

Definition of health - (WHO) definition

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা- স্বাস্থ্য, অক্ষুণ্ণতা এবং  
আধাৰিক- স্বাস্থ্যৰ অনুপস্থিতিৰে- আধিক বহল  
বুলি অধিহিত- কৰিছে। জৈৱিকভাৱে  
স্বাস্থ্য হৈছে আধাৰিক, জ্ঞানগ্ৰিক আৰু  
জ্ঞানগ্ৰিক- কল্যাণৰ এক সুসংবদ্ধ  
অৱস্থা। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা- স্বাস্থ্যৰ  
সংজ্ঞা " জ্ঞানগ্ৰিক- আৰু জৈৱিকভাৱে  
উৎসাহদায়ক জীৱন যাপন কৰাৰ ক্ষমতা"  
স্বাস্থ্য হৈছে।

অৰ্থাৎ স্বাস্থ্যৰান বুলে ব্যক্তিৰ  
আধাৰিক, জ্ঞানগ্ৰিক- আৰু জ্ঞানগ্ৰিক ভাৱে-  
পৰিপূৰ্ণ জীৱন যাপন কৰিব পাৰিব  
সাধিব।

Importance of health in everyday life -

স্বাস্থ্য হৈছে আমাৰ শিষ্টিভাৱপকতা- বৃদ্ধি কৰে,  
যাৰ ফলত আমি জ্ঞানগ্ৰিক- মাপ, প্ৰত্যাহ্বান  
আৰু বিপৰ্যয়ৰ সৈতে আধিক ফলপ্ৰসূতাবে-  
খেলিবলৈ- কৰিব পাৰোঁ। স্বাস্থ্যৰ প্ৰভাৱ-  
আমাৰ জীৱনত বিভিন্ন ধৰনে পৰিব পাৰে-  
যেনে -

① উৎপাদনশীলতা - আৰু অবদান - দুয়ো ব্যক্তিক  
স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্যকৰ - দায়িত্ব পালন কৰি-  
-উৎপাদনশীল হ'ব পাৰে।

② আৰ্থিক লাভ - দুয়োৰে আৰ্থিক হ'ব  
পৰিমে - ই চিকিৎসাত্মক স্বৰূপ কৰে।  
মতিকে অতিৰিক্তমূলক - ব্যৱহৃত অস্বাস্থ্যকৰ-  
দি - নিজৰ স্বাস্থ্যকৰ মন ল'ব লাগে।

③ আনন্দিক সুখ - এজন ব্যক্তি আনন্দিক  
ভাৱে স্থাবল হ'লে - জীৱন সন্তোষে  
পাৰিপূৰ্ণ হ'ব আৰু অস্বাস্থ্যকৰ পৰা  
হাত সাৰে।

④ দীৰ্ঘজীৱন - দুয়োৰে - আনন্দিক দীৰ্ঘজীৱন  
প্ৰদান কৰে।

⑤ সুখ আৰু নিৰাপত্তা - দুয়োৰে - আনন্দে  
প্ৰতিমতক - ই চিকিৎসাত - নোহোলে। মতিকে-  
-ভেত - স্বৰ - পৰিয়ালক - দায়িত্ব পালন কৰি-  
এক স্বচ্ছন্দ - নিৰাপত্তাৰ স্বাস্থ্যকৰ -  
পৰিষ্কাৰ পাৰে।

⑥ পৰিয়াল আৰু স্বাস্থ্যকৰ প্ৰতি দায়িত্ব পালন -  
দুয়োৰে - নিজৰ কৰ্মৰ সোমদি -  
স্বাস্থ্যকৰ - স্থিত - স্থায়ী - কৰিব পাৰে।

⑦ স্বচ্ছন্দতা - ব্যক্তি প্ৰদান - আনন্দিক আৰু  
আনন্দিকভাৱে - স্থাবল হ'লে - জীৱনৰ - স্বচ্ছন্দ  
- স্থায়ী ভাৱে - ই চিকিৎসাত - স্থায়ী - কৰিব পাৰে।

Way to achive good health and wellness.

(সুস্বাস্থ্য আৰু সুখতা লাভ কৰাৰ উপায়)

- ① সুস্থতা লাভ
- ② নিয়মিত ব্যায়াম
- ③ পৰ্যাপ্ত জিৰণি আৰু শৈশৱ
- ④ জ্ঞানাত্মিক চাপ ব্যৱস্থাপনা
- ⑤ প্ৰতিৰোধীশক্তিৰ ব্যৱস্থা
- ⑥ পৰিষ্কাৰ পৰিষ্কৃততা আৰু সুবাস্যতা
- ⑦ জ্ঞানাত্মিক অহংসা

স্বাস্থ্যৰ উপাদান (Components of health)

স্বাস্থ্যৰ মূল উপাদানসমূহ হৈছে —  
 আৰ্থিক স্বাস্থ্য, জ্ঞানাত্মিক স্বাস্থ্য, আৰ্থিক  
 স্বাস্থ্য, জ্ঞানাত্মিক স্বাস্থ্য, আৰ্থিক-স্বাস্থ্য,  
 ব্যাপক স্বাস্থ্য আৰু পৰিবেশ স্বাস্থ্য ।

Ways to improve physical health -

(আৰ্থিক - স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ উপায়)

~~কোম্পানী~~ আৰ্থিক - স্বাস্থ্যৰ অৰ্থ

হৈছে আৰ্থিক অৰ্থৰ অংশস্বৰূপ - সুস্থতা আৰু  
কৰ্মক্ষমতাৰ অৰ্থ। স্বাস্থ্য - অৰ্থিক  
অনুশীলন, নানীশীলন, সামগ্ৰিক অক্ষমতা  
আৰু যোগ্য অনুশীলন আদি বিভিন্ন  
দিশত অৰ্থিক উপায় - হৈছে। আৰ্থিক স্বাস্থ্য  
লাভ কৰাৰ উপায়স্বৰূপ হৈছে -

১) নিয়মিত ব্যায়াম - নিয়মিত ব্যায়ামে  
হৃদযন্ত্ৰক অক্ষমতালৈ আনি- কৰে, পেশীৰ শক্তি  
আৰু অনুশীলন বৃদ্ধি কৰে। লম্বা-দূৰত্ব  
ওচৰা-বঢ়াই- স্বাস্থ্য অক্ষম কৰে।

২) সুষম আদ্য - সুষম আৰু পুষ্টিৰ আদ্যই  
আৰ্থিক অৰ্থিক প্ৰয়োজনীয় পুষ্টিৰ উপাদানেৰে  
অৰ্থিক অনুকূল - কৰ্মক্ষমতা অক্ষম কৰে।

৩) পৰ্যাপ্ত টোপনি - প্ৰতি নিশা ৭-৮  
ঘণ্টা অৰ্থিক টোপনিৰে আৰ্থিক আৰু সামগ্ৰিক  
স্বাস্থ্যৰ পুনৰুদ্ধাৰ, যোগ্য প্ৰতিবেশী অক্ষমতা  
আৰু সামগ্ৰিক স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰত দুখিতা পালন  
কৰে।

১) আনান্দিক চাপ নিয়ন্তন - আনান্দিক চাপে

আনান্দিক আনান্দিক ওপৰত মেটিকচক প্ৰভাৱ  
পেলাব পাৰে, যিহেতু, নিৰ্ভৰ আনান্দিক  
বৰ্দ্ধাই-ৰক্ষা, বন্ধু-বান্ধৱ আৰু আনান্দিক  
সৈতে স্বাভাৱিক কৰ্মই আনান্দিক  
চাপ হ্রাস কৰাত সহায় কৰে।

২) আনান্দিক পৰিষ্কাৰ - নিৰ্ভৰ ই আনান্দিক

পৰা আনান্দিক বাবে অপকাৰী (স্বাস্থ্য, আন  
আৰু আনান্দিক হ্রাসক)। আনান্দিক পৰা আনান্দিক  
আনান্দিক লাভ।

৩) নিৰ্ভৰিত আনান্দিক পৰিষ্কাৰ - নিৰ্ভৰিতকৈ

প্ৰতিৰোধিত শ্ৰেষ্ঠ মনিকৈ নিৰ্ভৰিত আনান্দিক  
স্বাস্থ্য নিৰ্ভৰিতকৈ আনান্দিক পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে।

আনান্দিক ওপৰত প্ৰভাৱ পেলাব পৰা কিছুমান  
মেটিকচক পৰিষ্কাৰিত

১) আনান্দিক পৰিষ্কাৰিত পানী নেপেয়া।

২) মনিকৈ নিৰ্ভৰিত আনান্দিক পৰিষ্কাৰিত।

৩) আনান্দিক পৰিষ্কাৰিত ব্যায়াম নকৰা।

৪) নিৰ্ভৰিত দেশীকৈ পৰিষ্কাৰিত।

৫) আনান্দিক পৰিষ্কাৰিত পৰিষ্কাৰিত।

৬) আনান্দিক পৰিষ্কাৰিত আনান্দিক চয়ন। ৭) আনান্দিক পৰিষ্কাৰিত হৈ  
আনান্দিক পৰিষ্কাৰিত।

স্বাভাৱিক প্ৰাচ্য — স্বাভাৱিক প্ৰাচ্যই — স্বাভাৱিক  
 আন ব্যক্তিৰ সৈতে অৰ্ধস্বৰ্ণ স্বাক্ষৰ মাটি তোলা  
 আৰু বৰ্তাই বৰ্ষাৰ — স্বাক্ষৰক বুজায় ।  
 অনুন্ন স্বাভাৱিক জীৱ আৰু ইতিহাসক  
 স্বাভাৱিক পাৰম্পৰিক ক্ষিমাৰ — আৰু  
 স্বাভাৱিক আৰু আৱেগিক প্ৰাচ্যৰ ওপৰত  
 মতীৰ প্ৰভাৱ পেলায় ।  
 স্বাভাৱিক প্ৰাচ্যৰ উন্নতি সাধন কৰিব  
 পৰা কিছুমান উপায় হৈছে —

① স্বাক্ষৰ মাটি তোলা — পাবিয়াল, বন্ধু বন্ধনী  
 স্বাক্ষৰী — আৰু স্বাক্ষৰ — আদ্যতকলৰ সৈতে  
 অৰ্ধস্বৰ্ণ স্বাক্ষৰ মাটি তোলাদেৱেই হৈছে  
 স্বাভাৱিক প্ৰাচ্য লাভৰ প্ৰথম পূৰ্ব চৰ্ত ।

② মলমুহুৰ্ত্ত মোমা মোম আৰু অৱানুভূতি বিকশিত  
কৰা — স্বাভাৱিক প্ৰাচ্য উন্নত কৰিবলৈ  
 শৰীৰৰ ভাষা (Body language) ৰ উন্নত হৈব  
 লগিমব । তেওঁ আনৰ কথা স্নান দি শুনিব  
 পৰিব লগিমব আৰু আনৰ প্ৰতি অৱানুভূতিশীল  
 হৈব লগিমব । তেতিয়া স্বাক্ষৰলৈ ইনামকণ  
 ওগনিব পাৰি ।

③ স্বাভাৱিক কাৰ্যকলাপত অংশগ্ৰহণ —  
 স্বাভাৱিক কাৰ্যকলাপত অংশগ্ৰহণ কৰিলে  
 বিভিন্ন অনুন্ন স্বাক্ষৰ স্বাভাৱিক মোমা মোম বৃদ্ধি  
 কৰে । গতিকে স্বাক্ষৰত লগন অক্ষিয় ৰু ব্যক্তি  
 হিচাপে স্বাভাৱিক প্ৰাচ্যত অৰ্হুৰ্ত্ত পাকে ।

4) অহংস - অস্বাভাৱ কৰা - মঠেৰে মূলক ভাৱে -

আৰু অস্বাভাৱক ভাৱে অহংস পোকাৰিলা  
কৰিবলৈ আৰু তাৰ দ্বাৰা আধ্যাত্মিক উন্নতি  
কৰিবলৈ - মিকেলো অহংস - অস্বাভাৱ  
কৰিব পৰা দক্ষতা - অতি উচ্চপূৰ্ণ ।

5) নিৰ্দিষ্ট কাল - আধ্যাত্মিক প্ৰাৰ্থনা  
ক্ৰমিক ভাৱে অমলাইন আৰু অমলাইন বুজা  
- ৰ কালত ভাৱসমূহ বহু - কৰি কৰাটো  
উচ্চপূৰ্ণ ।

আত্মিক প্ৰাৰ্থনা -

আত্মিক প্ৰাৰ্থনা - মূলতঃ ব্যক্তিৰ আবেগিক,  
আত্মিক আৰু আধ্যাত্মিক দুয়োতক বুজোৱা হয় ।  
আত্মিক প্ৰাৰ্থনাই - ইতিবাচক - আশ্বাস, প্ৰত্যাহ্বানৰ  
মতে - পোকাৰিলা কৰাৰ ক্ষমতা আৰু সুস্থ -  
অঙ্গৰক - মঠে - আৰু কৰাই - বহু - ক্ষমতা  
বৃদ্ধি কৰে , আত্মিক প্ৰাৰ্থনা দুটা  
বিভাগত আছে - আবেগিক আৰু বৌদ্ধিক -  
বিভাগত ।

ক) আবেগিক প্ৰাৰ্থনা :- আত্মিক দুয়োবিধ কৰ  
কৰাৰ হৈছে আত্মিক আবেগিক - পৰিচালনা আৰু  
নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰা । লগতে  
ইতিবাচক আৰু সুস্থ আবেগ - পোকাৰিলা কৰা,  
ইয়াৰ ফলত - আত্মিক চাপ দূৰীভাৱ কৰি -  
ক্ৰমিক আনন্দ - আৰু পূৰ্ণতা - লাভ কৰিবলৈ  
ক্ষমতা হয় ।

৪) বৌদ্ধিক উৎপাদন - যুগ্ম মনে আত্মক-

যুগ্ম চিন্তা কৰিবলৈ, যুগ্ম সিদ্ধান্ত লবলৈ  
 দুৰ্বিধা দিমে, ই আত্মৰ সৃষ্টিশীলতা-  
 বৃদ্ধি কৰে আৰু জ্ঞানমূলক-অস্থানক-  
 সুকলি কৰে। যুগ্ম জ্ঞানমূলক সৃষ্টি-  
 বৌদ্ধিক উত্তৰণ ঘটায়।

জ্ঞানমূলক সৃষ্টি উন্নতিৰ উপায়

- ১) আত্মসচেতনতা
- ২) আত্মমূলক-অধ্যয়ন
- ৩) ইতিহাসক চিন্তা
- ৪) কৰ্ম জীৱনৰ-ভাৱমূলক
- ৫) আত্মমূলক সৃষ্টি
- ৬) জ্ঞানমূলক-চালনা কৰা



আৰ্থসাম্বন্ধিক-দ্রাষ্টব্য — আৰ্থসাম্বন্ধিক-দ্রাষ্টব্য-  
 সৈতে নিজৰ বিশ্বাস, সুলভ্যবোধ আৰু নৈতিকতাৰ  
 অধেষণ তথা সন্তোষৰ স্ফুৰিত হৈ থাকে।  
 ধ্যান, প্ৰাৰ্থনা, চিত্তা চৰ্চা, আত্মাৰ সুলভ্যবোধ  
 আৰু বিশ্বাসৰ সৈতে মিল থকা কাৰ্যকলাপত  
 লিপ্ত হোৱাৰ দৰে অধ্যয়নৰ স্ফুৰণে  
 আৰ্থসাম্বন্ধিক-দ্রাষ্টব্যক-দ্বাৰা কৰিব পৰিব।  
 ইয়াৰ দ্বাৰা আন্তৰ্ভূতৰ সন্তোষ, উদ্দেশ্য আৰু  
 পূৰ্ণতাৰ অনুভৱ কৰায়।

আৰ্থসাম্বন্ধিক-দ্রাষ্টব্য-লাভৰ উপায় —

① আত্মপ্ৰতিফলন আৰু আন্তৰ্ভূতৰ সচেতনতা :-

আত্মচিত্তা আৰু আত্মনিৰীক্ষণৰ বাবে নিজৰ  
 চিন্তা, আবেগ, সুলভ্যবোধ আৰু বিশ্বাসৰ বিষয়ে  
 মনোনিবেশ কৰিব লাগিব। ইয়াৰ  
 বাবে ধ্যান বা হাইণ্ডুলনেছ অনুশীলনৰ  
 প্ৰয়োজন হয়।

② জীৱনৰ অৰ্থ আৰু উদ্দেশ্য — আত্মাৰ

জীৱনৰ অৰ্থ আৰু উদ্দেশ্যৰ বিষয়ে-স্বাৰ্থ-  
 জ্ঞান থকা প্ৰয়োজন। ই জীৱনৰ পূৰ্ণতাৰ  
 অনুভৱ কৰায়। উদ্দেশ্য জ্ঞাত হলে  
 তাৰ লক্ষ্য মিল থকা কাৰ্যকলাপত লিপ্ত  
 হলে জীৱন অৰ্থবহ হ'ব আৰু আত্ম-  
 সন্তোষৰ অনুভৱিত আহিব।

৩) প্রকৃতিৰ সৈতে সংযোগ - প্রকৃতিৰ লগত  
 নিজকে বিলীন কৰিব পাৰিলে নিজকে  
 বিশ্বব্রহ্মাণ্ডৰ সূক্ষ্ণতীক্ষ্ণ অংশ মেন অনুভৱ  
 হয়। ফলত মানুহৰ মনৰ পৰা দৈৰ্ঘ্য,  
 হিংসা, দ্বেষ, অহংকাৰ আদি অশনৈতিক  
 অনুভূতিসমূহে সৰু কৰি উঠিব নোৱাৰে।

৪) কৃতজ্ঞতাৰ্থীৰ সংযোগ - জীৱনত লাভ  
 কৰা প্ৰতিদে বস্তু, প্ৰতিদে স্বাক্ষৰ,  
 প্ৰতিদে অবিভাৰ বাবে নিঃশব্দভাৱে  
 কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰিব লাগে। ইয়াৰ  
 ফলত সন্তুষ্টিৰ অনুভূতি যদি তুলিব পাৰে  
 আৰু আৰ্থনৈতিক অংশল বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।

৫) স্বাইন্ডুলনেছ : বৰ্তমানৰ অস্বাভাৱিক উপভোগ  
 কৰিব পাৰিব লাগে। অতীতৰ পীড়া আৰু অসুখত  
 জে-পৰিষ্কাৰ কৰি বৰ্তমানটোক সন্তুষ্টিৰে পৰিপূৰ্ণ  
 কৰিব পাৰি।

৬) অৰ্থপূৰ্ণ সংযোগ : সুকলি আৰু প্ৰাণশোভা  
 কৰা বতৰত লিপ্ত হৈছে হলে, অবিভাৰ  
 বৃদ্ধ কৰিলে আন ব্যক্তিৰ লগত অৰ্থপূৰ্ণ  
 সংযোগ স্থাপন হয়, আৰু ই স্বাক্ষৰ যদি  
 পোলে।

৭) আৰ্থসাম্বন্ধিক- বা বীজীম- আচাৰ ব্যৱহাৰ -

বীজীম অনুষ্ঠান, ষ্টিয়ন, প্ৰাৰ্থনা- আদিৰ অনুষ্ঠান  
কৰিলে আৰ্থসাম্বন্ধিক- স্থিতি লাভ কৰে।

৮) শ্ৰেণী আৰু জ্ঞান অশ্ৰেণী - বিভিন্ন শ্ৰেণী

মৰা- শ্ৰেণী আৰু জ্ঞান বিচাৰিব পাৰিলে  
জীৱনৰ অৰ্থ বিচৰত- ক্ৰমাৎ ক্ৰমাৎ কলত-  
জীৱন ক্ৰমাৎ আৰু কলিত ক্ৰমাৎ।

৯) দয়া আৰু মেৰাৰ অস্ত্ৰম - নিজৰ আৰু

আনৰ প্ৰতি ক্ৰমাৎ অনুষ্ঠি ক্ৰমাৎ আৰ্থসাম্বন্ধিক  
প্ৰাৰ্থনাৰ বাবে অতিশয় প্ৰয়োজন। ক্ৰমাৎ  
ক্ৰমাৎ ক্ৰমাৎ ক্ৰমাৎ ক্ৰমাৎ ক্ৰমাৎ  
দয়া আৰু মেৰাৰ ক্ৰমাৎ লিপ্ত হোৱা  
উচিত।

চাৰিটা কাক্যক জীৱনত ব্যৱহাৰ আওৰাব  
লাগে

- ① I am sorry
- ② Please forgive me
- ③ Thank you.
- ④ I love you.

পৰিবেশ দ্ৰাষ্টব্য — যোম প্ৰতিবেশৰ বাবে,  
 আৰ্থিক দুখতা হ্রদ্বিৰ বাবে, আৰু উচ্চ-  
 জ্ঞানদণ্ডৰ জীৱন নিশ্চিত কৰাৰ বাবে  
 এক দুখ পৰিবেশ অতি প্ৰয়োজনীয়।  
 জ্ঞানৰ দ্ৰাষ্টব্যৰ ক্ষেত্ৰ পৰিবেশে শুক্লপূৰ্ণ  
 উচ্চিকা পালন কৰে। যোমৰ বিদ্যাৰ  
 প্ৰতিবেশ কৰি পৰিবেশ দ্ৰাষ্টব্য বৰ্গই-  
 বৰ্গমিব পাৰিব লগমিব। নিৰাপদ  
 স্কোয়া-পানী নিশ্চিত কৰা আৰু স্মিক-  
 অনান্যম ব্যৱস্থাক প্ৰস্তুত কৰিব পৰ্গমি  
 পৰিবেশ উন্নত হুয়, বৰ্গিত উচ্চতা,  
 স্কুল বৰ্গ বৰ্গ বৰ্গমিব পৰিবৰ্তন,  
 উচ্চবৰ্গ পৰিবৰ্তনে দ্ৰাষ্টব্য ওপৰত বুদ্ধিব-  
 পেলাম, বহনক্ষম শক্তি, স্কুলদ-  
 ব্যৱস্থাপনা আৰু প্ৰদূষন নিৰূপক প্ৰস্তুত-  
 কৰি এই নেতিবচক প্ৰেছাৰম্বুয় কৰাৰ  
 পৰি। ইয়াৰ ক্ষমত উচ্চত প্ৰেছাৰ বৰে  
 প্ৰাকৃতিক স্কুলদ স্কুলক্ষণ হুয়। পৰিবেশ  
 দ্ৰাষ্টব্য উচ্চত পৰ্গমি দ্ৰাষ্টব্যৰেৰ স্কুল  
 স্কুল হুয়, স্কুলিকৰ উচ্চতদনশীলতা হুয়  
 হুয়, লমতে পৰ্গমিন আৰু বিনোদনৰ  
 বাবে বহনক্ষম আৰু স্কুলক্ষণ পৰিবেশ  
 উচ্চ কৰি অৰ্থনৈতিক প্ৰেছাৰ লক্ষণিত-  
 হুয়।

ব্যাপক বা সামগ্ৰিক দৃষ্টি — সামগ্ৰিক দৃষ্টি

এনে এক পদ্ধতিক বুদ্ধিমত্তা যিয়ে আৰ্থিক, মানসিক, আৰোগিক, সামাজিক আৰু আৰ্থসামাজিক আদি সকলো দিশৰ আন্তঃসংযোগ বিবেচনা কৰি ব্যক্তিক সামগ্ৰিক স্ৰেণীত স্থান দিব পাৰে।

অৰ্থাৎ কেৱল এটা দিশত সন্নিবেশ কৰিলে অসুস্থ দৃষ্টি আৰু অসুস্থ হাৰ কৰিব লগা ব্যক্তিক স্ৰেণীৰ মানদণ্ড কৰ্ম কৰাত মানসিক, আৰোগিক, সামাজিক আৰু আৰ্থসামাজিক কৰ্মসমূহে উৎসৰ্গপূৰ্ণ হৈছিল পালন কৰে। অধিকাংশ মানৱ প্ৰতিক্ৰমণকে শ্ৰেণী।

দৃষ্টিভঙ্গীৰ সৈতে যোগাযোগ কৰা হাত-অঙ্গৰ ব্যৱহাৰ কৰি লৈ লগত, এই ক্ষেত্ৰত কেতবোৰ পদ্ধতি গ্ৰহণ কৰিলে স্ৰেণীৰ মান উন্নত হয়। এজন ব্যক্তি আৰ্থিক, মানসিক, আৰোগিক, সামাজিক আৰু আৰ্থসামাজিক হাৰে সচেতন হলে আত্ম সচেতন হোৱা বুদ্ধিমত্তাৰে তেনে ব্যক্তিয়ে নিজৰ লগতে স্তৰ আৰু পৰমাণৱৰ্থ ব্যক্তিকালৰ স্ৰেণীত স্থান দিব পাৰে।

সুস্থ সামাজিক মানৱ উৎসৰ্গপূৰ্ণ হৈছিল লৈব পাৰে।

স্বাস্থ্য কৰ্ম কৰিবলৈ যোৱাৰ আৰ্হী কেইটা উদাহৰণৰ আৰু আন্তঃসংযোগ আদি ব্যাপক দৃষ্টিৰে আৰোগিক লৈব সুস্থ আৰু উৎসৰ্গপূৰ্ণ স্ৰেণীত স্থান দিব পাৰে।

## Concept of wellness (সুস্থতাৰ ধাৰণা)

সুস্থতা হৈছে পৰিপূৰ্ণ জীৱনৰ এক পন্থা, সুস্থতাৰে সাৰ্বিক, জ্ঞানময়িক, আৱেগিক আৰু আৰ্থিকময়িক সুস্থতাৰে সম্পৰ্কিত লক্ষ্য। ই হৈছে এক বহুস্থায়ী ধাৰণা মিলে অনুভৱ ল'ব পৰা, আৰু সুস্থতা, অক্ষমতাৰ দৰে জীৱনৰ বস্তুনিষ্ঠ দিগে। সুস্থতাৰে আত্মিক আৱেগিক সকলো ক্ষেত্ৰত সমন্বয় আৰু সামঞ্জস্যকৰণ আৰু সম্পৰ্কিত হৈছে। ই আত্মিক-সাৰ্বিক, জ্ঞানময়িক, আৰু আৰ্থিক আৰু আৰ্থিকময়িক-নিশ্চিন্ততাৰ আঃঃঃ আত্মিকতাৰ ওপৰত ঠিকৰ আৰোহণ কৰে। এই প্ৰতিদৈ-নিশ্চিন্ত লালন পালন কৰাটো জীৱনৰ সামঞ্জস্যক-প্ৰাপ্ত আৰু কল্যাণৰ বাবে অপৰিহাৰ্য্য।

সুস্থতাৰ ওপৰত ঠিকৰ দিলে হৈছে মনো-স্বাস্থ্য পাব পাৰে, মনো-স্বাস্থ্য হৈছে হাব পাৰে আৰু আত্ম-সচেতনতা- বৃদ্ধি পাব পাৰে। এনে হৈছে ব্যক্তিয়ে সুস্থ বিভিন্ন ক্ষেত্ৰত প্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰে। অক্ষমতা আৰু উৎসাহীনতা- বৃদ্ধি হৈছে সামঞ্জস্যক-জীৱনৰ অধিকতৰ অক্ষমতা কল্যাণ আৰম্ভ হয়। তাৰেই জীৱনৰ অৰ্থকতা- থাকে।

## Mental health and Wellness -

(মানসিক স্বাস্থ্য আৰু সুখতা)

মানসিক সুখতাৰ অৰ্থ হ'ল মানসিক আবেগ আৰু সুস্থিতাক সঠিক বাবে পৰিচালনা কৰি জীৱনৰ সকলো অঞ্চল বৰ প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন কৰে। সুস্থ সুস্থি হোৱাৰ দৃষ্টি। মানসিক সুখতাই ইতিবাচক সন্মোচনৰে নিজৰ স্বাস্থ্য অক্ষয় কৰি আমবাৰি হোৱাত সহযোগিতা কৰে। এজন ব্যক্তিক স্বাস্থ্যৰ স্বাস্থ্যদ সন্মোচন কৰিবলৈ মানসিক সুখতাই ব্যক্তিক স্বাস্থ্য কৰি তোলে। মানসিক সুখতা সকলো প্ৰত্যাহ্বান (আত্মিক বা আত্মিক) নেওচি সকলোৰ উচ্চ শিক্ষাৰ চুব পাৰে।

## Using mass media for health promotion —

(প্ৰায়শ্চৈতন্য প্ৰসাৰণৰ বাবে মনোৰ্ণয়নৰ শক্তিব ব্যৱহাৰ)

টেলিভিছন, ৰেডিঅ', বাতৰিকাকত, ইন্টাৰনেট আদি মনোৰ্ণয়নৰ সঞ্চয় প্ৰায়শ্চৈতন্য প্ৰসাৰণ আৰু স্থিতিবাহক আচৰণ পৰিৱৰ্তনক উৎসাহিত কৰাৰ এক সুদৃঢ়তামূলক সঞ্চয় হ'ব পাৰে। প্ৰায়শ্চৈতন্য প্ৰসাৰণৰ বাবে মনোৰ্ণয়নৰ সঞ্চয়না, স্মৃতিশক্তি, কৌশল আৰু নৈতিক বিবেচনাৰ ওপৰত ভাল আলোকপাত কৰা হ'ল।

১. মনোৰ্ণয়নৰ শক্তি : ~~মনোৰ্ণয়নৰ~~ শৌখলিক আৰু ফলসম্পন্নিত্বৰ সীমা অতিক্ৰম কৰি এক বৃহৎ আৰু বৈচিত্ৰময় সঞ্চয়ৰ সঞ্চয়ই মাত্ৰ পৰা সঞ্চয় মনোৰ্ণয়নৰ আৰু। সঞ্চয় মনোৰ্ণয়নৰ দ্বাৰা লাভ লাভ ব্যক্তিমৈ প্ৰত্যেকমৈ প্ৰায়শ্চৈতন্য সঞ্চয়কীৰ্ত্তন বাৰ্তা প্ৰচাৰ কৰি, সঞ্চয়তা বৃদ্ধি কৰি আৰু বহল পৰিৱৰ্তন আচৰণ পৰিৱৰ্তনক প্ৰসংগিত কৰিব পাৰি। প্ৰায়শ্চৈতন্য অধিগ্ৰহণ, প্ৰতিৰোধমূলক ব্যৱস্থা, বোম্ব ব্যৱস্থাপনা আৰু দুখ-দুৰ্ভিক্ষ-দুৰ্ভিক্ষ-বিস্ময় মনোৰ্ণয়নৰ ফলসম্পন্নিত্বক জোন দিব পাৰে। স্থিতিবাহক আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰি ইয়াৰ উপকাৰিতা আৰু গুৰুত্ব সঞ্চয়ক প্ৰচাৰ কৰি প্ৰায়শ্চৈতন্য নীতি নিয়মক প্ৰত্যক্ষন কৰিবলৈ অনুপ্ৰাণিত কৰিব পাৰে।



মনস্বৰ্গ্যৰ জৰিয়তে ফলপ্ৰসূ শ্বাৰ্ছ প্ৰভাৱৰ  
বাবে কৌশল —

১) শ্বাৰ্ছ অধিমান : শ্বাৰ্ছ অধিমান সম্বন্ধত  
শ্বাৰ্ছ প্ৰভাৱৰ বাবে এক ফলপ্ৰসূ কাৰ্য্যকৰণ।  
লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰী আঁচনি সম্বন্ধে নিৰ্দিষ্ট  
শ্বাৰ্ছক্ৰমিত সমস্যা সম্বন্ধত সন্ধান কৰিব  
পাৰে, সজ্ঞাশক্তি বৃদ্ধি কৰিব পাৰে, আৰু  
আচৰণ পৰিৱৰ্তনৰ বাবে পদক্ষেপ আশৰণ  
পাৰে।

২) অনোৰঞ্জন - শিক্ষা : মনস্বৰ্গ্য সম্বন্ধত  
অনো-  
-ৰঞ্জনৰ ক্ষেত্ৰে শিক্ষাৰ সংশ্লিষ্টন ঘটালে  
দৰ্শক বেচি কৈ আকৰ্ষিত হয়। উদাহৰণস্বৰূপে  
চিনেমা হলত দৰ্শনীৰ আৱষ্কৃতিত - শ্বাৰ্ছপানৰ  
উন্নয়ন, বিভিন্ন ৰোগৰ বাবে লবলম্বীয়া  
সংৰক্ষণতা - সম্বন্ধে - প্ৰচাৰ কৰা পৰিলক্ষিত  
হয়।

৩) চুইচিয়েল মিডিয়া আৰু ডিজিটেল মেক্ৰেচৰ্চ : বৰ্তমান  
সমস্যা দেখা যায় যে অনলাইন সম্প্ৰদায়  
(online community) স্থাপি কৰি, বা ৰেবলুচ্য  
আৰু ছোৱাইল এপ্লিকেশ্বনৰ জৰিয়তে  
নিৰ্ভৰযোগ্য শ্বাৰ্ছ উন্নয় প্ৰদান কৰি বা  
জ্ঞান বিকিন্ধন কৰাটো যেতি সম্ভৱ হৈ

পাৰিছে । অহৰূপ-কাৰ্য্যকৰণ, চৌলি ব্ৰীচী  
 প্ৰত্যক্ষালী-ব্যক্তি আৰু অহৰূপ-  
 অহৰূপ-সংগত-দেহ-প্ৰতিফলন-  
 প্ৰকাশ আৰু প্ৰকাশ-কাৰ্য্যকৰণ-  
 প্ৰকাশ-বৈচিত্ৰ্য-সংগত-দেহ-মাধ্যম-  
 অহৰূপ-প্ৰতিফলন-অহৰূপ-কাৰ্য্যকৰণ-  
 অহৰূপ-কাৰ্য্যকৰণ-বিষয়ে-প্ৰতিফলন-কাৰ্য্যকৰণ-  
 পৰা-বা-পুৰণ-অহৰূপ-  
 পৰা-বিষয়-অহৰূপ-মাধ্যম- ॥