

बदलती राहें

Gunjan

वर्ष 01, अंक 11

धर्मशाला, सोमवार, 11 मई 2015

माता-पिता हों सतर्क तो नहीं रहेगा बच्चों के बिगड़ने का डर

बच्चों को नशे की लत से बचाने को अपनाएं ये सुझाव

नशीली दवाओं व नशे के अन्य साधनों की लत में फंसने से पहले बच्चे को उसके माता-पिता शुरुआत में ही ऐसी शिक्षा दे सकते हैं कि वह ऐसे व्यसनों के बारे में सोच भी न पाए। अब तक के सर्वेक्षणों व शोधों सहित अन्य आंकड़ों से यह बात तो साफ हो चुकी है कि बच्चों में तंबाकू और शराब सहित नशे के अन्य पदार्थों के सेवन की लत स्कूल के समय से ही लग जाती है। इसमें उनके दोस्त अहम भूमिका अदा करते हैं, जो अधिकतर समय उसके साथ व्यतीत करते हैं। ऐसे में माता-पिता की भूमिका अहम जो जाती है।

एक अभिभावक के रूप में, माता-पिता गलत संगत व बुरी आदतों को क्राबू रखने में अपने बच्चे के निर्णय पर एक बड़ा प्रभाव डालते हैं। लिहाजा माता-पिता को स्कूल के समय से ही अपने बच्चे को ऐसी आदतों से दूर रहने के लिए प्रेरित करते रहने व इसके दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करने की जरूरत होती है। बच्चों के धूम्रपान या शराब सहित अन्य नशीले पदार्थों के सेवन की सबसे अधिक संभावना स्कूल में छुट्टी से दसवीं कक्षा तक होती है। स्कूली शिक्षा में प्राइमरी के बाद का समय बच्चों में नशे के खतरों के बारे में बात शुरू करने के लिए एक अच्छा समय है। इस समय बच्चे एक ऐसी स्थिति में पहुंच जाते हैं, जहां से वे स्वयं निर्णय लेने व दोस्तों की संगत में पड़ने के लिए प्रेरित होते हैं। ऐसे समय में उन्हें उनके ग्रुप के नशा करने वाले बच्चों की ओर से धूम्रपान करने या नशा करने की पेशकश की जा सकती है। इस दौरान अपने साथियों के दबाव में बच्चे ऐसा करने के लिए बाध्य भी हो जाते हैं। यहां से पड़ने वाली आदत उनके लिए नशा करने की मजबूरी बन जाती है।

ऐसी स्थिति में सबसे पहले अभिभावकों को यह बात सीखने की जरूरत होती है कि वे अपने बच्चों को कैसे प्रेरित करें और उन्हें अन्य प्रकार की गतिविधियों में कैसे लगाए रखें। खासकर बच्चों को खेलों या अन्य

प्रकार के स्वयंसेवी समूहों, जैसे एनसीसी, एनएसएस, ड्रामा इत्यादि समूहों में शामिल होने के लिए प्रेरित करके उनका ध्यान इस ओर केंद्रित किया जा सकता है। नशीली दवाओं के दुरुपयोग की रोकथाम के लिए अपने बच्चों से मुश्किल विषयों के बारे में भी बातचीत करने की जरूरत होती है।

ऐसे समय में अक्सर बच्चे दबाव में होते हैं। ऐसे में उन्हें अच्छे विकल्प बताने पड़ते हैं। अच्छे दोस्तों की संगत के लिए प्रेरित किया जाना जरूरी होता है। माता-पिता ही अपने बच्चे को अलग तरीके से समझा कर गलत रास्ते पर चलने से रोक सकते हैं।

....माता-पिता की शक्ति समझें

माता-पिता या अभिभावक अपने बच्चे को अच्छे रास्ते पर चलने के लिए अहम भूमिका अदा करते हैं। उनके पास ही ऐसी शक्ति मौजूद है, जिसका इस्तेमाल करके बच्चों को संस्कारी बनाया जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले बच्चों को नशे से दूर रहने को लेकर मार्गदर्शन और स्पष्ट नियम बताएं। अधिकतर समय अपने बच्चों के साथ बिताएं। बच्चों के सामने धूम्रपान या अन्य प्रकार का नशा न करें।

...अपने व्यवहार से सकारात्मक संदेश दें

बच्चों की नजर अपने अभिभावकों के व्यवहार पर भी हर समय रहती है। वे अपने माता-पिता के व्यवहार से काफी प्रेरित होते हैं और अक्सर सहीं से सीखने की कोशिश करते हैं। लिहाजा बच्चों के समक्ष व्यवहार सकारात्मक रखें। अपने माता-पिता की कथनी व करनी पर भी बच्चों की नजर रहती है। लिहाजा आप जो संदेश अपने बच्चों को देना चाहते हैं आपके व्यवहार में भी वैसी बात झलकनी चाहिए। लिहाजा अभिभावकों को अपने सामाजिक जीवन में भी आदर्श पेश करना चाहिए। बच्चे वास्तव में यह बात भी नोटिस करते हैं कि उनके माता-पिता क्या कहते हैं और क्या करते हैं। अभिभावकों के लिए जरूरी है कि वे नशा

करके ड्राइविंग न करें।... बच्चों की बात सुनें और कम्युनिकेशन बनाए रखें अभिभावकों को अपने बच्चों की बात ध्यानपूर्वक सुनकर उसका सकारात्मक जवाब देना चाहिए। इस बात पर नजर रखी जाए कि बच्चा क्या कहना चाह रहा है। उसकी बात ध्यानपूर्वक सुनी जाए। बच्चों से बातचीत करना जरूरी होता है। इसी से पता चलता है कि उसके मन में क्या चल रहा है। बच्चे के अच्छे विकल्पों और जोखिम भरे व्यवहार या गलत संगत के बारे में खुलकर ईमानदारी पूर्वक ठंडे मन से बात करें। बच्चे से नियमित बातचीत और उसकी बात सुनने को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

....नशीले पदार्थों की रोकथाम व इलाज के बारे में जानें

अगर बच्चे नशीले पदार्थों के सेवन की बुरी लत का शिकार हो चुका है या ऐसा होने की संभावना है, तो अभिभावक अपने व्यवहार को दोस्ताना बनाने के साथ ही इससे बचने के उपायों की भी जानकारी हासिल कर लें। फिर बच्चों को यह बात समझाने का प्रयास किया जाए कि धूम्रपान या शराब का सेवन या अन्य प्रकार के नशे के क्या दुष्प्रभाव होते हैं। उसे बताया जाए कि नशा कैसे उसे शारीरिक व मानसिक तौर पर नुकसान पहुंचाने के साथ ही सामाजिक कलंक का कारण बनता है। विशेषज्ञ की सहायता भी ली जा सकती है।

...नशे के दुष्प्रभावों व गलत मान्यता पर राय दें

बच्चों से नियमित तौर पर नशे के दुष्प्रभावों के बारे में बात की जानी चाहिए। इससे बच्चे नशे के बारे में दोस्तों से हासिल की गई गलत मान्यताओं को दुरुस्त करके इसकी लत से बच सकते हैं। मसलन गलत संगत में यह बात अक्सर उठती है कि शराब तो हर कोई पीता है या भांग के नशे से कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता इत्यादि। अभिभावक बच्चे को इस तरह की गलत धारणाओं के प्रति सचेत करके उसे

इसकी लत का शिकार होने से बचा सकते हैं।

...मीडिया से मिलने वाली जानकारी पर लगे रोक

बच्चों को फिल्मों और मीडिया के अन्य साधनों के जरिए नशे को ग्लैमर से जोड़कर दिखाने वाले कार्यक्रमों से दूर रखा जाए। अक्सर देखा गया है कि फिल्मों या इंटरनेट या अन्य सामग्री में धूम्रपान या शराब सहित अन्य प्रकार के नशे करते दिखाया जाता है। इसका भी बच्चों पर गलत असर पड़ता है।

.. समझाने के लिए प्रशंसा व आलोचना का मिश्रण करें

बच्चों को नशे की लत से बाहर निकालने के लिए माता-पिता एक स्मार्ट विकल्प बन सकते हैं। डाकटरी सहायता या परामर्श के अलावा माता-पिता या अभिभावकों का व्यवहार सबसे कारगर इलाज होता है। बच्चे की गलतियों और गलत आदतों को सही करने के लिए माता-पिता प्यार और अनुभव का उपयोग करें। प्रशंसा और आलोचना का मिश्रण करके, आप अपने बच्चे की बुराई किए बिना उसके व्यवहार को सही कर सकते हैं। इससे बच्चों के आत्म-विश्वास का निर्माण होता है और उनको सुधारने का एक स्वस्थ व सुरक्षित विकल्प भी बनता है। परिवार में खाने का टेबल बातचीत का एक अच्छा जरिया होता है। इस दौरान अभिभावक अपने बच्चों से बातचीत करके इस तरह की समस्याओं पर खुलकर चर्चा कर सकते हैं।

..दोस्तों व चाल-चलन पर रखें नजर

माता-पिता अपने बच्चे के दोस्तों व उसके चाल-चलन पर भी नजर बनाए रखें। उसे अच्छे दोस्त बनाने व अच्छे कार्यों में शामिल होने को प्रोत्साहित किया जाए। खेलकूद, हेल्थ क्लब, डांस क्लासिज सहित अन्य सकारात्मक गतिविधियों का चयन करने में भी मदद की जाए। साथ ही यह भी सीखया जाए कि दोस्तों के बीच गलत चीज को तुरंत अस्वीकार कर दिया जाए।

उजली किरण

गुंजन के सहयोग व प्रेरणा ने बर्बाद होने से बचा परिवार

मंडी जिला के एक छोटे से गांव की रहने वाली कमला (काल्पनिक नाम) को उसके पति से प्यार व भरोसे के चलते एक ऐसा जानलेवा वायरस मिला कि उसने उसकी जिंदगी की खुशियां ही छीन लीं। कमला बताती है कि उसके पति एक ट्रक ड्राइवर थे। वह मुंबई में कार्य करते थे। कमला उनके बारे में सिर्फ यही जानती थी कि उसके पति मेहनती होने के साथ ही पूरे परिवार का ध्यान रखते हैं। वह अपने परिवार में बहुत खुश थी। उसके सास, ससुर, देवर व उसके दो बेटे के साथ गृहस्थी में रमी हुई थी।

कमला के पति गृहस्थी चलाने में पूरी सहायता करते थे और सबकी देखभाल भी करते थे। जिंदगी अच्छी तरह कट रही थी कि इसी बीच वर्ष 2005 में उनके इस सुखी व समृद्ध परिवार को किसी की नजर लग गई। दुनिया को हिला कर रखने वाली एक घातक बीमारी के अचानक आ धमकने से उन पर मुसिबतों का पहाड़ टूट पड़ा था। इस बीमारी का पता तब चला जब

कमला के पति अचानक बीमार हो गए। आरंभ में इस बीमारी का किसी को पता नहीं था। बीमार होने पर कमला ने अपने पति का इलाज मुंबई में करवाया, लेकिन वो ठीक नहीं हुए। बीमारी इतनी बढ़ गई कि उनके बचने की उम्मीद ही नहीं रही। फिर कमला व उसके परिजनों ने तय किया कि उन्हें घर लाकर इलाज करवाएंगे।

अब तक वे इस बात से बेखबर थे कि ड्राइवरों को लीलने वाला जानलेवा रोग एड्स उनके पति को भी चपेट में लेने लगा था। इस बीच लोगों व रिश्तेदारों की सलाह पर वे कमला के पति को इलाज के लिए आईजीएमसी शिमला ले गए। वहां जांच के बाद उन्हें बताया गया कि कमला के पति को एचआईवी/एड्स की बीमारी है। उस समय कमला व उसके परिजन

इस बारे में कुछ नहीं जानते थे। जब कमला ने इस बीमारी की गंभीरता व इसके दुष्प्रभावों के बारे में जाना तो उसने जीने की चाह छोड़ दी।

कमला के अनुसार उनके पास जो थोड़ा बहुत पैसा था उसे वह पति के इलाज पर खर्च कर चुकी थी। अब उन्हें जीने के अलावा छोटे-छोटे बच्चों की चिंता दिन-रात सताने लगी। तब तक कमला इस बात से भी अनजान थी कि उसके पति से यह बीमारी उस तक भी पहुंच सकती थी।

- ड्राइवर पति से मिले एचआईवी वायरस ने धकेल दिया था मौत के मुंह में
- दो बच्चों की जिम्मेवारी व बीमारी का भय तोड़ता जा रहा था हौंसला
- गुंजन के निदेशक से हुई एक मुलाकात ने बदल कर रख दी जिंदगी

लिहाजा जब आईसीटीसी सेंटर के माध्यम से उसका भी एचआईवी टेस्ट किया गया तो वही हुआ जिसकी आशंका थी। कमला भी एचआईवी की शिकार हो चुकी थी। ऐसे में उनका यह सोचना भी बेकार निकला कि चलो दोनों में से एक ठीक होगा तो बच्चों व परिवार का गुंजास चल जाएगा। अब कमला व उसका पति दोनों जानलेवा वायरस के चंगुल में फंस चुके थे। उनके लिए अपना इलाज करवाने से ज्यादा परिवार का पालन-पोषण भी जरूरी था। वे दोनों इतने असहाय हो चुके थे कि एचआईवी पाजिटिव होने के बारे में किसी को खुलकर भी नहीं बता सकते थे। परिवार में सास-ससुर का डर और रिश्तेदारों व समाज में जाने की भी शर्मिंदगी महसूस होती थी। इस परिवार के लिए अच्छी

खबर यही थी कि उनके दोनों बच्चे एचआईवी टेस्ट में नेगेटिव पाए गए। कमला ने बताया कि वर्ष 2006 से 2009 तक उसने व उसके पति ने काफी कष्टों का सामना किया। परिवार चलाने के लिए दोनों दिहाड़ी लगाने लगे, परंतु इससे उनकी शारीरिक दशा ओर भी खराब होने लगी।

जैसे कि कहा जाता है डूबते को तिनके का सहारा काफी होता है। उसी तरह उनके साथ भी हुआ। वर्ष 2010 में कमला के

आ गए। यहां काम के साथ-साथ बच्चों को अच्छी शिक्षा देने लगे। कमला बताती है कि गुंजन संस्था में काम करने के साथ-साथ उन्हें स्वयं सहायता समुह के बारे में भी विस्तारपूर्वक समझाया गया। इसके चलते उन्होंने दस सदस्यों का एक समुह बनाया। अब वे स्वयं अपने जीविकोपार्जन के बारे में सोच सकते थे। इस समुह में जितने भी सदस्य थे वे स्वयं सहायता समुह के कांसेप्ट से काफी प्रभावित थे। इस ग्रुप के सदस्य काफी गरीब व असहाय थे। इन सभी को हर महीने दवाई के लिए सेंटर में आना होता था। इसके लिए उनके पास किराये तक के पैसे नहीं होते थे। समुह के बनने से एक-दूसरे का सहारा मिला और सभी लोग समय पर दवाई लेने लगे। इससे इन सभी सदस्यों का जीवन सामान्य लोगों की तरह संभव हो सका। कमला ने बताया कि

उन्होंने वर्ष 2013 तक गुंजन संस्था में कार्य करके अपने आप कुछ कर गुजरने की प्रेरणा हासिल ली। अब वे अपने गृह जिला मंडी में ही रहते हैं। उसके पति वहीं पर जाब करते हैं और कमला स्वयं घर में ही रहकर अपना डेयरी फार्म चलाती हैं। कमला ने बताया कि उसने स्वयं सहायता समुह से सीख लेकर बैंक से लोन लिया और डेयरी का काम शुरू किया। आज वह 9000-10000 रुपये महीना कमा रही है। कमला ने एक बार फिर से गुंजन संस्था व इसके निदेशक संदीप परमार का धन्यवाद प्रकट करते हुए कहा कि इन्हीं की मदद व प्रेरणा के चलते वह और उसके पति सहित अन्य कई एचआईवी पीड़ित परिवार समाज की मुख्य धारा से जुड़कर एक आम व्यक्ति की तरह जीवन यापन कर रहे हैं।

पति को गुंजन संस्था के डायरेक्टर संदीप परमार से मिलने का मौका मिला। उन्होंने कमला के पति व उसके बारे में जाना तो उन्हें नकारात्मक सोच से बाहर निकाल कर कुछ कार्य करने के लिए प्रेरित किया। साथ ही उन्होंने कमला के पति व उसे एचआईवी ग्रस्त लोगों के लिए कार्य करने के लिए प्रेरित किया। इस तरह उन्हें डा. राजेंद्र प्रसाद मेडिकल कालेज अस्पताल टांडा में चल रहे कम्युनिटी केयर सेंटर में काम करने का मौका मिला। अब उनकी महीने की आय 8000 रुपये के लगभग शुरू हो गई। इससे वे काफी खुश हुए और परिवार फिर से पटरी पर लौट आया। कमला बताती हैं कि इसके बाद तो वे बार-बार मर जाने के विचार से पूरी तरह बाहर निकाल चुके थे। अब वे दोनों बच्चों को साथ लेकर कांगड़ा

इन्हें भूलकर भी न रखें फ्रिज में

हम अक्सर खाने-पीने की चीजों को फ्रिज में ही रखते हैं। हालांकि ऐसा जरूरी नहीं कि फ्रिज में रखने से सब ताजा ही रहे। इनमें से कई चीजें फ्रिज में रखने के लिए नहीं होतीं। आइए जानें, ऐसी ही चीजों के बारे में जिन्हें भूलकर भी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए:

टमाटर: टमाटर को फ्रिज में रखने से उसका टेस्ट खराब हो जाता है। फ्रिज की ठंडी हवा से टमाटर के अंदर की झिल्ली टूट जाती है, जिससे वह मुलायम हो जाता है।

तुलसी: तुलसी को फ्रिज में रखने से यह आसपास रखे सभी खाने की महक को सोख लेती है। तुलसी को पानी में रखना चाहिए, जिससे महक बनी रहती है।

आलू: ठंडे तापमान में आलू को रखने से स्टार्च शुगर में बदल जाता है। आलू को पेपर बैग में घर के ठंडे और अंधेरे स्थान में रखना चाहिए।

लहसुन: आलू की तरह लहसुन को भी फ्रिज में रखने पर वही प्रॉब्लम आती है। लहसुन को हमेशा घर के ठंडे और अंधेरे स्थान पर रखें।

प्याज: प्याज में थोड़ी नमी होती है। फ्रिज में रखने पर उसमें फफूंद लग जाती है। प्याज को हमेशा सूखे और अंधेरे स्थान पर रखें।

जैतून का तेल: जैतून के तेल को फ्रिज में न रखें। कम तापमान पर ऑलिव ऑयल संघनित हो जाता है और मक्खन की तरह गाढ़ा हो जाता है।

ब्रेड: बहुत से लोग ब्रेड को खराब हो जाने के डर से उसे फ्रिज में रखते हैं और उसे कई दिनों तक खाते हैं। फ्रिज में रखी ब्रेड बहुत जल्दी सूख जाती है।

कॉफी: कॉफी को फ्रिज में रखने पर इसका टेस्ट

खराब हो जाता है। फ्रिज में रखी कॉफी अपने आसपास के खाने की महक को सोख लेती है।

शहद: शहद को अच्छी तरह सील करके रखा जाए तो इसे फ्रिज में रखने की जरूरत नहीं होती। शहद को फ्रिज में रखते ही इसमें क्रिस्टल बनने लगते हैं।

नीबू, संतरा और मौसंबी: नीबू, संतरे और मौसंबी को कमरे के तापमान पर और किचन में रखना चाहिए।

अचार: अचार में विनेगर ज्यादा होता है। अचार को किचन में रखने पर वह ज्यादा ताजा रहता है। अचार फ्रिज में रखने से अन्य सामान भी खराब हो सकता है।

सैलेड ड्रेसिंग: अगर सलाद की ड्रेसिंग में तेल या सिरका मिला हुआ हो तो अन्य मसालों की तरह इन्हें भी फ्रिज के बाहर ही रखा जाना चाहिए।



बड़े काम की यह इमली



बताशे का पानी हो या चटनी बनानी हो या फिर खट्टे सांभर का स्वाद लेना हो, इन सभी चीजों में इमली का इस्तेमाल किया जाता है। खाने-पान के मामले में तो लोग इमली के महत्व के बारे में जानते हैं लेकिन कई लोगों को इसके आयुर्वेदिक गुणों के बारे में पता नहीं होता। पत्तियों को कुचलकर रस तैयार करके गरारा किया जाए, तो गले की खराश दूर हो जाती है। पकी हुई इमली के रस से गरारा किया जाए तो समस्या में आराम मिलता है। तो आइए आज हम आपको इमली के ऐसे ही कुछ गुणों के बारे में बताते हैं-

- जलन की समस्या दूर होती है: इमली की पत्तियों को मिट्टी के बर्तन में भून लेते हैं। जब पत्तियां जल जाती हैं, तो चूर्ण तैयार कर लिया जाता है। एक चम्मच तिल के तेल में 4 ग्राम जली हुई पत्तियों के चूर्ण को मिलाकर जले हुए शारीरिक अंग पर लगाने से जलन शांत होती है और घाव जल्दी सूखता है।

- पीलिया से मिलता है छुटकारा: इमली की पत्तियों और फूल को इकट्ठा कर पानी के

साथ उबालकर काढ़ा तैयार किया जाता है और इस काढ़े का सेवन पीलिया से ग्रसित व्यक्ति को दिया जाता है। माना जाता है कि इस काढ़े का सेवन हफ्ते तक दिन में दो बार करने से काफी फायदा मिलता है।

- बुखार में राहत मिलती है: इमली बहुत काम की होती है। इसका रस बुखार में काफी कारगर होता है। इसके पत्ते के रस से गरारा करने पर खराश में भी आराम मिलता है

- घाव सुखाता है: लोग इमली की पत्तियों का रस घाव पर लगाते हैं। माना जाता है कि यह रस घाव के जल्दी सूखने में मददगार होता है।

- भूख लगती है: पके हुए इमली के फलों को पानी के साथ मसलकर रस तैयार किया जाता है और हल्की सी मात्रा में काला नमक डालकर सेवन किया जाए तो भूख लगने लगती है। रोजाना दो बार ऐसा करने से भूख ना लगने की शिकायत दूर हो जाती है।

- दस्त में मिलता है आराम: इमली के बीजों को भूनकर पीस लिया जाए और इसकी 3 ग्राम मात्रा को गुनगुने पानी के साथ लेने से दस्त में आराम मिलता है।

शादियों की दावत खाएं, पर थोड़ा संभल कर

विशेषज्ञों की राय है कि शादियों में जाने से पहले सलाद और दो रोटी घर से खाकर निकलें, ताकि ज्यादा भूख ना लगे। इसके अलावा कोशिश करें कि सिर्फ गर्म खाने जैसे कि तुरंत सेंकी गई रोटियां और मिक्सड वेजिटेबल और दूसरी हरी सब्जियों के व्यंजन ही खाएं। पेट भर खाना खाने से भी बचना चाहिए। खासकर शादी की दावत में पनीर में बैक्टीरिया का खतरा सबसे ज्यादा होता है।

अक्सर लोगों में शादियों से आने के दो-तीन घंटे बाद दस्त, डायरिया और उल्टी

की शिकायत हो जाती है। शाही पनीर, मटर पनीर और चावल के व्यंजनों से बचनाए



शादियों में परासे जाने वाले व्यंजन

दूरी गर्मियों में प्रोटीन युक्त खाने या

ज्यादा देर तक रखे हुए खाने में बैक्टीरिया फैल जाते हैं। इससे खाना खराब हो जाता है। ऐसे व्यंजनों से दूरी बनानी चाहिए। शादियों में टेस्टी खाना किसे पसंद नहीं होता और जब बात शाही पनीर, मटर पनीर, बिरयानी, पुलाव की हो तो

मुंह में पानी आ ही जाता है। लेकिन इस

बार गर्मियों के मौसम में दावत में जरा संभलकर खाना खाएं।

शादियों में ज्यादा प्रोटीन वाला खाना खाने से फूड पॉइजनिंग का खतरा बढ़ सकता है। इससे उल्टी, डायरिया, दस्त जैसी संक्रामक बीमारियां हो जाती हैं। यही नहीं शादियों में काउंटरो पर सजे तरह-तरह के सलाद भी नहीं खाने चाहिए। यह सलाद खुले में रखे होते हैं जो सड़क पर बिकने वाली किसी भी फ्रूट चाट से ज्यादा खतरनाक होते हैं। घंटों पहले काटे गए ठंडे सलाद में बहुत जल्द बैक्टीरिया आ जाते हैं।



विश्व थैलेसीमिया दिवस पर कार्यक्रम आयोजित

पालमपुर कांगड़ा। विश्व थैलेसीमिया दिवस पर गुंजन संस्था ने चौ. श्रवण कुमार कृषि विश्वविद्यालय में हिप्र. स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान परीमहल के सहयोग से कार्यक्रम आयोजित किया। इस दौरान छात्रों में पोस्टर मेकिंग कंपिटिशन भी करवाया गया। एनएचएम थैलेसीमिया प्रोजेक्ट के को-इन्वेस्टिगेटर डा. आरके सूद ने छात्रों को इस बीमारी के बारे में महत्वपूर्ण जानकारियां दीं। कृषि विवि के वाइस चांसलर डा. केके धीमान ने इस कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। डा. सूद ने बताया कि थैलेसीमिया उन जेनेटिक बीमारियों में शामिल है, जो जन्म के बाद बच्चे के शरीर पर दुष्प्रभाव डालती हैं। गर्भस्थ शिशु और उसके माता-पिता के खून की जांच से इस बीमारी का पता चल जाता है। इससे समय रहते गर्भपात करके इस बीमारी को रोका जाता है। उन्होंने बताया कि माता-पिता इस रोग के वाहक होने के बावजूद स्वयं इससे पीड़ित नहीं होते, मगर उनके

बच्चों में थैलेसीमिया मेजर नामक खून संबंधी गंभीर बीमारी हो सकती है। इस अवसर पर विवि के रजिस्ट्रार मनोज कुमार, सीएमओ डा. बीएम गुप्ता, विवि के एसडब्ल्यूओ डा. एसएस कंवर, डाइट धर्मशाला के प्रवक्ता निखिल शर्मा, विवि के सीएमओ डा. एस तूली और गुंजन के सलाहकार पीपी रैणी मौजूद रहे।



आई.ई.सी. मेटिरियल डेवलपमेंट - पोस्टर श्रृंखला

