୩୨

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର, ଗୋଷ୍ଠୀର ଓ ସର୍ବୋପରି ଦେଶର ସମ୍ପଦ ଅଟେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଜନତା ବ୍ୟତୀତ ଦେଶ କଦାପି ଉନ୍ନତି କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବନତି ପାଇଁ ଅନେକ କାରଣ ଅଛି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ହେଲା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ସ୍ୱଚ୍ଛଜଳ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶ ଯାହା ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ହେଲା ଜୀବାଣୁ, ଋପଗସ୍ତ ପରିବେଶ ଯାହା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକରେ ଓ ବ୍ୟତୀକ୍ରମ ସୃଷ୍ଟିକରେ ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ପଢ଼ିବା ଯେ, ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ନିରନ୍ତର ଚେଷ୍ଟା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ଯାହା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଜାଣିପାରିବା ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟ ଶେଷ କଲାପରେ ତୁମେ ଜାଣିପାରିବ:

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ଉପଲବ୍ଧ କରିବା ଏବଂ ସଠିକ୍ ପୁଷ୍ଟିର କାର୍ଯ୍ୟ, ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ୍, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସକରାତ୍ମକ ଓ ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରିସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ଚିହ୍ନିବା ।
- ରୋଗର ସଜ୍ଞାନିରୂପଣ କରିବା, ବିଭାଗକରଣ କରିବା ଏବଂ କେତେକ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଅଣ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗର କାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରତିକାର ସଂବନ୍ଧରେ ବୁଝାଇବା ।
- ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷାର ଭୂମିକା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।
- ଜାତୀୟ ଟୀକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ଜାଗ୍ରତ କରିବା ଏବଂ ଏହା କିପରି କେତେକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ ତାହା ଜାଣିବା ।

- ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ଉପାଦେୟତାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ଏବଂ କେତେକ ସାଧାରଣ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର କୌଶଳ (ଟେକ୍‌ନିକ୍) ଜାଣିବା ।
- କୌଣସି ମନ୍ଦଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆସକ୍ତ ଥିଲେ ସେଥିରୁ ନିବୃତ ରହିବାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପାୟର ସାହାଯ୍ୟନେବା ।
- ରୋଗ ଓ ଅସୁସ୍ଥତା ଚିହ୍ନଟପାଇଁ ଆଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଯଥା ଏକ୍ସ-ରେ, ଏମ୍.ଆର.ଆଇ. ଏବଂ ଅଲ୍ଟ୍ରା ସାଉଣ୍ଡ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

୩୨.୧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କ'ଣ ?

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହିଁ ସମ୍ପଦ ବିଷୟରେ ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ଅବଗତ ଥିବ । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ସୁସ୍ଥ ଥାଉ ସେତେବେଳେ ଆମେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ଆନନ୍ଦପାଉ ଓ ଜୀବନକୁ ପୁରାଦମରେ ଉପଭୋଗ କରୁ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ କେତେକ ଅଭ୍ୟାସ ଜାଣିବାକୁ ହେମ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଏବଂ ଏହା ଆମର ଶରୀର ଓ ପରିବେଶର ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନତା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ।

୩୨.୧.୧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ତୁମର ଧାରଣା କ'ଣ ? ଏହା କଣ କେବଳ ଶାରିରୀକ ଯୋଗ୍ୟତା ବା କେବଳ ରୋଗର ଅନୁପସ୍ଥିତି ? ଆଗକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଜ୍ଞା କ'ଣ ନିରୂପଣ କରିବା । ନିମ୍ନରେ ଲେଖ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ______________________________

____

______________________________ ଅଟେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା: ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ(WHO) ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି "ସଂମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ ଓ ସାମଜିକ ସୁସ୍ଥତା ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କେବଳ ରୋଗର ଅନୁପସ୍ଥିତି ନୁହେଁ", ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଶରୀର ଓ ମନର ସଠିକ କାର୍ଯ୍ୟ କାରିତା । ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଅଧିକ ଖୁସୀ, ଶକ୍ତି ସମ୍ପର୍ଣ୍ଣ, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଦକ୍ଷ, ତେଣୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମ ।

ଆସଦେଖିବା: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ତୁମର ସଜ୍ଞା ଓ WHO ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିା ସଜ୍ଞା ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଟି ସମାନତା ବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଅ ।

ସମାନତା ଥିବା ଦୁଇଟି ସୂଚନା: କ) ....
ଖ) ....

ପାର୍ଥକ୍ୟ ଥିବା ଦୁଇଟି ସୂଚନା: କ) ....
ଖ) ....

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ବା ବଡ଼ଧରଣର ରୋଗର ସରବ୍ୟ ହୋଇଥିଲ ମନେ ପକାଅ । ତୁମେ କ'ଣ ବ୍ୟତି ବ୍ୟସ୍ତ ହେଉନଥିଲ, କୌଣସି କାରଣ ନଥାଇ ତୁମର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହରାଇ ନଥିଲ ? କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରୁ ନାହିଁ ବୋଲି ଭାବୁନଥିଲ ? କାରଣ ତୁମର ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ ଯାହା ଚାହୁଁଥିଲ ତାହା କରିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେଉନଥିଲା । ଅପର ପକ୍ଷରେ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ସୁସ୍ଥଥାଅ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଖୁସିହୁଅ ଏବଂ ଉତ୍ସାହୀହୁଅ ଏବଂ ତୁମକୁ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଆନନ୍ଦ ପାଅ, ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ? ଅଧିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ । ଚାପ ଅଧିକ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ନିଦ୍ରାହୀନ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ସେ ଯାହା ହେଉ, ଅଳ୍ପ ଚାପ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ତିନୋଟି ଦିଗ ଏକତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତ୍ରିଭୂଜ ଜରିଆରେ ନିମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ଚିତ୍ର ୩୨.୧: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ତିନୋଟି ଦିଗ ଦର୍ଶାଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତ୍ରିଭୂଜ

ତୁମେ ନିଜେ ଏହି ପ୍ରକାର ଆକୃତି ଦେଖିଛ କି ?

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟଣ: ନିମ୍ନରେ କେତେକ ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଆଗଲା । ଜଣେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବ ।

କ. ଶାରିରୀକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ:

- କର୍ମଠ ଓ ସାବଧାନ ହେବ
- ତୁମର ବୟସ ଓ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ ଓଜନ ରହିବ
- ଆଖି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଓ ଦିପ୍ତୀମାନ ହେବ
- ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମ ଓ କଦବା ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେବ
- ସୁସ୍ଥ ଓ ପରିଷ୍କାର ଚର୍ମ ରହିବ
- ବାଳର ସାଧାରଣ ବର୍ଦ୍ଧନ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ରଙ୍ଗ ରହିବ
- ଗନ୍ଧହୀନ ଶ୍ୱାସ ରହିବ
- ଉତ୍ତମ କ୍ଷୁଧା ରହିବ
- ସୁନୀଦ୍ରା ପାଇବ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାନ ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମଠ, ଦାୟିତ୍ୱବାନ, ସୁଖୀ, ପରିଶ୍ରମୀ ଓ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

ଖ. ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ

ତୁମର ଯଦି ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଛି, ତୁମର:

- ମାନସିକ ଭାବନା, ଇଚ୍ଛା, ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷ ଓ କଳ୍ପନା ରହିବ
- ଜୀବନର ବାସ୍ତବତା ସ୍ୱୀକାର କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଓ ତାକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର କ୍ଷମତା ରହିବ
- ନିଜର ଅତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ରହିବ
- ଜୀବନର ସ୍ୱପ୍ନ ସହ ସମତା ରକ୍ଷା କରିବାର କ୍ଷମତା ରହିବ
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ରହିବ

ସୁସ୍ଥ ତରୁଣ

- ଦରକାର ବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଓ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବାର ଦକ୍ଷତା ରହିବ
- ବିବାଦ ଓ ମାନର ସହ ଖାପ ଖୁଆଇ ରହିବାର ଦକ୍ଷତା ରହିବ

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଋପଗ୍ରସ୍ତହୁଅ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ କ'ଣ କର ?

ଗ. ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ:

- ଜୀବନ ପ୍ରତି ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ରହିବ
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳିମିଶି ରହିପାରିବ
- ସୁନ୍ଦର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ରହିବ
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦାୟିତ୍ୱ / କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପୂରଣ କରିହେବ
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅନ୍ତଃବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସଂପର୍କ ରହିବ
- ମନାନ୍ତରକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିହେବ

ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସମାଜ ଗଠନ କରନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖନ୍ତି ଓ ସମାଧାନ କରନ୍ତି ।

ତୁମପାଇଁ କାମ ୩୨.୧

WHO ସୂଚନାର ଆଧାରରେ ନିରୂପିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଞ୍ଜ୍ଞା ଅନୁଯାୟୀ ନିମ୍ନରେ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସାରଣୀ ପୂରଣ କର । ତୁମର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ପାଇଁ ତିନୋଟି କାରଣ ଦର୍ଶାଅ । ତୁମ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଉଦାହରଣ ଦିଆ ଯାଇଛି ।

ନାମ	ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରକୃତି	ତୁମ ବିଚାରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ କି ? ଉତ୍ତର ହଁ ବା ନାହିଁ ରେ ଦିଅ
୧. ରେଶମା	ପ୍ରଫୁଲ, କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଗ୍ରହୀ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ	ହଁ
୨. କବିର	ଅଳସୁଆ, ଶାରିରୀକ ଦୂର୍ବଳ, କାମ କରିବାକୁ ବା ଖେଳିବାକୁ ଯାଏ ନାହିଁ	ନାହିଁ
୩. ତୁମେ ନିଜେ		
୪. ତୁମର ବନ୍ଧୁ		

୩୨.୨ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ଆମେ ନିଜକୁ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଅନ୍ୟତମ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା (Hygiene) ଗ୍ରୀକ୍ ଶବ୍ଦ Hygiea ଅର୍ଥ, "Goddess of Health", ଶବ୍ଦରୁ ଆସିଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ

ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାକୁ ଗୋଷ୍ଠୀ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ କର୍ମସ୍ଥଳରେ ଉତ୍ସାହୀତ କଲେ ବହୁତ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ପ୍ରସାରଣ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଉଭୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ଜଡ଼ିତ ।

୩୨.୨.୧ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉଭୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଖାଦ୍ୟର ସହଜ ଲଭ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ । ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ଓ ସରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯୋଗଦାନ ଅତି ଜରୁରୀ ।

୩୨.୨.୨ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:

ବୟସ୍କଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କେତେକ 'ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ' ନିମ୍ନ ସାରଣୀରେ ଦିଆଗଲା । କିନ୍ତୁ ଆମେ ତୁମର ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ଥିବା ଧାରଣା ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ ।

ତୁମପାଇଁ କାମ ୩୨.୨

ମୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମୋର ପସନ୍ଦ:

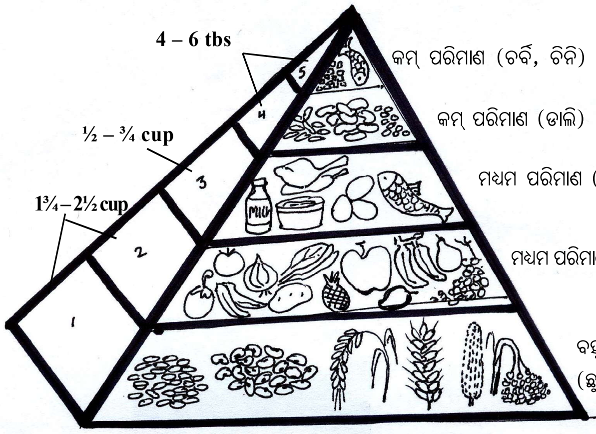
ବୟସ୍କଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତାବ	ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ମୋର ଧାରଣା
୧.ତୁମର ଦାନ୍ତ ଘଷ ଓ ନଖକାଟ	୧.
୨. ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନକର, ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧ	୨.
୩. ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଅ	୩.
୪. ନିୟମିତ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କର	୪.
୫. ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନଯାପନ କର	୫.
୬. ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କର	୬.

- ତୁମ ପାଖରେଥିବା ବୟସ୍କଙ୍କଠାରୁ ତୁମେ ପୃଥକଭାବରେ ଚିନ୍ତାକର କି ? ହଁ / ନାହିଁ (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିକ ଉପରେ ଗୋଲ ବୁଲାଅ) ।
- ତୁମେ ସାଧାରଣବୋଲି ଭାବକି ? ହଁ/ନାହିଁ (ଗୋଟିଏ ଉପରେ ଗୋଲ ବୁଲାଅ)
- କିଏ ବଦଳାଇ ପାରିବ ବୋଲି ତୁମେ ଭାବ ? (ତୁମେ/ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତି / ତୁମେ ଉଭୟ) ଗୋଟିଏ ଉପରେ ଗୋଲ ବୁଲାଅ । ତୁମ ଉତ୍ତରର ଦୁଇଟି କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।

ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଓ ରୋଗମୁକ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ ନିଜେ ନିଜର ଯତ୍ନନେବାକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା:

କ) ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ: ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସର ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶାରିରୀକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକ ପୁଷ୍ଟିପୂରଣ ପାଇଁ ସଠିକ ଅନୁପାତରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଭିଟାମିନ୍, ଧାତବ ଲବଣ ଓ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ସାଧାରଣ କିଶୋର ବୟସର ପୁଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୨୨୦୦ ରୁ ୨୪୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ବେଳେ କିଶୋରୀ ପାଇଁ ୨୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଚିତ୍ର ୩୨.୨ରେ ଦର୍ଶିତ ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ଼ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ତାହାର ପରିମାଣ କେତେ ଆମେ ଆବଶ୍ୟକ କରୁ ତାହା ସୂଚୀତ ହୋଇଛି ।



* 1 cup = 250ml , 1 tablespoon (tbs) = 15-20g

ଚିତ୍ର ୩୨.୨: *ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କପାଇଁ*

ଖ) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା: ନିମ୍ନରେ କେତେକ ଆବଶ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଦିଆଗଲା ।

- ***ନିୟମିତ ମଳତ୍ୟାଗ ଅଭ୍ୟାସ:*** ନିୟମିତ ଝାଡ଼ାଯିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ମଇଳା ପଦାର୍ଥରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।
- ***ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତଧୋଇବା:*** ଆମ ହାତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁ ଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ସାବୁନରେ ହତ ଧୋଇବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ।
- ***ନିୟମିତ ସ୍ନାନ କରିବା ଓ ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ପରିଧାନ କରିବା:*** ନିୟମିତ ସ୍ନାନ କଲେ ଆମ ଶରୀର ଅପରିଷ୍କାର, କୀଟ ଓ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ରହେ ।
- ***ଦାନ୍ତ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା:*** ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଖାଦ୍ୟଖାଉ, କେତେକ ଖାଦ୍ୟ କଣିକା ଆମ ଦାନ୍ତରେ ଲାଗିରହିଥାଏ,ଏହି କଣିକା ଗୁଡ଼ିକ ଜୀବାଣୁ ଆକର୍ଷଣ କରନ୍ତି ଯାହାକି ଆମର ଦାନ୍ତମୂଳ ଓ ଦାନ୍ତକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାନ୍ତି ଏବଂ ପାଟି ଗନ୍ଧାଏ । ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ ।
- ନିୟମିତ ବାଳ ଧୋଇବା ଓ କୁଣ୍ଡାଇବା ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ଜଳରେ ଆଖି ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି । ନିୟମିତ ନଖ କାଟିବା ଉଚିତ । ଦାନ୍ତରେ ନଖ କାଟିବା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଏବଂ ଏହାକୁ ତ୍ୟାଗକରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଗ) ଘରୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:

ଘରକୁ ପରିଷ୍କାର, ମଇଳାରୁ ମୁକ୍ତ, ମାଛି ଓ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ ଘର ଝାଡୁ କରୁ । ମଇଳାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଆବଦ୍ଧ ପାତ୍ରରେ ରଖି ନିଷ୍କାସନ କିରବା ଦ୍ୱାରା ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱ ପରିଷ୍କାର ରହେ ଏବଂ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିାରୀ ଜୀବାଣୁରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ବ୍ୟବହୃତ ନାପକିନ୍‌କୁ ଗୁଡ଼ାଇ ମଇଳାଟାଙ୍କିରେ ପକାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଘରେ ବ୍ୟବହୃତ ସମସ୍ତ ରୋଷେଇ ଉପକରଣ ପରିଷ୍କାର ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଘ) ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ:

ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ପ୍ରଭୃତି ପରିଷ୍କାର ଜଳରେ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଧିକାଂଶ ଘରେ, ଘର ଭିତରକୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଜୋତା ଓ ଚପଲ ପ୍ରଭୃତି ଘର ବାହାରେ ରଖନ୍ତି । ଏହି ଅଭ୍ୟାସର କିଛି ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସୁବିଧା ଅଛିକି ?

ପିଇବା, ରୋଷେଇ କରିବା, ଗାଧୋଇବା, ବାସନ ମାଜିବା ପାଇଁ ବିଶୁଦ୍ଧଜଳ ଟ୍ୟାପ୍, ହାତ ପମ୍ପ ଏବଂ ଆବୃତ୍ତ ହୋଇଥିବା କୂଅରୁ ଆଣିବା ଉଚିତ୍, ଯାହା କର୍ପୋରେସନ ବା ପଞ୍ଚାୟତ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥିବ ।

ଙ) ଯତ୍ନର ସହ ରୋଷେଇ:

- ଏକ ପରିଷ୍କାର ରୋଷେଇ ଘରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ରୋଷେଇ କଲାବେଳେ ଜୀବାଣୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚତାପମାତ୍ରାରେ ରାନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ ।
- ରନ୍ଧାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଖାଦ୍ୟକୁ ସାଇତି ରଖିବାକୁ ହେଲେ ପାରମ୍ପରିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ନିମ୍ନତାପମାତ୍ରାରେ ବା ରେଫ୍ରିଜିରେଟରରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଚ) ବ୍ୟାୟମ:

ନିୟମିତ ଭ୍ରମଣ, ଯୋଗ, ଶାରିରୀକ ବ୍ୟାୟାମ, ଘର ବାହାରେ ଖେଳ ପ୍ରଭୃତି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଓ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଉତ୍ତମ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖେ । ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ଖ୍ୟଞ୍ଜା ଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ଥରହେ ।

ଛ) ନିୟମିତ ନିଦ୍ରା ଓ ଚିତ୍ତ ବିନୋଦନ:

ନିୟମିତ ନିଦ୍ରା ଓ ଚିତ୍ତ ବିନୋଦନ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜ) ଧୂମପାନ, ଗୁଆ ଓ ପାନ ଖାଇବା, ଗୁଟକା, ତମାଖୁ ଓ ମଦପିଇବା ପରି ଅଭ୍ୟାସ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା:

ଏଗୁଡ଼ିକ ନିଶାସକ୍ତ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର କ୍ରମାଗତ ବ୍ୟବହାର ଯକୃତ (Liver), ବୃକକ୍(Kidney), ହୃତପିଣ୍ଡ, ମାଢ଼ି ଓ ଦାନ୍ତ ପ୍ରଭୃତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ପାନ, ଗୁଟୁକା ଓ ତମାଖୁ ଖାଇ ଛେପପକାଇବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ।

ତୁମପାଇଁ କାମ ୩୨.୩

ବ୍ୟକ୍ତି ଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବସ୍ଥା ପରୀକ୍ଷା:

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବସ୍ଥା ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ କେତେକ ବିଶେଷତ୍ୱ ସୂଚକ ପଦ ଦିଆଗଲା । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଯତ୍ନର ସହ ପଢ଼ ଏବଂ ସାଧୁତାର ସହ ଉତ୍ତର ଦିଅ । ଦିଆଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ(✓) ଦିଅ ।

କକ୍ଷ (କ):

	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ବିଶେଷତ୍ୱ:	ନାହିଁ	ହଁ
୧.	ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଉଠ, ତୁମର ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ରମ ବା ପ୍ରତିଦିନର କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ରହେ କି ?		
୨.	ଖେଳିବା, କାମ କରିବା ଏବଂ ନିୟମିତ ପାଠ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରକି ?		
୩.	ତୁମର୍ ଭୋକ ହେବା ଠିକ୍ ଅଛିତ ?		
୪.	ତୁମର ନିୟମିତ ଝାଡ଼ାଯିବା ଅଭ୍ୟାସ ଅଛିତ ?		
୫.	ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରକି ?		
୬.	ତୁମେ ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ପରିଧାନ କରତ ?		
୭.	ତୁମର ସୁସ୍ଥ, ଉତ୍ତମ କେଶ ବିନ୍ୟାସ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ଓ ଚର୍ମ ରୋଗ ନ ଥିବା ଚର୍ମ ଅଛି ତ ?		
୮.	ତୁମର ଉତ୍ତମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହେଉଛି ତ ?		
୯.	ତୁମର ସୁନିଦ୍ରା ହେଉଛି ତ ?		
୧୦.	ଘରର ଲୋକଙ୍କ ସହ ବେଶୀ ସମୟ ଦିଅ ତ ?		

କକ୍ଷ (ଖ):

	ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ:	ନାହିଁ	ହଁ
୧.	ତୁମର ବନ୍ଧୁ/ ବୟସ୍କଙ୍କ ସହ ମତାନ୍ତର ହେଲେ, ତୁମେ ସେମାନଙ୍କର ମତକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଖୁସି ହୁଅକି ?		
୨.	ତୁମେ ଡେରିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯାଇ ତୁମର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେବାପାଇଁ ସକାଳୁ ଶୀଘ୍ର ଉଠକି ?		
୩.	ତୁମେ ଯେତେବେଳେ କଠିନ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ ବା ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ସାହସ ପାଅନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅ ନାହିଁ କି ?		
୪.	ତୁମେ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଯଥା ନୁଡୁଲ୍‌ସ, ପିଜା, ବର୍ଜର ପ୍ରଭୃତିକୁ ଘରୋଇ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରକି ?		

ତୁମପାଇଁ କାମ ୩୨.୧

୧. ଆମେ କାହିଁକି ସୁସ୍ଥରହିବାକୁ ଚାହୁଁ ? ତିନୋଟି କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।

୨. WHO ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦତ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କର ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ତିନୋଟି ଦିଗ ଦର୍ଶାଅ ।

---

୪. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସହ କିପରି ଜଡ଼ିତ ?

---

୫. ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଚିହ୍ନଟ କର, ତୁମର ସାନ ଭଉଣୀ ଓ ସାନଭାଇକୁ ଘରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିବେଶରେ ରହିବା ପାଇଁ କିପରି ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବ ?

---

୬. ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପାଇଁ ତୁମେ ସକାଳ ୯ଟାରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ୧୦ଟାରେ ଖାଦ୍ୟ ପରଷିବ । ଏହାକୁ ସାଇତି ରଖିବାପାଇଁ ଦୁଇଟି ଉପାୟ ଲେଖ ।

---

୭. ତୁମେ ଓ ତୁମର ବଡ଼ ମାନଙ୍କ ସହ ଘରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିବେଶ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।

---

୮. ତୁମ ମତରେ କେଉଁଟି ଠିକ୍ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଟିକ୍(✓) ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

(କ) 11.30 PMରେ ରାଜୁ ତାହାର ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ କରୁଥାଏ । ଜୋରରେ ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣାଯାଉଥାଏ । ତାହାର ପଡ଼ୋଶୀ ରାଜୁର ତା ପରଦିନ ଅଙ୍କ ପରୀକ୍ଷା ଥାଏ ଏବଂ ପାଠପଢ଼ାରେ ଏକାଗ୍ରତା ଆସୁନଥାଏ । ସେ ରାଜୁ ପାଖକୁ ଯାଇ ସମସ୍ତ କଥା କହିଲା, କିନ୍ତୁ ରାଜୁ କୌଣସି ପାଧାନ୍ୟ ଦେଲାନାହିଁ । ପରେ ଟିକୁ ପୋଲିସକୁ ଖବର ଦେଲା । ସେମାନେ ଆସି ଗୀତ ବନ୍ଦକଲେ, ମଉଜ ମଜଲିସ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା କିନ୍ତୁ ଏହା ଠିକ୍ ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ଥିଲା ।

(ଖ) ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଆଶୁ ତାହାର ସାଙ୍ଗର ପରୀକ୍ଷା ଖାତାରୁ କପିକରେ । କିନ୍ତୁ ପରେ ସେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେ କରେ ଏବଂ ବାପା ମାଙ୍କୁ ଗୋପନୀୟ କଥା କହିଦିଏ । ସତକଥା କହିବାରୁ ତାହାର ବନ୍ଧୁମାନେ ତାକୁ ବୋକା ଭାବନ୍ତି ।

(ଗ) ଜୋରରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇଲେ ଖୁବ୍ ଖୁସିଲାଗେ ଏବଂ ଶୀହରଣ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ରୋଡ଼ ଟ୍ରାଫିକ୍ ନଥିଲେ ଏପରି କରିବାର କୌଣସି ଭୁଲ ନାହିଁ ।

(ଘ) ଲୋକମାନଙ୍କର ଖୁସୀ ଓ ମଉଜ ବାଧା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ମଧ, ଅଧିକ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବାଣ ଫୁଟାଇବା ଅନୁମତି ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

(ଙ) ତୁମେ ସିନେମା ଦେଖିବାକୁ ବାହାରିଲା ବେଳେ ତୁମେ ହଠାତ୍ ଦେଖିଲ ଯେ, ତୁମର ଗାଡ଼ି ପଙ୍କଚର୍ ହୋଇଯାଇଛି । ତୁମେ ହତାଶ ହୋଇ ଗାଡ଼ି ପାଖରେ ଶୋଇଥିବା କୁକୁରକୁ ଗୋଇଠା ମାରି ତୁମର ରାଗ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାଶ କଲ, ଏହାଦ୍ୱାରା ତୁମର ରାଗ ଶାନ୍ତହେଲା । ପରେ ତୁମର କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଅନୁତପ୍ତ ହେଲ ।

୩୨.୨.୩ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:

ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ କିପରି ସୁସ୍ଥ ରହିବ ତୁମେ ପଢ଼ିଛ, ଆମ ନିଜ ଚେଷ୍ଟାଦ୍ୱାରା ଆମେ ସ୍ୱସ୍ଥ ରହିପାରିବାକି ।

ନିମ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତିଧ୍ୟାନ ଦିଅ:

୧. ପାନୀୟ ଜଳ ଅଭାବରେ ତୁମ ମାଆ ନିକଟସ୍ଥ ଅଗଭୀର କୁଅରୁ ହାଣ୍ଡ ପମ୍ପଦ୍ୱାରା ଜଳ ଆଣିଲେ ।

୨. ବହୁଦିନ ଧରି ମଇଳା ଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଗଲାନାହିଁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ସେହି ସ୍ଥାନଟି ମଶା ଓ ମାଛି ମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ ସ୍ଥଳୀ ପାଲଟିଗଲା ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେଲା ।

୩. ଡେଙ୍ଗୁ ଓ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପରି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଲା ।

୪. ସୁନାମୀ ପରି ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ ତୁମ ଦେଶର କେତେକ ସ୍ଥାନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କଲା । ଏହି ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କିପରି ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା ? ଦୁଇଟି ସ୍ୱଳ୍ପ ମିଆଦି ଓ ଦୁଇଟି ଦୀର୍ଘ ମିଆଦ ପ୍ରଭାବ ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖକର ।

ସ୍ୱଳ୍ପ ମିଆଦି ପ୍ରଭାବ: ______________________________

____

ଦୀର୍ଘ ମିଆଦି ପ୍ରଭାବ: ______________________________

____

ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ

ସମାଜ, ସାଧାରଣ ଜନତା, ଘରୋଇସଂସ୍ଥା, ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଆୟୋଜିତ ଚେଷ୍ଟାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିକାର କରି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି କରିବା ଅଭ୍ୟାସକୁ **ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ** କୁହାଯାଏ । ସରକାର ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ସଂସ୍ଥାଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଉଛି ।

ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିମ୍ନରେ ସ୍ଥାନୀତ ହେଲା:

୧. ମଇଳାନିଷ୍କାସନ ମାଧ୍ୟମରେ ଗ୍ରାମ, ସହର, ଘର ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବଜାୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

୨. ଖାଦ୍ୟ ଭଣ୍ଡାରରେ ସଠିକ୍ ମାନର ଖାଦ୍ୟ, ମାଂସ ଓ ଖୀର ଯେପରି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ନିମ୍ନ ସଂଗଠନ କରିବାକୁ ହେବ:-

(କ) ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଛୋଟ ଶିଶୁ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟୀକାଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ । ଏଥିପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜାତୀୟ ପଲ୍ସ ପୋଲିଓ କାର୍ଯକ୍ରମ ଚାଲୁରହିଛି ।

(ଖ) ମ୍ୟାଲେରିଆ,ଏଡ୍‌ସ, ପୋଲିଓ, କୁଷ୍ଠ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ହେପାଟାଇଟ୍‌ସ-ବି ରୋଗ ନ ବ୍ୟାପିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଜ୍ଞାନକାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିଆଯାଉଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟରୁ ଜାତୀୟ ମାଲେରିଆ ନିରାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ।

(୪) ବର୍ଦ୍ଧନଶୀଳ ପିଲାମାନଙ୍କ ପୋଷଣ ପାଇଁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ।

୫. ସୁଲଭ ଦରରେ ବା ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନା ବା ଡିସ୍‌ପେନ୍‌ସାରୀ ସ୍ଥାପନା ।

ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଦ୍ୱାରା ନିଆଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିମ୍ନ ଚିତ୍ର ୩୨.୩ରେ ଦିଆଗଲା ।

(କ) ଟୀକାକରଣ, ପୋଲିଓ ଓ ଟୀକା

(ଖ) ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

(ଗ) ଧୂମନ

(ଘ) ମଇଳା ନିଷ୍କାସନ

ଚିତ୍ର ୩୨.୩

ଆମ ପରିବେଶ ଆମେ କିପରି ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ?

ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାପାଇଁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ:-

୧) ଆମ ଘର ପରିଷ୍କାର ରଖିବାକୁ ହେବ ।

୨) ଆମ ପାଖ ପଡ଼ିଶାକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାକୁ ହେବ ।

୩) ଜମିଥିବା ଜଳ ମଶାମାନଙ୍କର ଜନ୍ମସ୍ଥଳୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଏକ ଫଳପ୍ରଦ ନାଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅତି ଜରୁରୀ ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ୩୨.୪

କେତେକ ମଇଳା ବାକ୍ସରେ ଜୈବିନିମ୍ନିକରଣ, ବର୍ଜ୍ୟ, ଅଦରକାରୀ କାଗଜ, ଜୈବ ନିମ୍ନୀକରଣ ସବୁଜ ବର୍ଜ୍ୟ ଜୈବୀ ନିମ୍ନୀକରଣ, ଅଯୋଗ୍ୟ ବର୍ଜ୍ୟ ଲେଖାଯାଇଥିବା ଶୁଣିଛକି ? ଆମ ଘରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା କେତେକେ ପଦାର୍ଥ ହେଲା: ନଷ୍ଟ କାଗଜ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ୟାଗ, ପରିବା ଚୋପା, ବ୍ୟବହୃତ ବ୍ୟାଟେରୀ, ବାସିଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟବହୃତ ପେନ୍, ପୁରୁଣା କପଡ଼ା, ଓ ଭଙ୍ଗା କାଚ ।