बदलती राहें

Gunjan

वर्ष 01, अंक 17

धर्मशाला, सोमवार, 22 जून 2015

नशे से बचाव के लिए हिमाचल में नीति की जरूरत

- महज रैलियां व भाषणों से नहीं हो पाएगी समस्या दूर
- सभी जिलों में नशा निवारण केंद्र स्थापित करना जरूरी
- एनजीओज को प्रोत्साहित किए बिना नशे का इलाज संभव नहीं

अंतरराष्ट्रीय मादक द्रव्य सेवन एवं अवैध तस्करी निषेध दिवस पर एक बार फिर से जागरूकता रैलियां व भाषणबाजी का दौर चलाया जा रहा है, मगर आज इस समस्या से सख्ती से निपटने के लिए हिमाचल प्रदेश में कोई नीति नहीं बना पाई है। प्रदेश में शराब की बिक्री को बढ़ाने की नीति तो है, मगर इसके कारण बर्बाद होने वाले व्यक्तियों व उनके परिवारों सहित इससे प्रभावित समाज को इस लत से बचाने के पुख्ता उपाय मौजूद नहीं हैं। प्रदेश के 12 जिलों में से महज दो जिलों में ही केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय की मदद से नशानिवारण केंद्र बन पाए हैं। बाकी जिलों में इसके प्रयास किए गए, मगर न तो प्रदेश सरकार की ओर से इसमें रुचि ली गई और न ही केंद्र से इन्हें मंजूरी की हरी झंडी दिखाई गई। पिछले तीन सालों से प्रदेश में एक भी एनजीओ नशा निवारण केंद्र खोलने में सफल नहीं हो पाया है। हैरानी की बात है कि प्रदेश की राजधानी शिमला में ही केंद्र प्रयोजित योजना से नशा निवारण केंद्र नहीं खोला जा सका है। इस योजना के तहत एक केंद्र के लिए 15 लाख रुपये का बजट मिलता है। इससे जहां नशे के शिकार मरीजों का इलाज होगा, वहीं एनजीओ से जुड़े स्वयंसेवी युवाओं को भी रोजगार मिलेगा। प्रदेश में सिर्फ कुल्लू व कांगड़ा जिला के धर्मशाला में नशा निवारण केंद्र चल रहे हैं। यहां भी महज 15-15 मरीजों के इलाज की ही सुविधा मौजूद है। ऐसे में अंदाजा लगाया जा सकता है कि प्रदेश में नशे की लत के शिकार लोगों के लिए इस बीमारी की जद से बाहर निकलने का कोई विकल्प ही मौजूद नहीं है। ऐसे में इसका समाज पर बूरा असर पड़ना लगभग तय है।

नशे के आदि लोग एक तरह से मरीज बन चुके होते हैं। उन्हें इस लत से बाहर निकालने के लिए चिकित्सा के अलावा परामर्श की ज्यादा जरूरत होती है। यह कार्य सरकारी अमले के जरिये पूर्ण होना संभव नहीं है। इसके लिए एनजीओ ही अहम भूमिका निभा सकते हैं। ऐसे में एनजीओ के सहयोग से खोले जाने वाले नशानिवारण केंद्र काफी कारगर सिद्ध होते हैं।

नशे को लेकर दक्षिणी भारत में कार्य का अनुभव रखने वाली संस्था टीटीके हास्पिटल्स के चेनई स्थित नशा निवारण केंद्र के विशेषज्ञों की रिपोर्ट के अनुसार ग्रामीण क्षेत्र में नशे की लत एक सामाजिक समस्या बन चुकी है। इस कारण जहां परिवार प्रभावित हो रहे हैं, वहीं समाज पर भी इसका उतना ही असर हो रहा है। नशे की लत से जहां परिवार की एक बड़ी आमदन नशा करने में चली जाती है, वहीं परिवार के बाकी सदस्यों के पालन पोषण से लेकर पढ़ाई तक उचित तरीके से नहीं हो पाती। वहीं हर रोज झगड़े होने से माहौल खराब हो जाता है। इसका असर आसपास के लोगों पर भी पड़ता है। चोरी की घटनाएं और महिलाओं से छेड़छाड़ की घटनाएं तक बढ़ जाती हैं।

अस्पताल की स्टडी बताती है कि ऐसे परिवेश में नशे के आदि लोगों का इलाज करना काफी मुश्किल भरा काम होता है। इसके लिए नशानिवारण कैंप कारगर उपाय हाते हैं। ये कैंप भी सरकारी मशीनरी के अलावा स्थानीय एनजीओज की मदद से ही आयोजित हो पाते हैं। एनजीओ ही समुदाय में जाकर लोगों को जागरूक करके इलाज के लिए प्रेरित करते हैं और इलाज के बाद भी फालोअप जारी करके मरीज को नशे से दूर रखकर पूरी तरह स्वस्थ होने में मदद करते हैं। मरीज को इलाज के चलते आने वाली आर्थिक, पारिवारिक व सामाजिक दिक्कतों का निवारण भी एनजीओ ही कर पाते हैं। ऐसे में सरकारी स्तर पर नशे को रोकने की एक नीति अत्यंत आवश्यक होती है। साथ ही इस कार्य में लगे एनजीओ को प्रोत्साहन देना भी जरूरी होता है।

न्यायपालिका जता चुकी है नशे की स्थिति पर चिंता

- एनडीपीएस के तहत प्रदेश में दर्ज हुए 4366 मामले

हिमाचल प्रदेश उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश मंसूर अहमद मीर ने पिछले दिनों राज्य विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा मनाली में भारत में नशाखोरी, समीक्षा, चुनौतियां और समाधान विषय पर आयोजित विधिक अधिवेशन में नशे के बढ़ते प्रचलन व इसके दुष्परिणामों पर चिंता जाहिर की थी। उन्होंने कहा कि देश में नशे के आदी लोगों का आंकड़ा 50 लाख को पार कर चुका है, जो चिंताजनक है। नशीले पदार्थों के पूर्ण उन्मूलन की आवश्यकता पर बल देते हुए उन्होंने कहा कि भारत में युवा पीढ़ी में नशीली दवाओं का चलन महामारी का रूप ले रहा है।

इस अवसर पर मौजूद सर्वोच्च न्यायालय के न्यायाधीश न्यायमूर्ति टीएस ठाकुर ने कहा कि एनडीपीएस के अंतर्गत 31 मई, 2015 तक हिमाचल प्रदेश में कुल 4366 मामले दर्ज किए गए हैं। इसी कारण हिमाचल प्रदेश के मनाली को इस सम्मेलन के आयोजन के लिए चुना है। उन्होंने कहा कि नशाखोरी की समस्या गंभीर मामला है।

भारत में इस समय करीब 10 लाख युवा हेरोइन जैसे नशे की चपेट में हैं और गैर अधिकारिक आंकड़ों के अनुसार यह संख्या 50 लाख के करीब है। औषधीय उत्पादनों में नशीली दवाओं के दुरुपयोग के मामले बढ़े हैं। एक आकलन के अनुसार भारत में नौवीं कक्षा तक पहुंचने वाले कुल छात्रों में से 50 प्रतिशत ऐसे हैं, जिन्होंने कम से कम एक बार नशे का सेवन किया है।

भारत में नशे के सेवन का दुष्प्रभाव विशेषकर महिलाओं के प्रति घरेलू हिंसा, एचआईवी जैसे रोग एवं आर्थिक तंगी के तौर पर भुगतना पड़ता है। सिंथेटिक नशे का चलन एक बड़ी चुनौती बन गया है।

हिमाचल के युवा भी हैं नशे की गिरफ्त में

हिमाचल प्रदेश के राष्ट्रिय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के सहयोग से नेशनल इंस्टीच्यूट आफ मेंटल हैल्थ एंड न्यूरो साईंसिज बंगलूरू के यूथ हैल्थ सर्वे में प्रदेश के युवाओं में नशीले पदार्थ लेने के चलन को लेकर भी अहम खुलासे हुए हैं। प्रदेश के युवा अधिकतर धूम्रपान व शराब का सेवन करते पाए गए हैं। प्रदेश में 7.18 फीसदी युवाओं ने कबूला है कि उन्होंने शराब का सेवन किया है। वहीं 7.36 फीसदी युवाओं ने माना कि उन्होंने धूम्रपान का सहारा लिया था। सर्वे रिपोर्ट के अनुसार प्रदेश में एलकोहल या शराब का इस्तेमाल करने वाले युवाओं की संख्या 7.18 फीसदी है। कभी कभार शराब पीने वालों में 11.90 फीसदी लड़के और 2.20 फीसदी लड़कियां शामिल हैं। वहीं मौजूदा समय में शराब पीने वालों की संख्या 5.35 फीसदी आंकी गई है। इनमें 9.40 फीसदी लड़के और 1.07 फीसदी लड़कियां शामिल हैं। शराब का सेवन कर चुके युवाओं में से 60 फीसदी ने 18 वर्ष की आयु से पूर्व ही इसका सेवन किया था। वहीं शराब के आदि लड़कों की संख्या 7.91 फीसदी दर्ज की गई है।

इसी तरह प्रदेश में धूम्रपान का सहारा लेने वाले युवाओं की संख्या 3.01 फीसदी दर्ज की गई है। इनमें से 5.58 फीसदी लड़के और 0.27 फीसदी लड़कियां शामिल हैं। वहीं धूम्रपान करने वाले लड़कों में से 41.5 फीसदी लड़के धूम्रपान करने के आदि पाए गए हैं। वहीं लड़कियों के मामले में यह संख्या 30.77 फीसदी रही।

एचआईवी ने छीन लिए अभिनव के माता-पिता

- खुद भी एचआईवी से लड़ते हुए हो गया था निराश
- सही परामर्श के चलते मौसा-मौसी ने दिया सहारा व स्नेह

अभिनव (काल्पनिक नाम) एक हंसमुख लड़का है, जो अपने मौसा-मौसी के साथ रहता है। करीब दस वर्ष पूर्व उसके पिता का देहांत हो गया था। अब अभिनव की उम्र 14 वर्ष के करीब है। पिछले साल ही उसकी माता का भी स्वर्गवास हो गया। माता- पिता की अकाल मृत्यु के चलते वह अकेला हो गया है। दुख की बात यह है कि उसके माता-पिता दोनों ही एचआईवी से ग्रसित थे। अभिनव खुद भी एचआईवी वायरस का शिकार है। एचआईवी के कारण माता-पिता को असमय खो चुका अभिनव अकेला पड़ चुका था। माता के देहांत के बाद जब वह पहली बाद अकेले अपनी दवाई ने एआरटी सेंटर पहुंचा तो वह पूरी तरह निराश नजर आया। जानलेवा बीमारी की मार के चलते अब उसके चेहरे से हंसी गायब हो चुकी थी। एआरटी की काउंसलर ने जब उससे उसकी इस उदासी के बारे में पूछा तो वह रुआंसे स्वर में बोला कि पिता के बाद अब उसकी मां भी उसे छोड़ कर चली गई है। अब वह अपनी बुढ़ी नानी के सहारे रह गया था। उसके साथ उसकी मौसी की लड़की भी आई हुई थी। एआरटी सेंटर की काऊंसलर ने उसे कम्युनिटी केयर सेंटर में भेजा। सीएससी की काऊंसलर ने अभिनव से उसकी दिक्कतों के बारे में विस्तार से चरचा की, तब पता चला कि वह अभी अपनी नानी के पास रह रहा है। उसकी नानी खुद बुढ़ी थीं, लिहाजा अभिनव की देखभाल उसके बस की बात भी नहीं थी। काऊंसलर ने समस्या समझते हुए अभिनव के साथ आई उसकी मौसी की लड़की से बात की, जो काफी समझदार थी। काऊंसलर ने उसकी मौसी की लड़की को अभिनव की परेशानी के बारे में बात की, तो वह अगले ही दिन अपने माता-पिता को लेकर काऊंसलर के पास पहुंच गई। काऊंसलर ने अभिनव के मौसा-मौसी को समझाया कि माता-पिता की मौत के बाद अभिनव टूटने लगा है और उसे सहारे की जरूरत है। बुढ़ी नानी के सहारे उसे नहीं छोड़ा जा सकता। उन्हें समझाया गया कि अगर वे उसे सहारा दें, तो वह अपने अकेलेपन से बाहर आ सकता है और अपनी आगे की जिंदगी हंसी खुशी बता सकेगा।

अभिनव के मौसा-मौसी को एचआईवी से जुड़ी हर जानकारी बारीकी से बताई गई और विभिन्न सरकारी विभागों से अभिनव को मिलने वाली सुविधाओं की भी उन्हें पूर्ण जानकारी दी गई। इसके बाद वे अभिनव को अपने साथ रखने के लिए राजी हो गए और उसे अपने घर ले गए। यह कहानी लिखे जाने तक अभिनव को अपने मौसा-मौसी के यहां रहते हुए छह माह हो चुके हैं। अब वह अपनी मौसी के यहां हंसी खुशी रह रहा है और उसे यहां पूरा सहयोग व स्नेह भी मिल रहा है। उसे सीएससी की सहायता से सरकार की ओर से मिलने वाली दस हजार रुपये की आर्थिक मदद भी मुहैया करवाई गई है। साथ ही आईसीटीसी फंड के रूप में भी उसे आर्थिक मदद मुहैया करवाई जा रही है।

इस तरह आरटीसी व सीएससी के परामर्श के चलते अभिनव की जिंदगी में फिर से मुस्कान लौट आई है। आज भी वह खुद अपनी दवाई लेने आता है और सीएससी में भी जरूर परामर्श लेता है। इतना ही नहीं इस युवक ने जिंदगी के साथ जंग लड़ते हुए अपनी ग्यारहवीं कक्षा की परीक्षा भी उत्तीर्ण कर ली है। अब वह जमा दो की पढ़ाई में व्यस्त है। अब उसका संपूर्ण खर्च उसकी मौसी उठाती है, जो प्रशंसा और प्रेरणा की पात्र हैं।

कारगर एचआईवी वैक्सीन की उम्मीद बढ़ी

जानलेवा एचआईवी के खिलाफ एक कारगर वैक्सीन तैयार होने की उम्मीद बढ़ गई है। वैज्ञानिकों ने ऐसी वैक्सीन विकसित की है जो एचआईवी वायरस के संक्रमण को रोकने के लिए जरूरी प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रोत्साहित करती है।

स्क्रिप्स रिसर्च इंस्टीट्यूट, रॉकफेलर यूनिवर्सिटी, इंटरनेशनल एड्स वैक्सीन इनीशिएटिव के शोध में पाया गया कि यह वैक्सीन चूहे में एड्स के संक्रमण को रोकने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रोत्साहित करने में कारगर है। इस नए शोध से एड्स के खिलाफ एक प्रभावी वैक्सीन बनाने का रास्ता खुल सकेगा।

आमतौर पर किसी संक्रमण के खिलाफ एंटीबॉडी उसी के कारक सूक्ष्मजीवों के मृत या निष्क्रिय स्वरूप से तैयार किया जाता है लेकिन एचआईवी मामले में यह संभव नहीं है। क्योंकि एचआईवी में खुद को प्रतिरक्षा प्रणाली की पकड़ से बचाने की क्षमता होती है। इसीलिए वैज्ञानिक मानते रहे हैं कि एड्स की वैक्सीन के लिए थोड़े अलग प्रोटीन की जरूरत होगी।

प्रतिरक्षा प्रणाली की आनुवांशिक बीमारी का पता चला

वैज्ञानिकों को बच्चों में प्रतिरक्षा प्रणाली संबंधी एक नई आनुवांशिक समस्या का पता लगाने में सफलता मिली है। यह इम्यूनोडिफिशिएंसी ही बच्चों को कम उम्र में कई प्राकर के जानलेवा संक्रमणों की चपेट में लाने का रास्ता तैयार करती है।

एक ताजा शोध में पाया गया है कि डॉक-2 नाम के जीन में होने वाला बदलाव शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली की कार्यप्रणालियों को निष्क्रिय कर देता है। न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित इस रिपोर्ट में कहा गया है कि डॉक-2 की डिफिशिएंसी का पता बच्चे में जन्म के समय ही लगाया जा सकता है। शुरुआत में ही पता लगाकर स्टेम सेल प्रत्यारोपण के जरिये इसको ठीक करना भी संभव है। अमेरिका में बोस्टन चिल्ड्रंस हॉस्पिटल शोधकर्ता लुइगी नोटारंगेलो ने कहा, जन्मजात इम्यूनोडिफिशिएंसी अपवादस्वरूप ही होती है लेकिन प्रतिरक्षा प्रणाली की क्रियाओं और विकास को समझने की दृष्टि से इसका अध्ययन महत्वपूर्ण है

ये हैं किचन में रखे सात एंटीबायोटिक्स

हम सभी को कभी न कभी एंटीबायोटिक्स की जरूरत होती है। एंटीबायोटिक्स बीमारी फैलाने वाले बैक्टेरिया को खत्म करते हैं। एक हद तक हमारे शरीर में मौजूद इम्यून सिस्टम बैक्टेरिया के हमले से हमारी सुरक्षा करता है। जितना मजबूत इम्यून सिस्टम होगा उतना हमारा बैक्टेरिया के हमले से बचाव होगा और कम से कम दवाईयां का इस्तेमाल होगा। हम आपको बताते हैं कुछ ऐसे पदार्थ जिनमें प्राकृतिक एंटीबायोटिक मौजूद होते हैं और जिनके नियमित इस्तेमाल से हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। मजबूत इम्यून सिस्टम बैक्टेरिया हमले के बाद हमारी रक्षा करता है और इस तरह हम दवाईयों के उपयोग से बच जाते हैं।

हमारे किचन में ऐसी कुछ खास चीजें मौजूद हैं जो बेहद प्रभावशाली हैं। इन चीजों को नियमित तौर पर अपनाकर हम न सिर्फ बीमारियों को ठीक कर सकते हैं बल्कि उन्हें आने से पहले ही रोक सकते हैं। इसके अलावा इनके अन्य फायदों में फंगल और वायरस इंफेक्शन से लड़ना भी शामिल है जबकि एंटीबैक्टेरियल दवाईयां ऐसा नहीं कर पातीं साथ ही शरीर की जरूरत अच्छे बैक्टेरिया को भी ये पदार्थ नुकसान नहीं पहुंचाते।

1. लहसुन : लहसुन एक प्राकृतिक एंटीबायोटिक है। इसमें एंटीफंगल और एंटीवायरल तत्व मौजूद होते हैं। एक अध्ययन के अनुसार लहसुन में पाया जाने वाला सल्फर कंपाउंड एलीसिन प्राकृतिक एंटीबायोटिक के समान कार्य करते हैं। इसके अलावा, लहसुन में कई प्रकार के विटामिन, न्यूट्रिएंट्स और मिनेरल्स होते हैं जो संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। लहसुन आंतों में होने वाले पैरासाइट्स को खत्म करता है।

प्रतिदिन खाली पेट लहसुन की 2 से 3 कलियां खाई जा सकती हैं। लहसुन को विभिन्न प्रकार की डिश में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। कुछ लोग बाजार में उपलब्ध लहसुन सप्लीमेंट भी ले सकते हैं परंतु बाजार में उपलब्ध सप्लीमेंट लेने के पहले डॉक्टरी सलाह ले लेनी चाहिए।

2. शहद : प्राकृतिक चिकित्सा में शहद को सबसे कारकर एंटीबायोटिक्स में से एक माना जाता है। इसमें एंटीमाइक्रोबियल, एंटी-इंफ्लेमैटोरी (सूजन कम करने वाला) और एंटीसेप्टीक गुण होते हैं। अमेरिका में हुए एक अध्ययन के अनुसार शहद में इंफेक्शन से कई स्तरों पर लड़ने की ताकत होती है। इसके इस गुण के कारण बैक्टेरिया शहद के इस्तेमाल के बाद पनप नहीं पाते। शहद हाइड्रोजन पैरोक्साइड, एसिडिटी, ओस्मोटिक इफेक्ट, हाई शुगर (ज्यादा शर्करा) और पोलिफेनोल्स होते हैं जो बैक्टेरिया सेल को खत्म करते हैं। शहद का लाभ पूरी तरह से मिले इसके लिए कच्ची और जैविक शहद इस्तेमाल में ली जानी चाहिए। शहद में समान मात्रा में दालचीनी मिलाकर दिन में एक बार खाना चाहिए। इससे इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। इसके अलावा, चाय, फ्रूट स्मूदी और जूस में शहद का इस्तेमाल किया जा सकता है।

3. अजवाइन : साल 2001 में हुए एक अध्ययन के अनुसार, अजवाइन के तेल में बैक्टेरिया से लड़ने की शक्ति भरपूर मात्रा में होती है। इसमें कार्वाक्रोल, एक केमिल्कल कंपाउंड, पाया जाता है जिससे इंफेक्शन में कमी आती है और अन्य किसी पारंपरिक एंटीबायोटिक्स की तरह यह प्रभावशाली होता है।

इसमें एंटीऑक्सीडेंट, एंटीसेप्टिक, एंटीवायरल, एंटीफंगल, एंटी-इंफ्लेमैटोरी, एंटीपैरासिटिक और दर्द-निवारक गुण होते हैं। पैर या नाखून में होने वाले इंफेक्शन के लिए अजवाइन के तेल की कुछ बूंदे एक टब गर्म पानी में डालकर उसमें पैर डूबाना चाहिए। पैर कुछ मिनट तक पानी में रहने देने चाहिए। यह प्रक्रिया एक हफ्ते तक रोजाना की जानी चाहिए।

सायनस या अन्य श्वसन संबंधी इंफेक्शन के लिए अजवाइन तेल की कुछ बूंदे गर्म पानी में डालकर इस भाप को सूंघना चाहिए। जब तक इंफेक्शन खत्म न हो यह प्रयोग करते रहना चाहिए।

4. जैतून : जैतून की पत्तियों के सत में विभिन्न प्रकार के बैक्टेरिया इंफेक्शन के इलाज के गुण होते हैं। जैतून की पत्तियों में काफी मात्रा में एंटीमाइक्रोबियल गुण होता है जिससे यह बैक्टेरिया और फंगी से बचाव करती हैं। इनमें एंटीइंफ्लेमैटोरी गुण भी होते हैं जिससे सूजन आसानी से उतर जाती है।

जैतून की पत्तियों का सत आसानी से घर पर प्राप्त किया जा सकता है। पत्तियों को काटकर एक कांच के जार में डालना होता है। इस जार को वोडका से पत्तियां डूबने तक भरना है। इस जार को ढक्कन बंद करके अंधेरे में चार से पांच हफ्ते तक रखना होता है। नियत समय के बाद कपडे की मदद से छानकर द्रव्य निकाल सकते हैं। इस द्रव्य को अलग जार में स्टोर किया जा सकता है। यही जैतून की पत्तियों का सत है। जैतून की सप्लीमेंट भी कैप्सूल के रूप में बाजार में उपलब्ध हैं। परंतु इन्हें इस्तेमाल के पहले डॉक्टरी परामर्श आवश्यक है।

5. हल्दी : आयुर्वेद में हल्दी को गुणों की खान समझा जाता है। हल्दी में एंटीबायोटिक गुण भरपूर मात्रा में होते हैं जिनके कारण यह बैक्टेरिया का नाश करती है और शरीर के प्राकृतिक सुरक्षा तंत्र को मजबूती प्रदान करती है। इसके साथ ही यह घाव होने पर यह बैक्टेरिया इंफेक्शन होने से भी रोकती है। एक चम्मच हल्दी और पांच से छह चम्मच हल्दी को एक एयरटाइट जार में स्टोर करके रखना चाहिए। प्रतिदिन इस मिश्रण को आधा चम्मच मात्रा में लेना चाहिए। इसके अलावा बाजार में हल्दी के सप्लीमेंट कैप्सूल के रूप में भी मिलते हैं परंतु बिना डॉक्टरी सलाह के इनका इस्तेमाल हानिकारक हो सकता है।

6. अदरक : अदरक में प्राकृतिक एंटीबायोटिक गुण भरपूर होते हैं और इसके इन्हीं गुणों के कारण यह बैक्टेरिया जनित बहुत सी बिमारियों से बचाव करता है। ताजे अदरक में एक प्रकार का एंटीबायोटिक प्रभाव होता है जो खाने से पैदा होने वाले पैथोगेंस, इंफेक्शन फैलाने वाले एजेंट, से हमें सुरक्षित रखता है। अदरक में श्वसन तंत्र और मसूडों पर होने वाले बैक्टेरियल हमले से बचाने के गुण भी भरपूर होते हैं।

अदरक की चाय बैक्टेरियाअल इंफेक्शन से लड़ने में बहुत कारगर साबित होती है। अदरक की चाय बनाने के लिए एक इंच ताजा अदरक किस कर आधा कप पानी में करीब दस मिनिट तक उबालिए। इसे छानकर इसमें एक चम्मच और नीबू रस मिलाकर इसका सेवन करना चाहिए। इसके अलावा ताजा अदरक भी अन्य डिश में मिलाया जा सकता है। अदरक के भी कैप्सूल उपलब्ध होते हैं परंतु ताजा अदरक अधिक फायदेमंद है।

7. नीम : नीम की एंटीबायोटिक के रूप में पहचान हम सभी को है। नीम त्वचा संबंधी समस्याएं पैदा करने वाले बैक्टेरिया से लड़ता है। एंटीबायोटिक से पृथक नीम का गुण यह है कि इसके हमेशा इस्तेमाल के बाद भी बैक्टेरिया पर इसका असर खत्म नहीं होता। त्वचा के अलावा नीम मुख की समस्याओं जैसे केविटी, प्लांक़, जिंजिविटिस और अन्य मसूड़ों संबंधी बीमारियों से बचाव करता है।

स्किन इंफेक्शन रोकने हेतु आजकल ऐसे कोस्मेटिक्स और स्किन केअर सामान चलन में हैं जिनमें नीम सबसे खास तत्व के रूप में शामिल किया जाता है। नीम की गोलियां भी मौजूद है जिससे शरीर के अंदर सफाई की जा सके। इनके उपयोग से पहले अपने डॉक्टर से जानकारी अवश्य लें। नीम के उपयोग हम सभी जानते हैं। शरीर के भीतर और बाहर दोनों ही क्षेत्रों में नीम के फायदे अनुपम हैं।

'नशा जे करना खरा करा, प्रीतां वाला घड़ा भरा'

गुंजन के सहयोग से नशे के खिलाफ कवि सम्मेलन आयोजित

धर्मशाला। सूचना एवं जन संपर्क विभाग द्वारा सामाजिक संगठन 'गुंजन' के सहयोग से केंद्र सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के तत्वावधान में धौलाधार होटल में अंतर्राष्ट्रीय मादक द्रव्य सेवन एवं अवैध तस्करी निषेध दिवस के अवसर पर आयोजित परिचर्चा तथा कवि सम्मेलन में प्रसिद्ध कवियों ने नशे के विरूद्ध अलख जगाई। दो सत्रों में आयोजित इस कार्यक्रम के पहले सत्र की अध्यक्षता डॉ. वेद प्रकाश 'अग्नि' तथा दूसरे सत्र की अध्यक्षता डॉ. पीयूष गुलेरी ने की।

पीपी रैणा ने कार्यक्रम का संचालन करते हुए अंतरराष्ट्रीय मादक द्रव्य सेवन एवं अवैध तस्करी निषेध दिवस आयोजित किए जाने के उद्देश्यों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि नशे से दूरी समाज के हित में है। उन्होंने कहा कि जब जिंदगी के प्रश्न विचलित करते हैं तो आदमी घबरा कर नशे के जाल में उलझ जाता है।

लोक संपर्क विभाग के उप निदेशक अजय पराशर ने अंतरराष्ट्रीय मादक द्रव्य सेवन एवं अवैध तस्करी निषेध दिवस पर अपने उद्बोधन में मानव जीवन को अनमोल बताते हुए कहा कि जो वक़्त गुज़र जाता है, वह कभी लौट कर नहीं आता। सुख-दुःख, हमारे जीवन के दो पहलू मात्र हैं, किन्तु अक्सर देखा गया है कि दुःख की घड़ी में विचलित होकर आदमी अपने आपको खुश रखने के लिए किसी न किसी प्रकार के नशे का सहारा लेना शुरू कर देता है।

डॉ. वेद प्रकाश 'अग्नि' ने कहा कि दृढ़ इच्छाशक्ति के अभाव में व्यक्ति नशीले पदार्थों का सेवन आरंभ कर देता है। परिजनों द्वारा समय पर चिकित्सीय परामर्श उपलब्ध करवाए जाने तथा उनकी सेवा एवम् सहानुभूति से नशे के चंगुल में फंसे व्यक्ति को बाहर निकाला जा सकता है। परिचर्चा में भाग लेते हुए स्थानीय ऑल इंडिया रेडियो के कार्यक्रम निष्पादक सुमित शर्मा, रेखा डढवाल, डॉ. एमबी शर्मा, प्रभात शर्मा, बीएस राणा, निशा गुप्ता तथा डॉ. ललित मोहन शर्मा ने अपने विचार व्यक्त किए।

कवि सम्मेलन की अध्यक्षता करते हुए डॉ. पीयूष गुलेरी ने अपनी कविता 'नशा जे करना खरा करा, प्रीतां वाला घड़ा भरा' का सस्वर वाचन किया। राका कौल ने प्रस्तुति के दौरान 'मैंने देखा आपको कनखियों से घर में', दुर्गेश नंदन ने 'स्वाद बसदा लूणे चे, बाकी तुड़के छेड़े ने', रमेश मस्ताना ने 'नशे की लत से कुछ नहीं मिलेगा, अदिति गुलेरी ने 'तुम में डूब कर ख़ुद को भूले', डॉ. कुशल कटोच ने 'चंद वर्ष पूर्व गाँव में कोई था शराब पीता', प्रभात शर्मा ने 'तुम तो एक टियाला भी न बना पाओगे', राजीव त्रिगर्ती ने 'अमृत मानव जनम है नशा नर्क का द्वार', नवनीत शर्मा ने 'माना कि रात उसने बनाई हुई तो है, यह सुबह भी उसी की बनाई हुई तो है' और 'न मैं हो सका तुम्हारा न तुम हो सके मेरे, अच्छा है साफ दिल से यह काई हुई तो है', अजय पाराशर ने 'कोयल कब कूकती है किसी को पूछ कर, पुकार लो यार को जब दिल बोल उठ्ठे', चन्द्र रेखा डढवाल ने 'पिता! मेरे कंधों पर सुर्खाब के पर रख दो', द्विजेन्द्र द्विज ने 'है जुनूं सोया हुआ, दीवानगी सोई हुई', डॉ. ललित मोहन शर्मा ने 'मन की अट्टरिया से', डॉ. एमबी शर्मा ने 'जो न सुदामा है न कृष्ण' तथा पीपी रैणा ने 'खुले किवाड़ तो झांका भीतर सन्नाटा पसरा था' का पाठ किया।

इससे पूर्व गुंजन के निदेशक संदीप परमार ने डॉ. वेद प्रकाश 'अग्नि' को तथा अमृत लाल शर्मा ने डॉ. पीयूष गुलेरी को पुष्प गुच्छ भेंट कर सम्मानित किया। कार्यक्रम में शहर के तमाम बुद्धिजीवी उपस्थित थे।

आई० ई० सी० मेटिरियल डवेलप्मेंट - पोस्टर श्रृंखला