ट्रेथनिंग के लिए वेट लिफ्टिंग, स्क्वैट्स, पुश-अप्स, सूर्य नमस्कार आदि कर सकते हैं।

- रोजाना एक्सरसाइज नहीं कर पा रहे तो भी हफ्ते में कम-से-कम 4-5 दिन तो जरूर करें। 30 मिनट की रेग्युलर ब्रिस्क वॉक वजन मेंटेन करने के लिए काफी है।

डाइट: -

वजन घटाने के लिए अगर 1200-1500 कैलरी तक

रोजाना ले रहे हैं तो मेंटेन करने के लिए उसमें कुछ बढ़ा सकते हैं।

- खाने में कार्बोहाइड्रेट कम करें और प्रोटीन ज्यादा लें। हमारी डाइट 30-40 फीसदी कार्बोहाइड्रेट, 20 फीसदी फैट और 40-50 फीसदी तक प्रोटीन हो तो बेहतर है।

- डाइटिंग बंद करते ही फौरेन कुछ भी खाना न शुरू कर दें। वैसे भी डाइटिंग का मतलब भूखा रहना नहीं है। हाई फाइबर (होल ग्रेन, दालें आदि) और रसीले फल (संतरा, तरबूज, माल्टा आदि) ज्यादा खाएं। ये मेटाबॉलिज्म भी बढ़ाते हैं।

- सिंपल कार्ब (आलू, अरबी, मैदा, चावल, चीकू, अंगूर, केला आदि) के बजाय कॉम्प्लेक्स कार्ब (साबुत अनाज, ओट्स, दालें, चना/राजमा, ब्राउन राइस आदि) को खाने में शामिल करें।

- डाइटिंग बंद करने के बाद भी ध्यान रखें कि तीनों मील हेवी न हों। अपने एक मील यानी एक वक्त के खाने खासकर डिनर को हल्का रखें। इसमें ज्यादा सलाद और सब्जियों को शामिल करें और रोटी कम ही रखें। खाने से आधा घंटा पहले फल खाएं। खाने की शुरुआत सलाद से करें। डिनर रात 8 बजे तक कर लें और उसमें मीठा बिल्कुल न खाएं। डिनर के बाद हल्का वॉक करें या घर में ही इधर-से-उधर टहल लें। सीधे सोने न पहुंच जाएं।

- खुद को भूखा न रखें। दिन भर में छह बार थोड़ा-थोड़ा खाना बेहतर है। अगर एक बार में बहुत ज्यादा मात्रा खाएंगे तो पेट की कैपेसिटी बढ़ जाएगी और आपको ज्यादा भूख लगेगी।

- स्नैकिंग (मेन मीलस के बीच-बीच में छुट-पुट खाना) पर कंट्रोल करना जरूरी है। जो ऐसा नहीं कर पाते, वे हेल्दी स्नैक्स (फल, मुरमुरे, प्लेन पॉपकॉर्न, स्प्राउट्स, सलाद आदि) का ऑप्शन अपने पास रखें।

- बाहर खाने पर कंट्रोल रखें। कोशिश करें कि महीने में 2-3 बार से ज्यादा बाहर का खाना न खाएं, क्योंकि रेस्तरां के खाने में कैलरी काफी ज्यादा होती हैं।

- वजन कम करने के दौरान बहुत-सी चीजों के खाने पर पूरी तरह पाबंदी लगा दी जाती है, जबकि एक बार वजन कम होने के बाद हम इस पाबंदी को कुछ ढीला छोड़ सकते हैं। जिन चीजों (चावल, चीनी, मैदा, बटर, चॉकलेट आदि) के खाने पर पूरी तरह पाबंदी थी, उन्हें कभी-कभार खा सकते हैं, लेकिन लिमिट में।

- इसी तरह हाई कैलरी और लो कैलरी चीजों को मिक्स कर लें। मसलन चावल खाने का मन है तो थोड़ी मात्रा में चावल लें और हाथ में बिना घी लगाए एक रोटी भी खा लें। दाल और सब्जी ज्यादा लें। इससे कम कैलरी में पौष्टिक खाना खा पाएंगे।

- ग्रीन टी वजन कम करने में मददगार है। रोजाना 3-4 कप ग्रीन टी पीना जारी रखें। साथ ही ज्यादा मात्रा में तरल चीजें भी लेते रहें। दिन में 8-10 गिलास पानी के अलावा नींबू पानी, छाछ, नारियल पानी आदि रेग्युलर तौर पर लेते रहें।

संस्था की गतिविधियां

नरवाणा स्कूल से हुई नशा मुक्ति अभियान की शुरुआत



धर्मशाला। सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से गुंजन संस्था द्वारा चलाए जा रहे सिद्धबाड़ी स्थित रीजनल रिसोर्स एंड ट्रेनिंग सेंटर नार्थ- II ने नवजीवन फाउंडेशन संस्था के साथ मिलकर नशा मुक्ति अभियान-2015 शुरू किया है। इस अभियान के तहत स्कूलों में नाटक, भाषण और विभिन्न प्रतियोगिताओं के माध्यम से बच्चों को नशे के प्रति जागरूक किया जाएगा। इस अभियान की शुरुआत 21 अप्रैल को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला नरवाणा से की गई। पहले चरण में संस्था के स्वयंसेवियों ने नाटक के माध्यम से बच्चों को नशे की बुराईयों के प्रति आगह किया। इस नाटक प्रस्तुति देने वाले स्वयंसेवियों में पूर्णचंद, सोनाली थापा, कनिका मनकोटिया, सीमा कुमारी, राहुल चौहान व दीपिका थापा शामिल हुए। इस अवसर पर स्कूल के प्रधानाचार्य एस0 के0 कपूर ने भी बच्चों को नशे के प्रति जागरूक किया। नवजीवन संस्था के पूर्ण चंद ने भी अहम जानकारी दी। इसी स्कूल में दूसरे चरण में 25 अप्रैल व 27 अप्रैल को इसी विषय पर चित्रकला प्रतियोगिता भी आयोजित करवाई गई।

आई.ई.सी. मेटिरियल डवेलप्मेंट - पोस्टर श्रृंखला

