୬

ପରିବେଶ

ତୁମେମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବ, ଗଲା କେତେବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଠାରେ ଗଛ, ଚାଷଜମି, ଜଳ ପ୍ରଭୃତି ଥିଲା, ସେ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ବର୍ତ୍ତମାନ କୋଠାଘର, କଳାକାରଖାନା ଓ ବହୁତାଲା ପ୍ରସାଦମାନ ଗଢ଼ିଉଠିଛି । ବାସଗୃହ ଗୁଡିକ ତିଆରି ପାଇଁ ଗଛ କଟା ଚାଲିଛି । ରାସ୍ତାରେ ଯାନବାହାନ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖିବ, ତୁମର ଚତୁପାର୍ଶ୍ୱ ଖାଲି ଧୂଆଁ ଓ ଧୂଳିରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ ଏବଂ ଏହା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଏହାଛଡା, ତୁମେ ମଧ୍ୟ ସହରର ଅଳିଆ ଗଦାର ଗନ୍ଧ ଓ ଛକର ଗାଡିମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚଶବ୍ଦ ଶୁଣୁଥିବ । ଅତ୍ୟଧିକ ଗାଡି ସଂଖ୍ୟା ଓ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ବୃଦ୍ଧିଯୋଗୁଁ ଛୋଟ, ବଡ଼ ସହର ଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଗାଁ ମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ପରିବେଶର ଅଧୋଗତି ଦେଖା ଦେଲାଣି । ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗର କାରଣ ଅଟେ । ତୁମେ ଏସବୁ ଦ୍ୱାରା କିପରି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛ ଏବଂ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ପଦକ୍ଷେପ ଦେଇପାରିବ ? ହଁ, ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ କିଛିହେଲେ କରିପାରିବ । କାରଣ ଏଗୁଡିକର ସମାଧାନ ପାଇଁ କିଛିଟା ନିଜସ୍ୱ ଧାରଣା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଚିତ୍ର ୬.୧ ପ୍ରଦୂଷଣର ପ୍ରଭାବ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏ ବିଷୟଟି ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ତୁମେମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡିକର ଉତ୍ତର ଦେବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବା ।

- 'ପ୍ରଦୁଷଣ ଓ 'ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ ପଦାର୍ଥ' ଶବ୍ଦ ଦୁଇଟିର ବାଖ୍ୟାକର ।
- ଆଧାର ଅନୁଯାୟୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରଦୂଷଣର ସମୀକ୍ଷା କର ।

- ପରିବେଶ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଦୂଷଣର ପ୍ରଭାବ ଲେଖ।
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଜଣାଅ।
- ଆବର୍ଜନା ଦୂରିକରଣର ଉପଯୁକ୍ତ ଉପାୟ ଗୁଡ଼ିକ ବୁଝି ଏବଂ ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ଅନୁସାରେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କର।

୬.୧ ପ୍ରଦୂଷଣ କ'ଣ

ଯେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ଏବଂ ଅସାଧାରଣ ରୂପେ ପରିବେଶରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଏହାକୁ କଳୁଷିତ କରିବାକୁ ପ୍ରଦୂଷଣ (Pollution)କୁହାଯାଏ। ନଦୀର ଜଳ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟର ପିଇବାପାଇଁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ବାୟୁ, ଧୂଆଁ ଓ ଧୂଳି ଯୋଗୁଁ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଆମକୁ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ। ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ? ଯାନବାହାନ, କଳକାରଖାନା ଓ ଚୁଲିରୁ ବାହାରୁଥିବା ଧୂଆଁ, କଳକାରଖାନାର ନଷ୍ଟଦ୍ରବ୍ୟ, ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପଶୁମାନଙ୍କର ମଳ, ମୁତ୍ର ଦ୍ୱାରା ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଓ ଭୂମି ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ସହିତ ଉଚ୍ଚ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଆମର ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଦୂଷିତ କରିଥାଏ।

> **ଲାଟିନ୍ ଶବ୍ଦ "Polluere"ରୁ "Pollution" ବା ପ୍ରଦୂଣଷ ଶବ୍ଦ ଆଶିଅଛି। ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା 'ପରିବେଶର ଯେକୌଣସି ଅଂଶକୁ ଦୂଷିତ କରିବା।**

ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ ପଦାର୍ଥ କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?

ଯେଉଁ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଦୂଷଣର କାରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ ପଦାର୍ଥ (Pollutant) କୁହାଯାଏ। ଏହାକୁ ଆମେ ଏହିପରି ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବା : ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥ ଭୁଲ ପରିମାଣରେ ମୂଳ ଜାଗାରେ ଏବଂ ଭୂଲ ସମୟରେ ଥାଏ, ତାହାକୁ ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ ପଦାର୍ଥ କୁହାଯାଏ। ଏହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ। ଆମେ ନଦୀରେ ସ୍ନାନ କରିବା ସମୟରେ, ଶରୀରର ମଇଳା ଓ ସାବୁନ୍ ଜଳରେ ମିଶି ଜଳକୁ ପ୍ରଦୂଷଣ କରିଥାଆନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଳ ଅପରିଷ୍କାର ଓ ପିଇବାପାଇଁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ। ତୁମେ ଆଉ କେତେକକ ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକର ଉଦାହରଣ ଦେଇପାରିବ ? ହଁ ତୁମେ ଠିକ୍ ଜାଣିଛ ଧୂଳି, ମଇଳା, ଆବର୍ଜନା, ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ କଳକାରଖାନାର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଆବର୍ଜନାକାରୀ ପଦାର୍ଥ। ଏଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଦୂଷିତ କରନ୍ତି କହିପାରିବ ?

ଏହି ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ ପଦାର୍ଥ ବାୟୁ, ଜଳ ଓ ଭୂମିରେ ମିଶି ପ୍ରଦୂଷଣ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ଆମେ ଚାରିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିପାରିବା ଯଥା :

- ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ
- ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ
- ମୃତ୍ତିକା ପ୍ରଦୂଷଣ
- ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣ

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୬.୧

ନିମ୍ନଲିଖିତ କେଉଁ ପ୍ରଦୂଷଣ କାହାଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। ଠିକ୍‌ଥିବା ଉତ୍ତର ନିକଟରେ ଠିକ (√) ଚିହ୍ନ ଦିଅ। ଦରକାର ସ୍ଥାନରେ ଏକରୁ ଅଧିକ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦେଇପାରିବା।

(କ)	ଯାନବାହାନ	ବାୟୁ / ଜଳ / ମୃତ୍ତିକା / ଶବ୍ଦ
(ଖ)	କଳକାରଖାନା	ବାୟୁ / ଜଳ / ମୃତ୍ତିକା / ଶବ୍ଦ

(ଗ)	ଧ୍ୱନି ଓ ମଇଳା ପଦାର୍ଥ	ବାୟୁ / ଜଳ / ମୃତ୍ତିକା / ଶବ୍ଦ
(ଘ)	ରାସାୟନିକ ବର୍ଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ	ବାୟୁ / ଜଳ / ମୃତ୍ତିକା / ଶବ୍ଦ
(ଙ)	ନଦୀରେ ଲୁଗା ଧୋଇବା	ବାୟୁ / ଜଳ / ମୃତ୍ତିକା / ଶବ୍ଦ
(ଚ)	ରାସ୍ତାକଡର ଅଳିଆ ଗଦା	ବାୟୁ / ଜଳ / ମୃତ୍ତିକା / ଶବ୍ଦ

୬.୨ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ (Air Pallution)

ସିମ୍‌ରନ ବର୍ଷେ ହେଲାଣି ବାରମ୍ବାର ଥଣ୍ଡା ଓ କାଶରେ ପିଡିତ ହେଉଛି। ସେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ମଧ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରୁଛି। ଡାକ୍ତର ତାକୁ କହିଛନ୍ତି ତାର ଶ୍ୱାସନଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶ୍ୱାସରୋଗ ଅଛି। ଧୂଆଁ ଓ ଧୂଳିକୁ ସେ ସହ୍ୟକରି ପାରେନାହିଁ। ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ କାରଖାନାର ଏକ ଜନାକୀର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ଭଡାଘରେ ରହୁଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ, ସେମାନେ ଏକ ପରିଷ୍କାର ଓ ପ୍ରଦୂଷଣ ମୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଯାଇ ରହିବାରୁ ସିମରନର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଘଟିଲା।

ଚିତ୍ର ୬.୨ : ଅମ୍ଳଜାନ ଚକ୍ର

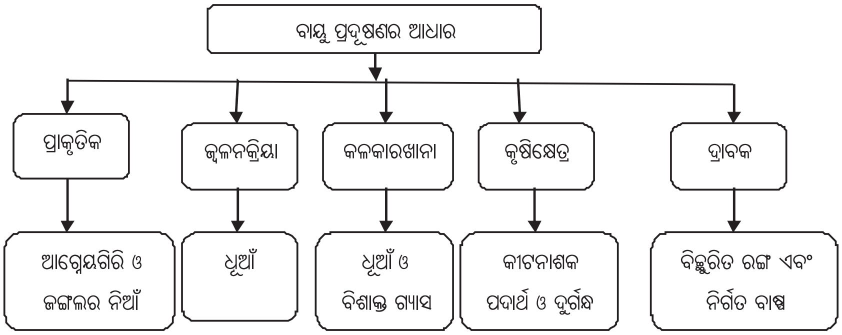
ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ, ଅମ୍ଳଜାନ ବାୟୁର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ ଅଟେ। ସମସ୍ତ ସଜୀବ ପଦାର୍ଥ ନିଜର ଜୀବନ ପାଇଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି। ମନୁଷ୍ୟ ନିଶ୍ୱାସରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣକରେ ଓ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଛାଡେ। ଦିନ ସମୟରେ ବୃକ୍ଷଲତା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନ ଛାଡନ୍ତି। ଏହା ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳର ଭାରସାମ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଯଦି ଏହିପରି ଭାବରେ ସଦାସର୍ବଦା ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷାହୁଏ, ତେବେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ବହୁସମୟରେ ସହର ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ ଆମେ ଯେଉଁ ବାୟୁ ନିଶ୍ୱାସରେ ନେଇ ଥାଉ, ତାହା ଅନେକ ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ ପଦାର୍ଥରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ।

୬.୨.୧ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣର ଆଧାର (Sources of air pallution)

ବଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଆମେ ଜାଣିପାରିବା ଯେ, ସେଗୁଡିକ ପ୍ରଦୂଷଣର କାରଣ ଅଟନ୍ତି। ଜାଳେଣି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯଥା; ଗୃହରେ ବ୍ୟବହୃତ ଇନ୍ଧନ, ତାପଜଶକ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ମାନଙ୍କରେ ଜଳାହେଉଥିବା କୋଇଲା, ଯାନବାହାନରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଗ୍ୟାସ୍, ବାଣ ଫୁଟିବା ଦ୍ୱାରା ଓ କଳକାରଖାନାରୁ ବାହାରୁଥିବା ଧୂଆଁ, କୃଷିକ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଡାଯାହାଜ ଦ୍ୱାରା ଛିଞ୍ଚା ଯାଉଥିବା କୀଟନାଶକ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ମଧ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ।

ତୁମେ ଏବେ ଭାବିବନି ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ହିଁ ପ୍ରଦୂଷଣର ପ୍ରଧାନ ଦୋଷି। ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ କେତେଗୁଡିଏ ପ୍ରାକୃତିକ ଆଧାର ଦ୍ୱାରା ମଧ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ। ଆଗ୍ନେୟଗିରିରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଧୂଆଁ, ଜଙ୍ଗଲରେ ଲାଗିଥିବା ନିଆଁରୁ ବାହାରୁଥିବା ଧୂଆଁ ଏବଂ ଧ୍ୱନି ଯାହାସବୁ ବାୟୁଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ, ସେଗୁଡିକ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଗତ।

ଏ ସବୁର ମିଶ୍ରଣକୁ ଆମେ କହିପାରିବା : -



୬.୨.୨ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣର ପ୍ରଭାବ (Effects of Air Pallution)

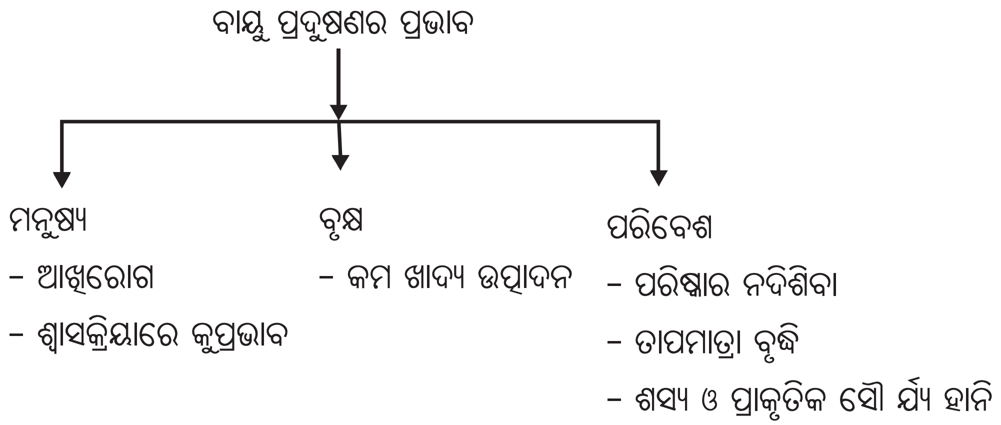
ବର୍ତ୍ତମାନ ଚାଲ ବାୟୁ ପ୍ରଦଷଣର ପ୍ରଭାବ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିବା।

ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଯୋଗୁଁ ବୃକ୍ଷଲତାଗୁଡିକ କମ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ପାଇଥାନ୍ତି। ଫଳରେ ବୃକ୍ଷରେ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଫଳ ହୋଇଥାଏ। ଏହାର କାରଣ ହେଲା, ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ ପଦାର୍ଥ, ବୃକ୍ଷଲତା ଗୁଡିକର ପତ୍ର ଗୁଡିକରେ ଜମି ରହିବା ଦ୍ୱାରା, ସେଥିରେ ଥିବା ଛିଦ୍ରଗୁଡିକ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ। ଫଳରେ ବୃକ୍ଷଲତାଗୁଡିକରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ବାଧାସୃଷ୍ଟି ହୁଏ।

ତୁମେ ପୂର୍ବରୁ ପଢ଼ିଛ ଯେ, ପ୍ରଦୂଷଣ ମନୁଷ୍ୟର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ, ଯଥା ଶ୍ୱାସନୀଳରେ ପ୍ରଦାହ (Bronchaitis) ଓ ଶ୍ୱାସ (Asthama) ହୋଇଥାଏ। ଏହାଯୋଗୁଁ ବଡିକା ଓ ନାଲିଦାଗ ଆଦି ଶରୀରରେ ଦେଖାଯାଏ।

ପ୍ରଦୂଷଣ ଆମ ପରିବେଶ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ସମୟ ସମୟରେ ତୁମେ ଶୁଣିଥିବା, ଉଡାଯାହାଜ ଉଡାଣ ଭରିନାହିଁ, କିମ୍ବା ପଡିଆରେ ଓହ୍ଲାଇ ନାହିଁ। କାରଣ ଉଡାଜହାଜ ଚାଳକକୁ ଭଲଭାବରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେଲାନାହିଁ। କେବଳ କୁହୁଡି ଯୋଗୁଁ ହୁଏନାହିଁ,ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଥିବା ଧୂଆଁ, ଧୂଳି ଆଦି ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ କୁହୁଡିଆ (smog) ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଘଟିଥାଏ।

ଗଲ୍‌ଫ ଯୁଦ୍ଧ (୧୯୯୦-୯୧) ସମୟରେ ଜଳୁଥିବା ତେଲ ଖଣିରେ ଧୂଆଁ ଯୋଗୁଁ ପାଖାପାଖି ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଇଥିଲା ଏବଂ ଯାହାଫଳରେ ଫସଲ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିଲା ଓ ପରିବେଶ ମଧ୍ଧ ଅଧୋଗତି ଦେଖା ଦେଇଥିଲା।



୬.୨.୨ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ରୋକିବାର ଉପାୟ (Ways to control air pollution)

ଆମେ କିପରି ବାୟୁପ୍ରଦୂଷଣ ରୋକି ପାରିବା, ଟିକିଏ ଚିନ୍ତା କର। ତୁମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟ ଗୁଡିକ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହା କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିବ।

- ଗୃହରେ ଧୂଆଁ ବାହାରୁ ନଥିବା ଚୁଲି ବ୍ୟବହାର କର।
- ଲମ୍ୱା ଚିମ୍‌ନି ନିର୍ମାଣ କରି ଚୁଲିର ଧୂଆଁକୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ।
- 'ବାୟୋଗ୍ୟାସ୍' ବ୍ୟବହାର କର। କାରଣ ଏହି ଇନ୍ଧନରୁ ଧୂଆଁ ବାହାରେ ନାହିଁ।
- ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ତାପଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବା 'ସୌରଚୁଲା' ଗୃହରେ ବ୍ୟବହାର କର।
- କଳକାରଖାନା ମାନଙ୍କରେ ଫିଲଟ୍ର ଚିମ୍‌ନି ରହିବା ଦରକାର। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଚିମ୍‌ନିରୁ ବାହାରୁଥିବା ଗ୍ୟାସ ବିଶାକ୍ତ ଉତ୍ପାଦନ ଗୁଡିକୁ ଛାଣି ଅଲଗା କରିଦେବ।
- ଜନବସତିଠାରୁ ବହୁତ ଦୂରରେ କଳାକାରଖାନା ରହିବା ଉଚିତ୍।
- ଯାନବାହାନରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ର ଖଞ୍ଜାଯାଇ ପ୍ରଦୂଷଣ ରେକାଯାଇ ପାରିବ।
- ଘରୋଇ ଓ ବ୍ୟବସାୟିକ ଯାତାୟତ ପାଇଁ ବିଶୋଧିତ ନହୋଇଥିବା ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ସି.ଏନ୍.ଜି ଗ୍ୟାସ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍।
- ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଜାଳିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଏହାକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଫୋପାଡିବା ଆବଶ୍ୟକ। ସବୁଠାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଉପାୟ ହେଲା, କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଗାତଖୋଳି ସେଥିରେ ଆବର୍ଜନା ପକାଇବା।
- ରାସ୍ତାଗୁଡିକ ପକ୍କା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଧୂଳି ଉଡିବ ନାହିଁ, ଫଳରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ହେବନାହିଁ।
- ବୃକ୍ଷରୋପଣ ଏବଂ ବୃକ୍ଷର ଯତ୍ନ ନେବ। ଯାହାଫଳରେ ବାୟୁକୁ ମୁକ୍ତ ଓ ନିର୍ମଳ ରହିବ।
- ବର୍ଷର ସବୁ ସବୟରେ ଜମିରେ ଫସଲ ଲଗାଇବ, ଯାହା ଫଳରେ ଆଉ ମାଟି କ୍ଷୟ ହେବନାହିଁ।

କାର୍ଯ୍ୟ ୬.୨

ତୁମେ, ତୁମ ପଡିଶାରେ ଥିବା ଘର ଓ କଳକାରଖାନା ମାନଙ୍କୁ ବୁଲିଯାଇ ଦେଖ, ସେମାନେ କି କି ଉପାୟରେ ବାୟୁପ୍ରଦୂଷଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଛନ୍ତି। ତୁମେ ସେଗୁଡିକର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୬.୨

୧. ନିମ୍ନରେ ଥିବା ବାକ୍ୟ ଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଭୁଲ ଓ କେଉଁଟି ଠିକ୍ ଲେଖ ଏବଂ ଭୁଲ ଥିବା ବାକ୍ୟଗୁଡିକୁ ସଂଶୋଧନ କର।

(କ) ବାୟୁରେ ଥିବା ଧୂଳିକଣା ପବନ ଦ୍ୱାରା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।

____

(ଖ) ବହୁତ ଲମ୍ୱା ଚିମ୍‌ନିରେ ଫିଲଟର ଖଞ୍ଜିବା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ହ୍ରାସ ପାଏ।

____

(ଗ) ସହରର ଜନବସତି ନିଟକରେ କଳକାରଖାନା ରହିଲେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ହ୍ରାସ ପାଏ।

____

(ଘ) ଚୁଲାରେ ଏକ ଲମ୍ବା ଚିମ୍‌ନି ଲଗାଇଲେ ବାୟୁପ୍ରଦୂଷଣ କମିଯାଏ।

____

୨. ଅକ୍ଷର ଗୁଡ଼ିକୁ ସଜାଡ଼ି ଲେଖି ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣର ଉତ୍ସ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନ କର।

(କ) ଷିକୃମୟଯନ୍ତୀସ ______________

(ଖ) କଦ୍ରାବ ______________

(ଗ) କ୍ଷଶିୟସନ୍ଧୀମ୍ଭ ______________

(ଘ) ନଳକୂ୍ୟାକ୍ରିପ୍ର ______________

୩. ନିମ୍ନରେ ଥିବା ବାୟୁପ୍ରଦୂଷଣ ପଦାର୍ଥଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ କିପରି କମ୍ ହୋଇପାରିବ ତାହାର ଉପାୟ ଲେଖ।

ଧୂଆଁ ______________________________

ବିଶାକ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍ ______________________________

୬.୩ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ (Water Pollution)

ପ୍ରଦୂଷିତ ଜଳ, ରଙ୍ଗଯୁକ୍ତ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ, ଦୁଃସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଏଥିରେ ଭାସମାନ ପଦାର୍ଥ ରହିଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ।

ଆମ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବହୁତ କମ୍ ଲୋକ ବିପଦମୁକ୍ତ ପାନୀୟ ଜଳ ପାଣି କଳରୁ ପାଇପାରୁଛନ୍ତି। ଏହ ଜଳ ମ୍ୟୁନସିପାଲିଟି ସଂସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ପରିଷ୍କାର କରାଯାଇ ଆମ ମାନଙ୍କ ଘରୁ ପଠାଯାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟକରି ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଏହି ଜଳର ଧର୍ମ କ'ଣ ତାଲିକା କରିପାରିବ କି ? ଏହି ଜଳର ସ୍ୱାଦ ନାହିଁ, ଗନ୍ଧ ନାହିଁ, ରଙ୍ଗ ନାହିଁ, ଧୂଳି ନିହଁ ଓ ଜୀବାଣୁ ନାହିଁ। ସେଥିଲାଗି ଏହାକୁ ନିର୍ମଳ ଜଳ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହା ପିଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ସବୁଜଳ ପିଇବା ପାଇଁ ନିରାପଦ ନୁହେଁ। ଏମିତିକି ଘରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ। ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପାର୍କର କଳପାଣି ପରିଷ୍କାର ନୁହେଁ। ଏହା ମାଟିଆ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ। ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏଥିରେ କଠିନ ଉପାଦାନ ସବୁ ରହିଥାଏ। କୂପ, ନଳକୂପ, ପୋଖରୀ ଓ ନଦୀର ଜଳ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକାରର। ତୁମେ ଏହି ଜଳକୁ ପିଇବା, ରାନ୍ଧିବା କିମ୍ବା ତୁମର ଲୁଗାପଟା ଓ ବାସନକୁସନ ସଫା କିରବାପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଇଛା କରିବ ନାହିଁଏହି ଜଳ ଦୂଷିତ ଅଟେ।

୬.୩.୧ ଜଳପ୍ରଦୂଷଣର ଆଧାର (Sources of water pallution)

ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ହୁଏ, ଯେତେବେଳେ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡିକ ସେଥିରେ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ।

(କ) ଗୃହର ଅଦାରକୀ ପଦାର୍ଥ (Domestic Wastes)

ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ଗୃହରୁ ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ବାହାରିଥାଏ। ତାହା ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇ ନିକଟରେ ଥିବା ନଦୀ, ହ୍ରଦ କିମ୍ବା ପୋଖରୀରେ ମିଶିଥାଏ, ଜଳାଶ୍ରୟ ମାନଙ୍କରେ ପଶୁ ଗାଧୋଇବା, ଲୁଗା ସଫା କରିବା, ମଳତ୍ୟାଗପରେ ଧୁଆଧୋଇ ହେବାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଜଳାଶ୍ରୟର ଜଳ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ। ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆବର୍ଜନା ସବୁ ଏହି ଜଳାଶ୍ରୟ ମାନଙ୍କରେ ଫୋପଡା ଯାଏ। ଯାହାଫଳରେ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୁଏ।

(ଖ) କଳକାରଖାନାର ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ (Industrial waste)

କଳାକାରଖାନରୁ ବାହାରୁଥିବା ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥରେ ବହୁତ ପ୍ରକାର କ୍ଷତିକାରକ ଓ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ମାନଥାଏ। ଏହା ବହିଯାଇ ନଦୀ, ପୋଖରୀ ଓ ସମୁଦ୍ରରେ ମିଶି ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ଘଟାଇଥାଏ।

(ଗ) କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ (Agricultural waste)

ଚାଷ ଜମି ମାନଙ୍କରେ ସାର ଓ କୀଟନାଶକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ। ବର୍ଷା ସମୟରେ ସେଗୁଡିକ ମାଟିରୁ ବର୍ଷାଜଳ ସହିତ ମିଶି, ଜଳକୁ ପ୍ରଦୂଷିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରଦୂଷିତ ଜଳ ନଦୀ, ଝରଣା ଓ ହ୍ରଦରେ ମିଶ୍ରିତ ହୋଇ ଜଳକୁ ପ୍ରଦୂଷିତ କରିଥାଏ।

(ଘ) ତେଲ ଢ଼ଳିଯିବା ଦ୍ୱାରା (Oil Spills)

ସମୟ ସମୟରେ ତୈଳବାହି ଜାହାଜର ତେଲ ବାହରି ସମୁଦ୍ରର ବିସ୍ତୃତ ଜଳରାଶି ଉପରେ ଢ଼ଳିଯାଏ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ଘଟାଇଥାଏ ଏବଂ ଜଳରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଓ ବୃକ୍ଷଙ୍କ ଜୀବନ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ।

ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣର ଆଧାର (Sources of water pollution)

- ଗୃହର ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ
- କୃଷି କାର୍ଯ୍ୟର ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ
- କଳକାରଖାନାର ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ
- ତେଲ ଢ଼ଳିଯିବା ଦ୍ୱାରା

ଚିତ୍ର ୬.୩ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ ପଦାର୍ଥ

୬.୩.୨ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣର ପ୍ରଭାବ (Effects of water pollution)

କେଉଁମାନେ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ? ହଁ, ଯେଉଁମାନେ ସେହି ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ, ପଶୁ, ବୃକ୍ଷଲତା। ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ସମ୍ବାଦ ପତ୍ରରେ ପଢ଼ିଥିବ, ବର୍ଷାଦିନେ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ବହୁସଂଖ୍ୟାରେ ଲୋକ କଲେରା କିମ୍ବା ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱରରେ ପିଡୀତ ହୋଇଥିଲେ। ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଏହି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ପରିଷ୍କାର ପାଣି ଅଭାବରୁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ। ପ୍ରଦୂଷିତ ଜଳ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା, ହଇଜା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର, ଅତିସାର ଓ ଅମାଶୟ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ପ୍ରଦୂଷିତ ଜଳରେ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରୋଗ ଓ ଆଲର୍ଜି ହୁଏ।

ପଶୁପକ୍ଷୀ, ବୃକ୍ଷଲତା ଯଥା ମାଛ, ସାମୁଦ୍ରିକ ଉଦ୍ଭିଦ ଏବଂ ସାମୁଦ୍ରିକ ବୃକ୍ଷ ପ୍ରଦୂଷିତ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ତୁମେ ଏହାର କାରଣ ଜାଣିଛ କି ? ଏହାର କାରଣ ହେଲା, ଜଳ ପ୍ରଦୂଷିତି ହେଲେ ସେଥିରୁ ଅମ୍ଳଜାନର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଏ। ତେଣୁ ତା'ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଉଦ୍ଭିଦ ଓ ଜୀବଗୁଡିକ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇ ନପାରି ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡିଥାନ୍ତି।

୬.୩.୩ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଉପାୟ (Ways to control water pollution)

ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ରୋକିବା ପାଇଁ ତୁମେ କିଛି ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିପାରିବ କି ? ନିମ୍ନଲିଖିତ ତାଲିକାକୁ ପଢ଼।

(କ) ବ୍ୟବହୃତ ନ ହେଉଥିବା ଅପରିଷ୍କୃତ ଜଳକୁ କୌଣସି ଜଳାଶ୍ରୟରେ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଫୋପାଡିବ ନାହିଁ।

(ଖ) କଳକାରଖାନା ଗୁଡିକର ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଓ ଜଳ, ନଦୀ କିମ୍ବା ପୋଖରୀରେ ନିଷ୍କାସିତ କରିବାପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

(ଗ) ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଓ ଜଳାଶ୍ରୟ ନିଟକରେ ମଳତ୍ୟାଗ ନକରିବା ପାଇଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବ। ମଳତ୍ୟାଗ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା।

(ଘ) ଶୌଚାଳୟର ଶୋଷଣ ଗର୍ତ୍ତମାନ ମାଟିତଳେ ପୋତାହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଆବର୍ଜନା ଗର୍ତ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି ଜଳ ଉତ୍ସଠାରୁ ଦୂରେରେ ରହିବା ଉଚିତ୍।

(ଙ) ଫସଲ ଅମଳ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଜଳାଶ୍ରୟ କିମ୍ବା ନିଟକରେ ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜଳର ଉତ୍ସମାନଙ୍କରେ ଗାଧୋଇବା, ଲୁଗା ସଫାକରିବା ଓ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଗାଧୋଇଦେବା ନିଷିଦ୍ଧ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଲୁଗାପଟା ସଫାକରିବା ଏବଂ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଗାଧୋଇବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପୋଖରୀ ବା କୂଅ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍।

(ଚ) ନଦୀ ଓ ସମୁଦ୍ର ଜଳରେ ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

(ଛ) ତୁମେ ଯଦି ନିଜର କୂଅ କିମ୍ବା ପୋଖରୀର ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରୁଥାଅ ତେବେ ଯଥାକ୍ରମେ ତାହାର ଚାରିପଟେ ପକ୍କା କିମ୍ବା ପକ୍କା ପାଚେରୀ କରିଦେବା ଉଚିତ୍।

(ଜ) ପରିଷ୍କାର ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଘୋଡାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍। ଗୋଟିଏ ଲମ୍ବା ଡଙ୍କି ସାହାଯ୍ୟରେ ସେଥିରୁ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା, କେବେହେଲେ ପାଣିରେ ହାତ ବୁଡାଇବ ନାହିଁ।

୬.୩ ତୁମପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ

ଦଶଟି ଘରର ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରି ଦେଖ, କିପରି ସେମାନେ ପାନୀୟ ଜଳ ଗୃହରେ ସଂରକ୍ଷିତ କରୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ତାକୁ କିପ୍ରକାର ଉପାୟରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳରେ ପରିଣତ କରୁଛନ୍ତି। ଏହି ଉପାୟ ଗୁଡିକୁ ଭୁଲ ବା ଠିକ୍ ଉପାୟରେ ତାହା ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କର।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୬.୩

ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ବାଛି ଠିକ୍ (√) ଚିହ୍ନ ଦିଅ।

(କ) ଜଳ ପାନୀୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ସେଥିରୁ ପୃଥକ କରାଯାଏ –

୧. ଭାସମାନ ପଦାର୍ଥ

୨. ନ ଚାହୁଁଥିବା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ

୩. ଜୀବାଣୁ

୪. ପ୍ରତ୍ୟେକଟି

(ଖ) ଗୃହର ଅଦରକାରୀ ଓ ଅପରିଷ୍କୃତ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡିକ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ କରିଥାନ୍ତି।

୧. ବ୍ୟବହାର ନ ହେଉଥିବା ଅପରିଷ୍କୃତ ଜଳକୁ ଉପରେ ମାଟିଦ୍ୱାରା ଭୂମି ମଧ୍ୟକୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା।

ଟିପ୍ପଣୀ

୨. ଶୌଚାଳୟ, ଗାଧୁଆଘର ଓ ରୋଷେଇ ଘରୁ ବ୍ୟବହୃତ ଅପରିଷ୍କୃତ ନଳକୁ ଜଳ ଉତ୍ସ (Water sources) ଯଥା ନଦୀ, ହ୍ରଦ ଓ ପୋଖରୀକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା।

୩. କାରଖାନା ଓ ବିଦ୍ୟୁତ ଉତ୍ପାଦନ କେନ୍ଦ୍ର ମାନଙ୍କରୁ ବ୍ୟବହୃତ ଅପରିଷ୍କୃତ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା।

(ଗ) ଜଳର ଉତ୍ସରେ ଲୁଗାପଟା ସଫା କରିବା କ୍ଷତିକାରକ କାରଣ ସେଥିରୁ ମଇଳା ଓ ସାବୁନ ପାଣି ବାହରି

୧. ଜଳରେ ଯାଇ ମିଶେ।

୨. ଭୂମିରେ ଶୋଷିତ ହୋଇ ମାଟିତଳେ (Sub-soil)ରେ ପହଞ୍ଚେ।

୩. ସେଠାରେ ପଡିରହି କାଦୁଅ ହୁଏ।

୪. ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟର କାରଣ ଅଟେ।

୨. ତେଲ ଜଳାଂଶରେ ଢ଼ାଳି ହୋଇଯିବା ଦ୍ୱାରା ବୃକ୍ଷ ଓ ଜୀବଜନ୍ତୁ ମାନଙ୍କପ ଉପରେ କି ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ?

ମୃତ୍ତିକା ପ୍ରଦୂଷଣ (Soil Pllution)

ଭୂମିର ଭୌତିକ, ରସାୟନିକ ଓ ପ୍ରାଣୀଜ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରକୃତିର ଅତ୍ୟଧିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ମୃତ୍ତିକା ପ୍ରଦୂଷଣ ବୋଲି ବାଖ୍ୟା କରାଯାଏ। କଳକାରଖାନା ମାନଙ୍କର ଅଦରକାରୀ ବ୍ୟବହୃତ ରାସାୟନିକ ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡିକୁ ଭୂମି ଉପରେ ନିଷ୍କାସିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ତିକା ପ୍ରଦୂଷଣ ହୋଇଥାଏ। କେତେକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମାଟିର ଉର୍ବରତା ନଷ୍ଟକରି ଦିଅନ୍ତି। ଯଦି, ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣର କୀଟନାଶକ ପଦାର୍ଥ, ସାର ଓ ଖତ ମାଟିରେ ମିଶିଯାଏ, ତେବେ ତାହା ସେଠାରେ ବଢୁଥିବା ବୃକ୍ଷ, ଫଳ ଓ ପରିବା ମାନଙ୍କରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି।

ଗଲା ସପ୍ତାହରେ ରମେଶର ପୁଅ ପେଟଜନିତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲା। ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ, ଖାଲି ପାଦରେ ଚାଲିବାରୁ ଏହା ଘଟିଲା। ଯେତେବେଳେ ଗୃହର ଅଳିଆ, ଆର୍ବଜନା, ଭୂମିରେ ଫୋପଡା ଯାଏ ଓ ପରେ ପଚିଯାଏ, ତାହା କୀଟପତଙ୍ଗ, କୃମି ଓ ଜୀବାଣୁ ମାନଙ୍କର ଜନ୍ମସ୍ଥଳୀରେ ପରିଣତ ହୁଏ। ଆବର୍ଜନା ଗୁଡିକରେ ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ରହିଥାନ୍ତି। ଲୋକମାନେ ଯେତେବେଳେ ଭୂମିରେ ମଳ, ମୁତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡିକ ଜନ୍ମ ନିଅନ୍ତି। ଯିଏ ଖାଲି ପାଦରେ ଏହି ମାଟି ଉପରେ ଚାଲେ, ତାର ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପାଦଦେଇ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡିକ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି ଏବଂ ପେଟ ଖରାପ କରନ୍ତି। ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ ଓ ବୃକ୍ଷଲତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶକରି ସେମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାନ୍ତି। ତୁମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବ, ଭାରତର ଲୋକମାନଙ୍କର ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ମଳ, ମୁତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସ। ମଳ ମୁତ୍ରରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଓ କୃମି ଭୂମିରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଭୂମିକୁ ପ୍ରଦୂଷଣ କରିଥାନ୍ତି। ଯଦି ବର୍ଷାହୁଏ, ଏହି ଅପରିଷ୍କାର ପାଣି ବୋହିଯାଇ ନିଟକରେ ଥିବା ଜଳାଶ୍ରୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ।

କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଛେପ ପକାଇବା ମଧ୍ୟ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି। ଏହି ଛେପ କେବଳ ପରିବେଶ ଯେ ଖରାପ କରେ ତାହା ନୁହେଁ, ସେଥିରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ମଧ୍ୟ ରହିଥାନ୍ତି, ଏହା କ୍ରମଶଃ ସୁଖିଯାଏ ଓ ପରେ ପରେ ଉଡେଇ ଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଜୀବାଣୁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ରହି, ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ପ୍ରଦୂଷିତ କରିଥାଏ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୬.୪.୧ ମୃତ୍ତିକା ପ୍ରଦୂଷଣର ପ୍ରଭାବ (Effects of soil pollution)

ଗୃହରେ ବ୍ୟବହୃତ ଓ ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ, ମଳ, ମୁତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା ଓ ଛେପ ଖୋଲାଯାଗାରେ ପକାଇବା ଦ୍ୱାରା: ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଓ କୃମି ମାଟିରେ ବ୍ୟାପିଯାନ୍ତି। ପୂର୍ବରୁ ତୁମେ ପଢ଼ିଛ ଯେ, ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଖାଲି ପାଦରେ ଭୂମିରେ ଚାଲୁ, ମାଟିରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଓ କୃମି ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଆମକୁ ଅସୁସ୍ଥ କରିଥାନ୍ତି। ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ କଳକାରଖାନାରୁ ଓ କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟରୁ ବାହାରୁଥିବା ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥରୁ କ୍ଷତିକାରକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମାଟିରେ ମିଶିଯାଏ। ସେହି ମାଟିରେ ଲଗାଯାଇଥିବା ବୃକ୍ଷଲତା ଏହି ସବୁ ଏହି ସବୁ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ଓ ମନୁଷ୍ୟ ବା ଜୀବଜନ୍ତୁ ସେହି ବୃକ୍ଷର ଫଳ, ପତ୍ର, ଆହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି।

୬.୪.୨ ମୃତ୍ତିକା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଉପାୟ (Ways to control soil pollution)

ଆସ ଆମେ ତେବେ କେତେକ ମୃତ୍ତିକା ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଉପାୟ ଜାଣି, ତାହାକୁ ରୋକିପାରିବା ଆବର୍ଜନାର ଉପଯୁକ୍ତ ନିଷ୍କାସନ : ଗୃହର ଆବର୍ଜନା ଠିକ୍ ଭାବରେ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ଉଚିତ୍, ଯାହାଫଳରେ ମାଛି, ମଶା ଓ ଅସରପା ଘରେ ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ଗୃହର ଆବର୍ଜନା ଗୁଡିକୁ ଘୋଡଣୀ ଥିବା ମଇଳା ଝୁଡିରେ ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍।

(କ) ସହରର ବାହାରେ ଆବର୍ଜନା ଗର୍ତ୍ତକରି ଜମା କରିବା (Dump out side the city limits)

ଯଦି ଗୃହର ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଆବର୍ଜନା ଗଦାରେ ଜମା କରାଯାଏ, ତେବେ ସେହି ଗର୍ତ୍ତକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଡାଳ କିମ୍ବା ଗଛଲତା ଦ୍ୱାରା, ଘୋଡେଇ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସେଠାରେ ମଶା ଓ ମାଛି ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ଗର୍ତ୍ତଟି ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଯିବା ପରେ ତା ଉପରେ ମାଟି ପକାଇ ତାକୁ ପୋତିଦେବା ଉଚିତ୍।

(ଖ) ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଜମା କରିବା (Land fills)

ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ, ବିଶେଷକରି ବଡ ବଡ ସହର ମାନଙ୍କରେ ବହୁପରିମାଣର ଆବର୍ଜନା ଏକତ୍ରିତ କରାଯାଇଥାଏ। ସହର, ଜଳାଶ୍ରୟ କିମ୍ବା ନଦୀଠାରୁ ଦୂରରେ ନୀଚ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରତିଦିନ ସହରର ଆବର୍ଜନା ଏକତ୍ରିତ କରାଯାଏ। ଏହାର ପଚାଗନ୍ଧ, ଜୀବଜନ୍ତୁ, ପକ୍ଷୀ ଓ କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏହା ସହରର ଜନବସତିଠାରୁ ଦୂରରେ ଥିବାରୁ ଲୋକମାନେ ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ନହେଲେ ମଧ, ସମୟ ସମୟରେ ସେହି ବାଟଦେଇ ଗଲାବେଳେ ପଚାଗନ୍ଧର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି।

(ଗ) କମ୍ପୋଷ୍ଟ କରିବା (Compasting)

ଏହି ଉପାୟରେ, ଗୋଟିଏ ବଗିଚାର ଆବର୍ଜନାକୁ ଗର୍ତ୍ତରେ ପକାଯାଏ, ପ୍ରତିଦିନ ଶେଷରେ ଏହାକୁ ପାଉଁଶ କିମ୍ବା ପତ୍ରଦ୍ୱାରା ଢ଼ାଙ୍କି ଦିଆଯାଏ। ଧୀରେ ଧୀରେ ସେହି ଗର୍ତ୍ତର ତଳ ଅଂଶ କମ୍ପୋଷ୍ଟ ବା ଖତରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ। ସେହି ଖତକୁ ବଗିଚା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।

(ଘ) ଆବର୍ଜନା ପୋଡିବା (Burning of refuse)

ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତଭାବରେ ଦେଖିଥିବ ମାଳି କିପରି ବଗିଚାର ଶୁଖିଲା ପତ୍ର ଓ ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥକୁ ପୋଡିଦିଏ। ଏହି ଜାଳିବା ଦ୍ୱାରା ବହୁତ ଧୂଆଁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯାହା ଫଳରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ହୋଇଥାଏ। ମହାନଗରୀ ମାନଙ୍କରେ ବାହାରୁଥିବା ଆବର୍ଜନାକୁ ପୋଡ଼ିବା ପାଇଁ ନିଷିଦ୍ଧକରି ଦିଆଯାଇଛି, କାରଣ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ବାୟୁ ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇସାରିଛି।

(ଙ) ଭସ୍ମିଭବନ (Incineration)

ଆବର୍ଜନା ଦୂରକରିବାର ସବୁଠାରୁ ଉନ୍ନତଧରଣର କଳା କୌଶଳ ନିର୍ମିତ ଯନ୍ତ୍ର ହେଲା ଭସ୍ମିଭବନ। ଏହି ଯନ୍ତ୍ର ହେଲା ଗରମ ଚୁଲାପରି, ଯେଉଁଥିରେ ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡିକୁ ଭସ୍ମିଭୂତ କରାଯାଏ। ଏହା ଏକ ବ୍ୟୟ ବହୁଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା, କାରଣ ଅଳିଆକୁ ଜାଳିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଇନ୍ଧନ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ତଥାପି ଏହା ବିଶୁଦ୍ଧ ଓ ନିରାପଦ ଅଟେ। ଏଥିରେ ଆବର୍ଜନା କମିଯାଇ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପାଉଁଶ ଗଦାରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ।

ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆବର୍ଜନା ଦୂରୀକରଣ ଉପାୟ ଗୁଡିକ ସନ୍ତୋଷଜନକ ନୁହେଁ କାରଣ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦ୍ଧତିରେ ତାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସୁବିଧା ଓ ଅସୁବିଧା ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ସଫାସୁତୁରା କରିବାପାଇଁ ଆହୁରି ବହୁତ କିଛି କରାଯାଇପାରିବ, ଯଦି ଆମେ ନିଜନିଜକୁ ଶିକ୍ଷାଦେଇପାରୁ ଏବଂ ପଡୋଶୀ ମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ପାରିବୁ ଯେ, ଏହି ଆବର୍ଜନା ସବୁ କିପରି ବହାରକରି ଆମର ଘର ଓ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିପାରିବା।

ମୃତ୍ତିକା ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଉପାୟ ଗୁଡିକ ହେଲା :

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା
- କୀଟନାଶକ ଓ ସାରର ସିମିତ ବ୍ୟବହାର
- ପରିବେଶର ସହିତ ମିଶୁଥିବା ପଦାର୍ଥର ବ୍ୟବହାର କରିବା।

ତୁମେ ଇକୋ-ମାର୍କ (Eco-mark) ବିଷୟରେ ପରେ ପଢ଼ିବ। ପରିବେଶ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡିକ ଉପରେ ଏହି ଚିହ୍ନ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ତୁମେ ସେହି ଜିନିଷ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ୍।

୬.୪ ତୁମପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ

ତୁମେ ତୁମ ପାଖରେ ଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇଦେଖ, ସେଠାରେ କେଉଁ କେଉଁ କାରଣରୁ ମୃତ୍ତିକା ପ୍ରଦୂଷଣ ହେଉଅଛି। ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର କେତୋଟି ଉପାୟ ଉପସ୍ଥାପନ କର।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୬.୪

୧. **ମୃତ୍ତିକା ପ୍ରଦୂଷଣର ଦୁଇଟି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ଲେଖ।**

୨. ତୁମେ ଦେଖିଥିବା ବା କରୁଥିବା ଆବର୍ଜନା ଦୂରୀକରଣର ତିନୋଟି ଉପାୟର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର।

୩. ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ନିଟକରେ (√) ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦିଅ : -

(କ) ୧. ଗର୍ତ୍ତରେ ଆବର୍ଜନା ପକାଇବା
୨. ପୋଡିବା
୩. ଭସ୍ମୀଭବନ
୪. କେଉଁଟା ନୁହେଁ।

(ଖ) ମୃତ୍ତିକାରେ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଛଡାଯାଏ।
୧. ଘରର ଆବର୍ଜନା ଦ୍ୱାରା
୨. ମଳତ୍ୟାଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା
୩. କଳକାରଖାନା ଓ ଚାଷଜନୀତ ଆବର୍ଜନା ଦ୍ୱାରା
୪. ଛେପ ପକାଇବା ଦ୍ୱାରା

୪. ସମାନ କରି ଦେଖ

'କ'	'ଖ'
୧. ଗର୍ତ୍ତରେ ଆବର୍ଜନା ପକାଇବା	୧. କଳକାରଖାନାର ଆବର୍ଜନାରୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ହୋଇଥାଏ।
୨. ଛେପ ପକାଇବା	୨. ବଗିଚା ପାଇଁ ଖତ ଆକାରରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରିବ।
୩. ମୃତ୍ତିକା	୩. ଏହା ଶୁଖିକରି ଉଡେଇ ଯାଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଜୀବାଣୁ ଏହାମଧ୍ୟରେ ରହି ଭୂମି ପ୍ରଦୂଷଣ କରିଥାନ୍ତି।
	୪. ଏହା ମହାନଗର ମାନଙ୍କରେ ନିଷିଦ୍ଧ କରାଯାଇଛି।

୬.୫ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣ (Noise Pollution)

ତୁମେ ଏଥିରେ ସମ୍ମତ ହେବ ଯେ, ତୁମେ ଗୀତ ଉପଭୋଗ କର ଓ ତୁମ ସାଙ୍ଗର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୁଣ କିନ୍ତୁ, ଯନ୍ତ୍ର ଚାଲିବାର ଶବ୍ଦ, ଡାକବାଜି ଯନ୍ତ୍ରର ଗର୍ଜନ, ଯାନବାହାନ ଯିବା ସମୟର ଶବ୍ଦ ସବୁ ବହୁତ ଜୋର ଓ ଅପ୍ରିତିକର ହୋଇଥାଏ। ଯେ କୌଣସି ଅପ୍ରିତିକର ଶବ୍ଦହେଲା ଉଚ୍ଚକର୍କଟ ଶବ୍ଦ (noise)।

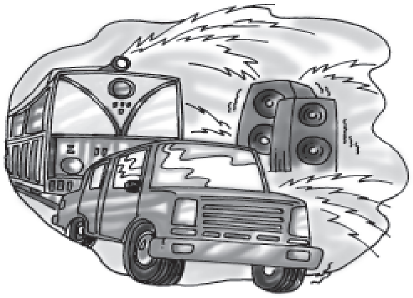
୬.୫.୧ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣର ଆଧାର(Sources of Noise Pollution)

ତୁମ ଚାରିପଟକୁ ଦେଖ ଏବଂ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣର ଆଧାର ଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କର। ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟି ହେଲା :

(କ) ଯାନବାହାନ, ରେଳଗାଡ଼ି ଓ ଉଡାଜାହାଜ

(ଖ) ଡାକବାଜି ଯନ୍ତ୍ର, ରେଡ଼ିଓ, ଟେଲିଭିଜନ, ଯେତେବେଳେ ପୂରାମାତ୍ରାରେ ବାଜୁଥାଏ।

(ଗ) କଳକାରଖାନା ଓ ମେସିନ୍‌ର ଶବ୍ଦ।



ଚିତ୍ର ୬.୪ : ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣର ଉତ୍ସ

୬.୫.୨ ପ୍ରଭାବ (Effects)

ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ବହୁସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚ ଶବ୍ଦଶୁଣ ତେବେ କ'ଣ ହୁଏ ? ହଁ, ତାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହେଉ, ଆମ ସ୍ନାୟୁ ଦୂର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ। ଫଳରେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ ଓ ମାନସିକ ବ୍ୟସ୍ତତା ଦେଖାଯାଏ। ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ଉପରେ ମଧ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ତୁମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବ ଯେ, ବହୁତ ସମୟରେ କାରଖାନାର ଶ୍ରମିକ, ବିମାନ ଚାଳକ, ଗାଡ଼ିଚାଳକ ଇତ୍ୟାଦି, ଯେଉଁମାନେ ସବୁବେଳେ ଉଚ୍ଚକୋଳାହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ହରାଉଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର କର୍ଣ୍ଣ ପଟଳ ନଷ୍ଟହୋଇ ଯାଉଛି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର କାଲ ହୋଇଯିବା ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ବେଶୀ।

୬.୫.୩ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଉପାୟ :

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶବ୍ଦ ବା କୋଳାହଳକୁ ଦୂର କରିବା କଷ୍ଟକର। କିନ୍ତୁ ଆମେ ନିଶ୍ଚି ଭାବରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କମ୍ କରିପାରିବା।

ନିମ୍ନରେ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣ କମାଇବା ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଆଗଲା : -

- ରେଡ଼ିଓ ଓ ଟେଲିଭିଜନର ଶବ୍ଦର ଶକ୍ତି (Volume) କୁ କମ୍ କରିପାରିବା।
- ଧୀର ପାଟିରେ କଥା କହିବା
- ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ହର୍ଣ୍ଣ ବଜାଇବା।
- ଯାନବାହାନର ମେସିନ୍‌ରେ ସାଇଲେନସ୍‌ର ଲଗାଇବା।
- ଜନବସତିଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ କାରଖାନା ନିର୍ମାଣ କରିବା।
- ସହରର ବାହାରେ ବିମାନଘାଟି ନିର୍ମାଣ କରିବା।

ତୁମପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ୬.୪

ତୁମ ଫାଟକ (gate) ପାଖରେ ଠିଆହୁଅ । ଆଖି ବନ୍ଦକରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର । କେଉଁ କେଉଁ ଶବ୍ଦ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଏବଂ କେଉଁ କେଉଁ ଶବ୍ଦ ବିରକ୍ତବୋଧ ହେଉଛି ଲେଖ । ଉକ୍ତ ବିରକ୍ତିକର ଶବ୍ଦ ସବୁ କମେଇବାରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପାୟ ଉପସ୍ଥାପନ କର ।

ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ

ତୁମେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରଦୂଷଣ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ସେଗୁଡିକର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଶିଖିଲ । ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପାୟ ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିଲ । ଏହିସବୁ ତଥ୍ୟ ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ, ଆମେ କହିପାରିବା ଯେ, ପ୍ରଦୂଷଣର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଆମ ହାତରେ ରହିଛି । ଧୂଆଁ ବିହୀନ ଇନ୍ଧନ ବ୍ୟବହାର କରି ଆମେ ଧୂଆଁର ପରିମାଣକୁ କମାଇଦେଇ ପାରିବା । ଆମ ଯାନବାହାନକୁ ଠିକ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିଲେ ସେଥିରୁ ଧୂଆଁ ନିଷ୍କାସିତ ହେବନାହିଁ । କଳକାରଖାନା ମାନଙ୍କରେ ଉଚ୍ଚ ଚିମିନି ନିର୍ମାଣ କରି ଧୂଆଁକୁ ବହୁତ ଦୂରକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହି ଛୋଟ ଛୋଟ ଚେଷ୍ଟାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ଧତ୍ୱ ଓ ଶ୍ୱାସଜନିତ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତକରି ପାରିବା । ଆମେ ଦେଖିବା ଯେପରି କୋଳାହଳ କମ୍ ହୋଇପାରିବ ଫଳରେ ଲୋକମାନେ ମନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ କାଲ ହେବାରୁ ରକ୍ଷାପାଇ ପାରିବେ । ଆମେ ପ୍ରଚଳିତ ନିୟମକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରି, ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ଏଡାଇପାରିବା ଓ ଅତିସାର ରୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରି ପାରିବା ।

ଆମ ପୃଥିବୀ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର । ଏଠି ଆମେ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ରୂପେ ଆମ ଜୀବନ ଉପଭୋଗ କରିବା । ଆମେ ବୋକାଙ୍କପରି ଆମର ପରିବେଶକୁ ମଳମୁତ୍ର ତ୍ୟାଗକରି, ସବୁ ଆଡେ ଛେପ ପକାଇ, ଅମାନୁଷିକ ଭାବେ ଗଛକାଟି ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରିବେଶକୁ ନ ସୁହାଇଲାପରି ଉପକରଣ ଓ ପଦାର୍ଥ ସବୁ ବ୍ୟବହାର କରି, ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ନାହିଁ ।

ଚାଲ ଆମେ ନିୟମ ପ୍ରଚଳନ କରି, ଦୃଢ଼ସଂକଳ୍ପ କରିବା ଯେ ମୁଁ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରୁଛି ଯେ:

- ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରିବି ଓ ତାହାର ଯତ୍ନ ନେବି ।
- ଲୋକଙ୍କୁ ଗଛ କାଟିବାକୁ ଦେବି ନାହିଁ ।
- ମୋ ରୋଷେଇ ଘରେ ଧୂଆଁ ନଥିବା ଇନ୍ଧନ ବ୍ୟବହାର କରିବି ।
- ଜଳାଶୟ ଗୁଡିକୁ ପ୍ରଦୂଷଣରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବି ।
- ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳର ଅପଚୟ କରିବି ନାହିଁ ।
- ରେଡିଓ ଓ ଟେଲିଭିଜନ କମ୍ ଭଲ୍ୟୁମ୍‌ରେ ଶୁଣିବି ।
- ଡାକବାଜି ଯନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବି ନାହିଁ ।
- ମୋର ଯାନବାହାନକୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ମୁକ୍ତ ରଖିବି ।
- ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଉପାୟରେ ନିଷ୍କାସନ କରିବି ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବି ।

- କାରଖାନାର ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଓ ଅପରିଷ୍କୃତ ଜଳକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରିବି।
- ବର୍ଷା ଜଳକୁ ସଂଚୟ କରି ରଖିବି।
- ପାନୀୟ ଜଳ ପାଇଁ ଜଳକୁ ବିଶୋଧନ କରିବି।
- ସାର ଓ କୀଟନାଶକକୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବି।
- ସାଇଲେନସର ବ୍ୟବହାର କରି ଉଚ୍ଚ ଶବ୍ଦକୁ କମେଇବି।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ (Terminal Exercise)

୧. 'ପ୍ରଦୂଷଣ ଓ ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ' ପଦାର୍ଥ ଶବ୍ଦ ଦୁଇଟିର ବ୍ୟାଖ୍ୟାକର।

୨. ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣର ଆଧାର ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୩. ମୃତ୍ତିକା ପ୍ରଦୂଷଣକୁ କିପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବ ?

୪. ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣର ପ୍ରଭାବ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୫. ଉଭୟ ଭୂମି ଓ ଜଳକୁ ପ୍ରଦୂଷଣ କରୁଥିବା ଦୁଇଟି ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ ପଦାର୍ଥର ନାମ ଲେଖ।

୬. ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଧୂଆଁଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ତୁମେ କିପରି କମ୍‌କରି ପାରିବ ?

୭. ଆମେ କାହିଁକି ମାଟିର ମଳ, ମୂତ୍ର ଓ ଛେପ ପକାଇବା ନାହିଁ ?

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର (Answers to intext Questions)

୬.୧

୧. (କ) ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ, ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣ

(ଖ) ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ, ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ

(ଗ) ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ

(ଘ) ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ଓ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ

(ଙ) ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ

(ଚ) ମୃତ୍ତିକା ପ୍ରଦୂଷଣ ଓ ବାୟୁ ପ୍ରଦୁଷଣ

୬.୨

୧.

(କ) ଭୂଲ - ପବନ, ବାୟୁରେ ଧୂଳିକଣା ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ।

(ଖ) ଠିକ୍

(ଗ) ଭୂଲ- କଳକାରଖାନା ମାନ ସହରଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍।

(ଘ) ଠିକ୍

୨. କ) କୃଷି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ
ଖ) ଦ୍ରାବକ
ଗ) ଶିଳ୍ପ ସମ୍ପନ୍ଧୀୟ
ଘ) ଜ୍ୱଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା

୩. ବାୟୋଗ୍ୟାସ, ଧୂଆଁ ହେଉନଥିବା ଜାଳେଣି ଏବଂ ସି.ଏନ୍.ଜି. ଗ୍ୟାସର ବ୍ୟବହାରକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ।

୬.୩

୧. (କ) ୪ (ଖ) ୨ (ଗ) ୩

୨. ବହିଦେଖ

୬.୪

୧. ବହିଦେଖ

୨. ବହିଦେଖ

୩. (କ) ୩
(ଖ) ୩
(ଗ)

"କ"	"ଖ"
୧	୨
୨	୩
୩	୧

୭

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ତୁମର ଭଉଣୀ ଗଲାଥର ରୋଗରେ ପୀଡିତ ଥିବା ସମୟରେ ତୁମେ କ'ଣ ଅନୁଭବ କରିଥିଲ ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ଅନୁଭବ କରିଥିବ ଯେ, ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ତାଙ୍କର ସୁସ୍ଥତା ଦେଇ ଚିନ୍ତିତ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଥିଲେ। ତୁମର ପିତାମାତା ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯାଇଥିଲେ। ତୁମର ମା' ତାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଉଥିଲେ। ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତା ଥିବା ଯୋଗୁଁ ସେ ଚିଡ଼୍‌ଚିଡ଼ା ହୋଇଯାଉଥିଲେ ଏବଂ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛାପ୍ରକାଶ କରୁନଥିଲେ। ସେ ଦୁର୍ବଳ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ଓ ନିତ୍ୟକର୍ମ କରିବାକୁ ଅସମକ୍ଷ ଥିଲେ। ତୁମେ କ'ଣ ସମ୍ମତି ହେବନି ଯେ, ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କର ଖରାପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲେ। ଏବେ ତୁମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଅନୁଭବ କରିପାରୁଥିବ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ଖୁସି ରହିବା ନିମନ୍ତେ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ବହୁତ ଗୁଡିଏ ଉପାଦାନ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ସେହି ଉପାଦାନ ଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର, ପରିଷ୍କାର ଜଳ ଏବଂ ନିର୍ମଳ ପରିବେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ସୁପ୍ରଭାବ ରହିଛି। ଅପର ପକ୍ଷରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶର ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ବଜାୟ ରଖିବାପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ଅବିରତ ପ୍ରୟାସ ଦରକାର। କାରଣ ତୁମେମାନେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରିବ ଯେ, ନିଜର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯେପରି ନିଜପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ସେହିପରି ସମାଜର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ଏହି ଅଧ୍ୟାୟ ଶିକ୍ଷା କଳାପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କିପରି ପରସ୍ପରକୁ ବଳବତ୍ତର କରିପାରେ ତାହା ଭଲ ଭାବରେ ବିଚାର କରିପାରିବ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟ ପଢ଼ି ସାରିବା ପରେ ତୁମେ –

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଜାଣିପାରିବ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବ।
- ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୂଚକ ବିଷୟରେ ଜାଣି ତାର ପ୍ରତୀକ ନିରୂପଣ କରିପାରିବ।

- ପରିବାରର ଓ ସମାଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିର କ'ଣ ଏବଂ ଏହାର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବୁଝିପାରିବ।
- ସମାଜରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିପାରିବ।

୭.୧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଆମ ଜୀବନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ତୁମେ 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସଂପଦ' ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ଜାଣିଛ। ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଥାଅ, ତୁମେ ସେତେବେଳେ ତୁମର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଜୀବନକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଉପଭୋଗ କରିପାର। ଏହା ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମୂଳଦୁଆ, ଯାହା ଉପରେ ତୁମର ଖୁସି ନିର୍ଭର କରୁଛି। ତେଣୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମକୁ କେତୋଟି ଅଭ୍ୟାସ ବିକାଶ କରି, ଜାରି ରଖିବାକୁ ପଡିବ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏକ ସାଧାରଣ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଲୋକ ତାକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବୁଝିଥାନ୍ତି। ତୁମର ଏ ବିଷୟରେ ଧାରଣା କ'ଣ? ଏହା କ'ଣ କେବଳ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରହିବା ବା ରୋଗଶୂନ୍ୟ ହେବା? ଆଉ ଆମକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୁଅ।

ଏହାକୁ ଲେଖ :

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ________________________________

____

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା : ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ କେବଳ ରୋଗ ଜୀବାଣୁର ଅନୁପସ୍ଥିତ ନୁହେଁ। ଏହା ସୂଚନା ଦେଉଛି ଯେ, ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଉଭୟ ସ୍ତରରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବା ଉଚିତ୍। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ଖୁସ୍ ମିଜାଜ୍, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ କ୍ଷମତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବାରୁ ଅଧିକ ସାମର୍ଥର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି।

World Health Organization

ଚିତ୍ର ୭.୧ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ

ତୁମପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ୭.୧

ତୁମେ ତୁମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ଓ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ (World Health Organisation(WHO)) ଦେଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ମଧ୍ୟରେ ଯେ କୌଣସି ଦୁଇଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ତାଲିକା ଭୁକ୍ତ କର।

ସମାନ ଥିବା ବିଶିଷ୍ଟ ଗୁଣ :

(କ) ________________________________

(ଖ) ________________________________

ପାର୍ଥକ୍ୟଥିବା ବିଶିଷ୍ଟ ଗୁଣ :

(କ) ________________________________

(ଖ) ________________________________

ତୁମେ ଏବେ ମନେ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ରୋଗରେ ପିଡୀତ ଥିଲ, କ'ଣ ବିରକ୍ତ ହେଉନଥିଲ ? ଗୋଟିଏ ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥିବାରୁ କୌଣସି କାରଣ ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ବିରକ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ଚିତ୍ର ୭.୨ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତ୍ରିଭୂଜ

କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ପୁନଶ୍ଚ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଅ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଖୁସି ଓ ଉତ୍ସାହି ହୁଅ। ଯେ କୌଣସି କାମ ତୁମକୁ ଦିଆଗଲେ ତୁମେ ତାକୁ ଆନନ୍ଦରେ କରିଥାଅ।

ତୁମେ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ କ'ଣ ଅନୁଭବ କର ? ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା କାରଣରୁ ତୁମର ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ତୁମେ ଠିକ୍‌ରେ ଶୋଇ ପାରନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ଚାପ ତୁମକୁ ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ସମୁଦାୟ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ, ଆମର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥା ଭଲ ରହିଲେ ଆମେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ବୋଲି କହିପାରିବୁ। ଏହି ତିନୋଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଦିଗକୁ ସାଧାରଣତଃ ତ୍ରିକୋଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଯାହା ଚିତ୍ର ୭.୨ରେ ସାହାଯ୍ୟ ଦେଖାହୋଇଛି।

୭.୧.୧ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ (Sign of Good Health):

ନିମ୍ନରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କେତେଗୁଡିଏ ଲକ୍ଷଣ ଦିଆଯାଇଛି। ସେଗୁଡିକ ଆମ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ।

ଚିତ୍ର ୭.୩

(କ) ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ :

ତୁମେ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଥାଅ ସେତେବେଳେ ତୁମେ:

- ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସଜାଗ ରହୁଥାଅ।
- ତୁମର ବୟସ ଓ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ ଓଜନ ସାଧାରଣ ହୋଇଥାଏ।
- ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଓ ଚମକପ୍ରଦ ଚକ୍ଷୁ ଥାଏ।
- ନିର୍ମଳ ଓ ପରିଷ୍କାର ଚର୍ମ ଥାଏ।
- ଭଲରେ ବଢୁଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ମସୃଣ କେଶ ଥିବ।
- ଗନ୍ଧହୀନ ନିଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଥାଏ।
- ଠିକ୍‌ରେ ଭୋକ ହେଉଥାଏ।
- ଭଲରେ ନିଦ୍ରା ଯାଉଥାଅ।

(ଖ) ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ :

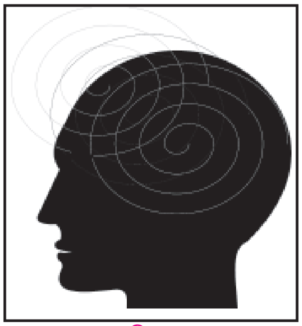
ତୁମର ଯଦି ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରହିଥାଏ ତେବେ ତୁମେ :

- ଭାବ ପ୍ରବଣତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିପାରୁଥିବ।
- ମନୋବୃତ୍ତି, ଇଚ୍ଛା, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରଖିପାରୁଥିବ।
- ଜୀବନର ସତ୍ୟତାକୁ ସ୍ୱିକାର କରି ସେଗୁଡିକର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରୁଥିବ।

ଟିପ୍ପଣୀ

- ନିଜର ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଭରସା ଥିବ।
- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ମାନସିକ ଚାପକୁ ସଫଳରୂପେ ପରିଚାଳନା କରି ପାରୁଥିବ।
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ମନୋଭାବ ଥିବ।
- ଯେତେବେଳେ ଦରକାର ସାହାଯ୍ୟ ଲାଭ କରି ପାରୁଥିବ।

ଏହି ଲୋକମାନେ ସଦାସର୍ବଦା ଉତ୍ପାଦନଶୀଳ ହୋଇ ସମାଜକୁ ବହୁତ କିଛି ଦାନକରି ପାରନ୍ତି।



ଚିତ୍ର ୭.୪

(ଗ) ଉତ୍ତମ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ :

ତୁମର ଯଦି ଉତ୍ତମ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରହିଥାଏ ତେବେ ତୁମର :

- ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୋଭାବ ଥିବ।
- ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିପାରୁଥିବ।
- ସୁଖପ୍ରଦ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଥିବ।
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପୂରଣ କରି ପାରୁଥିବ।
- ଉତ୍ତମ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଂପର୍କ ଥିବ।
- ପରସ୍ପରର ମତଭେଦକୁ ସହଜ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରୁଥିବ।

ଚିତ୍ର ୭.୪

ତୁମ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ୭.୨

ବିଶ୍ୱ ସଂଗଠନ (WHO)ର ସଂଜ୍ଞା ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ଟେବୁଲ ନିମ୍ନରେ କରାଯାଇଛି। ତୁମର ତିନୋଟି କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ଏହାକୁ ପୂରଣ କର। ତୁମପାଇଁ ଦୁଇଟି ଘଟଣାର ଉଦାହରଣ ଯାଇଛି।

ନାମ	ବ୍ୟକ୍ତିର ଚରିତ୍ର	ତୁମେ ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ବୋଲି ମନେକରୁଛ କି ହଁ ବା ନାଁରେ ଲେଖ
୧. ରେଶମା	ଖୁସିବାସିଆ, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଆଗ୍ରହ ଅଛି। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟକରେ	ହଁ
୨. କବୀର	ଶକ୍ତିହୀନ, ଅଳସୁଆ, ଦୁର୍ବଳ ଶରୀର ଏବଂ ନାହିଁ ସବୁଦିନ କାମ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ଖେଳିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରେ ନାହିଁ।	ନାହିଁ
୩. .... ତୁମେ ନିଜେ		
୪. ତୁମର କୌଣସି ସାଙ୍ଗ କିମ୍ବା ପରିବାର ର ସଦସ୍ୟ		

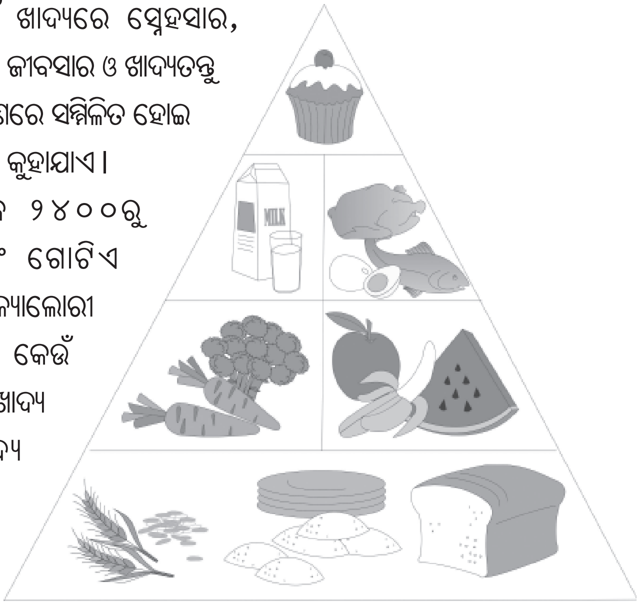
୭.୧.୨ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା ଉପାଦାନ ଗୁଡିକ

(Factors attecting Personal Health)

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କରିବା ହେଲା, ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବା ଏବଂ ନିରୋଗ ରହିବା । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଗଲା ।

(କ) ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ : (Balanced Diet)

ତୁମେ ପୂର୍ବରୁ ପଢ଼ିଛି, ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ଧାତୁସାର, ଜୀବସାର ଓ ଖାଦ୍ୟତନ୍ତୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିମାଣରେ ସମ୍ମିଳିତ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି ତାହାକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଗୋଟିଏ କିଶୋରର ଦୈନିକ ୨୪୦୦ରୁ ୨୬୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ଗୋଟିଏ କିଶୋରୀର ଦୈନିକ ୨୦୫୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଦ୍ୟ ଶକ୍ତି ଦରକାର । ଆମେ କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀର ଓ କେତେ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ତାହା ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜାଣିପାରିବ । (ଅଧ୍ୟାୟ - ୫ରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡକୁ ପଢ଼)



ଚିତ୍ର ୭.୫ ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ଼

(ଖ) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା (Personal Hygiene)

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଗୋଟିଏ କଥା । ତୁମକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ରହିବାକୁ ହେଲେ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ହେବାକୁ ହେଲେ ନିଜକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାକୁ ପଡେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟରେ ବହୁତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗୁଡିକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଯଥା, ଅତିସାର, ଟାଇଫଏଡ୍, କୃମି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବହୁତ ପ୍ରକାରର ରୋଗରୁ ନିବାରଣ ପାଇପାରିବା । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କରିବା ଏକ ଗ୍ରହଣୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଆମକୁ କିପରି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହେବ, ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ନିହାତି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଆମ ପରିବାରର ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଆମକୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ତୁମପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ୭.୩

ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ, ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଟେବୁଲରେ କେତୋଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ଦିଆଯାଇଛି, ତୁମର ଆଗ୍ରହ ଅନୁଯାୟୀ, ତୁମେ ତୁମ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡିକୁ ନେଇ ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ

ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପରାମର୍ଶ	ତୁମର ମତ
୧. ଦାନ୍ତ ଘଷ ଓ ନଖ କାଟ।	
୨. ପ୍ରତ୍ୟେହ ସ୍ନାନକର ଓ ସଫା ଲୁଗା ପିନ୍ଧ	
୩. ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଅ।	
୪. ନିୟମିତ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ କର।	
୫. ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ	

ନିମ୍ନଲିଖିତ ସରଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଆମ୍ଭେମାନେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାପାଇ ପାରିବା:

- **ନିୟମିତ ପାଇଖାନାର ବ୍ୟବହାର:** ନିୟମିତ ପାଇଖାନାର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଠିକ୍ ରହିବ।
- **ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇବା:** ହାତରେ ନାନାଦି ପ୍ରକାରର ଜୀବାଣୁ ରହିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପାଇଖାନା ଯିବା ପରେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ହାତ ଧୋଇବା ଦରକାର। ସାବୁନ୍‌ରେ ହାତ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ହାତ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ଯେଉଁଠାରେ ସାବୁନ ମିଳୁନାହିଁ ପାଉଁଶ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ।
- **ନିୟମିତ ସ୍ନାନ କରିବ ଓ ସଫା ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବ:** ମଇଳା ଲାଗିଥିବା ଜାଗା ଗୁଡିକରେ ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଆନ୍ତି। ନିୟମିତ ସ୍ନାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମର ଶରୀର ମଇଳା, ଚର୍ମ ଉକୁଣି ଓ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ହେବ।
- **ଦାନ୍ତ ସଫା କରିବା :** ଆମେ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ, ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଖାଦ୍ୟ ଅଟକି ରହିଯାଏ। ଫଳରେ, ତାହା ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ିବାର ମାଧ୍ୟମ ପାଲଟି ଯାଏ। ଏହି ଜୀବାଣୁ ଗୁଡିକ ଆମର ମାଢ଼ି ଓ ଦାନ୍ତ ଉପରେ କୁ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଆନ୍ତି।

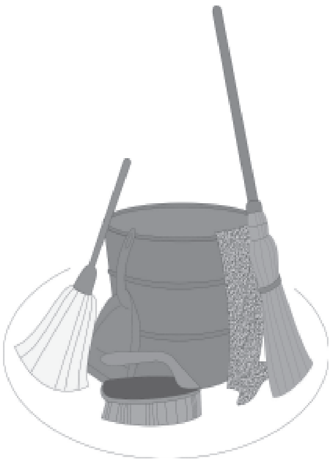
ଚିତ୍ର ୭.୭ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ହିତ କର

- **କେଶ, ଆଖି, କାନ, ନଖ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା:** ପ୍ରତିଦିନ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ଓ ଚୁଟି ଧୋଇଲେ ମୁଣ୍ଡରେ ମଇଳା ଜମିବ ନାହିଁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଜୀବାଣୁଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିପାରିବ। ନଖକୁ ଛୋଟ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ରଖ। ନଖ କାମୁଡିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହାନୀକାରକ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ପରିହାର କରିବ। ପ୍ରତିଦିନ ଆଖିକୁ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହା ଧୂଳି ଓ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ରହିବ।

(ଗ) **ଗୃହରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ବିଧାନ:** (Domestic Hygiene)

ଆମେ ଘର ସଫା ରଖିବା ପାଇଁ ଝଡା ଝଡି ଓ ପୋଛା ପୋଛି କରିବା ଉଚିତ୍। ଆବର୍ଜନା ରଖିବା ପାତ୍ରରେ, ଅଳିଆ ପକାଇ ଆମର ନିକଟତମପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଉଚିତ୍, ଯେପରି ଏହା ଅଣୁଜୀବ ମାନଙ୍କ ଜନ୍ମ ସ୍ଥାନରେ ପରିଣତ ନ ହେବ।

ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା କାଗଜ ରୁମାଲ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିଏ ପୁରୁଣା କାଗଜରେ ଗୁଡାଇ ଅନ୍ୟତ୍ର ନ ପକାଇ ଆବର୍ଜନା ପାତ୍ରରେ ପକାଇଲେ, ଏଥିରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ବ୍ୟାପିବେ ନାହିଁ।



ଚିତ୍ର ୭.୮ ଘରର ପରିବେଶ ନିର୍ମଳ ରଖିବା ପାଇଁ ଦରକାର ହେଉଥିବା ଜିନିଷ ପତ୍ର।

(ଘ) **ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଧାନ:** (Food Hygiene)

ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧାହେବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ କଞ୍ଚା ଫଳ, ପନିପରିବା ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପରିଷ୍କାର ଜଳରେ ଧୁଆହେବା ଦରକାର। ତଦ୍ୱାରା ଏଗୁଡ଼ିକ ଜୀବାଣୁ ଓ ଏଥିରେ ଛିଞ୍ଚା ଯାଇଥିବା କୀଟନାଶକ ପଦାର୍ଥ ମୁକ୍ତ ହେବେ।

- ଖାଦ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ, ପରିଷ୍କାର ରୋଷେଇ ଘରେ ତିଆରି ହେବା ଉଚିତ୍।
- ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ତାପମାତ୍ରାରେ ରୋଷେଇ କଲେ, ସେଥିରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ସବୁ ମରିଯାଆନ୍ତି।
- ରନ୍ଧା ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ତଟକା ଖାଇବା ଦରକାର, ନ ହେଲେ ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଶୀତଳ, ଶୁଷ୍କ ଓ କୀଟପଶି ନପାରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଘୋଡେଇ ରଖିବା ଦରକାର।
- କ୍ଷୀର ରେଫ୍ରିଜେରେଟର ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ଦରକାର। ଯଦି ବାହାରେ ରହିଲା, ତେବେ ଏହାକୁ ଫୁଟାଇ ପିଇବା ଉଚିତ୍।

(ଙ) **ବ୍ୟାୟାମ (Exercise)**

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଚାଲିବା ଓ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ, ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ବାହାରେ ଖେଳିବାଦ୍ୱାରା ଆମର ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ସଂଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭଲରୂପେ କାମ କରିଥାଏ। ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ହାଡ ଓ ଗଣ୍ଠି ସୁସ୍ଥ ରହିଥାନ୍ତି।

(ଚ) **ନିୟମିତ ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଓ ବିଶ୍ରାମ** (Regular sleep and relation)

ଦିନକର କଠିନ ପରିଶ୍ରମପରେ ଆମେ ହାଲିଆ ହୋଇଯାଉ, ଆମର ମନ ଓ ଶରୀର ବିଶ୍ରାମ ଦରକାର କରନ୍ତି। ନିୟମିତ ଠିକ୍‌ରେ ଶୋଇଲେ ଓ ଦିନ ସମୟରେ ଅଳ୍ପସମୟ ଶୋଇ ପଡ଼ିଲେ, ଆମର କ୍ଲାନ୍ତି ଅପସାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଆମ ଦେହ ଓ ମନକୁ ପୁନଶ୍ଚ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି କରିଦିଏ। ଆମେ ପୁଣି ଶକ୍ତିରେ ଭରପୁର ହୋଇଯାଉ।

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କରିବାରେ ଏଗୁଡ଼ିକର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଆମ ଶରୀରର କୋଷତନ୍ତୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ମରାମତି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଚିତ୍ର ୭.୯

(ଛ) ଧୂମ୍ରପାନ, ମଦ ଓ ନିଶା ଔଷଧ ସେବନଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ

(Avoid smoking, alcohol and drugs)

ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ, ଜଣେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଧୂମ୍ରପାନ, ମଦ ଓ ନିଶା ଔଷଧ ସେବନଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍। ଏହି ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକୁ ସେବନ କରିବାଦ୍ୱାରା ନାନାଦି ପ୍ରକାର ରୋଗ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ, ଯଥା ଯକୃତ, ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ବୃକକ୍ ଅଚଳାବସ୍ଥା ଏବଂ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି ଓ ପାଟିର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୋଷତନ୍ତୁ ନଷ୍ଟ। ତୁମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପାନ, ଗୁଟ୍‌ଖା ଓ ଧୂଆଁପାତ୍ର ଚୋବାଉଥାନ୍ତି, ପ୍ରାୟ ଛେପ ପକାଉଥାନ୍ତି। ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଜାଗାରେ ଛେପ, ପକାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେ ସ୍ଥାନ କେବଳ ଅସୁନ୍ଦର ହୁଏ, ତାହା ନୁହେଁ। ତାହା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟିକରେ। ତେଣୁ ତୁମେ ସେ ସବୁ ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ କର।

ଧୂମ୍ରପାନ ଠାରୁ ଦୂରେ ରୁହ

ମଦଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ

ପାନ, ଗୁଟ୍‌ଖା ଏବଂ ଧୂଆଁ ପତ୍ର ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ

୭.୪ ତୁମ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ :

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମୀକ୍ଷା

ନିମ୍ନରେ ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି। ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମନଦେଇ ପଢ଼। ଯଦି ତୁମର ମଧ୍ୟ ସେ ଗୁଣ ଥାଏ, ତେବେ ସେହି ପାଖରେ ଥିବା ଖାଲି ସ୍ଥାନରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦିଅ।

କ.	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ	ହଁ	ନାହିଁ
୧.	ତୁମେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସଜାଗ କି ?		
୨.	ତୁମେ ନିୟମିତ ଖେଳ, କାମକର ଓ ପାଠପଢ଼ କି ?		
୩.	ତୁମର ବୟସ ଅନୁସାରେ ତୁମର ଓଜନ ଠିକ୍ ଅଛି କି ? (ଟେବୁଲ ୭.୧ ସହିତ ମିଶାଅ)		
୪.	ତୁମେ ନିତିଦିନ ଗାଧୋଇ, ସଫାଲୁଗା ପିନ୍ଧ କି ?		
୫.	ତୁମର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଓ ମସୃଣ କେଶ ଅଛି କି ?		
୬.	ତୁମ ଶରୀରରେ କୁଣ୍ଡିଆ ହୋଇ ନାହିଁ ତ ?		
୭.	ତୁମକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଭୋକ ଲାଗେତ ? ତୁମେ ଠିକ୍‌ରେ ଖିଆପିଆ କର ତ ?		
୮.	ତୁମେ ନିୟମିତ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରକି ?		
୯.	ତୁମର ନିଶ୍ୱାସ, ଗନ୍ଧହୀନ ତ ?		
୧୦.	ତୁମେ ସୁଖନିଦ୍ରା ଯାଅ ତ ?		

ଖ. ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତାର ଲକ୍ଷଣ :	ହଁ	ନାହିଁ
ତୁମେ ତୁମର ସାଙ୍ଗ କିମ୍ବା ତୁମଠାରୁ ବଡ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯେତେବେଳେ ଯୁକ୍ତିତର୍କ ହୁଏ, ତୁମେ ତାଙ୍କ କଥା ଶୁଣି ତାଙ୍କର ମତାମତ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ କି ?		
ରାତିରେ ଯେତେବେଳେ ଶୋଇଲେ ମଧ୍ୟ, ସକାଳୁ ତୁମେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଠି ଅଳସୁଆ ନ ହୋଇ ତୁମେ ତୁମର ଚାକିରୀ ବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଅ କି ?		
ତୁମେ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅ। ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହା ତୁମର ଆତ୍ମସମ୍ମାନରେ ବାଧା ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ।		

ତୁମର ଉତ୍ତର ଏହି ପାଠ୍ୟ ଶେଷରେ ଥିବା ଉତ୍ତର ସହିତ ମିଶାଇ ଦେଖ।

ଟେବୁଲ ୭.୧ : ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା

(ନାମନାଲ ସେଣ୍ଟର ଫର ହେଲଥ ଷ୍ଟାଟିଷ୍ଟିକ ଅନୁଯାୟୀ)

ବୟସ	ବାଳକ		ବାଳିକା	
(ବର୍ଷ)	ଓଜନ (କେ.ଜି.)	ଉଚ୍ଚତା (ସେ.ମି.)	ଓଜନ (କେ.ଜି.)	ଉଚ୍ଚତା (ସେ.ମି.)
୧୪	୪୭.୦	୧୬୦.୦	୪୮.୦	୧୫୫.୦
୧୫	୫୨.୬	୧୬୬.୦	୨୧.୫	୧୬୧.୦
୧୬	୫୮.୦	୧୭୧.୦	୫୩.୦	୧୬୨.୦
୧୭	୬୨.୭	୧୭୫.୦	୫୪.୦	୧୬୩.୦
୧୮	୬୫.୦	୧୭୬.୦	୫୪.୪	୧୬୪.୦

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୭.୧

୧. ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାହିଁକି ଦରକାର ? ତିନୋଟି କାରଣ ଦର୍ଶାଅ।

୨. ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଟେବୁଲରେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୁଣ ଦିଆଯାଇଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୁଣର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର (ଶାରୀରିକ/ମାନସିକ/ସାମାଜିକ) ପରିସର ଲେଖ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚରିତ୍ର	ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରିସର
⊙ ଭଲରେ ଭୋକ ହେବା	
⊙ ମାନସିକ ଚାପ ସହିତ ତାଳମେଳ ବଜାୟ ରଖିବା	
⊙ ଖୁସି ପ୍ରଦ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ	
⊙ ଭଲ ନିଦ୍ରା ଯିବା	
⊙ ନିଜର ଭାବ ପ୍ରବଣତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିବା	
⊙ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ରଖିବା	
⊙ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସୁସଂପର୍କ ରହିବା	
⊙ ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟଯୁକ୍ତ	
⊙ ଜୀବନ ଉପରେ ସକରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି ରହିଥିବା	

୩. ତୁମେ ଯେଉଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ କରିଛ, ତା ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଦୁଇଟି ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଲି ସ୍ଥାନରେ ଲେଖ।

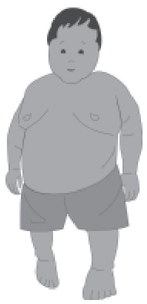
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ		
ଗୃହର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା		
ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ପୋଷଣ		

୪. ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସକୁ ଚିହ୍ନିତ କର। ତୁମେ ତୁମର ସାନ ଭାଇକୁ ସେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ କିପରି ପ୍ରେରଣା ଦେବ ଲେଖ।

୫. ତୁମର ମା' ସକାଳ ୭ଟା ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ତାହା ଦିନ ୨ଟାରେ ବଢ଼ା ହେବ। ତୁମେ ତାହାକୁ କିପରି ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବ, ତାହାର ଯେ କୌଣସି ଦୁଇଟି ଉପାୟ ପ୍ରତିପାଦନ କର।

୬. ନିମ୍ନରେ ଦେଖା ଯାଇଥିବା ଛବି ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଏବଂ କାହିଁକି ?

'କ'



'ଖ'

'ଗ'

୭.୧.୩ ଗୋଷ୍ଠି ସମୂହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା (Community Health)

ପୂର୍ବ ବିଭାଗଟିରେ ତୁମେ କିପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ରହିବ, ସେ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିଲ, କିନ୍ତୁ କେବଳ ନିଜର ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା କ'ଣ ତୁମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ରହିପାରିବ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରିସ୍ଥିତି ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର।

(କ) ସହଜରେ ବହନୀୟ ଜଳର (Portable water) ପାଣିର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ, ତୁମର ମା' ସମୟ ସମୟରେ ନଳକୂପ ବା ପଡିଶାଘର ଢ଼ାଙ୍କୁଣି ଥିବା କୂପରୁ ପାଣି ଆଣିଥାନ୍ତି।

(ଖ) ଯଦି, ବହୁତ ଦିନ ଧରି ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଉଠା ନ ଯାଏ, ତେବେ ସେଠାରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ ଓ ମଶା, ମାଛି ପ୍ରଭୃତି ଜନ୍ମ ଦିଅନ୍ତି।

(ଗ) ସେ ଅଞ୍ଚଳରେ ଡେଙ୍ଗୁ ଓ ମ୍ୟାଲେରିଆ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହଠାତ୍ ଦେଖା ଦିଏ।

(ଘ) ସୁନାମି ପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଆମ ଦେଶରେ ସମୟ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ।

ଏହି ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଜନସଂଖ୍ୟା କିପରି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ? ଏହାର କ'ଣ ସାମୟିକ ବା ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବହୁ ଦିନ ଧରି ପଡିଥାଏ ? ଚାଲ ଉତ୍ତର ପାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା। ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ନିବାରଣ କରି ସମୂହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବଜାୟ ରଖିହୁଏ। ସରକାର ହୁଅନ୍ତୁ ବା କୌଣସି ଆଂଚଳିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଦ୍ୱାରା ହେଉ, ଦେଶରେ ବହୁତ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଲୋକଙ୍କୁ ଉନ୍ନତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଗାଇଦେବା ଓ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ଚଳାଇଛି।

ନିମ୍ନରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଷୟରେ ଦିଆଗଲା।

❖ ଗ୍ରାମରେ ଏବଂ ଛୋଟ ଓ ବଡ ସହର ମାନଙ୍କରେ ସଫାସୁତୁରା ରକ୍ଷା କରାଯାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଜନୀତ ଜୀବ ବା ଜୀବାଣୁ ଗୁଡିକ ବଢ଼ିପାରି ନଥାନ୍ତି ଓ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାରୁ ମଧ ଅଟକାଯାଇ ପାରିଥାଏ।

ଏହି ସଫାସୁତୁରା ମଧ୍ୟରେ ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ କରିବା, ସଫାପାଣି ଯୋଗାଇଦେବା, ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଆବର୍ଜନା ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

❖ ଖାଦ୍ୟ ଗୋଦାମ ଗୁଡିକରେ, ମାଛ ଓ ମାଂସ ବିକ୍ରି କେନ୍ଦ୍ର ମାନଙ୍କରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ମାନ ନିଶ୍ଚିତ କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ କଡାକଡି ଭାବରେ ଅନୁସରଣ କରାଯାଏ।

❖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଏବଂ ରୋଗ ନିବାରଣ ନିମିତ୍ତ ଅତି ନିକଟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ।

(କ) ଏଥିରେ ଶିଶୁ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଏ।

(ଖ) ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଏଡସ୍, ପୋଲିଓ, କୁଷ୍ଠ ଓ ହେପାଟାଇଟିସ-ବି ନ ବ୍ୟାପିବା ପାଇଁ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇଥାଏ।

ଚିତ୍ର ୭.୧୧

ଟିପ୍ପଣୀ

(ଗ) ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜରିଆରେ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ।

(ଘ) ଡାକ୍ତରଖାନା ଓ ଔଷଧାଳୟ ସ୍ଥାପନ କରି ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରୀ ସୁବିଧା, ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ କିମ୍ୱା କମ୍ ମୂଲ୍ୟରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ।

ତୁମେ ମଧ୍ୟ ତୁମର ପରିବେଶ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ ଯୋଗଦାନ କରିପାରିବ। ଏହାପାଇଁ ତୁମକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟମାନ କରିବାକୁ ପଡିବ।

(କ) ଘର ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ କେବଳ ଓଦା ପୋଛା ଯେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ତା ନୁହେଁ, ଘରକୁ ରଙ୍ଗଦେବା ଓ ସମୟ ସମୟରେ ଏହାକୁ ଧୂଆଁ ଦ୍ୱାରା ବିଶୋଧିତ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏହାଦ୍ୱାରା ଘର ରୋଗ କରୁଥିବା କୀଟପତଙ୍ଗ ଓ ଜୀବାଣୁଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିପାରିବ।

(ଖ) ତୁମର ପରିପାର୍ଶ୍ୱ ପରିଷ୍କାର ରଖିବ। ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଠିକ୍ ରୂପେ ପରିଚାଳନା କରି, ଠିକ ଭାବେ ନିଷ୍କାସନ କରିବ। ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ। ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଗୁଡ଼ିକୁ ଆବର୍ଜନା ପାତ୍ର ଛଡା ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଫୋପାଡିଲେ, ତାହା ପରିବେଶକୁ ଅପରିଷ୍କାର କରେ ଏବଂ ତାହା ସହିତ କୀଟପତଙ୍ଗ ଓ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ମାନଙ୍କୁ ବଢ଼ିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହାର କାରଣ ହେଲା ଜୈବିକ ଆବର୍ଜନା ଗୁଡିକ, ଜୀବାଣୁ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପଚିଯାଏ। ଆବର୍ଜନା ପାତ୍ର ଖାଲି ହୋଇଗଲାପରେ ଏହାକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଘୋଡେଇ କରି ରଖିବା କଥା।

ଚିତ୍ର ୭.୧୨

ତୁମ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ :

ତୁମେ କେବେ ଜୈବିକ ଗଳିତ ଆବର୍ଜନା ଓ ଅଜୈବିକ ଗଳିତ ଆବର୍ଜନା ପାତ୍ର ଦେଖିଛ କି? ତୁମେ ସେଗୁଡିକର ରଙ୍ଗକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛ କି? ହଁ, ସେମାନେ ନୀଳ ଓ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର, ଜଳ ଓ ସବୁଜ ରଙ୍ଗ କ'ଣ ସୂଚନା ଦିଏ? କେଉଁ ଆବର୍ଜନା କି ପ୍ରକାର ଅଳିଆ ପାତ୍ରରେ ଫୋପାଡା ହେବା ଦରକାର। କେତେ ଗୁଡିଏ ସାଧାରଣ ଅଳିଆ ଆମ ମାନଙ୍କ ଘରୁ ବାହାରେ, ତାହାହେଲା, ଅଦରକାରୀ କାଗଜ ପତ୍ର, ପରିବା ଚୋପା, ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ପୁରୁଣା ବ୍ୟାଟେରୀ। ଗନ୍ଧିଆ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟବହୃତ କଲମ, ପୁରୁଣା ଲୁଗା ଏବଂ ଭଙ୍ଗା କାଚ ଇତ୍ୟାଦି। କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଆବର୍ଜନା ତୁମେ କେଉଁ ପାତ୍ରରେ ପକାଇବ ତୁମେ ଠିକଣା କର। ତୁମେ ୧୨ର ପାଠ୍ୟ 'ଗୃହବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ'କୁ ପଢ଼ି, ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବ।

ତୁମର ଉତ୍ତର ସହିତ ଏହି ବିଭାଗର 'ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର୭ -୨' ସହିତ ମିଳାଇ କରି ଦେଖ।

ଜୈବିକ ଗଳିତ ପଦାର୍ଥ, ସାଧାରଣତଃ ବୃକ୍ଷ ଜୀବଜନ୍ତୁ ମାନଙ୍କରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ଅନ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ବା ଅଣୁଜୀବଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗଳିତ ହୋଇ ପାରନ୍ତି। ଏଗୁଡିକର ଉଦାହରଣ ହେଲା ସବୁଜ ନଷ୍ଟ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ, ମନୁଷ୍ୟ ନଷ୍ଟ୍ୟ, ଅଳିଆ ପ୍ରଭୃତି, ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କମ୍ ପରିମାଣରେ ପ୍ରଦୂଷଣ ହୋଇଥାଏ। ଅପରପକ୍ଷରେ ଅଣଜୈବିକ ଗଳିତ ଆବର୍ଜନା ଜୀବିତ ଅଣୁଜୀବ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗଳିତ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଅଜୈବିକ ଗଳିତ ପଦାର୍ଥ ଯଥା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ତିଆରି ଜିନିଷ ପତ୍ର। ଏହି ଆବର୍ଜନା ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଠୁଳ ହୋଇ ଆମ ପରିବେଶକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଆନ୍ତି। ନିର୍ମଳ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ପାଇଁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଅଜୈବିକ ଗଳିତ ପଦାର୍ଥ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଜିନିଷ ପତ୍ର କମ୍ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍। ଉଦାହରଣ ସହିତ, ବଜାରକୁ ଗଲା ସମୟରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଗ ବଦଳରେ ଝୋଟ ବା କନା ତିଆରି ବ୍ୟାଗ ନେଇକରି ଯିବା ଉଚିତ୍।

ସରକାରଙ୍କୁ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କ ଜଳ, ବିଦ୍ୟୁତଶକ୍ତି, ରାସ୍ତା ଏବଂ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ ପ୍ରଭୃତିର ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍। ତଥାପି, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏସବୁ ସୁବିଧା ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ଏହି ସୁବିଧା ଗୁଡିକୁ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରଖିବା ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଟେ। ଏହି ଧାରଣାକୁ ନେଇ ଦିଲ୍ଲୀ ସରକାର 'ଭାଗିଦାରୀ' ନାମରେ ଏକ ଅସାଧାରଣ ଶୃଙ୍ଖଳାବଦ୍ଧ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି। ଯାହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା, ଜନସାଧାରଣ ମାନଙ୍କ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକର ସମାଧାନ, ସରକାରୀ ବିଭାଗ, ଲୋକ ପ୍ରତିନିଧି, ନାଗରିକ ସମୂହ ଯଥା ରେସିଡେଣ୍ଟ ୱେଲଫେଆର ଆସୋସିଏସନ (RWAS) ମାର୍କେଟ ଆଣ୍ଡ ଟ୍ରେଡର ଆସୋସିଏସନ୍ (MATS) କରିବ।

୭.୨ ପାଠ୍ୟଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ତୁମ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିମିତ୍ତ ସରକାର କି କି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ତାହାର ଗୋଟିଏ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର।

....

....

....

....

୨. ସାମିନାର ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ ଘରସଫା ରଖିବାରେ ନିପୁଣ ଅଟନ୍ତି। ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଗାଧୁଆ ଘର ମଧ୍ୟ, ଶୋଇବା ଘର ଓ ରୋଷେଇ ଘର ପରି ପରିଷ୍କାର ରଖିଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ସାମିନା, ଯେତେବେଳେ ଘର ବାହାରେ ପାଦ ରଖ, ତାର ନାକରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଭରିଯାଏ ଓ ତାର ପାଦ ଆବର୍ଜନାରେ ପୋତି ହୋଇଯାଏ। ଆଂଚଳିକ ସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ବା କେହିହେଲେ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ। ସେ ଏଥିଲାଗି ବହୁତ ଦୁଃଖିତ, ଏବଂ ଏଥିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପାଇଁ ସେ କିଛି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି।

ଚିତ୍ର ୭.୧୩

ଦିଲ୍ଲୀ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା 'ଭାଗିଦାରୀ'ର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ, ସାମିନା ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକେ, ତାଙ୍କର ପରିବେଶ ନିର୍ମଳ କରିବା ପାଇଁ କି କି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ, ତାହାର ୪ଟି ପ୍ରସ୍ତାବ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର।

....

....

....

....

....

୭.୧.୪ ପ୍ରତିଷେଧକ : କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗର ନିରାପତ୍ତା ବ୍ୟବସ୍ଥା

ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ ବହୁତ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସ। ତୁମ ଶରୀରର ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଏଡାଇ ଦେବାର କ୍ଷମତା ଅଛି। ଶରୀରର ନିଜକୁ ଏହି ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ ନିରାପଦରେ ରଖିବା କ୍ଷମତାକୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (immunity) କୁହାଯାଏ।

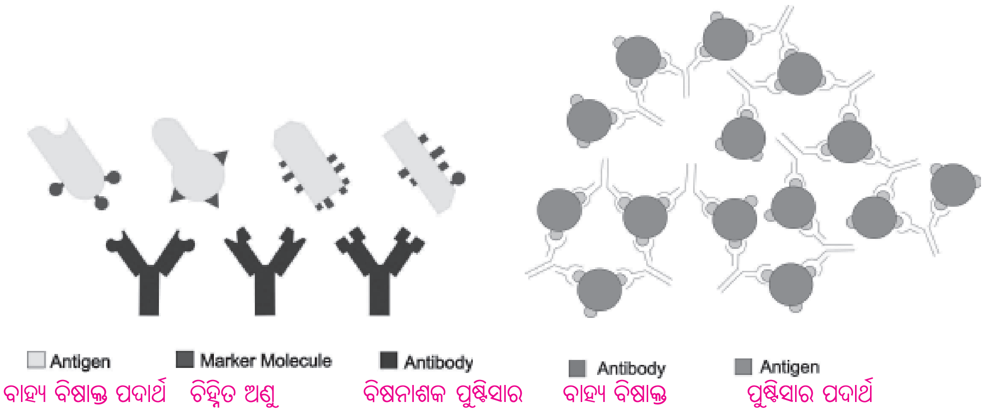
ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର :

(କ) ପ୍ରାକୃତିକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (Natural Immunity)

(ଖ) ଅର୍ଜିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (Acquired Immunity)

(କ) ପ୍ରାକୃତିକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି :

ଏହା ତୁମ ଶରୀରରେ ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ହିଁ ରହିଥାଏ ଏବଂ ତୁମ ଶରୀରକୁ ବାହ୍ୟ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଠାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ରୋଗ ଉତ୍ପାଦନକାରୀ ଜୀବାଣୁ (Pathogens) ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରେ, ତାହା ତାକୁ ନଷ୍ଟକରି ଦେଇଥାଏ। ପ୍ରାକୃତିକ ନିରାପତ୍ତାର ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଧବସ୍ତୁ ଯଥା ଚର୍ମ ଏବଂ ଶ୍ଳେଷ୍ମ ଝିଲ୍ଲୀ, ଯାହାକି ବାହ୍ୟ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଅନୁପ୍ରବେଶ ଅଟକାଇଥାଏ। ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଥିବା ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ ଏସିଡ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ମାରି ଦେଇଥାଆନ୍ତି। ଯଦି ରକ୍ତରେ କିଛି ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତ କଣିକା (Phagocytes) ସେଗୁଡ଼ିକ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସମାହିତ କରି ବା ଗିଳି ହଜମ ବା ନଷ୍ଟ ଯଥାକ୍ରମେ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି।



ଚିତ୍ର ୭.୭.୪

(ଖ) ଅର୍ଜିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି :

ଏହା ଜଣକ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଏହା ଏକ ସରଳ ନିୟମ ଉପରେ କାମ କରେ। ତାହାହେଲା, ବିଷନାଶକ ପୁଷ୍ଟିସାର (antibodies) ଗୁଡିକୁ ବାହ୍ୟବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ।

କୌଣସି ବାହ୍ୟ କ୍ଷତିକାର ଜୀବାଣୁ ବା ପଦାର୍ଥ ବିପକ୍ଷରେ ବିଷନାଶକ ପୁଷ୍ଟିସାର ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ antigen କୁହାଯାଏ ଯାହାକି ଲିମ୍ଫୋସାଇଟ୍, ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଅଣୁ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହୋଇଥାନ୍ତି, ତୁମେ ତାକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା ବୋଲି ମଧ୍ୟ କହିପାରିବ। ଆମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟ ନିରାପଦ ହୋଇ ପାରିବା :

(କ) ଉପସ୍ଥାପନ ଦ୍ୱାରା : ତୁମେ ଯଦି ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ରୋଗଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଅ କିମ୍ବା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଅ, ତେବେ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇ ଦିଏ। ଏହା, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପାଇବାର ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ ଅଟେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗାଲୁଆ କିମ୍ବା ମିଳିମିଳା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ତାର ଏହି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଆଜୀବନ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ।

ଚିତ୍ର ୭.୧୫

(ଖ) ଟୀକା : ଟୀକା ଓ ଏଗୁଡିକର ଉପାଦାନ ଗୁଡିକ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତା ହରାଇଥିବା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ପାଥୋଜେନ୍ସ (Pathogens) ଯାହାକି ବାହ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପରି କାମକରେ, ଯେତେବେଳେ ଟୀକା ଆମ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପାଥୋଜେନ ବିପକ୍ଷରେ ସକ୍ରିୟ ହୋ ଇଥାନ୍ତି। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭବିଷ୍ୟତରେ, ପ୍ରକୃତରେ ଯଦି ଆମକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ, ତେବେ ସକ୍ରିୟ ଥିବା ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଏହା ବିପକ୍ଷରେ କାମକରି ଆମକୁ ନିରୋଗ ରଖିବାର ସହାୟତା କରିପାରେ। ଟୀକା ଗୁଡିକରେ ପାଣି ମିଶାଇ ତାର ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ କରାଯାଇଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ଟୀକା ଅନୁସାରେ, ତାର ସମୟସୀମା ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ, ବାରମ୍ବାର କେତେଗୁଡିଏ ଟୀକା ଦେବାକୁ ପଡିଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ପରଟ୍ୟୁସିସ୍ ଓ ଟିଟାନସ୍‌ର ପ୍ରତିରୋଧ ଅନ୍ତରରେ ଦେବାକୁ ପଡିଥାଏ। ସର୍ବ ଭାରତୀୟ ଟୀକା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଟୀକା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିପାରୁଛି।

ପ୍ରତିଷେଧକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସୂଚୀ

ତୁମେମାନେ ଜନସାଧାରଣ ଯଥା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ଶିଶୁ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଷେଧକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଟୀକା ଦିଆଯାଉଥିବା କଥା ନିଶ୍ଚୟ ଜାଣିଥିବ। ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଟେବୁଲ ୭.୨ରେ ଗୋଟିଏ ନବଜାତ ଶିଶୁର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତିଷେଧକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ଏହାର ପରିବର୍ତ୍ତି ପ୍ରଭାବ ବର୍ଦ୍ଧକ ଔଷଧ ବିଷୟରେ ଦିଆଯାଇଛି। ଏହି ଟୀକା ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ସବୁ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନା ଏବଂ ଔଷଧାଳୟରେ ମିଳିଥାଏ। ତୁମେ ତୁମର ପିତାମାତାଙ୍କୁ, ତୁମଙ୍କୁ ଓ ତୁମ ଭାଇଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ଟୀକା ବିଷୟରେ ପଚାରି ବୁଝ।

ଟେବୁଲ୍ ୭.୨ ପ୍ରତିଷେଧକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସୂଚି

ଟୀକା	ବୟସ				
	ଜନ୍ମ	୬ ସପ୍ତାହ	୧୦ ମାସ	୧୪ ସପ୍ତାହ	୯-୧୨ ମାସ
ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା					
ବିସିଜି	√				
ପୋଲିଓ (ପାଟିରେ)		√	√	√	
ଡି.ପି.ଟି		√	√	√	
ହେପାର୍ଟିଟିସ୍ B		√	√	√	
ମିଳିମିଳା					√
ଅଭିବର୍ଦ୍ଧିତ ହାର (Booster dose)					
ଡି.ପି.ଟି+ପୋଲିଓ ପାଟିରେ	୧୬ରୁ ୨୪ ମାସ				
ଡି.ଟି.	୫ ବର୍ଷ				
ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍ସଏଡ	୧୦ ବର୍ଷରେ, ଏବଂ ପୁନଶ୍ଚ ୧୪ବର୍ଷରେ				
ଭିଟାମିନ୍ A	୯, ୧୮, ୨୭, ୩୦ ଏବଂ ୩୬ ମାସ				
ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା					
ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍ସଏଡ ପ୍ରଥମ ପାନ	ଗର୍ଭଧାରଣ ପରେ ପରେ				
ଦ୍ୱିତୀୟ ପାନ	ପ୍ରଥମ ପାନର ୧ ମାସ ପରେ				
ଅଭିବର୍ଦ୍ଧିତ ହାର	୩ ମାସ ମଧ୍ୟରେ				

ଅତ୍ୟୁତ୍ତମ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷାରେ ହିଁ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦିଆଯାଇଥାଏ। ତେବେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ତେଣୁ ଉପରୋକ୍ତ ତାଲିକା ଅନୁଯାୟୀ, ସମୟ, ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମ ଓ ବାରମ୍ବାର ଟୀକା ନେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ଅଟେ।

୭.୬ ତୁମ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ

ତୁମ ପରିବାରରେ ବା ତୁମର ପଡିଶା ଘରର ଗୋଟିଏ ଦୁଇ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁଟିର ପିତା ମାତାଙ୍କ ଠାରୁ, ସେ କ'ଣ କ'ଣ ଟୀକା ଦେଇଛି ବୁଝ। ଏହାକୁ ଟେବୁଲ ୭.୬ରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରତିଷେଧକ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ସହିତ ମିଳାଇ ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଟେବୁଲ ପୂରଣ କର।

ପିଲାର ନାମ :

ଜନ୍ମ ତାରିଖ :

ବୟସ :

ଟୀକା	ବୟସ				
ବିସିଜି					
ପୋଲିଓ					
ଡିପିଟି					
ହେପାଟିଟିସ୍					
ମିଳିମିଳା					

ଶିଶୁଟି ସବୁଟୀକା ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଦେଇଛତ ? ହଁ / ନାଁ
(ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଉପରେ ଗୋଲ ବୁଲାଅ) ।

ଯଦି ପିଲାଟି ପ୍ରତିଷେଧକ କାର୍ଯ୍ୟ ସୂଚି ଅନୁଯାୟୀ ସମସ୍ତ ଟୀକା ଦେଇଛି, ତେବେ ତାର ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଅ ଏବଂ ସେମାନେ କାହିଁକି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଅନୁସରଣ କଲେ ତାର ଦୁଇଟି କାରଣ ଲେଖ ।

ଚିତ୍ର ୭.୧୨ ଶିଶୁକୁ ପୋଲିଓ ବୁନ୍ଦା ଦିଆଯାଉଛି ।

କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା	କାରଣ
୧	
୨	

ଯଦି ପିଲାଟି ଠିକ୍ ସମୟରେ ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସମସ୍ତ ଟୀକା ଦେଇ ନାହିଁ, ତେବେ ପିଲାର ବାପା ମାନଙ୍କୁ ପଚାରି ଏହାର ଦୁଇଟି କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।

ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ସମୟ ସମୟରେ 'ପଲ୍ସ୍ ପୋଲିଓ' ଅଭିଯାନ ପୋଷ୍ଟର ଦେଖିଥିବ । ସେଗୁଡିକ କ'ଣ ପାଇଁ ଲଗାଯାଇଥାଏ ? ଏହାର କାରଣ ଭାରତ ସରକାର ଆମ ଦେଶରୁ ଏହି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗର ମୂଳପୋଛ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାରତ । ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ତଳକୁ ସବୁ ଶିଶୁ ପୋଲିଓ ବିନ୍ଦୁ ନବୋ କଥା । ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ପରେ ଛୋଟା ହେବେ ନାହିଁ । ଏହି ପଲ୍ସ ପୋଲିଓ ଅଭିଯାନ ରବିବାର ଦିନ ହିଁ ହୋଇଥାଏ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୭.୩ ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ଟେବୁଲଟିକୁ ପୁରଣ କର।

କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା	ପ୍ରତିରୋଧକ କାର୍ଯ୍ୟ	ପ୍ରତିରୋଧକ ରୋଗର ନାମ
୧.	ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା	
୨.	ସୁଲଭ ଶୌଚାଳୟ	
୩.	ବିସିଜି ଟୀକା	

୨. କେଉଁ କେଉଁ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗକୁ ଭାରତ ସରକାର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତିଷେଧକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ମୂଳପୋଛ କରିବାପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି ?
ବିସିଓ, ପୋଲିଓ, ଟିଟି, ହେପାଟିଟସ୍-ବି, ଡିପିଟି, ଭିଟାମିନ୍ - ଏ, ମିଳିମିଳା।

୩. ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦ୍ୱାରା ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର।

(କ) ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ନବଜାତ ପାଉଥିବା ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ____________ (କୃତ୍ରିମ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି, ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି)।

(ଖ) ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ____________। (ବିସିଓ / ଡିପିଟି / ଟିଟି)

(ଗ) ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମ ପୋଲିଓ ଟୀକାର ବୟସ ____________। (ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ, ୧୦ ସପ୍ତାହ, ୬ ସପ୍ତାହ, ୧ବର୍ଷ)

(ଘ) ସପ୍ତାହର ____________ ଦିବସରେ ପଲ୍ସ ପୋଲିଓ ଦିଆଯାଏ। (ବୁଧବାର, ରବିବାର, ଶୁକ୍ରବାର)

ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ

- ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେବଳ ଶାରିରୀକ ସୁସ୍ଥତା କିମ୍ବା ରୋଗ ବିହୀନ ହେଲେ କୁହାଯାଇ ପାରିବନି। ଏହା ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାକୁ ବୁଝାଏ।
- ଶାରିରୀକ ସ୍ତର ସୁସ୍ଥଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସଜାଗ ଓ ତାଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଧିକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ସହିତ କରିପାରୁଥିବେ।
- ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ତାଙ୍କର ଭାବପ୍ରବଣତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିପାରୁଥିବେ, ଅଯଥାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଉଥିବେ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ ହୋଇଥିବେ। ସେମାନେ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବା ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଓ ସମାଜପ୍ରତି ଥିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ନିଭେଇ ଥିବେ।
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଭ୍ୟାସ, ନିୟମକୁ ନେଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସଂପାଦନ କରାଯାଇ ପାରିଥାଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ସଂପାଦନ କରାଯାଇଥାଏ।

- ଉତ୍ତମ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମିତ୍ତ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଭାବେ, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ଗୃହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ, ନିୟମିତ ନିଦ୍ରାଭ୍ୟାସ ଏବଂ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଦରକାର।
- ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା ନିମିତ୍ତ ନିର୍ମଳ ପରିବେଶ ପରିଷ୍କାର ଚିକିତ୍ସାର ସୁବିଧା ଓ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିବା ଦରକାର।
- ଟିବି, ପୋଲିଓ, ଟିଟାନସ୍, ପରଟ୍ୟୁସିସ୍, ଡିଫ୍‌ଥେରିଆ ଓ ହେପାଟିଟସ୍ ପ୍ରଭୃତି ଶକ୍ତିହୀନ କରିଦେଉଥିବା ରୋଗପାଇଁ ଟୀକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି।
- ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ସହିତ ଲଢ଼ିବା ଶକ୍ତିକୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଏହା ଅଳ୍ପ ସମୟରେ କିମ୍ବା ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ।
- ଆମେ ରୋଗରେ ପିଡୀତ ହେବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଟୀକା ନେବା ଦ୍ୱାରା, ଅର୍ଜିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପାଇଥାଉ। ଆମେ ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ଷ ଭାବରେ ପରାଗ ଜୀବାଣୁ ବିପକ୍ଷରେ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସିଧାସଳଖ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଉ। ଟୀକା ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ବିଷନାଶକ ପୁଷ୍ଟିସାର ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଆମ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରାଇଥାଉ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଟୀକାର ଭୂମିକା ବର୍ଣ୍ଣନା କର।
୨. ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (WHO) ଅନୁସାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର।
୩. ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଓ ଅର୍ଜିତ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଅ।
୪. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ରହିବା ପାଇଁ କି କି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିବ, ତାହାର ଚାରୋଟି ଉଦାହରଣ ଲେଖ।
୫. ଉଦାହରଣ ସହ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଗୋଷ୍ଠି ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କି ପ୍ରକାର ସଂପର୍କ ରହିଛି ବୁଝାଇ ଲେଖ।
୬. ରୋଷେଇ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ନଷ୍ଟ ନ ହେବା ପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ପଦକ୍ଷେପ ନେବ ଲେଖ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର :

୭.୧

୧. ଆମେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହେବା ଦରକାର କାରଣ ତଦ୍ୱାରା ଆମେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ଦକ୍ଷ, ଖୁସ୍‌ମିଜାସ୍ ଏବଂ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳ ହୋଇପାରିବ।
୨. ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ
୩.

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା	ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇବା	ସବୁଦିନ ଗାଧୋଇବା
ଗୃହରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା	ସବୁଦିନ ଝଡା ପୋଛା କରିବା	ଅଳିଆ, ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ
ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା	ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରିବା	ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଗୁଡିକ ଧୋଇ ରୋଷେଇ କରିବା।

୪. ସବୁଦିନ ଦାନ୍ତ ଘଷ, ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଦାନ୍ତରେ ଲାଗି ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଆସେ। ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିରେ ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ନ୍ତି ଓ ପାଟିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ। ତେଣୁ ସବୁଦିନ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ।

୫. ଖାଦ୍ୟ ଘୋଡା ହୋଇ ଥଣ୍ଡା ଓ ଜୀବାଣୁ, କୀଟପତଙ୍ଗ ମୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍।

୬. (ଗ) ଖୁସ୍‌ମିଜାସ୍, ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସଜାଗ।

୭.୨

(କ) ଅଳିଆ, ଆବର୍ଜନା ସଫାକରି, ପରିଷ୍କାର ପାଣି ଯୋଗାଇ, ଧୂଆଁ ଦେଇ, ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରି, ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଘର ଓ କ୍ଷୀର ଯୋଗାଣ ଯାଗାରେ ଖାଦ୍ୟର ମାନ ରକ୍ଷାକଲେ ଆମେ ସେହି ଅଞ୍ଚଳକୁ ନିର୍ମଳ ରଖିପାରିବା।

(ଖ) ପଡୋଶୀ ମାନଙ୍କ ସହିତ ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶର ମହତ୍ୱ ବିଷୟରେ ତାଙ୍କ ଜଣାଅ ଏବଂ ଏହାକୁ କିପରି ପରିଷ୍କାର ରଖିବେ, ତାହା ଜଣାଇବା ପାଇଁ ସାଙ୍ଗ ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳକର, ହାତଲେଖା କାଗଜ ପାଠୁଆ ଲୋକଙ୍କୁ ବିତରଣ କର ଏବଂ ପୋଷ୍ଟର ତିଆରି କର। ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଦୂର ବଡ ଆବର୍ଜନା ପାତ୍ର ରଖ ଏବଂ ମ୍ୟୁନିସ୍‌ପାଲଟି ଦ୍ୱାରା ଆବର୍ଜନା ଦୂର କରାଅ। ରାସ୍ତା ମରାମତି କର।

୭.୩୧.

(କ) ମ୍ୟାଲେରିଆ

(ଖ) ହେପାଟାଇଟିସ୍

(ଗ) ଯକ୍ଷ୍ମା/ଟି.ବି.

୨. ବି.ସି.ଜି., ବି.ସି.ଡି., ପୋଲିଓ, ଡି.ପି.ଟି., ହେପାଟାଇଟିସ୍, ମିଳିମିଳା।

୩. (କ) ଅର୍ଜିତ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି

(ଖ) ବି.ସି.ଜି.

(ଗ) ୬ ସପ୍ତାହ

(ଘ) ରବିବାର

୮

ସଂକ୍ରାମକ ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀ ରୋଗ

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମିତ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜୀବାଣୁ ଶୂନ୍ୟ ପରିବେଶର ଭୂମିକା ବିଷୟରେ ପଢ଼ିଛି। ଆମେ ଜାଣିଛୁଯେ ଏକ ସୁଖପ୍ରଦ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଆମେ ରୋଗ ବିହୀନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାନ ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ରୋଗ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଦୁର୍ବଳ କରି କଷ୍ଟର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ତୁମେ ଜାଣିଛକି, ବହୁତ ଦିନ ଧରି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ରହିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼େ। ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁ ଅତିସାର ବା କାମଳ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତ ଚାପ ଜନିତ ରୋଗ ଓ ବହୁମୁତ୍ର ରୋଗ, ଆମର ତ୍ରୁଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟଭାସ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ। ଅନେକ ରୋଗ ଯଥା ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦରୋଗ ଓ ବହୁମୁତ୍ର ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରାଯାଇ ପାରିବ କିନ୍ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଭଲ ହୋଇ ପାରିବନାହିଁ। ଏହି ବିଷୟଟିରେ ତୁମେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଓ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ରୋଗ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିବ। ଗୋଟିଏ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳ ଜୀବନ ଗଠନ ପାଇଁ, ଏଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ନିବାରଣ, ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିପାରିବ ଚାଲ ଏହି ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ

ଏହି ବିଷୟଟି ପଢ଼ିସାରିଲା ପରେ ତୁମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ପାରିବ। ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଏବଂ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଜନିତ ରୋଗର ସଂଜ୍ଞା ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବ।

- ଏହାର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବ।
- ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଚିହ୍ନିପାରିବ।
- ସଂକ୍ରମିତଶୀଳ ଏବଂ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଜନିତ ରୋଗରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇବ ସେ ବିଷୟରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପାୟ ଜଣାଇ ପାରିବ।
- ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା କରିପାରିବ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରହଣ କରି ସୁସ୍ଥ୍ୟ ରହିପାରିବ।

୮.୧ ରୋଗ କ'ଣ

ରୋଗ ଏକ ଅସ୍ୱାଛନ୍ଦ୍ୟ ସ୍ଥିତି ଯାହାଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟରତ ଶରୀର ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଶରୀର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଶରୀରର ଠିକ୍ ବିପରୀତ ହୋଇଥାଏ। ତୁମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ମନେ ରଖିଛକି ? ପାଠ୍ୟ

କୁ ପଢ଼, ତୁମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବ, ରୋଗ ହୋଇଥିବା ଲୋକଟିର କିଛିନା କିଛି ରୋଗ ଜନୀତ ଲକ୍ଷଣ ଥିବ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗ ର ସେହି ରୋଗ ଜନୀତ ଲକ୍ଷଣ ଅଛି। ତୁମେ ମନେ ପକାଅ, ଯେତେବେଳେ ତୁମକୁ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିଲା, ତୁମର ତଣ୍ଟିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲା, ନାକ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଉଥିଲା, ଦେହହାତ ବିନ୍ଧୁଥିଲା ଓ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲା। କିନ୍ତୁ ତୁମର ଆଈକୁ ସେତେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତଚାପ ହୋଇଥିଲା, ସେ ବହୁ ବିବ୍ରତ, ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଓ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଯାଉଥିଲେ। ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତର ବିଶ୍ରାମ ନେବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ କହିଥିଲେ। ଏହି ଦୁଇଟି ପରିସ୍ଥିତିରେ ରୋଗୀ କଷ୍ଟ ପାଉଥିଲେ। ଏହି ବିଷୟଟିରେ ଆମେ ଏହି ଦୁଇପ୍ରକାର ରୋଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା।

- ସଂକ୍ରମଣଶୀଳ ରୋଗ
- ତ୍ରୁଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଜନିତ ରୋଗ

୮.୨ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି

ସମୟ ସମୟରେ ତୁମର ପରିବାରରୁ କେହି ଜଣେ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ଜ୍ୱରରେ ପିଡ଼ୀତ ଥିବେ, କିନ୍ତୁ ତୁମକୁ ସେ ରୋଗ ଡ଼େଇଁ ନଥିବ। ଏହାର କାରଣ ହେଲା, ତୁମ ଶରୀର ର ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ତୁମକୁ ସେହି ରୋଗ ଜୀବାଣୁଠାରୁ ରକ୍ଷା କଲା। ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ତୁମେ ଜାଣିଛକି ? ଆମର ଶରୀର ର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତ କଣିକା ଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଗଠିତ, ଯେଉଁ ମାନେ କି ସୈନ୍ୟପରି, ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରନ୍ତି, ଏହି ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା ଏକ ପ୍ରକାର ପଦାର୍ଥ ତିଆରି କରନ୍ତି, ତାହାକୁ ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ (antibodies) କୁହାଯାଏ। ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ ଓ ଜୀବାଣୁ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ଯଦି ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ, ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତିରୋଧ କରି, ତାଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏନାହିଁ, ଏବଂ ଏହି ଲୋକର ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଛି ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରିବ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଜୀବାଣୁ ମାନେ ପ୍ରତିପିଣ୍ଡଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ, ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଦେଖାଯାଏ, ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ, ସେ ଲୋକର ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବ।

ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଦକ୍ଷତା ଯାହାକି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ, ତାହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କୁହାଯାଏ, ତୁମେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଓ ଟୀକା ବିଷୟରେ 'ପାଠ୍ୟ ୭' ରେ ପଢ଼ିଛ।

୮.୩ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ (Communicable Diseases)

ଯେଉଁ ରୋଗ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବ୍ୟାପେ, ତାହାକୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ କୁହାଯାଏ। ଏହି ରୋଗ, ବାୟୁ, ଜଳ, ରୋଗୀର ଗାମୁଛା, ରୁମାଲ, ଖାଦ୍ୟ, ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ସଂଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ।

ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର (Influenia), ପକ୍ଷାଘାତ (Polio), ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର (Typhoid), ମିଳିମିଳା (Measles), ହାଡ଼ଫୁଟି (Chicken Pox), ଯକ୍ଷ୍ମା (Tuberculosis), ଏଡ଼ସ୍ (AIDS) ଇତ୍ୟାଦି ହେଲା କେତେକ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ ।

୮.୩.୧ ସଂକ୍ରମଣରୋଗ ଗୁଡ଼ିକର କାରଣ କ'ଣ ?(What are the couses of communicable diseases)

ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ, ବହୁତ ଛୋଟ ଅଣୁଜୀବ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଏମାନଙ୍କୁ ଜୀବାଣୁ (germs) ଓ ପରଜୀବି (parasites) କୁହାଯାଏ। ଏହି ଜୀବାଣୁ ସର୍ବତ୍ର ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି ଯଥା, ବାୟୁରେ, ଜଳରେ ଓ ମାଟିରେ ଇତ୍ୟାଦି, ଯେତେବେଳେ ଏହି ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ଏକ ସୁସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ତାଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଏ। ଯଦି ଜଣେ ଲୋକ ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟଖାଏ ଓ ପାଣି ପିଏ, ତାହାହେଲେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ତା'ପରେ ପରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ। କାରଣ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ନିଜର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ସଂଖ୍ୟାବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ନିଅନ୍ତି। ଏହାପରେ ଶରୀରରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ। ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ

ପ୍ରବେଶ କରିବା ଦିନଠାରୁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁ ବ୍ୟବଧାନ ରହେ, ତାହାକୁ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନାବସ୍ଥା (Incubation Period) କୁହାଯାଏ।

ଏକ ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱରରେ ପିଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି, ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ଜୀବାଣୁଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ଖାଦ୍ୟ ଦୁଇ, ତିନି ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଭୋଜନ କରିଥିବେ। ଏହି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନାବସ୍ଥା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁତ ସୁସ୍ଥସବଳ ରହିପାରେ।

୮.୩୨. ସଂକ୍ରମଣରୋଗ କିପରି ବ୍ୟାପେ ? (Howdo communicable diseases spread)

ତୁମେ ଜାଣିଛ, ଜୀବାଣୁ ଆମର ଚାରିଅଡ଼େ ରହିଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ଚାରିଗୋଟି ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଆନ୍ତି।

(କ) ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ
(ଖ) ବାୟୁ
(ଗ) ସ୍ପର୍ଶ
(ଘ) କୀଟ ପତଙ୍ଗ

(କ) ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ

ତୁମେ ସବୁବେଳେ ଶୁଣୁଥିବ ଖାଇବା ଜିନିଷ ଓ ପାଣି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ। ତୁମେ କହିପାରିବ ତୁମକୁ କାହିଁକି ଏ କଥା ସବୁବେଳେ କୁହାଯାଏ ? ହଁ ତୁମେ ଠିକ କହିଛି। ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇ ନ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ପାଣି ଜୀବାଣୁ, ଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାଏ, ତୁମେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟରେ ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ହେବା ଜାଣିଛ କି ?

ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା।

- ଅସ୍ୱାସ୍ଥକର ପରିବେଶରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି, ପରିବେଷଣ ଏବଂ ସଞ୍ଚୟ
- ଅପରିଷ୍କାର ହାତ ଓ ବାସନ କୁସନ
- ମାଛି ଦ୍ୱାରା
- ଅଳିଆ ଆର୍ବଜନାରୁ ଜୀବାଣୁ ଆସି ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶିଥାଏ।

ପାନୀୟଜଳ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନରୁ ଆଣିବା ଉଚିତ୍। କଳ ପାଣି ସବୁଠାରୁ ପିଇବା ପାଇଁ ନିରାପଦ। କହିପାରିବ କାହିଁକି ? କାରଣ ନଳ ପାଣିକୁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରଣାଳୀଦ୍ୱାରା ପରିଷ୍କୃତ କରାଯାଇଥାଏ। ଫଳରେ ଆମ ମାନଙ୍କ ଗୃହରେ ପଠାଯିବା ପୂର୍ବରୁ ସେଥିରୁ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ କୂଅ, ପୋଖରୀ ଝରଣା, ଏପରିକି ନଳକୂପର ଜଳ ନିରାପଦ ନୁହେଁ ଏବଂ ଏଥିରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ରହିପାରନ୍ତି। ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ସୁତିକା ଓ ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ଏହି ଅପରିଷ୍କାର ପାଣି ବ୍ୟବହାରରୁ ବ୍ୟାପେ।

(ଖ) ବାୟୁ (Air)

ତୁମେ କହିପାରିବ କି ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର (influenza), କଣ୍ଠ ଅଳତି (diptheria) ମିଳିମିଳା (measles), ଗାଲୁଆ (mumps) ଇତ୍ୟାଦି କୌଣସି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ, ତେବେ କ'ଣ ହେବ ? କାଶ ହେବ, କିମ୍ବା ବଡ଼ ପାଟିରେ କଥା କହିବ ଓ ଛିଙ୍କିବ, ହିଁ, ତୁମେ ଠିକ୍ କହୁଛ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏହି ସବୁ ରୋଗ ହୋଇଥି, ସେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ବାୟୁରେ ଛାଡ଼ିବ, ଯାହା ତୁମେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ତୁମର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବ, ଏହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ମଧ ସେ ରୋଗରେ ପିଡ଼ୀତ ହେବ। ଲୋକ ଗହଳି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜାଗାରେ, ବାୟୁ ସଞ୍ଚାଳନ କମ୍ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଯଥା ସିନେମାଘର ଆବାସଗୃହ ମାନଙ୍କରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ରହିବାର ବେଶୀ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗରେ ପିଡୀତଥିଲେ, ସେ ସବୁ ଜାଗାକୁ ଯିବା ଉଠିତ୍ ନୁହେଁ।

(ଗ) ସ୍ପର୍ଶ (Contacts):

- ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ
- ପରୋକ୍ଷ ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା

ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସ୍ପର୍ଶର ଅର୍ଥହେଲା, ଯାହାକୁ ରୋଗ ହୋଇଥିବ, ତୁମେ ତାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିଥିବ ବା ତାହା ସହିତ ସହବାସ କରିଥିବ। ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା, ଡିପ୍‌ଥୋରିଆ, କଲୋର, ଟି.ବି, ମିଳିମିଳା, ନିମୋନିଆ ଓ ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍ ଉପସ୍ଥ ଭାତୁଡ଼ି, ସିଫିଲିସ୍, ଗୋଦୋରିଆ (ଗନେରିଆ), ଏଡସ୍/ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ପ୍ରକୃତି ରୋଗ ଯୌନ ସଂଯୋଗରୁ ହୋଇଥାଏ।

ଯଦି ତୁମେ, ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପଦାର୍ଥ ଯଥା ପାନିଆ, ତଉଲିଆ, କପ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କର ତେବେ ପରୋକ୍ଷଭାବରେ ତୁମେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଅ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ: - ତୁମର ଭାଇ ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର (influenza) ଦ୍ୱାରା ପୀଡ଼ିତ, ସେ କାଶିଲା ସମୟରେ ପାଟିରେ ହାତ ଦେଇ କାଶେ। ତା ପରେ ସେ ତାସାଙ୍ଗ ସାଙ୍ଗରେ ହାତ ମିଳାଇ ଥାଏ। ତେବେ ଏଠାରେ ତୁମର ବନ୍ଧୁର ଶରୀରରେ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରେ। ସେହିପରି ସେ ଯଦି ହାତ ନ ଧୋଇ, ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ତୁମକୁ ଦିଏ, ତେବେ ସେହି ସମୟରେ ଜୀବାଣୁ ତାର ହାତରୁ ଆସି ତୁମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି। ଏହା ହେଉଛି ପରୋକ୍ଷ ସଂସ୍ପର୍ଶ। ଅନେକ ସମୟରେ ତୁମେ, ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ସିନେମାହଲ, ଡାକ୍ତରଖାନା ଓ ଘର ମାନଙ୍କରେ ଥିବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ପର୍ଶକରିବାଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଅ। ଏହିପରି ତୁମେ ଅନେକ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ପରୋକ୍ଷ ସଂସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପୁଥିବା ଉଦାହରଣ ଚିନ୍ତାକରିପାରିବ।

(ଘ) କୀଟପତଙ୍ଗ (Insects)

କୀଟପତଙ୍ଗ ମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନେକ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ। ମାଛି ଅପରିଷ୍କାର ପଦାର୍ଥ ଓ ମଇଳାରୁ ଜୀବାଣୁ ଆଣି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ବସେ ଓ ଖାଦ୍ୟରେ ଜୀବାଣୁ ଛାଡେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ। କଲେରାପରି ରୋଗ ମାଛିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଡେଙ୍ଗୁ ଓ ଜାପାନିଜ୍ ଏନ୍ ସେ ଫାଲାଇଟିସ୍ ମଶାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ।

୮.୩.୩ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା :

ତୁମେ ଏବେ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ କିପରି ବ୍ୟାପେ ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିଲ, ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଷୟରେ କିଛି ଉପାୟ ଭାବିପାରିବ? ଏବେ ଚାଲ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସତର୍କ ମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା।

(୧) ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥା ଲୁଗା ଓ ବାସନ କୁସନ ପୃଥକ ଭାବରେ ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍।

(୨) ଗୃହରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜଳକୁ ଢ଼ାଙ୍କୁଣିଥିବା ପାତ୍ରରେ ରଖିବ। ଜଳକୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାଇତାର ବିଶୋଧିକରଣ କରିବ ବା ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ କରିବ। ଦୁଗ୍ଧ ପାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତାକୁ ଫୁଟାଇବ।

(୩) ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ, ଏପରି କି ବଳକା ଖାଦ୍ୟ, ପରିବା ପତ୍ର, ଫଳ, ମିଠା, ଦୁଗ୍ଧ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ।

ଚିତ୍ର ୮.୧

(୪) କଟାଫଳ ଓ ପରିବା ପତ୍ର କିଣିବା ପାଇଁ ଓ ଖାଇବାକୁ ପରିହାର କରିବା। ବିଶେଷ କରି ଯାହା ଅଘୋଡ଼ା ହୋଇ ବଜାର ର ରେ ବିକ୍ରିହୁଏ।

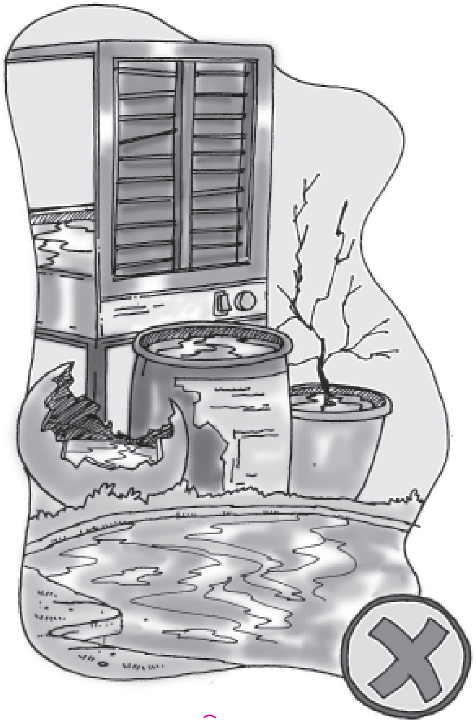
(୫) ଖାଦ୍ୟ, କ୍ଷୀର ଓ ଜଳ ରଖିବା ପୂର୍ବରୁ ପାତ୍ର ଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇବ।

(୬) ରାନ୍ଧିବା ଓ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଶୌଚାଳୟରୁ ଆସିବା ପରେ ଭଲ ଭାବରେ ହାତ ଧୋଇବ।

(୭) ଗୃହ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକ ଭିତରକୁ ଆସିପାରୁଥିବ।

(୮) ବିଶେଷ କରି ମହାମାରୀ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥିବା ସମୟରେ କୋଳାହଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନ ଯଥା ସିନେମା ଗୃହ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବ।

(୯) ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରି, ନଖ ପରିଷ୍କାର କରି ଓ ଛୋଟ କରି କାଟି ଓ ପ୍ରତିଦିନ କେଶ ଧୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ।



ଚିତ୍ର ୮.୨

(୧୦) ତୁମର ଗୃହ ଓ ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କୃତ ରଖିବା ଅଳିଆ ଆର୍ବଜନା ଜମା କରିବ ନାହିଁ। ଦେଖିବ ଯେପରି ନଳା ପରିଷ୍କାର ଓ ଢ଼ଙ୍କା ହୋଇଥିବ। ମଶା ଓ ମାଛିଙ୍କ ଅବରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କବାଟ ଓ ଝରକାରେ ତାର ଜାଲି ଲଗାଇବ। ଖୋଲାରେ ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ କରିବ ନାହିଁ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିବ।

(୧୧) ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ ସବୁଆଡେ ଛେପ ପକାଇବ ନାହିଁ। କାଶିବା ସମୟରେ ରୁମାଲ ଦ୍ୱାରା ପାଟି ଓ ନାକ ବନ୍ଦ ରଖିବ।

୧୨) ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାର ଜନ୍ମ ପରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ କବଳରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିଶୋଧକ ଟୀକା ନେବା ଆବଶ୍ୟକ। ପାଠ୍ୟ ୭ରେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି। ତାହାକୁ ପଢ଼।

୮.୪ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଜନିତ ରୋଗ କିମ୍ବା ଅସଂକ୍ରମିତ ଜନିତ ରୋଗ (life style diseases) କିମ୍ବା ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ:

ସ୍ପର୍ଶ, ବାୟୁ, ଖାଦ୍ୟ, ଜଳ ଓ ଯୌନ ସମ୍ପର୍ଣ୍ଣ ଦ୍ୱାରା ସବୁ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ ନାହିଁ, କେତେକ ରୋଗ ତ୍ରୁଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଓ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ଯଥା: ମେଦ ବୃଦ୍ଧି, ମଧୁମେହ ରୋଗ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତ ଚାପ। ଏହି ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ଜୀବନ ଶୈଳି ଜନିତ ରୋଗ କୁହାଯାଏ।

ପଚାଶ ବର୍ଷୀୟ ରୋହିତର ମା ବହୁମୁତ୍ର ରୋଗରେ ପିଡୀତ। ସେ ବହୁତ ମୋଟା ଏବଂ ତେଲରେ ଛଣା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ତ ମିଠା ବହୁତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି। ସେ ସମସ୍ତ ଘର କାମ ପାଇଁ ଚାକରାଣୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି ସେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ନାହିଁ। ଥରେ, ସେ ଛାତିରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କଲେ।

ତାଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନିଆଗଲା। ତାଙ୍କର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଜନୀତ ସମସ୍ୟା ଅଛି ବୋଲି ଡ଼ାକ୍ତର ନିର୍ଣ୍ଣୟ କଲେ, ସେ ଡାକ୍ତର ଖାନାରେ ମାସକ ପାଇଁ ଯତ୍ନ ଓ ଓ ଚିକିତ୍ସାରେ ରହିଲେ। ଏହା ପରିବାର ଉପରେ ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ ନିଃଶେଷ କରିଦେଲା।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ପ୍ରାୟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଶୁଣୁଛୁ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସବୁବେଳେ ଆମେ ମଧୁମେହ, ରକ୍ତଚାପ, ମେଦବୃଦ୍ଧି ଓ ହୃଦରୋଗ ବିଷୟରେ ଶୁଣୁଛୁ। ତୁମେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିବ, ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ? ଶରୀର କୌଣସି ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ଵାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇନାହିଁ, ତଥାପି ରୋଗ ହେଉଛି। ଏହା ଆମର ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ହେଉଛି।

ଜୀବନ ଶୈଳୀ କ'ଣ ? ଆମେ କି ପ୍ରକାର ଜୀବନ ଯାପନ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରୁଛୁ, ତାହା ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଅଟେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ, ଆମେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଶରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଛେ, ଧୂମ୍ରପାନ କରୁଛେ କି ନାହିଁ, ମଦ ପିଉଛେ କି ନାହିଁ । ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଜନୀତ ରୋଗ ବା ଅସଂକ୍ରମଣ ଜନୀତ ରୋଗ, ବହୁତ ଦିନ ଧରି ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଗୋଟିଏ ଲୋକରୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ନାହିଁ, ଏହା ଶରୀର କ୍ରିୟାର ଅଧୋଗତି ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ। ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ପରେ ପରେ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକ ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟନେଇ ବଞ୍ଚିବାକୁ ବାଧ କରେ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତ ପରି ବିକାଶ ଶୀଳ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଯୁବକ ଓ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳ ବୟସର ଲୋକ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖା ଗଲାଣି। ଏହା ଦେଶର ବିକାଶ ଓ ଉତ୍ପାଦନ ହ୍ରାସ କରିବ। ଏହି ରୋଗ ବହୁତ ଦିନ ଧରି ରୁହେ ଓ ପରବାରକୁ ଆର୍ଥିକ ସଂକଟରେ ପକାଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏବେ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବୃଦ୍ଧି ନିମିତ୍ତ ବହୁତ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଉଛି। ଯାହାଦ୍ଵାରା ଏହି ରୋଗକୁ ସହଜରେ ନିବାରଣ କରାଯାଇ ପାରିବ। ତ୍ରୁଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀଜନୀତ ରୋଗ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟରେ ହୋଇଥାଏ।

(କ) ପରବର୍ତ୍ତିତ (ଯାହାକି ବଦଳାଇଯାଇ ପାରିବ)ଯଥା: ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା, ନିଶାସକ୍ତ (ଧୂମ୍ର ପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ) ଏବଂ ଚାପ।

(ଖ) ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ (ଯାହାକି ବଦଳାଇ ଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ) ଯଥା ବୟସ ଓ ଅନୁବଂଶୀୟ ଗଠନ

ତୁମେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥିବ ଯେ

(୧) ଧୂମ୍ରପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ଶରୀର ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ। ଏହା ଜାଣି ମଧ୍ୟ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଯୁବକ, ଯୁବତୀ ମାନେ ନିଶାସେବନ କରୁଛନ୍ତି।

(୨) ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ ଆମେ ଚଞ୍ଚଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରୁଛୁ। ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ, ପରିବାପତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରି ଆମେ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଓ କ୍ଷୀର ବଦଳରେ ମୃଦୁପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଛୁ।

(୩) ଆମେ ଅଳ୍ପ ବାଟ ଚାଲିକରି ନ ଯାଇ କାର ବା ବସ୍‌ରେ ଯାଉଛୁ।

(୪) ନିତ୍ୟ ନୂତନ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ବହୁଳ ପ୍ରସାର ଯୋଗୁଁ ଆମେ ଶାରିରୀକ ପରିଶ୍ରମ କରୁନାହୁଁ।

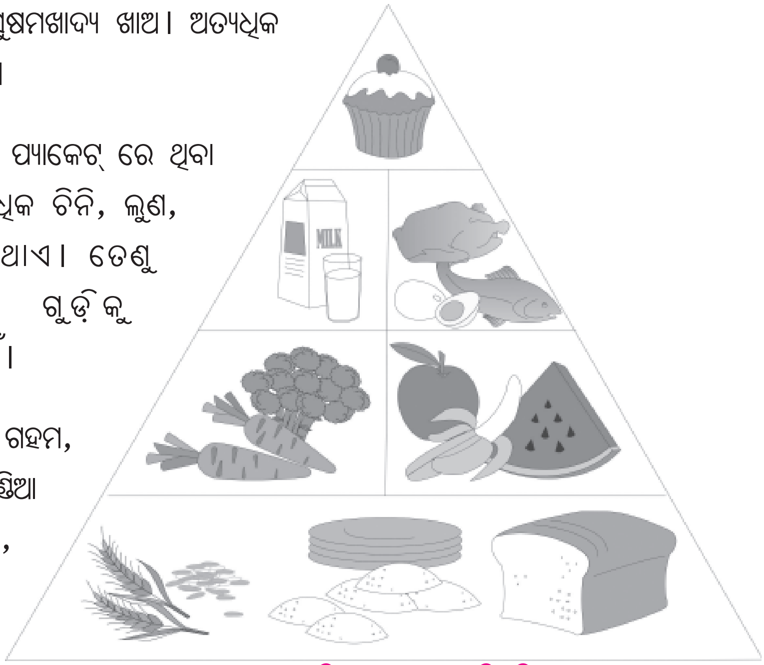
ଉପରୋକ୍ତ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଆମର ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି, ଶରୀର ର ଉଚ୍ଚତା ଅନୁଯାୟୀ ଓଜନ ଅଧିକ

ହେବାକୁ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି କୁହାଯାଏ। ସ୍ଥୁଳକାୟ ଶରୀର ହିଁ ସମସ୍ତ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଜନୀତ ରୋଗ ଯଥା ବହୁମୁତ୍ର ରୋଗ, ରକ୍ତଚାପ, ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ଓ ହୃଦରୋଗ ର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ କାରଣ ଅଟେ।

୮୪.୧ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ତ୍ରୁଟି ଜନୀତ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା (Prevention of life style dieseases)

ଲୋକମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହେବାପାଇଁ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାଇବା ଦରକାର। ସେଗୁଡ଼ିକର ସୂଚନା ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଗଲା।

- ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଚାଲିବା , ଯୋଗକରିବା, ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା, ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣୀୟ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ।
- ଲିଫ୍ଟ ବ୍ୟବହାର ନ କରି ସିଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କର।
- ସମୟାନୁଯାୟୀ ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ଖାଅ। ଅତ୍ୟଧିକ ଭକ୍ଷଣ କରନାହିଁ।
- ପୂର୍ବପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ପ୍ୟାକେଟ୍ ରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନି, ଲୁଣ, ତେଲ ଓ ଶକ୍ତିଥାଏ। ତେଣୁ ସେଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କର ନାହିଁ।
- ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟ ଯଥା ଗହମ, ଯଅ, ବାଜରା, ମାଣ୍ଡିଆ ଲକ୍ଷଣ କରି, ମଇଦା ପ୍ରଭୃତି କମ୍ ଖାଅ।



ଚିତ୍ର ୮.୩: ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ଼

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ୫୦୦ ଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ମିଳୁଥିବା ପରିବା ଓ ଫଳ ଆହାର କର।
- ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଅ।
- ମାନସିକ ତଥା ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଚାପ ଏଡାଇବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଓ ଧ୍ୟାନ କର।
- ଧୂମପାନ ଓ ମଦ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହ।
- ଟିଭି ବେଶି ସମୟ ନ ଦେଖି ବଗିଚାରେ ବୁଲାବୁଲି କର। କିମ୍ବା ଫୁଟବଲ୍ କ୍ରିକେଟ ଓ ବାଡ଼ମିଟନ୍ ଖେଳ।

ତୁମ ତୁମ ଚତୁପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଅନୁକରଣ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କର। ତୁମେ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ତୁମର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ।

କାର୍ଯ୍ୟ-୧

ତୁମେ ତୁମ ପରିବାରରେ ବା ସମ୍ପର୍କରେ ଥିବା ତ୍ରୁଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ, ହୋଇଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନ। ତାଙ୍କର ରୋଗ କେଉଁ ବୟସରେ ହେଲା ଓ ଏହାର କାରଣ କଣ ଖୋଜ। ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଏହି ରୋଗର କାରଣ ଓ ପ୍ରତିକାର ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୮.୩

୧.କ) ଭାରତରେ ଧିରେ ଧିରେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ପିଡ଼ୀତ ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କାହିଁକି ଘଟୁଛି। ଏହି ରୋଗରେ କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟଧିକ ପିଡ଼ିତ ଅଟନ୍ତି ?

ଖ) ତିନୋଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଖାଦ୍ୟଭ୍ୟାସ ଲେଖ, ଯାହାକି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରିବ।

୮.୫ ଗୃହରେ ରୋଗୀଙ୍କ ଯତ୍ନ

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାକୁ, ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପାୟ ବିଷୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଜାଣିଲ, କିନ୍ତୁ ତୁମେ ପରିବାରରେ ଯଦି କିଏ ଅସୁସ୍ଥହୁଏ, ତେବେ କେଉଁ କେଉଁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ନିରୋଗ ଲାଭ କରିବ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା।

- ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବ।
- ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ଉପଦେଶ ମାନି, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଔଷଧ ଦେବା।
- ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ସୁଷମ ଆହାର ପ୍ରଦାନ କରିବ।
- ରୋଗିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିବା ଉପରେ ଯତ୍ନବାନ ହେବ।
- ରୋଗୀର କୋଠରୀ ପରିଷ୍କାର ରଖିବ। ରୋଗୀକୁ ସବୁଦିନ ପୋଛାପୋଛି କରି ତା'ର ପୋଷାକ ପତ୍ର ବଦଳାଇ।

ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଟେବୁଲ୍‌ଟିରେ କେତୋଟି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଦିଆଗଲା । ଏହି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ପିଡୀତ ରୋଗୀର ଯତ୍ନ ଘରେ ଦିଆଯାଇପାରିବ।

ରୋଗର ନାମ ପ୍ରଣାଳୀ	ପୟ ପ୍ରଣା	ପ୍ରଚ୍ଛନାବସ୍ଥା	ଲକ୍ଷଣ	ରୋଗିର ପରିଚାଳନା
୧. ବିସୁଚିକା (Cholera)	ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ	୧-୧୫ ଦିନ	•ହଠାତ୍ କରି ଜୋରରେ ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣି ପରି ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେବ ୨. ବାନ୍ତିହେବା। ୩. ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟଥା ହୁଏ। ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଏ ୪. ରୋଗୀକୁ ବହୁତ ଶୋଷହେବ	•ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେଲେ ବହୁତ ବିପଦ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାରରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦେବ ଓ.ଆର.ଏସ ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ ହେବ।
୨. ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର (Typhoid) or Flu	ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ	୧୪-୨୧	୧. ଜୋରରେ ମୁଣ୍ଡ ପିନ୍ଧିବା ୨. ଜ୍ୱର ରହିବ ୩. ନାଡ଼ୀର ଗତି ସ୍ପନ୍ଦନ କମିଯିବ ୪. ଜିହ୍ୱା ଶୁଷ୍କ ହୋଇ ସେଥିରେ ମୋଟା ଧଳା ପରସ୍ତ ବସିଯିବା	୧. ରକ୍ତ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ୨. ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ସେବନ କରାଇବା।
୩.କାମଳ ରୋଗ (Jundice) or (Hepatitis)	ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ	୨୦.୩୦ ଦିନ	୧.ଜ୍ୱର ୨.ପରିସ୍ରାଗାଢ଼ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ ୩. ଆଖି ଅଳ୍ପ ହଳଦିଆ ଦିଶିବ ୪. ଶରୀର ଶ୍ୱେତା ପଡ଼ିବ	୧.ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ହେବ।
୪. ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର Influenza	ବାୟୁ	୧-୩	୧. ଜ୍ୱର ୨. ଥଣ୍ଡା,କାଶ, ଛିଙ୍କ ୩. ମୁଣ୍ଡ ଓ ଶରୀର ବିନ୍ଧାହୁଏ ୪. ବିରକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ବାନ୍ତିଲାଗେ	ଔଷଧ ଦେଇ କାଶ ଓ ଜ୍ୱରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଓ ଗରମ ପାଣିରେ ବାମ୍ଫ ଦେବା ଉଚିତ।
୫.ଯକ୍ଷ୍ମା Tuberculosis	ବାୟୁ	୪-୬	୧. ଅବିରତ କାଶ ୨. ଶରୀରର ଓଜନ ଓ ଖାଦ୍ୟ କମିଯାଏ। ୩. ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁର୍ବଳତା ୪. ନାଡୀର ସ୍ପନ୍ଦନ ତୀବ୍ର ହୋଇଥାଏ ୫. ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ୬. ନିଶ୍ୱାସ ଗନ୍ଧ ହୁଏ	ବହୁତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

୬.ମ୍ୟାଲେରିଆ (Malaria)	ମଶା କାମୁଡ଼ା	୧୦-୧୪	୧. ଜ୍ୱର ୨. ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ୩. ମୁଣ୍ଡ ଓ ଶରୀର ପ୍ରବଳବିନ୍ଧେ ୪. ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଚିଡ଼ାଚିଡ଼ା ସ୍ୱଭାବ ହୁଏ। ବାନ୍ତି ଆସେ।	ରୋଗୀର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରି ମେଲେରିଆ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା। ତା'ପରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ହେବ।
୭.ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (Tetarus) ଶରୀରର କ୍ଷତ ସ୍ଥାନ ବାଟେ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରେ	ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଧୂଳିରେ ମିଶିଥାଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	୪ଦିନରୁ ୨ସପ୍ତାହ	୧. ଅସ୍ଥିରତା, ଜ୍ୱର ୨. ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ୩. ଜ୍ୱର ୪. ଗଳା ଶୁଖିଯାଏ ୫. ଖାଦ୍ୟ ଚୋବାଇବା ଓ ଗିଳିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ। ୬. ମାଢ଼ିସ୍ତମ୍ଭ ଓ ଗତି ଧନୁପରି ହୁଏ। ୭. ଶରୀରର ପୃଷ୍ଠଭାଗ ଧନୁପରି ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ। ୮. ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ।	ଟିଟାନସ୍ ଇଞ୍ଜେସନ୍ ଆଘାତ ହେବାର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ନେବା ଉଚିତ। ଦାନ୍ତ ମଝିରେ ତୁଳାର ବଲକୁ ଚାପି ରଖିବା ପାଇଁ ହେବ। ଏହା ଫଳରେ ଜିଭ କାମୁଡ଼ା ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ସଂଗେ ସଂଗେ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ ଯିବ।
୮.ପରଟ୍ୟୁସିସ୍ (ହୁପିଂକାଶ)	ବାୟୁ	୭ରୁ ୧୨ଦିନ	ଶ୍ଳେଷ୍ମଝିଲ୍ଲୀ ଫୁଲିବା ବା ଲାଲ୍ ହେବା। ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ହଫ ହଫ ଶବ୍ଦକରି ଲହରା କାଶ ହେବା	ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକ ସଂଞ୍ଚାରିତ ଗୃହରେ ରଖନ୍ତୁ।

ଓଆର. ଏସ୍ (ORS) ଦ୍ରବଣ ତିଆରି କରିବା ପଦ୍ଧତି

(କ) ଔଷଧ ଦୋକାନ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତର ଖାନାରୁ ଓ.ଆର. ଏସ୍ ଦ୍ରବଣର ପ୍ୟାକେଟ କିଣ।

(ଖ) ଏହାକୁ ଏକ ପରିଷ୍କାର ପାତ୍ରରେ ଢ଼ାଳ।

(ଗ) ପାଣି ମିଶାଅ। ଏଥିରେ ଚିନି, କ୍ଷୀର, ଫଳ ରସ ପ୍ରଭୃତି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜିନିଷ ମିଶାଅ ନାହିଁ।

(ଘ) ଭଲକରି ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ, ଛୋଟ ଶିଶୁ ପାଇଁ ବୋତଲ ବ୍ୟବହାର ନ କରି କପ୍ ଓ ଚାମୁଚ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ପିଆଅ।

(ଙ) ଆଠ, ଚା ଚାମଚ୍‌ର ଚିନି ଓ ଗୋଟେ ଚା ଚାମୁଚ୍ ଲୁଣକୁ ଏକ ଲୁଟର୍ ପରିଷ୍କାର ପାନୀୟ ଜଳରେ ମିଶାଅ।

(ଚ) ଚିନି ଓ ଲୁଣ କୁ ପାଣିରେ ଘାଣ୍ଟି ମିଶାଇ ଦିଅ।

ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୮.୧

୧. ରୋଗ କ'ଣ

----

୨. ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର।

(କ) ସଂକ୍ରମିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପୁଥିବା ରୋଗର ନାମ ହେଲା ----------- ଓ --------- (ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ଏବଂ କାମଳରୋଗ /ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ଏବଂ ଡେଙ୍ଗୁ)

(ଖ) ମ୍ୟାଲେରିଆ---------- ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ (ମାଛି/ମଶା କାମୁଡ଼ିବା/ କୀଟପତଙ୍ଗ)

(ଗ) ଯକ୍ଷ୍ମାରେ ପିଡୀତ ବ୍ୟକ୍ତି କାଶିବା ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ----------- ଉଚିତ (ପାଟି ଘୋଡ଼େଇବା/ ନିଜେ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରକୁ ପଳାଇବା)

୩. ନିମ୍ନଲିଖିତ ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକର ଦୁଇଟି ଲେଖାଏ ଲକ୍ଷଣ ଲେଖ।

(କ) ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର (Influenza)

(ଖ) ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (Tetanus)

(ଗ) କାମଳରୋଗ(Hepatitis)

(ଘ) କସୁଚୀକା(Cholera)

୪. ମୋହନ ସଂକ୍ରମିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ, ତା ପାଖରେ ରୋଗର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉନାହିଁ, ସେ ତାର ସାଙ୍ଗ ଅବ୍ଦୁଲ କୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ କରିପାରିବ କି ? କିପରି ?

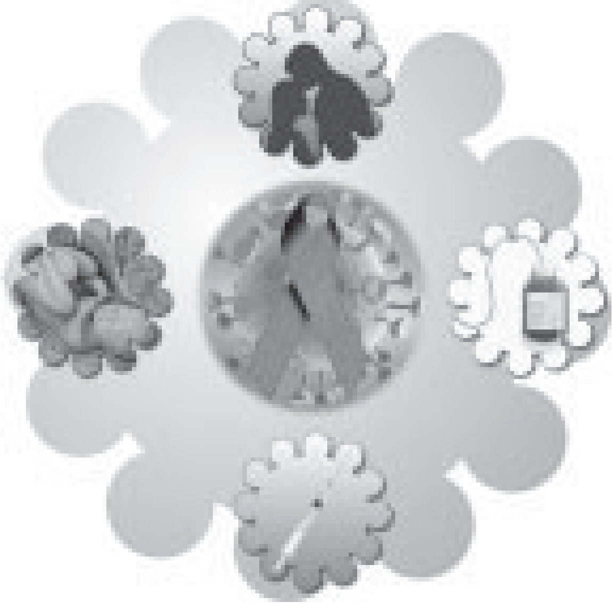
୮.୩ ଏଚ୍. ଆଇ.ଭି / ଏଡ଼ସ୍ (HIV/AIDS)

ଅଧିକାଂଶ ଏଡ଼ସ୍ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଥିବ। ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଏ (A) ଆକ୍ୱାର୍ଡ(Acquired)
ଆଇ (I) ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (Immuno)
ଡ଼ି (D) ଅଭାବ ଜନିତ (Deticiency)
ଏସ୍ (S) ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ (Syndrome)

ଏହି ରୋଗର ଭୂତାଣୁ, ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ। ତୁମର ମନେ ଅଛିକି, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ? ହଁ, ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ର ସଂକ୍ରମକ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ, ତୁମେ ଅନୁମାନ କରିପାରିବ, ଯଦି ଏହି ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଶରୀରରେ ନ ରହେ ତେବେ କ'ଣ ହେବ ? ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଶରୀରକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବ। ଏଡ଼ସ୍ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ କରିପାରିବ। ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ସକ୍ଷମତା କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇ ପାରେ। ଏହି ରୋଗର ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ । ଏହି ରୋଗ କିପରି ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍।

ଏଡ୍‌ସ୍ ଭୂତାଣୁ ବ୍ୟାପିଥାନ୍ତି :

(କ) ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ଦ୍ୱାରା
(ଖ) ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ପରିଭରଣ ଦ୍ୱାରା
(ଗ) ସଂକ୍ରମିତ ଇଞ୍ଜେସନ୍ ସିରିଞ୍ଜ ଓ ଛୁଞ୍ଚ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା
(ଘ) ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ



ଚିତ୍ର ୮.୪ ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର କେତୋଟି ଉପାୟ

ତୁମେ ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଲଗାହୋଇଥିବା ବିଜ୍ଞାପନ ପତ୍ର, ପତାକା ଟିଭି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସାରିତ ବିଜ୍ଞାପନ ରେ ଏଡ଼ସ୍ ର କିପରି ବ୍ୟାପେନାହିଁ, ସେ ବିଷୟରେ ଦେଖିଥିବ। ତୁମେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ମନେ ପକାଇ ପାରିବ କି ?

ଏଡ଼ସ୍ ବ୍ୟାପି ପାରେ ନାହିଁ :

- ହସ୍ତ ମିଳାଇବା ଦ୍ୱାରା
- ଗାଲରେ ଚୁମ୍ବନ ଦେବା ଦ୍ୱାରା
- ଗୋଟିଏ ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା
- ବାୟୁ ଦ୍ୱାରା, ଯଥା - ଛିଙ୍କିବା ଓ କାଶିବା ଦ୍ୱାରା
- କପ୍, ଗ୍ଲାସ ଓ ପ୍ଲେଟ ଦ୍ୱାରା
- ଜଳ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା

ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ସାପେକ୍ଷ ନୁହେଁ, ଏବଂ ଏହାର କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ, ତଥାପି କେତେକ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି -:

- ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ସମୟରେ ନିରାପତ୍ତା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ
- ଇଞ୍ଜେସନ୍ ନେବା ସମୟରେ ବିଶୋଧିତ ଛୁଞ୍ଚ ସର୍ବଦା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ।

- ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ରକ୍ତ ଦେବା ବେଳେ ଭଲ ଭାବରେ ରକ୍ତକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ଏଡ଼ସ୍ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ।

ଏଚ୍.ଆଇ. ଭି ଓ ଏଡ଼ସ୍ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଏମାନେ ସମାନ ନୁହଁନ୍ତି, ଏଚ.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି, ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗରେ ପିଡୀତ ନ ହୋଇପାରେ। ଉଦାହରଣ ସହ ଏଚ.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁଷମ ଆହାର ଭକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥବାଦ ଜୀବନ ଶୈଳୀଦ୍ୱାରା ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗ ନିବାରଣ କରିପାରିବ ଏବଂ ବହୁଦିନ ଧରି ସକ୍ଷମତା ସହିତ ଜୀବନଯାପନ କରି ପାରିବ।

ପାଠ୍ୟଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୮.୨

୧. ଏଡ଼ସ୍ (AIDS) ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପ ହେଲା ------------------------------------

୨. ଉପଯୁକ୍ତ ଉତ୍ତର ବାଛ -:

(କ) ଏଡ଼ସ୍ ବ୍ୟାପେ-

(୧) ହାତ ମିଳାଇବା ଦ୍ୱାରା

(୨) ଏକାଠି ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା

(୩) ସଂକ୍ରମିତ ଛୁଞ୍ଚ ଦ୍ୱାରା

(୪) ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ ଦ୍ୱାରା

(ଖ) ଏଡ଼ସ୍ ବ୍ୟାପେ ନାହିଁ -:

(୧) ଛିଙ୍କିବା ଦ୍ୱାରା

(୨) ରକ୍ତ ପରିଭରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା

(୩) ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା

(୪) ସଂକ୍ରମିତ ଛୁଞ୍ଚ ଦ୍ୱାରା

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଓ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଜନିତ ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଅ ।

୨. ସାନିଆ ମେଳାକୁ ଯାଇଥିଲା। ସେଠାରେ ସେ ମାଛିଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିଲା। ତା ପରଦିନ ତାର ବାନ୍ତି, ଅତିସାର ଏବଂ ଗୋଡ଼ ମାଂସପେଶୀରେ ଆକୁଞ୍ଚନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଖାଯାଇଥିଲା। ତୁମେ କହିପାରିବ ଏହା କେଉଁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ? କେଉଁ କେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଲେ ରୋଗିର ଦେଖାରେଖା ଠିକ୍ ରୂପେ ହୋଇପାରିବ ?

୩. ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଜନୀତ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ପରିବାରରେ ଆର୍ଥିକ ସଂକଟ ଦେଖାଦିଏ ଓ ପରିବାରର ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। କାହିଁକି ?

୪. ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବିଜ୍ଞାପନ ଲେଖ :

ପରିଷ୍କାର ପାନୀୟ ଜଳର ଗୁରୁତ୍ୱ,

ଶାରିରୀକ ପରିଶ୍ରମକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା

ଉତ୍ତର

Γ.୧

୨. (କ) ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର , କାମଳ ରୋଗ

(ଖ) ମଶା

(ଗ) ବହୁଳ ପାଣି ଓ ଓରାଲ୍ ରି ହାଇଡ୍ରେସନ୍ (ORL) ଦ୍ରବଣ

(ଘ) ମୁଖ ବନ୍ଦ ରଖିବ

୩. (କ) ଜ୍ୱର, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଓ ଶରୀର ପୀଡ଼ା

(ଖ) ଜ୍ୱର ଓ ଜିହ୍ୱା ଶୁଷ୍କ

(ଗ) ଆଖି ହଳଦିଆ ହୋଇଯିବା ଏବଂ ହଳଦିଆ ପରିଶ୍ରା ହେବା

(ଘ) ଚାଉଳ ଧୁଆ ପାଣି ପରି ପତଳା ଝାଡ଼ା ଓ ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀରେ ଆକୁଞ୍ଚନ ଯନ୍ତ୍ରଣା

Γ.୨

୧. ଅର୍ଜିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଭାବ ଜନିତ ଲକ୍ଷଣ

୨. କ (୩) ସଂକ୍ରମିତ ଇଞ୍ଜେସନ୍ ସିରିଞ୍ଜ

(ଖ) (୧) ଛିଙ୍କିବା ଦ୍ୱାରା