

# صحت و تندرستی

سبق نمبر	عنوان	مہارتیں	عملی کام
7	صحت و تندرستی	خود احتسابی اور مفاہمت، باہمی رشتے موثر ترسیل، تخلیقی اور تجزیاتی سوچ، مسائل کا حل اور فیصلہ لینا، جذباتیت رجحانات اور تناؤ سے بچاؤ۔	انفرادی اور اجتماعی سطح پر صحت و تندرستی کے رجحانات

## خلاصہ

صحت مند لوگ تندرست، توانا، چاق و چوبند، جذبات پر قابو رکھنے والے زندگی سے بھرپور اور زندہ دل ہوتے ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق صحت کے معنی ہیں۔ ذہنی، جسمانی اور سماجی اعتبار سے چاق و چوبند اور بیماریوں سے پاک رہنا۔ اچھی صحت کی چند علامتیں درج ذیل ہیں۔

- جسمانی صحت: تندرست و توانا، چاق و چوبند، اچھی بھوک اور گہری نیند۔
- ذہنی صحت: جذبات پر قابو پر اعتماد، تناؤ سے محفوظ
- سماجی صحت: زندگی کی طرف مثبت رویہ، دلکش شخصیت، دوسروں کے مددگار۔

متوازن اور حفظان صحت کے اصول نجی صحت پر اثر انداز ہونے والے اہم عناصر ہیں متوازن غذا جس میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین چکنائی، وٹامن، معدنی اجزا اور ریشے مناسب مقدار اور تناسب میں شامل ہوں، اچھی صحت کی ضمانت ہے۔

اچھی صحت اور حفظان صحت کے اصول ساتھ ساتھ چلتے ہیں اچھی صحت کے لئے صحت کے اصولوں کی پابندی ضروری ہے۔

وہ کوششیں اور وہ کام جن میں کمیونٹی، عوام اور نجی ادارے ساتھ مل کر سب کی صحت اور فلاح و بہبود کے طریقے سوچنے میں ”کمیونٹی ہیلتھ“ کہلاتی ہے۔ اس کا مقصد ہے ساری آبادی کی صحت کو بہتر بنانا اور علاج کے بجائے احتیاط پر عمل کرنا اچھی کمیونٹی ہیلتھ کے لئے مختلف قسم کے پروگرام پر عمل کرنا چاہیے۔ جیسے کوڑے پکڑے کا مناسب بندوبست، پینے کے صاف پانی کا انتظام، خوردنی اشیاء کی فروخت کے اصولوں اور معیار کو یقینی بنانا، گورنمنٹ کی طرف سے دی گئی طبی سہولیات کا استعمال وغیرہ۔ جسم کی وہ طاقت جو جسم کو بیماری پیدا کرنے والے آریگنرمنز سے محفوظ رکھے، جسم کی دفاعی قوت کہلاتی ہے۔ یہ دفاعی قوت زندگی میں ایک بار ہی حاصل کی جاتی ہے۔ یہ دفاعی قوت موقع موقع سے انجکشن کے ذریعے بھی جسم میں داخل کی جاتی ہے۔ دفاعی قوت دو قسم کی ہوتی ہے۔

قدرتی دفاعی قوت یہ پیدائشی ہوتی ہے۔

حاصل شدہ دفاعی قوت رابطے میں آنے سے اور ٹیکوں کے ذریعے حاصل کی جاتی ہے۔

## اہم نکات

- اچھی صحت کے لئے ہمیں درج ذیل باتوں پر عمل کرنا چاہیے۔
- وقت پر سونا، تاکہ جسم اور دماغ کو آرام ملے اور جسمانی ٹشوز (Tissues) کی مرمت ہو سکے۔
- روزانہ صبح کو ٹہلنا اور ہلکی پھلکی ورزش کرنا۔
- بیماریوں سے پوری طرح محفوظ رہنے کے لئے قومی ٹیکہ پروگرام کو یقینی بنانا۔
- زندگی کی طرف مثبت رویہ رکھنا۔
- اختلافات کو خندہ پیشانی سے قبول کرنا اور اپنے اندر سدھار پیدا کرنا۔
- اپنے گرد و پیش کو گندگی اور غلاظت اور مکھی، مچھر کی افزائش سے محفوظ رکھنا۔
- شراب، سگریٹ اور ڈرگس (نشیلی اشیاء) سے دور رہنا۔
- خاندان کے افراد، دوستوں اور کمیونٹی میں خوشگوار رشتے بنانا۔

## کیا آپ جانتے ہیں؟

- ہندوستان کی گورنمنٹ نے بہت سے ہیلتھ پروگرام بنا رکھے ہیں جو کمیونٹی لیول پر چلائے جاتے ہیں جیسے:
- نیشنل ملیریا اریڈیکیشن پروگرام (1953) اس پروگرام کے تحت محلوں اور کالونیوں میں DDT کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے، تاکہ لوگ ملیریا سے محفوظ رہیں۔
- ٹی بی اریڈیکیشن پروگرام (1962) اس پروگرام کے تحت ٹی بی کی معیاری اینٹی بیکٹریل دوائیں مفت فراہم کی جاتی ہیں۔
- نیشنل پلس پولیو پروگرام (1995): اس پروگرام کے تحت پولیو کے خلاف مہم چھیڑی گئی ہے۔ اور پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے اسپیشل اشتہارات بنائے گئے ہیں۔

## اپنی معلومات اضافہ کیجیے

اپنے گرد و پیش کا سروے کر کے پتہ لگائیے کہ آپ کی کمیونٹی میں کس لیول کے حفظان صحت کے اصولوں کا اچھا انتظام ہے۔

## اپنی سوچ بوجھ بڑھائیں

مضبوط قوت ارادی، پکا ارادہ اور زندگی کی طرف مثبت رویہ رکھنے والا انسان اچھی اور صحت مند عادتوں کو اپنا سکتا ہے۔ عادتوں کو بدلنا مشکل تو ہے مگر ناممکن نہیں ہے۔

## اہم باتیں جاننے کے لیے

صحت مند رہنے کے لئے ایک انسان کو ذہنی، جسمانی اور سماجی اعتبار سے چاق و چوبند ہونا چاہیے۔

جسمانی طور پر صحت مند انسان کی خصوصیات

- نارمل قد اور وزن
- صاف اور چمکنی جلد
- روشنی اور چمک دار آنکھیں
- سانس میں بدبو نہ ہونا
- اچھی بھوک
- گہری نیند

ذہنی طور پر صحت مند انسان کی خصوصیات

- جذبات پر کنٹرول، خیالات، خواہشات، ارادے اور احساسات میں

### اپنی جانچ کیجیے

1. آپ کی ملازمہ اکثر کھانے کی چیزوں کو کھلا چھوڑ دیتی ہے۔ جس پر کھیاں بھٹکتی رہتی ہیں۔ اسے کھانے کی حفظان صحت کے اصولوں کی اہمیت بتائیے اور سمجھائیے کہ پھلوں، سبزیوں اور دودھ وغیرہ کو محفوظ رکھنے کے لئے اسے کیا کرنا چاہیے۔
2. انجلا اپنی نوزائیدہ بہن کے لئے قومی ٹیکہ پروگرام کے بارے میں معلومات حاصل کرنا چاہتی ہے اس کے لئے ان ٹیکوں کی ایک فہرست بنائیے جو اس کی بہن کو پانچ سال کی عمر تک لگا دیئے جانے چاہیے۔

### اپنے نمبر بڑھائیے

- قومی ٹیکہ پروگرام اور ٹیکہ شیڈول کو غور سے پڑھیے۔
- کھانے کے حفظان صحت کے اصولوں کو تفصیل سے پڑھیے۔
- صحت مندر رہنے کے لئے صحت عامہ اصولوں پر عمل کیجیے۔

### توازن۔

- زندگی کی سچائیوں کو قبول کرنے اور ان کا سامنا کرنے کی صلاحیت۔
- اپنی صلاحیتوں پر اعتماد۔
- دوسروں کی مدد کا جذبہ۔
- ضرورت پڑنے پر دوسروں سے مدد لینے کی صلاحیت۔
- سماجی طور پر صحت مند انسان کی خصوصیات
- دلکش شخصیت کے مالک۔
- دوسروں کے لئے اپنی ذمہ داریوں کو فرائض کو نبھانا۔
- صحت مند باہمی رشتے قائم کرنا۔
- اختلافات کو خندہ پیشانی سے قبول کرنا۔

### اپنے گرد و پیش کو کیسے صاف رکھیں؟

- اپنے گھر کی روزانہ اچھی طرح صفائی کیجیے۔
- اپنے گھر میں وقفے وقفے سے سفیدی اور DDT کا چھڑکاؤ کرائیے۔
- گھریلو کوڑے پچرے کا مناسب بندوبست کر کے اپنے گرد و پیش کو صاف رکھیے۔
- ٹھہرے ہوئے پانی کو پھینک دیجیے۔ تاکہ مکھی اور مچھروں کی افزائش نہ ہو سکے۔