

प्रोजेक्ट 6

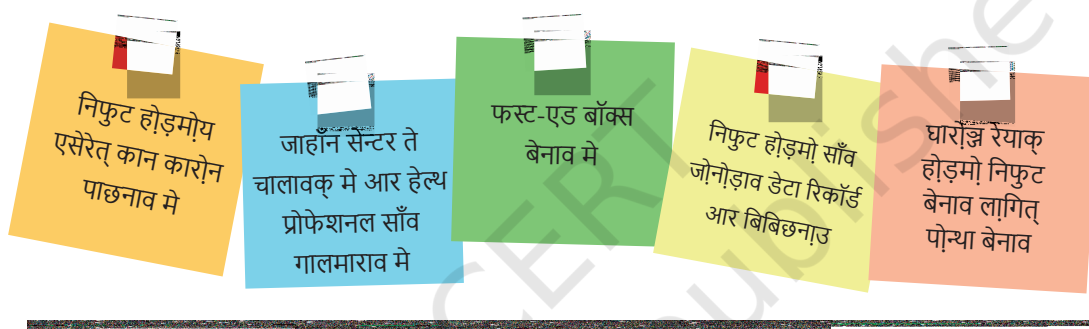
घारोज्ञ रेयाक् निफुट होड़मो पुथी



0785CH06

नोआ प्रोजेक्ट दो आम आमाक् घारोज्ञ रेयाक् निफुट होड़मो आर ओना बेनाव दोहोय रेयाक् उपाय बाबोत तेय गोड़ोवाबोना। नोआ प्रोजेक्ट रे आमदो घारोज्ञ रेयाक् मित् निफुट होड़मो पुथीम बेनावा आर आमाक् घारोज्ञ निफुट बेनाव लागित् लाकतीयानाक् कमीकोम ओरोम दाड़ेयाक् आ।

प्रोजेक्ट होतेते आमदो लातार रे एम आकान कमीको लागित् एम गाखुड़ोक् आ:



चतिर 6.1: होड़मो निफुट आर नापाय दोहो दो आबो सानामको लागित् लाकती गया

घारोञ्ज रेन होड़ाक् निफुट होड़मो रेयाक् माने काना घारोञ्ज रेन सानाम होड़ाक् सानाम लेकानाक् होड़मो तेयाक्, मोने तेयाक् आर भाव तेयाक् निफुट ताहेंन। नोआ हों धेयान दोहोय मे जे पुरा घारोञ्ज रेयाक् निफुट होड़मो आको-आको रे मित् साँवते जोनोड़ाव ताहेंना।

निफुट होड़मो दो आयमा छेन्द ते गोटाक् काना, ओनारे जोम-जुं, होड़मो दाड़े, जिराउक्, जापित्, मोनेते निफुट आर ओनोरोल छेन्द सेलेत् मेनाक् आ (चितार 6.1)। नोआ सानाम छेन्द आयमा लेकान उमेर हाटिजको लागिन् मोहोतानाक् गया मेनखान ओना रेयाक् लाकतीयानाक् बेगार-बेगार होय दाड़ेयाक् आ। नोआ प्रोजेक्ट दो घारोञ्ज रेन आयमा होड़ कोवाक् लाकतीयानाक् को बुझाउ आर सानामको लागिन् मित् घारोञ्ज रेयाक् निफुट होड़मो पुथी तैयार खोन जोनोड़ाव मेनाक् आ।

आमदो निफुट होड़मो रेयाक् मोहोत बाबोत ते इस्कुल साँव-साँव घारोञ्ज आर साँवते पाड़हाक् को साँव होंम सिखनात् केदा। आमदो नोआ होंम बाडाया जे निफुट होड़मो, साही नाजेर आर मोने रेयाक् निफुट आमाक् रासकाक् लागिन् आडी मोहोतानाक् गया। आमदो पासेचएम योगाभ्यास गया ओनाते आमेम बुझाउ आकात् आ जे नोआदो एकेन आम होड़मो ते निफुट दो बाय दोहोमेया बिचकोम गोटा दिन सान्ती आर दाड़े ते पेरेच् होंय दोहो मेया। योग ते होड़मो बाड़ती लिवेदोक् आक् आर केटेच् बेनावक् आ। नोआ साँवते नोआते मित् ठेन मोन लागावक् रेहों गोड़ो जामोक् आ।

आमदो होड़मो रेयाक् लाकतीयानाक् को पुराउ लागिन् दाड़ेयानाक् आर सोमान लेकानाक् जोमाक् रेयाक् लाकती बाबोत तेम सिखनात् केदा। जोमाक् रेयाक् आयमा लेकान छेन्द, होड़मो रेयाक् आयमा लेकान पोषक जिनिस् रेयाक् लाकतीको पुराउ लागिन् आडी जारुड़ गया आर आबो कामी लागिन् आर खेलोक् लागिन् ऊर्जाबोन जामेत् काना।

नोआ छाडाकाते जिराउक् हों आडी लाकती गया। जिनाउक् जोखेन आबोवाक् होड़मो दो आपनारते दोहड़ाते ऊर्जा आनाक् ए बेनावा आर होड़मो निफुट ए बेनावा। ओना तेगे आबो दो कुसी मोनेते दाराय दिन लागिन् बोन तैयारोक् आ। ओनाते उमेर लेका दिनाम हिलोक् गोटा आनाक् ओकते हाबिच् जापित् दो निफुट होड़मो लागिन् आडी लाकती गया।

साही दिशा रेयाक् नाजेर आर मोने रेयाक् निफुट हों उनाक् गे लाकती गया। सोमान लेकान जोमाक्, दिनाम बेयाम, आपनाराक् फारचा, साहीयाक् गुनान आर दाया रेयाक् भाव तेदो मोने निफुट बेनाव दोहोय लागिन् गोड़ो जामोक् आ। नोआ साँवते ओनाको कामी हों लाकती गया जाहाँ दो आम रोच आनाक् एम बुझावा आर आमरेन दुलाड़िया होड़को साँव ओकते बिताउ हों मोहोतानाक् गया।

नोआको कुरुमुट्ट छाडाकाते मानवाँ दो ओनोरोल साँवते आयमा लेकान कारोन ते निफुट बाङको ताहेंन काना। ओनाते आमदो आपनारते आर आमाक् घारोञ्ज रुखिया लागिन् सोन्तोर ताहेंन लाकती गया। पारतुल लेकाते, ओकते रे टीका हाताव, जाहाँन रोग पासनावक् खोन रोकव लागिन् सोन्तोर दोहोय, आडेपासे फारचा बेनाव दोहोय आर नोआ गोटाय जे जाहाँरे दाक् बाङ जारवाक् मा जाहाँरे सिकड़िन् को ताहें दाड़ेयाक्। नोआ साँवते नोआ बाडाया हों लाकती गया जे ओकोय ठेन गोड़ो कोय होयोक् आ आर डाकटोर तिस उदुक् होयोक् आ।

ओने ओनका निफुट होड़मो गोटाय लागित् लाकतीयानाक् छोन्द काना- सोमान तेयाक् आर पोषक आनाक् जोमाक्, होड़मोते दाड़े, जापित्, साही आनाक् नाजेर, मोने रेयाक् निफुट आर ओनोरोल जिनिस।

ओने ओनका निफुट होड़मो गोटाय लागित् लाकतीयानाक् छोन्द काना- सोमान तेयाक् आर पोषक आनाक् जोमाक्, होड़मो रेयाक् दाड़े, जापित्, साहीयानाक् नाजेर, मोने रेयाक् निफुट आर ओनोरोल जिनिस।

नोआ प्रोजेक्ट रे आमदो नोआ छोन्द बाबोत ते आरहों बाड़तीम बाडाय जामा आर नोआम बुझाउ दाड़ेयाक्आ जे आम आर आमाक् घारोज़ निफुट बेनाव दोहोय लागित् चेत् को कामी होय दाड़ेयाक्आ? आमदो आमाक् निफुट होड़मो खोन जोनोड़ाव बिबोरोनेम तेयारा आर घारोज़ रेयाक् निफुट होड़मो पुथी रे आमाक् कामी पोन्था बाबोत तेम ओल दाड़ेयाक्आ।

इजदो चेत् कोज कामी दाड़ेयाक्आ?

प्रोजेक्ट कामी तायोम आमदो लातार रे ओल आकान कामीकोरेम गाखुड़ोक्आ:

1. आयमा लेकान उमेर दोलरेन होड़ कोवाक् बिसेस लाकतीयानाक् को ओरोम लागित्।
2. घारोज़ रे जाहाँ लेकानाक् गे निफुट होड़मो सोमोस्सा छिण्डाउ लागित्।
3. इस्कूल आर ओड़ाक् रे बेभार लागित् एतोहोप् उपचार पेटी तेयार लागित्।
4. घारोज़ रे निफुट होड़मो आर नापाय ताहेंन बेनाव दोहोय लागित् मित् पोन्था उदगाउ लागित्।

इजदो चेत् को जिनिस लाकतीवाजा?

1. स्टेशनरी, जेलेका- फोल्डर, तोल लागित् सुताम आर एटाक् जिनिस, नोटबुक/पेज आर एमान।
2. एतोहोप् उपचार जिनिस (हुडिज पट्टी, रूई बाडखान रूई रेयाक् हुडिज कुटरा, चिकित्सा-पट्टी, कीटाणुनाशक, कोभार आर दस्ताना, रोगाणु-रोकाव लेप, डाकटोर आक् सोलहा लेकाते लाकतीयान रान, बुलुड, चीनी, ओ.आर.एस., ताप-नाप आक्, चिमटा, कतरनी आर सारघारियावाक् सोलहा लेकाते एटाक् लाकतीयानाक् जिनिसको)।

इजदो आपनार आर एटाक् को ओकालेका रुखियाज दोहो कोआ?

1. आमदो सानाम रुखिया आनाचु पाझा होयोक् तामा आर आनाचु लेकान जिनिस आर सापाप् को बेभार लाकतीकान तामा।

2. हास्पताल / प्राइमरी हेल्थ सेन्टर (पीएचसी) / कम्युनिटी हेल्थ सेन्टर (सीएचसी), जेल आगु तायोम आमाक् ती नापायते अरुप् साफा आलोम हिडिजा। नोआ साँवते आपनार आर रुगी को रुखिया दोहोय लागित् साँगिज रेगे ताहेंन मे आर मास्क होरोग मे।
3. रोग पासनावक् खोन रोकाव लागित् सारघारिया बाडखान आमरेन माचेत होतेते लाई आकान लेकान बेवहार आकान ती रेयाक् दस्ताना, कोभार आर पट्टीको नापायते निपटान मे।
4. घाल आकान को, काटिच् पाइहाक् गिदराको, आर हाडाम-बुडही को लागित् संवेदना आर दाया भाव आनाक् बेवहार मे।
5. बेगाराक् को आङ्गोच मे- जाहाँय होड़ाक् होड़मो रेयाक् आकार, कद-काठी बाडखान जोम-जुं रेयाक् सोभाब लेकाते आलोम ओनमाना।

इंटरनेट रुखिया: इंटरनेट रेयाक् बेभार जोखेन आमरेन माचेताक् गोड़ी हाताव मे। बेगोर जाँचते जाहाँनाक् गे आलोम अपलोड से डाउनलोड। आपनाराक् से जाहाँय एटाक् होड़ाक् ओको काथा ओकारेगे आलोम लाइया।

एतोहोप् लाहारे इजदो चेत् को बाडाय होयोक् तिजा?

निफुट होड़मो एसेरेत् कान जाहाँन साधारोन छेन्दको आमेम बाडाय गया।

आमरेन गो-बाबा, माचेत आर आमाक् ग्रुप साँव निफुट होड़मो एसेरेत् कान छेन्द बाबोत चारचाय मे।

कामीकासनी 1: निफुट होड़मोय एसेरेत् कान छेन्द

आमाक् निफुट होड़मोय एसेरेत् कान थोड़ा छेन्द लातार रे ओल आकाना। दायाकाते पारतुल एमोक् मे जे ओनादो आबो ओका लेकाय एसेरेत् बोना? नोआ छाडाकाते जुदी आम जाहाँन एटाक् मोहोतानाक् छेन्द एम बुझावेत् काना, तोबे ओना हों सेलेद मे:

1. आपनाराक् फारचाय मे.....
2. प्रदूषण (जेलेका- आडाड, होय, हासा, दाक्).....
3. बाड फारचा आनाक् ओनोरोल
4. पोषक आर सोमान तेयाक् जोमाक् बाड जोम
5. एसकार
6. कोम जापित्
7. कोम बेयाम
8. टीवी / मोबाइल फोन रेयाक् आडी जासती बेभार
9. जाहाँन एटाक् छेन्द जाहाँ दो आमाक् गुनान ते मोहोतानाक् काना

आमदो ओकाटाक् छोन्द बाबोत ते चेतएम कामी दाड़ेयाक् आ आर ओकाटाक् दो आमाक् काबोज खोन बाहरे गया?

.....

.....

चेका आमेम बाडाया?

निफुट होड़मो सारघारिया होतेते एम आकान सोलहा लातार रे ओल आकाना।

जोमाक् आर पोषण

1. **जोमाक् आर दोहड़ाय:** दिन रे नियम लेकाते पे धाव जोमाक् आर नियम ते छाडा रे 1-2 पोषक कोम जोमाक् ते ऊर्जा ओबोस्ता रे जुंरहा खोन रोकाव होय दाड़ेयाक् आ।
2. **दाक् रेयाक् पूर्ति:** हाजामोक्, तापमान काबोज आर मोने धेयान लागित् दिनाम हिलोक् कोम-खोन-कोम 6-8 गिलास दाक् जुंई लाकती काना।
3. **ओड़ाक् रे इसीनाक् जोमाक् जोम मे आर बाड बाड़िजोक् लागित् दोहोवाकात् जोमाक् कोमगे जोम मे:** दाल फ्राई आर दाका लेकान बाहरे खोन खोज आकात् साधारोन जोमाक् हों पोषक बाड होय दाड़ेयाक् आ, चेदाक् जे आमदो नोआ बाम गोटा दाड़ेयाक् आ जे ओनारे सुनुम तिनाक् बेभार आकाना से दाल ताजा गे इसीन आकाना से बासके गया। ओनाते बाहरे खोन खोज आकात् जोमाक्, जोगाव दोहो आकात् जोमाक् जिनिस जेलेका- चिप्स, चीनी साँव तेयाक् जुंवाक् आर सुनुम रे छाकाव से फ्राई आकात् जोमाक् जिनिस कोम गे बेभार निफुट होड़मो लागित् नापाय गया।

जापित् चोकरो

1. जापित् रेयाक् ओकते उमेर लेकाते बेगार-बेगार ताहेंना। नापाय लेकाते 6-13 बोछोर उमेर रेन पाड़हाक् गिदरा लागित् मोटामुटी 9-11 टाड़ाङ रेयाक् जापित् लाकती होयोक् आ आर उमेरान होड़ लागित् मोटामुटी 8-9 टाड़ाङ रेयाक् जापित् आयमा काना। मोड़ें बोछोर खोन कोम उमेर रेन पाड़हाक् गिदराको दो 11 टाड़ाङ खोन बाड़ती जापित् रेयाक् लाकती ताहेंन ताकोआ।
2. निफुट होड़मो रेयाक् कामीधारा नियम तेयाक् जापित् चोकरो (दिनाम हिलोक् मित् ओकते रे जापित् आर बेरेदोक्) ते गोटाक् आ। नोआ तेदो होड़मो रेयाक् जैविक घाड़ी नियम ते चालाक् लागित् गोड़ो होयोक् आ।
3. जासती आड़िस, जासती मारसाल बाडखान ओसुबिता आनाक् आटेत् लेकान मुसकिल जापित् रेयाक् गुनकोय एसेर दाड़ेयाक् आ।
4. ओकते रे जापिद लागित् जापित् खोन मित् टाड़ाङ लाहा स्क्रीन टाइम, जासती आड़ाङते सेरेज बाडखान जासती जोम बिक् खोन बाञ्चावक् मे।

होड़मो दाड़े

1. जेलेज ओकते हाबिच् होड़मो कामीकासनी बाड होयोक् आर बेगोर कामी जिबोन होरा होड़मो रे बाड़िच् एसेर रे पाड़ाव ओचो दाड़ेयाक् आ।
2. जावगे कामी इदीय जिबोन सोम्फोल बेनाव रेयाक् चाभी काना। ओनाते आमदो मित् नोडकान होड़मो कामीकासनी बाछाव होयोक् तामा जाहाँ दो आम रोच आनाक् एम बुझाउ। नोआदो योग, खेल बाडखान मित् साधारोन ताड़ाम हों होय दाड़ेयाक् आ।

मोने तेयाक् निफुट

जेलोका आबोवाक् होइमो तेयाक् निफुट आयमा छेन्द ते एसेर होय दाइयाक्आ, ओनकागे आबोवाक् मोने तेयाक् निफुट आयमा छेन्द ते एसेर होय दाइयाक्आ। पारतुल लागित्, केलासरेन जाहाँय गाते साँव झोगड़ा, बिडाउ रेयाक् चिन्ता, घारोज़ रेयाक् चिन्ता बाडखान जाहाँन एटाक् कारोन। मोने आर होइमो निफुट बनार गे आपनार रे जोनोड़ाव गया आर बनार गे सोमान लेकाते मोहोतानाक् गया। इस्कुल गाते आर घारोज़ साँव ओकते बिताउ आर खेलोक साँवते आरजान कामीकासनी रे सेलेदोक् हों मोने निफुट बेनाव दोहोय लागित् गोड़ो जामोक्आ।

इजदो चेत् को कामी होयोक् तिजा?

नित हाबिच् निफुट होइमो एसेरेत् कान छेन्दकोम ओरोम आकात्आ। नोआ साँवते आमदो जाहाँटाक् कुकलीको रेहों धेयानेम एम आकात् गया। जेलोका आमदो आमाक् प्रोजेक्ट कामी दिनम हिलोक्एम कामी इदिया आमदो नोआको कुकली रेयाक् तेला सेन्दराय लागित्एम कुरुमुट्टया। आमदो आयमा लेकान उमेर ग्रुपरेन होइ कोवाक् लाकतीकोम बुझावा आर आमाक् आडेपासे रेयाक् ओनोरोल छेन्दकोम ओरोमा ओकादो निफुट होइमोकोय एसेर दाइयाक्आ। नोआ साँवते आमदो नोआ होंम चेदोक्आ जे एतोहोप् चिकित्सा ओका लेका एमोक् होयोक्आ आर चिकित्सा जोतोन् ओकालेकाम जाम दाइयाक्आ। मुचात् रे आमदो आपनार आर आमाक् घारोज़ रेयाक् निफुट होइमो रे सुधराउ आर नोआ बेनाव दोहोय लागित् मित् कामी पोन्थाम तेयारा। नोआको सानाम आमाक् घारोज़ रेयाक् निफुट होइमो पुथी रेयाक् हिसा होयोक्आ।

आमदो इंटरनेट रे तोलास तुलुच् घारोज़ रेयाक् निफुट होइमो आर एतोहोप् चिकित्सा आरी बाबोत ते आरहों बाइती बानाडायेम जाम दाइयाक्आ।

आमदो घारोज़ रेयाक् निफुट होइमो (फैमिली हेल्थ), एतोहोप् चिकित्सा आर धाप, घारोज़ रेयाक् निफुट होइमो आर नापाय ताहेंन लागित् टिप्स, साधारोन घाल लागित् एतोहोप् चिकित्सा एमान की-वर्ड बेभारकाते बानाडायेम जाम दाइयाक्आ।

कामीकासनी 2: आमाक् आर घारोज़ रेयाक् निफुट होइमो खोन जोनोड़ाव कुकली बेनाव

आपनार आर आपनार घारोज़रेन होड़ाक् निफुट होइमो बाबोत गुनान मे। आमाक् हुदिस रे चेत् को कुकली हिजुक् काना?

नोआको कुकली बाडखान जाहाँनाक् गुनानको आमाक् पुथी रे ओलमे। दाराय पाट रे थोड़ा पारतुल एम आकाना, नोआ बेनाव आकान मुठान कुकली रे आमाक् हुदिस तेहों कुकली सेलेद मे- जोबाब ओलोक् लागित् जायगा बागीयाक् हों दिसा दोहोय मे।

1. पोन बोछोर रेन इजरेन हुडिज मिस एरा उसारा गे मान्दा चेदाक् जामेया?
2. जुदी ओड़ाक् रे जाहाँय रुवा जाम लायखान उनी ओका लेकाबोन जोतोन दाड़ेवाया?
3. इजरेन गो-बाबा जावगे नोडका चेदाक् किन मेना- “जापित् लाहारे टीवी आलोम जेला”।
4. इज बुडीगो जोम लागित् चेदाक् बाड ए मेना?
5.
6.
7.
8.

नोआ मुद खोन जाहाँटाक् कुकली रेयाक् तेला दो घारोज़रेन होड़को, सोमाजरेन एटाक् होड़को आर माचेतको ठेन होय दाड़ेयाक् आ मेनखान एटाक् होड़ ठेनखोन तेला जाम लागित् आमदो डाक्टर, नर्स, मान्यता जाम आकात् सोमाजिक स्वास्थ्य कामीको आर आँगनबाड़ी माचेत से कामीको (आशा कामीको) लेकान सारघारियाको साँव गालमाराव होय दाड़ेयाक् आ। आमदो नोआ प्रोजेक्ट रे आयमा लेकान कामीकासनीको कामी जोखेन नोआको मुद खोन जाहाँटाक् कुकली रेयाक् तेला आपनार तेहोंम तोलास दाड़ेयाक् आ।

कामीकासनी 3: हास्पताल / प्राइमरी हेल्थ सेन्टर (पीएचसी) / कम्युनिटी हेल्थ सेन्टर (सीएचसी) जेल आगुई मे

जाहाँन हास्पताल / पीएचसी / सीएचसी जेल आगु लेखान आमदो निफुट होड़मो बाबोत छोन्दको गाहिरते बानाडाय उदगाउ लागित् गोड़ोयेम जामा। आमदो निफुट होड़मो सारघारियावाक् दिनम कामीकोम ओनमान दाड़ेयाक् आ। आमदो नोआ जेलमे जे ओनको दो रुगी ओका लेकाको उपचारेत् कोआ? उपचार जोखेन ओनको दो ओकाटाक् सापाप् को बेभारेत् काना आर रुगीयाक् सुबिता रेयाक् ओकालेका धेयानको दोहोयेत् काना (चितार 6.2)।

आम जाहाँय सारघारियाको साँवेम जापामोक् काना, ओनको एतोहोप् उपचार पेटी रेयाक् बेभार बाबोत ते आर रान रेयाक् लिस्टी बेनाव लागित् आमाक् गोड़ो लागित् आङ्गोच मे। नोआ साँवते पोरहो आनाक् बानाडाय जारवाय मे ओकादो भाबिसोत रे आम ए गोड़ो दाड़ेयामा। (जेलेका-



चितार 6.2: निफुट होड़मो सारघारिया साँव गापालमाराव

इमरजेंसी सोम्पोक सूत्र, इमरजेंसी रुगी वाहन सोम्पोक सूत्र)।

आम होतेते लाहा खोनेगे ओपोरोम आकान कुकलीको छाडाकाते आम होतेते आपामोक् कान डाकटोर आर नर्सको कुली होय आकान बिसेस कुकली रेयाक् पारतुल एम आकाना। नोआ होतेते आमदो हुदिस रे हिजुक् कान एटाक् कुकली होम सेलेत् दाड़ेयाक्आ।

दिसा दोहोय मे जुदी नोआ प्रोजेक्ट जोखेन जाहाँन एटाक् कुकली हो हिजुक्आ तोबे उन जोखेन ओना कुकली साँव जोड़ावक् लागित् सारघारियाको ठेन खोन हुकुमेम हाताव दाड़ेयाक्आ।

जेल आगुई रेयाक् माहित आर ओकते:

जायगा:

सेंटर रेयाक् किसिम (हास्पताल / सीएचसी / पीएचसी / आरहों एटाक्

सेंटर रेयाक् जुतुम:

आम होतेते सोम्पोक होय आकान स्वास्थ्य सारघारिया कोवाक् जुतुम:

इमरजेंसी सोम्पोक सूत्र रेयाक् जुतुम:

इमरजेंसी सोम्पोक सूत्र रेयाक् लेखा:

इमरजेंसी रुगी वाहन लागित् सोम्पोक सूत्र:

दिसोम रियारी इमरजेंसी सोम्पोक सूत्र (होड़ रुखियाको, इमरजेंसी रुगी वाहन, सेंगेल आँड़िच् गाडी):

112

एम्बुलेंस दिसोम रियारी सोम्पोक सूत्र: 108

जाहाँन एटाक् ओनमान:

आमाक् निफुट होड़मो पुथी लागित्: हास्पताल जेल आगु तायोम लातार रे ओल आकान बानाडाय ओल मे।

1. आमाक् सेन्टर रे चेत् को सुबिता मेनाक्आ?

.....

2. रुगीको चेत् को सेवा-सुसारको एमाकोआ (जेलका- टीका, बाहरे रुगी चिकित्सा, रोग पाछनाव, हास्पताल रे चिकित्सा आर बिसेस चिकित्सा)?

.....

3. आलेयाक् टोठारे चेत् को साधारोन रोग होयोक्आ? आबो ओना ओका लेकाबोन रोकव दाड़ेयाक्आ?

.....

4. आबोदो इमरजेंसी रे चेत कामी होयोक् ताबोना? बाड़िच् घोटोना होय लेनखान आबो चेत कामी होयोक् ताबोना?
.....
.....
5. रुगी ठेनखोन तिनाक् गोऩोड हाताव होयोक् काना? पारची ओकालेका बेनाव होयोक् आ? भुगतान ओकालेका होयोक् आ? चेका एटाक् जाहाँन पोरहो एमोक् होयोक् काना (जेलैका- बोयेसान होड़ आर सेना कामीको लागि)?
.....
.....
6. आमदो चेत लेकाम गोटाया जे जाहाँय चिकित्सा गोड़ो रेयाक् लाकती मेनाक् ताया बाडखान आबो ओड़ाक् रेगे नोआबोन बेबोस्ता दाड़ेयाक् आ?
.....
.....
7. जुदी जाहाँय होड़ जिन्दा जेखेन बाडखान छुटी दिन ए रुवाक् आ तोबे आबो चेत चेकाय होयोक् ताबोना?
.....
.....
8. रान हाताव जेखेन चेत को सोन्तोर धेयान दोहो लाकती काना?
.....
.....

कामीकासनी 4: एतोहोप् चिकित्सा पेटी बेनाव

जेखोन आमदो एतोहोप् चिकित्सा सेन्टर रे एतोहोप् चिकित्सा पेटी रेयाक् बेभारेम जेला आरेम बुझावा तोबे आमदो नोआ इस्कूल रे आपनार तेम बेनाव दाड़ेयाक् आ।

आबोवाक् दिनाम जिबोन रे जावगे काटिच्-काटिच् घाल, बाड़िच् घोटोना, घाव आर साधारोन रोग होयोक् तेगे ताहेंना। ओनाते एतोहोप् चिकित्सा पेटी चिकित्सा गोड़ोय एम दाड़ेयामा। नोआदो इमरजेंसी ओबोस्ता लागिच् बुनियादी रानते सेलेत् ताहेंना। आमदो आमाक् इमरजेंसी रुखिया पोन्था रेयाक् मित् हाटिज लेकाते आपनार ओड़ाक् रेहो एतोहोप् चिकित्सा पेटी दोहोय लाकती काना।

आम जाहाँ एतोहोप् चिकित्सा कामीकासनी रे धेयानेम दोहो दाड़ेयाक् आ ओनादो लातार रे ओल आकान लेका काना:

1. काटिच् घाव लागिच् पट्टी तोल (चितार 6.3)
2. साधारोन छानछानाव (लो लेनखान) लागिच् एतोहोप् चिकित्सा (चितार 6.4)।
3. होड़मोरे दाक् कोम (निर्जलीकरण) लेनखान ओ.आर.एस. लेवहा तेयार (चितार 6.5)।

दिसा दोहोय मे एतोहोप् चिकित्सा दो एकेन इमरजेंसी चिकित्सा होयोक् आ, जेखोन हाबिच् जाहाँय रुगी डाक्टर ठेन बाय सेटेरोक् काना।

एतोहोप चिकित्सा पेटी बेनाव लागित् आमदो आमाक् इस्कूल रे मित् वर्कशॉप एम होय ओचो दाड़ेयाक् आ। वर्कशॉप रेयाक् बेबोस्ता जाहाँय सारघारिया होतेते होयोक् लाकती काना जाहाँय दो स्वास्थ्य सारघारिया, माचेत बाडखान गो-बाबा जाहाँय गेको होय दाड़ेयाक् आ।

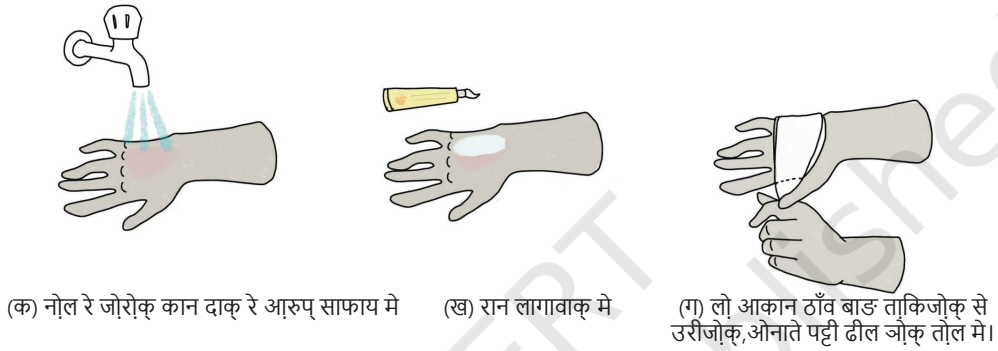


(क) बाजाव आकान हिसा साफाय मे

(ख) घाव रे पट्टी दोहोय मे

(ग) घाव बेड़ाहायते पट्टी तोल मे

चित्र 6.3: काटिच घाव लागित् एतोहोप चिकित्सा



(क) नोल रे ज़ोरोक् कान दाक् रे आरुप् साफाय मे

(ख) रान लागावाक् मे

(ग) लो आकान ठाँव बाड ताकिजोक् से उरीजोक्, ओनाते पट्टी ढील जोक् तोल मे।

चित्र 6.4: लो लेनखान एतोहोप चिकित्सा



(क) मित् लीटर दाक् रे

(ख) ताला चामोच बुलुड लागाव मे

(ग) मित् चामोच चीनी लागाव मे

(घ) नापायते मेसाल मे

चित्र 6.5: ओ.आर.एस. लेवहा तेयार

एतोहोप चिकित्सा पेटी बेनाव लागित् वर्कशॉप होय ओचोय

नोआ रूप दो आम वर्कशॉप होय ओचोय लागित् ए गोड़ोवामा।

वर्कशॉप रेयाक् ओकते: _____

हिसा हातावको: _____

बेबोस्तायिच (सारघारिया जाहाँय गेको होय दाड़ेयाक् आ जाहाँय दो एतोहोप चिकित्सा को बाडाय: _____

लाकतीयानाक् सामागिरी: _____

कामीकासनी 5: आयमा लेकान उमेर ग्रुप रे निफुट होइमो एसेरोक् कान छेन्द

आयमा लेकान उमेर रे होइ कोवाक् बेगार-बेगार लाकती ताहेना। आमेम जेल आकात् गया जे काटिच् गिदरा दो जेमाको आर जुइयाको आरको जापिदा। नोआ साँवते हाडाम-बुडही होइ दो तिकिन जोखेन जिराउक् मौजको आइकावा। आपनार घारोज्ञरेन होइक् बिसेस लाकतीको ओरोम लागित् आमदो आयमा लेकान उमेर रे निफुट होइमो एसेरेत् कान छेन्दको बुझाउ लाकती गया।

सानाम घारोज्ञ बेगार-बेगार ताहेना, जेलेका- जाहाँटाक् घारोज्ञ रेदो गो-बाबा आर उनकिन रेन मित् बाडखान ओना खोन बाइती गिदराको ताहेना, जाहाँटाक् दो मेसाल (संयुक्त) घारोज्ञ ताहेना ओना रेदो आयमी पिइही मित् साँवते मित् ओइक् रेको ताहेना, जाहाँ रेदो एकेन मित् गो-बाबा आर मित् गिदरा गेको ताहेना। ओने ओनका सानाम घारोज्ञ रे आयमा लेकान बेगाराक् को होय दाइयाक् आ। चेदाक् जे आबो सानामको मुद खोन जासती होइक् दो पासनाव घारोज्ञ रे सानाम उमेर ग्रुप रेन होइको ताहेना बाडखान बेगार-बेगार उमेर रेन घारोज्ञ गातेको होयोक् आ।

नोआ ओको काथा धेयानरे दोहो तुलुच् एम आकान उमेर ग्रुप लागित् मूल निफुट होइमो रेयाक् आँकड़ा आर दिनाम हिलोक् रेयाक् कामी खोन जोनोड़ाव जाहाँन ओनमान जारवाय मे आर ओना ओलमे- (i) 5 बोछोर खोन कोम, (ii) 6-18 बोछोर, (iii) 19-30 बोछोर, (iv) 31-45 बोछोर, (v) 46-60 बोछोर, (vi) 60 बोछोर खोन बाइती। जुदी आमाक् घारोज्ञ रे नोआको मुद खोन जाहाँटाक् उमेर ग्रुपरेन होइ बानुक् कोआ तोबे आमदो जाहाँय पेड़ा बाडखान केलास गाते ठेनखोन खोबोरम जारवा दाइयाक् आ। आमदो आमाक् पुथी रे मिमित् होइ लागित् 3-4 पेज बाडखान लाकतीयानाक् लेका सानाम उमेर ग्रुप लागित् बेगार-बेगार हुडिज हाटिजेम बेनाव दाइयाक् आ।

आम जाहाँ कुकलीम कुली दाइयाक् आ, ओना रेयाक् थोड़ा पारतुल तालिका 6.1 रे ओल मेनाक् आ। आमदो आमाक् लाकती लेका नोआ कुकलीको रे थोड़ा आरहाँ कुकलीम सेलेत् दाइयाक् आ।

सानाम कुकली जाहाँय बिसेस होइ लागित् आसोल बाड होय दाइयाक् आ, ओनाते आमदो ओनाम बागी दाइयाक् आ। 5 बोछोर खोन कोम उमेर रेन पाइहाक् गिदराको लागित् ओनको रेन गो-बाबा साँव गालमाराव काते खोबोर ओल मे।

तालिका 6.1: मूल लेकाते जारवा आकान निफुट होइमो डेटा रेयाक् तालिका

जुतुम	
पाइहाक् गिदरा साँव जोनोड़ाव	
जानाड	
उमेर	

थार	कुकली	तेला
जोमाक् आर पोषण	आमदो दिनरे तिनाक् धावेम जोमेत् काना?	1/2/3/ बाड़ती
	आमदो दिनरे तिनाक् धाव फोल आर साब्जीम जोमेत् काना?	दिनाम / हापता रे 3-4 धाव / हापता रे 0-2 धाव
	चेका आमदो आमाक् जोमाक् रे दाल आर ओन कोम सेलेत् एत् काना?	हैं / बाड
	चेका आमदो आमाक् जोमाक् रे तोवा ते बेनावाक् जिनिस से जाहाँन जेलकोम सेलेत् एत् काना?	हैं / बाड
	आमदो तिनाक् धाव बेगोर पोषक जोमाक् (जंक फूड) जेलेका- चिप्स, आर हेड़ेम बाडखान रेयाड़ जुंवाक् एम बेभारेत् काना?	दिनाम हिलोक् / हापता रे / जाहाँतिस कोरे
	चेका आमदो दिनाम हिलोक् जासती दाक्एम जुंइयेत् काना? (मोटामुटी तिनाक् गिलास दाक्एम जुंइयेत् काना)?	
होड़मो ते निफुट	चेका आमदो जाहाँ लेकानाक् होड़मो कांमीकासनी से बेयाम एत् कानाम?	हैं / बाड
	जुदी हैं, तोबे ओका लेकानाक् एम बेयामेत् काना? (जेलेका- ताड़ाम, योग, खेल)	
	आमदो हापता रे तिनाक् दिनेम बेयामेत् काना?	
जापित् चोकरो	आमदो दिनाम हिलोक् औसत रूप रे तिनाक् टाड़ाडएम जापित् एदा?	
	मोटामुटी आमदो तिनाक् बाजाम जापित् एदा आर तिनरेम बेरेत् काना?	
	चेका आमदो सिजरेम जापिद गया?	
	जुदी हैं, तोबे तिनाक् ओकते हाबिच्?	
	चेका आमदो जापित् लाहारे इलेक्ट्रॉनिक जिनिस (टेलीविजन, फोन, कम्प्यूटर) रेयाक्एम बेभारेत् काना?	
	जुदी हैं, तोबे जापित् खोन तिनाक् ओकते लाहा हाबिच्?	
	चेका जापित् जायगा (स्लीपिंग एरिया) थिर आर आराम आनाक् गया?	हैं / बाड
मोने रेयाक् निफुट सोमान	आमदो जावगे तिनाक् धाव मोने आकुल-बाकुल से चिन्ताम बुझाउ आकादा?	जावगे / जाहाँतिस कोरे / तिस हों बाड

	आमदो सान्ती (रिलैक्स) लागित् चेतुएम चेकाया? (जेलोका- जाहाँय साँव गालमाराउक्, सेरेञ आञ्जोम, बेयाम एमान)	
	आमाक् रुचि से कुसीयानाक् चेतु काना? बाङखान नोङकान जाहाँन कामीकासनी मेनाक् आ जाहाँनाक् ते आमेम कुसीक् आ? जुदी हैं तोबे दायकाते बोरनोन मे।	
	चेका आमदो लाकती पाड़ावाम खान आमाक् घारोज्ञ आर गातेको ठेनखोन गोड़ोयेम खोजोक् गया?	जावगे / जाहाँतिस कोरे / आड़ी कोम
	आमदो तिनाक् धाव जिराउ बाङखान धेयानेत् कानाम?	दिनाम हिलोक् / जाहाँतिस कोरे / तिस हों बाङ
चेका आमाक् जाहाँन बिसेस निफुट होड़मो लाकतीयानाक् मेनाक् आ? (जेलोका- टीका रेयाक् लाकती, जाहाँन नोङकान ओबोस्ता जाहाँ लागित् दिनाम रान लाकतीक् काना, डाकटोर आक् जाहाँन बिसेस सोलहा)?		
जाहाँन एटाक् बाबोत बानाडाय?		

एम आकान कुकली जोमाक् आर पोषण, होड़मो तेयाक् सोमानतेत्, ज़पित् आर मोने तेयाक् निफुट ते जोनोड़ोव मेनाक् आ। चेदाक् जे, ओनोरोल रेयाक् छेन्द हों निफुट होड़मो आर मोने रेयाक् निफुट एसेर लागित् मोहोतानाक् एनेम ए निम्भावेत् काना।

आम आडेपासे रेयाक् ओनोरोल जेलमे आर तालिका 6.2 रे एम आकान कुकलीको रेयाक् तेला एम मे।

तालिका 6.2 : ओनोरोल रेयाक् छेन्द खोन जोनोड़ाव कुकली

ओनोरोल	चेका आमाक् ओड़ाक् सोर रे जाहाँन नाली खुला गे मेनाक् आ? चेका दाक् जाहाँरै जारवाक् काना?	
	चेका जाहाँन नोङका जायगा मेनाक् आ जाहाँरै जारवा आकान दाक् सिकड़िच् आक् जानामोक् जायगा बेनाव दाड़ेयाक् आ?	

	चेका आमाक ओड़ाक सोर रे जोबराको से बेकार जिनिसको जारवा होयोक् गया?	
	आमाक ओड़ाक सोर रेयाक गाडा से एटाक दाक सोत रेयाक ओबोस्ता ओकालेका मेनाकआ?	
	चेका आमाक ओड़ाक सोर रेयाक उद्योग रे बेकार जिनिस रेयाक निपटान जायगा मेनाकआ?	
	आमाक ओड़ाक रे होय रेयाक गुनतेत् ओका लेका मेनाकआ? (प्रदूषण / धुआँ / उद्योग रेयाक बेकार एमान)	
	चेका आमाक ओड़ाक सोर रे जाहाँन आड़ाक प्रदूषण रेयाक सोत मेनाकआ?	

प्रदूषण बाबोत ते डेटा जारवाय लागित् टैबलेट / स्मार्टफोन रेयाक बेभार

आड़ाक दो डेसिबल (डीबी) रे नाप होयोक् आ। 85 डेसिबल खोन चेतान रेयाक आड़ाक मानवीको लागित् बाड़िच् से हानिकर मानाव आकाना।

आमदो टैबलेट बाडखान स्मार्टफोन रे ऐप रेयाक बेभारकाते आड़ाक प्रदूषणम नाप दाड़ेयाक् आ- 'नॉइस मेजरिंग ऐप' (Noise Measuring App) की-वर्ड रेयाक बेभारकाते ऐप रेयाक तोलास होय दाड़ेयाक् आ।

आमदो (आई.एम.डी) होतेते बेनाव आकान ओनोरोल निगरानी सेवा रेयाक MAUSAM वेबसाइट रे आमाक भौगोलिक चिनहा ओल रेयाक जायगा रे वायु गुनतेत् सूचकांक (ए.क्यू.आई.) रेयाकएम तोलास दाड़ेयाक् आ।

नित दो आमठेन घारोज़रेन होड़ाक सर्वे खोन जाम आकान डेटा मेनाकआ। नोआ साँव तेगे ओनोरोल खोन जोनोड़ाव जेलाक हों आमठेन मेनाकआ। नोआ डेटा रेयाक बिछनाउ ते आमदो आमाक आर आमाक घारोज़ रेयाक निफुट होड़मो बेनाव दोहोय लागित् मित् कामी पोन्था बेनाव लागित् गोड़ो जामोक् आ।

चेका आमेम बाडाया?

जुं गानोक् दाक रेयाक गुन जाँच

नापाय निफुट होड़मो लागित् फारचा जुई दाक रेयाक लाकती होयोक् आ। माइला दाक ते अतिसार, हैजा, टाइफाइड आर एटाक जेलेज ओकते रेयाक होड़मो खोन जोनोड़ाव मुसकिल होय दाड़ेयाक् आ। दाक रेयाक गुन ओबोस्ता रेयाक जाँज नोआ गोटाय लागित् ए गोड़ोक् आ जे नोआ दाक जुई लागित् रुखिया गया

ओनाते आमाक़ घारोञ्ज हानिकर रोग खोन रुखिया ताहें दाड़ेयाक़आ।

नोआ जाँच दो आड़ी आलगा गया जे दाक़ जुई लागित् गानोक् गया से बाड। H_2S स्ट्रिप जाँच पेटी दाक़ रे जीवाणु आक़ संदूषण जाँच लागित् बेभार होयोक् आक़ मित् आलगा अरी काना।

H_2S स्ट्रिप जाँच पेटी रेयाक़ बेभार

1. दाक़ रेयाक़ सैपल काँच रेयाक़ बासोन रे एम आकान चिनहा (20 मिली) हाबिच् पेरैज मे।
2. काँच बासोन रेयाक़ ढाकना लागावकाते नापायते मिलाउ मे। दाक़ रेयाक़ रोड़ बोनोंदोल काते सोना रेयाक़ भूरा रोड़ होयोक् आ।
3. नोआ काँच बासोन दो कान्दहा रेयाक़ ताप (मोटामुटी $25-35^{\circ}C$) रे दोहोय मे। ताप कोम होय लेनखान काँच बासोन दो लोलो किचरीच् रे लापटावकाते जाहाँन लोलो जायगा रे दोहो लाकती काना।
4. काँच बासोन 24-28 टाड़ाड़ हाबिच् आलोम लाड़ावा।
5. नित दो प्रतिदर्श रेयाक़ रोड़ जेलमे (चितार 6.7)।

बोरनोन जाँच

1. जुदी रोड़ बाड़ बोदोलोक् आ आर दाक़ रेयाक़ सोना भूरा ताहेंना तोबे नोआ दाक़ जुई लागित् रुखिया गया।
2. जुदी दाक़ रेयाक़ रोड़ हेन्देक् आ तोबे दाक़ दो हानिकर जीवाणु ते माइला गया आर जुई लागित् बाड़ रुखियावा।



48 टाड़ाड़



बेभार लागित् रुखिया गया

चितार 6.7: H_2S जाँच

बेभार लागित् बाड़ रुखियावा

दाक़ प्रतिदर्श रेयाक़ सोत: _____

जाँच रेयाक़ माहित: _____

एसेर रेयाक़ माहित (जाँच रेयाक़ 24-48 टाड़ाड़ तायोम): _____

काँच बासोन रे दाक़ रेयाक़ रोड़: _____

दाक़ जुई लागित् रुखिया गया: हैं / बाड़

जुदी आमेम बुझावेत् काना जे दाक़ जुई गानोक् बाड़कोना तोबे ओना बेभारेत् कान होइको होय दाड़ेयाक़ बिपोत बाबोत ते लाई आको मे। पारतुल लागित्, आमदो मित् पोस्टर बेनावकाते ओना दाक़ सोत सोररेम थापना दाड़ेयाक़आ।

आमरेन माचेत आर घारोञ्ज रेन लाटु होइको साँव एसेर बाबोत गालमाराव मे आर बुझाउ मे जे दाक़ दो जुई लाहा रे ओका लेका साफ़ा होय दाड़ेयाक़आ।

कामीकासनी 6: सर्वे रे जाम आकान घारोज़रेन होड़ाक् निफुट होड़मो खोन जोनोड़ाव डेटा रेयाक् बिछनाउ

आम सोर रे सानाम घारोज़ रेन होड़ लागित् आयमा लेकान छेन्द खोन जोनोड़ाव जाहाँ डेटा मेनाक् आ ओना बिछनाउ मे। नोआते आमदो नोआ बुझाउ लागित् गोड़ोयेम जामा जे ओना रेयाक् लाकती चेत् को काना। आमदो नोआ बिछनाउ लेकाते तालिका 6.3 रे बिबोरोनेम ओल दाड़ेयाक् आ।

तालिका 6.3 : घारोज़रेन होड़ाक् निफुट होड़मो खोन जोनोड़ाव डेटा

निफुट होड़मो बिछनाउ रेयाक् सार काथा			
जुतुम		उमेर	
ओजे	चेका नोआ जाहाँन चिन्ता रेयाक् कारोन काना?	नोआ सोमोस्सा ओकोय छिण्डाउ दाड़ेयाक् आ?	नोआरे कामी रेयाक् भागीदारी ओकोयाक् काना? (सोमाज, आपनार, डाक्टर, घारोज़ रेन होड़, एमान)
जोमाक् आर पोषण			
होड़मो ते निफुट			
जापित् चोकरो			
मोने तेयाक् निफुट सोमान			
ओनोरोल			

आमदो बिछनाउ जोखेन बिसेस होड़को (जेलोका- आड़ाङ प्रदूषण कारोनते जापित् रे कोम), काटिच् गिदराको (जेलोका- बिसेस लेकानाक् जोमाक् इसीन) आर दिव्यांग से होड़मोते बोरोच् बाङखान आडी बिसेस होड़ कोवाक् बिसेस लाकतीयाक् कोहों धेयान रे दोहोय मे।

कामीकासनी 7: आपनार आर घारोज़ आक् हेल्थ रे सुधराउ रेयाक् पोन्था बेनाव

आमदो ओनोरोल रे जाहाँटाक् जिनिस बानुक् आर मेनाक् एम जेल आकात् गया। नोआ बुझाउ लागित् कुरुमुट्टय मे जे ओकाटाक् कामी दो कामीय रेयाक् लाकती काना आर ओना ओकोय कामीया? पारतुल लागित्, आमदो आडेपासे टोठा रे सिकड़िच् चाबा ओचोको लागित् चेत् एम चेका दाड़ेयाक् आ? चेका आमदो फारचा अभियान एम एतोहोबा? बाङखान नोआ सोमोस्सा खोन जोनोड़ाव नगरपालिका प्राधिकरण हबिच् सेटेर ओचोय लागित् लाटु होड़ाक् गोड़ोयेम हातावा?

तालिका 6.4 दो आमाक् बिछनाउ लेकाते पेरेज मे।

तालिका 4.4: रोकाव रेयाक् निफुट होड़मो सेवा कामी

थार लेखा	ओकाटाक् पर्यवेक्षण आम ए चिन्ता ओचोयेत् मेया?	नोआ जेल-जोतोन रेयाक् जिमा ओकोयाक् काना?	आमदो उनी चेकातेम खोबोराया?	चेका आम जाहाँनाक्एम चेका दाड़ेयाक्आ? जुदी हैं तोबे चेत्?

कामीधारा: आँजिदोक् गाढलाक् बेनाव

दाक् आँजिदोक् गाढलाक्

जारवा आकान दाक् सिकड़िं च जानामोक् ठाँव काना। ओनाते जोमाक् इसीन ओड़ाक् बाडखान साफाय टोठा सोर रे बेकार दाक् आँजिदोक् लागित् गाढलाक् बेनाव होयोक्आ। नोडकान गाढलाक् दो बोरवेल बाडखान कुञ से एटाक् दाक् सोत खोन कोम-खोन-कोम 5 मीटर साँगिज रे आर दोलान खोन हों 5 मीटर साँगिज रे बेनाव लाकती काना (चितार 6.8)।

आँजिदोक् गाढलाक् बेनाव लागित् लातार रे ओल आकान धाप पाझाय मे (चितार 6.9):

1. 1 मीटर × 1 मीटर × 1 मीटर रेयाक् गाढलाक् लायमे जाहाँ रेयाक् बाड़ती दाक् ओण्डे खोन ओचोक् होयोक्आ।
2. गितिल आर ईटा रेयाक् थार ते 20 सेंटीमीटर रेयाक् आटाल बेनाव मे।
3. इनाकाते आटाल चेतान रे गितिल रेयाक् 10 सेंटीमीटर मोटा आटाल बेनाव मे।
4. सारेच् आकान दाक् दो आँजिदोक् गाढलाक् हाबिच् इदीय लागित् बेबोस्ताय मे।

चितार 6.8: आँजिदोक् गाढलाक् बेनाव तुलुच् पाड़हाक् गिदरा

चितार 6.9 : आँजिदोक् गाढलाक् रे दोहोवाकान ड्रम आर पाइप ते जोड़ाव आकान (क्रॉस सेक्शनल जेनेल)

आमदो गाढलाक् रे मारे ड्रम होंम दोहो दाड़ेयाक्आ। नोआरे भुगाग मे आर चेतान रे एम आकान आनाचु लेका ड्रम भितरी रे आटाल बेनाव मे (चितार 6.9)।

नोआ आँजिदोक् गाढलाक् दो दाक् बाय जारवा ओचोवाक्आ आर नोडका काते सिकड़िं च बाडको जानामोक्आ।

आमाक ग्रुप रेन होइको साँव डेटा बिछनाउ बाबोत गालमाराव मे। नोआ चारचा लेकाते इस्कुल रे आर ओना आडेपासे रेयाक ओनोरोल छोन्द कारोन ते होयोक् रोगको रोकव लागित् आमाक केलास होतेते कामी होय आकान सानाम खोन मोहोतानाक उपाई ओल मे।

कामीकासनी 8: ओनोरोल रेयाक लोकसान होय ओचो आक कामी लागित् रोकव

निदान खोन दो रोकव जावगे नापाय होयोक् आ तोबे नित हाबिच् आक कामीकासनी लेकते निफुट होइमो बेनाव दोहोय लागित् आमदो मिमित् छोन्द खोन जोनोडाव ओका लेकानाक एम उपाया?

आमाक घारोज्ञ साँव आपनाव आकात् मोहोतानाक कामी बाबोत गुनान मे।

- पोषक जोमाक (जेलेका- ओड़ाक रे इसीनाक जोमाक, चिप्स आर डिब्बा बोन्द जोमाक जिनिस जेलेका- बेगोर पोषक आक जोमाक (जंक फूड) खोन बाञ्चावक् मे)
 - (क)
 - (ख)
 - (ग)
- जापित् (जेलेका- मित् ओकते रेगे जापिद, जापित् लाहारे मोबाइल लेकान सापाप् खोन बाञ्चावक् मे)
 - (क)
 - (ख)
 - (ग)
- होइमो केटेच् बेनाव (जेलेका- गातेको आर घारोज्ञ साँव योग)
 - (क)
 - (ख)
 - (ग)
- मोन रेयाक निफुट (जेलेका- जिन्दा जोखेन मित् साँवते जोम, घारोज्ञ आर गातेको साँव खेल खेलोक्)
 - (क)
 - (ख)
 - (ग)

5. ओनोरोल (जेलेका- सिकडिंच झाली रेयाक् बेभार, बेकार जिनिस रेयाक् निपटान)

(क)

(ख)

(ग)

6. चेका जाहॉन बिसेस लाकतीको पुराउ होयोक्आ?

(क)

(ख)

(ग)

चेका आमेम बाडाया?

मलेरिया दो आबो दिसोम रेयाक् मोहोत निफुट होइमो सोमोस्सा मुद खोन मित् काना। नोआ दो आयो एनोफिलीज सिकडिंच गेरते होयोक्आ। मलेरिया खोन बाञ्चावक् रेयाक् मित् आलगा उपाई मेनाक्आ- सिकडिंच झाली रेयाक् बेभार। नोआ बेभारते सिकडिंच गेर खोन बाञ्चाव होयोक्आ आर मलेरिया रोग कोम गे होयोक्आ।

नियोम लेकाते कामी होय आकान कुरुमुटु ते कुड़ाई ज़रुड़ गे ज़ामोक्आ। ओना मोड़ें गोटेन आसोल कामी लाइमे ओकादो आमेम कामीया। तालिका 6.5 रे एम आकान मुठान गार बेभार तुलुक् ओना चाँदो लेकाते सेलेद मे।

तालिका 6.5 : निफुट जियोन लागित् आपनाव आकात् कामी रेयाक् बिबोरोन

कामी बिबोरोन (चाँदो -----)				
माहित	आसोल कामी	जिन्दा 9.30 बाजा जापित्	मित् साँवते जिन्दा रेयाक् जोमाक् जोम	योग

आबोरेन पुरखा निफुट होइमो रेयाक् मोहोत नापाय तेको बुझावेत् ताहेना। बृहदारण्यक उपनिषद रेयाक् मित् श्लोक रे रोड़ होय आकाना:

**ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्।।**

नोआ रेयाक् तोरजोमा दो नोडका काना:

सानाम जिउ-जियाली सान्ती को जाम मा,

ओकोय गे रोग बाड होयोक् ताको,

जाहाँ सागुन गया ओनादो सानामको जेल, ओकोय गे कोस्टो बाड होयोक् ताको मा।

आमाक् आर आपनार घारोज्ञ रुखिया दोहोय लागित् घारोज्ञ निफुट होइमो पुथी रेयाक् नापायते बेभार मे।

इजदो एटाक् होड़ ठेनखोन चेत् कोज सिखनात केदा?

1. हेल्थ सेन्टर जेल आगुई जोखेन आर हेल्थ बाबोत कामीको साँव गालमाराव काते आमदो ओकाटाक् बारया सानाम खोन मोहोतानाक् काथाम सिखनात केदा?
.....
.....
2. मोटामुटी आबो सानामको नापाय तेबोन बाडाया जे आबो चेत् कामी होयोक् ताबोना एनरेहो आबो नोआ बाडबोन इतुना। पारतुल लागित्, आबो सानामबोन बाडाया जे बेयाम मोहोतानाक् गया मेनखान आबो नोआबोन बागीयाक् काना। आमदो चेत्एम बुझावेत् काना नोआ रेयाक् कारोन दो चेत् काना? नोआ बोनोदोल लागित् चेत् कामी होय दाड़ेयाक्आ?
.....
.....

इजदो चेत्इज कामी केदा आर नोआरे तिनाक् ओकते लागावेना?

नोआ बुझाउ दो मोहोतानाक् गया जे जाहाँन कामीकासनी पुराउ लागित् तिनाक् ओकते लागावक्आ?

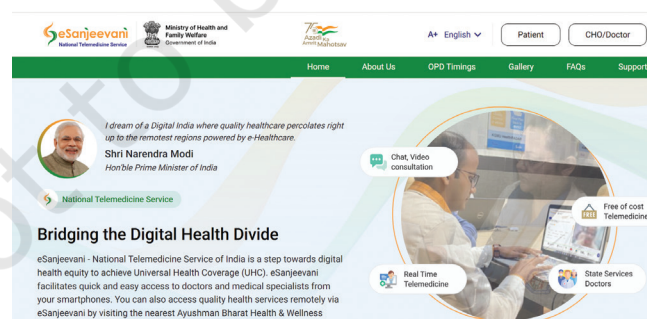
मिमित् कामीकासनी कामीय लागित् आमदो तिनाक् ओकतेम बिताउ केदा, नोआ तुमाल जारवाय मे। नोआ लाहारे एम आकान ओकते रे चिनहाय मे।

जुदी आमदो पुथी रे लाई आकान कामीकासनी खोन बाइती गेम कामीकासनी आकादा तोबे दायाकाते ओना रेयाक् लेखा आर ओनारे लागाव आकान ओकते सेलेद मे।

कामीकासनी	1	2	3	4	5	6	7	8
लागाव आकान ओकते (ओकते हाटिज)	---	---	---	---	---	---	---	---

इजदो आरहों चेत्इज चेका दाइयाक्आ?

1. निफुट होइमो खोन जोनोड़ाव लाकतीयानाक् रे 'बेकार जिनिस' हों मोहोतानाक् एनेम ए निम्भावेत् काना। पारतुल लागित्, काटिच् गिदरावाक् डाइपर, हाड़ाम-बुडही होड़ाक् डाइपर, बाड बेभारोक् से बेभारोक् माहित मुचात् आकान रान एमान। चेका जाहाँतिस आमेम हुदिस आकादा जे नोआको बेकार जिनिस रेयाक् निपटान ओकालेका होयोक्आ? आमाक् ओड़ाक् आर इस्कूल रे नोडकान बेकार जिनिस निपटान रेयाक् मित् पोन्था बेनाव काते ओल मे।
2. आडेपासे रेन निफुट होइमो सारघारियावाक् गोड़ोते आमाक् सोमाज रे आयमा लेकान उमेर रेन पाइहाक् गिदरा कोवाक् टीका रेयाक् पोन्था बेनाव मे। आमहों पोलियो टीकाकरण अभियान रे हिसा हाताव मे।
3. स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय होतेते बेनाव आकान ऑनलाइन पोर्टल ई-संजीवनी रेयाक् साँगिज बाडखान दूरसंचार चिकित्सा (टेलीमेडिसिन) सेवा सुबिता तोलास मे। नोआ साँवते तोलास मे नोआ सुबिता रेयाक् बेभार डाकटोर आक् सोलहा हाताव लागित् ओका लेका होय दाइयाक्आ?



चित्र 6.10: मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर होतेते बेनाव आकान ई-संजीवनी पोर्टल

हुदिस मे आर जोबाब एम मे

1. एम आकान कमीकसनी कमीय लागित् आमदो चेत् रासकाम अइकाउ केदा?
2. आमदो चेत् को लिलकरेम सामाङ केदा?
3. दाराय धाव आमदो चेत् बेगार कमी सानायेत् मेया?
4. आमाक् हुदिस लेकाते जुई दाक् चेकाते माइलाक् काना आर नोआ चेकातेम गोटाया जे नोआ दो जुई लागित् रुखिया गया?
5. आम जाहाँम कमी आकादा ओना खोन जोनोड़ाव जाहाँन आपासुलोक् होरा रेयाक् पारतुल एम मे। जेलेका- डाक्टर, नर्स, आशा कमीको, आँगनबाड़ी कमीको, सोलहा एमोक् को। चेका आमदो हेल्थ खोन जोनोड़ाव जाहाँन एटाक् लेकान कमी बाबोत तेम गुनान दाड़ेयाक्आ? आडेपासे रेन होड़को साँव गालमाराव मे आर आमाक् जोबाब ओल मे।