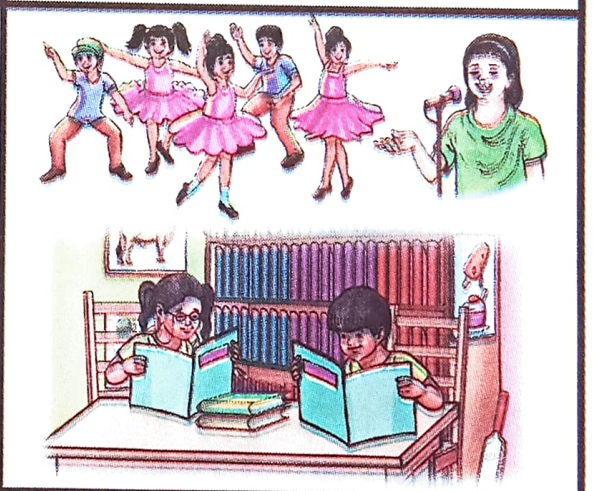
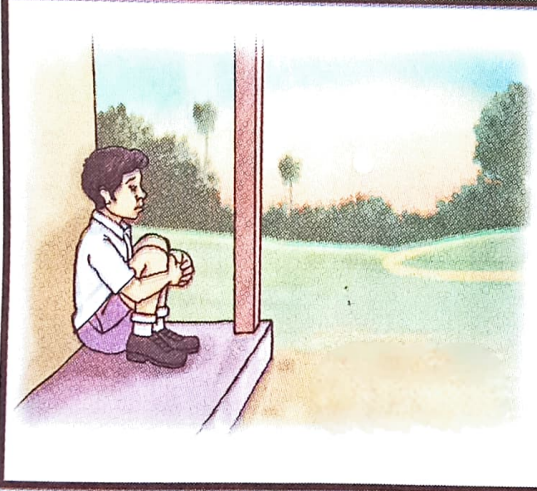
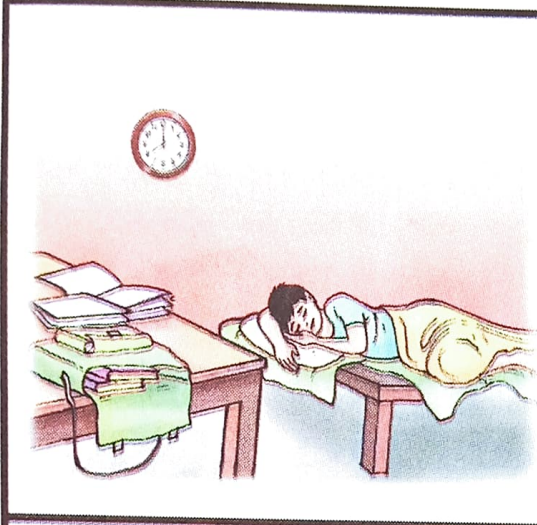




Y4Z6E4



ওপৰৰ ছবিকেইখনলৈ চোৱা, কি বুজিলা ভাবা আৰু দলত আলোচনা কৰা—

বেমাৰ-আজাৰ হ'লে আমাৰ শৰীৰটো দুৰ্বল হৈ পৰে। তেনে অৱস্থাত খেলা-ধূলা কৰিবলৈ আৰু মনোযোগেৰে পঢ়া-শুনা আদি কৰিবলৈ শৰীৰত শক্তি নোহোৱা হয়। একেদৰে কিবা কাৰণত মন বেয়া লাগি থাকিলেও খেলা-ধূলা, পঢ়া-শুনা আদি কামবোৰ উদ্যমেৰে কৰিবলৈ মন নোযোৱা হয়। যদি আমি স্বাস্থ্যৱান হৈ থাকোঁ, তেতিয়া এই সকলোবোৰ কাম কৰিবলৈ আমি উৎসাহী হৈ পৰোঁ।

স্বাস্থ্যৱান মানে কি ?

স্বাস্থ্যৱান বুলিলে আনন্দ মনেৰে দৈনন্দিন লাগতিয়াল কাম-কাজবোৰ কৰিব পৰা, খেলা-ধূলা, পঢ়া-শুনা আদি কামবোৰ উদ্যমেৰে কৰিব পৰা আৰু বেমাৰ-আজাৰ নোহোৱা শৰীৰৰ অৱস্থাকে বুজোৱা হয়। মানুহ এজনক স্বাস্থ্যৱান বুলি ক'বলৈ হ'লে মানুহজনৰ শৰীৰটো নিৰোগী হোৱাৰ উপৰি মানুহজনৰ মনটোও আনন্দ-উৎসাহেৰে কাম কৰিব পৰাকৈ উদ্যমী হ'ব লাগিব।

➤ স্বাস্থ্য ভালে ৰাখিবৰ বাবে তোমালোকে কি কি কাম কৰা লিখা।

স্বাস্থ্য ভালে ৰাখিবলৈ হ'লে দেহৰ যতন ল'ব লাগে। ইয়াৰ উপৰি কিছুমান স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ নীতি-নিয়মো মানি চলিব লাগে। এতিয়া দেহৰ যতনবোৰনো কি কি তলৰ ছবিকেইখন চাই আলোচনা কৰোঁ



ছবি পৰ্যবেক্ষণ কৰি লিখোঁ আহা—

➤ ওপৰৰ ছবিসমূহ পৰ্যবেক্ষণ কৰা আৰু দলত আলোচনা কৰি দেহৰ যতন লোৱা কামসমূহৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰা।

➤ 'স্বাস্থ্যই পৰম ধন' — এই কথাষাৰৰ অৰ্থনো কি শিক্ষকৰ সহায় লৈ ব্যাখ্যা কৰা।

যোগাসন আৰু ধ্যান : নিয়মিত যোগাসন আৰু ধ্যান কৰিলে দেহ-মন ভালে থাকে।

যোগাসন আৰু ধ্যানে একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰে। খেলা-ধূলা, পঢ়া-শুনাত মনোযোগ বৃদ্ধি কৰিবলৈ তোমালোকে নিয়মিত যোগাসন আৰু ধ্যান কৰিবা।

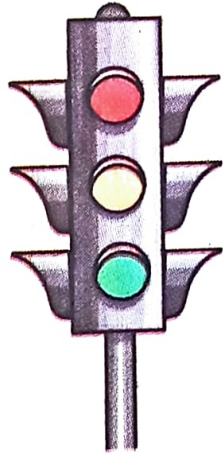
আকস্মিক দুৰ্ঘটনা আৰু প্ৰাথমিক চিকিৎসা :

আমি নিজকে নিৰোগী কৰি ৰাখিবৰ বাবে শৰীৰৰ যতন লোৱা, সুস্বাদু খাদ্য খোৱা, স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ নীতি-নিয়মবোৰ মানি চলা অতি আৱশ্যক। তদুপৰি সাৱধানে দৈনন্দিন জীৱনৰ কাম-কাজবোৰ কৰিব লাগে। সাৱধান হৈ নচলিলে আমাৰ শৰীৰ নানা ধৰণে আঘাতপ্ৰাপ্ত হ'ব পাৰে।

আমি সকলোৱে পুৱা শুই উঠাৰপৰা ৰাতি শুললৈ যোৱালৈকে বিভিন্ন কাম কৰি থাকোঁ। কেতিয়াবা খেলা-ধূলা কৰি থাকোঁতে নাইবা অন্যান্য সৰু-সুৰা কাম-কাজ কৰোঁতেও হঠাতে আমি আঘাতপ্ৰাপ্ত হ'ব পাৰোঁ। এনেদৰে হঠাতে বা অকস্মাতে ঘটি যোৱা দুৰ্ঘটনাই হৈছে আকস্মিক দুৰ্ঘটনা। আকস্মিক দুৰ্ঘটনাবোৰৰ পৰা হাত সাৰি থাকিবলৈ সদায় সাৱধান হ'ব লাগে। বেছিভাগ দুৰ্ঘটনাই আমাৰ অসাৱধানতাৰ বাবে সংঘটিত হয়। তলত দিয়া নিয়মবোৰ মানি চলিলে দুৰ্ঘটনাৰ সম্ভাৱনা হ্রাস কৰিব পাৰি।

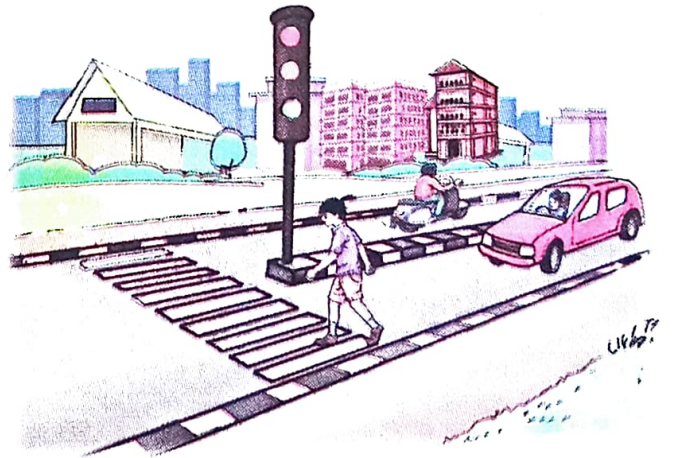
আলিবাটত সদায় নিজৰ বাওঁহাতে খোজ কাঢ়িব লাগে। আলিবাট পাৰ হওঁতে প্ৰয়োজন সাপেক্ষে আগলৈ-পাছলৈ, সোঁফালে আৰু বাওঁফালে চাই লৈ কোনো ধৰণৰ যান-বাহন নাহিলেহে পাৰ হোৱা উচিত। আলিবাটত সদায় 'ট্ৰেফিক'ৰ সংকেত মানি চলা অতি প্ৰয়োজন।

ট্ৰেফিক লাইটৰ  
ৰঙকেইটাই  
কি বুজায়?



- ৰঙা ৰঙে ৰ'বলৈ কয়।
- হালধীয়া ৰঙে সাজু হ'বলৈ কয়।
- সেউজীয়া ৰঙে যাবলৈ কয়।

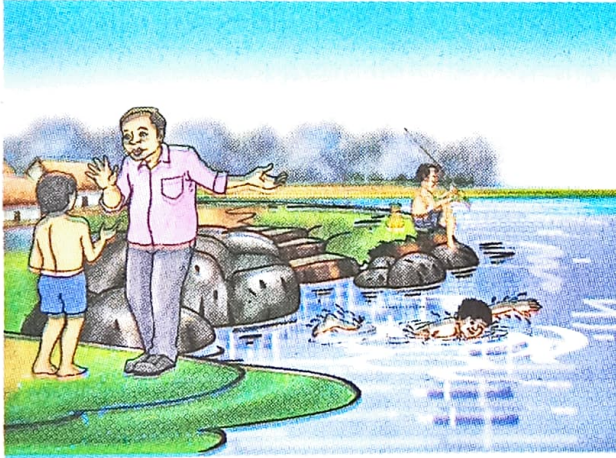
DAILY ASSAM





কেতিয়াও জুই লৈ বা জুইশলা আদি জ্বলাই খেলিব নালাগে। তোমালোকে জুইৰ একেবাৰে কাষত নবহিবা। তেনে কৰিলে পিন্ধি থকা কাপোৰত জুই লাগি দুৰ্ঘটনা ঘটিব পাৰে।

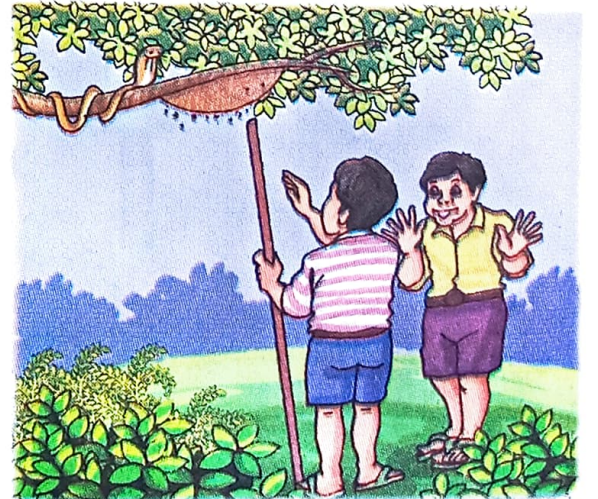
তিতা হাতেৰে আৰু খালী ভৰিৰে কেতিয়াও বৈদ্যুতিক সৰঞ্জাম আৰু বৈদ্যুতিক ছুইচ চুব নালাগে। টেবুল ফেন, হিটাৰ আদি বৈদ্যুতিক সৰঞ্জামসমূহ ছুইচ অন হৈ থকা অৱস্থাত স্পৰ্শ কৰিলে বিদ্যুৎপৃষ্ট হৈ দুৰ্ঘটনা হ'ব পাৰে।



নৈ, পুখুৰী আদিৰ পানীত ঘৰৰ অভিভাৱক বা ডাঙৰৰ অনুমতি অবিহনে সাঁতুৰিবলৈ যাব নালাগে।।

সাপ, বৰল আদিক জোকাই লৈ আমনি কৰিব নালাগে। সেইবোৰে আমনি পালে খঙত দংশন কৰিলে দুৰ্ঘটনা হ'ব।

DAILY ASSAM



খেলা-ধূলা কৰি থাকোঁতে কেতিয়াবা কোনো কোনো ল'ৰা-ছোৱালী আঘাতপ্ৰাপ্ত হোৱা দেখা যায়। গতিকে খেলোঁতেও সাৱধান হোৱা উচিত।

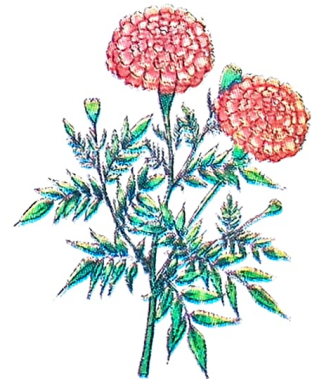
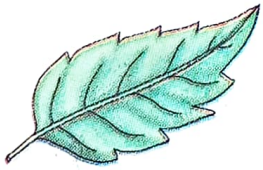
খেলা-ধূলা কৰোঁতে কি কি সাৱধানতা ল'ব লাগে?

- শিল, আইনাৰ টুকুৰা, গজাল আদি পৰি থকা ঠাইত খেলিব নালাগে।
- ওখোৰা-মোখোৰা ঠাইত খেলিব নালাগে।
- নদীৰ পাৰত, জুইৰ কাষত, পানী পৰি পিছল হোৱা ঠাইত আৰু বেছি হাবি-বন থকা ঠাইত খেলিব নালাগে।
- লাঠী, দা-কটাৰী, জুই হাতত লৈ খেলিব নালাগে।
- খেলি থাকোঁতে ইজনে-সিজনৰ গালৈ দুখ পাব পৰা কোনো বস্তু দলিয়াব নালাগে।
- খেলোঁতে অযথা ঠেলা-হেঁচা কৰিব নালাগে আৰু কেতিয়াও এজনে আনজনক আঘাত কৰিব নালাগে।

DAILY ASSAM

দুৰ্ঘটনাত পোৱা আঘাত কেতিয়াবা কম আৰু কেতিয়াবা বেছিও হ'ব পাৰে। আঘাত কম পৰিমাণে হ'লে ঘৰতেই চিকিৎসা কৰি ভাল কৰিব পাৰি। যাক আমি প্ৰাথমিক চিকিৎসা বুলি কওঁ। বিভিন্ন ধৰণৰ আঘাত পোৱাৰ লগে লগে আমি প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাবে কিছুমান ব্যৱস্থা হাতত ল'ব পাৰোঁ।

কাম-কাজ কৰোঁতে বা খেলা-ধূলা কৰোঁতে আমাৰ কেতিয়াবা কটা-ছিঙা হ'ব পাৰে বা আঙুলি কাটিব পাৰে। কেতিয়াবা হাত-ভৰি মোচোকা খাবও পাৰে। কেতিয়াবা আকৌ মৌ-মাখি, বৰল, পৰুৱা আদিয়েও কামুৰিব পাৰে। এনে অৱস্থাত আমি আমাৰ চৌপাশত থকা গছ-গছনি, গছৰ পাত, ফুল আদি ব্যৱহাৰ কৰি প্ৰাথমিক চিকিৎসা কৰিব পাৰোঁ। উদাহৰণস্বৰূপে- নাৰ্জি ফুল, বিশল্যকৰণী আদি গছৰ পাত ব্যৱহাৰ কৰি আমাৰ শৰীৰৰ সৰু-সুৰা কটা-ছিঙাত সুফল পাব পাৰোঁ। হাত-ভৰি মোচোকা খালে সেই ঠাইত বৰফ লগাই বা কেঁচা হালধি পিহি লগাই দিলে বিষৰ পৰা উপশম পাব পাৰি। মৌ-মাখি, বৰল আদিয়ে বিন্ধিলে উখহা ঠাইত নহৰু নাইবা পিঁয়াজৰ বস সানিলেও বিষ কমে। জোকে কামুৰিলে নিমখ সানিলে জোক সৰি পৰে।



মা-দেউতা/ককা-আইতা/শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰীৰ পৰা জানি লৈ লিখা—

➤ আঘাত পোৱাৰ লগে লগে কিদৰে প্ৰাথমিক চিকিৎসা কৰিব পাৰি ?

আঘাতসমূহ	আমি কি কি কৰিব লাগে
শৰীৰৰ কোনো ঠাইত কাটিলে জুয়ে পুৰিলে হাত-ভৰি মোচোকা খালে মৌ-মাথি, বৰলে বিন্ধিলে জোকে কামুৰিলে	DAILY ASSAM

চিন্তা কৰি কোৱা—

➤ একেলগে খেলা-ধূলা কৰোঁতে হঠাৎ তোমাৰ বান্ধৱী এগৰাকীয়ে ভৰিত মোচোকা খাই দুখ পালে। তেতিয়া তুমি কি কৰিবা ?

দলত আলোচনা কৰি লিখা—

➤ তোমালোকৰ কেতিয়াবা কোনো ধৰণৰ আকস্মিক দুৰ্ঘটনা হৈছিল নেকি ? কি কি সাৱধানতা লোৱা হ'লে তেনে দুৰ্ঘটনাৰ পৰা হাত সাৰিব পাৰিলাহেঁতেন।

➤ সাপে খুঁটিলে তলৰ কোনটো কাম কৰা উচিত আৰু কিয় ?

— বেজৰ ওচৰলৈ জৰা-ফুকাৰ বাবে যাব লাগে।

— তৎক্ষণাত চিকিৎসা কেন্দ্ৰলৈ লৈ যাব লাগে।

— সাপটো মাৰি পেলাব লাগে।

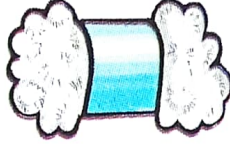
প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰে আমি শৰীৰৰ আঘাত পোৱা ঠাইত চিকিৎসা কৰিব পাৰোঁ। ইয়াৰ উপৰি গুৰুতৰ দুৰ্ঘটনা ঘটাৰ সময়ত চিকিৎসা কেন্দ্ৰ গৈ পোৱাৰ আগৰ সময়খিনিত স্বাস্থ্যৰ যাতে অধিক অৱনতি নঘটে তাৰ বাবে দুৰ্ঘটনাগ্ৰস্ত লোকক প্ৰাথমিক চিকিৎসা প্ৰদান কৰিব লাগে। প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ পাছতে চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ যাব লাগে।

## প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাকচ সাজোঁ আহা—

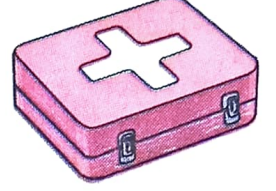
আকস্মিক দুৰ্ঘটনা সংঘটিত হ'লে ততাতৈয়াকৈ চিকিৎসা প্ৰদান কৰিব পৰাকৈ বিদ্যালয়ত আৰু ঘৰত একোটাকৈ প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাকচ থকা উচিত। তলত দিয়া সামগ্ৰীসমূহৰ সহায়ত প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাকচ এটি প্ৰস্তুত কৰি ৰাখিব পাৰি। তোমালোকে শিক্ষক নাইবা ডাঙৰৰ সহায় লৈ তেনে প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাকচ এটা সাজি উলিয়াবা।

হঠাতে আঘাত পালে চিকিৎসাৰ বাবে সহজতে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা কিছুমান দৰকাৰী বস্তু হ'ল—

✦ বিশুদ্ধ কপাহ



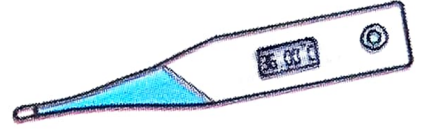
✦ বেণ্ডেজ বা চাফা কাপোৰ



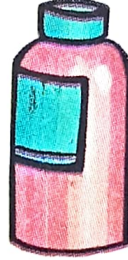
✦ গ্ল'ভছ



✦ থাৰ্ম'মিটাৰ



✦ জুলীয়া এণ্টিচেপ্টিক



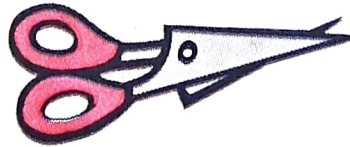
✦ বীজাণুনাশক মলম



✦ বিষ নিৰাময়ৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা মলম



✦ এখন সৰু কেঁচী।



DAILY ASSAM

এনেদৰে এই সামগ্ৰীসমূহ এটা সৰু বাকচত ভৰাই ৰাখিলে প্ৰয়োজন হোৱা মাত্ৰেই পোৱা যাব আৰু বস্তুবোৰো ভালে থাকিব। এই প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাকচটো সহজে সকলোৰে চিনি পাব পৰাকৈ এটা ডাঙৰ ৰঙা যোগ চিন ইয়াৰ পিঠিত আঁকি দিয়া হয়।

চিকিৎসকৰ সহায় নোলোৱাকৈ আঘাত পোৱাৰ লগে লগে  
চিকিৎসা কৰিব পৰা ব্যৱস্থাই হ'ল প্ৰাথমিক চিকিৎসা।

- ১। (ক) প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাকচত কি কি বস্তু ৰাখিব লাগে ?  
(খ) আলিবাটত খোজ কাঢ়োঁতে কি কি নিয়ম মানিব লাগে ?  
(গ) যোগাসন আৰু প্ৰাণায়াম কৰিলে কি হয় ?  
(ঘ) খেলোঁতে কি কি সাৱধানতা লোৱা উচিত ?

২। খালী ঠাই পূৰ কৰা —

- (ক) শৰীৰত কম পৰিমাণে পোৱা আঘাত ——— চিকিৎসাৰ দ্বাৰাই ভাল কৰিব পাৰি।  
(খ) বেমাৰ-আজাৰ হ'লে আমাৰ শৰীৰটো ——— হৈ পৰে।  
(গ) অকস্মাতে হোৱা দুৰ্ঘটনাই হ'ল ——— দুৰ্ঘটনা।  
(ঘ) তিতা হাতেৰে ——— আৰু ——— চুব নালাগে।

৩। শুদ্ধ উত্তৰটো বাছি উলিওৱা-

- (ক) চিকিৎসকৰ সহায় নোলোৱাকৈ আঘাত পোৱাৰ লগে লগে কৰা চিকিৎসাক আকস্মিক  
/প্ৰাথমিক চিকিৎসা বোলে।  
(খ) ওখোৰা-মোখোৰা ঠাইত খেলিব লাগে/নালাগে।  
(গ) আলিবাটত সদায় নিজৰ বাওঁহাতে/সোঁহাতে খোজ কাঢ়িব লাগে।  
(ঘ) জুইৰ কাষত /আঁতৰত বহিব লাগে।

৪। স্বাস্থ্য ভালে ৰাখিবলৈ আমি কি কি কৰিব লাগে ?

৫। আলোচনা চক্ৰ আয়োজন কৰা—

বিষয় : প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ প্ৰয়োজনীয়তা

DAILY ASSAM

