२५. सामुदायिक स्वास्थ्य

पढ़ो और चर्चा करो

राधा के परिसर में विषाक्त भोजन खाने से १५० लोग प्रभावित हुए । चारों ओर हाहाकार मच गया था । वहाँ के कुछ निवासियों ने दौड़धूप करके तुरंत चिकित्सकीय सहायता प्राप्त करवाई । ठीक दूसरे दिन राधा के विद्यालय में कथाकथन प्रतियोगिता थी परंतु उपरोक्त कारण से वह उसमें भाग न ले सकी । ऊपर दी गई घटना के कारण से उसे अत्यधिक तनाव-सा हो गया था और नींद भी पूरी नहीं हुई थी । प्रतियोगिता में भाग लेने का अवसर गँवाने के कारण राधा को बुरा भी लगा । विषग्रसित रोगियों की सहायता करने का उसे आत्मसंतोष भी हुआ ।

तुम्हारे अनुसार ऐसे प्रसंग कौन-कौन-से कारणों से आते हैं ?

क्या तुम्हें ऐसा लगता है कि स्वास्थ्य के संबंध में असावधानी बरतने के कारण ही इतने लोग विषग्रसित हो गए ।

स्वास्थ्य के प्रति सदैव जागरूक रहना आवश्यक है । 'अपने स्वास्थ्य के साथ-साथ संपूर्ण समाज का स्वास्थ्य भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है', इस बारे में तुम क्या सोचते हो ?

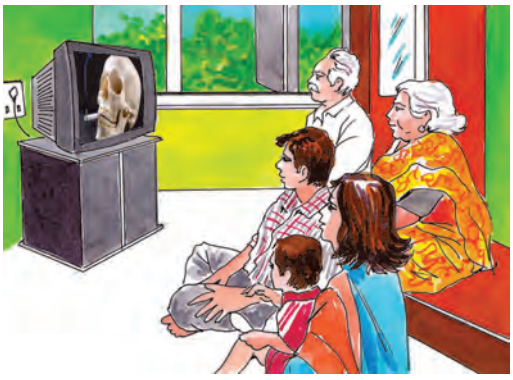
सामुदायिक स्वास्थ्य

पोषक आहार, व्यक्तिगत स्वच्छता, व्यायाम और रुचि के उचित संवर्धन द्वारा उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त होता है । व्यक्ति का विकास होता है । जिस प्रकार हम अपने 'स्वास्थ्य' पर ध्यान देते हैं, उसी प्रकार समाज के सभी लोगों का स्वास्थ्य उत्तम बनाए रखने के लिए हमें प्रयास करना चाहिए । जिस प्रकार हम सबको तनावरहित और आनंदमय जीवन की इच्छा होती है वैसा ही जीवन संपूर्ण समाज को भी उपलब्ध होना चाहिए । व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता की आदतों से ही हमारे समाज का स्वास्थ्य तथा सार्वजनिक स्वच्छता का उद्देश्य प्राप्त किया जा सकता है ।

प्रदूषण, गंदगी, महामारी, व्यसनाधीनता, कीटकों के दंश से होने वाले रोग सामाजिक स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक घातक होते हैं । सर्वसामान्य लोगों का ऐसे रोगों से संरक्षण करना और उन्हें एक आनंदमय और स्वस्थ जीवन उपलब्ध करा देना ही सामुदायिक स्वास्थ्य का संवर्धन करना है ।

सामुदायिक स्वास्थ्य का महत्त्व

किसी देश की प्रगति और विकास के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण घटक उस देश के निवासी हैं । स्वच्छ पर्यावरण, पोषक आहार, शुद्ध पानी और स्वास्थ्य संवर्धन के लिए पर्याप्त सुविधाएँ उपलब्ध हों, तो लोगों का स्वास्थ्य उत्तम बना रहता है । यही कारण है कि समाजकल्याण कार्यक्रम के अंतर्गत पानी तथा खाद्यपदार्थों के प्रति सावधानियाँ रखने से संबंधित शिक्षा लोगों को दी जाती है । इसके लिए संचार माध्यमों का भी उपयोग किया जाता है ।



परिसर को स्वच्छ रखने के लिए सदैव लोगों से आग्रह किया जाता है । सार्वजनिक स्थानों पर थूकने की कानूनन मनाही की गई है । इस मनाही का उद्देश्य रोगप्रसार को रोकना ही है ।

सामुदायिक स्वास्थ्य किस कारण खतरे में पड़ता है ?

अनेक कारणों से सामुदायिक स्वास्थ्य के लिए खतरा उत्पन्न होता है । स्वच्छतासंबंधी अच्छी आदतों के प्रति उदासीनता उनमें से एक मुख्य कारण है । अगले पृष्ठ पर दी गई कौन-सी आदतें सामुदायिक स्वास्थ्य के लिए घातक हैं, उनपर 'X' जैसा चिह्न बनाकर उनका स्पष्टीकरण अपनी कॉपी में लिखो :

१. पुराने टायरों को जलाना । ☐
२. सड़क पर कहीं भी थूकना । ☐
३. सार्वजनिक शौचालयों का उपयोग करना । ☐
४. पालतू प्राणियों की उचित देखभाल करना ।
५. संक्रामक रोग होने पर उसका प्रसार न हो, इसलिए डॉक्टर की सलाह का पालन करना । ☐
६. जलपान तथा भोजन के पहले हाथ धोकर स्वच्छ करना । ☐
७. घर का कूड़ा-करकट सड़क पर फेंकना । ☐

बोलो और लिखो

सामुदायिक स्वास्थ्य को खतरे में डालने वाले कुछ मुख्य घटकों का उल्लेख नीचे किया गया है । उदा. दूषित पानी, कुपोषण इत्यादि । इन प्रत्येक घटक द्वारा सामुदायिक स्वास्थ्य किस प्रकार खतरे में पड़ता है, उसे उसके सामने पहली चौखट में लिखा गया है । उसके नीचेवाली दूसरी चौखट में कोई उपाय सुझाया गया है । इन दोनों चौखटों में तुम इसमें अन्य जानकारी जोड़कर सामुदायिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के उपाय सुझाओ :

दूषित पानी :	हैजा, ----	स्वच्छ पानी की आपूर्ति, ----
कुपोषण :	बालमृत्यु दर में वृद्धि, ----	पौष्टिक आहार, ----
प्रदूषण :	पर्यावरण के लिए खतरा, ---	पर्यावरण संरक्षण, ----
अज्ञान एवं अंधविश्वास :	शोषण, धोखाधड़ी, ---	विज्ञान पर विश्वास, ---
व्यसनाधीनता :	पारिवारिक अस्वास्थ्य, ---	व्यसनमुक्ति के प्रयास, ---

निरामय जीवन

हम अपने स्वास्थ्य की उत्तम प्रकार से देखभाल करते हुए निरोगी जीवन जी सकते हैं । किसी से द्वेष और डाह न रखना, सदा प्रफुल्लित तथा उत्साहित रहना और शरीर स्वस्थ रखना जैसी बातों को अपनाना चाहिए । निरामयता द्वारा हमारा शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम बनता है । स्वस्थ समाज से सामाजिक तनाव में कमी आती है । निरामयता से पारस्परिक मित्रता की भावना बढ़ती है ।

तंबाकू सेवन

हम निरंतर तंबाकू, गुटखा, सिगरेट, बीड़ी, मिस्सी (जलाई हुई तंबाकू का दंतमंजन), पानमसाला जैसे तंबाकूयुक्त कई पदार्थों के नाम सुनते रहते हैं । तंबाकू सेवन करने वाले बहुत-से व्यक्ति हमें दीखते हैं । प्रत्यक्ष रूप में तंबाकू तथा तंबाकूयुक्त पदार्थों को खाना हमारे स्वास्थ्य के लिए घातक है । प्रारंभ में किसी के आग्रह पर व्यक्ति तंबाकू का सेवन करता है । सहज रूप में सेवन प्रारंभ करने वाला व्यक्ति बार-बार तंबाकू का सेवन करने लगता है । बार-बार तंबाकू का सेवन करने से ऐसा व्यक्ति तंबाकू के अधीन हो जाता है ।

तंबाकू चबाने की आदत का परिणाम यह होता है कि उसका सेवन किए बिना उसे चैन नहीं पड़ता और किसी भी काम में उसका मन नहीं लगता । मुँह में सदैव तंबाकू भरी रहती है । जब ऐसा होता है तब कहा जाता है कि उस व्यक्ति को तंबाकू की लत लग गई है । वह व्यक्ति तंबाकू चबाकर स्थान-स्थान पर थूककर परिसर गंदा करता है ।

तंबाकू सेवन के कुप्रभाव

- मुँह के अंदर घाव हो जाते हैं ।
- ये घाव धीरे-धीरे बड़े हो जाते हैं । कुछ दिनों में मुँह के अंदर गाँठें बन जाती हैं ।
- अस्पताल जाना और औषधीय उपचार जैसी बातें प्रारंभ हो जाती हैं । मुँह में हुए घाव न भरने पर गंभीर कष्ट होते हैं और अंत में उस व्यक्ति को मुँह का कर्करोग हो सकता है । कर्करोग को 'कैंसर' कहते हैं ।
- तंबाकू के कण उदर में पहुँचने पर उदर में कई प्रकार के विकार उत्पन्न होने लगते हैं । यदि तंबाकू उदर में सतत प्रविष्ट होती रहे, तो आहारनाल का कैंसर हो सकता है ।
- कैंसर के रोगी का औषधीय उपचार भी अत्यधिक कष्टदायी होता है । इतना होने पर भी यह आवश्यक

नहीं कि कर्करोग ठीक हो जाए । हम विश्वासपूर्वक यह नहीं कह सकते कि वह व्यक्ति पूर्णतः कैंसर मुक्त हो गया है ।

मद्यपान

तंबाकू की ही तरह मद्यपान का भी शरीर पर अत्यधिक कुप्रभाव पड़ता है । मद्यपान का अर्थ है शराब पीना अर्थात मदिरा का सेवन करना ।

- मद्यपान द्वारा नशा या बेहोशी-सी आती है तथा मानसिक नियंत्रण समाप्त हो जाता है ।
- अत्यधिक मद्यपान के कारण यकृत, आँतो और मूत्राशय के रोग होते हैं ।
- तंबाकू का सेवन तथा मद्यपान; दोनों ही बुरी आदतें हैं । ऐसी घातक आदतों से हमें सदैव कोसों दूर रहना चाहिए और अपने स्वास्थ्य के संबंध में असावधान नहीं रहना चाहिए ।
- मद्यपान और तंबाकू के सेवन के कारण उस व्यक्ति की अवस्था दयनीय तो होती ही है, साथ ही परिवार के सदस्यों को अनेक प्रकार के कष्ट सहने पड़ते हैं । उपचार के लिए अत्यधिक खर्च भी करना पड़ता है । समय व्यर्थ जाता है । दौड़-धूप करनी पड़ती है । परिवार में हर्ष तथा स्वास्थ्य कुछ भी नहीं रह जाता और परिवार बिखर जाता है ।
- ऐसा व्यक्ति अपने साथ-साथ अपने परिवार को भी ध्वस्त कर देता है, इसका बोध उस व्यक्ति को होना चाहिए ।

इन आदतों से दूर रहें

समझो :

तंबाकू का सेवन, सिगरेट तथा बीड़ी पीना, सुँघनी सूँघना, दाँतों पर मिस्सी रगड़ना, चिलम, हुक्का, चुरुट (पाइप) इत्यादि द्वारा तंबाकू का सेवन करना, इनमें से किसी भी रुप में से तंबाकू का सेवन करना उतना ही घातक होता है ।

शराब और तंबाकू की तरह आजकल एक भयंकर व्यसन समाज में फैलने लगा है । इस व्यसन द्वारा युवा लड़कों तथा लड़कियों का जीवन ध्वस्त हो रहा है । इस व्यसन का अर्थ नशीले पदार्थों का सेवन करना है । इसमें कोकेन, हेरोईन इत्यादि नशीले पदार्थों का सेवन किया जाता है ।

तंबाकू सेवन तथा मद्यपान : मृत्यु को बुलावा

तंबाकू तथा मद्यपान और विभिन्न नशीले पदार्थ नशा उत्पन्न करते हैं । इनका व्यसन अंत में व्यक्ति के प्राण ले लेता है । प्रत्येक व्यक्ति को मद्यपान, धूम्रपान एवं नशीले पदार्थों के सेवन के कुप्रभावों को ध्यान में रखना चाहिए तथा उनसे दूर रहना चाहिए । कुछ लोग विभिन्न आकर्षण बताकर मद्यपान अथवा धूम्रपान के लिए हमें प्रवृत्त करने का प्रयास करते हैं । हमें उनके दबाव का शिकार नहीं बनना चाहिए ।

मद्यपान अथवा धूम्रपान के वशीभूत हो रहे हों तो इससे बाहर निकल आने के लिए सलाह और चिकित्सकीय सहायता लें ।

सही समय पर अपना आहार ग्रहण करें । खूब खेलें । अच्छी रुचियों और आदतों का संवर्धन करें मन पर नियंत्रण रखें और व्यसनों से दृढ़तापूर्वक दूर रहें ।

विभिन्न रुचियों का संवर्धन करना

करके देखो

हममें से बहुत-से लोगों में आगे दी गई आदतों में से कुछ आदतें होती हैं । इन आदतों का तीन समूहों में अच्छी, बुरी और अनुपयोगी आदतों में वर्गीकरण करो ।

(१) घर के लोगों को यह बताना कि हम कहाँ जा रहे हैं और कब तक लौटेंगे ।
(२) सदैव सत्य बोलना ।
(३) चोटी, फीते (रिबन) अथवा मोबाइल फोन पर निरंतर खेलना ।
(४) नाखून कुतरना ।
(५) समय सारिणी के अनुसार दूसरे दिन का अपना बस्ता पिछले दिन रात के समय ही तैयार करना ।
(६) छाता, रेनकोट (बरसाती), पेन्सिल, कलम घर पर या विद्यालय में बार-बार भूल जाना ।
(७) टीवी देखने का समय निश्चित करके केवल उतने ही समय तक टीवी देखना ।

थोड़ा सोचो !

मान लो कि तुमने अपने जीवन का ध्येय निश्चित किया है । उदा. तुम्हें फुटबॉल खिलाड़ी, चिकित्सक अथवा लेखक बनना है । इस ध्येय की पूर्ति तथा प्राप्ति के लिए तुम स्वयं को किन बुरी आदतों से दूर रखोगे ?

इसे सदैव ध्यान में रखो !

कोई भी बुरी आदत न लगे, इसलिए उसको दृढ़तापूर्वक नकारना सीखो ।

हमने क्या सीखा ?

- सामुदायिक स्वास्थ्य उत्तम बनाए रखने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रयास करने चाहिए ।
- सामुदायिक तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य के संबंध में सदैव सावधान रहना चाहिए ।
- सामुदायिक निरामयता ही हम सब के और हमारे सामुदायिक स्वास्थ्य में वृद्धि लाती है ।
- व्यसनों से दूर रहने के लिए हमारे अंदर कोई-न-कोई अच्छे शौक, अच्छी रुचि होनी चाहिए ।
- मन पर दृढ़तापूर्वक नियंत्रण रखकर हम बुरे व्यसनों से दूर रह सकते हैं ।

IJ6FDH

स्वाध्याय

१. रिक्त स्थानों की पूर्ति करो :

(अ) निरामयता के कारण हममें ----- भावना में वृद्धि होती है ।
(आ) तंबाकू उदर में सतत प्रविष्ट होती रहे तो ---- का कैंसर होता है ।
(इ) अत्यधिक ----- के कारण यकृत, आँत और मूत्राशय के रोग होते हैं ।
(ई) देश की प्रगति और विकास के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण घटक अर्थात ----- ।
(उ) व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा आदतों से हमारे समाज का ----- तथा सार्वजनिक --- प्राप्त किया जा सकता है ।

२. सही या गलत, लिखो । गलत कथनों को सुधारकर लिखो :

(अ) प्रदूषण, अस्वच्छता, महामारी, व्यसनाधीनता कीटदंश से होने वाले रोग सामुदायिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाते हैं (-)
(आ) सार्वजनिक स्थानों पर थूकना कानून के अनुसार वर्जित है (—)
(इ) पोषक आहार, व्यक्तिगत स्वच्छता, व्यायाम और शौक/रुचि का संवर्धन करने से उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त होता है (—)
(ई) अपना स्वास्थ्य अच्छे ढंग से सहेजकर निरामय जीवन व्यतीत करना संभव नहीं है (—)

३. नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखो :

(अ) उत्तम स्वास्थ्य कैसे प्राप्त किया जा सकता है ?
(आ) सामाजिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक घटक कौन-से हैं ?
(इ) तंबाकू सेवन के घातक प्रभाव कौन-से हैं ?
(ई) मद्यपान के घातक प्रभाव कौन-से हैं ?

उपक्रम : समाज में व्याप्त व्यसनाधीनता अर्थात नशीले पदार्थों के सेवन की बुरी आदत को दूर करने के लिए एक लघु नाटक (नाटिका) लिखकर उसका प्रस्तुतीकरण करो ।

* * *

इयत्ता ५ वी, ८ वी शिष्यवृत्ती परीक्षा मार्गदर्शिका

- मराठी, इंग्रजी, उर्दू, हिंदी माध्यमामध्ये उपलब्ध
- सरावासाठी विविध प्रश्न प्रकारांचा समावेश
- घटकनिहाय प्रश्नांचा समावेश
- नमुन्यादाखल उदाहरणांचे स्पष्टीकरण

पुस्तक मागणीसाठी www.ebalbharati.in, www.balbharati.in संकेत स्थळावर भेट द्या.

साहित्य पाठ्यपुस्तक मंडळाच्या विभागीय भांडारांमध्ये विक्रीसाठी उपलब्ध आहे.

ebalbharati

विभागीय भांडारे संपर्क क्रमांक : पुणे - ☎ २५६५९४६५, कोल्हापूर- ☎ २४६८५७६, मुंबई (गोरेगाव) - ☎ २८७७१८४२, पनवेल - ☎ २७४६२६४६५, नाशिक - ☎ २३९१५११, औरंगाबाद - ☎ २३३२१७१, नागपूर - ☎ २५४७७१६/२५२३०७८, लातूर - ☎ २२०९३०, अमरावती - ☎ २५३०९६५

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे-४११००४

हिंदी परिसर अभ्यास (भाग १) इयत्ता पाचवी

₹ 57.00