



ପରିଷ୍କାର ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ପରିମଳ

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁଚ୍ଛତା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁଚ୍ଛତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନଦେବା ଉଚିତ୍ । ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ନିହାତି ଦରକାର । ତେଣୁ ଜଣେ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁଚ୍ଛତାର ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦରକାର ।

- ସବୁବେଳେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଅତିକମ୍ରେ ଥରେ ନିଷ୍ଠୁ ଗାଧାନ୍ତୁ । ନିଜର ପୋଷାକ ପ୍ରତିଦିନ ବଦଳାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ପାଣିର ଅଭାବ ଥାଏ, ତେବେ ଆପଣ ସତ୍ତାହରେ ଦୁଇଥର ଗାଧୋଇଲେ ମଧ୍ୟ ଚଳିବ, ଯଦି ପାଣିର ଉପଲବ୍ଧତା ବହୁତ ଜଟିଳ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଅତିକମ୍ରେ ଓଦା ଗାମୁଛା ବା କନାରେ ଶରୀରକୁ ଭଲକରି ଘସି ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ।
- ନିଜ ଦାନ୍ତକୁ ଦିନରେ ଅତିକମ୍ରେ ଦୁଇଥର ବ୍ରସ୍ କରନ୍ତୁ ବିଶେଷ କରି ଶୋଇକରି ଉଠିବା ପରେ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ । ନିଜ ଦାନ୍ତକୁ ଭଲକରି ଭିତରପଟୁ ଓ ବାହାରପଟୁ ଉପରତଳ କରି ଘସନ୍ତୁ, ମାଢ଼ି ଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ଘସି କ୍ଷତଗ୍ରସ୍ତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଦାନ୍ତର ଅଗ୍ରପୁଷ୍ପକୁ ବି ନୁହେଁ । ଯଦି ବୁଧପେଟ୍ଟ ନାହିଁ, ତେବେ ଦାନ୍ତକାଠି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।
- ନଖ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟମିତ କାଟିବା ଓ ତାକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।
- ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା, ବାଜିବା ଏବଂ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ତଥା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ହାତ ଧୋଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।
- ରତ୍ନ ଅନୁଯାୟୀ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତିଦିନ ପୋଷାକ ବଦଳାଇବା ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ଅଭ୍ୟାସ ।
- କେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହାକୁ ସବୁଦିନ କୁଣ୍ଡେଇବା ଜରୁରୀ । ଜଣେ ସବୁଦିନ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ବିଶେଷକରି ଯଦି ଝାଳ ବାହାରୁଥାଏ । ଯଦି ଉଜୁଣା ଥାଏ ତେବେ ଅତିରିକ୍ତ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ, ପତଳା ଦାନ୍ତିବାଲା ପାନିଆ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଏହା ସମସ୍ତେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ଜୀବାଣୁ, କୀଟ ଓ ଧୂଳି ଇତ୍ୟାଦିରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିପାରୁଥିବା ଉପଯୁକ୍ତ ଚପଲ, ଯୋଗା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।



ପରିଷ୍କାର ରହିବାର ଲାଭ

- ଆପଣ ଯେତେବେଳେ କିଛି କାମ କରି ଥାଆନ୍ତି, ସେତେବେଳେ କିଛି କ୍ଷତିକାରକ ଜୀବାଣୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରି ବେମାର କରାଇଦେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।
- ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ରୋଗ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ କେବଳ ଧୂଆହୋଇନଥିବା ହାତ ମୁହଁରେ ମାରିବା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।
- ଆପଣଙ୍କ ର ଶରୀରରୁ ନିର୍ଗତ ଅବଶିଷ୍ଟାଗ, ଧୋଇନଥିବା ପୋଷାକରୁ ବାହାରୁଥିବା ଗନ୍ଧ, ଝାଳ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଗତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ତ୍ୱଚାର ବାଜିବାର ଆର ସମନ୍ୱୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଶରୀର ରୁ ଏକ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଛାଡ଼ିଥାଏ ।
- ପାଟି ରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ଶରୀର ରୁ ଗନ୍ଧ, ଏବଂ ନିଜକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଉପସ୍ଥାପନ ନକରି ପାରିଲେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ଏକ ଖରାପ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ ।
- ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ, ଆପଣ ସବୁବେଳେ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଦେଖାଯାଇ ନିଜର କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ନିଜକୁ ବଢ଼ିଆ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରୁଛନ୍ତି ।
- ଆପଣ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିଥିବା କ୍ଷଳେ, ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କର କ୍ଷମତା ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ।

ପରିବେଶ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା ଦିଗରେ ଜଣେ ଅଜ୍ଞାନବାଦି କର୍ମୀଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ

- ଅଧିକାଂଶ ଗାଁ ରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିମଳ କମିଟି ମାନ ରହିଛି । ଏହି କମିଟିର ସଦସ୍ୟ ମାନେ, ଗାଁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଗାଁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଜନା ଗୁଡିକ ପାଇଁ କେତେକ ସୁବିଧାପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ସେମାନେ ଲୋକ ମାନଙ୍କୁ ଏକତ୍ରିତ କରନ୍ତି, ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ଚିନ୍ତା ଓ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ କରାନ୍ତି, ସମସ୍ୟା ଚିହ୍ନଟ କରି ତାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ରାକ୍ଷା ବାହାର କରି ପରିବେଶ ସୁଚ୍ଛ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।
- କଚତା ବା ଆବର୍ଜନାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଫିଙ୍ଗନ୍ତୁ, ତାକୁ ରାକ୍ଷାକତରେ ବା ଗଳି ଶେଷ ବା ଛକ ର କୋଣ ଯାଗାରେ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଅଜ୍ଞାନବାଦି ଏବଂ ଘର ଦ୍ୱାର ସବୁଦିନ ପରିଷ୍କାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ମଣିଷ ମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ମଳତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଲୋକମାନେ ନିଜ ନିଜର ଘରେ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରି ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାଇବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ଦରକାର ।
- ଅଜ୍ଞାନବାଦି କର୍ମୀ ମାନେ ମା' ମାନଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ୍ କରିବା ଦରକାର ଏବଂ ଗୋଟିଏ ସାହି ବକ୍ସି ବା ଗୋଷ୍ଠୀ ନିଜର ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ଦରକାର । ଏହାକୁ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ ଦିବସ ବା ମହିଳା ମଣ୍ଡଳ ବୈଠକ ବେଳେ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଇପାରେ ।
- ବି.ସି.ସି. ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପକରଣର ବ୍ୟବହାର: ଚିତ୍ରକଥା, ଫ୍ଲିପ୍ ଚାର୍ଟ, ବୁକ୍‌ଲେଟ୍, ପୋଷ୍ଟର, ପ୍ରଭାତଫେରା, ଗୀତ, ନମୁନା, କଣ୍ଢେଇ ନାଚ, ପଥପ୍ରାନ୍ତ ନାଚକ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଡିକ ମାଧ୍ୟମରେ ଏ ସମସ୍ତ ବାର୍ତ୍ତାର ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର କରାଯାଇପାରେ ।

ପାସ୍ତରି କାରକ: ରୋଗ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ପତୁର ଆବଶ୍ୟକ

