

● স্বাস্থ্য বলতে কি বোঝ? (What do you mean by Health):

স্বাস্থ্য হল ব্যক্তির শরীরের সেই অবস্থা যেখানে তার সম্মত দৈহিক, মানসিক ও প্রাণাধিক সমন্বিত কম কাল লাগিয়ে দৈনন্দিন কাজে যোগ্য হওয়ার ক্ষমতা রয়েছে।

"Health is that state in which the individual is able to mobilize all his resources of intellectual, emotional and physical for optimum daily life living." - Encyclopedia of Education.

● স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও। According to W.H.O
 "A state of complete physical, mental, and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity." (W.H.O).

স্বাস্থ্য হল সম্মতভাবে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক ভাবে সুস্থ হওয়ার অবস্থা, সুস্থিতি ক্রম বা কোনো রকম অসুস্থতা স্বাস্থ্য বল নয়।

● সুসমভাঙ্গ বলতে কি বোঝ? (Balanced Diet):

সুসমভাঙ্গ বলতে বোঝায় সেই সমস্ত রাসায়নিক উপাদানের সমন্বিত খাদ্য যেখানে বিভিন্ন ধরনের রাসায়নিক উপাদান ও পরিমাণ থাকে, যা সুস্বাদু বস্তু হলেও শরীরের চাহিদা পূরণ করা দেহের কলাগুলি স্বাভাবিক পদ্ধতিতে ধরে রাখার ক্ষমতা দেয় এবং প্রয়োজনীয় কামাঙ্কিত উপাদান ক্রয় করে রাখতে সাহায্য করে।

● সুসমভাঙ্গ উপাদানগুলি কী? (Constituents):

- ১) প্রোটিন — 1 গ্রাম প্রোটিন = 4.1 কিলোক্যালরী / গ্রাম
- ২) কার্বোহাইড্রেট — 1 গ্রাম কার্বোহাইড্রেট = 4.1 কিলোক্যালরী
- ৩) ফ্যাট — 1 গ্রাম ফ্যাট = 9.3 কিলোক্যালরী
- ৪) ভিটামিন
- ৫) মিনারেল
- ৬) জল

● সুসমভাঙ্গ উপাদান ৬টি উপাদান নিয়ে গঠিত থাকে। এর মধ্যে প্রধান উপাদান হিসেবে শরীরের চাহিদা পূরণের জন্য প্রয়োজনীয় রাসায়নিক উপাদানগুলি সুস্বাদু উপাদান হিসেবে পরিচিত। সুসমভাঙ্গ খাদ্যের মাধ্যমে শরীরের চাহিদা পূরণ করা যায় এবং প্রয়োজনীয় উপাদানগুলি সুস্বাদু উপাদান হিসেবে পরিচিত। সুসমভাঙ্গ খাদ্যের মাধ্যমে শরীরের চাহিদা পূরণ করা যায় এবং প্রয়োজনীয় উপাদানগুলি সুস্বাদু উপাদান হিসেবে পরিচিত।

● বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য কর্মসূচীর ধারা সমূহ:

১৮৭

১) **স্বাস্থ্য নির্দেশনা (Health Instruction):**

স্বাস্থ্য শিক্ষার স্বাস্থ্য নির্দেশনা অন্যতম কর্মসূচী।
এর মাধ্যমে স্বাস্থ্য বিজ্ঞান, স্বাস্থ্যবিধি ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে
ছাত্র-ছাত্রীদের অর্শিত করা হয়। বহুতা, আলোচনা চক্র, পুথ-পত্রিকা, গাঁও, মঞ্চ,
ভোটিয় প্রভৃতির সাহায্য নেওয়া হয় থাকে।

২) **স্বাস্থ্য পরিদর্শন (Health Supervision):**

নিয়মিত ছাত্র-ছাত্রীদের পোশাক, দাঁত, জল, নড়া, চোখ,
হাত ও পায়ে নড়া দেখা হয় এবং প্রয়োজনে তাদের অভিভাবকদের একত্রে
কাজে সহায়তা করা পর্যায় দেখা হয়।

৩) **স্বাস্থ্য পরিষেবা (Health Service):**

ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্য সমস্যাগুলোর জন্য বিভিন্ন কর্মসূচী
কিন্তু লাবীয়া করার ব্যবস্থা করা। যেমন- জ্বর, ম্যালেরিয়া, ডিফটেরিয়া ইত্যাদি।
শ্রুতি (অসুস্থ), পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা,
স্বাস্থ্য পরিষেবা, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, আলোচনা চক্র, পুথ-পত্রিকা, গাঁও, মঞ্চ, ভোটিয় প্রভৃতির

● ছাত্রের কাজ বা প্রয়োজনীয়তা

- i) শরীর পরিষ্কার করা।
- ii) শক্তি প্রয়োগ দেওয়া করা।
- iii) শাস্ত্রমূলক অঙ্কন প্রদান করা।
- iv) শরীরের জলসমৃদ্ধ করা প্রদান করা।
- v) স্বাস্থ্য সেবা অঙ্গপ্রত্যঙ্গের করা।
- vi) দেহের ওপরসমৃদ্ধ করা প্রদান করা।
- vii) রক্তচাপ পরিষ্কার করা।
- viii) দেহের বর্জ্য পরিষ্কার ও পরিষ্কার করা।

● স্বাস্থ্য কাকে বলে?

এমন পরিস্থিতিতে কীভাবে স্বাস্থ্য পরিষ্কার করা যায় তার
পরিষ্কার, পরিষ্কার ও পরিষ্কারের মাধ্যমে দেহের স্বাস্থ্য
কীভাবে পরিষ্কার করা এবং স্বাস্থ্য পরিষ্কার শাস্ত্রমূলক
মাধ্যমে পরিষ্কার করা কীভাবে (মাধ্যমিক পরিষ্কার) পরিষ্কার
করে স্বাস্থ্য বলে।

Health Supervision
স্বাস্থ্য পরিদর্শন

স্বাস্থ্যকে পরিষ্কার করা স্বাস্থ্য পরিষ্কারে বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গের পরিষ্কার করা
করা পরিষ্কারে স্বাস্থ্য পরিষ্কার। স্বাস্থ্যকে পরিষ্কার করা হয় স্বাস্থ্য পরিষ্কারে
স্বাস্থ্য পরিষ্কারের পরিষ্কার পরিষ্কার, পরিষ্কার পরিষ্কার পরিষ্কার
করা পরিষ্কার, পরিষ্কার পরিষ্কার ও পরিষ্কার পরিষ্কার
করা পরিষ্কার করা হয় স্বাস্থ্য পরিষ্কারে পরিষ্কার করা

⑥ সংক্রামক রোগ কী কী? (Communicable Diseases):

এম রোগটি এক ব্যক্তি বা প্রাণীর দেহ থেকে অন্য ব্যক্তি বা প্রাণীর দেহে বিভিন্ন উপায়ে গাইও হয়, তাহলে সংক্রামক রোগ।
কোন রোগ কতকগুলি রোগ দ্বারা: আমসংক্রামক মর্বি ব্যাধি মসামসি
আক্রমণ ঘটবে অর্থাৎ, যেমন- কলেরা, বসন্ত। আবার কতকগুলি রোগ
খীর খীর গিটার লাগে অর্থাৎ; যেমন- মর্বি, মসাম, ইত্যাদি। আবার যেসব রোগ
সংক্রামক মর্বি মসাম যেমন- ইনফ্লুয়েন্স, সর্দি ইত্যাদি।

⑦ সংক্রামকের মর্বিমসামসি কী কী? (Mode of Transmission):

১) প্রত্যক্ষভাবে — (Direct Transmission):

- i) সরাসরি স্পর্শ (Aids, Leprosy, চর্ম ও হাড়ের রোগ)
- ii) ইংটি; জলি (Droplet), ডিপথেরিয়া, ইত্যাদি
- iii) সংক্রামিত মাটি (টিউবেরকুলোসিস, ইনফ্লুয়েন্স)
- iv) খীরকণ্ডর জলস্রাব এবং v) লম্বুজার সংক্রামক রোগ, হেলিকোব্যাক্টেরিয়া

২) পারোক্ষভাবে — (Indirect Transmission):

- i) বায়ুবাহিত (Air borne), কিংবা নিম্নে উল্লিখিত
- ii) জলবাহিত, অর্থাৎ — মসামসি, ইনফ্লুয়েন্স
- iii) যানবাহনবাহিত (Vehicle borne); ডিপথেরিয়া, ইত্যাদি
- iv) অপরিষ্কৃত হাত ও আঙুলি (Unclean Hands and Fingers) ডিপথেরিয়া, ডিপথেরিয়া, ইনফ্লুয়েন্স

⑧ সংক্রামক রোগের উৎস।

- i) রোগী বা খীরকণ্ডর বহনকারী ব্যক্তি — বসন্ত, মসাম, ইত্যাদি
- ii) রোগে আক্রান্ত খীরকণ্ডর (Bird Flue), ইনফ্লুয়েন্স
- iii) গিটার প্রাকৃতিক লক্ষ্য (টিউবেরকুলোসিস, ইনফ্লুয়েন্স)

⑨ সংক্রামক রোগের বাহনসি কী কী?

- i) মানুষের দ্বারা — রোগীর বিনিসপর্শ ব্যবহার বা উল্লিখিত
বিভিন্ন ব্যবহার করলে, রোগীরা আত্মসাৎ হলে
নামা, ধূ-ধূ দ্বারা, কলেরা, টাইফয়েড ইত্যাদি।
- ii) খাদ্য ও পানীয়ের দ্বারা — রোগীরা আত্মসাৎ হলে, রোগীরা
আত্মসাৎ বা হ্রস্ব হলে, দূষিত খাদ্য হলে।
যেমন- ইনফ্লুয়েন্স।
- iii) লোভ-মাছের দ্বারা — মসাম-মাছ-ইন্দুর। যেমন- মসামসি
ইন্দুর।
- iv) খীরকণ্ডর দ্বারা — ইনফ্লুয়েন্স, মসাম, Bird Flue, ইত্যাদি।
- v) লক্ষ্যের দ্বারা — মসাম মসামসি, ইনফ্লুয়েন্স।

০ স্বাস্থ্য উন্নতির জন্য নিম্নলিখিত সংস্থা (Agencies of Promoting Health):

1) সরকারী সংস্থা (Government):

i) জাতীয় সরকারী সংস্থা. (All India Institute of Hygiene and Public Health) - (Kolkata)

All India Institute of Medical Sciences. (New Delhi).

ii) রাষ্ট্র সরকারী সংস্থা - রাষ্ট্র স্বাস্থ্য পরিষেবা
জিলা ও জেলা, মহকুমা, ব্লক, সাময়িক স্বাস্থ্য পরিষেবা
দিয়ে থাকে। যেন - Primary Health Centre,
District Hospital, Primary and Sub-sidiary
centre.

2) আর্ধসরকারী সংস্থা (Semi govt. Agencies):

যেন - Corporation, municipality, Panchyat.

3) স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা (Voluntary Agencies):

যেন - Indian Red-Cross Society, রামকৃষ্ণ মিশন,
জৈন সেবাশ্রম, Student Health Home,
St. Johns Ambulance.

4) আন্তর্জাতিক সংস্থা (International Agencies):

WHO (World Health Organization),

UNICEF (United Nation International Children
Emergency Fund.)

০ Preventive measures of the communicable diseases (সংক্রামক রোগের)

১) নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা (1999)

i) রোগ নির্ণয় (Diagnosis Diagnosis).

ii) বিজ্ঞপ্তিকরণ (Notification).

iii) পৃথকীকরণ (Isolation)

iv) চিকিৎসা. (Treatment).

v) তদন্ত (Investigation).

vi) বৈশিষ্ট্যহীন করা (Dis-Infestation).

vii) ভ্যাকসিন করা. (Immunigation).

viii) স্বাস্থ্য শিক্ষা.

ix) নিয়ন্ত্রণ

x) বন্যপ্রাণী বিষয়ক ব্যবস্থা

● W.H.O (World Health Organization) সম্বন্ধে কি জান।
or W.H.O এর কার্যবিধি জানি নিচ।

- i) দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর 1946 সালে 62 টি দেশে এই সংস্থাটি গঠিত হয় এবং 1948 সালে আনুষ্ঠানিকভাবে জন্ম গ্রহণ করে।
- ii) সদস্য দেশগুলিকে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কার্যসম্পাদন ও বিশেষজ্ঞ (Expert) দিমে সাহায্য করে।
- iii) পেশাজীবীদের প্রশিক্ষণ দেওয়া।
- iv) উন্নতজাতী দেশগুলিকে বিভিন্ন স্বাস্থ্য পরিকল্পনা রূপায়নে সাহায্য করে।
- v) আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য বিষয়ক নিয়ন্ত্রণের মেনে চলা ও তাতে নিয়ন্ত্রণ করা।
- vi) পরিস্থিতিতে হস্ত-মুঠো করতে সাহায্য করে।
- vii) ভীষণ ও ভয়ঙ্কর আক্রমণের ক্ষেত্রে সহায়তা রাখে।
- viii) দেশগুলির স্বাস্থ্য ও প্রাথমিক চিকিৎসা ও পরিচালনার ক্ষেত্রে সাহায্য করে।

● UNICEF (United Nation International Children Emergency Fund):

- i) 1946 সালে UNO এর দ্বারা প্রতিষ্ঠিত হয়।
- ii) শিশুদের উন্নতিকল্পন 1950 সালে সব দেশেতেই সব আওতাধীন আসে হয়।
- iii) বর্তমানে এটি United Nations Children's Fund।
- iv) UNCF এর অনুদান প্রাথমিকভাবে মা ও শিশুদের স্বাস্থ্যের উন্নতিকল্পন দেওয়া হয় VD Control, ম্যালেরিয়া নিয়ন্ত্রণ, কুষ্ঠনিয়ন্ত্রণ।
- v) মা ও শিশুদের Dri-milk দিমে সাহায্য করে এবং তাদের মঙ্গলের জন্য স্বাস্থ্য কর্মী ও নার্সদের প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করে।

● দৈনন্দিন জীবন ক্যালোরির চাহিদার পরিমাণ।

	পুরুষ	মহিলা
i) Sedentary life - (স্বাভাবিক জীবন মাত্রা) -	2600-3400 K.cal. + 800-900 Kcal.	2600-3000 Kcal. + 800-900 Kcal.
ii) Moderately active (মোডেরাটলি অক্টিভ) -	3400-4000 K.cal. + 1400-1800 Kcal.	3000-4000 Kcal. + 1400-1800 Kcal.
iii) Very Active -	4000 এর বেশি + 1800-3000	3400-4000 Kcal. + 1800-3000 Kcal.

- স্বাভাবিক পুরুষের ক্ষেত্রে প্রাণিক্যালোরি/দিন 40 জালালী
 $40 \times 24 \text{ ঘণ্টা} = 960 \text{ kcal.}$
- মহিলাদের ক্ষেত্রে প্রাণিক্যালোরি/দিন 38 জালালী
 $38 \times 24 = 912 \text{ জালালী.}$

● Vitamins এর গুরুত্ব সম্পর্কে তথ্য।

- i) ভিটামিন কঠিন দ্রবীভূত পদার্থ।
- ii) স্বাভাবিক হৃদয় ও বিকাশ এবং সুস্থ জীবন মাত্রা মাপের সাহায্য করে।
- iii) সুস্থতা বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় পদার্থ।
- iv) গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন জাতীয় বিশেষ বিশেষ প্রক্রিয়ায় সাহায্য করে থাকে।
- v) ভিটামিন কমপ্লেক্স (Energy) সরবরাহ করে না।
- vi) শক্তি (Energy) উৎপাদনের জন্য প্রয়োজনীয় পদার্থ।
- vii) ভিটামিন সংক্রান্ত দুই প্রকারের রোগ-
 - ক) প্রথম দ্রবীভূত ভিটামিন - A, D, E, K
 - খ) দ্বিতীয় দ্রবীভূত ভিটামিন - B, C, P

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and merely absence of disease or infirmity and attainment of a level of health that will enable every

1) **ভিটামিন - A (রটিনোল)** :

উৎস - জলজ মাছজন্কী, দুর্ভ, লালিক, ডিমের ফুসুমা,
Halibut Liver oil ইত্যাদি।

দৈনিক চাহিদা - 4000 - 6000 I.U (শিশুদের ক্ষেত্রে),
2000 - 4000 I.U (প্রাপ্ত বয়স্কদের)।

কার্যকারিতা - 1) অস্বাস্থ্যবোধ হ্রাস করে দেহকে সুস্থ করে।
অস্বাস্থ্যবোধ - 2) রাত জাগা রোগ হ্রাস করে।
3) চক্ষু রোগ হ্রাস করে।
4) স্নায়ুতন্ত্রের ক্ষতি হ্রাস করে।

2) **ভিটামিন - D (ক্যালসিট্রোল)** :

উৎস - সূর্যালোক, Cod liver oil, লালিক, উইলসন ফুসুমা,
ডিমের ফুসুমা ইত্যাদি।

দৈনিক চাহিদা - 500 - 1000 I.U (Child)
400 - 600 I.U (Adult)।

কার্যকারিতা - অস্থি জালিন, ক্যালসিয়াম ও ফসফরাসকে সোজা
করে সংরক্ষণ করে।

অস্বাস্থ্যবোধ - শিশুদের বিকলে রোগ হ্রাস করে।
বৃদ্ধদের অস্থি ও ক্যালসিয়াম (Osteo melasia)।

3) **ভিটামিন - E (টোকোফেরল)** :

উৎস - টেম্পো, ফুলজন্ক, বার্বাডেন্স, অগুনতি, লিডার, অশ্বিন
মুগ, মাদুস, গম, ডিমের ফুসুমা ইত্যাদি।

দৈনিক চাহিদা - 10 mg (পুরুষ), 5 mg (স্ত্রী)।

কার্যকারিতা - রক্তচাপ হ্রাস করে।
অস্বাস্থ্যবোধ - রক্তচাপ হ্রাস করে।
অস্বাস্থ্যবোধ - রক্তচাপ হ্রাস করে।

4) **ভিটামিন - K (ফাইলোইন ন্যাটুরাল)** :

উৎস - সামুদ্রিক মাছ, ডিম, দুর্ভ, মাদুস, মাছজন্কী, উইলসন
ফুসুমা, লালিক, ফুলজন্ক, বার্বাডেন্স।

দৈনিক চাহিদা - 1 mg (পুরুষ), 1 mg (স্ত্রী)।

অস্বাস্থ্যবোধ - রক্তচাপ হ্রাস করে।