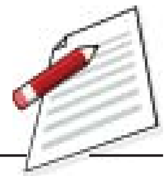


216hi07

7

स्वास्थ्य

पिछली बार जब आपकी बहन बीमार हुई थी तो आपको कैसा लगा था? आपने देखा होगा कि उस समय परिवार के सभी सदस्य काफी परेशान हो गए थे और बहन की तबियत के विषय में चिंतित थे। आपके माता-पिता उसे चिकित्सक के पास ले गए थे। आपकी माँ उसकी दवाईयों तथा उसके आहार के लिए चिंतित थी। बीमारी के कारण वह चिड़चिड़ी हो गई थी और उसे भोजन अच्छा नहीं लग रहा था। वह बहुत कमजोर हो गई थी और अपने दैनिक कार्यों को करने में भी सक्षम नहीं थी। क्या आपको नहीं लगता कि उसकी तबियत खराब होने का प्रभाव परिवार के सभी सदस्यों पर पड़ा था? क्या आप महसूस करते हैं कि अच्छा स्वास्थ्य हम सभी के लिए कितना महत्वपूर्ण है?

खुशी प्राप्त करने तथा कार्य संबंधी अपनी क्षमता को बनाए रखने के लिए अच्छा स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है। हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले अनेक कारक हैं। इनमें से कुछ कारकों जैसे संतुलित आहार, स्वच्छ जल तथा स्वच्छ पर्यावरण का हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है जबकि अन्य कारक जैसे जीवाणुओं से होने वाले रोग तथा दूषित वातावरण हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

इस पाठ में आप पढ़ेंगे कि अच्छे स्वास्थ्य से तात्पर्य शारीरिक तथा मानसिक दोनों प्रकार की स्वस्थता से है और इसे व्यक्तिगत तथा सामुदायिक दोनों स्तरों पर बनाए रखने के लिए निरंतर प्रयासों की आवश्यकता होती है। आप यह भी महसूस करते हैं कि जिस प्रकार व्यक्तिगत स्वास्थ्य आवश्यक है उसी प्रकार सामुदायिक स्वास्थ्य का भी व्यापक महत्व है। इसके अतिरिक्त इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सामुदायिक स्वास्थ्य के आपसी संबंध को भी जान पाएँगे।

इस पाठ का उद्देश्य स्वस्थ जीवन को जीने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करना है।

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आपः

- स्वास्थ्य तथा इसके पहलुओं को जान पाएँगे;
- स्वास्थ्य के महत्व को समझ सकेंगे;
- स्वास्थ्य की स्थिति का आकलन करने के लिए अच्छे स्वास्थ्य के सूचकों को पहचान सकेंगे;
- प्रतिरक्षा को समझ पाएँगे और परिवार तथा समुदाय को स्वस्थ बनाए रखने में इसके महत्व को जान पाएँगे;
- समुदाय को टीकाकारण कार्यक्रम का अनुसरण करने के लिए प्रोत्साहित कर पाएँगे।

7.1 स्वास्थ्य

स्वास्थ्य सभी के लिए एक महत्वपूर्ण विषय है। आपने वह प्रसिद्ध कहावत सुनी होगी "जान है तो जहान है"। जब आप स्वस्थ होते हैं तो आप अपने कार्य तथा अपने जीवन में सर्वाधिक आनन्द प्राप्त करते हैं। यह एक मजबूत नींव है जिसमें आपकी खुशी टिकी हुई है। अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए हमें कुछ प्रयास करने होते हैं तथा कुछ अच्छी आदतें विकसित करनी होती हैं।

World Health Organization

चित्र .7.1

"स्वास्थ्य" सर्वाधिक सामान्य रूप से प्रयुक्त होने वाला शब्द है जिसकी व्याख्या विभिन्न व्यक्तियों द्वारा विभिन्न रूपों में की गई है। इस संबंध में आप क्या सोचते हैं? क्या यह मात्र शारीरिक तंदुरुस्ती है या केवल रोगों की अनुपस्थिति है? आगे बढ़ने से पूर्व, आइए, स्वास्थ की परिभाषा को जानें। स्वास्थ्य की अपनी परिभाषा को नीचे लिखें:

स्वास्थ्य

स्वास्थ्य की परिभाषा: विश्व स्वास्थ्य संगठन(WHO) के अनुसार, स्वास्थ्य **पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वस्थता की स्थिति है, न कि केवल रोगों की अनुपस्थिति है** अर्थात शरीर तथा मस्तिष्क दोनों की सुचारु कार्यप्रणाली ।

अच्छे स्वास्थ्य वाला व्यक्ति अधिक उत्साहपूर्ण व ऊर्जा-युक्त जीवन से भरपूर तथा कार्य में अधिक कुशल होता है और इसके परिणामस्वरूप उसकी उत्पादकता बेहतर होती है।

गतिविधि 7.1

स्वास्थ्य की आपकी परिभाषा तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन की परिभाषा में कोई दो समानता तथा दो अंतरों की सूची बनाएँ।

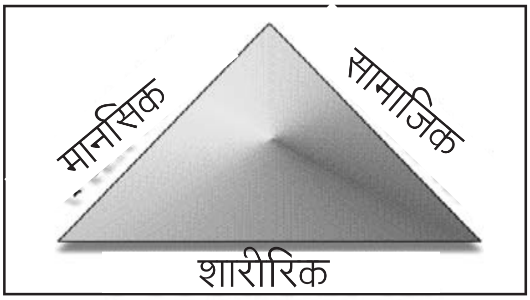
समानता के बिंदु क) ______________________

ख) ______________________

अंतर के बिंदु क) ______________________

ख) ______________________

उस समय को याद कीजिए जब पिछली बार आप बीमार हुए थे या किसी बड़ी बीमारी से पीड़ित हुए थे। क्या उस समय आप चिड़चिड़े नहीं हो गए थे? एक अस्वस्थ व्यक्ति को बिना किसी कारण क्रोध आने लगता है और उसे काम करना अच्छा नहीं लगता क्योंकि उसका शरीर कमजोर हो जाता है। इसके विपरीत जब आप स्वस्थ होते हैं और अपने मित्रों के साथ होते हैं तो आप आनन्द तथा उत्साह का अनुभव करते हैं और अपने कार्य को करने में आपको आनन्द आने लगता है।



चित्र.7.2: स्वास्थ्य के तीन आयामों को दर्शाता स्वास्थ्य त्रिकोण

परीक्षाओं के दौरान आप कैसा महसूस करते हैं? तनाव के कारण आपका रक्तचाप बढ़ जाता है और आपको नींद नहीं आती। यद्यपि, तनाव की कुछ मात्रा आपके लिए बेहतर निष्पादन में भी सहायक होती है। शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वस्थता के संयोजन के माध्यम से ही समग्र स्वस्थता को प्राप्त किया जा सकता है।

स्वास्थ्य के तीन विभिन्न आयामों को संयुक्त रूप से स्वास्थ्य त्रिकोण कहा जाता है, जैसा कि चित्र सं 7.2 में दर्शाया गया है।

7.1.1 अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण

एक व्यक्ति के अच्छे शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्य के कुछ लक्षणों का उल्लेख नीचे किया गया है।

क. अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य के लक्षण

जब आपका शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा होता है तो:

- आप ऊर्जापूर्ण तथा सतर्क बने रहते हैं;

- आपका वजन आपकी आयु तथा लंबाई के अनुरूप सामान्य रहता है।
- आपकी आँखें तेज तथा चमकदार रहती हैं।
- आपकी त्वचा साफ व सुंदर रहती है।
- प्राकृतिक रंग व रूप के साथ आपके बालों का सामान्य विकास होता रहता है।
- आपकी श्वास में दुर्गंध नहीं आती।
- आपका पाचन-तंत्र अच्छा रहता है और
- आपको अच्छी नींद आती है।

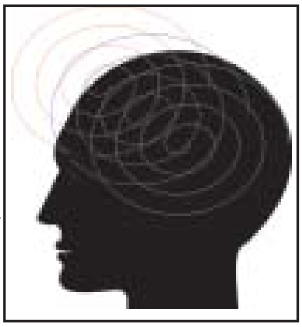
चित्र.7.3

ऐसे लोग सक्रिय, प्रतिक्रियाशील तथा प्रसन्न रहते हैं और तुलनात्मक दृष्टि से अधिक मेहनत और अच्छा कार्यनिष्पादन कर सकते हैं।

क. अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण

यदि आपका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा है तो आपकाः

- अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रहता है।
- इच्छाओं, आकाँक्षाओं, लक्ष्य तथा विचार में संतुलन होता है।
- जीवन की वास्तविकताओं को स्वीकार करने तथा उनका सामना करने में सक्षम होते हैं।
- अपनी क्षमताओं के प्रति आत्मविश्वास उत्पन्न होता है।
- अन्य व्यक्तियों के प्रति सहयोग की भावना रहती है।
- आवश्यकता पड़ने पर दूसरों की मदद लेने की क्षमता विकसित होती है।



चित्र.7.4

ऐसे व्यक्ति सृजनात्मक ढंग से कार्य कर सकते हैं और समाज के प्रति अपना योगदान करते हैं।

क. अच्छे सामाजिक स्वास्थ्य के लक्षण

यदि आपका सामाजिक स्वास्थ्य अच्छा है तो आपकाः

- जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रहता है।
- दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार रहता है।
- मोहक व्यक्तित्व होता है।
- दूसरों के प्रति अपने दायित्वों और कर्तव्यों का पालन करते हैं।

चित्र.7.5

- स्वस्थ अंतर-व्यक्तिगत संबंध रखते हैं।
- असहमति को सकारात्मक रूप में स्वीकार करते हैं।

गतिविधि 7.2

विश्व स्वास्थ्य संगठन की "स्वास्थ्य"की परिभाषा के आधार पर एक संपूर्ण तालिका नीचे दी गई है। अपने निष्कर्षों के लिए तीन कारण प्रस्तुत करें। आपकी सुविधा के लिए दो मामलों को पहले से किया गया है।

नाम	*व्यक्ति की विशेषताएँ*	*क्या आप व्यक्ति को स्वस्थ मानते हैं? हाँ या नहीं।*
1. रेश्मा	प्रसन्नचित रहती है, अपने कार्य में रुचि रखती है और दूसरों की मदद करती है।	हाँ
2. संतोष	आलसी है, शारीरिक रूप से कमजोर है तथा वह किसी काम या खेलने के लिए बाहर नहीं जाना चाहता है।	नहीं
3. ____________ (स्वयं)		
4 ____________ (कोई मित्र या परिवार का सदस्य)		

7.1.2 व्यक्तिगत स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

स्वस्थ रहने तथा रोगों से मुक्त रहने के लिए स्वयं की देखरेख को ही "व्यक्तिगत स्वास्थ्य" कहते हैं। व्यक्तिगत स्वास्थ्य के विभिन्न पहलू निम्नलिखित हैं:

क. संतुलित आहार

जैसाकि आपने पहले पढ़ा है, "संतुलित आहार" वह आहार है जिसमें एक निश्चित

चित्र.7.6 भोजन पिरामिड

आयु में एक व्यक्ति की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज तथा रेशे सही अनुपात में उपलब्ध हों। एक किशोर बालक को प्रतिदिन लगभग 2400 से 2600 कैलोरीज ऊर्जा की आवश्यकता होती है और एक किशोर बालिका को 2500 कैलोरीज ऊर्जा की आवश्यकता होती है। भोजन पिरामिड हमें अपने भोजन में शामिल करने वाले भोजन की विभिन्न श्रेणियों और उनकी गुणवत्ता को दर्शाता है (अध्याय 5- भोजन समूह में वर्णित भोजन पिरामिड का संदर्भ लें)

क. व्यक्तिगत स्वच्छता

स्वास्थ्य तथा स्वच्छता एक साथ चलते हैं। स्वयं को रोगों से मुक्त रखने तथा अपने स्वास्थ्य को अच्छा रखने के लिए आपको निरन्तर स्वच्छता का अनुसरण करना चाहिए। स्वास्थ्य को बनाए रखने के विभिन्न कार्यकलापों में सबसे महत्वपूर्ण स्वच्छता बनाए रखना है। शब्द ''हाईजीन (स्वच्छता)'' ग्रीक शब्द ''हाईजिया'' से बना है जिसका अर्थ है स्वास्थ्य की देवी। स्वच्छता का अनुसरण करने पर अनेक संक्रामक रोगों से बचा जा सकता है जैसे अतिसार, हैजा, टायफॉइड, कृमि संक्रमण, पीलिया, त्वचा संबंधी रोग, तपेदिक तथा अन्य अनेक रोग।

अच्छे स्वास्थ्य का अनुरक्षण एक वांछनीय लक्ष्य है। यह जानना अत्यंत आवश्यक है कि हम अच्छा स्वास्थ्य किस प्रकार प्राप्त कर सकते हैं। परिवार तथा समुदाय के बुजुर्ग प्रायः आपको स्वस्थ रहने की सलाह देते रहते हैं।

गतिविधि 7.3

नीचे दी गई तालिका में, सामान्यतः वयस्कों द्वारा बताई गई कुछ स्वस्थ आदतों को प्रस्तुत किया गया है। स्वस्थ आदतों के संबंध में अपने विचार प्रस्तुत करें और अपनी वरीयता के अनुसार इनकी सूची तैयार करें।

स्वस्थ रहने की सामान्य क्रियाएँ

वयस्कों द्वारा सुझाई गई	स्वस्थ आदतों के संबंध में आपके विचार
1. अपने दाँतों को ब्रश करें, नाखूनों को काटें	
2. प्रतिदिन स्नान करें और साफ कपड़े पहनें	
3. पौष्टिक भोजन करें।	
4. आहार की नियमित आदतें विकसित करें।	
4. नियमित रूप से व्यायाम करें।	

टिप्पणी

हमारे दिन-प्रति-दिन के जीवन में कुछ सामान्य क्रियाएँ होती हैं जो संक्रामक रोगों से हमें बचाती हैं। ये क्रियाएँ हैं:

- **नियमित रूप से शौच की आदतें:** नियमित रूप से शौच करने से आप शारीरिक रूप से तंदुरुस्त तथा स्वस्थ बने रहते हैं।
- **भोजन से पूर्व हाथों को धोना:** हाथों में सूक्ष्म कीटाणुओं के कारण अनेक रोग जन्म ले सकते हैं, इसलिए किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन करने तथा शौचालय के प्रयोग के पश्चात् हाथों को अवश्य धोना चाहिए। जहाँ हाथों को धोने के लिए साबुन उपलब्ध न हो वहाँ राख का प्रयोग किया जा सकता है।
- **नियमित रूप से स्नान करना तथा साफ कपड़े पहनना:** धूल-मिट्टी कीटाणुओं के विकसित होने के लिए अनुकूल स्थान है। नियमित रूप से स्नान करने के परिणामस्वरूप आपका शरीर धूल, जूँ तथा कीटाणुओं से मुक्त रहता है।
- **दाँतों को साफ करना:** भोजन करने के पश्चात्, खाद्य पदार्थ के छोटे कण दाँतों में फँसे रह जाते हैं जो कीटाणुओं के विकास का माध्यम बनते हैं। ये कीटाणु हमारे मसूड़ों, दाँतों को नुकसान पहुँचाते हैं और मुँह में बदबू पैदा करते हैं। प्रतिदिन दाँतों को ब्रश करने से दाँतों के बीच में कीटाणु विकसित नहीं हो पाते हैं। रात में सोने से पहले दाँतों को ब्रश करना एक अच्छी आदत है।

चित्र.7.7 अच्छी स्वच्छता को बनाएँ रखने के लिए दाँतों को दिन में दो बार ब्रश करना महत्वपूर्ण है।

- **बालों को धोना, आँखों, कानों तथा नाखूनों को साफ करना:** बालों को नियमित रूप से धोने तथा कंघी करने से बालों में धूल-मिट्टी जमा नहीं होती है और कीटाणु भी बालों से दूर रहते हैं। नाखूनों को छोटा व साफ रखना चाहिए। नाखून को मुँह से काटना अच्छी आदत नहीं है और यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है। पानी से आँखों को धोने से आँखें धूल तथा कीटाणुओं से मुक्त रहती हैं।

क. घरेलू स्वच्छता: हम अपने घर में झाड़ू और पोछा लगाते हैं ताकि हमारा घर साफ-सुथरा और धूल, मक्खियों और कीटाणुओं से मुक्त रह सके। कचरे को कूड़ेदान में डालने से हम आपने आस-पास के क्षेत्र को साफ रख पाते हैं। इससे मच्छर-मक्खियाँ नहीं होती हैं और जीवाणुओं के कारण रोग भी नहीं होते हैं। प्रयोग किए जा चुके सेनिटरी

चित्र.7.8 घर में स्वस्थ वातावरण को बनाए रखने के लिए आवश्यक सामग्री

नेपकिनों को भी पुराने अखबारों में लपेट कर केवल कूड़ेदान में ही डालना चाहिए, कहीं और नहीं अन्यथा इनसे भी कीटाणुओं को पनपने का अवसर मिल जाता है।

क. भोजन स्वच्छता

- फलों और सब्जियों को खाने व पकाने से पूर्व साफ पानी में धोना चाहिए ताकि उन्हें कीटाणुओं तथा कीटनाशकों (पौधों को कीट मुक्त रखने के लिए रसायनों का छिड़काव करना)से मुक्त किया जा सके।
- पीने, भोजन पकाने तथा बर्तनों को धोने के लिए प्रयोग किए जाने वाले पानी को साफ स्रोतों से ही प्राप्त करना चाहिए जैसे नगरपालिका या पंचायत द्वारा उपलब्ध कराए गए नलों, हैंडपम्पों तथा ढके हुए कुओं से प्राप्त करना चाहिए।
- भोजन को साफ रसोई में तथा साफ-सुथरे तरीके से तैयार करना चाहिए।
- भोजन पकाते समय, उसे उच्च तापमान पर गर्म करना चाहिए ताकि उसमें विद्यमान कीटाणु नष्ट हो जाएँ।
- पके हुए भोजन को ताजा ही खाना चाहिए या फिर ढक कर और ठंडे, शुष्क तथा कीटाणुमुक्त स्थान पर रखना चाहिए।
- दूध को रेफ्रिजरेटर में रखना चाहिए और यदि इसे बाहर रखना है तो इसे पुनः उबालना चाहिए ताकि इसे कीटाणुमुक्त रखा जा सके।

क. व्यायाम

नियमित रूप से चलने तथा शारीरिक व्यायाम करने से स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। बाहरी खेल हृदय तथा परिसंचरण तंत्र को सुचारु बनाए रखता है। पैदल चलने से आपके जोड़ तथा हड्डियाँ स्वस्थ रहती हैं।

क. नियमित नींद तथा आराम

दिनभर की कड़ी मेहनत के पश्चात आप थक जाते हैं। आपके मस्तिष्क तथा शरीर को आराम की आवश्यकता होती है।

एक हल्की झपकी, नियमित नींद तथा कुछ समय के लिए आराम आपके शरीर तथा मस्तिष्क को पुनः तरोताजा कर देता है। आपके शरीर को दोबारा ऊर्जा प्राप्त हो जाती है। ये आपके अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। इस प्रक्रिया से शरीर के ऊतकों के पुनर्निर्माण में भी सहायता मिलती है।

चित्र.7.9

टिप्पणी

धूम्रपान, मदिरापान तथा नशीले पदार्थों के सेवन से बचें।

स्वस्थ रहने के लिए व्यक्ति को धूम्रपान, तम्बाकू, पान, गुटका तथा मदिरा का सेवन नहीं करना चाहिए। इन पदार्थों का सेवन करने से स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं जैसे वृक्क का खराब होना, हृदय संबंधी समस्या, दाँतों तथा मसूड़ों का खराब होना और मुँह के अन्य ऊतकों की समस्याएँ। आपने देखा होगा कि गुटका तथा तंबाकू खाने वाले लोगों में थूकने की आदत सामान्य बात है। सार्वजनिक स्थलों पर थूकने से न केवल वे स्थान गंदे दिखते हैं बल्कि यह अस्वस्थ परिस्थितियों को भी जन्म देते हैं। आपको इन आदतों से दूर रहना चाहिए और दूसरों की भी इन बुरी आदतों को छुड़ाने का प्रयास करना चाहिए।

धूम्रपान को ना कहें | मदिरापान को ना कहें | पान, गुटका तथा तंबाकू चबाने को ना कहें

चित्र.7.10

गतिविधि 7.4.

व्यक्तिगत स्वास्थ्य स्थिति के लिए जाँच-सूची

नीचे एक स्वस्थ व्यक्ति में पाई जाने वाली कुछ विशेषताओं का उल्लेख किया गया है। इन्हें ध्यानपूर्वक पढ़े और बताएँ कि ये विशेषताएँ आपमें विद्यमान हैं या नहीं। प्रत्येक उत्तर के सामने दिए गए स्थान पर (√) का निशान लगाएँ:

क. व्यक्तिगत स्वास्थ्य संबंधी विशेषताएँ	हाँ	नहीं
क्या आप ऊर्जापूर्ण व फुरतीले हैं?		
क्या आप नियमित रूप से काम, खेलकूद व पढ़ाई करते हैं?		
क्या आपका वजन आपकी आयु के अनुरूप सामान्य है? (तालिका 7.1 का संदर्भ लें)		
क्या आप नियमित रूप से स्नान करते हैं और साफ कपड़े पहनते हैं?		
क्या आपके बालों का रंग व रूप चमकदार व अच्छा है?		
क्या आपकी त्वचा साफ व झुर्रियों से मुक्त है?		
क्या आपका पाचन-तंत्र अच्छा है और आप सुचारु रूप से भोजन करते हैं?		

टिप्पणी

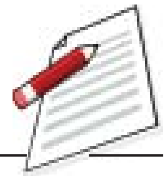
क्या आप नियमित रूप से शौच के लिए जाते हैं?		
क्या आपकी श्वास साफ है?		
क्या आपको अच्छी नींद आती है?		

ख. सामाजिक स्वस्थता संबंधी विशेषताएँ	हाँ	नहीं
जब कभी आप अपने मित्रों या बुजुर्गों के साथ तर्क करते हैं तो आप उनकी बात सुनते हैं और उनके विचारों पर ध्यान देते हैं।		
चाहे आप रात को कितने बजे भी सोने के लिए जाएँ किन्तु प्रातःकाल आप बिना आलस के समय पर उठ जाते हैं और अपने कार्यों और दायित्वों का निर्वाहन सही प्रकार से करते हैं।		
जब आप किसी मुश्किल परिस्थिति या चुनौती में फँस जाते हैं जिससे निपटना आपके लिए कठिन होता है तो आपको बुरा लगता है और आप परेशान रहते हैं या फिर दूसरों की मदद लेते हैं क्योंकि परेशान रहने से आपका आत्मविश्वास कम हो जाता है।		

"पाठगत प्रश्नों के उत्तर" से अपने उत्तरों की जाँच कीजिए।

तालिका 7.1 आयुवार लंबाई और वजन
(राष्ट्रीय स्वास्थ्य सांख्यकीय केन्द्र(एनसीएचएस के अनुसार)

आयु	**लड़के**		**लड़कियाँ**	
	वजन (किग्रा)	लंबाई (सेंमी)	वजन (किग्रा)	लंबाई (सेंमी)
14 आयु	47.0	160.0	48.0	155.0
15 आयु	52.6	166.0	51.5	161.0
16 आयु	58.0	171.0	53.0	162.0
17 आयु	62.7	175.0	54.0	163.0
18 आयु	65.0	177.0	54.4	164.0
19 आयु				
20 आयु				
21 आयु				
22 आयु				
23 आयु				
24 आयु				



टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 7.1

1. हमें स्वस्थ रहने की आवश्यकता क्यों है? कोई तीन कारण बताएँ।

2. नीचे दी गई तालिका में एक व्यक्ति की विशेषताएँ दर्शाई गई हैं। प्रत्येक विशेषता के लिए स्वास्थ्य के आयाम (शारीरिक/मानसिक/सामाजिक) लिखें:

व्यक्ति की विशेषताएँ	स्वास्थ्य के आयाम
व्यक्ति को अच्छी भूख लगती है।	
व्यक्ति में तनाव से निपटने की क्षमता है।	
व्यक्ति का व्यक्तित्व आकर्षक है।	
व्यक्ति को अच्छी नींद आती है।	
व्यक्ति का अपनी भावनाओं पर नियंत्रण है।	
व्यक्ति का वजन तथा लंबाई उसकी आयु के अनुसार सामान्य है।	
व्यक्ति के अन्य लोगों के साथ अच्छे आपसी संबंध हैं।	
व्यक्ति में आत्मविश्वास है।	
जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण है	

3. निम्नलिखित प्रत्येक के लिए आपके द्वारा अनुसरण की जाने वाली तीन स्वच्छता संबंधी आदतों की सूची बनाएँ:

व्यक्तिगत स्वच्छता		
घरेलू स्वच्छता		
भोजन स्वच्छता		

4. एक स्वास्थ्य संबंधी आदत को पहचानें। अपने छोटे भाई को इस आदत का अनुसरण करने के लिए प्रेरित करें।

5. आपकी माँ ने सुबह 7 बजे दोपहर का भोजन तैयार किया है और आप इसे दोपहर 2 बजे खाएँगे। इस भोजन को सुरक्षित रखने के लिए अपनाई जाने वाली दो सावधानियाँ बताएँ।

6. निम्नलिखित में से कौन-सा बच्चा स्वस्थ है और क्यों?

I II III

7.1.3 सामुदायिक स्वास्थ्य

पिछले भाग में आपने कुछ ऐसे तरीकों का अध्ययन किया जो आपको स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं। यद्यपि, क्या आप केवल अपने प्रयासों के माध्यम से ही स्वस्थ रह सकते हैं?

निम्नलिखित स्थितियों पर विचार करें:

1. पेय जल के अभाव में आपकी माँ पड़ोस के हैंड पम्प या ढके हुए कुएँ से पीने का पानी लाती है।
2. बहुत दिनों से कचरा इकट्ठा हुआ है, और उसमें से बदबू आ रही है तथा उसमें मच्छर और मक्खियाँ पनप रही हैं।
3. डेंगू या मलेरिया जैसा संक्रामक रोग फैल गया है।
4. आपके देश के कुछ भागों में सुनामी जैसी प्राकृतिक आपदा आई है।

ऐसे प्रभावित क्षेत्रों में रहने वाले लोगों का स्वास्थ्य कैसा होगा? क्या इनके अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन प्रभाव होंगे? इनका उत्तर देने का प्रयास करें।

सामुदायिक स्वास्थ्य समाज, जनसाधारण तथा निजी संगठनों, समुदायों तथा व्यक्तियों के संगठित प्रयासों द्वारा रोगों से संरक्षण तथा जनसंख्या के स्वास्थ्य को संवर्धित करने की क्रिया है। इसका उद्देश्य सम्पूर्ण जनसंख्या के स्वास्थ्य में सुधार करना तथा उपचार के स्थान पर रोगों के निवारण पर अधिक ध्यान केन्द्रित करना है।

लोगों के स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने तथा उन्हें रोगों से मुक्त रखने के लिए सरकार तथा/या स्थानीय संगठनों द्वारा विभिन्न गतिविधियाँ तथा कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं।

इनमें से कुछ गतिविधियाँ तथा कार्यक्रम निम्नलिखित हैं:

- गाँवों, नगरों तथा शहरों में साफ-सफाई बनाए रखना ताकि रोगों को फैलाने वाले कीटाणुओं के गुणन को रोका जा सके। इससे रोगों को फैलने से रोका जा सकता है। इसमें विभिन्न स्थलों

से कचरे का निपटान, साफ पेय-जल की आपूर्ति, अपशिष्ट एकत्रण प्रणाली आदि शामिल हैं और इससे रोग वाहकों जैसे मच्छरों व मक्खियों के प्रसार को भी नियंत्रित किया जाता है।

- खाद्य पदार्थों के भंडारों, मांस तथा दूध के विक्रय केन्द्रों में मानक नियमों का कड़ाई से अनुपालन किया जाना जाहिए।
- स्वास्थ्य के संवर्धन तथा रोगों के निवारण के लिए व्यापक सेवाओं की व्यवस्था जिनमें शामिल हैं;

  क. शिशुओं तथा बच्चों के लिए टीकाकरण कार्यक्रम।

  ख. मलेरिया, एड्स, पोलियो, कोढ़ तथा हेपेटाइटिस बी जैसे रोगों के संचरण के प्रति विभिन्न जागरूकता कार्यक्रम।

चित्र 17.11

- बढ़ते हुए बच्चों को पर्याप्त पोषण उपलब्ध कराने के लिए स्कूलों में मिड डे मील (दोपहर का भोजन) की व्यवस्था।
- विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमों को आरंभ करना जैसे:

  क. राष्ट्रीय मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रम

  ख. तपेदिक (टी.बी.) उन्मूलन कार्यक्रम

  ग. राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम

  घ. राष्ट्रीय पल्स पोलियो कार्यक्रम

- जनसाधारण को चिकित्सा सुविधाएँ उपलब्ध कराने के लिए अस्पतालों व डिस्पेंसरियों की स्थापना। सरकारी अस्पतालों तथा स्वास्थ्य केन्द्रों में निःशुल्क या अत्यधिक किफायती दरों पर चिकित्सा सुविधाएँ उपलब्ध कराई जाती हैं।

अपने पर्यावरण को स्वच्छ रखने के लिए आप भी अपना योगदान दे सकते हैं। इसके लिए आपको निम्नलिखित कार्य करने होंगे:

1. **अपने घर को साफ रखें-** घर को प्रतिदिन साफ करना या झाड़ू लगाना ही काफी नहीं है बल्कि आपको नियमित अंतरालों पर घर में सफेदी तथा धूम्रीकृत कराना चाहिए ताकि कीटाणु तथा अन्य रोग वाहक घर से दूर रह सकें।
2. **अपने आस-पड़ोस को साफ रखें-** घर तथा आस-पड़ोस के कचरे की व्यवस्था और उसको निर्धारित स्थान पर फेंकना भी महत्वपूर्ण कार्य है। कचरे को कूड़ेदान में न फेंक कर बाहर फेंकने से आस पास का वातावरण अस्वच्छ

चित्र.7.12

व दूषित होता है और मच्छरों-मक्खियों तथा अन्य कीटाणुओं को पनपने के लिए स्थान उपलब्ध कराता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि जैविक अपशिष्ट जीवाणु की सहायता से अपघटित होता है। कूड़ेदानों को ढक कर रखना चाहिए तथा खाली होने पर उसकी सफाई भी की जानी चाहिए।

गतिविधि 7.5

क्या आपने ऐसे कूड़ेदान देखे हैं जिनमें (जैव अवक्रमणीय अपशिष्ट) तथा (गैर जैव अवक्रमणीय) के लेबल लगे होते हैं। क्या आपने इन कूड़ेदानों के रंगों पर ध्यान दिया है? जी हाँ, ये नीले तथा हरे रंग के होते हैं। यह नीला तथा हरा रंग क्या दर्शाता है? आप इनमें कौन-सा कूड़ा डालेंगे? हमारे घरों से निकलने वाले कचरे में आने वाली कुछ सामान्य वस्तुएँ हैं - अपशिष्ट कागज, प्लास्टिक की थैलियाँ, सब्जियों के छिलके, प्रयुक्त बैटरियाँ, बासी खाद्य पदार्थ, प्रयुक्त पैन, पुराने कपड़े तथा टूटा हुआ काँच। इनमें से किन वस्तुओं को आप कौन-से कूड़ेदान में डालेंगे। अपशिष्ट निपटान के लिए आप पाठ सं 12 "आवासन" का भी संदर्भ ले सकते हैं।

अपने उत्तर की तुलना "पाठगत प्रश्न 7.2 के उत्तर" खंड से करें।

पौधों तथा पशु स्रोतों से उत्पन्न होने वाले जैवअवक्रमणीय अपशिष्ट पदार्थों को अन्य जीवाणुओं द्वारा विखंडित किया जा सकता है। इनमें शामिल हैं हरित अपशिष्ट, खाद्य अपशिष्ट, मानव अपशिष्ट, सीवेज तथा अन्य अपशिष्ट। ये अपशिष्ट पदार्थ कम प्रदूषण करते हैं। इसके विपरीत, गैर-जैवअवक्रमणीय अपशिष्ट उत्पादों को जीवाणुवों द्वारा विखंडित नहीं किया जा सकता है; उदाहरण के लिए गैर-जैवअवक्रमणीय प्लास्टिक उत्पाद। ये विशिष्ट पदार्थ एकत्र होते रहते हैं और हमारे पर्यावरण के लिए अधिक हानिकारक हैं। अधिक स्वच्छ वातावरण को बनाए रखने के लिए हमें गैर-जैवअवक्रमणीय अवशिष्ट उत्पन्न करने वाली वस्तुओं का प्रयोग नहीं करना चाहिए। उदाहरण के लिए खरीददारी के लिए कपड़े व जूट के बैगों का प्रयोग करके प्लास्टिक बैगों के प्रयोग में कमी करनी चाहिए।

पानी, बिजली, सड़क तथा कचरा निपटान सुविधाओं जैसी नागरिक सुख- सुविधाएँ उपलब्ध कराने का उत्तरदायित्व सरकार का है। यद्यपि, इन सभी सुविधाओं का प्रयोग करने वाले लोगों का भी यह दायित्व बनता है कि वे इन सुविधाओं का सही ढ़ंग से रख-रखाव करें। इस दृष्टिकोण का अनुसरण करते हुए दिल्ली सरकार ने "भागीदारी" नामक एक अनोखी योजना आरम्भ की है जिसमें सामान्य नागरिक समस्याओं के समाधान के लिए लोगों, सरकारी विभागों तथा नागरिक समूहों जैसे आवास कल्याण संगठन तथा बाजार व व्यापारी संघ द्वारा भागीदारी की जाती है।

पाठगत प्रश्न 7.2

1. सार्वजनिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्थानीय क्षेत्र में सरकार द्वारा की जाने वाली कुछ गतिविधियों की सूची तैयार करें।

2. समीना के परिवार के सदस्य हाउस कीपिंग के क्षेत्र में निपुण हैं। उनके स्नानघर भी उतने ही साफ रहते हैं जितने उनके बैडरूम तथा रसोईघर। किन्तु जब समीना अपने घर से बाहर निकलती है तो उसे बाहर बदबू आने लगती है, उसके पैर कीचड़ तथा कचरे में धँस जाते है जिससे उसे बहुत गुस्सा आता है। न तो सरकारी एजेंसियाँ इस ओर ध्यान दे रही हैं और न ही समीना के पड़ोसी। वह बहुत उदार है और इस स्थिति को सुधारने के लिए कुछ करना चाहती है। दिल्ली सरकार द्वारा आरम्भ की गई "भागीदारी" पहल को ध्यान में रखते हुए समीना के लिए 5 सुझाव प्रस्तुत करें जिनसे उसके आस-पास का क्षेत्र साफ हो सके।

चित्र.7.13

7.1.4 टीकाकरण: कुछ संक्रामक रोगों से सुरक्षा

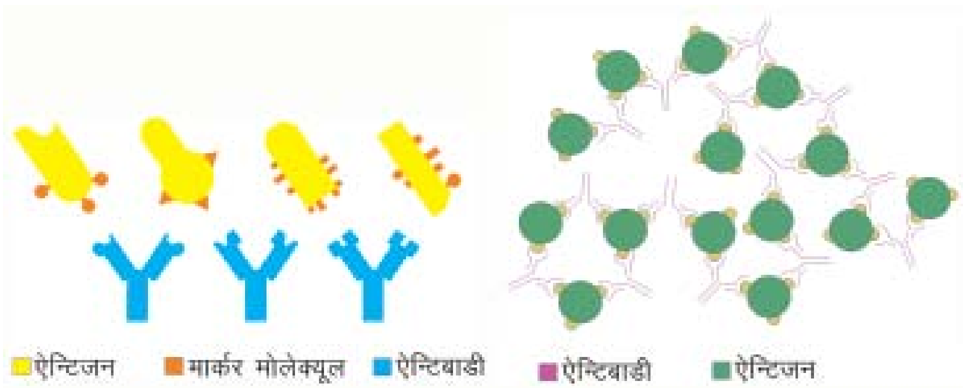
आप प्रतिदिन बड़ी संख्या में रोगजनक कारकों के संपर्क में आते हैं। आपका शरीर इनमें से अधिकतर कारकों से लड़ने की क्षमता रखता है। रोग उत्पन्न करने वाले जीवाणुओं सहित बाहरी कारकों के विरुद्ध स्वयं को सुरक्षा प्रदान करने की शरीर की अपनी समग्र क्षमता को **प्रतिरक्षण (Immunity)** कहते हैं। प्रतिरक्षा दो प्रकार की होती है:

क. प्राकृतिक प्रतिरक्षा

ख. उपार्जित या कृत्रिम प्रतिरक्षा

क. प्राकृतिक प्रतिरक्षा (Natural immunity) - यह प्रतिरक्षा व्यक्ति को जन्म से ही प्राप्त होती है और यह हमारे शरीर में किसी बाहरी रोगवाहक के प्रवेश के प्रति सामान्य सुरक्षा प्रदान करती है। यदि रोग शरीर में प्रवेश कर भी लेते हैं तो भी वे नष्ट हो जाते हैं। प्राकृतिक प्रतिरक्षा के कुछ घटक हैं विभिन्न प्रकार के अवरोध जैसे त्वचा तथा श्लेष्मा झिल्ली जो शरीर में बाहरी रोगवाहकों के प्रवेश को अवरुद्ध करते हैं। उदर में हाईड्रोक्लोरिक अम्ल भोजन के साथ हमारे शरीर में प्रवेश करने वाले कीटाणुओं को नष्ट कर देता है। यदि एक रोगवाहक रक्त प्रवाह में प्रवेश कर जाता है तो फेगोसाईटिस नामक विशेष प्रकार के श्वेत रक्त कोशिकाएँ उन्हें नष्ट कर देती हैं। फेगोसाईटिस इस बाहरी रोगवाहक को घेर लेती हैं और उसे नष्ट कर देती हैं।

ख. उपार्जित प्रतिरक्षा (Acquired immunity) - यह प्रतिरक्षा व्यक्ति के जीवनकाल के दौरान विकसित होती है और इसलिए इसे उपार्जित या कृत्रिम प्रतिरक्षा कहते हैं। यह प्रतिजनों के प्रत्युत्तर में प्रतिपिंडों को उत्पन्न करने के सामान्य सिद्धांत पर कार्य करता है। कोई रोगवाहक या सूक्ष्मजीवाणु जिसके विरुद्ध प्रतिपिंड उत्पन्न किया गया है उसे प्रतिजन कहते हैं। प्रतिपिंड प्रोटीन अणु हैं जिनका उत्पादन शरीर की विशेष रक्षा कोशिकाओं लसीका कणिकाओं(lymphocytes) द्वारा किया जाता है। जैसा कि आप जानते हैं ये श्वेत रक्त कोशिकाओं के ही प्रकार हैं।



चित्र.7.14

हम निम्नलिखित माध्यमों से प्रतिरक्षा प्राप्त कर सकते हैं:

1) **अरक्षितता के माध्यम से:** एक रोग के किसी पिछले संक्रमण या अरक्षितता के कारण उस रोग के प्रति प्रतिरक्षा उत्पन्न हो जाती है। यह प्रतिरक्षण प्राप्त करने की प्राकृतिक विधि है, उदाहरण के लिए यदि एक व्यक्ति को गलसुआ या खसरा हो जाता है तो उसे इस रोग से जीवनभर की प्रतिरक्षा प्राप्त हो जाती है।

2) **टीकाकरण द्वारा:** टीके निष्क्रिय या कमजोर रोगजनक या उनके उत्पाद हैं, जो प्रतिजन या बाहरी एजेंट के रूप में कार्य करते हैं। जब शरीर में टीका लगाया जाता है तो वह विशेष रोगजनक के विरुद्ध प्रतिरक्षा प्रणाली को सक्रिय कर देता है ताकि यदि रोगजनक भविष्य में वास्तव में संक्रमित करता है तो प्रतिरक्षण प्रणाली में उस संक्रमण के प्रति सुरक्षा पहले से विद्यमान हो। टीकों द्वारा उपलब्ध कराई जाने वाली सुरक्षा की अवधि विभिन्न टीकों के मामले में भिन्न- भिन्न होती है। टीकाकरण द्वारा उपलब्ध कराई गई प्रतिरक्षा को पुनःस्थापित करने के लिए कुछ टीकों के मामले में बूस्टर(रिपीट) खुराक दी जाती है। उदाहरण के लिए डिफ्थीरिया, कुकुरखांसी तथा टिटनेस जैसे रोगों के मामले में संक्रमणों से प्रतिरक्षा के लिए बूस्टर खुराक की आवश्यकता होती है। यह हमारे राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के आधार का निर्माण करता है जिसके अंतर्गत विभिन्न टीकों को लगाकर अनेक प्रकार के रोगों को नियंत्रित किया जाता है।

चित्र.7.15

टीकाकरण कार्यक्रम (Immunization Schedule)

आप सरकार द्वारा जनसाधारण के लिए चलाए जा रहे विभिन्न टीकाकरण कार्यक्रमों से अवगत होंगे विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं, शिशुओं तथा बच्चों के लिए टीकाकरण कार्यक्रम। तालिका 7.2 में नीचे नवजात शिशु के लिए प्राथमिक टीकाकारण कार्यक्रम का उदाहरण प्रस्तुत किया गया है। सभी सरकारी डिस्पेंसरियों तथा अस्पतालों में ये टीके निःशुल्क उपलब्ध कराए जाते हैं। अपने माता-पिता से पूछें कि आपको व आपके भाई-बहन को बचपन में कौन से टीके लगाए गए थे।

तालिका 7.2 टीकाकरण कार्यक्रम

टीका	आयु				
	जन्म	6 सप्ताह	10 सप्ताह	14 सप्ताह	9-12 महीने
प्राथमिक टीकाकरण					
बीसीजी	✓				
पोलियो की खुराक		✓	✓	✓	
डीपीटी		✓	✓	✓	
हेपेटाइटिस बी		✓	✓	✓	
खसरा					✓

बूस्टर खुराक	
डीपीटी + पोलियो की खुराक	16-24 महीने
डीटी	5 वर्ष
टिटनस टॉक्साइड(टीटी)	10 वर्ष पर तथा पुनः 16 वर्ष पर
विटामिन ए	9, 18, 27, 30 तथा 36 महीने
गर्भवती महिला	
टिटनस टॉक्साइडः	
पहली खुराक	गर्भावस्था के दौरान यथासंभव शीघ्र
दूसरी खुराक	पहली खुराक के पश्चात 1 महीने में।
बूस्टर	तीन महीने के भीतर

प्राथमिक टीकाकरण आयु के प्रथम वर्ष में दिया जाता है ताकि शिशु को इष्टतम सुरक्षा प्रदान की जा सके। टीकाकरण कार्यक्रम में किसी प्रकार का विलम्ब शिशु के लिए इन संक्रमणों का जोखिम उत्पन्न कर देता है। इसलिए टीकाकारण का समय, क्रम तथा आवृति का अनुपालन ऊपर दर्शाई गई तालिका के अनुसार किया जाना चाहिए।

गतिविधि 7.6

अपने परिवार या आास-पड़ोस में दो वर्षीय बच्चे का अवलोकन करें। उसके माता-पिता से उसके टीकाकारण की स्थिति को जानिए और उसकी तुलना तालिका 7.2 में दिए गए टीकाकरण कार्यक्रम से कीजिए और निम्नलिखित तालिका को भरिए:

बच्चे का नामः

जन्म की तिथिः

बच्चे की आयुः

टीका	आयु				
	जन्म	1½ महीने (6 सप्ताह)	2½ महीने (10 सप्ताह)	3½ महीने (14 सप्ताह)	9-12 महीने
बीसीजी					
पोलियो					
डीपीटी					
हेपेटाइटिस					
खसरा					

क्या उस बच्चे को टीकाकारण कार्यक्रम के अनुसार सभी टीके लगाए गए हैं? हाँ/नहीं (सही उत्तर पर गोला लगाएँ।

यदि बच्चे को सभी टीके समय से लगाए गए हैं तो उसके माता-पिता को इस बात के लिए बधाई दें और उनसे कोई दो कारण जाने कि उन्होंने इस टीकाकरण कार्यक्रम का अनुसरण क्यों किया है?

चित्र.7.16. एक बच्चे को पोलियो की खुराक देते हुए

क्र.सं.	कारण
1.	
2.	

यदि बच्चे ने टीकाकरण कार्यक्रम को पूरा नहीं किया है या टीके देरी से लगावाए हैं तो, बच्चे के माता-पिता को समय पर टीका लगाने के लिए दो कारण बताएँ।

आपने समय-समय पर "पल्स पोलियो अभियान" के पोस्टर अवश्य ही देखे होंगे। वे पोस्टर किससे संबंधित हैं? सरकार देश से इस घातक रोग को समाप्त करने का प्रयास कर रही है। इस टीकाकरण अभियान के अंतर्गत देश में पाँच वर्ष से कम की आयु वाले सभी बच्चों को पोलियों की खुराक अवश्य दी जाएगी ताकि पोलियो का उन्मूलन किया जा सके और कोई भी बच्चा इस रोग के कारण अपंग न हो । जनसाधारण की सुविधा के लिए , सामान्यतः 'पल्स पोलियो दिवस' का आयोजन रविवारों को किया जाता है।

पाठगत प्रश्न

1. तालिका को पूरा करेंः

क्र.सं.	निवारक कार्रवाई	रोग का नाम जिसके प्रति प्रतिरक्षा प्रदान की गई है
i.	मच्छरदानी का प्रयोग ।	
ii.	स्वच्छ सेनिटरी स्थिति तथा मानव मल का उचित निपटान।	
iii.	बीसीजी टीका।	

टिप्पणी

2. उन घातक रोगों की सूची बनाएँ जिन्हें भारत सरकार के प्राथमिक टीकाकारण के माध्यम से समाप्त करने का प्रयास किया जा रहा है।

   बीसीजी, पोलियो, टिटनेस, हेपेटाइटिस-बी, डीपीटी, विटामिन ए, खसरा

   ____

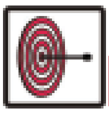
3. सही विकल्प की सहायता से रिक्त स्थान भरें:

   i) माँ के दूध से नवजात शिशु को प्राप्त होने वाली__________ प्रतिरक्षा है। (प्राकृतिक प्रतिरक्षा, उपार्जित प्रतिरक्षा)

   ii) टी.बी. के रोगी को ____________ का टीका लगाया जाता है। (बीसीजी/ टीटी)

   iii) शिशु को पोलियो का टीका सर्वप्रथम_________ की आयु पर दिया जाता है। (10 सप्ताह/ 6 सप्ताह/ 1 वर्ष)

   iv) पल्स पोलियो के लिए _________ का दिन चुना गया है। (बुधवार/ रविवार/ शुक्रवार)



आपने क्या सीखा

- स्वास्थ्य केवल शारीरिक तंदुरुस्ती या रोगों का अभाव नहीं है। यह "सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वस्थता की स्थिति है"।
- शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ऊर्जापूर्ण तथा तंदुरुस्त होता है और वह अपने कार्यों को अच्छी तरह से पूरा कर पाता है।
- अच्छे मानसिक तथा सामाजिक स्वस्थता वाले व्यक्ति का अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रहता है, वह अनावश्यक रूप से चिंता नहीं करता है और उसमें काफी आत्मविश्वास होता है। वे अपनी देखरेख अच्छी तरह से कर पाते हैं और समाज के प्रति अपने दायित्वों को पूरा करते हैं।
- स्वच्छता विभिन्न पद्धतियों, सिद्धांतों या आदतों से संबंधित है जो हमे स्वस्थ रखने में सहायक होती हैं। स्वच्छता में व्यक्तिगत तथा सामाजिक स्तर की स्वच्छता दोनों शामिल हैं।
- अच्छे व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार, व्यक्तिगत स्वच्छता, घरेलू स्वच्छता, स्वच्छ भोजन, व्यायाम, नियमित नींद तथा नशीले पदार्थों का सेवन न करना कुछ महत्वपूर्ण पूर्वापेक्षाएँ हैं।
- एक स्वस्थ सामुदायिक जीवन के लिए स्वच्छ पर्यावरण, सुरक्षित पेय जल, स्वास्थ्य संबंधी सेवाएँ तथा सामान्य संक्रामक रोंगों के प्रति टीकाकरण की सुविधाओं का प्रावधान अत्यंत आवश्यक है।

टिप्पणी

- कुछ गंभीर रोगों जैसे टी.बी, पोलियो, टिटनस, कुकुरखाँसी, डिष्थीरिया तथा हेपेटाइटिस के लिए टीके उपलब्ध हैं।
- जीवाणुओं के कारण होने वाले रोगों से लड़ने की शरीर की क्षमता को प्रतिरक्षण कहते हैं। यह प्रतिरक्षा प्राकृतिक अर्थात जन्म से ही या जीवन काल के दौरान उपार्जित हो सकती है।
- उपार्जित प्रतिरक्षा तब विकसित होती है जब हम एक रोग से गुजर जाते हैं या टीकाकरण के माध्यम से। यह सक्रिय प्रतिरक्षा है जहाँ हम रोगजनकों के विरुद्ध रोगप्रतिकारक विकसित करते हैं।

पाठगत प्रश्न

1. रोगों को नियंत्रित करने में टीकाकरण क्या भूमिका अदा करता है? विस्तारपूर्वक चर्चा करें।
2. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार "स्वास्थ्य" को परिभाषित करें।
3. प्राकृतिक प्रतिरक्षा उपार्जित प्रतिरक्षा से किस प्रकार भिन्न है?
4. स्वस्थ रहने के लिए कम से कम चार अनिवार्य उपाय बताएँ।
5. व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सामुदायिक स्वास्थ्य किस प्रकार संबंधित है? उदाहरण की सहायता से वर्णन करें।
6. भोजन को खराब होने से बचाने के लिए भोजन के भंडारण के दौरान किन सावधानियों को अपनाना चाहिए?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

7.1

1. हमें स्वस्थ रहना चाहिए क्योंकि स्वस्थ व्यक्ति ऊर्जापूर्ण, कुशल, प्रसन्न तथा अधिक उत्पादक होता है।
2. शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, शारीरिक, मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, मानसिक, सामाजिक।
3. स्वस्थ रहने के लिए सहायक सिद्धांत, तरीके या आदतें स्वच्छता कहलाती हैं। इस प्रकार जीवन के स्वच्छ तरीके हमें स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं।
4. दाँतों को नियमित रूप से ब्रश करना चाहिए। दाँतों को ब्रश करने से आपके दाँतों के बीच फँसे भोजन के कण निकल जाते हैं। भोजन के ये कण कीटाणुओं के गुणन

टिप्पणी

में सहायक होते हैं और आपके दाँतों व मसूड़ो को हानि पहुँचाते हैं और इससे हमारी श्वास में बदबू आती है। इस प्रकार, प्रतिदिन दाँतों को ब्रश करना अत्यंत आवश्यक है।

5. भोजन को ढक कर ठंडे तथा कीटाणु रहित स्थान पर रखना चाहिए।

6. III

7.2

1. कचरे का निपटान करके अपने क्षेत्र की साफ-सफाई, स्वच्छ पेय जल की आपूर्ति,धूम्रीकरण, टीकाकरण कार्यक्रमों का आयोजन, खाद्य भंडारों तथा दूध के विक्रय केन्द्रों में भोजन के अच्छे मानकों को सुनिश्चित करना।

2. आस-पड़ोस के लोगों के साथ चर्चा करें और उन्हें स्वस्थ जनसंख्या और स्वच्छ पर्यावरण के बीच के संबंधों से अवगत कराएँ और इस प्रकार अपने आस-पास के वातावरण को साफ करवाने की आवश्यकता को केन्द्रित करें; समान आयु वर्ग के समूह बनाएँ और आस-पास के लागों को इस ओर शिक्षित करने के लिए पर्चे बाँटें, अपने आस-पास के स्थानों को साफ करने के तरीकों को दर्शाते हुए पोस्टर तैयार करें, कचरे का निपटान करने के लिए क्लीनरों की व्यवस्था करें, कूड़ेदान उपलब्ध कराने तथा कचरे के निपटान के लिए नगर पालिका से संपर्क करें तथा सड़कों की मरम्मत तथा रख-रखाव के लिए भी इन अधिकारियों से संपर्क करें।

7.3

1. i) मलेरिया, डेंगू ii) हेपेटाइटिस iii) तपेदिक

2. बीसीजी, पोलियो, डीपीटी, हेपेटाइटिस, खसरा

3. i) उपार्जित ii) बीसीजी iii) 6 सप्ताह iv) रविवार