भारतीय रेड क्रास सोसायटी
श्री लाल बहादुर शास्त्री डिग्री कॉलेज इकाई, गोण्डा

वार्ता

03 दिसम्बर, 2019, डॉ0 ए0पी0 मिश्रा, एम0डी0, एवं डॉ0 अनिल तिवारी, एनेस्थिटिस्ट, विषय – 'रक्तल्पता एवं पोषण'

डॉ0 ए0पी0 मिश्रा ने बताया कि आजकल लोग पौष्टिक भोजन नहीं ले पा रहे हैं, जिससे जन्म पूर्व से ही रक्तल्पता के शिकार हो जाते हैं। इसके लिए उन्होंने परम्परागत भोजन लेने की सलाह दी, जिसमें गुड़, मलाई, गाय का घी, चौलाई, बथुआ, बाजरा, पालक, चना, मूँगफली, सरसों का साग, लाल भाजी, धान, सांवां, कोदौ, काकुन, रागी आदि की प्रचुरता हो। उन्होंने कहा कि सफेद रंग की चीजों का परहेज करें और रंगीन खाना खायें ताकि विभिन्न तत्वों की पूर्ति शरीर में हो सके।

उन्होंने बताया कि उत्तर प्रदेश में प्रसव के दौरान मृत्यु दर लगभग 10 प्रतिशत है जिसका प्रमुख कारण रक्तल्पता है। यदि मॉओं में एक प्रतिशत हीमोग्लोबीन बढ़ जाये तो इस मृत्यु दर में एक प्रतिशत कमी हो सकती है। यदि मॉ में रक्तल्पता हो तो भ्रूण का विकास ठीक से नहीं हो पाता है और समय पूर्व जन्म की समस्या उत्पन्न होती है। यदि बचपन में रक्तल्पता हो तो बच्चों का शारीरिक विकास रूक जाता है, बालपन में उनमें अवसाद की समस्या उत्पन्न होती है, जो स्वस्थ्य नागरिक बनने में सबसे बड़ी बाधा बनती है। इससे देश का विकास भी प्रभावित होता है।

डॉ0 अनिल तिवारी ने बताया कि भारत सरकार द्वारा रक्तल्पता दूर करने के लिए बड़े पैमाने पर अभियान चलाया जा रहा है। उसमें उन्होंने सभी की भागीदारी की आवश्यकता बताई।

प्राचार्य डॉ0 वन्दना सारस्वत ने कहा कि कॉलेज में रक्तल्पता सम्बन्धी जागरूकता उत्पन्न करने का प्रयास किया जायेगा।

कमजोरी हो तो डॉक्टर को दिखाएं

संवाद सूत्र, गोंडा : भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी ने एलबीएस डिग्री कॉलेज में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। छात्र-छात्राओं को वेक्टर जनित बीमारियों से बचाव के उपाय बताए गए। मांसपेशियों में दर्द व शरीर में कमजोरी होने पर चिकित्सक को दिखाने की सलाह दी गई।

डॉ. विनीत अग्रवाल ने कहा कि वेक्टर जनित बीमारियां मच्छर के काटने से होती हैं। प्रारंभ में जुकाम बुखार होता है। इसके बाद मांसपेशियों व जोड़ों में दर्द तथा कमजोरी महसूस होने लगती है। यदि इस तरह की स्थिति है तो डाक्टर को दिखाएं। उन्होंने कहा कि बारस पांच से सात दिनों में मर जाते हैं। इसलिए घबराने की जरूरत नहीं है। महिला अस्पताल के सीएमएस डॉ. एपी मिश्र ने छात्राओं को एनीमिया के बारे में जानकारी दी। प्राचार्य डॉ. वंदना सारस्वत ने कहा कि बचाव सबसे अच्छा उपाय है। रेडक्रॉस के प्रभारी डॉ. राजीव अग्रवाल ने स्वच्छता अपनाने की सीख दी। मुख्य नियंता डॉ. जितेंद्र सिंह, डॉ. विश्वदीपक त्रिपाठी, डॉ. शैलेंद्र नाथ मिश्र मौजूद रहे।

लाल बहादुर शास्त्री महाविद्यालय में रेडक्रॉस सोसाइटी के कार्यक्रम को संबोधित करती प्राचार्य डॉ. वंदना सारस्वत. मौजूद महिला अस्पताल के सीएमएस डॉ. एपी मिश्र ● जागरण

कैंपस जागरण 6 दैनिक जागरण लखनऊ, 4 दिसंबर 2019