

बदलती राहें

गिरने व सड़क दुर्घटनाओं का शिकार बन रहे युवा

- ★ दुर्घटना का शिकार युवाओं की संख्या 14.72 फीसदी
- ★ गिरने व सड़क हादसों में लड़कों की संख्या अधिक
- ★ आग लगने व जानवरों के काटने के मामले लड़कियों में अधिक



हिमाचल प्रदेश के युवाओं को हर समय गिर के चोट लगने व सड़क हादसों का शिकार होकर घायल होने का खतरा बना रहता है। खाकर प्रदेश की ढलानदार व ऊंची जगहों पर बने रास्तों के कारण चलते समय या फिर काम करते समय गिरकर घायल होने की घटनाएं प्रदेश में सबसे ज्यादा होती हैं। इसके बाद नंबर आता है सड़क हादसों का। प्रदेश के युवा सड़क हादसों का भी ज्यादा शिकार बन रहे हैं। इनमें लड़कों की संख्या लड़कियों की तुलना में अधिक पाई गई है। वहीं लड़कियां अधिकतर जानवरों के काटने व जलने की घटनाओं का शिकार बनती हैं। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन हिमाचल प्रदेश के सहयोग से नेशनल इंस्टीच्यूट आफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरो साइंसिज बंगलूरु की टीम द्वारा किए गए सर्वे में यह अहम खुलासा हुआ है। इसके अनुसार हिमाचल प्रदेश के 14.72 फीसदी युवा लोग किसी न किसी

दुर्घटना के शिकार बनकर घायल हो जाते हैं। वर्ष 2014 की इस रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2013 में लड़कियों की तुलना में लड़के अधिक संख्या में दुर्घटनाओं का शिकार होकर घायल हुए थे। इसके तहत 18.55 फीसदी लड़कों को विभिन्न हादसों में चोटें लगीं, जबकि लड़कियों की संख्या 10.66 फी

संख्या लड़कों की तुलना में ज्यादा दर्ज की गई है। वहीं सड़क दुर्घटनाओं में घायल होने वालों की संख्या भी काफी दर्ज की गई है। सर्वे के अनुसार प्रदेश में चोटें लगने या घायल होने के कुल मामलों में 25.12 फीसदी मामले ट्रैफिक एक्सीडेंट के थे। सड़क हादसों का शिकार युवाओं में भी लड़कों की संख्या लड़कियों की तुलना में ज्यादा

संख्या लड़कों की तुलना में ज्यादा दर्ज की गई है। सर्वे के अनुसार जहां जलने व जानवरों के काटने की घटनाओं में क्रमशः 13.33 व 14.67 फीसदी संख्या लड़कियों की दर्ज की गई, वहीं लड़कों के मामले में यह आंकड़ा क्रमशः 3.99 व 9.42 फीसदी ही दर्ज किया गया है। सर्वे में यह बात भी पता चली है कि सड़क दुर्घटनाओं का शिकार पाए गए युवाओं में से आधे युवाओं को इलाज के लिए अस्पताल जाना पड़ता है, वहीं गिरकर घायल होने के बाद अस्पताल जाने वाले युवाओं की संख्या भी इतनी ही दर्ज की गई है। इनका प्रतिशत क्रमशः 52.34 फीसदी व 52.66 फीसदी रहा। इसके अलावा जानवरों के काटे जाने के शिकार युवाओं के अस्पताल में इलाज करवाने का आंकड़ा अधिक दर्ज किया गया है। इसके तहत 66.67 फीसदी घायल इलाज के लिए अस्पताल में गए थे।

Injury related information among youth in Himachal Pradesh

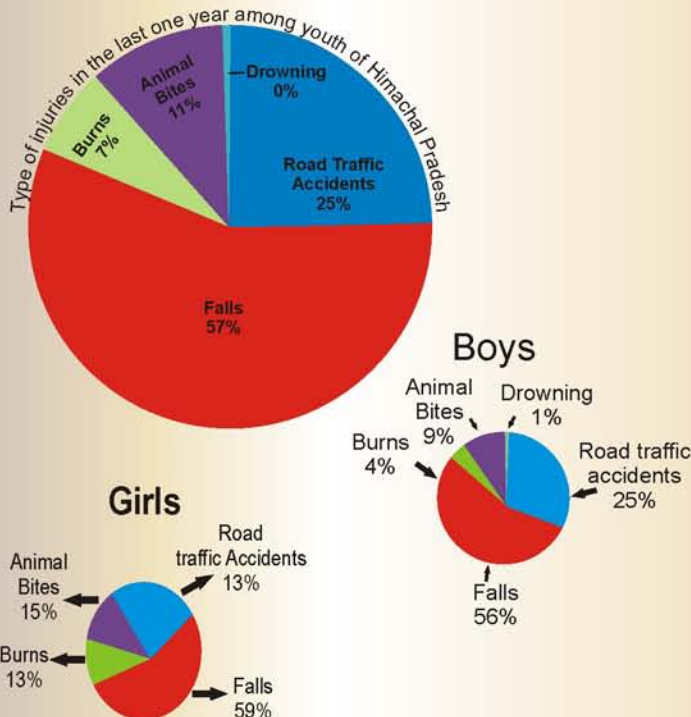
	Male	Percent	Female	Percent	Total	Percent
Injuries in the last one year	276	18.55	150	10.66	426	14.72
Sought Hospital care after Injury						
Road traffic accidents	43	49.43	13	65.00	56	52.34
Falls	84	53.16	48	54.55	132	53.66
Burns	2	18.18	3	15.00	5	16.13
Animal Bites	17	65.38	15	68.18	32	66.67

सदी रही। हादसों के शिकार युवाओं में सर्वाधिक मामले गिरने के थे। इनमें से 57.75 फीसदी युवाओं को गिरने के कारण चोट

रही। यह आंकड़ा क्रमशः 31.52 फीसदी व 13.33 फीसदी रहा। वहीं जलने व जानवरों के काटने की घटनाओं के शिकार युवाओं में लड़कियों की

क्या कहते हैं विशेषज्ञ

विशेषज्ञों के अनुसार प्रदेश में गिरकर घायल होने की घटनाएं अक्सर खेलते समय, घर का कोई कार्य करते समय और किसी एक स्थान से दूसरे स्थान में आने-जाने के दौरान अधिक होती हैं। विशेषज्ञ बताते हैं कि हिमाचल प्रदेश के युवाओं का मत है कि एक्सीडेंट के कारण चोट लगने के मामले प्रदेश में अधिक होते हैं। साथ ही गिरने व डूबने की घटनाएं भी यहां काफी होती हैं। युवाओं से बातचीत के दौरान सभी ने सड़क हादसों से लगने वाली चोटों को ही प्रमुखता से उठाया। इस आधार पर विशेषज्ञ इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि प्रदेश की भौगोलिक परिस्थितियों के अनुसार संकरी सड़कों पर सड़क हादसे होने का प्रमुख कारण कानून व ट्रैफिक नियमों का पालन न करना है। इसके तहत नशे की हालत में ड्राइविंग करना, ड्राइविंग के समय मोबाइल पर बातचीत करना, युवाओं में सड़क पर आगे निकलने की हौड़, ध्यान की कमी, युवाओं में अत्याधिक उत्साह और ओवर लोडिंग हादसों की प्रमुख वजहों में शामिल हैं। युवाओं ने इस बात को स्वीकार किया है कि मीडिया के माध्यम से ट्रैफिक नियमों का पालन करने के लिए चलाए जाने वाले अभियानों का असर उनकी ड्राइविंग पर पड़ता है। साथ ही उन्होंने पुलिस द्वारा ट्रैफिक नियमों का सख्ती से पालन करवाने और आम लोगों का सहयोग लेकर इस संबंध में जागरूकता फैलाने की जरूरत पर भी बल दिया है।



कजरारी आंखों में नमी भर गया एचआईवी वायरस

*** पति के कारण प्रभावित हुई विमला नहीं बन पाई मां**

सितारों की कढ़ाई वाले चटख लाल रंग का सूट पहने, कजरारी आंखों वाली एक स्त्री गुंजन संस्था की काउंसलर के पास पहली बार आती है। जब काउंसलर की निगाह उस पर पड़ती है, तो वह अपने होठों पर हंसी को दबाती सी नजर आती है। काउंसलर से मिलने से पहले इंतजार करते समय उस पर जब भी काउंसलर की निगाह पड़ती वह जबरन मुस्कुराने की कोशिश करती नजर आती। फिर जब काउंसलर उसके करीब जाकर बैठती है, तो वह देखती है कि हिरनी सी बहेद खूबसूरत उसकी कजरारी आंखों में किसी गम व भय की नरमी छिपी हुई है। उसका हाल पूछने पर वह कुछ पलों तक अपनी एक हथेली को दूसरी हथेली में थामे सी बैठी रहती है। मानो खुद को भीतर ही भीतर कुछ तसल्ली सी दे रही हो। उसके हाथों को ज्यों ही काउंसलर ने अपने हाथों में लिकर उसका हाल पूछा तो उसके होंठ थरथराने लगे। ढांडस बंधाने पर वह बमुश्किल बोली, जी हाल कैसा। लगता है कभी भी मर जाएंगे। काउंसलर ने जब पूछा कि कैसे मर जाउगी। इस पर विमला (काल्पनिक

नाम) बोली कि इन्हें (पति को) एड्स है और इनसे मुझे भी यह लाइलाज जानलेवा बीमारी लग गई है। काउंसलर के हिम्मत बंधाते ही वह धीरे-धीरे खुलने लगी। पहली बार उसने आत्मविश्वास भरी आंखों से काउंसलर की ओर देखा। काउंसलर के मुस्कुराने पर वह सहमे-सहमे हुए से अपने मन में दबी बातों को धीरे-धीरे बाहर लाने लगी। रुआंसे गले से वह बोली कि उसके पति को दो बार टीबी हो चुकी थी। लगातार दस्त आते रहते थे। वह उसे इस हाल में देखकर बेहद परेशान हो जाती थी। मन ही मन सोचती थी कि न जाने उसके

पति को क्या हो गया हैं। वह इतना कमजोर क्यों होते जा रहे हैं। पति की हालत देखकर उसके जेठ उसके पति को इलाज के लिए अमृतसर ले गए। वहां एक अस्पताल में उसके पित की जांच की गई तो पता चला कि वह एचआईवी पॉजीटिव हैं। विमला को उस समय इस बीमारी के बारे में कुछ भी नहीं पता था। जब उसने डॉक्टर से इस बीमारी के बारे में पूछा तो उनका जवाब

*** दुख के सागर से निकल अपने जैसों की सेवा में लग गई**

सुनकर उसके होश उड़ गए और आंखों में आंसू आ गए। समझ ही नहीं आ रहा था कि वह अब क्या करे। फिर डाक्टर ने उसकी भी जांच की तो पता चला कि वह भी एचआईवी पॉजीटिव हो गई है। फिर क्या



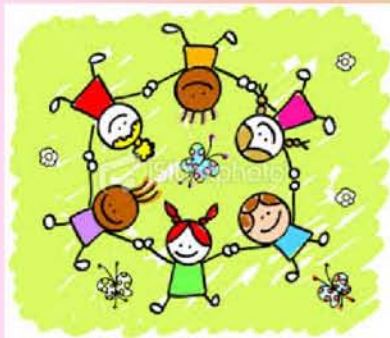
था, मौत के सागर में गोते खाती जिंदगी की नाव के किसी भी वक्त डूब जाने का डर उस दिन उसके दिलोदिमाग में एसा बैठा कि आज तक नहीं निकल पाया।

इसक बाद से उसे यही भय सताने लगा कि उसके पति व वह जल्द ही मरने वाले हैं। पति के न रहने की कल्पना से ही उसका मन थरा उठता है। साथ ही यह भी भय है कि अगर पहले उसकी मौत हो गई तो

उसके पति का क्या होगा। मौत की इस कशमकश ने विमला से न सिर्फ जीवन भर की खुशी और सम्मान छीन लिया, बल्कि उसकी गोद भी सूनी कर दी। दोनों पति-पत्नी के एचआईवी पॉजीटिव होने की सजा उनकी कोख भी भुगत रही है। विमला ने बताया कि उसकी दो बच्चियां पैदा होते ही मर गईं। अब उसके पति कहते हैं कि वे अब बच्चों की मौत के गुनाहगार नहीं बनेंगे। लिहाजा अब वे मरने के लिये बच्चे पैदा नहीं करना चाहते। विमला के अनुसार उसका दिल बच्चों को याद कर बेहद तड़पता है। जिंदगी में सब कुछ खोकर अब विमला ने गुंजन संस्था के कम्युनिटी सेंटर में अपने जैसों की देखभाल करके की ठान ली है। वह एचआईवी पीड़ितों की सेवा व सहायता करके अपना जीवन काट रही है। उसे इस बात की तसल्ली है कि अपनी आंखों की नमी के बावजूद वे किसी दूसरे की आंखों को नम होने से बचा रहे हैं। विमला का कहना है कि उसकी अब यही ख्वाहिश है कि उसके सामने कम्युनिटी सेंटर में कोई भी व्यक्ति एचआईवी पॉजीटिव होने के कारण दम न तोड़े।

बच्चों के सुखी जीवन के लिए इन बातों का ध्यान रखें

बच्चों के सुखी जीवन की कामना तो सभी करते हैं, लेकिन सभी माता-पिता की ये कामना पूरी नहीं हो पाती है। बच्चों से प्रेम और मोह होना ठीक है, लेकिन जरूरत से अधिक प्रेम और मोह होगा तो परेशानियां उत्पन्न हो सकती हैं। बच्चों के पालन-पोषण में 'शिक्षा और संस्कार' का समावेश होना बहुत जरूरी है। इन दोनों बातों में की गई लापरवाही बच्चों के भविष्य को बर्बाद कर सकती है। शिक्षा और संस्कार से बच्चे सही और गलत कर्मों में फर्क कर सकते हैं और सही मार्ग पर आगे बढ़ सकते हैं। सही मार्ग में भले ही थोड़ी परेशानियां आएंगी, लेकिन लक्ष्य तक पहुंचने पर सुख और शांति भी मिलेगी। शिक्षा और संस्कार के अभाव में यदि गलत मार्ग से लक्ष्य हासिल भी कर लिया जाएगा तो उससे मानसिक सुख और शांति नहीं मिल पाएगी।



महाभारत में कुंती ने पांडवों को दी श्रेष्ठ शिक्षा और श्रेष्ठ संस्कार

महाभारत में एक ही परिवार के दो भाग हैं। एक है कौरव और दूसरा है पांडव। कौरवों में धृतराष्ट्र, गांधारी और उनके सौ पुत्र मुख्य हैं, जबकि पांडवों में माता कुंती और पांचों पांडव पुत्र मुख्य हैं। कौरवों के पास समस्त सुख और ऐश्वर्य था, लेकिन माता-पिता अत्यधिक मोह और प्रेम के कारण संतानों को सही शिक्षा और संस्कार नहीं दे सके। दूसरी तरफ है माता कुंती, जिसने पांचों पांडव पुत्रों को श्रेष्ठ शिक्षा और संस्कार दिए। महाराज पांडु और माद्री की मृत्यु के बाद कुंती ने ही पांचों पुत्रों का पालन-पोषण किया। पांडवों के पास कौरवों के समान सुख-सुविधाएं नहीं थीं, लेकिन शिक्षा और संस्कार के कारण वे धर्म के मार्ग पर चले और श्रीकृष्ण की कृपा प्राप्त की। आज भी जो माता-पिता अपने बच्चों के लिए शिक्षा और संस्कार का पूरा ध्यान रखते हैं, उनके बच्चे आजीवन सुखी रहते हैं।

यह डाइट में है कि नहीं, जो है सेहत का सिंकदर

यह अनेक विटामिन, खनिज तत्वों और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। लाल रंग का दिखने वाला चुकंदर हमारी सेहत के लिए कई मायनों में फायदेमंद है।

चुकंदर में फॉस्फोरस, क्लोरीन, आयोडीन, आयरन और विटामिन होते हैं। इसे खाने से हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट शरीर को रोगों से बचाए रखते हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट होता है जो शरीर से आलस और थकान को दूर कर एनर्जी देता है। इसमें नाइट्रेट नामक तत्व होता है जो रक्त के दबाव और दिल से जुड़ी समस्याओं को कम करता है।

चुकंदर खाने से खून साफ होकर त्वचा में चमक आती है। इसमें आयरन काफी ज्यादा मात्रा में होता है। यह शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण कर एनीमिया की समस्या नहीं होने देता।

जिन महिलाओं को माहवारी से संबंधित समस्याएं हों, वे रोजाना एक गिलास चुकंदर का जूस पी सकती हैं। रोजाना एक गिलास चुकंदर, गाजर, पालक, आंवला और सेब से बना मिक्स जूस पीने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल रहता है। चुकंदर को नियमित खाने से कब्ज और बवासीर जैसे पेट

संबंधी रोगों में लाभ होता है। इसे आप सलाद या सब्जी बनाकर भी खा सकते हैं। एनीमिया में सुबह-शाम रोज 1 कप चुकंदर का रस सेवन करना काफी फायदेमंद साबित होता है। जो लोग जिम



में काफी वर्कआउट करते हैं, उनके लिए चुकंदर का रस बहुत फायदेमंद है। यह ऐसे लोगों की ऊर्जा का स्तर तुरंत सुधारता है। उच्च रक्तचाप के शिकार हैं तो इसे पीने से केवल 1 घंटे में आपका रक्तचाप सामान्य हो सकता है। चुकंदर का रस हाइपरटेंशन और हृदय

संबंधी समस्याओं को दूर रखता है। खासतौर पर स्त्रियों के लिए यह बहुत लाभकारी होता है। पीरियड्स से संबंधित कई समस्याओं में इसका सेवन लाभप्रद होता है।

पीलिया, हेपेटाइटिस और उल्टी के उपचार में लाभप्रद है। इसका रस गैस्ट्रिक अल्सर में भी फायदा करता है। चुकंदर में बिटेन नामक तत्व पाया जाता है, जो शरीर में ट्यूमर बनने की आशंकाओं को नष्ट कर देता है। इसे नियमित रूप से सलाद के रूप में खाते रहने से पेशाब की जलन में

फायदा होता है। इसका सूप पथरी में भी लाभदायक है।

खूबसूरती में चार चांद

लाल लाल चुकंदर ना सिर्फ आपकी सेहतमंद रखता है, बल्कि खूबसूरती में भी चार चांद लगाता है।

इससे नाखून लाल, मजबूत एवं चमकदार हो जाते हैं। चुकंदर के रस में टमाटर का रस तथा एक चम्मच हल्दी का पाउडर मिला कर कुछ दिन लगातार सेवन करने से त्वचा का रंग साफ हो जाता है। रूसी होने पर चुकंदर के रस में सिरका मिला कर सिर पर लगाएं।

हाथ-पैर बहुत फटते हों तो चुकंदर को पानी में उबाल कर उस काढ़े में हाथ-पैर डुबो कर रखने से फटना बन्द हो जाता है। इसके ताजे पत्ते को मेहंदी के साथ पीस कर सिर पर लेप करने से बालों का गिरना बंद हो जाता है। इसके पत्तों को रगड़ कर मोच वाले स्थान पर रख कर पट्टी बांधने से चोट-मोच ठीक हो जाती है।

ध्यान रखें

इसका जूस हमेशा किसी अन्य सब्जी या फल जैसे गाजर, सेब, अनार आदि के जूस में मिला कर पीना चाहिए।

आमतौर पर लोग एनीमिया को हल्के में लेते हैं। वास्तव में इसे हल्के में लेना घातक है। अगर आपका काम करने का मन नहीं करता, हर वक्त थकावट महसूस होती है, चेहरे की खूबसूरती खत्म होती जा रही है और पीलापन बढ़ता जा रहा है, तो हो सकता है आपको एनीमिया हो। खून में रक्त कणों का सामान्य से कम होना एनीमिया कहलाता है। चिकित्सीय भाषा में हीमोग्लोबिन की कमी एनीमिया है। ये लाल रक्त कण शरीर के सभी अंगों में जीवनदायन ऑक्सीजन प्रवाहित करते हैं। रक्त कणों की कमी होने पर ऑक्सीजन की आपूर्ति कम हो जाती है। इससे थकान व कमजोरी का अनुभव होता है।

क्यों होता है एनीमिया

शरीर में आयरन यानी लोहे की कमी, खाने में कैल्शियम बहुत ज्यादा लेना, हरी सब्जियां न खाना, किसी वजह से शरीर से बहुत खून बह जाने से एनीमिया होता है। एनीमिया का मूल कारण आमतौर पर

एनीमिया पड़ सकता है भारी

आहार में लोहे की कमी है। शरीर में विटामिन बी-12 की कमी से परनीसीयस एनीमिया होने की आशंका प्रबल होती है। खून लगातार रिसने से एनीमिया हो सकता है। वटामिन व मिनरल्स की कमी से रेड-ब्लड सेल्स का निर्माण जरूरत के हिसाब से नहीं हो पाता है, फिर हीमोग्लोबिन बनने में परेशानियां आती हैं। ऐसे में व्यक्ति एनीमिया का शिकार बन सकता है।

घर में है उपचार

भोजन में रेशेदार पदार्थों का अधिक से अधिक मात्रा शामिल करें। दूध, हरी सब्जी, फल, विटामिन ए व बी, अंडा, लाल मीट, तुअर की दाल, राजमा, चावल व फाइबरयुक्त पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन करें। तरल व जल्दी पचने वाले खाद्य पदार्थ का नियमित सेवन करने से

बचाव संभव है। चुकंदर, गाजर, पालक, केला, सेब, अनार आदि में प्रचुर मात्रा में लौह तत्व व विटामिन होते हैं। अधिक मात्रा में चाय व कॉफी न लें। डबल फोर्टीफाइड नमक की निश्चित मात्रा शरीर के लिये काफी लाभकारी है।

बादाम

रोज रात को बादाम भिगोकर सुबह पीसकर दूध में मिलाकर पीने से भी खून की कमी शरीर में नहीं होती है।

सोयाबीन और सेब

इसमें आयरन के साथ-साथ प्रोटीन भी पाया जाता है। सोयाबीन का दूध बनाकर पीना अधिक फायदेमंद है। सेब के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर रोज पीने से खून की कमी दूर होती है।

तुलसी

एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर तुलसी के रस को शहद के साथ मिलाकर पीएं।

पालक और चुकंदर

पालक में भरपूर मात्रा में लौह तत्व पाया जाता है। सब्जी के अलावा इसका जूस भी पी सकते हैं। चुकंदर में आयरन के तत्व होते हैं। इसकी पत्तियों में भी आयरन भरपूर होता है।

मेथी की सब्जी और धनिया

कच्ची मेथी खाने से भी शरीर को आयरन मिलता है। मेथी के बीज अंकुरित कर खाने से भी खून की कमी नहीं होती है।

धनिया

आयरन से भरपूर धनिया की पत्तियों व बीजों में एंटी ऑक्सीडेंट, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, सोडियम, पोटैशियम और विटामिन ए, बी1, बी2 और सी जैसे तत्व पाए जाते हैं।

अंगूर

अंगूर में आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। एनीमिया में इसका सेवन लाभप्रद है।

संस्था की गतिविधियां

टीबी के बारे में दी ट्रेनिंग

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 में नर्सों व वार्ड ब्याज के लिए तीन दिवसीय ओरिएंटेशन कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसकी अध्यक्षता गुंजन के एक्जीक्यूटिव डायरेक्टर संदीप परमार ने की। कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि उपस्थित हुए जिला टीबी नियंत्रण अधिकारी डा. राजेश सूद ने की। उन्होंने प्रतिभागियों को टीबी या क्षयरोग के लक्ष्यों व इलाज के उपायों के अलावा इससे जुड़ी अहम जानकारियां दीं। साथ ही उन्होंने टीबी नियंत्रण के लिए चलाए जा रहे विभिन्न कार्यक्रमों के बारे में भी अवगत कराया। इस अवसर पर उपस्थित नर्सों में नेहा, सोनिका, नीता, ज्योति, नेहा कुमारी, ज्योति बाला, मिनाक्षी, अनीता, श्रेष्ठा देवी, नेहा, रीना, शीनी, मनीषा, ज्योति पटियाल, शालू देवी, बिंदू बाला, भावना गुलेरिया, चारू रैणा, जोत लता, सारिका चौधरी, हेमलता, मोनिका, शगुन, अवंतिका, पूनम, कल्पना, ज्योति भारद्वाज, सोनल चांग, नेहा वालिया, शिल्पा, ज्योति, नवदिक्षिता, आशा कुमारी, एकता ठाकुर, स्वाति बख्शी, सोना देवी, अंबिका, कविता, इंदू बाला व मिन्नु देवी शामिल थीं।



आई.ई.सी. मेटिरियल डवेलप्मेंट - पोस्टर श्रृंखला

**I am the mom of an addict.
No More Shame, No More Silence**

Gunjan
Organisation for Community Development

"My son and the addict may share the same shadow, but they will not share my love.
My son is the one I want to see live beyond tomorrow.
My son needs me to face down his worst enemy..... not help it."

Gunjan
Organisation for Community Development

"Addiction begins where dalliance becomes disease. It can happen to anyone."

Gunjan
Organisation for Community Development

"Addiction breaks bonds and hearts and all the rules"

Gunjan
Organisation for Community Development