

परियोजना ६ परिवार-स्वास्थ्य-पुस्तिका



0785CH06

इयं परियोजना भवतः परिवारस्य स्वास्थ्यस्य कल्याणस्य च विषये ज्ञातुं साहाय्यं करिष्यति।
भवान् परिवार-स्वास्थ्य-पुस्तिकां निर्मीय स्वपरिवारस्य स्वास्थ्यं वर्धयितुं क्रियायाः परिचयं
करिष्यति।

परियोजनायाः भागरूपेण भवान् एतं कर्तुं शक्नोति -



चित्रम् ६.१-स्वास्थ्यस्य कल्याणस्य च परिपालनं अस्माकं सर्वस्य कृते आवश्यकम् अस्ति।

परिवारस्य स्वास्थ्यं परिवारस्य सर्वसदस्यानां समग्रं शारीरिकं, मानसिकं, भावनात्मकं च कल्याणं निर्दिशति। व्यक्तेः समग्रस्य परिवारस्य च स्वास्थ्यं परस्परं सम्बद्धम् अस्ति।

आहारः, शारीरिकक्षमता, निद्रा, मानसिक-कल्याणम्, पर्यावरण-कारकाणि इत्यादीनां बहूनां कारकाणां परिणामेन उत्तम-स्वास्थ्यं भवति (चित्रम् ६.१)। यद्यपि एतानि सर्वाणि कारकाणि भिन्नवयस्कानां जनानां कृते महत्त्वपूर्णानि सन्ति तथापि भिन्नवयस्कानां जनानां आवश्यकताः भिन्नाः सन्ति। इयं परियोजना परिवारस्य विभिन्नानां सदस्यानाम् आवश्यकतां अवगन्तुं, परिवार-स्वास्थ्य-पुस्तिकां निर्मातुं च अस्ति।

भवान् विद्यालये, परिवारात्, मित्रैः च सह स्वास्थ्यस्य महत्त्वं ज्ञातवान् अस्ति। भवतः सुखार्थं सुस्वास्थ्यं, सकारात्मक-मनोवृत्तिः, मानसिक-कल्याणं च अतीव महत्त्वपूर्णानि सन्ति इति अपि भवान् जानाति? भवान् योगस्य अभ्यासं कुर्वन् स्यात्, अपि च न केवलं शारीरिकरूपेण स्वस्थः भवितुम्, अपितु सम्पूर्णे दिने शान्तः ऊर्जावान् च भवितुं साहाय्यं करोति इति ज्ञातवान्। भवान् यत् कार्यं करोति तस्मिन् ध्यानं केन्द्रीकर्तुं समर्थः भूत्वा अधिकं नमनीयः दृढः च भवति।

भवान् अपि ज्ञातवान् यत् शरीरस्य आवश्यकतां पूरयितुं पोषणयुक्तः सन्तुलितः च आहारः आवश्यकः अस्ति इति। शरीरस्य विविधावश्यकतां पूरयितुं आहारस्य विविधानि घटकानि आवश्यकानि सन्ति, तथा च अस्माकं कार्यस्य क्रीडायाः च कृते ऊर्जा ददति।

एतदतिरिच्य विश्रान्तिः अपि अतीव महत्त्वपूर्णा अस्ति। यदा वयं निद्रां करिष्यामः तदा अस्माकं शरीरं स्वयमेव नवीनं भवति, अपि च वयं नूतनरूपेण उत्तिष्ठामः, अन्यदिवसस्य कृते सज्जाः च भवामः। वयसः आधारेण प्रतिदिनं निश्चितहोराः निद्राकरणम् आरोग्यस्य कृते अतीव महत्त्वपूर्णं भवति।

सकारात्मक-मनोवृत्तिः, मानसिक-कल्याणं च समानरूपेण महत्त्वपूर्णानि सन्ति। सन्तुलितः आहारः, नियमितः व्यायामः, व्यक्तिगत-स्वच्छता, सकारात्मक-विचाराः, दयालुता च मानसिक-कल्याणार्थं महत्त्वपूर्णानि सन्ति। एतैः सह, भवतां सुखप्रदानि कार्याणि कर्तुं, प्रियजनैः सह समयं यापयितुं च महत्त्वपूर्णं भवति।

तथापि, एतेषां सर्वप्रयासेभ्यः अपि, पर्यावरण-कारकाणां सहितं विभिन्नेभ्यः कारणेभ्यः जनाः रोगग्रस्ताः भवन्ति। अतः भवान् स्वपरिवारस्य च रक्षणार्थं सावधानः भवेत्। यथा, समयोचितं व्याक्क्सिनेषन्, सङ्क्रमणस्य प्रसारं निवारयितुं पूर्वसूचनाः स्वीकर्तुं, परिसरं स्वच्छं स्थापयितुं, यत्र मशकानां प्रजननं भवितुं शक्यते तत्र जलं न स्थिरीभवति इति सुनिश्चितं कर्तुं च कुत्र साहाय्यं याचयेत्, कदा वैद्यः द्रष्टव्यः इति ज्ञातुं च महत्त्वपूर्णं भवति।

एवं स्वास्थ्यस्य निश्चये आवश्यकानि कारकाणि सन्तुलित-पौष्टिक-आहारः, शारीरिकं स्वास्थ्यं, निद्रा, सकारात्मिका मनोवृत्तिः, मानसिकं कल्याणम्, पर्यावरण-कारकाणि च सन्ति।

अस्यां परियोजनायां भवन्तः एतेषां कारकाणां विषये, भवन्तः परिवारस्य च स्वास्थ्यस्य रक्षणार्थं किं कर्तुं शक्यन्ते इति च अधिकं जानन्ति। भवान् अभिलेखानां विकासं, परिपालनं च करिष्यति तथा च परिवार-स्वास्थ्य-पुस्तिकायां स्वस्य कार्ययोजनां लिखिष्यति।

अहं किं कर्तुं शक्नोमि?

अस्याः परियोजनायाः अन्ते भवन्तः समर्थाः भविष्यन्ति।

१. भिन्न-भिन्न-वयोवर्गस्य व्यक्तिनां विशिष्ट-आवश्यकतां चिन्वन्तु।
२. कुटुम्बस्य कस्यापि स्वास्थ्य-समस्यायाः उत्तरं ददातु।
३. विद्यालये गृहे च उपयोक्तुं प्राथमिकचिकित्सासामग्रीं निर्मातु।
४. कुटुम्बे सुस्वास्थ्यस्य कल्याणस्य च समर्थनाय योजनां कल्पयतु।

मह्यं किम् आवश्यकं भविष्यति?

१. हस्तपुस्तकेभ्यः लेखनसामग्रीभ्यः च, नोट्-बुक-शीट्, बैण्डर् च।
२. प्राथमिक-चिकित्सा-सामग्रीः (लघु-पट्टिकाः, कार्पास-कन्दुकाः अथवा स्वाब्स्, चिकित्सा-टेप्, हस्त-प्रक्षालक-कीटाणुनाशकं, मुखावरणानि, हस्तमुद्राः, एन्टिसेप्टिक्-तैलानि, वैद्यस्य उपदेशानुसारं/मूलभूत-औषधानि, लवणम्, शर्करा, ओ. आर. एस्., थर्मामीटर्, चिमटी, कात्री, सुरक्षा-पिन्स् इत्यादीनि, विशेषज्ञस्य उपदेशानुसारं)।

अहं स्वयमेव अन्यान् च कथं रक्षितुं शक्नोमि?

१. भवान् सर्वान् सुरक्षा-निर्देशान् अवश्यं पालयतु, निर्देशानुसारम् उपकरणानि च उपयुज्यताम्।
२. चिकित्सालयस्य प्राथमिक-स्वास्थ्य-केन्द्रस्य (पी. एच्. सी.) सामुदायिक-स्वास्थ्य-केन्द्रस्य (सी. एच्. सी.) भ्रमणकाले, दूरं निर्वहतु, स्वस्य रोगिणां च

रक्षणार्थं मुखावरणं धारयतु । भ्रमणानन्तरं सम्यक् हस्तप्रक्षालनं कर्तुं मा विस्मरतु।

३. संक्रमणस्य प्रसारं निवारयितुं विशेषज्ञस्य अथवा भवतः शिक्षकस्य/ निर्देशानुसारं प्रयुक्ताः हस्तमुद्राः, मुखावरणानि, पट्टिकाः च स्थापयतु।
४. व्रणितान्, बालकान्, वृद्धान् च प्रति संवेदनाशीलाः समानुभूताः च भवन्तु।
५. विविधतां स्वीकरोतु, शरीरस्य आकारस्य, आहारस्य—अभ्यासस्य वा आधारेण जनानां मूल्याङ्कनं मा करोतु।

अन्तर्जाल-सुरक्षा - अन्तर्जालस्य उपयोगकाले स्वशिक्षकस्य साहाय्यं स्वीकरोतु। विना परीक्षणं किमपि अप्लोड् वा डौनलोड् मा करोतु इति सावधानः भवतु। कुत्रापि व्यक्तिगतसूचनाः न प्रेषयतु इति।

आरम्भात् पूर्वं मया किं ज्ञातव्यम्?

स्वास्थ्यं प्रभावितं कुर्वन्ति कानिचन सामान्यानि कारकाणि सन्ति इति भवान् जानाति।

भवतः समूहस्य अन्यैः, भवतः मातापितृभिः, शिक्षकैः च सह स्वास्थ्यं प्रभावितं कुर्वतां कारकाणां विषये चर्चा करोतु।

क्रियाकलापः १ - स्वास्थ्यं प्रभावयन्ति कारकाणि

अस्माकं स्वास्थ्यं प्रभावितं कुर्वन्ति कानिचन कारकाणि अधः दत्तानि सन्ति। ते कथम् अस्मान् प्रभावयन्ति इति उदाहरणानि ददातु। यानि कारकाणि महत्त्वपूर्णानि इति भवन्तः मन्यन्ते तानि योजयन्तु।

१. व्यक्तिगत-स्वच्छतायाः अभावः।.....
२. प्रदूषणम् (यथा, ध्वनिः, वायुः, मृत्तिका, जलं)।.....
३. अस्वच्छं पर्यावरणम्।.....
४. पोषणयुक्तस्य सन्तुलितस्य च आहारस्य अभावः।.....
५. एकाकिकता.....
६. निद्रायाः अभावः।.....
७. व्यायामस्य अभावः।.....
८. दूरदर्शनस्य चलदूरभाषस्य च अत्यधिकः उपयोगः।.....
९. अन्यानि कानि अपि कारकाणि भवान् चिन्तयितुं शक्नोति।
.....

केषां कारकाणां विषये भवान् किमपि कर्तुं शक्नोति, कानि भवतः नियन्त्रणात् बहिः सन्ति?

.....

.....

किं भवान् जानाति?

एतानि स्वास्थ्य-विशेषज्ञैः अनुशंसानि सन्ति।

आहारः पोषणं च

१. **भोजनस्य आवृत्तिः-** त्रीणि मुख्यभोजनानि, १.२ स्वस्थानि लघुभोजनानि च नियमितावधौ-खादित्वा अतिभोजनम् ऊर्जायाः हासः वा निवार्यते इति।
२. **जलसेचनं-** प्रतिदिनं न्यूनातिन्यूनं ६.८ चषकपरिमितं जलं पातव्यं, -यत् पाचनार्थं, तापमाननियमनार्थं, मानसिक-एकाग्रतायै च आवश्यकं भवति।
३. **गृहे पक्वं भोजनं खादतु, बहिस्तनं खाद्यं न्यूनं खादतु-** बहिः आदेशितं दाल्-फ्रै, तण्डुलम् इत्यादीनि 'सरलभोजनम्' अपि स्वस्थं न भवेत्, यतः भवान् योजितस्य तैलस्य परिमाणस्य विषये अथवा दाल् नूतनरूपेण सज्जीकृतं वा शिष्टं वा इति अनिश्चितः अस्ति। अतः, बहिः आदिष्टं भोजनं, संस्कृतेः लघुभक्षणानि (यथा चिप्स्), शर्करायुक्तद्रव्याणि, तप्तभोजनानि च स्वास्थ्याय उत्तमं भवति।

निद्रा-पद्धतिः

१. निद्रायाः अवधिः आयुः अनुसृत्य भिन्ना भवति। आदर्शरूपेण, ६-१३ वयसः छात्राणां कृते प्रायः-९.११ घण्टाः निद्रा उपयुक्ता भवति, वयस्कानां कृते प्रायः ८.९ घण्टाः निद्रा पर्याप्तं-भवति। ५ वर्षात् न्यूनवयस्कानां बालकानां कृते ११ घण्टातः अधिकं निद्रायाः आवश्यकता भवति।
२. स्वस्थस्य शरीरस्य कार्यप्रवृत्तिः नियमितनिद्रा-कार्यक्रमेण अपि निर्धारिता भवति (प्रतिदिनं शयनं जागरणं च समयोचितं भवति); एतेन शरीरस्य आन्तरिक-घटिकाः नियन्तुं साहाय्यं भवति।
३. कोलाहलः, उज्ज्वलाः दीपाः, असुविधाजनकानि शय्यावस्त्राणि इत्यादीनि व्यवधानानि निद्राप्रकारान् प्रभावयितुं शक्नुवन्ति।
४. सुगमतया निद्रां प्राप्तुं, निद्रायाः एकहोरायाः पूर्वं स्क्रीन्-टैम्, उच्चसङ्गीतम्, भारयुक्तभोजनम् इत्यादीन् उत्तेजकक्रियाकलापान् परिहरतु।

शारीरिकी क्षमता

१. शारीरिक-क्रियायाः अभावः, निश्चल-जीवनशैल्या च दीर्घकाले शरीरस्य कार्येषु अतीव हानिकरः प्रभावः भवितुम् अर्हति।
२. सातत्यम् महत्त्वपूर्णं भवति, अतः भवान् स्वस्य इच्छया शारीरिक-क्रियायाः चयनं करोतु। तत् योगः, क्रीडाः अथवा सरल-पदचालनं भवेत्।

मानसिक-कल्याणम्

यथा अस्माकं शारीरिक-स्वास्थ्यं बहूनां कारकाणां प्रभावेण भवितुम् अर्हति, तथैव अस्माकं मानसिक-स्वास्थ्यम् अपि प्रभावितं भवितुम् अर्हति। यथा, मित्रेण सह कलहात्, परीक्षायाः चिन्तया, कुटुम्बस्य चिन्तया, अन्येन कारणेन वा। मानसिकं शारीरिकं च कल्याणं परस्परं सम्बद्धम् अस्ति, उभौ अपि समानरूपेण महत्त्वपूर्णौ स्तः। मित्रैः परिवारैः च सह समयं यापयित्वा, क्रीडां क्रीडित्वा इत्यादीभिः उत्पादकक्रियाकलापैः, मानसिकस्वास्थ्यं परिष्कर्तुं साहाय्यं भवति।

मया किं करणीयम्?

भवान् स्वास्थ्यं प्रभावयितुं कारकाणि अभिज्ञातवान्, कदाचित् केचन प्रश्नाः च अवलोकिताः। यथा भवन्तः स्वप्रकल्पे कार्यम् अनुवर्तन्ते, तथा भवन्तः एतेषां प्रश्नानाम् उत्तराणि अन्वेष्टुं प्रयतन्ते। भवान् विभिन्नवयस्कानां व्यक्तिनाम् आवश्यकताः अवगच्छति तथा च स्वं परितः पर्यावरण-कारकाणां परिचयं करिष्यति ये स्वास्थ्यं बाधयितुं शक्नुवन्ति। भवान् प्राथमिक-चिकित्सा कथं प्रदातव्या, चिकित्सासेवा कथं प्रदातव्या इति अपि ज्ञास्यति। अन्ते, भवान् स्वस्य तथा स्वपरिवारस्य स्वास्थ्यस्य उन्नतेः रक्षणस्य च कृते कार्ययोजनां कल्पयिष्यति। एतत् सर्वं भवतः परिवार-स्वास्थ्य-पुस्तिकायाः भागः भविष्यति।

भवान् अन्तर्जाले अन्विष्य पारिवारिकस्वास्थ्यस्य, प्राथमिक-चिकित्सा-तन्त्राणां च विषये अधिकं ज्ञातुं शक्नोति।

भवान् पारिवारिकस्वास्थ्यं, मूलभूतप्राथमिकचिकित्सां, सोपानानि, पारिवारिकस्वास्थ्यस्य कल्याणस्य च उपायान्, सामान्यक्षतेः प्राथमिकचिकित्साम् इत्यादीन् मुख्यशब्दान् उपयुज्य अन्वेष्टुं शक्नोति।

क्रियाकलापः २ - भवतः भवदात्मीयानां च स्वास्थ्यसम्बद्धान् प्रश्नान् सज्जीकरोतु

भवतः परिवारस्य स्वास्थ्यस्य विषये चिन्तयतु। भवतः मनसि के प्रश्नाः आगच्छन्ति?

एते प्रश्नाः अथवा काञ्चन प्रासङ्गिकविचारान् अपि स्वस्य पुस्तिकायां लिखतु। अग्रिमे पृष्ठे – कानिचन उदाहरणानि दीयन्ते। एतेषु प्रतिदर्श-प्रश्नेषु योजयित्वा उत्तराणां कृते स्थानं स्थापयितुं मा विस्मरतु।

१. मम अनुजा ४ वर्षीया अस्ति। किमर्थं सा एतावधिं यावत् शैत्येन ग्रस्ता भवति?
२. यदि गृहे केनापि ज्वरः भवति तर्हि अहं किं कर्तुं शक्नोमि?
३. मम पितरौ प्रायः वदन्ति, “निद्रायाः पूर्वं दूरदर्शनं” मा पश्यतु इति। किमर्थम् एवं कथयति?
४. मम पितामही किमर्थं खादितुं निराकरोति?

५.....

.....

६.....

.....

७.....

.....

८.....

.....

एतेषु केषाञ्चन प्रश्नानाम् उत्तरानि परिवारस्य सदस्यैः, अन्यैः समुदायस्य सदस्यैः, शिक्षकैः च सह प्राप्यन्ते। परन्तु अन्येभ्यः उत्तरं प्राप्तुं भवान् वैद्यैः, परिचारिकाभिः, मान्यताप्राप्तैः/सामाजिक-स्वास्थ्य-कार्यकर्तृभिः (आशा-कार्यकर्त्रीभिः), अङ्गनबाडी-शिक्षक-कार्यकर्तृभिः इत्यादिभिः विशेषज्ञैः सह वार्तालापं कर्तुम् अर्हति। परियोजनायाः विभिन्नानि कार्याणि स्वीकृत्य भवान् एतेषु केषाञ्चन प्रश्नानाम् उत्तरं स्वयमेव दातुं शक्नोति।

क्रियाकलापः ३ - चिकित्सालयं गच्छतु - प्राथमिकं स्वास्थ्यकेन्द्रं अथवा सामुदायिकं स्वास्थ्यकेन्द्रं

प्राथमिकं स्वास्थ्यकेन्द्रम् अथवा सामुदायिकं स्वास्थ्यकेन्द्रं गत्वा भवतः स्वास्थ्यसम्बद्धानां कारकाणां विषये गहनज्ञानं/वर्धयितुं साहाय्यं भविष्यति। भवान् स्वास्थ्य-विशेषज्ञस्य जीवने एकं दिनं निरीक्षयितुं शक्नुयात्। तेषां निरीक्षणं कुर्वन्तु, ते कथं रोगिणां चिकित्सां कुर्वन्ति, किम् उपकरणं उपयुज्यते?, रोगिणां सुखस्य परिपालनं कथं भवति? (चित्रम् ६.२)।

भवान् मिलितान् विशेषज्ञान् प्रार्थयतु यत् ते प्राथमिकस्य चिकित्सोपकरणस्य उपयोगस्य प्रदर्शनं कुर्वन्तु, तथा च पेटिकायां



चित्रम् ६.२: स्वास्थ्य-वृत्तिकर्तृभिः सह संवादः।

स्थापयितुं सामग्र्याः औषधानां च सूचीं सङ्गृहीतुं साहाय्यं कुर्वन्तु। अपि च, उपयोगी-सूचनाः सङ्गृह्यन्तु याः भविष्ये भवतः साहाय्यं करिष्यन्ति (यथा, आपत्कालीन-सङ्ख्याः, चिकित्सा-वाहन-सङ्ख्या)।

भवता पूर्वमेव ज्ञातान् प्रश्नान् अतिरिच्य, भवान् मिलितान् वैद्यान् परिचारिकां च प्रष्टुं विशिष्टाः प्रश्नाः उदाहरणानि च दत्तानि। अन्यान् प्रश्नान् योजयतु ये भवतः मनसि आगच्छन्ति।

स्मर्यतां, यद्यपि परियोजनायाः समये अन्ये केचन प्रश्नाः उद्भूयन्ते तथापि भवान् पश्चात् तेषां सम्पर्कार्थं विशेषज्ञेभ्यः अनुमतिं याचयितुं शक्नोति।

भ्रमणस्य दिनाङ्कः समयश्च -

स्थानम् -

केन्द्रस्य प्रकारः (चिकित्सालयः/ प्राथमिकं / सामुदायिकं / अन्यं वा) -

केन्द्रस्य नाम -

भवता सम्पर्कितस्य विशेषज्ञस्य नाम -

आपत्कालीनाः सम्पर्काः -

आपत्कालीना सम्पर्कसङ्ख्या -

रोगिवाहकस्य (एम्बुलेन्स्) दूरभाष-संख्या -

राष्ट्रिया आपत्कालीना संख्या (आरक्षकस्य /चिकित्सा-वाहनस्य, अग्निशामकस्य)

- ११२

रोगिवाहकस्य राष्ट्रिया सङ्ख्या - १०८

अन्यानि अवलोकनानि -

भवतः स्वास्थ्य-पुस्तिकायाः कृते चिकित्सालयं गत्वा निम्नलिखितानि विवरणानि लिखतु।

१. भवतः केन्द्रे काः विविधाः सुविधाः उपलभ्यन्ते?

.....

२. रोगिणां कृते काः सेवाः प्रदत्ताः सन्ति (यथा, टीकाकरणं, बाह्यरोगिणः उपचारः, निदानं, चिकित्सालये उपचारः, विशेष-उपचारः च)?

.....

३. अस्माकं क्षेत्रे सर्वाधिकाः रोगाः के सन्ति? वयं तान् कथं निवारयामः?

.....

४. आपत्काले किं करणीयम्? यदि दुर्घटना भवति तर्हि वयं किं कुर्मः?

.....
.....

५. रोगिणः शुल्कं कियत् भवति? देयकं कथं भवति? शोधनं कथं करणीयम्? के अपकर्षाः दीयन्ते (यथा, वरिष्ठनागरिकाणां सैन्यकर्मचारिणां च कृते)?

.....
.....

६. कस्यापि चिकित्सासहायकस्य आवश्यकता अस्ति अथवा वयं गृहे एव निर्वहणं कर्तुं शक्नुमः इति वयं कथं निर्धारयामः?

.....
.....

७. यदि कश्चित् रात्रौ विरामदिने वा रुग्णः भवति तर्हि अस्माभिः किं कर्तव्यम्?

.....
.....

८. औषधानि स्वीकृत्य का सावधानता आचरितव्या?

.....
.....

क्रियाकलापः ४-प्राथमिक-चिकित्सा-उपकरणस्य निर्माणम्।

एकदा भवान् केन्द्रे प्राथमिक-चिकित्सा-उपकरणस्य उपयोगं निरीक्षितवान्, अवगच्छत् च, भवान् विद्यालये स्वयमेव तत् निर्मातुं शक्नोति।

अस्माकं दैनन्दिनजीवने प्रायः लघुक्षतिः, दुर्घटनाः, व्रणः, लघु-रोगाः च अनुभवामः। प्राथमिक-चिकित्सा-उपकरणं चिकित्सा-साहाय्यं प्रदातुं शक्नोति। आपत्कालस्य कृते मूलभूत-औषधैः सज्जम् अस्ति। भवतः सुरक्षा-सज्जता-योजनायाः भागरूपेण भवतः गृहे प्राथमिक-चिकित्सा-उपकरणम् अपि भवेत्।

प्राथमिक-चिकित्सा-कार्याणि येषु भवान् केन्द्रीकर्तुं शक्नोति तानि सन्ति -

१. लघुक्षतेः कृते पट्टिकाः बद्धाः (चित्रम् ६.३)।

२. लघु-दाहानां प्राथमिक-चिकित्सां करोतु (चित्रम् ६.४)।

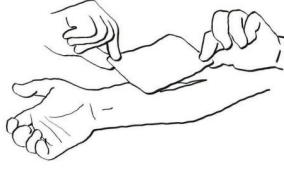
३. निर्जलीकरणसमये ओ. आर्. एस्. इत्यस्य सिद्धता (चित्रम् ६.५)।

स्मरतु यत्, रोगिणां वैद्यस्य समीपं नेतुम् पूर्वं प्राथमिक-चिकित्सा केवलं आपत्कालीन-चिकित्सा एव भवति।

प्राथमिक-चिकित्सा-उपकरणं निर्मातुं भवान् विद्यालये कार्यशालाम् आयोजयितुं शक्नोति। कार्यशालायाः सञ्चालनं विशेषज्ञेन अवश्यं करणीयम्, यः स्वास्थ्य-व्यावसायिकः वा शिक्षकः वा जनकः वा भवितुम् अर्हति।



(क) व्रणितं क्षेत्रं स्वच्छं करोतु।

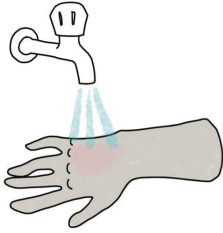


(ख) व्रणस्य उपरि प्रक्षालनं स्थापयतु।

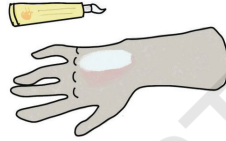


(ग) व्रणं परितः पट्टिकां बध्नातु।

चित्रम् ६.३: लघु-व्रणानां प्राथमिक-चिकित्सा



(क) प्रवहतः नलजलस्य अधः धावनम्।



(ख) लेपनं करोतु।



(ग) दाहस्य पीडनं न भवेत् इति निश्चित्य शिथिल-पट्टिकाभिः आवरणं करोतु।

चित्रम् ४-४: दाहस्य प्राथमिक-चिकित्सा



(क) एकं लीटर् जलं स्वीकरोतु।



(ख) अर्ध-चाय-चमसं लवणम् योजयतु।



(ग) ८ चमसपरिमितां शर्करां योजयतु।



(घ) सम्यक् चालयतु।

चित्रम् ६.५: ओ. आर्. एस्. उपायस्य प्रस्तुतिः।

प्राथमिक-चिकित्सा-उपकरण-कार्यशालायाः निर्माणम्

एषः प्रारूपः भवन्तं कार्यशालाम् आयोजयितुं साहाय्यं करिष्यति।

कार्यशालायाः अवधिः _____

प्रतिभागिनः _____

सहायकः (विशेषज्ञः यः कश्चित् प्राथमिक-चिकित्सायाः विषये ज्ञाता भवेत्): _____

सामग्र्यः _____

कार्यशालायाः विषयवस्तु

१. मूलभूतरोगाणां चिकित्सायै प्राथमिक-चिकित्सा-उपकरणस्य महत्त्वस्य विषये चर्चा।
२. प्राथमिकचिकित्सा-पेटिका इत्यस्य घटकानाम् अन्वेषणम् - विद्यालयस्य प्राथमिकचिकित्सा-पेटिकायां काः सामग्र्यः योजयितुं शक्यन्ते इति निर्धारयतु। विद्यालयपरिसरे भवितुं शक्याः क्षतयः स्वास्थ्यसमस्याः च दृष्ट्वा कानि घटकानि आवश्यकानि भविष्यन्ति इति चिन्तयतु।
३. प्राथमिकचिकित्सा-उपकरणस्य घटकानाम् सज्जीकरणं नामकरणं च करणीयम्।
४. प्राथमिकचिकित्सा-पेटिकायाः निर्माणम् - भवता/भवत्या चितानि घटकानि विशालधातुपात्रे अथवा कोश-युक्तायां लघुसज्जिकायां स्थापनीयानि। भवान्/भवती काष्ठपट्टिकायाः उपयोगेन विभाजकं निर्मातुं शक्नोति अथवा घटकान् लघुपट्टेषु सूतेषु वा स्थापयितुं शक्नोति, येन आवश्यकं चेत् तानि सुलभतया अन्वेष्टुं शक्नुयात्। पेटिकायां सज्जिकायां वा 'प्राथमिक-चिकित्सा-पेटिका' इति नामाङ्कनम् अवश्यमेव भवेत्।
५. प्रदर्शनस्य तथा प्रयोगस्य अभ्यासः - टिप्पणीं करोतु यदा विशेषज्ञाः मूलभूतप्रक्रियाः प्रदर्शयन्ति, यथा क्षतस्य कृते पट्टिकायाः प्रयोगः, लघुदाहस्य उपचारः, निर्जलीकरणं, ज्वरः इत्यादि। विशेषज्ञस्य साहाय्येन एकवारम् अभ्यासं करोतु।
६. प्राथमिकचिकित्सा-उपकरणानि कुत्र स्थापनीयानि इति निर्णयः - प्राथमिकचिकित्सा-उपकरणानि विद्यालयपरिसरे सुलभतया प्राप्यमाणे स्थाने स्थापनीयानि। परन्तु तद् लघूनां छात्राणां हस्तात् बहिः भवेत्।

चित्रम् ६.६ प्राथमिक-चिकित्सासामग्र्याः उपकरणानि दर्शितानि। अन्यत् किम् आवश्यकं स्यात् इति भवन्तः चिन्तयन्ति?

अस्माकं सर्वोत्तमप्रयासेषु सत्स्वपि आपत्कालः भवितुमर्हति। तथापि प्रतिरोधि-व्यवस्थां

स्वीकृत्य अनेके रोगाः निवारयितुं शक्यन्ते। अस्य मुख्योद्देश्यं वर्तते यत्— उचितपोषणं, सन्तोलितः आहारः, पर्याप्तनिद्रा, शारीरिकस्वास्थ्यं, मानसिककल्याणं, स्वच्छपर्यावरणं च सुनिश्चितं कृत्वा जनान् यथासम्भवं स्वस्थं स्थापयितुं ध्यानं दातव्यम्। एतदर्थं विभिन्नवयस्कानां जनानां विशिष्टाः आवश्यकताः अवगन्तुं नितराम् आवश्यकं भवति।



चित्रम् ६.६: प्राथमिक-चिकित्सा-उपकरणस्य घटकाः।

क्रियाकलापः ५ - विभिन्नयुगेषु स्वास्थ्यं प्रभावितं कुर्वन्ति कारकाणि।

भिन्नयुगेषु जनानाम् आवश्यकताः भिन्नाः भवन्ति। भवान् अवागच्छत् यत् शिशवः बहु खादन्ति निद्रां च कुर्वन्ति, वृद्धाः च अपराह्णे विश्रान्तुं इच्छन्ति इति। स्वपरिवारस्य सदस्यानां विशिष्टाः आवश्यकताः ज्ञातुं भवान् भिन्नयुगेषु स्वास्थ्यं प्रभावितं कुर्वन्ति कारकाणि अवगच्छति।

प्रत्येकं परिवारः भिन्नः अस्ति, यथा, केषुचित् कुटुम्बेषु मातापितरौ, एकाधिकाः वा बालकाः सन्ति, केषुचित् संयुक्त-कुटुम्बेषु अनेक-पीढयः एकस्मिन् गृहे एव निवसन्ति, – केषुचित् केवलम् एकेन मातापित्रा, बालकेन च निर्मिताः सन्ति, बह्व्यः भिन्नताः सम्भवन्ति। तथापि, अस्माकम् अधिकांशेषु विस्तृतपरिवारेषु सर्ववयस्काः जनाः वा भिन्नवयस्कानि कुटुम्बमित्राणि वा भविष्यन्ति।

एवं मनसि स्थापयित्वा, निम्नलिखितेभ्यः वयोवर्गेभ्यः मूलभूत-स्वास्थ्य-दत्तांशं तथा- दैनन्दिन-दिनचर्यायाः सम्बद्धानि कानिचन निरीक्षणानि सङ्गृह्य अभिलेखनं कुर्वन्तुः—(क) ५ वर्षात् न्यूनं, (ख) ६-१८ वर्षाणि, (ग) १९-३० वर्षाणि, (घ) ३१-४५ वर्षाणि, (ङ) ४६-६० वर्षाणि, (च) ६० वर्षात् अधिकानि। यद्यपि भवतः परिवारस्य सदस्यः एतेषु कस्मिन् अपि वयोवर्गात्/नास्ति तथापि भवान् सम्बन्धिनः मित्रात् सूचनाः सङ्गृहीतुं शक्नोति। भवान् स्वस्य हस्तपुस्तके प्रत्येकं सदस्यस्य कृते, प्रत्येकं वयोवर्गस्य कृते, ३.४ पत्रकाणाम् उपयोगेन, अथवा आवश्यकतानुगुणं पृथक् पृथक् खण्डान् निर्मातुं शक्नोति।

भवता/भवत्या पृच्छतां प्रश्नानाम् कतिपयानि उदाहरणानि सारणी ६.१ मध्ये दत्तानि

सन्ति। भवतः आवश्यकतानुगुणं एतेषु प्रश्नान् योजयतु।

सर्वे प्रश्नाः विशेषव्यक्तेः कृते प्रासङ्गिकानि न भवेयुः, भवान् तानि अवगन्तुं शक्नोति। ५ वर्षात् न्यूनवयस्कानां बालकानां कृते, मातापितृभिः सह वार्तालापं कृत्वा सूचनां पूरयतु।

सारणी ६.१: मूलभूत-स्वास्थ्य-दत्तांशानां सारणीकरणम्

नाम	
छात्रैः सह सम्बन्धः	
लिङ्गम्	
आयुः	

प्रवर्गः	प्रश्नाः	प्रतिक्रियाः
आहारः पोषणं च	भवान् प्रतिदिनं कियत् भोजनं करोति?	१/२/३/अधिकम्
	भवान् कियत् प्रावश्यं फलानि शाकानि च खादति?	प्रतिदिनं/३-सप्ताहे ४ प्रावश्यं सप्ताहे/०-२ प्रावश्यं
	किं भवान् स्वभोजने द्विदलधान्यानि धान्यानि च समावेशयति?	आम्/ न
	किं भवान् स्वभोजने/ दुग्धोत्पादानां मांसं समावेशयति?	आम्/ न
	भवान् कियत्कालं अतिचैलयुक्तं हानिकारकम् आहारं (यथा चिप्स्) खादति, शर्करायुक्तं वा मृदु-पेयं वा सेवते?	प्रतिदिनं/विरलतया/
	प्रतिदिनं कियत् जलं पीयते (चषकेषु प्रायः परिमाणं)?	
शारीरिकक्षमता	किं भवान् कस्याम् अपि शारीरिक-क्रियायां व्यायामे वा संलग्नः अस्ति?	आम्/ न
	यदि अस्ति, तर्हि भवान् कस्य प्रकारस्य व्यायामम् करोति? (यथा, चलनं, योगः, क्रीडाः)	
	भवान् सप्ताहे कति दिनानि व्यायामं करोति?	
निद्रा-पद्धतिः	भवान् प्रतिदिनं कति होराः निद्रां करोति?	
	भवान् प्रायः कस्मिन् समये शयनं करोति कदा च उत्तिष्ठति?	
	किं भवान् दिने निद्रां करोति? यदि करोति, तर्हि कियत्कालं यावत्?	
	किं भवान् निद्रायाः पूर्वं एलेक्ट्रानिक्-उपकरणानि (दूरदर्शनं, दूरभाषः, सङ्गणकम्) उपयुञ्जते? यदि आम्, तर्हि शयनसमयात् कियतः कालात् पूर्वम्?	
	भवतः शयनक्षेत्रं निश्शब्दं सुखकरं च अस्ति वा?	

मानसिक-कल्याणम्	कियत्कालं भवान् उद्विग्नः व्यग्रः वा भवति?	कदापि/कदापि/न भवति।
	विश्रान्तिं प्राप्तुं किं करोति? (यथा, केनापि सह वार्तालापं करोति, सङ्गीतं शृणोति, व्यायामं करोति, अभिरुच्यनुसारं च किमपि करोति)?	
	किं भवतः अभिरुचयः क्रियाः वा सन्ति यासु भवन्तः आनन्दम् अनुभवन्ति? यदि अस्ति तर्हि कृपया उल्लिखतु।	
	किं भवान् स्वपरिवारस्य मित्राणां च साहाय्यं याचते?	कदाचित्/विरले/
	भवान् कियत्कालं विश्रान्तिं ध्यानं वा करोति?	प्रतिदिनं/कदापि/न
स्वास्थ्यसम्बद्धाः कापि विशेष-आवश्यकताः (यथा, टीकाकरणम्, कापि स्थितिः यस्याः कृते नियमित-औषधस्य आवश्यकता वर्तते, वैद्यस्य किमपि विशेषोपदेशः)?		
अन्या का अपि प्रासङ्गिकसूचना अस्ति वा?		

एते प्रश्नाः आहारस्य पोषणस्य च विषये, शारीरिक-स्वास्थ्यस्य विषये, निद्रायाः विषये, मानसिक-कल्याणस्य विषये च सम्बद्धाः आसन्। तथापि, स्वास्थ्यस्य मानसिक-कल्याणस्य विषये पर्यावरण-कारकाणाम् अपि महत्त्वपूर्णं पात्रम् अस्ति।

स्वं परितः स्थितस्य पर्यावरणस्य अवलोकनं कुर्वन्तु, तथा च सारणी ६.२ मध्ये प्रश्नानां उत्तरं ददातु।

सारणी ६.२: पर्यावरण-कारकाणां विषये प्रश्नाः।

पर्यावरणम्	भवतः गृहं परितः क्षेत्रे मुक्तः जलनिर्गमः अस्ति वा? केषुचित् स्थानेषु जलं बद्धं भवति?	
	मशकानां प्रजननस्थलं भवितुं सम्भाव्यं स्थिरजलं कुत्रापि अस्ति वा?	

	भवतः गृहस्य समीपे समयोचितः अपशिष्टसङ्ग्रहः अस्ति वा?	
	भवतः समीपस्थायाः कस्याः अपि नद्याः अथ वा अन्यस्य जलाशयस्य स्थितिः का?	
	प्ल्यास्टिक्-उद्योगस्य अपशिष्टस्य निक्षेपः / प्रायः अस्ति वा?	
	भवतः गृहस्य/ वायुगुणः कः/(उद्योगस्य धूमाटं प्रदूषणम्, इत्यादीनि)?	
	भवतः गृहस्य समीपे ध्वनिप्रदूषणस्य स्रोतः अस्ति वा?	

प्रदूषणस्य विषये दत्तांशसङ्ग्रहणार्थं टैब्लेट/स्मार्ट-फोन इत्यस्य उपयोगः करणीयः।

ध्वनिः डेसिबल्स्-(dB)-मध्ये परिमाप्यते। 85 dB तः अधिकः ध्वनिः मानवेभ्यः हानिकरः इति मन्यते।

भवान् टैब्लेट-मध्ये अथवा स्मार्टफोन-मध्ये विविधम् अनुप्रयोगम् उपयुज्य स्वपरिसरस्य ध्वनिप्रदूषणस्य मापनं कर्तुं शक्नोति। एतदर्थं मुख्यशब्दैः सह अन्वेषणं करोतु - “शब्दपरिमापकः अनुप्रयोगः”।

अतिरिच्य, भवान् भारतीयवायुगुणविभागेन (आई.एम्.डी) व्यवस्थापिते पर्यावरण-निरीक्षण-सेवायाः वायुगुण-जालपुटे स्वस्य जियो-टॅग-स्थाने वायु-गुणवत्ता-सूचकाङ्कम् (ए.क्यू.आई) अपि अन्वेष्टुं शक्नोति।

इदानीं भवतः समीपे परिवारस्य सदस्यानां सर्वेक्षणस्य दत्तांशः अस्ति, तथैव भवतः पर्यावरणस्य अवलोकनं च अस्ति। एतस्य दत्तांशस्य विश्लेषणेन भवतः परिवारस्य स्वास्थ्यस्य च उन्नतेः अनुरक्षणार्थं च कार्ययोजनां निर्मातुं साहाय्यं भविष्यति।

किं भवान् जानाति ?

पेयजलस्य गुणवत्तायाः परीक्षणम्

स्वच्छं पेयं जलं सुस्वास्थ्याय आवश्यकम् अस्ति। कलुषितं जलं अतिसारः, कालरा, टैफोय्ड् इत्यादीनां रोगाणां, अन्येषां दीर्घकालीन-स्वास्थ्य-समस्यानां च कारणं भवितुं शक्नोति। जलस्य गुणवत्तायाः परीक्षणेन पेयजलस्य सुरक्षां निश्चेतुं साहाय्यं

भवति, एतेन भवतः परिवारः हानिकररोगात् रक्षितुं शक्नोति।

जलं पातुं योग्यं वर्तते वा न इति परीक्षणम् अतीव सुलभं भवति। एच्-२-एस्-स्ट्रिप्-टेस्ट-किट् इति जले जीवाणूनां दूषणस्य परीक्षणार्थं प्रयुक्ता एका सरला विश्वसनीया च पद्धतिः अस्ति।

एच्.एस. परीक्षणोपकरणम् उपयुज्य

१. निर्णीत-चिह्नपर्यन्तं (20ml) काचकूप्याम् जलस्य निदर्शनं निक्षिपतु।।
२. कूपीम् आच्छाद्य सम्यक् आलोडयतु। आरम्भे जलस्य वर्णः सुवर्णवर्णः (पीतवर्णः) भवति।
३. इमां कूपीं कक्ष-तापमाने (प्रायः $25^{\circ}\text{C} - 35^{\circ}\text{C}$) स्थापयतु। न्यूनतापस्य सन्दर्भात् कूपी उष्णवस्त्रे आवृता सती कस्मिंश्चित् उष्णस्थाने स्थापनीया भवेत्।
४. २४.२८ होराः यावत् कूपीं मा आलोडयतु।
५. इदानीं प्रतिमानस्य वर्णं पश्यतु (चित्रम् ६.७)। यदि जलं दूषितं स्यात्, तर्हि तस्य वर्णः कृष्णः भविष्यति।

अनुप्रश्न-परीक्षणम्

१. यदि वर्णपरिवर्तनं न भवति तथा सुवर्णवर्णः एव तिष्ठति तर्हि जलं पानार्थं सुरक्षितं भवति।
२. यदि वर्णः कृष्णवर्णः भवति तर्हि जलं हानिकर-जीवाणुभिः कलुषितं भवति तथा च पानार्थं सुरक्षितं न भवति।



४८ घण्टाः



उपयोगाय
सुरक्षितम्।

उपयोगाय
असुरक्षितम्।

चित्रम् ६.७: ज.एस. परीक्षणम्

जलप्रारूप-स्रोतः _____

परीक्षणस्य दिनाङ्कः _____

परिणामस्य दिनाङ्कः _____

(२४-४८ परीक्षणस्य घण्टाणाम् अनन्तरं): _____

कूपीमध्ये जलस्य वर्णः _____

यदि भवतः जलं पानार्थं सुरक्षितं नास्ति इति जानाति, तर्हि अस्य जलस्य उपयोक्तृभ्यः सम्भाव्यसङ्कटस्य विषये सूचयतु, यथा भवान् भित्तिपत्रस्य चित्रणं कृत्वा जलस्रोतः समीपे स्थापयितुं शक्नोति।

स्वशिक्षकेण तथा परिवारस्य वरिष्ठैः सदस्यैः सह परिणामानां विषये चर्चा कुर्वन्तु तथा च पानात् पूर्वं जलं स्वच्छं कथं करणीयम् इति जानन्तु।

क्रियाकलाप: ६-परिवारस्य सदस्यानां सर्वेक्षणस्य दत्तांशस्य विश्लेषणम्।

प्रत्येकं कारकस्य कृते प्रत्येकं परिवारस्य सदस्यस्य दत्तांशस्य विश्लेषणं कुर्वन्तु। एतेन तेषां आवश्यकताः काः इति ज्ञातुं साहाय्यं भविष्यति। अस्य विश्लेषणस्य आधारेण भवान् ६.३ इति पट्टिकां पूरयितुं शक्नोति।

सारणी ६.३: परिवार-सदस्यीनां स्वास्थ्यस्य विवरणम्

स्वास्थ्य-विश्लेषण-सारांशः			
नाम		आयुः	
कारकं	किमपि चिन्तनीयम् अस्ति वा?	एतां समस्यां कः परिहर्तुं शक्नोति?	कार्यार्थम् (समाजः, स्वयं, वैद्यः, कुटुम्बस्य सदस्याः, अन्ये च) कः उत्तरदायी अस्ति?
आहारः पोषणं च			
शारीरिकक्षमता			
निद्रा-पद्धतिः			
मानसिक-कल्याणम्			
पर्यावरणम्			

यदा भवान् विश्लेषणं करोति तदा वृद्धानां (यथा, ध्वनिप्रदूषणेन निद्रायाः अभावः), शिशूनां (यथा, विशेषप्रकारस्य भोजनस्य प्रस्तुतिः), तथा च विकलाङ्गानां (दिव्यांगः) विशिष्टाः आवश्यकताः मनसि स्थापयतु।

क्रियाकलापः ७ - भवतः परिवारस्य स्वास्थ्यं वर्धयितुं योजनां कल्पयतु।

भवन्तः पर्यावरणे कतिपयानां वस्तूनाम् अभावम् उपस्थितिं च अवागच्छन्। कानि कार्याणि कर्तव्यानि, इति च परिचिनोतु। यथा, परितः – स्थितेषु क्षेत्रेषु मशकानां निर्मूलनार्थं किं कर्तुं शक्नुयात्, किं भवान् स्वच्छता-अभियानम् आरभेत? अथवा सम्बद्ध-नगरपालिका-प्राधिकरणं प्रति विषयं उत्थापयितुं वृद्धानां समर्थनं स्वीकरोति वा?

६. ४ इति पट्टिकां भवतः विश्लेषणस्य आधारेण पूरयतु।

सारणी ४-४: निवारक-स्वास्थ्य-सेवा-क्रिया

आम्/न।	कानि निरीक्षणानि भवतः चिन्तां जनयन्ति?	विषयस्य परिपालनं सुनिश्चितं कर्तुम् कः उत्तरदायी अस्ति?	भवान् तान् कथं सूचयिष्यति?	भवान् किमपि कर्तुं शक्नोति वा? यदि आम्, तर्हि तत् किम्?

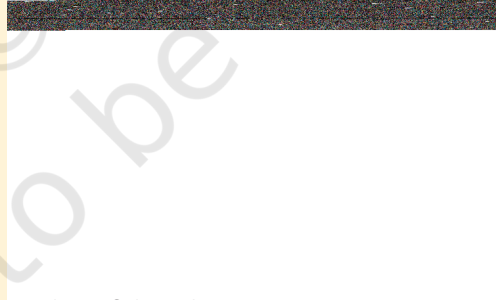
क्रियायाः शोषकगर्तस्य निर्माणम्

शोषकगर्तः

स्थिरं जलं मशकानां प्रजननस्थलम् अस्ति। अतः पाकशालां वा प्रक्षालनक्षेत्रं वा परितः अतिरिक्तजलस्य शोषणाथं शोषकगर्ताः निर्मायन्ते। अन्यजलस्रोतः यथा बोर्वेल् इत्यतः न्यूनातिन्यूनं पञ्चमीटर्-परिमिते दूरे अपि च भवनात् पञ्चमीटर्-परिमिते दूरे शोषकगर्ताः निर्मायन्ते (चित्रम् ६.८)।

शोषकगर्तं निर्मातुं निम्नलिखितानि सोपानानि अनुसरतु (चित्रम् ६.९):

१. यत्र अतिरिक्तं जलं निर्गन्तव्यं, तत्र (१ मी. X १ मी. X १ मी.) परिमितं गर्तं खनतु।
२. गर्ते क्रमशः २० से. मी. यावत् स्थूल-पाषाणानाम् इष्टिकानां च स्तरं कुर्वन्तु।
३. तदनन्तरं, स्तराणाम् उपरि १० से. मी. मितं वालुकास्तरं निर्मातु।
४. अतिरिक्तं जलं शोषकगर्तं प्रति नेतुं प्रणालिकायाः व्यवस्थां करोतु।



चित्रम् ६.९: शोषकगर्तमध्ये स्थापितेन नलेन सह सम्बद्धस्य ड्रम-यन्त्रस्य क्रास्-सेक्शनल्-दृश्यम्

भवन्तः पात्रे पुरातनं ड्रम अपि स्थापयितुं शक्नुवन्ति। तत्र छिद्राणि कृत्वा, उपरि निर्देशानुसारं ड्रम इत्यस्य अन्तः स्तरान् निर्मातुं शक्नुवन्ति (चित्रम् ६.९)।

अयं शोषकगर्तः स्थिरं जलं निवारयिष्यति, अतः मशकानां प्रजननम् अपि निवारयिष्यति। स्वस्य समूहस्य मध्ये दत्तांशस्य विश्लेषणस्य विषये चर्चा करोतु। एतस्याः चर्चायाः आधारेण, विद्यालयस्य परिसरे पर्यावरण-कारकाणां कारणात् अनारोग्यं निवारयितुं

भवतः वर्गः किं महत्त्वपूर्ण कार्यं करिष्यति इति लिखतु।

.....

.....

.....

क्रियाकलापः ८ - पर्यावरणसम्बद्धकार्याणां निवारणम्।

निवारणं सर्वदा चिकित्सायाः अपेक्षया उत्तमम् अस्ति। अतः, अद्यावधि क्रियायाः आधारेण, स्वास्थ्यस्य रक्षणार्थं प्रत्येकं कारकाणां विषये भवान् किं कार्यं करिष्यति?

भवान् स्वपरिवारेण सह कानि मुख्यकार्याणि प्रवर्तयिष्यते इति चिन्तयतु।

१. पोषकसमृद्धः आहारः (यथा, गृहे पक्वितं भोजनं, जङ्क-फूड्, यथा चिप्स्, प्याक्-कृत-लघुभक्षणानि च परिहरतु)

(क)

(ख)

(ग)

२. निद्रां करोतु (उदाः, एकसमये निद्रां करोतु, निद्रायाः पूर्वं एलेक्ट्रानिक्-उपकरणान् परिहरतु)

(क)

(ख)

(ग)

३. शारीरिकक्षमता (यथा, मित्रैः परिवारैः च सह योगाभ्यासः)

(क)

(ख)

(ग)

४. मानसिक-कल्याणम् (यथा, रात्रौ एकत्र भोजनं कुर्वन्, परिवारेण मित्रैः च सह क्रीडां क्रीडन्)

(क)

(ख)

(ग)

५. पर्यावरणं (यथा, मशकजालस्य उपयोगः, अपशिष्टस्य व्ययनम्)

(क)

(ख)

(ग)

६. काश्चन विशिष्टाः आवश्यकताः पूरिताः भवेयुः

(क)

(ख)

(ग)

भवान् जानाति वा?

अस्माकं देशस्य प्रमुखाषु स्वास्थ्य-समस्यासु मलेरिया-रोगः अन्यतमः अस्ति। सङ्क्रमिता एनाफिलीस् इति मशकस्य कर्षणेन एतत् भवति। परन्तु, मशकजालस्य उपयोगेन मलेरिया-रोगस्य निवारणार्थं – एकः सरलः उपायः अस्ति, यः मशक-दंशनं निवार्य मलेरिया-रोगस्य प्रकरणानि न्यूनीकरोति।

अभिधीयमानानां क्रियाणां निरन्तरम् अभ्यासः भवन्तं परिणामं द्रष्टुं साहाय्यं करिष्यति। पञ्च मुख्यकार्याणि चिन्वन्तु यानि भवान् करिष्यति। सारणी ६.५ मध्ये दत्तं प्रतिमानम् उपयुज्य मासिकरूपेण तेषाम् अनुसरणं कुर्वन्तु।

सारणी ६.५: स्वस्थाय जीवनाय कृतानां कार्याणाम् अन्वेषणम्

क्रिया-अन्वेषकः (मासः१)				
दिनाङ्कः	मुख्यकार्याणि	रात्रिः ९.३० वादने शयनं करोतु।	रात्रिभोजनं मिलित्वा खादतु।	योगस्य अभ्यासं करोतु।

अस्माकं पूर्वजाः स्वास्थ्यस्य महत्त्वं गभीरतया अवगतवन्तः आसन्। बृहदारण्यक-उपनिषदः एकः श्लोकः कथयति -

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग्भवेत् ॥ ।

अस्य अनुवादः -

सर्वे सुखिनः भवेयुः। कोऽपि रोगेण पीडितः न स्यात्,
सर्वे शुभं पश्यन्तु, कस्यचिदपि कष्टं मा भवेत्।

स्वीयस्य परिवारस्य च सुरक्षायै स्वपरिवारस्य स्वास्थ्य-पुस्तिकां बुद्धिपूर्वकं प्रयुज्यताम्।

अन्येभ्यः मया किं ज्ञातम्?

१. भवतः मतानुसारं, स्वास्थ्यकेन्द्रस्य भ्रमणकाले, स्वास्थ्य-वृत्तिकर्तृभिः सह संवादे च किं महत्त्वपूर्णं कार्यं ज्ञातवान्?

.....
.....

२. प्रायः, अस्माभिः किं करणीयम् इति वयं सम्यक् जानीमः तथापि वयं तस्य अभ्यासं न करिष्यामः। यथा, वयं सर्वे जानीमः यत् व्यायामः महत्त्वपूर्णः अस्ति, परन्तु वयं प्रायः तत् उपेक्षामहे। अस्य कारणं किम् इति भवन्तः चिन्तयन्ति? एतत् परिवर्तयितुं किं कर्तुं शक्यते?

.....
.....

अहं किं कृतवान्, कियन्तं कालं च गृहीतवान्?

क्रियायाः समाप्त्यर्थं कियान् कालः अपेक्षितः इति अवगमनं महत्त्वपूर्णम् अस्ति।

प्रत्येकस्मिन् कार्ये भवान् व्यतीताषु घण्टासु प्रायः कियन्तं समयं यापयति इति गणयतु। अग्रिमे पृष्ठे कालरेखायां तान् चिन्वन्तु। यदि भवान् पुस्तके सूचितक्रियायाः अपेक्षया अधिकं

कृतवान् तर्हि कृपया अङ्कं समयं च योजयतु।

क्रियाः १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८

समयग्रहणम्।
(अवधिः) --- --- --- --- --- --- --- ---

अन्यत् किं कर्तुं शक्नोमि?

१. स्वास्थ्य-आवश्यकतानां कारणात् बहवः अपशिष्टाः उत्पद्यन्ते। यथा — शिशूनां मूत्रपट्टः (डैपर्स), वृद्धानां मूत्रपट्टः (डैपर्स), कालातीतानि औषधानि, न प्रयुज्यमानानि चिकित्सा-वस्तूनि इत्यादीनि। किं भवान् कदापि चिन्तयति यत् एषः अपशिष्टः कथं निष्कास्यते? भवतः गृहे विद्यालये च एतादृशस्य अपशिष्टस्य सुरक्षित-निष्कासणाय योजनां ज्ञात्वा लिखतु।
२. स्थानीय-स्वास्थ्य-वृत्तिकर्तृणां साहाय्येन, स्वसमुदायस्य विभिन्नवयस्कानां बालकानां टीकाकरणार्थं योजनां कल्पयतु। पोलियो-व्याक्विसनेषन्-अभियाने भागं गृहीयात्।
३. स्वास्थ्य-परिवार-कल्याणमन्त्रालयेन व्यवस्थापितस्य ई-सज्जीवनी इति अन्तर्जालीय-पोर्टल् इत्यस्य टेलि-मेडिसिन्-सौकर्यस्य अन्वेषणं करोतु (चित्रम् ६.१०)। वैद्यस्य परामर्शार्थं एतत् कथम् उपयोक्तुं शक्यते इति जानातु।



चित्रम् ६.१०: स्वास्थ्य-परिवारकल्याण-मन्त्रालयेन व्यवस्थापितः ई-सज्जीवनी-पटलः

चिन्तयतु, उत्तरतु च

१. किं कुर्वन् भवान् आनन्दम् अवाप्नोत्?
२. भवतः सम्मुखे काः समस्याः आसन्?
३. अग्रिमसमये किं भिन्नं करिष्यसि?
४. भवतः मतानुसारं, पेयजलं कथं प्रदूषितं भवति, तथा च भवान् कथं सुनिश्चितं करिष्यति यत् तत् पेयस्य कृते सुरक्षितम् अस्ति इति?
५. भवान् सद्यः कृतकार्यसम्बद्धानां कार्याणां कतिपयानि उदाहरणानि चिन्वन्तु। यथा, वैद्यः, परिचारिका, आशा-कार्यकर्त्री, आगनवाडी कार्यकर्त्री, परामर्शिका च। किं भवान् स्वास्थ्यसम्बद्धस्य अन्यस्य प्रकारस्य कार्यस्य विषये चिन्तयितुं शक्नोति? परितः पश्यन्तु, जनैः सह वार्तालापं कुर्वन्तु, उत्तरं लिखन्तु च।