ઓળખ Olakh
જ્યાં મન મુકીને કરીએ વાત
a space for women
નારીવાદી સાહિત્ય, સંશાધન, મૈત્રી માર્ગદર્શન અને તાલીમ કેન્દ્ર

અમારું સ્વપ્ન છે સામાજીક લિંગભેદ વિનાનાં ન્યાયી સમાજનું નિર્માણ કરવું.

આરોગ્ય મેળો – ૨૭ ઓકટોબર ૨૦૧૦

ઓળખ...

ઓળખ એટલે એ જગ્યા જયાં સ્ત્રીઓ પરસ્પર પોતાનાં વિછારોની આપ- લે કરી, શીખી શકે, અને ગૌરવપૂર્વક પોતાની એક આગવી ઓળખ ઓળખનો પ્રયાસ છે – સ્ત્રી તરીકેની સન્માનનીય ઓળખ ઊભી કરી સ્ત્રીનાં વ્યકિતત્વની ક્ષિતિજો ને સામાજિક લિંગ, જાતિ અને વર્ગ આધારિત ભેદભાવો વિનાના ન્યાયી સમાજનું નિર્માણ કરવું.

ઓળખ નાં આ પ્રયાસનાં ભાગરૂપે બેનો અને યુવતીઓ સાથે વિવિધ કાર્યક્રમો હાથ ધરવામાં આવ્યાં. જેમાં બહેનો અને યુવતીઓનાં સામાન્ય આરોગ્યનાં પ્રશ્નો ને લઈને આરોગ્ય મેળાનુ આયોજાન કરવામાં આવ્યુ છે.

પાડુંરોગ/એનેમીયા/ લોહીની ફિકાશ

આપણે સૌ બહેનોને વારંવાર થાક લાગે છે,અશકિત લાગે છે,હાથપગ પાણી પાણી થઈ જાય છે, આખે અંધારા આવે છે-આવી તકલીફો થાય છે. જે દુર કરવા માટે શકિતની બાટલીઓ પાછળ પૈસા વેડફીએ છીએ,પણ ફાયદો થતો નથી.કારણ આપણી પાસે સાચી માહિતી નથી

પાડુંરોગ એટલે શું?

- શરીરમાં લોહી ફિકકુ પડી જવુ.
- શરીરમા લોહી ઘટી જવુ.

લોહી ક્યારે ઓછું થાય છે,

૧. બહેનને માસિક વધુ અવે અને લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે તો લોહીની ફીકાશ થાય છે.
૨. મેલેરીયાના તાવમા લોહીમાં લાલકણો તૂટી જવાથી લોહીની ફીકાશ થાય છે.
૩. સંડાસમા આંકડી ચરમીયા પડતા હોય તો તે આંતરડીમાંથી લોહી ચૂસી લે.
૪. સંડાસ વાટે લોહી પડતુ હોય તો લોહીની ફીકાશ થાય છે.દાખલા તરીકે મસાની બીમારીમાં સંડાસ વાટે લોહી પડે છે.
૫. બહેનને મહિના હોય એટલે લોખડની(લોહતત્વની)જરૂર વધી જવાથી લોહી પાતળું થઈ જાય છે.

આપણે બહેનો આવી બાબત પર ધ્યાન આપતા નથી ,પરીણામે

- આંખે અંધારા આવે.ચકકર આવે.
- કામકાજ કરતાં થાકી જવાય.
- થોડુ ચાલવામાં હાફી જવાય.
- જીવન જીવવાની મજા આવતી નથી.

આપણને કેવી રીતે ખબર પડે કે શરીસમા લોહી ઓછુ થઈ ગયુ છે.

ફીકકી આંખ

ફીકકી જીભ

ફીકકા નખ

સાથે સાથે હાફ ચડવો,થાક લાગવો,વારંવારમાંદગી,ઉદાનસીનતા

તો હવે આપણે શુ કરીશું....

- લોહીની તપાસઃ

લોહીની તપાસ માટે જરૂરી છે લોહીનુ એક બુંદ જ અને આપણને ખબર પડશે આપણા શરીરમા કેટલા ટકા લોહી છે.

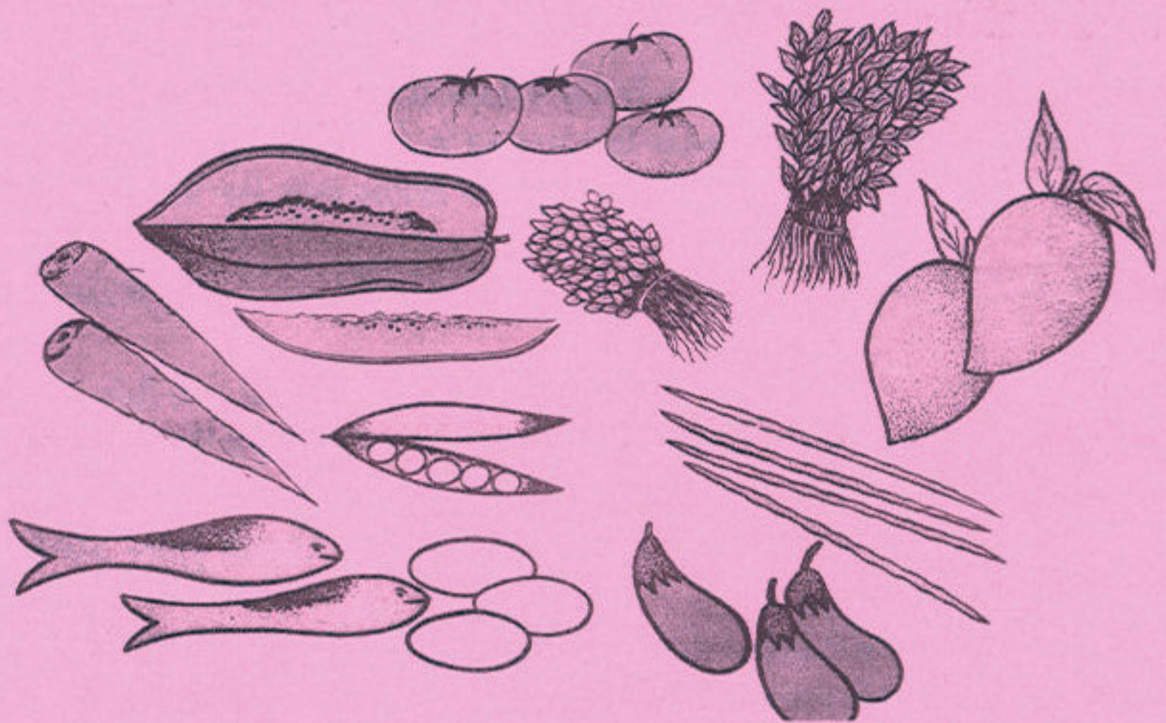
લોહી વધારવા શુ કરવું...

- લાલ ગોળી લેવી,ડોકટરની સલાહ મુજબ.
- ઓછામાં ઓછા ૩ મહિના સુધી ગોળી લેવી.
- યોગ્ય આહાર થી, જેમા લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, ખજુર, તળબુચ, બાજરો, લીલાધાણા, સુકોમેવો, ફુદીનો વગેરે મા લોહતત્વનુ પ્રમાણ વધુ હોય છે. આ ઉપરાંત, મટન, માછલી, ઈંડાં, જામફળ, લીબુ, ફણગાવેલા કઠોળ, વગેરે.

ભ્રમણાઓ :

- લોહી વધારવા માટે ગ્લુકોજનો બાટલો ચડાવવો.
- લોહી વધારવા ગોળીઓ વાચાતી લેવી.
- શરીર ફીકકુ પડી જવાથી કોઈની નજર લાગી છે.

પણ સાચી વાત એ છે કે, રોગનું કારણ શરીરમાંથી લોહી ઓછું થવુ અને તેથી એનેમીયા થાય છે, અને તેના માટે સરકારી દવાખાનામાં મફતમાં લોહતત્વની ગોળી મળે છે.



૮ – એ, નિવૃતિ કોલોની, જીલ્લા તાલીમ ભવનની સામે, આર્યકન્યા વિધાલય રોડ, કારેલીબાગ,
વડોદરા-૩૯૦૦૧૮. ગુજરાત, ભારત. ફોન નં: ૦૯૧-૨૬૫-૨૪૮૬૪૮૭, ૨૪૬૬૦૩૭
ઈમેઈલ: olakh.space@gmail.com, વેબસાઈટ: www.olakh.org.in