

ਡਾਂ. ਪਾਂਚਾਲ ਨੇ ਵਿਦਾਰਥੀਂ ਕੋ ਦੀ ਮੁੱਹ ਰੋਗ ਕੀ ਜਾਨਕਾਰੀ

ਜੰਦ, 21 ਅਗਸਤ (ਲਲਿਤ) : ਚੌਥੀ ਰਣਕੀਰਿਆ ਸਿੰਘ ਵਿਖਵਿਦਿਆਲਾਈ ਕੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਈੰਸ ਮੇਂ ਏਡਮਿਸ਼ਨ ਕੇ ਸਟੂਡੈਂਟ ਇੰਡ੍ਰੋਫਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੇ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਕੇ ਡਾਂਡੀ ਸਿੰਘਵਿਲ ਸੰਜੰਨ ਡਾਂਡੀ, ਰਮੇਸ਼ ਪਾਂਚਾਲ ਨੇ ਵਿਦਾਰਥੀਂ ਕੋ ਮੁੱਹ ਸੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਵਾਸਥਾ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਵਿਦਾਰਥੀਂ ਕੋ ਦਾਂਤਾਂ ਕੇ ਸ਼ਵਾਸਥਾ ਸੇ ਲੇਕਰ ਛੋਟੀ ਸੇ ਛੋਟੀ ਬਾਤਾਂ ਕੋ ਸਮਝਾਯਾ। ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਬਤਾਯਾ ਕਿ ਯਾਦਾਤਾਰ ਲੋਗ ਅਪਨੇ ਦਾਂਤਾਂ ਕੋ ਭ੍ਰਾਸ ਭੀ ਫੁੱਗ ਸੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਲੋਗਾਂ ਕੀ ਭ੍ਰਾਸ ਕਰਨੇ ਕੇ ਤਰੀਕੇ ਕੋ ਮੱਡਲ ਕੇ ਸਾਥ ਸਮਝਾਯਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਬਤਾਯਾ ਕਿ ਦਾਂਤਾਂ ਕੀ ਸਫ਼ਾਈ ਮੈਂ 80 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਧੋਗਦਾਨ ਭ੍ਰਾਸ ਕਾ ਹੋਤਾ ਹੈ ਏਂਕਿ 20 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਧੋਗਦਾਨ ਟੂਥਪੋਸਟ ਕਾ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਅਤੇ; ਹਮੋਂ ਭ੍ਰਾਸ ਕਾ ਚਥਨ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਸੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਏ। ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਬਤਾਯਾ ਕਿ ਹਾਈ ਭ੍ਰਾਸ ਕਾ ਇੱਤਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਏ ਏਂਕਿ ਜਬ ਭੀ ਭ੍ਰਾਸ ਖੁਰਿਦੋਂ ਤੋਂ ਸੌਫ਼ਟ ਭ੍ਰਾਸ ਸੀਖਨਾ ਚਾਹਿਏ। ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਵਿਦਾਰਥੀਂ ਕੋ ਕਿਸੀ



ਵਿਦਾਰਥੀਂ ਕੋ ਮੁੱਹ ਕੇ ਰੋਗਾਂ ਕੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੇਤੇ ਡਾਂਡੀ, ਰਮੇਸ਼ ਪਾਂਚਾਲ।

ਭੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੇ ਨਸ਼ੇ ਸੇ ਦੂਰ ਰਹਨੇ ਕਾ ਆਹਾਨ ਕਿਧਾ। ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਬਤਾਯਾ ਕਿ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਸ਼ੇ ਸੇ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਤੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਨਸ਼ੇ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਬਤਾਤੇ ਹੋਏ, ਅਪਨਾ ਧਾਰਨ ਔਰਲ ਕੰਸਰ ਪਰ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਿਧਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਬਤਾਯਾ ਕਿ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੱਬਾਕੂ, ਪਾਨ, ਗੁਟਖਾ, ਹੁਕਕਾ, ਸਿਗਰੇਟ, ਬੀਡੀ ਮੁੱਹ ਕੇ ਕੰਸਰ ਕੋ ਜਨਮ ਦੇਤੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਵਿਦਾਰਥੀਂ ਕੋ ਸਹੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੇ ਨਸ਼ੇ ਸੇ ਦੂਰ ਰਹਨੇ ਕਾ ਆਹਾਨ ਕਿਧਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਕਿਧਾ ਕਿ ਯਦਿ ਕੋਈ ਮਿਤ੍ਰ ਯਾ ਸਮਾਜ ਕਾ ਵਕਤਿ ਆਪਕੋ ਨਸ਼ੇ ਕੀ ਓਰ ਲੇਕਰ ਜਾਤੇ ਹਨ, ਤੋ ਆਪ ਤੁਸੇਂ ਦੂਰੀ ਬਨਾਏ ਅਨ੍ਯਥਾ ਵਹ ਅਪਨਾ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਬਵਾਦ ਕਰੇਗਾ ਹੀ, ਸਾਥ ਮੈਂ ਆਪਕਾ ਜੀਵਨ ਭੀ ਬਵਾਦ ਕਰ ਦੇਗਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਕਿਧਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਮੈਂ ਸਫ਼ਲਤਾ ਕੇ ਲਿਏ ਆਪਕੋ ਕਿਸੀ ਨ ਕਿਸੀ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਵਕਤਿ ਕੋ ਅਪਨਾ ਆਦਰਸ਼ ਬਨਾਨਾ ਚਾਹਿਏ। ਸਾਥ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਵਿਦਾਰਥੀਂ ਕੋ ਕਿਸੀ ਭੀ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਮੁੱਹ ਵਿਖਿਆਨ ਕੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੀ।

ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਏ, ਚਾਹੇ ਵਹ ਕਿਤਨਾ ਭੀ ਬਡਾ ਕਲਾਕਾਰ, ਕਿਤਨਾ ਭੀ ਅਚਲ ਮਿਤ੍ਰ ਯਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਾ ਸਦਸਥ ਨ ਹੋ ਜੋ ਨਸ਼ੇ ਕਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਤਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਸੜ੍ਹ ਮੈਂ ਧੋਗ ਵਿਭਾਗ ਕੇ ਆਚਾਰ੍ਧ ਡਾਂਡੀ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਵਿਦਾਰਥੀਂ ਕੀ ਭਾਰਤੀ ਧੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀ ਜਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਿਧਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਬਤਾਯਾ ਕਿ ਮਨ ਕੀ ਗਤਿ ਅੰਦਰ ਉਸ ਮੁੱਹ ਵਿਖਿਆਨ ਕੀ ਜਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਿਧਾ।

ਮਨ ਕੀ ਵੁਤਿਆਂ ਕਹਲਾਤੇ ਹਨ। ਮਾਨ ਕੀ ਪਾਂਚ ਕੁਤਿਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਮਾਣ, ਅਨੁਮਾਨ, ਆਗਾਮ, ਵਿਗ੍ਰਹ, ਨਿਦ੍ਰਾ, ਸਮ੃ਤਿਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਕਿਧਾ ਕਿ ਧੋਗ ਕੇ ਮਾਧਘ ਸੇ ਹਮ ਇਨ ਵੁਤਿਆਂ ਸੇ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਧੋਗ ਦ੍ਰਾਗ ਹਮ ਅਪਨੀ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਪਰ ਭੀ ਪੂਰ੍ਹ ਧਾਰਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਕੇ ਲਿਏ ਹਮੇਂ ਅਚਲ ਆਹਾਰ ਲੇਨਾ ਚਾਹਿਏ, ਵਾਧਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਏ ਏਂਕਿ ਧੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਏ। ਤਾਕਿ ਹਮੇਂ ਅਚਲ ਸੇ ਅਪਨਾ ਸ਼ਵਾਸਥਾ ਜੀਵਨ ਪਰਿਚਾਰ ਜੀ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਸ਼ਰੀਰ ਕੇ ਪਾਂਚ ਤਤਾਂ ਪ੍ਰਥਵੀ, ਆਕਾਸ਼, ਜਲ, ਵਾਯੂ ਏਂਕਿ ਅੰਨ੍ਹੀਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਦਾਰਥੀਂ ਕੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਬਤਾਯਾ ਕਿ ਯਦਿ ਹਮ ਇਨ ਪਾਂਚ ਤਤਾਂ ਕੋ ਸਹੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੇ ਚਲਾਤੇ ਹਨ ਤੋ ਜੀਵਨ ਮੈਂ ਕਿਸੀ ਭੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਇਸਕੇ ਲਿਏ ਵਿਦਾਰਥੀਂ ਕੀ ਧੋਗ ਕੇ ਮੰਤ੍ਰ ਭੀ ਬਤਾਏ।

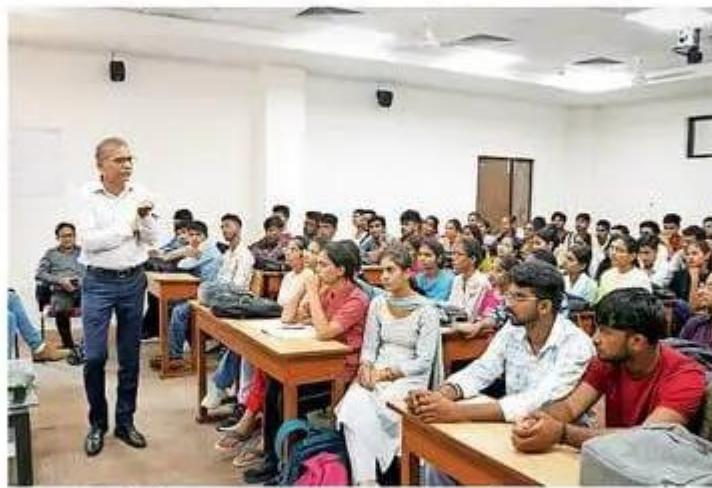
ਵਿਭਾਗਾਧਿਕ ਡਾਂਡੀ, ਅਨੁਪਮ ਭਾਟਿਆ ਨੇ ਡਾਂਡੀ, ਰਮੇਸ਼ ਪਾਂਚਾਲ ਏਂਕਿ ਡਾਂਡੀ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਵਿਦਾਰਥੀਂ ਕੀ ਜਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਧੰਨਵਾਦ ਕਿਧਾ।

जागरूकता • विद्यार्थियों को मुंह से संबंधित स्वास्थ्य के बारे में डिप्टी सीएमओ ने दी जानकारी

विद्यार्थियों को ब्रश करने के तरीके मॉडल के साथ बताया

मास्कर न्यूज़ | जीद

सीआरएसयू के कंप्यूटर साइंस में एडमिशन के स्लूडेंट इंडक्शन प्रोग्राम के तीसरे दिन के डिप्टी सीएमओ डॉ. रमेश पांचाल ने विद्यार्थियों को मुंह से संबंधित स्वास्थ्य के बारे में जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को दांतों के स्वास्थ्य से लेकर छोटी से छोटी बातों को समझाया। उन्होंने बताया कि ज्यादातर लोग अपने दांतों को ब्रश भी ढंग से नहीं करते। उन्होंने लोगों को ब्रश करने के तरीके को मॉडल के साथ समझाया। उन्होंने बताया कि दांतों की सफाई में 80% योगदान ब्रश का होता है एवं 20% योगदान टूथपेस्ट का होता है। अतः हमें ब्रश का चयन बहुत सावधानी से करना चाहिए। उन्होंने बताया कि हार्ड ब्रश का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए एवं



जीद. विद्यार्थियों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देते डॉ. रमेश पांचाल।

जब भी ब्रश खरीदें तो सॉफ्ट ब्रश किया। किस प्रकार नशे से अनेक सीखना चाहिए।

उन्होंने विद्यार्थियों को किसी भी प्रकार की बीमारियां होती हैं। उन्होंने नशे के बारे में बताते हुए अपना ध्यान ओरल कैंसर पर केंद्रित किया। उन्होंने

बताया कि किस प्रकार तंबाकू, पान, गुटखा, हुक्का, सिगरेट, बीड़ी मुंह के कैंसर का जन्म देते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को सभी प्रकार के नशों से दूर रहने का आह्वान किया।

उन्होंने विद्यार्थियों को बताया कि यदि कोई मित्र या समाज का व्यक्ति आपको नशे की ओर लेकर जाते हैं, तो आप उससे दूरी बनाएं। अन्यथा वह अपना जीवन तो बर्बाद करेगा ही, साथ में आपका जीवन भी बर्बाद कर देगा। उन्होंने कहा कि जीवन में सफलता के लिए आपको किसी न किसी नशा मुक्त व्यक्ति को अपना आदर्श बनाना चाहिए। दूसरे सत्र में योग विभाग के आचार्य डॉ वीरेंद्र कुमार ने विद्यार्थियों को भारतीय परंपराओं के साथ जीवन के मूल्य एवं स्वास्थ्य को बनाने का ज्ञान प्रदान किया।