



रयत शिक्षण संस्थेचे,
चंद्राबाई शांताप्पा शेंडूर कॉलेज, हुपरी
राष्ट्रीय सेवा योजना

आयोजित

रोटरी क्लब ऑफ कोल्हापूर यांच्या सहकार्याने



हिमोग्लोबिन तपासणी शिबीर २०२२-२३

◆ हिमोग्लोबिन म्हणजे काय ?

हिमोग्लोबिन हे लाल रक्तपेशीमधील द्रव्य असते.

हिमोग्लोबिन हे प्राणवायु वाहन नेण्याचे कार्य करते.

फुफ्फुसातील किंवा कल्ल्यांमधील हवेतील प्राणवायु रक्तात वहन योग्य करण्याचे काम हिमोग्लोबिन करते. हा प्राणवायु अवयवांपर्यंत पोहचवते व अवयवांपासून कार्बन डाय ऑक्साईड हिमोग्लोबिनद्वारे फुफ्फुस किंवा कल्ल्यांपर्यंत पोहचवले जाते.

◆ रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण :

६ ते १२ वर्षे	पुरुष	महिला	गरादर महिला
५ ग्रॅम	१४ ते १७ ग्रॅम	१२ ते १५ ग्रॅम	१२ ते १६ ग्रॅम

◆ रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढविण्याचे उपाय :

- नियमित व्यायाम
- पुरेशी झोप
- योग्य व पौष्टिक आहार (उदा. बीट सफरचंद, गुळ, शेंगदाणे, . दुध, हिरव्या पालेभाज्या, अंडे, सोयाबिन, मांसाहार)

◆ तारीख व वेळ : सोमवार दि.२१ नोव्हेंबर, २०२२ रोजी सकाळी १०.०० वा. ◆

◆◆◆ निरोगी शरीर... उत्तम आरोग्य... ◆◆◆