

मेवात में गर्भवति महिलाओं की मृत्यु का मुख्य कारण एनीमिया: डा. प्रवीण कुमार

फिरोजपुर झिरका (पुष्पेंद्र शर्मा): मेवात में गर्भवति महिलाओं की मृत्यु का मुख्य कारण एनीमिया है, इसका मुख्य कारण हर साल बच्चे पैदा करना है। उक्त बातें डा. प्रवीण कुमार ने खंडू के गांव नगीना में राजकीय सीनियर सैकण्डरी स्कूल में सहगल फाऊंडेशन के तत्वाधान में आयोजित कार्यक्रम में स्कूली छात्रों को सम्बोधित करते हुए कहीं। उन्होंने बताया कि इलाके में लड़कियों की शादी जल्द ही कर देते हैं और ऐसे ही लड़कों की शादी जल्द कर देते हैं। जिससे पूरे शरीर में खून की मात्रा पूरी नहीं हो पाती। सबसे बड़ी बात है कि इलाके में पहले बच्चे के बाद दूसरे बच्चे के लिए तीन साल का अंतर होना जरूरी है लेकिन इलाके के महिलाएं हर वर्ष गर्भधारण होने की वजह से एनीमिया की बिमारी से ग्रस्त हो जाती हैं। जिससे शरीर में खून का हिमोग्लोबिन कम हो जाता है और गर्भवति अवस्था में महिला या बच्चे की मीत हो जाती है। या बच्चा आपरेशन से कमजोर पैदा होता है। वही संचार निर्देशक पूजा मुरादा का



कहना है कि महिलाओं और किशोरियों को सेहतमंद रखने के इरादे से रेडियो अल्फाज मेवात 107.8 पर चल रही कार्यक्रम श्रृंखला 'सेहत का पैगाम' के अंतर्गत किया जा रहा है। 'सेहत का पैगाम' रेडियो श्रृंखला महिलाओं के स्वास्थ्य पर आधारित खास रेडियो श्रृंखला है, जिसमें महिलाओं और किशोरियों से जुड़े स्वास्थ्य के मुद्दों पर जानकारी दी जाती है। इस रेडियो कार्यक्रम का प्रसारण योजना सुबह 9:35 पर और

शाम 8:05 पर होता है। यह श्रृंखला राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग के सहयोग से प्रसारित की जा रही है। इस कार्यक्रम के उपरान्त स्कूल की सभी छात्राओं का हिमोग्लोबिन चैक किया गया। वही इसी मौके पर छात्राओं द्वारा देश भक्ति के संगीत का आयोजन किया गया। इस अवसर पर संचार निर्देशक पूजा मुरादा, आरती, सोनिया, अनुराधा, मुफोद, शकील, फकत सहित काफी संख्या में छात्राएं मौजूद थीं।

एनीमिया से बचने के उपाय: डा प्रवीण ने बताया कि महिलाओं को खाने में हरी सब्जी, फल, गुड़, चना, बेसन, दूध, दही, जूस, दाल इत्यादी का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा ज्यादा स्वाद वाली चीजे व जैक फूड नहीं खाएं। महिला को गर्भवति होने पर नियमित जांच करवानी चाहिए। पहले बच्चे के बाद दूसरे बच्चे के बीच तीन वर्ष का अंतर अवश्य होना चाहिए।

Shere-E-Haryana, January 30, 2016

शेरे हरियाणा | फरीदाबाद |

महिलाओं एवं किशोरियों को सेहतमंद रखने के लिए एनीमिया जागरूकता शिविर का आयोजन

फिरोजपुर झिरका (पुष्पेंद्र शर्मा): महिलाओं और किशोरियों को सेहतमंद रखने के इरादे से रेडियो अल्फाज मेवात 107.8, अल-आफिया माडीखेडा अस्पताल के सहयोग से जनवरी 25, 2016 जे.बी.टी. कॉलेज, नगीना में एनीमिया जागरूकता शिविर का आयोजन प्रातः 11 बजे से 1 बजे तक किया जा रहा है। इस शिविर का आयोजन रेडियो अल्फाज मेवात पर चल रही कार्यक्रम श्रृंखला 'सेहत का पैगाम' के अंतर्गत किया जा रहा है। 'सेहत का पैगाम' रेडियो श्रृंखला महिलाओं के स्वास्थ्य पर आधारित खास रेडियो श्रृंखला है, जिसमें महिलाओं और किशोरियों से जुड़े स्वास्थ्य के मुद्दों पर जानकारी दी जाती है। इस रेडियो कार्यक्रम का प्रसारण रोजाना सुबह 9:35 पर और शाम 8:05 पर होता है। यह श्रृंखला राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग के सहयोग से प्रसारित की जा रही है। यह जानकारी सहगल फाऊंडेशन की संचार डायरेक्टर पूजा मुरादा ने दी। उन्होंने बताया कि इस शिविर में महिलाओं और किशोरियों को जानकारी दी जाएगी कि वह अपने आहार में कौन-कौन सी फल-सब्जियाँ शामिल करें जिनसे उनका खून का स्तर सही रहे और वे सेहतमंद रह सकें। कार्यक्रम के दौरान एनीमिया पर एक रेडियो कार्यक्रम सुनाया जाएगा और उस पर चर्चा की जाएगी। माडीखेडा अस्पताल से डॉ. परवीन तंवर और उनके डॉक्टरों की टीम महिलाओं और किशोरियों की खून जाँच करके उनको उनके खून के स्तर पर रिपोर्ट भी देगी। इस शिविर में महिलाएं, किशोरिया, आशा वर्कर, टीचर भाग लेंगे।

Shere-E-Haryana

In Mewat, anemia is the main cause of death in pregnant women: Dr. Parveen Kumar

Together with the Civil Hospital, Mandikhera, Mewat and Community Radio Alfaz-e-Mewat organized an anemia checkup camp for schoolgirls, women, and staff at Senior Secondary School, Nagina, Mewat and discussed about the importance of having a balanced diet; and shared health tips. The highlight of the program was the handy Anemia check mirror. Anemia mirror is a self check tool which by checking the tongue, inside lower lip and under eye can gauge if the blood level in the body is down, or fine. The participants used the anemia mirror and learnt to do a self check during the event.

A team of two technicians under the leadership of Dr. Praveen Raj Tanwar, Medical Officer and Gynae-in-charge, Civil hospital, Mandikhera, conducted the Anemia check at the event. In his address, Dr. Praveen, said that often the neglect of health by the woman herself leads to anemia. He said that women should take equal care of themselves as they take care of their family. He shared that girls in adolescent age should take special care as they are in the formative years that lead them into adulthood and take on responsibilities after

marriage and bear children. He described all food that tastes good to our tongue as 'not healthy', referring to the junk that is picking up fast with the youth. Instead he stressed on having green leafy vegetables, soya, pulses, and fruits such as banana, pear that are rich sources of iron.