ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲର ରୂପାୟନ

ଏକ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

ସାରଙ୍ଗଧର ସାମଲ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ନିସାଦ୍ରୀ
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା, ଭାରତ

ଜୋହାନେସ୍ ବିରଚେର ଏମ୍‌ଡି
ପୂର୍ବତନ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ (ଇଣ୍ଟରନାଲ ମେଡ଼ିସିନ୍ ଏଣ୍ଡ୍ କ୍ଲିନିକାଲ ଫାର୍ମାକୋଲୋଜି)
ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ବର୍ନ, ସ୍ୱିଜରଲାଣ୍ଡ୍

- ସୂଚୀପତ୍ର -

ମୁଖ୍ୟ ସାରାଂଶ . . . .
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର ପ୍ରକାର
୧. ଉପକ୍ରମ . . . .
୨. ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ . . . .
୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ପରିଭାଷା ଲୋଡ଼େ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପରିଚାଳନା . . . .
୪. ଔଷଧର ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକ . . . .
୫. ପାରଙ୍ଗମତା . . . .
୬. ନୈତିକ ପ୍ରତିଫଳନ . . . .
୭. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର ପରିଚୟ – ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ'ଣ ଓ କଣପାଇଁ . . . .
୮. ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା କିପରି . . . .
ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲର ରୂପାୟନ
୧. ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା . . . .
୨. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ହାସଲ କରିଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ସହ କାର୍ଯ୍ୟର ପଦ୍ଧତି . . . .
ଆଚରଣଗତ ଚିକିତ୍ସା ବା ସି.ବି.ଟି. . . . .
ଆନ୍ତୋନୋଭସ୍କିଙ୍କ ସାଲ୍ୟୁଟୋଜେନେସିସ୍ ପଦ୍ଧତି . . . .
ସକାରାତ୍ମକ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ . . . .
ଉଦ୍‌ବେଗରୁ ମୁକ୍ତି କୌଶଳ ବା ଇଏଫ୍‌ଟି . . . .
୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ସର୍ଜନା . . . .
୪. ରୋଗୀ-ଭିତ୍ତିକ-ଔଷଧ ଏବଂ କୌଶଳ-ଭିତ୍ତିକ-ଔଷଧ . . . .
ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦକ୍ଷେପ
୧. ସରକାର . . . .
୨. ହସପିଟାଲ ସମୂହ . . . .
୩. ଘରୋଇ ସେବାରେ ଥିବା ଚିକିତ୍ସକଗଣ . . . .
୪. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ସମୂହ . . . .
୫. ଶିକ୍ଷା . . . .
୬. ଗଣମାଧ୍ୟମ . . . .
ପରିଶିଷ୍ଟ
୧. ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାର ଚିତ୍ରାବଳୀ . . . .
୨. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତ 'ନିସାଦ୍ରୀ' ଚିନ୍ତାଧାରା-୧ . . . .
୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତ 'ନିସାଦ୍ରୀ' ଚିନ୍ତାଧାରା-୨ . . . .
୪. 'ନିସାଦ୍ରୀ' ଚିନ୍ତାଧାରା ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଚିତ୍ରାବଳୀ . . . .
୫. 'ନିସାଦ୍ରୀ' ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ମୁଣ୍ଡ, ହାତ ଓ ହୃଦୟ . . . .
୬. ସକାରାତ୍ମକତା ଉପରେ 'ନିସାଦ୍ରୀ' ଚିନ୍ତାଧାରା . . . .
୭. ଉଦ୍‌ବେଗରୁ ମୁକ୍ତି କୌଶଳ . . . .
ଅନୁସୃତ ପୁସ୍ତକସୂଚୀ . . . .

ମୁଖ୍ୟ ସାରାଂଶ

୧. 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ' ଏକ ଜିଜ୍ଞାସୁ ଶବ୍ଦ। ଏହାର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଯେତିକି କୌତୁକିଆ, ସେତିକି ଜାଣିବାର କଥା। ଏହି ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାରର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ଅନୁସାରେ ଏହାର ଅର୍ଥ ବଦଳିଥାଏ। ପରିଣତି ସ୍ୱରୂପ, ବିକ୍ରୀ ବା ବେପାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ, ବିଜ୍ଞାନରେ ବା ପ୍ରଶାସନରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ହୁଏତ ଅସୁନ୍ଦର ବା ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଲାଗିପାରେ। ଏହି କାରଣରୁ 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ'ର ଏକ ନୂଆ ସଂଜ୍ଞା ବାହାର କରାଯାଇଛି। ମେଇକିର୍ଚ୍ଚ ମଡ଼େଲରେ ପଢ଼ିବାକୁ ମିଳେ, ''ଚଳଣିର ଏକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସ୍ତର ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଯାହାକି ଏକ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଉପାଦାନରେ ଭାଗ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏସବୁ ମାନବର ବୟସ, ସଂସ୍କୃତି ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱଭାର ଅନୁଯାୟୀ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଭରଣା କରିଥାଏ। ଯଦି ସେହି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏସବୁକୁ ଭରଣା କରିବାରେ ବିଫଳ ହୁଏ, ତେବେ ସେହି ଅବସ୍ଥାକୁ 'ରୋଗ' କୁହାଯାଇପାରେ। ଏହି ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଦୁଇଟି ଉପାଦାନରେ ଗଢ଼ା; ତହିଁରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଶରୀର ଧାରଣ ଅନୁସାରେ ପ୍ରାପ୍ତ (କଥାରେ 'ଦେହ' ଅଛି ମାନେ 'ରୋଗ' ଅଛି) ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ହାସଲ ହୋଇଥାଏ। ଜନ୍ମ ଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୟସ କ୍ରମରେ ପ୍ରଥମ ଶକ୍ତିଟି କମିକମି ଯାଏ। କିନ୍ତୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ସାମର୍ଥ୍ୟଟି ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ବଢ଼ିବଢ଼ି ଚାଲିଥାଏ, ଯଦି ଏଥିପାଇଁ ମାନବ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ମେଇକିର୍ଚ୍ଚ ମଡ଼େଲର ଚିନ୍ତନ ଅନୁସାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଏହାର ଉପାଦାନ ଆଧାରରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରେ।

୨. ଔଷଧ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବିନା ଜଟିଳତାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାଟା ମେଇକିର୍ଚ୍ଚ ମଡ଼େଲ ସହାୟତାରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି। ଏବେକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନୀତିଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲା ବେଳେ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛି ଯେ ସେଗୁଡ଼ିକ 'ଅର୍ଦ୍ଧଉପଶମକାରକ'। ଏବେକାର ଔଷଧ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛି ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ। ଯଦିଓ ଅଧିକସଂଖ୍ୟକ ରୋଗ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ କରେ, ରୋଗୀ ଜଣେ ମଣିଷ ଭାବରେ ତାଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ତାଙ୍କର ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ସ୍ଥିତି ଜାଣିବା। ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଔଷଧକୁ ଏକ କୌଶଳ-ଭିତ୍ତିକ ଏବଂ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି-ଭିତ୍ତିକ ଅଂଶରେ ଭାଗ କରାଯାଇପାରେ। ଏହି ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଇବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଚିକିତ୍ସାବିଧି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏବଂ ସାଂଗଠନିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଲାଭଦାୟକ।

୩. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ହାସଲ ହୋଇଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବେଶି ନଜର ଦେବା ଆଜିକାଲି ଖୁବ୍ ଚାଲିଛି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରୟୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଣ୍ଟୋନୋଭସ୍କିଙ୍କ ସାଲ୍ୟୁଟୋଜେନେସିସ୍ ଧାରା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହେଉଛି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାକ୍ଷରତା *(ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସଚେତନତାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟ)* ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ତଥାପି ଏହା ଅନେକ ସମୟରେ ଅବହେଳିତ ହୋଇ ପଡୁଛି। ସକାରାତ୍ମକ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ଜଣାଇଦେଇଛି ଯେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ପରିଣତିରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ହେଉଛି ଏବଂ ଜୀବନ ଦୀର୍ଘ ହେଉଛି।

୪. ମେଇକିର୍ଚ୍ଚ ମଡ଼େଲ ସୂଚାଏଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ୪ଟି ଯାକ ଉପାଦାନ ଭିତ୍ତିରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବା ଉଚିତ। ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟର ସାରା ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ମେଇକିର୍ଚ୍ଚ ମଡ଼େଲ ଉପରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ। ଏଥିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସୂଚନା ଓ

ସର୍ବସାଧାରଣ ସହାୟତା ଜରିଆରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ। ଏହାର ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ହେଉଛି ଗତ ୧୦୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୟୁରୋପରେ ଦନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ନାଟକୀୟ ଉନ୍ନତି ଘଟିଛି। ଏହା ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଆଯାଉଛି ଯେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଅଣସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବାବଦରେ ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲର ପ୍ରସାର ହେବ। ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଅନ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ତୁଳନାରେ ଏହି ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ଓ ବ୍ୟୟଅନୁପାତରେ ଫାଇଦା ବେଶି।

୫. ସୀମିତ ଶିକ୍ଷା ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲର ପ୍ରୟୋଗ କଲା ବେଳେ 'ପୋଟେନସିଆଲ' (ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତି)କୁ ପ୍ରଥମ ଅର୍ଥ ଭାବରେ 'ଆବିଲିଟିଜ୍'(ସାମର୍ଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକ) ଶବ୍ଦରେ ବୁଝାଇ ହେବ। ଏହି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅର୍ଥ ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଜନ୍ମ ପର ଠାରୁ ପାଉଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ। ଗୋଟିଏ ରାଷ୍ଟ୍ର ବା ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଏସବୁକୁ ଛବି ଓ ବର୍ଣ୍ଣନାତ୍ମକ ପଦ୍ଧତିରେ ଏ ଚିନ୍ତାଧାରା ଜଣାଇବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର ପ୍ରକାର

୧. ଉପକ୍ରମ

'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ' ଏକ ଅସ୍ୱଷ୍ଟ ବା ଜଟିଳ ଶବ୍ଦ। କାରଣ ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ଅନୁସାରେ ଏହି ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ବଦଳି ଯାଏ। ଏହି ଅସ୍ୱଷ୍ଟତା ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟଜନକ। କାରଣ ଏହା କିଛି ପରିମାଣରେ ଅବୁଝାମଣାକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଏ। ଯାହାକି କ୍ଷମତା ସଂଘର୍ଷରେ ଓ ନୈତିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରେ। ୧୯୪୬ରେ ''ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ'' (ଡବ୍ଲୁଏଚ୍ଓ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରିଭାଷା ଦେଇଛି। ଏହି ପରିଭାଷାର ସବୁଠୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ହେଉଛି -ଏଥିରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ମାନସିକ ଓ ଏକ ସାମାଜିକ ଆଧାର ଦର୍ଶାଯାଇଛି। ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର କଥା ଯେ ପରିଭାଷାଟି ଯେତେ ବାସ୍ତବ ସେତେ ଅବାନ୍ତର। ତେଣୁ 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ' ଶବ୍ଦର ପରିଭାଷାଗତ ଅସ୍ୱଷ୍ଟତାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ଏହା ବିଫଳ ହୋଇଛି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏମିତି ବହୁତ ବଢ଼ିଆ ଦାର୍ଶନିକ ପରିଭାଷା ରହିଛି। ସେସବୁ ଦାର୍ଶନିକ ଭାଷାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି,ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା କଷ୍ଟ।

ଏବେକାର ଦିନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ବହୁତ ବେଶି ଏବଂ ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟ ସୀମିତ। ଏହା ଜରୁରୀ ହୋଇଛି ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅସ୍ୱଷ୍ଟତାବିହୀନ ଭାବରେ ପରିଭାଷା ଦେବା, ଯାହାକି ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇ ପାରିବ। ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲ ହେଉଛି ସେଭଳି ଏକ ପରିଭାଷା। ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ବିବିଧ ମାର୍ଗରେ ରୂପାନ୍ତର କରିଥାଏ। ଏହା ଅସ୍ୱଷ୍ଟତା ଦୂର କରିବା ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଏକ ସାଧାରଣ ଭାଷା ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏହା ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା ଦୂର କରିବା ସହ ନୈତିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହ୍ରାସ କରେ। ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଜ୍ଞାରେ ବୁଝାଇଥାଏ ଏବଂ ରାଜନୀତିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଉପାଦେୟ ହୋଇଥାଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଧାରକଗୁଡ଼ିକର ଏକ ସ୍ୱଷ୍ଟୀକରଣ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାଏ। ପ୍ରାକ୍-ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ଠାରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲର ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇପାରେ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକର ସାଂଗଠନିକ ବିନ୍ୟାସ ପାଇଁ ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲ ଏକ ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତ ଢାଞ୍ଚା ଦେଉଛି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ କ'ଣ କ'ଣ ଦାୟିତ୍ୱ ସବୁ ରହିଁଛି ତାହାକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ମଡେଲ ପରିଭାଷା ଦେଇଛି, ଯେମିତିକି- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱ, ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଏବଂ ସମ୍ମିଳିତ ଦାୟିତ୍ୱ। ପରିଶେଷରେ ଏହି ମଡ଼େଲ ସ୍ୱଷ୍ଟ କରେ ଯେ ଲୋକମାନେ କେଉଁ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ବିଚାର କରିବେ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ'ଣ ଆଶା କରିବେ।

ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପୂରାପୂରି ଭାବରେ ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଅନୁଭବ କରି ହେବ କି ନହେବ, ତାହା ଏ ପର୍ଯନ୍ତ ଦେଖାଯାଇନାହିଁ। ଯାହା ହେଉ ଏହି ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲର ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏକ ପ୍ରକଳ୍ପର ରୂପାୟନ କରିବା ନିଶ୍ଚିତ ଏକ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ପରିକଳ୍ପନା। ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପରେ ସଂପୃକ୍ତ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ଓ ସୃଜନଶୀଳ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକାଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି।

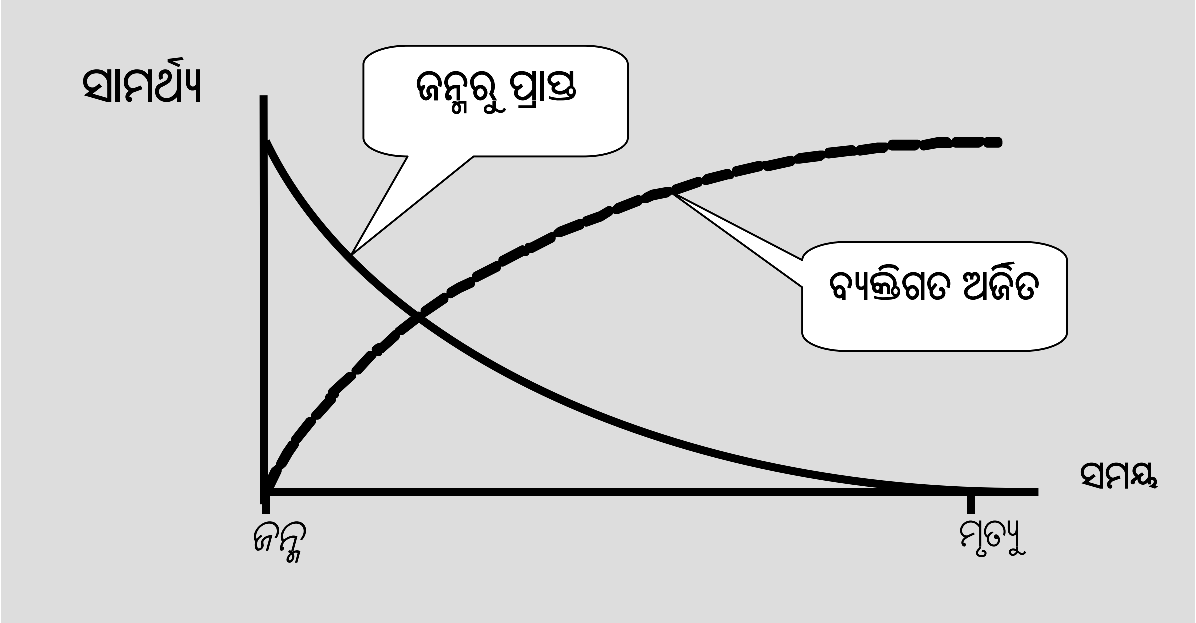
୨.ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲ

ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲର ଅସଲ ତତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ବଳିତ ଇଂଲିଶ୍ ଉକ୍ତିକୁ ଆମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅନୁସାରେ ବୁଝିପାରିବା: **''ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ଚଳଣିର ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସ୍ଥିତି ଯାହାକୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଭାବେ ଅଲଗା କରାଯାଇଛି; ବୟସ, ସଂସ୍କୃତି, ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱଭାର ଅନୁସାରେ ଏକ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକୁ ପୂରଣ କରିଥାଏ। ଯଦି ସେହି ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ସେହି ସାମର୍ଥ୍ୟ କମ୍ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ସେହି ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି 'ରୋଗ'।''**

ଏହି ପରିଭାଷାରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ (ପୋଟେନସିଆଲ) ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସମସ୍ତ ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ସମ୍ବଳ ବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପାରିଲାପଣ। ଏହି ସାମର୍ଥ୍ୟରେ ଦୁଇଟି ଉପାଦାନ ରହିଛି- ଗୋଟିଏ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ମିଳିଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଅର୍ଜିଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ। ଜନ୍ମ ବେଳେ ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁଟିଏ ନିଜ ମାଆବାପାଙ୍କ ଜିନ୍ ଅନୁସାରେ ଓ ଗର୍ଭଧାରଣର ଗୁଣବତ୍ତା ଅନୁସାରେ ପାଇଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟରୁ ଶାରୀରିକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ସମୟ କ୍ରମେ ଏହି ସାମର୍ଥ୍ୟ କମି କମି ମୃତ୍ୟୁବେଳକୁ ଶୂନରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ (ଚିତ୍ର-୧ ଦେଖନ୍ତୁ)। ଜନ୍ମ ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଅର୍ଜିଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଥାଏ। ତାହା କ୍ରମେ ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ କମି ଯାଇଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚେଷ୍ଟା ବଳରେ ଏହାକୁ ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ତେଜୀୟାନ କରି ରଖାଯାଇପାରିବ। ପ୍ରକୃତରେ ଏ ଦିଗରେ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ଓ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱଭାରର ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ଏଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଅର୍ଜିଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ନିଜେ ଯତ୍ନ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଜରୁରୀ। ଏହା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସମାଜ ଭିତରେ ଥିବା ସଂପର୍କର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ଅର୍ଜିଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ହୁଏତ ସାମାଜିକ ପ୍ରଭାବ ସହାୟତା କରିପାରେ, ନଚେତ୍ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇପାରେ।

ଚିତ୍ର-୧:

ଜନ୍ମ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଟି ସାମର୍ଥ୍ୟର ସମୟଚକ୍ରରେ ହେଉଥିବା ସ୍ଥିତିକୁ ସରଳ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି। ଏହି ଚିତ୍ର ଦର୍ଶାଏ ଯେ ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଜୀବନ ତମାମ ବଦଳିବାରେ ଲାଗିଥାଏ। ବକ୍ରରେଖାଗୁଡ଼ିକ ଯେମିତି ସେମିତି ଟଣା ହୋଇଛି। ବାସ୍ତବରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ସବୁଠୁ ମଜାଦାର କଥା ହେଉଛି ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଜିନ୍‌ରୁ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ସ୍ଥାନ, କାଳ, ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ରୂପ ନେଇଥାଏ। ଯାହାକୁ ଆଧୁନିକ ଶରୀରତତ୍ତ୍ୱରେ 'ଏପିଜେନେଟିକ୍ସ' କୁହାଯାଉଛି।

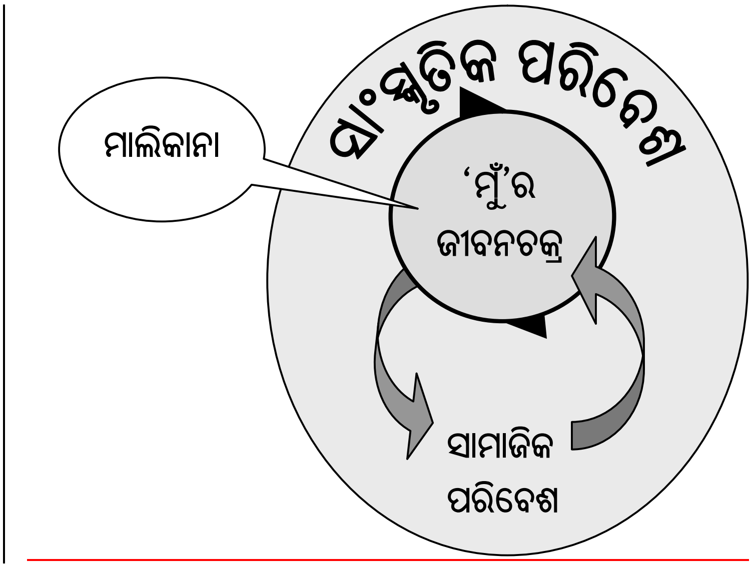


ଏହା ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ସବୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଥାଏ ଏବଂ ତାହାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସୁବିଧା ସହ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଶ୍ଚୟ ଦେବାକୁ ହେବ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଅର୍ଜିଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଅଳ୍ପ ଏବଂ ଏହା ଦ୍ରୁତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ମାଆବାପାଙ୍କ ଠାରୁ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ସ୍ନେହ ପାଇବା ସହ ଶିକ୍ଷା ପାଇବା ଲୋଡ଼ା।	ମଧ୍ୟ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଉଭୟ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ଓ ରୋଗ କବଳରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ଅର୍ଜିଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନଧାରଣ, ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରେମଭାବ, କ୍ଷମା ଓ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରିବ।	ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଠାରେ ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ କମି ଯାଇଥାଏ। ସେମାନେ ଯଦି ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ମଜବୁତ କରିବେ, ତେବେ ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ଶରୀର ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ ବି ବେଶି ଦିନ ଜୀଇଁ ପାରିବେ। ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ବିକଶିତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାଟା ଲୋକମାନଙ୍କର ଏକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ହୋଇ ସାରିଛି।

ଜୀବନର ଚାହିଦା ବା ଆବଶ୍ୟକତା କ'ଣ ତାହା ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କର ବୟସ ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ନବଜାତ ଶିଶୁ ପୂରାପୂରି ମାଆ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଥାଏ। ପରେ ସେ ଆପେଆପେ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହୁଏ ଏବଂ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ। ଚଳନ୍ତି ସମୟର ଲୋକମାନେ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବା ସହ ନିଜର ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯେମିତିକି - ନିର୍ଭରଶୀଳ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଖିଆଲ ରଖିବା, ଶିଶୁ ଓ ବରିଷ୍ଠ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା। ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା କମିକମି ଆସେ। କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇ ବୋଝ ବନିଯାଆନ୍ତି। ଗୋଟିଏ ବହୁବିଧ ସଂସ୍କୃତି ସଂପନ୍ନ ସମାଜରେ, ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ସାଧାରଣତଃ ସାଂସ୍କୃତିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ। ଏକ ରୁଚିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ହାସଲ କରିଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦିଗଟିର ଅସଲ ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଥାଏ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ।

ଚିତ୍ର ୨ :

ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ଗୋଟିଏ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ସହ ନିହିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ ଏବଂ ତାହା ଜୀବନ ଚକ୍ରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇଥାଏ। ଶିଶୁଟି ନିଜର ମାଆବାପାଙ୍କ ସହାୟତା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ସକ୍ଷମ ସମର୍ଥ ପ୍ରୌଢ଼ ମଣିଷମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ନିଜର ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ପାଇ କିଛି କରିବା ଦରକାର। ଯେପରିକି ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ସେ ସମାଜ ଠାରୁ ପୁଣି ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବେ। ଏହିପରି ଭାବରେ ସମାଜରେ ମାଲିକାନା ବଦଳୁଥାଏ।



ସ୍ୱିଜରଲାଣ୍ଡ୍‌ର ରାଜଧାନୀ ପାଖରେ ମେଇକିର୍ଚ୍ଚ ଏକ ଗାଆଁ। ଏହି ଗାଆଁରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିଭାଷାର ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶନ ବାହାରିଥିଲା। ତାହା ହିଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମେଇକିର୍ଚ୍ଚ ମଡ଼େଲର ଆଖ୍ୟା ପାଇଲା। ଇତିହାସ କହେ ଯେ ବହୁ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଜଣେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ(ମଙ୍କ୍) ଏଠାର ଚର୍ଚ୍ଚକୁ ପୂଜାପ୍ରାର୍ଥନା କରିବାକୁ ଆସିଥିଲେ। ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ 'ମଙ୍କ୍ ଚର୍ଚ୍ଚ' କୁହାଯାଉଥିଲା, ସମୟ କ୍ରମେ 'ମେଇ-କିର୍ଚ୍ଚ' ହେଲା। 'କିର୍ଚ୍ଚ' ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ଚର୍ଚ୍ଚ।

ଦୁଇଟି ସାମର୍ଥ୍ୟର ମିଶ୍ରଣରୁ ମଣିଷ ଯେଉଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଏ ସେଇ ଆଧାରରେ ସେ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବା ସହ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ ସେଇ ସାମର୍ଥ୍ୟ (ପୋଟେନସିଆଲ) ଊଣା ପଡ଼େ, ସେହି ଅବସ୍ଥାକୁ 'ରୋଗ' କହନ୍ତି। ଯଦିଓ ଦୁଇ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଗୁଣବତ୍ତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ଅଲଗା। ତେବେ ସାମଗ୍ରିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପାଇବାକୁ ସେହି ଦୁଇଟିକୁ ଏକାଠି ଚିନ୍ତା କରିବା ଦରକାର। ଅନେକ ଚିକିତ୍ସକ ନିଜ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ଯେ ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଅଭାବକୁ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବହୁ ଭାବରେ ଭରଣା କରିପାରେ। ଏହା ଆପେ ବୁଝାପଡ଼ିଯାଉଛି କି ଉଭୟ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଏକ 'ସମୁଦାୟ' ରୂପେ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ। 'ସାମର୍ଥ୍ୟ' ଶବ୍ଦ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମସ୍ତ ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତର ନିହିତ ସମ୍ବଳକୁ ସାମିଲ କରିଥାଏ,

ଯାହାକି ମେଡିସିନ୍ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ; ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ହିଁ ଦେଖନ୍ତି। କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର ସ୍ୱଷ୍ଟ ଅଭିପ୍ରାୟ ହେଲା ରୋଗୀର ତୁରନ୍ତ, ମଧ୍ୟମ ବା ଦୀର୍ଘମିଆଦ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା। ଏଣୁ ଏହା ଜରୁରୀ ଯେ ଜଣେ ରୋଗୀର ବର୍ତ୍ତମାନର ସମ୍ବଳ ଦେଖିବା ସହ ଯଥା ସମ୍ଭବ ତାଙ୍କର ଉତ୍ତମ ଭବିଷ୍ୟତ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ସେସବୁକୁ ସଂରକ୍ଷିତ କରିବାକୁ ହେବ।

ଚିତ୍ର -୩:

ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନତା ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ। ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ତାରତମ୍ୟ ହିଁ ରୋଗର କାରଣ। ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଜୀବନ ପାଇଁ ମଣିଷର ଆବଶ୍ୟକତା ଆଦୌ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ। ବଞ୍ଚିବାର ପ୍ରଣାଳୀକୁ ନେଇ ଆବଶ୍ୟକତା ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନତା ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ।

ମେଇକିର୍ଟ ପ୍ରଣାଳୀର ଏହି ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସାରାଂଶରେ ରହିଛି ୬ଟି ଉପାଦାନ। ଏହି ୬ଟି ଉପାଦାନ ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରିମାପକ। ଏଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏବଂ ଉପଚାର ସହ ଆଇନଗତ ବୀମା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପାଇଁ ୬ଟି ଉପାଦାନ

୧. ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ
୨. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ
୩. ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା
୪. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ (ମାଲିକାନା)
୫. ବୟସ
୬. ସଂସ୍କୃତି

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣରେ ୬ ଉପାଦାନର ଉପଯୋଗିତା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ବିଶ୍ଳେଷଣ, ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ପ୍ରକଳ୍ପ କିମ୍ବା ଫଳାଫଳ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଏକ ବିଶେଷ ପଦ୍ଧତି ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ମାନ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ଏହି ୬ଟି ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ ମନେ ହୋଇଥାଏ।

ବାସ୍ତବରେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନିମନ୍ତେ ଏହି ୬ଟି ଉପାଦାନ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବୟସ ଏବଂ ସଂସ୍କୃତିର ନିରୂପଣ ବେଶ୍ ସହଜ। ତେବେ ପରାମର୍ଶ ବେଳେ ଉପରୋକ୍ତ ଅନ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହା ସହ ରୋଗୀକୁ ରୋଗ ସଂପର୍କରେ ଅବଗତ କରିବା ମଧ୍ୟ ନିହାତି ଜରୁରୀ।

କେତେକ ବର୍ଣ୍ଣନାତ୍ମକ ଉଦାହରଣ:

ଉଦାହରଣ ୧: ସାନ ସାନ ୫ଟି ଛୁଆର ଜଣେ ୨୭ବର୍ଷୀୟା ମାଆ କ୍ଲାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ। ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ରକ୍ତହୀନତା(ବା ଆନେମିଆ)ରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ। ରକ୍ତହୀନତା ଫଳରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ସଂଚାଳନ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟର ବିନା ସହାୟତାରେ ପାଞ୍ଚ ପାଞ୍ଚଟି ଶିଶୁର ଲାଳନପାଳନ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବୋଝ ହୋଇଥାଏ। ଏପରି ସ୍ଥଳେ ରକ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଲୌହସାର ଦିଆଯିବା ଭଲ। କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା,ଶିଶୁଙ୍କ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କାହାର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ତାଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ଉଚିତ।

ଟିପ୍ପଣୀ – ରକ୍ତହୀନତା ଯୋଗୁ ତାଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପିଲାଙ୍କ ଲାଳନପାଳନ ପରି ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ବୋଝ ହୋଇଥାଏ। ଯେଉଁ କାରଣରୁ ପରିବାର ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ।

ଉଦାହରଣ ୨: ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ଜଣେ ୪୧ ବର୍ଷୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି; ତାଙ୍କୁ ନିହାତି ପଚାରାଯିବା ଦରକାର ଯେ ସେ କାହିଁକି ପଡ଼ିଗଲେ। ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତି କହିବାକୁ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରିପାରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ସେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ପିଇଥିଲେ। ସୁତରାଂ ଚିକିତ୍ସା ସହ ତାଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ନିଶାସେବନ କରି ସେ ନିଜେ ନିଜର ଶକ୍ତି କମ୍ କରୁଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝାଇଦେବା ଦରକାର।

ଟିପ୍ପଣୀ - ଏପରି ଅଧିକାଂଶ ଘଟଣାରେ ସାଧାରଣତଃ କେଉଁଠି କ'ଣ ଘାଘାଉଡ଼ ହୋଇଗଲା, ତାହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ମୂଳ ସମସ୍ୟା ଓ କାରଣ ହେଉଛି ମଦ ପିଆ। ଯାହା ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଶକ୍ତି ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରକୃତରେ ଏପରି ସ୍ଥଳେ ସହଯୋଗ ହିଁ ଆବଶ୍ୟକ। ମଦପିଆର କୁପରିଣାମ ବିଷୟରେ କେବଳ ସଚେତନ କରି ଅଧିକାଂଶ ମଦ୍ୟପଙ୍କୁ ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। କିନ୍ତୁ ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲକୁ ଜାଣିଥିବା ଯେକେହି ବ୍ୟକ୍ତି ମଦ୍ୟପଙ୍କୁ ନିଶା ସେବନରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ। ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟ ସମାଧାନ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ନଚେତ୍ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରନ୍ତି, ଇମେଲ୍ ଆଇଡି ହେଉଛି (prabudhpatel@hotmail.com)

ଉଦାହରଣ ୩: ମଧୁମେହରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଜଣେ ୪୫ ବର୍ଷୀୟ ମହିଳା ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇଥିବା ବେଳେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ଆସିଛନ୍ତି। ସେ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି। ଦୁଇ ବର୍ଷ ତଳେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିବା ଜାଣିବା ପରେ ତାଙ୍କର ଓଜନ ୧୫କେଜି କମି ଯାଇଛି। ସେ ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବନ କରିଛନ୍ତି। ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଖାଲିପେଟରେ ଶର୍କରା ସାଧାରଣ ଅଛି।

ଟିପ୍ପଣୀ - ମଧୁମେହ, ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତିକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ସେହି ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କର ଓଜନ କମିଛି। କିନ୍ତୁ ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବନ ଫଳରେ ସେ ସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି। କାରଣ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ। ଯାହା ତାଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱସଂପନ୍ନ କରିଛି ଏବଂ ଅନୁରୂପ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ ମଧ୍ୟ କରିବ। ଉଦାହରଣଟି ମେଟ୍ରିକ୍ ପ୍ରଣାଳୀର ଗୋଟିଏ ଦିଗ। ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଥାଇ ବି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିପାରେ। ତାଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବ।

ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲର ଏହି ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣନା ଓ ଉଦାହରଣରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏକ ଅନେକାର୍ଥକ ଶବ୍ଦ ନୁହେଁ। ଏହି *୬*ଟି ମାନଦଣ୍ଡରୁ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ କି ଅସୁସ୍ଥ ତାହା ସହଜରେ ନିରୂପଣ କରିହେବ।

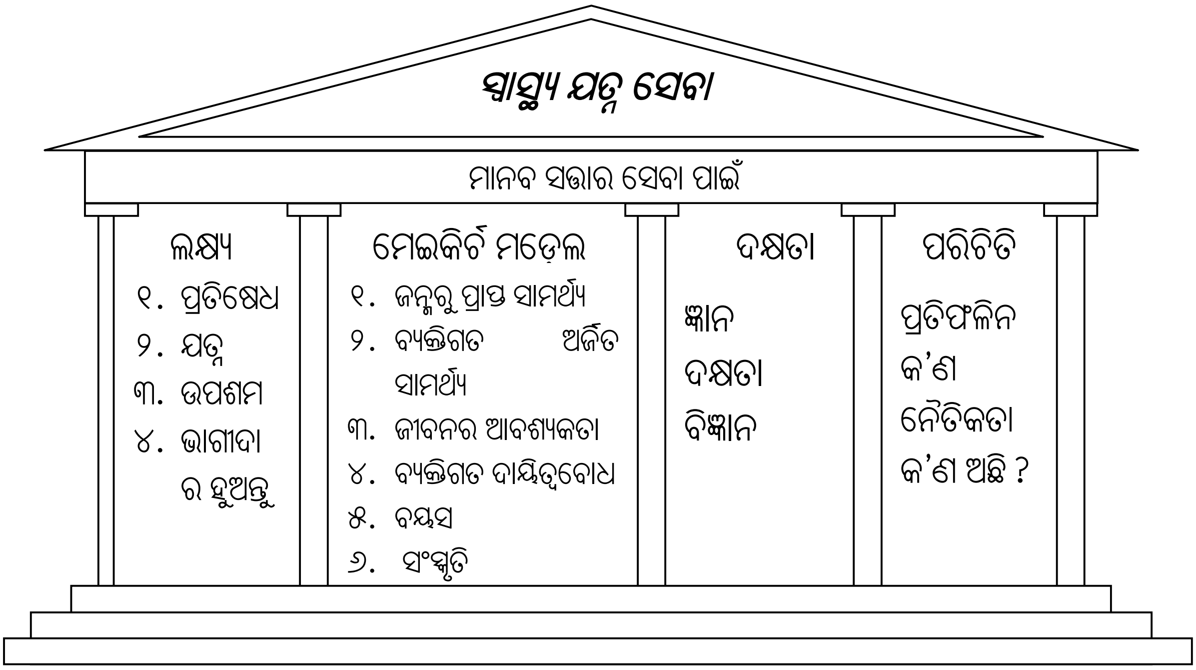
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯତ୍ନର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ପରିଭାଷା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳତା ପାଇଁ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତାରେ ମେଇକିର୍ଚ ପଦ୍ଧତି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବବୋଧ। ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ବା ନିଦାନ ସଂପର୍କରେ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅଧିକ ସୂଚନା ଦେଇ ନାହିଁ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ୪ଟି ଉପାଦାନ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା:

୧) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷ୍ୟ
୨) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ରୋଗର ସଠିକ୍ ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତଃ ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ
୩) ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତା
୪) ଆବଶ୍ୟକ ନୈତିକ ପ୍ରତିଫଳନ

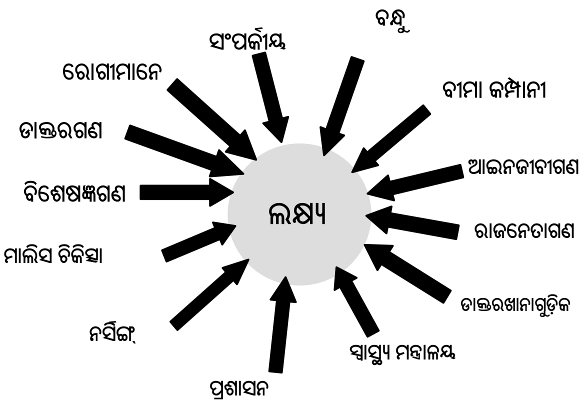
ଚିତ୍ର ୪: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ଏକ ନମୁନା ଢାଞ୍ଚା ଉପସ୍ଥାପନ



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଉପର ରେଖଚିତ୍ରରେ ବିଶେଷ କରି ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପେସା ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ନିରୂପଣ କରିଛନ୍ତି। ଯାହା ବୃତ୍ତି, ଅଭିଜ୍ଞତା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲାଭକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ହୋଇଥାଏ। ଏହି କାରଣରୁ ସମସ୍ତେ ନିଜ ଅନୁଯାୟୀ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ବସ୍ତୁତଃ, ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗୋଟିଏ ନୁହେଁ। ଯାହା ଅବୁଝାମଣା, ସେବା କ୍ଷେତ୍ରର ସହଯୋଗ ଅଭାବ, ବଡ଼ଧରଣର କ୍ଷତି ଏବଂ ସାଧାରଣ କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ। ଏହି କାରଣରୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଏବେ ବ୍ୟୟବହୁଳ ହୋଇପଡ଼ିଛି।

ଚିତ୍ର – ୫

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାରେ ନିୟୋଜିତ ତଥା ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହଯୋଗ ହାସଲ ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯଦି ଅନେକଙ୍କ ସହଯୋଗ କଥାକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଏ, ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ନିଶ୍ଚିତ ସଫଳ ହେବ।



ଉପରେ ବର୍ଣିତ ଚିତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ସମସ୍ତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ବା ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାମିଲ ହୁଅନ୍ତି। ତେବେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ରୋଗର ସଂଜ୍ଞା ଗୋଟିଏ ହେବ ନାହିଁ କି ? ତେବେ କେମିତି ରହିବ ଏହାର ରୂପରେଖ ? ପରସ୍ପରକୁ ବୁଝିବା ଓ ସାଂଗଠନିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଜଣକର ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ହେବ। ସହଭାଗିତା ଫଳରେ ଏହା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରିବ। ତେବେ ପରସ୍ପର ବୁଝାମଣା ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ଯେ ଏକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି ତାହା ଅନୁଭବ ହେବ ନାହିଁକି ? ଏହା କେବଳ ଏହି ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ। ଅର୍ଥନୀତିଜ୍ଞମାନେ ଏଥିରେ ଏକମତ ଯେ କୌଣସି ସଂଗଠନର ସମୂହ ଦୃଷ୍ଟି ଯଦି ଏକ ହୁଏ, ତେବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଦିଗଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅବହେଳିତ।

୪. ଔଷଧର ଲକ୍ଷ୍ୟ: ଔଷଧ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପାଇଁ ଚାରିଟି ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଛି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସଂଗଠନ ହଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍ ସେଣ୍ଟର। ଯାହାକି ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:-

୧. ପ୍ରତିକାର: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା
୨. ଆରୋଗ୍ୟ: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରି ପାଇବାକୁ ସହଯୋଗ କରିବା
୩. ଯତ୍ନ: ବର୍ତ୍ତମାନର ଅବସ୍ଥାରେ ଜୀବନଧାରଣ ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ସହଯୋଗ କରିବା
୪. ସମ୍ମାନ: ମୃତ୍ୟୁ ସହ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବନ୍ଧୁତାର ହାତ ବଢ଼ାଇବା।

୫. ଦକ୍ଷତା: ଔଷଧ ଓ ଯତ୍ନରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ସଚେତନ ହେବା ଜରୁରୀ। ସେଥିପାଇଁ ଜ୍ଞାନ, ଦକ୍ଷତା ଓ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। କୌଣସି ପେସାଦାର ସଂଗଠନ ଗଢ଼ିବା ବେଳେ, ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ତାଲିମ ବେଳେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଦାନ ବେଳେ ଏହି ତିନୋଟି ବିଷୟକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ଦରକାର। ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ ପତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବୃତ୍ତିଗତ ତାଲିମ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏ ଦିଗରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରିଥାଆନ୍ତି।

କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର ବିଷୟ, ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ସବୁବେଳେ ଅବହେଳିତ। ତାହା ହେଲା, ‘‘ମୁଁ କେମିତି ଜାଣିବି, ବିଶ୍ୱାସର ଆଧାର କ’ଣ ?’’ ବିଶେଷ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ

ପାଇଁ ଏହା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ବରଂ ଏହା ସବୁ ସ୍ତରର ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଏକ ମୌଳିକ ପ୍ରସଙ୍ଗ। ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ଅନୁଯାୟୀ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ। କାରଣ ଶାରୀରିକ କ୍ଷତିକୁ ସହଜରେ ଭରଣା କରି ହେଉଥିବା ବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶକ୍ତିଟି ପାଇଁ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାର ସହଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ। ସେଥିପାଇଁ ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

୬. ନୈତିକ ପ୍ରତିଫଳନ:

ତିନିଟି କାରଣରୁ ନୈତିକ ପ୍ରତିଫଳନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ପ୍ରଥମଟି ହେଲା – ଚିକିତ୍ସା କାର୍ଯ୍ୟରେ ନୈତିକ ବିଚାରବୋଧର ଆବଶ୍ୟକତା। ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ଜଟିଳ ଥିଲେ ଏହା ପୁଣି କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଡାକ୍ତରୀ ପେସାରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ ଓ ଅନ୍ୟ ଡାକ୍ତରଖାନା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ନୈତିକ ଆଚରଣ ଅଧିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ। ତୃତୀୟଟି ହେଲା ବିଗତ କିଛି ଦଶନ୍ଧିର ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ଗବେଷଣାର ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ପାଲଟିଛି। ଗ୍ରୀକ୍ ଚିକିତ୍ସକ ହିପୋକ୍ରାଟସ୍ଙ୍କ ସମୟରୁ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରର ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଆସୁଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅକ୍ଷୁନ୍ନ ରଖିଛି। ସୁତରାଂ ନୈତିକ ପରାମର୍ଶ, ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ। ନୈତିକତା କେବଳ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରର ବିଶେଷ ଅଙ୍ଗ ନୁହେଁ। ସ୍ୱିସ୍ ଶିକ୍ଷା ସଂସ୍କାରକ ଜୋହନ ହେନରିକ୍ ପେସ୍ତାଲୋଜି (୧୭୪୬ – ୧୮୨୭) ଅନୁଯାୟୀ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ମସ୍ତିଷ୍କ, ହୃଦୟ ଓ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ପ୍ରାଥମିକ ଭାବ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।ଏହି ଦର୍ଶନ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ। ଅତଏବ, ନୈତିକତା ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ଏକ ମୌଳିକ ପୁଞ୍ଜି।

ଚିକିତ୍ସାରେ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଉପରେ ବହୁଗ୍ରନ୍ଥ ରହିଛି, ଯାହା ଏବେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବିକଶିତ ହୋଇ ପାରିଛି। ତଥାପି ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ। ଏହି ମର୍ମରେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କେତେକ ମୌଳିକ ନିୟମ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଛି।

- ରୋଗୀର କଲ୍ୟାଣ
- ରୋଗୀର ଅଧିକାର ଏବଂ ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ
- ବୃତ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ

ଏଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ୧୦ଟି ଦାୟିତ୍ୱ ସଂପନ୍ନ କରିବାକୁ ହେବ।
ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଇଁ ୧୦ଟି ଗୁରୁ ଦାୟିତ୍ୱ:

୧. ବୃତ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତାରେ ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧତା
୨. ରୋଗୀଙ୍କ ସହ ନିଷ୍ଠାପର ବ୍ୟବହାର
୩. ରୋଗୀଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ଭାଜନ ହେବାରେ ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧତା
୪. ରୋଗୀଙ୍କ ସହ ଯଥାର୍ଥ ସଂପର୍କ
୫. ସେବାର ମାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧତା
୬. ସେବାରେ ରୋଗୀଙ୍କ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେବା
୭. ସୀମିତ ସମ୍ବଳ ଉଚିତ ପରିବଣ୍ଟନ ପାଇଁ ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧତା

୮. ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଜ୍ଞାନ
୯. ମଧୁର ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ ପୂର୍ବକ ରୋଗୀର ବିଶ୍ୱାସ ଜୟ କରିବା
୧୦.ବୃତ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ

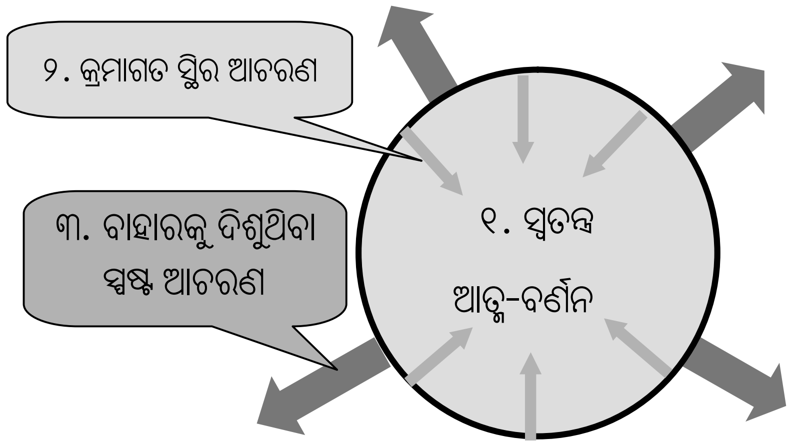
୭. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ପରିଚୟ – ଏହା କ'ଣ ଏବଂ ଏହା କ'ଣ ପାଇଁ ?

ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମି

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ 'ପରିଚୟ'ର ଯେଉଁ ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପିତ ହୋଇଛି, ଉପରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ଏହି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅଂଶବିଶେଷଏହାର ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ। ଦ୍ୱିତୀୟଟି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ତିନିଟି ଉପାଦାନକୁନେଇ ଏହାର ରୂପରେଖା। ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଏକ ''ଭିନ୍ନ ଆତ୍ମ-ବର୍ଣ୍ଣନ'', ''ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭିତରେ କ୍ରମାଗତ ସ୍ଥିର ଆଚରଣ'' ଏବଂ ''ବାହାରକୁ ଏପରି ଏକ ଆଚରଣ, ଯାହାକି ଆତ୍ମ-ବର୍ଣ୍ଣନ ଆଡ଼କୁ ହିଁ ଅଭିପ୍ରେତ''। ଏହାର ଅଭ୍ୟନ୍ତରକୁ ନିରନ୍ତର ଭାବେ ପୁନର୍ଗଠିତ କରିବାକୁ ପରିବେଶ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଏହା ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯାହା ବାସ୍ତବରେ ନିଜ ପରିଚୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ।

ଚିତ୍ର – ୬

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷଣରେ ଚିତାଙ୍କିତ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ତିନିଟି ମୌଳିକ ଉପାଦାନ।



ସମାଜ ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର ଦୃଢ଼ ସମନ୍ୱୟସ୍ଥାପନ

ଛୋଟବଡ଼ ବହୁ ସାମାଜିକ ସଂଗଠନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି। ସଭିଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର। ସମସ୍ତେ ନିଜନିଜ ହିସାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି। ଫଳସ୍ୱରୂପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଏହି ତୃତୀୟ ପକ୍ଷର ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଆଚରଣ ସୀମିତ ହୋଇଥାଏ। ସୁତରାଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାକୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଭିତ୍ତିରେ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବା ସହ ଏହାର ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଛି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଯେ କେହି ମଧ୍ୟ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାର ମୌଳିକ ପରିଚୟ ସହ ପରିଚିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଡାକ୍ତରୀ ବୃତ୍ତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ। ତେବେ ରାଜନେତାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କରିବା ପ୍ରାଥମିକ କାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ। ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ପେସାଦାରମାନଙ୍କ ସହାୟତାରେ

ପରିଚୟକୁ ପରିଭାଷା ଦେବାର ଉଦ୍ୟମ କରିବେ ଏବଂ ତାହାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ସାମିଲ କରିବେ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର ଗୁଣାବଳୀ

୧. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ଅନୁଭବ ବ୍ୟାପକ। ଏହାର ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଆଚରଣ ଏବଂ ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ମଧ୍ୟରେ ସଂହତି ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ। ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବିଧି ସମ୍ମତ ନହେଲେ ଏଥିରେ ପରିପୂର୍ଣତା ଆସେ ନାହିଁ। ଏହି ଯୁକ୍ତିରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ କାହିଁକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପାଇଁ ଏହା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ। ଏଣୁ ଏହା ଭିତ୍ତିରେ ଏହାର ପରିଚୟ ବାହାର କରିବାକୁ ହେବ।

୨. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ଗୋଟିଏ ଜୀବନ୍ତ ପରିଚୟ ବାହାର କରିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଏକ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭିତରେ ଏହାର ଖୋଲା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଧାରାର ବିକାଶ ହେବ। ଏଥିପାଇଁ ଏହାର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆଚରଣ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଏହାର ଆତ୍ମ-ବର୍ଣନ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ରଖିବ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଆଚରଣ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଏକ କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ସ୍ଥିର ଚିତ୍ର ଦର୍ଶାଉଥିବ। ଏହି ଦୁଇଟି ସ୍ଥିତି ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ, ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ପରିଚୟ କାର୍ଯ୍ୟ ନକରେ ଏବଂ ବିଧିସମ୍ମତ ନହୁଏ। ଏହି ଯୁକ୍ତିର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଦାୟିତ୍ୱ ମୁଣ୍ଡାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଏହାର ପରିଚୟ ବା ପରିଭାଷା ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

୩. ଗୋଟିଏ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆତ୍ମ-ବର୍ଣନ ବା ଆତ୍ମ ଅନୁଶୀଳନ ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାକ୍-ଆବଶ୍ୟକତା। ଏଠାରେ ସେହି ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସଦସ୍ୟମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରର ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥା ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ ଓ ଅନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଗଣ। ଏହି ମର୍ମରେ ସମସ୍ତ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଏହାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଅଭିମୁଖୀ ହୋଇ ସେହିମତେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି, ଆଉ ବିବିଧ ଲୋକଶକ୍ତି ଓ କ୍ଷମତାକୁ ଏହି ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ। ସ୍ୱାର୍ଥ ଜଡ଼ିତ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଯୋଗୁ ଏହି ସର୍ତ୍ତ କେବେ ବି କୌଣସି ପ୍ରକୃତ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପୂରଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଅତଏବ ସଂପୃକ୍ତ ମୂଳ ବିଭାଗ ବା ସଂଗଠନ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ ନେତୃତ୍ୱ-ଦାୟିତ୍ୱ। ଏଣୁ ଉପ-ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମେତ କର୍ମଚାରୀ ଓ ଅନ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱଧାରୀଙ୍କ ଏକ ସ୍ୱୀକୃତ 'ଅସ୍ତିତ୍ୱ' ଆଧାରରେ ଏହାର ଚିହ୍ନଟୀକରଣରେ ଉତ୍କର୍ଷ ପ୍ରତିପାଦନ ହୋଇପାରିବ। ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ବୈଠକ ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ନିରୁତ୍ସାହକାରୀ କଟକଣାକୁ ଉଠାଇ ଦେଇ ଯଥାର୍ଥ ବା ଅଯଥାର୍ଥ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଏହା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପରିଚୟ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସହକର୍ମୀ ଏକ ଦୃଢ଼ ପରିଚୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅବଦାନ ରହିବା ଦରକାର; ଯାହାଫଳରେ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ପଦାଧିକାରୀମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟବାନ ହୋଇପଡ଼ିବେ।

ଭେଷଜ ନିୟମ ଲାଗୁ କରାଯିବା ସହିତ ହିପୋକ୍ରେଟୀୟ ଶପଥ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ, ଯାହାକି ନିମ୍ନଲିଖିତ ସ୍ୱୀକାରୋକ୍ତି କରିଥାଏ: ''ମୁଁ ଯଦି ଏହି ଶପଥ ବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ନିଏ, ତେବେ ହୁଏତ ମୁଁ ମୋର ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବି ଓ ମୋର କଳାକୁ ପେସାକାମରେ ଲଗାଇବି ଏବଂ ସବୁବେଳେ ସବୁଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ମାନିତ ହେବି; ଯଦି ଏହାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ବା ଏହାକୁ ଅବମାନନା କରେ ତେବେ ମୋ ଭାଗ୍ୟରେ ଓଲଟା ଫଳ ପଡ଼ିବ।''

(ହିପୋକ୍ରେଟସ ଜଣେ ଗ୍ରୀକ୍ ଚିକିତ୍ସକ ଥିଲେ, ଯିଏକି ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଆଚରଣ ସଂହିତ ରଚନା କରିଥିଲେ)

ଆପାତ (ଉପୁଜୁଥିବା ପରିସ୍ଥିତି):

''ଆପାତ'' ଘଟଣା ବା ପରିସ୍ଥିତିରେ ଔଷଧର ଆତ୍ମବର୍ଣନ ଆହୁରି ସଂପ୍ରସାରିତ ଭାବେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ ହୋଇପଡ଼େ। ଗୋଟିଏ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଫଳତଃ ଏହି ଶବ୍ଦ କିଛି ପୂର୍ଣାଙ୍ଗ ଗୁଣାବଳୀକୁ ସୂଚାଏ, ଯଦି ବ୍ୟବସ୍ଥାର ନିୟମକଟକଣା ଅଧୀନରେ ପଛକୁ ପଛ ଅନେକ ଉପବ୍ୟବସ୍ଥା ଦାୟୀ ଥାଆନ୍ତି। ଏଠାରେ ''ଆପାତ'' କଥାକୁ ଉଦାହରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ବେଶ୍ ବୁଝାଇହେବ। ଉଦାହରଣତଃ, ଆମେ ତୁରନ୍ତ ଆପାତକାଳୀନ ସ୍ଥିତିକୁ ଜାଣିପାରୁ, ଯେତେବେଳେ ଜାଣୁ ଯେ ଆମ ଶରୀର, ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ସମାହାର ଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି। ଆମେ ହୁଏତ ଟ୍ରାଫିକ୍‌ରେ ଫସିଯାଇଥିବା ବେଳେ ଆପାତ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବେଶ୍ ଅନୁଭବ କରିଥିବା। ଆମେ ଯଦି ନିଜକୁ ସଡ଼କ ନିୟମଗୁଡ଼ିକର ପାଳନକାରୀ ରୂପେ ଭିଡ଼ଭାଡ଼ର ପ୍ରବାହକୁ ବିଚାରିବୁ, ତେବେ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସିବ ସମସ୍ତେ କିଭଳି ନିଜନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ପହଞ୍ଚିବେ ? ଯଦି ସବୁ ଟ୍ରାଫିକ୍ ନିୟମ ଉଠିଯିବ, ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚାଳକଙ୍କୁ ସାମ୍ନା କରୁଥିବା ଚାଳକ ସହ ବୁଝାମଣା ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ସେ ଅଟକିଯିବେ କିମ୍ବା ବାମକୁ ବା ଡାହାଣକୁ ମାଡ଼ିଯିବେ। ଦିନେ ନା ଦିନେ ସବୁ ମୋଟରଆରୋହୀମାନେ ଜାଣିବେ ଯେ ଏହା ଏକ ଅସହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି। ସେମାନେ ପୁଣି ଟ୍ରାଫିକ୍ ନିୟମ ପାଖରେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇବେ ଏବଂ ଫାଇଦା ଆକାରେ ଏକ ଘୂରିବାକୁ ପଡୁଥିବା ଟ୍ରାଫିକ୍‌କୁ (ଟ୍ରାଫିକ୍ ଆଇଲାଣ୍ଡ) ଆପଣାଇବେ, ଯାହାକି ରାଜପଥ ପରିବହନ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଆପାତକାଳୀନ ଅନୁଭୂତି ଆଧାରରେ ଗଢ଼ା ହୋଇଥିବ। ବ୍ୟବସ୍ଥା ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁସାରେ ସଭିଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରକାରେ ସଡ଼କ ଉପରେ ଯାତ୍ରା କରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବାର କ୍ଷତି ଅପେକ୍ଷା ସହଭାଗିତାରୁ ମିଳୁଥିବା ଲାଭ ବହୁତ ବଡ଼।

ଏହି ଚିନ୍ତାଧାରା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ। ତେବେ ସଡ଼କ ଉଦାହରଣର ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ରହିଛି ? ସହକର୍ମୀମାନେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ହରାଇ, ଉତ୍ତମ ସହଯୋଗ ଜରିଆରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ହିତ ହାସଲ କରିପାରିବେ। ତେବେ ଜଟିଳ କଥାଟି ହେଉଛି ଯେ ଭେଷଜ ବା ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲାଭଟା ସେପରି ଦୃଶ୍ୟମାନ ନୁହେଁ, ଯେମିତି ଦୃଶ୍ୟମାନ ସଡ଼କ ଉଦାହରଣରେ। ଏଣୁ ଭେଷଜ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଅନନ୍ୟ ଆତ୍ମ-ବର୍ଣନର ଖୁବ୍ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯେଉଁଥିରୁ ଆପାତ ସ୍ଥିତିକୁ ସହଜରେ ଠାବ କରିହେବ। ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସାଧାରଣ ସଚେତନତା ହାସଲ ପାଇଁ 'ଆପାତ' ଉପରେ ନିରନ୍ତର ବିତର୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ମିନେସୋଟାର ରୋଚେଷ୍ଟର ସହରର ମାୟୋ କ୍ଲିନିକ୍‌ର ଜଣେ ଯୁବ ଡାକ୍ତର ଜୋହାନସ ବିର୍କେର ଏମ୍.ଡି. ସେହି କ୍ଲିନିକ୍‌ର ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ ଆପାତକାଳର ଅନୁଭୂତି ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ସେଠାରେ ଇଣ୍ଟରନାଲ ମେଡ଼ିସିନ୍ ଉପରେ ୩ ବର୍ଷ ଧରି ଜଣେ ନବୀଶ *(ନିୟମିତ ପେସାଦାର ଡାକ୍ତର ମାନ୍ୟତା ପାଇବାକୁ ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ଓ କର୍ମୀମାନଙ୍କ ଗହଣରେ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସିଧାସଳଖ ଶିଖୁଥିବା ଡିଗ୍ରୀଧାରୀ)* ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ। ବରିଷ୍ଠ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସମେତ ସଂପୃକ୍ତ ୪୦୦ କନସଲଟାଣ୍ଟ୍ ସେହି 'କ୍ଲିନିକ୍'ର ସଫଳତା ପାଇଁ ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ସେଠାରେ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ବାରି ହୋଇପଡୁଥିବା ଗୁଣାବଳୀ ହେଉଛି ଯେ ଚିକିତ୍ସାରେ ଉତ୍କର୍ଷ ପ୍ରତିପାଦନ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଡାକ୍ତର ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିଲେ। ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ବୁଝାମଣା, ଶିଖିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ଉତ୍ତମ ସହଯୋଗ ବଳରେ ଏହା ସମ୍ଭବ

ହୋଇଥିଲା । ନବୀଶମାନେ ଏଭଳି ପରିବେଶରେ କାମ କରିବାକୁ ବେଶ୍ ଉତ୍ସାହୀ ହୋଇ ପଡୁଥିଲେ ଏବଂ ଏଠାରେ ଗୁଣବତ୍ତାସମ୍ପନ୍ନ ରୋଗୀ-ସେବାର ବାତାବରଣରୁ ଅନୁଭୂତି ସାଉଁଟିବାକୁ ଏକ ମହାନ୍ ସୁଯୋଗ ବିଚାରୁଥିଲେ । ମାୟୋ କ୍ଲିନିକ୍‌ରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ନବୀଶମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଟ୍ରେଡ୍‌ମାର୍କ ହୋଇଯାଇଛି । ଆପାତକାଳ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅନୁଷ୍ଠାନ ଅପେକ୍ଷା ରୋଗୀ, ବରିଷ୍ଠ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ପ୍ରଶାକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍କର୍ଷା ଯୋଗାଇବାରେ ମାୟୋ କ୍ଲିନିକ୍ ଅଧିକ ସକ୍ଷମ । ଏହାର ବଡ଼ ସମ୍ପତ୍ତି ହେଉଛି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବାନ୍ଧି ରଖିବାର ଉତ୍ସ । ମାୟୋ କ୍ଲିନିକ୍ ଏକ ଅଭିନ୍ନ ଉଦାହରଣ । ଅନ୍ୟ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ଉତ୍କର୍ଷ ପ୍ରତିପାଦନ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ସୁନାମ ଆଣିବା ସହ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରିଛନ୍ତି ।

୮. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ କିପରି ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରାଯିବ

ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ଜଟିଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବାଞ୍ଛିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଢଙ୍ଗରେ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ନିକଟ ଅତୀତରେ 'ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ' ଏହାକୁ ଅନୁମୋଦନ ଦେଇଛି ଏବଂ ''ସିଷ୍ଟମ୍‌ସ ଥିଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ଫର୍ ହେଲଥ୍ ସିଷ୍ଟମ୍‌ସ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଙ୍ଗଦେନିଙ୍ଗ୍'' ନାମରେ ଏକ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶ କରିଛି । ଏଥିରେ ଲେଖକମାନେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ମହାଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ କେତେକ ଅବାଞ୍ଛିତ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର କ୍ଷତି ଯୋଗୁ ଭାରସାମ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ଘଟଣାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଜଟିଳତାକୁ ମୁକାବିଲା କଲା ଭଳି ଏକ ପଦ୍ଧତି ଚିନ୍ତା କରାଯାଇଛି । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ସେହି ପୁସ୍ତକରେ ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣନା ବେଶ୍ ଭଲ ଭାବେ ଉପସ୍ଥାପିତ ହୋଇଛି ।

ଚିତ୍ର-୭

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ତହିଁର ଯୋଗସୂତ୍ରର ଉପାଦାନ

ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଯୋଜନାପ୍ରସ୍ତୁତିର ବିଶ୍ଳେଷଣ ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସଂପର୍କର ପୃଷ୍ଠପଟ ଉପରେ ନିଶ୍ଚିତ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ:

୧. ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କର ପ୍ରକାର/ ରୂପରେଖ
୨. ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା "ଦୂରତ୍ୱ" ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ସ୍ଥାନ ନେଇଯାଉଛି
୩. ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ବାର୍ତ୍ତାବିନିମୟ ବା ଯୋଗାଯୋଗରୁ ଉପୁଜୁଥିବା ମିଳିତ ସଫଳତା

ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟସଂପୃକ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ପ୍ରତିଟି ଉପାଦାନର ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଥିରେ ଆଧୁନିକ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସାଧାରଣ ନୀତିଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସୃତ ହୋଇ ଆପୋଷ ସହଯୋଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ଦରକାର। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତିଭାଗୀ ବିନା ଚାପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ସହ ରାଜି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। କାର୍ଯ୍ୟଭାରର ଜଟିଳତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମାପକଖୁଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ ହେବ ଏବଂ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଭାଗୀମାନେ ମାନିବା ଦରକାର। ଗୋଟିଏ ନିୟମ ଅନୁସାରେ, ମୂଲ୍ୟାୟନ ପ୍ରକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ ରୂପରେ ମାପକଖୁଣ୍ଟ ଧାର୍ଯ୍ୟ ହେବ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇବ। ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ପୁସ୍ତିକାଟି ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ। ଜଣେ କିଭଳି ଆଗକୁ ବଢ଼ିପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ଏଥିରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦିଆଯାଇଛି।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟସଂପୃକ୍ତି ରୂପେ ସିଷ୍ଟମ୍ ଥିଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ବା ବ୍ୟବସ୍ଥାଚିନ୍ତନର ୧୦ଟି ନିୟମ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ:-

୧. *ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କର ସଭା ଡାକିବା:* ପ୍ରତ୍ୟେକ କଲୋନୀ, ସାହି/ପଡ଼ାର ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ହିତାଧିକାରୀ, କାର୍ଯ୍ୟସଂପୃକ୍ତି ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ, ରୂପାୟନକାରୀ ଓ ଗବେଷଣା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷମାନଙ୍କୁ ସଭାକୁ ଡାକିବାକୁ ହେବ।

୨. *ସାମୂହିକ ଅନୁଚିନ୍ତନ:* ନୂଆ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ସାମୂହିକ ଆଲୋଚନା ଓ ଚିନ୍ତା ବିନିମୟ କରିବା। ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗୁଣାବଳୀ (ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ସେବା ପ୍ରଦାନରେ ବିଳମ୍ବ, ରହିଥିବା

ନୀତିଗତ ବାଧକ ଇତ୍ୟାଦି) ଆଧାରରେ ସମଗ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତିର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ଉପରେ ସାମୂହିକ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିବା।

୩. *ପ୍ରତିଫଳନର ରୂପରେଖ ନିର୍ଣ୍ଣୟ:* କାର୍ଯ୍ୟସଂପୃକ୍ତି କିଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ଏହାର ଉପବ୍ୟବସ୍ଥା ଜରିଆରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେଉଛି ତାହାର ନିରୂପଣ ପାଇଁ ଏକ ଚିନ୍ତାପ୍ରସୂତ ମାନଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ ସୂତ୍ରର ବିକାଶ କରିବା।

୪. *ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଓ ପୁନଃଅଙ୍କନ:* ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ନୂଆ ଢାଞ୍ଚା ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟସଂପୃକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇ ମିଳିତ ସଫଳତା ବଢ଼ାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଯାହାକି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବଡ଼ବଡ଼ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବକୁ ଏଡ଼ାଇଯିବ ବା କମ୍ କରିବ।

୫. *ସୂଚକ ନିର୍ଣ୍ଣୟ:* ପ୍ରଭାବିତ ଉପବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପୁନଃଅଙ୍କିତ କାର୍ଯ୍ୟସଂପୃକ୍ତି (ପ୍ରକ୍ରିୟାରୁ ପ୍ରସଙ୍ଗରୁ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ପର୍ଯନ୍ତ)କୁ ନିୟମିତ ପରଖିବା ପାଇଁ ସୂଚକଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

୬. *ପଦ୍ଧତି ଚୟନ:* ସୂଚକଗୁଡ଼ିକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପଦ୍ଧତି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ।

୭. *ନକ୍ସା ଚୟନ:* କାର୍ଯ୍ୟସଂକ୍ତିର ଶୈଳୀକୁ ଫିଟ୍ ହେଉଥିବା ଏବଂ ପଦ୍ଧତିକୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଭାବେ ବୁଝୁଥିବା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ନକ୍ସା ବାଛିବା।

୮. *ଯୋଜନା ଓ ସମୟରେଖା ବିକାଶ:* ଉପଯୁକ୍ତ ବର୍ଗର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କୁ ଲଗାଇ ସାମୂହିକ ଭାବରେ ଏକ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଯୋଜନା ଓ ସମୟରେଖାର ପ୍ରସ୍ତୁତି।

୯. *ବଜେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି:* ଉଭୟ କାର୍ଯ୍ୟସଂପୃକ୍ତି ଓ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଭାଗିଦାରୀର ପରିଣତିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଏକ ବଜେଟ୍ ଓ ମିଆଦ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତୁ।

୧୦. *ପାଣ୍ଠି ଉତ୍ସ:* କାର୍ଯ୍ୟସଂପୃକ୍ତି ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ ପାଇଁ ସହାୟତା କରିବାକୁ ପାଣ୍ଠି ଠୁଳ କରନ୍ତୁ।

ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲ୍‌ର ରୂପାୟନ

୧.ରୋଗୀଙ୍କ ଲାଗି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା

ସବୁଠୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଥମ କଥାଟି ହେଉଛି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ବରଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଲାଗି ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲ୍‌ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ୬ଟି ଯାକ ଅଂଶ:- ଜନ୍ମଗତ ଦକ୍ଷତା, ନିଜେ ଆହରଣ କରିଥିବା ଦକ୍ଷତା, ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା, ନିଜସ୍ୱ ଦାୟିତ୍ୱ, ବୟସ ଓ ସଂସ୍କୃତି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଅନୁଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ପ୍ରଥମ କାମ ହେଉଛି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସୂଚନା ସଂଗ୍ରହ। ଏହା ଜଣକର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଠୋସ୍ ଧାରଣା ଦେବା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କେଉଁ ଦିଗର ବିକାଶ ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ମଧ୍ୟ ସୂଚାଏ । ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଯଥେଷ୍ଟ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ହୁଏତ ସବୁବେଳେ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନପାରେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି କରିବା ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିମାପକ ଭଳି ଉପାୟ ଠାରୁ ଏହି ଉପାୟ ଦାୟିତ୍ୱସଂପନ୍ନ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କ ଲାଗି ଅଧିକ ଉପାଦେୟ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଭିତ୍ତି ଉପରେ ଏହି ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ଭର କରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଣଦେଖା କରାଗଲେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଫଳାଫଳ ମିଳିପାରି ନଥାଏ ।

ସାରଣୀ- ୧

ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲ୍‌ରେ ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ଯେଉଁ ୬ଟି ଉପାଦାନରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି, ତାହା ମଧ୍ୟ 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ' ପ୍ରସଙ୍ଗର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣନା ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିପ୍ରକାଶ ନୁହେଁ। ଆହୁରି ଅଧିକ ସମ୍ଭାବ୍ୟ କଥା ଏଥିରେ ନିହିତ ଅଛି ।

ଉପାଦାନ	କେତେକ ଉଦାହରଣ
ଜନ୍ମଗତ ଦକ୍ଷତା	ଅପୁଷ୍ଟି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଅଭାବ, ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ, ପରିମଳ ଅଭାବ, ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ରୀଡ଼ା, ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନସଂପର୍କ
ନିଜେ ଆହରଣ କରିଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ	କମ୍ ପଢ଼ା, ପିଲାଦିନର ପ୍ରତିକୂଳ ପରିବେଶ, ନିରୁଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜୀବନ, ପାରିବାରିକ ଝଗଡ଼ା, ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣ, ମାନସିକ-ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା
ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା	କମ୍ ଦରମା, ନିଯୁକ୍ତିଦାତାଙ୍କ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଦାବି, ପରିବାରର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ଇତ୍ୟାଦି
ନିଜସ୍ୱ ଦାୟିତ୍ୱ	ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବା ଲାଗି ଗ୍ରହଣୀୟ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି; ବିଡ଼ିସିଗାରେଟ୍, ଗଂଜେଇ ମଦ୍ୟପାନ, ମେଦବହୁଳତା, ଆବଶ୍ୟକ ଔଷଧ ସେବନ ଆଦି ସଂପର୍କରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗର ଅଭାବ
ବୟସ	ବୟସ ସହ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଥାଏ
ସଂସ୍କୃତି	ସାମାଜିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମି, ଦେଶାନ୍ତର, ଧର୍ମ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସବୁବେଳେ ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ୍‌ର ୬ଟି ଉପାଦାନ ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ। ଅନେକ ସମୟରେ କେବଳ ଉପସ୍ଥାପିତ ଶାରିରୀକ ସମସ୍ୟାର ନିଦାନ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ପୂରା ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଯେହେତୁ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ପଛରେ ରହିଥିବା ଅସଲ କାରଣକୁ ଅଣଦେଖା କରାଯାଇଥାଏ। ଆବଶ୍ୟକ ତୁଳନାରେ କମ୍ ସୁଫଳ ମିଳିବା ଏବଂ ଅଧିକ ବ୍ୟୟକୁ ଏହା ଏହା ସାଧାରଣତଃ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ ।

ଜାତିସଂଘ ଏବେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମୋଟାପା, ମଧୁମେହ, ଗୁରୁତର ଶ୍ୱାସବେମାରୀ ଏବଂ କ୍ୟାନ୍‌ସର ଆଦି ଅଣ-ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁକର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛି । ଜନ୍ମଗତ ସାମର୍ଥ୍ୟର କିଭଳି କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ, ସେ ବିଷୟରେ ବହୁତ କିଛି ଜଣା ଅଛି, ହେଲେ ଏହି କାରଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପ୍ରାୟ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏସବୁ ପରିସ୍ଥିତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଲାଗି ଫଳପ୍ରଦ ପଦକ୍ଷେପ ବିଷୟରେ ଜଣାଅଛି, ହେଲେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାରେ ଅଭାବ ରହୁଛି । ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଆହରିତ କ୍ଷମତାକୁ ସାଧାରଣତଃ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଇ ନଥିବାରୁ ଏଭଳି ଘଟୁଛି।

ରକ୍ତଚାପ ଓ କୋଲେଷ୍ଟୋରଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଦି ହୃଦୟ-ଜଡ଼ିତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ବ୍ୟାୟାମ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। କମ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୋଟାପା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେବା ସହ ମଧୁମେହ ରୋଗ ଓ ଏହା ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ସମସ୍ୟା କମି ଥାଏ । ତଥାପି, ମେଦବହୁଳ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନର ଲୋକେ ସାଧାରଣ ଓଜନ ପୁଣି ଫେରିପାଇବା ପ୍ରାୟତଃ ଅସମ୍ଭବ ଭଳି ଲାଗେ। ପ୍ରକୃତରେ ପ୍ରାୟ ସବୁ ଦେଶରେ ମୋଟା ବା ମେଦବହୁଳ ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ନିୟମିତ ଭାବେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି। ସବୁ ଲୋକ ଧୂମପାନ ବନ୍ଦ କଲେ, ଗୁରୁତର ଶ୍ୱାସ ରୋଗର ବହୁଳତା, ଚମକପ୍ରଦ ଭାବେ କମିଯିବ। ଅନେକ ପ୍ରକାରର କର୍କଟ ରୋଗ, ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ କିମ୍ବା ଆସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଆଚରଣ ସହ ସଂପୃକ୍ତ, ଯେଉଁଥିରୁ ଆମେ ଦୂରେଇ ରହିପାରିବା। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ଏସବୁ ଅସନ୍ତୋଷଜନକ ଫଳ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଆହରଣ କରାଯାଇଥିବା କ୍ଷମତା ପ୍ରତି ଅବହେଳା ସହ ଜଡ଼ିତ। ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଏଥି ପାଇଁ ଭଲ କାରଣ ମଧ ରହିଛି। ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖିବା, ଓଜନ କମାଇବା, ଧୂମପାନରୁ ବିରତ କରିବାରେ ସାରା ପୃଥିବୀର ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଖୁବ୍ ନିରାଶ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏବେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତଭାବେ ପ୍ରାପ୍ତ ଦକ୍ଷତାରେ ଧାରଣା ନୂଆ ବିକଳ୍ପସବୁ ଯୋଗାଇ ଦେଉଛି। ଫଳସ୍ୱରୂପ, ନୂଆ ଓ ଫଳପ୍ରଦ ସମାଧାନ ମିଳିପାରେ ।

'ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ'ର ଅର୍ଥ ହେଲା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମାଜ ଆଡ଼ୁ ଆସୁଥିବା ଆହ୍ୱାନ ସହ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୁହାଁମୁହିଁ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ମିଳୁଥିବା ଶିକ୍ଷା ଓ ଶକ୍ତି। ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଏ କଥା କ୍ରମେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ସ୍ୱଷ୍ଟ ହେଲାଣି ଯେ ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ଅନେକ ସାମାଜିକ କାରଣ ଜଡ଼ିତ। ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରିମାପକ। ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ଆୟରେ ଅସମାନତା ଏହାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ରୋଜଗାରରେ ବୈଷମ୍ୟ ବଢ଼ିଲେ, ମୋଟ ଉପରେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଅଧିକ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟାର ଏକ ସୂଚକାଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ *ୱିଲକିନସନ ଓ ପିକେଟ୍* ଏବଂ ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଆୟଗତ ବୈଷମ୍ୟ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ କରାଇଥିଲେ। ୨୦ଟି ବିକଶିତ ଦେଶର ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ସେମାନେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ ଯେ ବୈଷମ୍ୟ ବଢ଼ିବା ସହ ସୂଚକାଙ୍କ ଖରାପ ହେଉଛି। ଆମେରିକାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଦେଶକୁ

ନେଇ ତୁଳନାତ୍ମକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ସମାନ ଫଳାଫଳ ମିଳିପାରିବ। ହେଲେ, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦେଶ ବା ଆମେରିକାର ପ୍ରଦେଶଗୁଡ଼ିକର ହାରାହାରି ଆୟ ସହ ଏହି ସୂଚକାଙ୍କର କିଛି ସଂପର୍କ ନଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ, ରୋଜଗାର ଓ ପ୍ରତିପତ୍ତିରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବୈଷମ୍ୟ ଥିବା ସମାଜଗୁଡ଼ିକ ଉଦ୍‌ବେଗର ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି, ସାମାଜିକ ଅସୁରକ୍ଷା, ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ହାନି ସହ ସଂପୃକ୍ତ, ଯାହା କି ସହିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ସାମାଜିକ ବୈଷମ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆହରଣ ଲାଗି ସେହି ଅନୁପାତରେ ଅଧିକ ଉଦ୍ୟମ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ। ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଏହା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କର ଆରୋଗ୍ୟ ମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଅତଏବ ଏହି ସଂପର୍କ ଏହା ସିଦ୍ଧ କରୁଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି, ସମାଜ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଜଟିଳ ସାମ୍ନାସାମ୍ନି ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରତିଫଳ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ତଥାକଥିତ 'ସଭ୍ୟତା-ଜଡ଼ିତ ରୋଗ' ସହ ସାଂସ୍କୃତିକ ଦିଗ କିଭଳି ଜଡ଼ିତ ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ। ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା, ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ପିଇବା, ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମର ଅଭାବ, ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ, ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣ, ଚାପ ଓ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଯୋଗୁ ବିଭିନ୍ନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଥିବା ଧରା ଯାଇଛି। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ପାଇଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟର ଧାରଣା କେତେ ଉପକାରୀ, ଏହି ତାଲିକା ତାହା ଦର୍ଶାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସେମାନେ ନିଜେ କିଛି କରିପାରିବେ ବୋଲି ସଚେତନ ହେବାରେ ଏହା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାହଯ୍ୟ କରେ । ଏ ଦିଗରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅଧିକ ଗବେଷଣା ହୋଇପାରେ । ଏବେ ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀ ଓ ସଂସ୍ଥା କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ସେମାନଙ୍କର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ଲାଗି ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ଜରୁରୀ। ଏଭଳି ନୀତି ଆପଣାଇବା ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପାଦକତା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିପାରିବ। କର୍ମଚାରୀମାନେ ଯେପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅବହେଳା ନକରି ତାହାକୁ ବିକାଶ କରାଇପାରିବେ। ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଏହା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ଆଗ୍ରହ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଭର କରେ ।

୨.ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ଉପାୟ

ଅତୀତରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ଥିଲା ଧାର୍ମିକ ନେତା ବା ଧର୍ମଗୁରୁମାନଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ର। ସେମାନେ କେତେକାଂଶରେ ଚମତ୍କାର ତ କେତେକାଂଶରେ ଠକ ବା ମଝାମଝି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସଂପନ୍ନ ଥିଲେ । ସୌଭାଗ୍ୟବଶତଃ, ଗତ କିଛି ଦଶନ୍ଧି ମଧରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ କରିବା ଏବଂ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାରେ ସହାୟତା କରିବା ପାଇଁ ନୂଆ ଉପାୟ ସବୁ ବାହାରିଛି । ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ଏବେ ସଚେତନ ଆଚରଣଗତ ଚିକିତ୍ସାକୁ ମୂଳକଥା ଧରାଯାଇଛି। ଏହା ସହିତ ଆରୋନ୍ ଆନ୍ତୋନୋଭସ୍କିଙ୍କ *ସାଲ୍ୟୁଟୋଜେନେସିସ୍* ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ ବେଶ୍ ପ୍ରମାଣିତ। ନିକଟ ଅତୀତରେ ଉତ୍ତମ ଜୀବନଯାପନ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଲାଗି ସକାରାତ୍ମକ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ନୂଆ ଉପାୟ ବତାଇଛି। ମାନସିକ ଚାପ ବା ଉଦ୍‌ବେଗରୁ ମୁକ୍ତି ମଧ ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ନୂଆ ଉପାୟ। ଅତୀତରୁ ଅଭିଜ୍ଞତାରେ ରହିଯାଇଥିବା ଅନେକ ଉପସର୍ଗକୁ ଏହା ଦୂର କରିଥାଏ। ଏସବୁ ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ଆଉ ଦୁରୁହ ହୋଇ ରହି ନାହିଁ, ବରଂ ଏବେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସମ୍ଭବ ବୋଲି ଜଣାଗଲାଣି।

୨.୧. ଆଚରଣଗତ ଚିକିତ୍ସା ବା ସି.ବି.ଟି.

'ସି.ବି.ଟି.' ହେଉଛି ଇଂଲିଶ ପଦ 'କଗ୍‌ନିଟିଭ୍ ବିହେଭିରାଲ ଥେରାପି'ର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ନାମ। ଏହି ସିବିଟି ହେଉଛି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାର ଫଳ। ମନୋଚିକିତ୍ସାର ଅନେକ କୌଶଳ ମଧ୍ୟରୁ ସିବିଟି ଏକ ମାନକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି। କାରଣ ଏହା ଫଳପ୍ରଦ ଏବଂ ମିତବ୍ୟୟୀ। ସିବିଟି ପଛର ଧାରଣା ହେଉଛି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥା, କିଛି ଚିନ୍ତାଧାରା ଆଡ଼କୁ କଢ଼ାଇନିଏ, ଯାହା ପରେ ସେଭଳି ଅନୁଭବ ଓ କ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପରିସ୍ଥିତି ସଂପର୍କରେ ଏହି ଧାରଣା ଦେଇ ଗତିକରି ଜଣେ ଲୋକ ଏ ସଂପର୍କରେ ଭିନ୍ନ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରେ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖାଦେଲେ, ସେ ଏକ ନୂଆ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ କାମ କରିବ । ଏଭଳି ଆଚରଣଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରେ ନୂଆ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଅନୁଭବ ମିଳିବା ପ୍ରାୟ ନିଶ୍ଚିତ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଉପାୟରେ ମୁକାବିଲା କରିବା ଲାଗି ରୋଗୀ ସମର୍ଥ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବାରମ୍ବାର କରାଯାଏ।

ସିବିଟି ପାଇଁ ଏହି ଉପାୟରେ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅର୍ଜିଥିବା ଜଣେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ଆବଶ୍ୟକ। ଉଦ୍‌ବେଗ, ମାନ୍ଦାପଣ, ଛାନିଆ, ଆଶଙ୍କା, ଚାପ ଲକ୍ଷଣ, ଭ୍ରମ-ଧାରଣା ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଟ୍ରମା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚାପ ସମସ୍ୟା ଆଦିରେ ଏହା ଭଲ ଫଳ ଦେଖାଇଛି। ରୋଗୀ ନିଜେ ସମସ୍ୟାର ମୁକାବିଲା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଏହାର କଠିନ ଅଂଶ, ଯାହାକି ଖୁବ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାପ୍ରଦ ହୋଇପାରେ। ଏହି କଷ୍ଟରେ ଘଡ଼ିସନ୍ଧି ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଦେବା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ, ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ସିବିଟିର ଖର୍ଚ୍ଚ ଏହାର ବ୍ୟବହାରକୁ ସୀମିତ କରିଥାଏ।

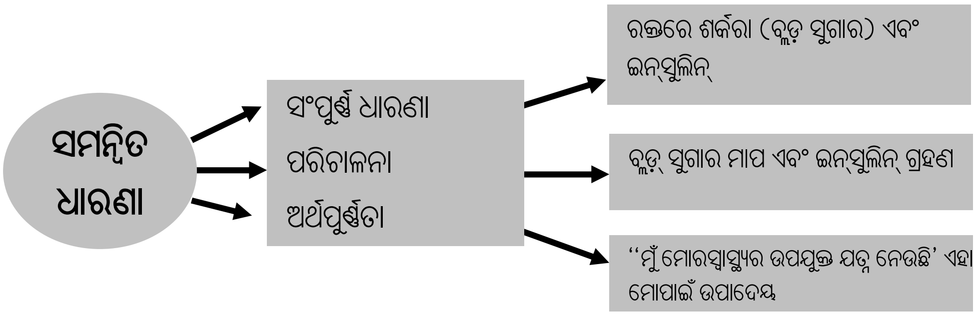
୨.୨. ଆନ୍ତୋନୋଭସ୍କିଙ୍କ ସାଲ୍ୟୁଟୋଜେନେସିସ୍ ଚିନ୍ତାଧାରା (ପରିଶିଷ୍ଟ ୨)

ଆନ୍ତୋନୋଭସ୍କିଙ୍କ ମତରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କିମ୍ବା ରୋଗ ଦିଗରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ଭାବେ ଏକ ଧାରାରେ ଗତି କରିଥାଆନ୍ତି। ଏହି ଗତିବିଧିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସରେ ସେ ୩ଟି ଉପାଦାନ କଥା କହିଛନ୍ତି, ଯାହାକୁ ସେ 'ସମନ୍ୱିତ ଧାରଣା' ଭାବେ ମୋଟାମୋଟି ଅଭିହିତ କରିଛନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା – ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣା, ପରିଚାଳନୀୟତା ଓ ଉପାଦେୟତା ଅନୁଭବ । ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ମଧୁମେହ(Type 1 Diabetes Mellitus)ର ଉଦାହରଣ ଜରିଆରେ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ସହଜରେ ବୁଝାଇହେବ । ବ୍ଲଡ୍ ସୁଗାରକୁ କେଉଁ କାରଣ ସବୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ରୁ କି ଉପକରଣ ମିଳୁଛି, ତାହା ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ । ସେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ବ୍ଲଡ୍‌ସୁଗାର ସ୍ତର ମାପିବା ଏବଂ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଇଂଜେକସନ ନିଜେ ନେବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବା ଉଚିତ । ଅଧିକନ୍ତୁ, ସେ ମଧ୍ୟ ମଧୁମେହର ଚିକିତ୍ସା ଯଥା ସମ୍ଭବ ନିଜେ ଭଲରେ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ଜାଣିବା ଜରୁରୀ । ଏହି ୩ଟି ଯାକ ସର୍ତ୍ତ ପୂରଣ ହେଲେ ଯାଇ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥତା ଦିଗରେ ଗତି କରିବେ, ଅନ୍ୟଥା ଏହା ରୋଗ ଦିଗରେ ଗତି କରିବ। ସମସ୍ତ ଗୁରୁତର ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ପରୀକ୍ଷା କରଯାଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ, ସବୁ ରୋଗୀ ସେମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ସେମାନେ କିପରି ଏହାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଚିକିତ୍ସା କରାଇ ପାରିବେ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ । ଆନ୍ତୋନୋଭସ୍କିଙ୍କ ସମସ୍ତ ସର୍ତ୍ତ ଗ୍ରହଣୀୟ ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ଉଦାହରଣରୁ ଜଣାଯାଏ । ସବୁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅକ୍ଷମତା ଏକ ଆହ୍ୱାନ, ଯାହାର ମୁକାବିଲା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ । ବେଳେବେଳେ କିନ୍ତୁ ବିରକ୍ତିକର ଅନୁଭବ ଯୋଗୁ, ଯତ୍ନ ସହକାରେ ନିଜର ଚିକିତ୍ସାର ଯୌକ୍ତିକତା ନେଇ

ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଅବସାଦ ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଲାଗି 'ଉପାଦେୟତା' ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର କଷ୍ଟକର ହୋଇ ପାରେ ।

ଚିତ୍ର-୭

ଆନ୍ତୋନୋଭସ୍କିଙ୍କ ସାଲ୍ୟୁଟୋଜେନେସିସ୍ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ବର୍ଣନା କରୁଥିବା ଚିତ୍ର(Sence of Coherence): ପୂର୍ଣାଙ୍ଗ ଧାରଣା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ରୋଗ ନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିଗରେ ଗତିକରୁଛି, ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଏହି ଧାରଣାର ୩ଟି ଉପାଦାନ - ''ସଂପୂର୍ଣ ଧାରଣା, ପରିଚାଳନୀୟତା ଓ ଉପାଦେୟତା'' ଏଠାରେ ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମଧୁମେହର ଉଦାହରଣ ଜରିଆରେ ବର୍ଣିତ ହୋଇଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ବ୍ଲଡ଼୍‌ସୁଗାର ଓ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର ଗଠନତତ୍ତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବେ। ସେ ନିଜର ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ନିଜେ ଇନ୍‌ସୁଲିନର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବା ଜରୁରୀ। ଏହା ସହିତ ବ୍ଲଡ଼୍ ସୁଗାର୍‌ର ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ ବିଚାର କରିବା ଜରୁରୀ । ଏହି ସର୍ତ୍ତଗୁଡ଼ିକ ପୂରଣ ନହେଲେ, ରୋଗୀର ସମନ୍ୱିତ ଧାରଣା କମିଯାଏ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ସାଲିସ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।



ଆନ୍ତୋନୋଭସ୍କିଙ୍କ ସାଲ୍ୟୁଟୋଜେନେସିସ୍ ଚିନ୍ତାଧାରା ଦର୍ଶାଏ ଯେ, ରୋଗୀ ଓ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗୀର ନିଜ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଉପରେ ଆସ୍ଥା ରହିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ନୁହେଁ, ଯାହାକି ଆର୍ଥିକ ଚାପ ଯୋଗୁ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ, ଯଦି ଦେୟ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହେବ ନାହିଁ, ତେବେ ରୋଗୀ ଓ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଯୋଗାଯୋଗ ଉତ୍ତମ ହେବା ସହ ଏହାଦ୍ୱାରା ଖର୍ଚ୍ଚ କମିଯିବ।

୨.୩. ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା (ପରିଶିଷ୍ଟ ୨)

ଏହା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପାୟରେ ପରୀକ୍ଷିତ ଏକ ଉପାୟ, ଯାହା ଗତ ଦଶନ୍ଧିରେ ବିକଶିତ ହୋଇଛି । ଏଠାରେ କେବଳ ସାରାଂଶ ଦିଆଯାଇଛି । ବାର୍ବରା ଫ୍ରେଡ଼୍‌ରିକ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କ ପୁସ୍ତକ ପାଠ ଅଧିକ ଉପାଦେୟ ହେବ। ସ୍ନେହ, ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ, ଆନନ୍ଦ, ଗର୍ବ ଅନୁଭବ, କୃତଜ୍ଞତା, ପବିତ୍ରତା, ଆଗ୍ରହ ଓ ଉତ୍ସାହ ଭଳି ସକାରାତ୍ମକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଅନୁଭବ ବିଷୟରେ ଜାଣିଛୁ। ଏସବୁ ଆମକୁ ବାହ୍ୟ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଦୁନିଆ ଆଡ଼କୁ କଢ଼ାଇ ନିଅନ୍ତି। ସକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭବ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆମ ପରିବେଶ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣୁ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ମିଳୁ ନଥିବା ଧାରଣା ଓ ଅନୁଭବ ହାସଲ କରିପାରୁ । ସକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭବ, ଆମପାଇଁ ସାଧନ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଜୀବନର ନୂଆ ଦିଗ ଅନ୍ୱେଷଣ ଲାଗି ସହାୟତା କରେ। ଏହା ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶରେ

ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକୃତରେ ଆମ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉନ୍ନତ ଭବିଷ୍ୟତ ଗଠନ କରିଥା'ନ୍ତି। ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା, ଯେ, ସକାରାତ୍ମକ ଧାରଣାକୁ ହୃଦୟରେ ଅନୁଭବ କଲେ ହିଁ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ଏହା ଆମର ଆନ୍ତରିକ ଅନୁଭବ ହୋଇ ନଥାଏ, ତେବେ କ୍ଷତିକାରକ ସିଦ୍ଧ ହୋଇପାରେ। କ୍ରୋଧ, ଦୋଷୀ ଅନୁଭବ, ଅବସାଦ, ଅଶାନ୍ତି, ଘୃଣା ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ଆଦି ଆମର ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ କସରତ କରାଇବା ସହ ଆମକୁ ଭାରୀ ଛୋଟ କରି ପକାଏ। ଏସବୁ, ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ତ କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ଏହାର କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ।

ଆସ୍ତିବାଦୀ ବା ସକାରାତ୍ମକ ଲୋକମାନେ ସୁଖୀ ଜୀବନ ବିତାନ୍ତି, କମ୍ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତି। ଅସୁସ୍ଥତା କିମ୍ବା ଚାପରୁ ଶୀଘ୍ର ମୁକୁଳି ଯାଆନ୍ତି, ଭଲରେ ଶୁଅନ୍ତି, କମ୍ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାରେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। କାରଣ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ନିଜସ୍ୱ ଦାୟିତ୍ୱ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ। ଏହାକୁ ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ଅଣଦେଖା କରାଯାଇଆସିଛି। ଭଲ କଥା ହେଲା ସକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭବକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇ ପାରିବ। ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ଉପାୟ ଅଛି । କିଛି ଭଲ ଘଟିଲେ ଏବଂ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଧନ୍ୟବାଦ/ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇବାର ସମୟ ଜାଣିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଅନ୍ୟମାନେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ସହ ମାନସିକ ସଂପର୍କରେ ଉନ୍ନତି ଆସିଥାଏ । ଏହା ଆମକୁ ପାଣି ଗ୍ଲାସ ଅଧା ଖାଲି ଅଛି ବଦଳରେ ଅଧା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଛି ବୋଲି ଦେଖିବା ଶିଖାଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣାର ମଧ ଭଲ ଓ ଖରାପ ଦିଗ ଅଛି। ଆମେ ଜୀବନର ଭଲ ଦିଗକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଶିଖିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉଚିତ। ଭଲ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ମୃତିରେ ରଖିବା ଏବଂ କିଛି ଭଲ ଘଟିବା ମାତ୍ରେ ମନେ ପକାଇବା ଉଚିତ। ଏସବୁ ପରାମର୍ଶ ହେଉଛି କାଣ୍ଡଜ୍ଞାନ, ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏସବୁର ଗୁରୁତ୍ୱ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ/ ସ୍ୱୀକୃତ ହୋଇପାରି ନାହିଁ। ଏଥିପାଇଁ ଏକାଗ୍ରତା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୂଲ୍ୟବାନ୍। ଏକାଗ୍ରତା ନିର୍ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ନିଜ ଭିତରର/ହୃଦୟର ଅନୁଭବକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସଚେତନ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବୌଦ୍ଧ ଧର୍ମର ଧାନ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣରେ ଏହାକୁ ଅଧିକ ସଶକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ।

୨.୪. ଉଦ୍‌ବେଗରୁ ମୁକ୍ତି କୌଶଳ (ଇଏଫ୍‌ଟି)

ଇଏଫଟି ୯୦ ଦଶକରେ ବିକଶିତ ହୋଇ, ୨୦୦୦ ପର ଠାରୁ ଗ୍ୟାରି କ୍ରେଗ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଛି। ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଭଳି ଏହାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭିତ୍ତି ଦୃଢ଼ ନୁହେଁ। ତେବେ ଅନେକ ଭିନ୍ନ ପରିବେଶରେ ଏହାର ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ କ୍ଷମତା ସଂପର୍କରେ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ରିପୋଟ ଦେଇଛନ୍ତି । ଇଏଫ୍‌ଟି ପଛର ଧାରଣା ଏହିପରି:- ଅତୀତରେ ଖରାପ, ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଘଟଣା ସବୁ ଆମ ସ୍ମୃତିପଟରେ ସଂରକ୍ଷିତ ଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କିଛି ଘଟେ ତାହା ଆମକୁ ଏହି ଖରାପ ଘଟଣା ମନେ ପକାଇଦିଏ । ଆମେ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣାକୁ ଏବେ ମନେ ପକାଇ ନପାରୁଥିଲେ ମଧ ଏପରି ଅନୁଭବ ଆସେ । ମଜା କଥା ହେଲା ଆମେ ଜାଣିଶୁଣି ଅତୀତରେ ଘଟଣା ମନେ ପକାଇଲେ, ଏହାର ସ୍ମୃତି ସେହି ସମୟରେ ଅସ୍ଥିର ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଆକ୍ୟୁପଙ୍କଚର୍ ବିନ୍ଦୁରେ ଚାପ ଦ୍ୱାରା, ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଧୀର କରାଯାଇ ମନେ ପକାଯାଇଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା ଉଦ୍‌ବେଗର ତୀବ୍ରତାକୁ କମାଇ ଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ, ଏହି ଘଟଣା ପୁଣି ଆମ ସ୍ମୃତିରେ ସାଇତା ନହୋଇ ଏକ ନୂଆ ହାଲ୍‌କା ରୂପରେ ସଂରକ୍ଷିତ ହେବ। ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା ଉଦ୍‌ବେଗ ଦୂର ନହେବା ଯାଏଁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବାରମ୍ବାର କରିବାକୁ ହେବ । ଶରୀରର ସବୁ ଅଂଶରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଇଏଫ୍‌ଟି

ମଧ୍ୟ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇପାରେ । ଜଣଙ୍କର ଅତୀତର ଘଟଣାବଳୀ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ହେବାର ଅନେକ ସମୟରେ ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ସହାୟତା ନେବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୩. ମାନବିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ଗଠନ:

ସଂସ୍କୃତିର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମାନବିକ ଜ୍ଞାନ, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆଚରଣର ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଯାହାକି ସାଂକେତିକ ଭାବନା ଓ ସାମାଜିକ ଶିକ୍ଷା ସହ ଜଡ଼ିତ । ତେଣୁ ସଂସ୍କୃତି ଶବ୍ଦ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ। କାରଣ ଅନେକ ଲୋକ ଏହାକୁ ନିଜ ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକତା ବୋଲି ଭାବିଥାନ୍ତି । ଅଧିକତର ସମାଜରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ଧାରଣା ଉଭୟ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ। ପ୍ରକୃତରେ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ସବୁବେଳେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ, ରୋଗୀମାନେ ଜ୍ଞାନକୁ ପଛରେ ପକାଇ ବିଶ୍ୱାସ ଅନୁଯାୟୀ ଆଚରଣ ଦେଖାନ୍ତି । ତେବେ ଜ୍ଞାନ ଏଭଳି ଭାବେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇପାରିବ, ଯେପରିକି ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ହେବ। ଫଳରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଏବଂ ତଦନୁଯାୟୀ ନିଜର ଆଚରଣ ବଦଳାଇବେ। ଦାନ୍ତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ୟୁରୋପ ପାଇଁ ଏକ ଭଲ ଉଦାହରଣ। ଉନବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ ଅନେକ ଲୋକ ଦାନ୍ତ ସଫା ନକରି ଏତେ ପରିମାଣର ମିଠା ଖାଉଥିଲେ ଯେ, ୨୦ ରୁ ୩୦ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ନକଲି ଦାନ୍ତ ଲଗାଇବାକୁ ପଡୁଥିଲା। ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସମାଜରେ ଦନ୍ତକ୍ଷୟକୁ ରୋକିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥାରେ ପରିଣତ ହେଲା ଏବଂ ଏବେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ସେହି ବୟସରେ ନିଜସ୍ୱ ପ୍ରାକୃତିକ ଦାନ୍ତ ରହିଛି। ଦନ୍ତସୁରକ୍ଷା ନିତ୍ୟକର୍ମ ଓ ଅଭ୍ୟାସ - ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ଏକ ଚମତ୍କାର ଫଳ ରୂପେ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।

ସାରଣୀ-୨

ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ହେଲେ, ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିଜନିଜର ଦୁଇଟିଯାକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଲାଗି ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ନିମ୍ନ ସାରଣୀରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଦିଶୁଥିବା ମୌଳିକ ପ୍ରଭେଦ ଦର୍ଶାଯାଇଛି -

ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ
୧. ସୁସ୍ଥ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପୁଷ୍ଟି ୨. ଶାରିରୀକ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ୩. ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିଷେଧ ଲାଗି ପଦକ୍ଷେପ ୪. ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ ଭଳି ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନ ଏଡ଼ାଇବା ୫. ଟିକାକରଣ ୬. ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ୭. ଶରୀର ଓଜନ ରକ୍ଷା ୮. ନିରାପଦ ଯୌନ ସଂପର୍କ, ପ୍ରସବ, ମା'ଓ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ୯. ଅନ୍ୟାନ୍ୟ	୧. କୋମଳତା ଓ ମାଆବାପାଙ୍କ ବାତ୍ସଲ୍ୟ ମମତା ୨. ପିଲାଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ୩. ଉପଯୁକ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟ-ପାଠପଢ଼ା ୪. ବଢ଼ିଚାଲିଥିବା ଆତ୍ମ-ଦାୟିତ୍ୱକୁ ସହାୟତା ୫. ଆବେଗିକ ପରିପକ୍ୱତା ୬. ସାଲ୍ୟୁଟୋଜେନେସିସ୍ ୭. ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ୮. ଧ୍ୟାନ ୯. ଅନ୍ୟାନ୍ୟ

ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ'ଣ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍। ତେଣୁ "ମାନବିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି"ର ବିକାଶ ଲାଗି ସମୟ ଆସିଛି। ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ସଂପର୍କରେ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନାର ସୁଯୋଗ, ମେଇକିର୍ଚି ମଡ଼େଲ ଦେଇଥାଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକର ନିଜସ୍ୱ-ଦାୟିତ୍ୱର ଅଂଶ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଏଥିରେ ନିମ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ରହିବା ଉଚିତ:-

୧. ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଯଥାସମ୍ଭବ ସୁରକ୍ଷା ଲାଗି ଯତ୍ନ ।
୨. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ନିରନ୍ତର ବିକାଶ ଲାଗି ଯତ୍ନ।
୩. ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ଉଭୟ ପ୍ରକାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସମଭାବାପନ୍ନ ହେବେ, ସେହିପରି ସଜାଇବାକୁ ଯତ୍ନ।

ମା'ଓ ଶିଶୁର ଯତ୍ନରୁ ମାନବିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ସୃଷ୍ଟି, ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ପରେ ଏହା ଶୈଶବ-କେନ୍ଦ୍ର ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ମଧ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଏବଂ ନିରନ୍ତର ଶିକ୍ଷାର ଅଂଶ ହେବା ଜରୁରି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମସ୍ତ ଦିଗ ଉପରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ରେଡ଼ିଓ ଏବଂ ଟେଲିଭିଜନକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ଏବଂ ସାମାଜିକ ରୋଗୀ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଏହି ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ।

ସାଧାରଣତଃ, କେବଳ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଶିକ୍ଷା ଲୋକଙ୍କ ମନକୁ ଛୁଏଁ ନାହିଁ। ଏଥିପାଇଁ ଜନଜୀବନରୁ ସଂଗୃହିତ କାହାଣୀ, କାହାଣୀ ତିଆରି ଓ ବର୍ଣ୍ଣନାତ୍ମକ ଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ଦକ୍ଷ କଳାକରମାନଙ୍କୁ ନିୟୋଜିତ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ମନେହୁଏ। ସେମାନେ ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତାଟିକୁ ଭଲରେ ପ୍ରସାରିତ କରିଥାନ୍ତି। ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ପୁସ୍ତକ ସବୁଠୁ ଉପାଦେୟ ହୋଇପାରେ । ପିଲାମାନେ ଜାଣିନେବା ଉଚିତ ଯେ ବ୍ୟବସାୟିକ ଶକ୍ତି ଜନତାର ନୁହେଁ, ବଜାରର ସେବା କରେ। ସେମାନେ ଏହା ଜାଣିନେବା ମାତ୍ରେ, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟର କାରବାର କମି ଯାଇଥାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ସଂସ୍କୃତି ହାସଲ କରିବାକୁ ହେଲେ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ବାବଦରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଲୋକମାନେ ଏ ସଂପର୍କରେ କିଛି କରିପାରିବେ ବୋଲି ଜାଣିପାରିଲେ, ଏସବୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ। ଏଥିପାଇଁ ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ: ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା/ମନୋଭାବ ଏକ ଚମତ୍କାର ଅସ୍ତ୍ର। ଏକାଗ୍ରତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ। ଉଦ୍‌ବେଗ ମୁକ୍ତି କୌଶଳ ମଧ୍ୟ ଫଳାଫଳ ଦେଇପାରେ। ୟୁରୋପରେ ଦନ୍ତରକ୍ଷା କାହାଣୀ ସୂଚାଇଦିଏ ଯେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ଦୃଢ଼ ସଂସ୍କୃତି ଏବେ ବି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନାହିଁ। କାରଣ ମୋଟା ଲୋକଙ୍କର ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇବ ଏବଂ ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍, ଗଂଜେଇ, ଚୁରୁଟ୍ ଆଦି ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ସେହି ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବ। ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ କ୍ରୀଡ଼ାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନେ ଶାରୀରିକ ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ରକ୍ଷା କରି ପାରିବେ। ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀମାନେ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିପାରିବେ। ଏହି ଉପାୟରେ cardiovoscular, pulmonary ରୋଗ ସହିତ ମଧୁମେହ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ହ୍ରାସ ପାଇବ। କର୍କଟ ବା କ୍ୟାନସର୍ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଇବ ଏବଂ ଲୋକମାନେ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହେବେ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଲାଗି ହେଉଥିବା ବ୍ୟୟକୁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ କମାଇ ଦେଇ ଟଙ୍କା ସଂଚୟ କରିବ।

ସଂପୃକ୍ତ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ ପାଠ୍ୟ:

1. ସୋସିଆଲ ଡିଟରମିନାଣ୍ଟ୍ ଅଫ୍ ହେଲଥ୍: http://www.who.int/socialdeterminants/en/
2. ଆଡ଼ିଲେଡ୍ ଷ୍ଟେଟମେଣ୍ଟ୍ ଅନ୍ ହେଲଥ୍ ପଲିସିଜ୍: http://www.who.int/socialdeterminants/hiap_statement_who_sa_final.pdf

୪. ରୋଗୀ-ଭିତ୍ତିକ ଔଷଧ ଏବଂ କୌଶଳ-ଭିତ୍ତିକ ଔଷଧ

ଗତ କିଛି ଦଶନ୍ଧି ମଧ୍ୟରେ ଔଷଧର ବୈଷୟିକ ଦିଗରେ ବ୍ୟାପକ ବିକାଶ ହୋଇଛି। ୨୫ ବର୍ଷତଳେ ଚିହ୍ନଟ/ ନିଦାନ ହୋଇପାରୁ ନଥିବା ସମସ୍ୟାକୁ ଏବେ ଲାବୋରେଟୋରୀରେ ମାପି ପାରୁଛେ ଏବଂ ଇମେଜିଂ କୌଶଳରେ ଦେଖି ପାରୁଛେ। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ, ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବିକାଶ ହେଲାଣି। ଅନେକ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଏବେ ସହଳ ହେଲାଣି ଏବଂ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟ ବେଶ୍ ସହଜ ହୋଇଗଲାଣି। ଅତୀତରେ ସମାଧାନ ହୋଇପାରୁ ନଥିବା ସମସ୍ୟାର ମୁକାବିଲା ଏବେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ହୋଇପାରୁଛି। ଏଭଳି ବିକାଶ ଲୋକଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଛି ଏବଂ ମଣିଷର ଶାରୀରିକ ଦିଗରେ ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛି। ତେଣୁ ଆଧୁନିକ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ସବୁପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ଲୋକମାନେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବାଧ ହେଉଛନ୍ତି, ଯାହା ପ୍ରକୃତରେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଏହି ଧାରା, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ, ରୋଗୀ-ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ମାନବିକ ସଂପର୍କକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦେଇଛି। ଫଳରେ ଏହା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟୟବହୁଳ ହୋଇ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଅସହ୍ୟ ହୋଇ ପଡ଼ିଲାଣି।

ଏହାର ସମାଧାନ ହେଉଛି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାକୁ ଦୁଇଭାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ: ବ୍ୟକ୍ତି ଭିତ୍ତିକ ଔଷଧ ଏବଂ କୌଶଳଭିତ୍ତିକ ଔଷଧ। ପ୍ରଥମଟିରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଏପରିଭାବେ ପାରିଶ୍ରମିକ ଦିଆଯାଏ, ଯେପରିକି ସେ ରୋଗୀ ସହ ଭାବର ଅଦାନପ୍ରଦାନ ଲାଗି ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ପାଇଥାନ୍ତି। ରୋଗୀମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଜିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ଦାୟିତ୍ୱର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁଭବକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ଲାଗି ଏହା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ। ରୋଗୀମାନେ ଆବଶ୍ୟକ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥାର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ଲାଗି ସହାୟତା କରାଯାଏ। କୌଶଳଭିତ୍ତିକ ଔଷଧରେ ଲାବୋରେଟୋରି, ଇମେଜିଂ ଏବଂ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଆଦି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାମିଲ ଥାଏ। ଜଟିଳତା ଯୋଗୁ ଔଷଧର ଏହି ଦିଗ ଏକ ଯତ୍ନପୂର୍ଣ ଦଳବଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଏହାର ମାନରେ ନିରନ୍ତର ବିକାଶ ଆବଶ୍ୟକ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଭଲରେ ବର୍ଣନା ଓ ଦକ୍ଷତାର ସହ ସଂପନ୍ନ କରାଯାଇ ପାରିବ। ଏଥିରେ ସାଧାରଣତଃ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱହୀନ। ଏହି କାରଣରୁ ଚିକିତ୍ସକ-ରୋଗୀ ଯୋଗାଯୋଗକୁ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ। ଫଳ ସ୍ୱରୂପ, ସର୍ବାଧିକ ଦକ୍ଷତା କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଶଳ-ଭିତ୍ତିକ ଔଷଧରୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଫଳାଫଳ ମିଳିପାରେ। ଏହି ଆଲୋଚନାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ମଧ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଫରକ ରହିଛି। ଏହି କାରଣରୁ, ରୋଗୀର ପ୍ରକୃତି ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତି-ଭିତ୍ତିକ ଔଷଧ ଏବଂ କୌଶଳ ଭିତ୍ତିକ ଔଷଧର ପରିଚାଳନା କରାଗଲେ, ସବୁଠୁ କମ୍ ବ୍ୟୟରେ ସର୍ବାଧିକ ସୁଫଳ ମିଳି ପାରିବ।

ଗ୍ରହଣ କରାଯିବାକୁ ଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦକ୍ଷେପ

୧. ସରକାର

ଓଡ଼ିଶାରେ ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲ ପ୍ରଚଳନ କରି ସର୍ବାଧିକ ଉପକାର ପାଇବାକୁ ହେଲେ ସରକାର ସାମଗ୍ରିକ ଭାବେ ଏହାକୁ ସବୁ ବିଭାଗ ଓ ସବୁ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ସହ ନିୟମିତ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ସମନ୍ୱିତ ଉଦ୍ୟମ ନିଶ୍ଚୟ ଫରକ ପଡ଼ିବ, ଅଥଚ ଏକକ ପଦକ୍ଷେପର ସ୍ୱଳ୍ପ ପ୍ରଭାବ ରହିବ। ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲ ଏକ ଚିନ୍ତାଧାରା ମାତ୍ର। ଏହାର ରୂପାୟନ ପାଇଁ ସ୍ୱଳ୍ପ ଆର୍ଥିକ ପୁଞ୍ଜି ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିବ। ଏହି ପ୍ରୟାସ ଅଧିକନ୍ତୁ ଏକ ପରିକଳ୍ପନା, ଯାହା ପାଇଁ ସାମଗ୍ରୀ ବା ଔଷଧ ଅନାବଶ୍ୟକ। ଓଡ଼ିଶାର ସମସ୍ତେ ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା ପରେ ରାଜ୍ୟରେ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ। ସବୁ ସ୍ତରରେ ଏହି ପରିକଳ୍ପନାକୁ ସହଯୋଗ ଜରିଆରେ ଏଭଳି ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ସମ୍ଭବ ହେବ। ଏହା ଏକ ବଡ଼ ଉପଲବ୍ଧି ହେବ, ଯାହାକି ସବୁ ଲୋକଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ଖୁସୀ ରଖିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସହାୟକ ହେବ। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉପଯୋଗୀ ହେବ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପାଇଁ 'ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲ'ର ପ୍ରଚଳନ, ଅତୀତର କିଛି ପରିଚାଳନାଗତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ପୁନର୍ଭାବନା ସହ ପୁନର୍ଗଠନ କରିବା ଦିଗରେ ଭଲ ସୁଯୋଗ ହୋଇପାରିବ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ଓ ଜନସୂଚନା ସହ ଜଡ଼ିତ ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକ ତତ୍ପର ହେବା ଉଚିତ। ଯଦି ବିଶ୍ୱାସର ସହ ଏହି ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକ ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲକୁ ସମର୍ଥନ କରନ୍ତି, ଏହା ତଳସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପି ପାରିବ। ସରକାରଙ୍କ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ବିଭାଗ ଓ ସେମାନଙ୍କ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ନିଜ ଉପକାର ଲାଗି ସୂଚନା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ଉଚିତ। ଘରୋଇ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ମଧ୍ୟ ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଇପାରେ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲକୁ ବୁଝିବା ଲାଗି ପରିକଳ୍ପନାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବାରୁ ସ୍ୱଳ୍ପଶିକ୍ଷିତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ। 'ସାମର୍ଥ୍ୟ' (potential)ର ଧାରଣାକୁ ବୁଝିବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ। ଏହା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏବେର ଓ ଭବିଷ୍ୟତର ସମସ୍ତ ଦକ୍ଷତାର ପ୍ରକାଶ ଲାଗି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ। 'ନିସାଦ୍ରୀ' ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଏହି ଧାରଣା ପରିପ୍ରକାଶ ଲାଗି ଉଭୟ ଦିଗରେ ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଭାଗ ମଧ୍ୟ ଡାକ୍ତରଖାନାଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନଙ୍କ ସେବାକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଭିତ୍ତିକ ଓ କୌଶଳଭିତ୍ତିକ ଭାବରେ ବିଭକ୍ତ କରି ସୁଯୋଗକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇପାରେ (www.psim.ch ର ପମ୍ଫ୍ଲେଟ୍ ୬ ଓ ୭ ଦେଖନ୍ତୁ)। ଡାକ୍ତରଖାନା ଓ ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେୟ ପ୍ରଦାନ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପ୍ରଚଳନ କରି ଏହି ପ୍ରୟାସକୁ ସହଯୋଗ କରାଯାଇପାରିବ। ନୈତିକ ବାଧା ଦୂର ଲାଗି ମଧ୍ୟ ମେଇକିର୍ଟ ମଡ଼େଲ ଉପାଦେୟ ହୋଇପାରେ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଚାରପତ୍ର, ପୁସ୍ତିକା ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ତତ୍ପର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗ ସଂପର୍କରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଲାଗି ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସହ ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରସାରିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବର୍ଣ୍ଣନାତ୍ମକ ବା ବ୍ୟାଖ୍ୟାତ୍ମକ ବୁଝାଇବା ଶୈଳୀ ମୁଖ୍ୟତଃ ଉପାଦେୟ। କଳାକାର ଏବଂ ଲେଖକମାନେ ଚିତ୍ର ଓ କାହାଣୀ ଯୋଗାଇଦେଲେ ଭଲ ହେବ। ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକାର ସଂଲଗ୍ନ ଫର୍ଦ୍ଦରେ କେତେକ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଆଯାଇଛି। ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ହେବା ଲାଗି ଏହାର ଶୈଳୀ ଓ ଶବ୍ଦ ବିନ୍ୟାସର ଉନ୍ନତୀକରଣ କରିବା ଉଚିତ।

ଡାକ୍ତରଖାନାର କର୍ମଚାରୀମାନେ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜର ଉପକାର ପାଇଁ ଏବଂ ପରେ ରୋଗୀ ଓ ସେମାନଙ୍କର ସଂପର୍କୀୟଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ସହ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଉଚିତ।

୨. ଡାକ୍ତରଖାନା

ଡାକ୍ତରଖାନାର କର୍ମଚାରୀମାନେ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜର ଉପକାର ପାଇଁ ପରେ ରୋଗୀ ଓ ସେମାନଙ୍କର ସଂପର୍କୀୟଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ସହ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଉଚିତ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ପ୍ରାଚୀରପତ୍ର(ପୋଷ୍ଟର) ସଂଲଗ୍ନ କରାଯାଇଛି। କୋଠରଗୁଡ଼ିକର କାନ୍ଥ ଓ ଯାତାୟତ ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଝୁଲାଯିବ। ରୋଗୀ ଓ ସଂପର୍କୀୟଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ।

ରୋଗୀମାନଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ସାମର୍ଥ୍ୟ କେମିତି ବଢ଼ାଇବେ, ସେଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ଚିନ୍ତା କରିବେ। ସମ୍ଭବତଃ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଭିତ୍ତିକ ଓ କୌଶଳଭିତ୍ତିକ ଔଷଧ ଦିଗରେ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ ଉପାଦେୟ ହେବ। (ଏଥିପାଇଁ ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲର ରୂପାୟନ ୨.୪ ଏବଂ www.psim.chର ପଷ୍ଟୁଲେଟ୍ ୬ ଓ ୭ ଦେଖନ୍ତୁ।) ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହି ଧାରଣାର ବାସ୍ତବତା ପରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂସ୍ଥାରେ ସମୟ କ୍ରମେ ବିକଶିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

୩. ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତର

ସାଧାରଣତଃ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତରମାନେ ରୋଗୀକୁ ସର୍ବାଧିକ ସେବା ଯୋଗାଇଥାଆନ୍ତି। ତଥାପି ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସାମ୍ନା କରିଥାଆନ୍ତି। ତେବେ ପ୍ରତିବଦଳରେ ଅଧିକ ପାରିତୋଷିକ ବା ପ୍ରାପ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯୋଗୁ ସେମାନେ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି। ବିନା ପାରିଶ୍ରମିକରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଡାକ୍ତର ସେବା କରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏହା ସବୁବେଳେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ରୋଗୀର ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେବାରେ ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ସେମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା କରୁଥିବା ନେଇ ଡାକ୍ତରମାନେ ଥରେ ବୁଝିଗଲେ, ପ୍ରଶାସନ ବଦଳି ଯିବା ସହ ସହଯୋଗ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତେ। ପ୍ରାଶାସନିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୂର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ପାରିବେ। ଏହା ହାସଲ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନା ଓ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ସଂଘ ମଧ୍ୟରେ ସରକାର ମଧୁର ଭାବବିନିମୟ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଠିକ୍ ଭାବେ ଚାଲିଲେ ଏହା ରୋଗୀର ନିଜସ୍ୱ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ ଲାଗି ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଦେବ। ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ୨୦୧୧ ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲା ଯେ ଏହା ଅଣସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଶେଷ ଉପାଦେୟ ହେବ।

ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ଅଥବା ନିସାଦ୍ରୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ଦ୍ୱାରା ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ଅବସ୍ଥା ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଉଥିବା ପ୍ରଚାରପତ୍ର ଆଦିରୁ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ। ଏହା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଆନ୍ତୋନୋଭସ୍କି ଚିନ୍ତାଧାରାର ସର୍ତ୍ତ ପୂରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ। ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରଚାରପତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନୁଯାୟୀ ରୋଗୀମାନେ ନିଜର ରୋଗକୁ ଭଲ ଭାବେ ବୁଝିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବେ ଏବଂ ତାହାକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବେ ଏବଂ ନିଜର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବାରେ ଆଗ୍ରହୀ ହେବେ। (ଆପେଣ୍ଡିକ୍ସ ୨ରେ ନିସାଦ୍ରୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ''ମୁଣ୍ଡ, ହାତ, ଓ ହୃଦୟ'' ବିଷୟଟି ଦେଖନ୍ତୁ)

୪. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର

ବିଶେଷ କରି ସହର ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଏଠାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ସଂପାଦିତ ହୁଏ। ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀ ନିରକ୍ଷର। ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବାର ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ, ନିରାକରଣ ପାଇଁ ରୋଗୀ ଓ ସଂପର୍କୀୟ କ'ଣ କରିବେ ଆଦି ବୁଝାଇବା ଲାଗି ପ୍ରାଚୀରପତ୍ର ଜରୁରୀ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜେ ହାସଲ କରିଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ଉଚିତ। ନିସାଦ୍ରୀ ଚିନ୍ତାଧାରାର 'ମସ୍ତିଷ୍କ, ହାତ, ଓ ହୃଦୟ' ସଂକ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରାଚୀରପତ୍ର ଏଥିପାଇଁ ଉପାଦେୟ ହୋଇପାରେ। ପଢ଼ି ଜାଣିଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସାଧାରଣ ରୋଗ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରଚାରପତ୍ର (ଲିଫ୍‌ଲେଟ୍) ସର୍ବାଧିକ ଉପାଦେୟ ହୋଇପାରେ।

୫. ଶିକ୍ଷା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଗି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ସଂପର୍କରେ ଲୋକ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ। ପ୍ରାକ୍-ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ସ୍ତରରେ ଶିକ୍ଷା ଚାଲିବା ଉଚିତ। ଶିଶୁ ଓ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ବୟସକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ଶିକ୍ଷଣ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଥିପାଇଁ କଳାକାରଙ୍କ ସହଯୋଗ ସବୁଠୁ ଉପାଦେୟ ହେବ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦେଶ ଅର୍ଥନୀତିର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପଦ ହୋଇଥିବାରୁ ଏ ପ୍ରକାର ଶିକ୍ଷା ଏକ ସମୟଉପଯୋଗୀ ପୁଞ୍ଜିନିବେଶ। ଏହା ମଧ୍ୟରେ ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ମଧ୍ୟ ଏକ ଅଂଶ ଭାବେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବ। ତେବେ ଆନ୍ତୋନୋଭସ୍କି ଚିନ୍ତାଧାରାର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ଲାଗି ରୋଗ ନିରାକରଣ ଉପରେ ଜୋର ଦିଆଯିବା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

୬. ଗଣମାଧ୍ୟମ

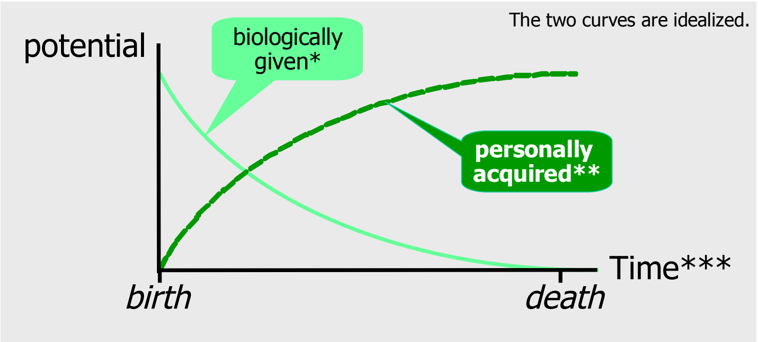
ଆଜିକାଲି ଦେଶର ଟେଲିଭିଜନ ଓ ଖବରକାଗଜର ଯଥେଷ୍ଟ ପାଠକ ବା ଉପଭୋକ୍ତା ଅଛନ୍ତି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଏହି ମାଧ୍ୟମର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ। ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ କାହାଣୀ ପ୍ରସାରଣ ଲାଗି ଗଣମାଧ୍ୟମ ହିଁ ଉପଯୁକ୍ତ। ନିୟମିତ ଘଟଣାକୁ ଅଣଦେଖା କରି ଗଣମାଧ୍ୟମ କେବଳ ଅସାଧାରଣ ଘଟଣା ସଂପର୍କରେ ଖବର ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ। ତଥାପି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ରୋଗ, ଏଥିରୁ ନିରାକରଣର ଉପାୟ ଓ ଚିକିତ୍ସା ସଂପର୍କରେ ଅବଗତ କରାଇବା ପାଇଁ ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଉପାଦେୟ ହୋଇପାରିବ। ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ସଂପର୍କରେ ଶିକ୍ଷା, ଏହି ଅଭିଯାନର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିଗରେ ଦୀର୍ଘସୂତ୍ରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହେବ। ସମସ୍ତ ବିଜ୍ଞାପନ ଯେପରି ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ।

ପରିଶିଷ୍ଟ -୧ ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ବର୍ଣ୍ଣନା ପାଇଁ ଚିତ୍ର

ମେଇକିର୍ଚ ମଡ଼େଲ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଦୁଇଟି ଚିତ୍ରକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ଉଭୟ ସାମର୍ଥ୍ୟର ସମୟଧାରା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଭୟ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏକାଠି ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ବୋଝକୁ ହାଲକା କରିବା ସଂପର୍କରେ ଏଥିରୁ ବୁଝିହେବ।

The Two Potentials

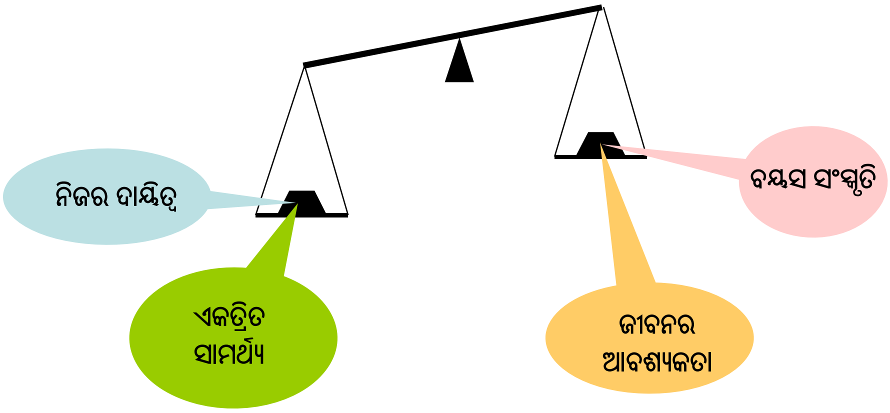


*** At the time of birth the biologically given potential results from the genetic equipment and the quality of the pregnancy.**

**** The personally acquired potential results from all physical, mental and social resources a person acquires during his or her life time.**

***** With aging the contribution of the two potentials to the total potential varies continuously and demands adaptations.**

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ = ଉଭୟ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏକାଠି ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ବା ବୋଝକୁ ହାଲକା କରନ୍ତି



ନିସାଦ୍ରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚିନ୍ତାଧାରା

୧. ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କିପରି କରିବ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ। ସର୍ବାଧିକ ସୁସ୍ଥତା ପ୍ରାପ୍ତ ଲାଗି ନିସାଦ୍ରୀ ଚିନ୍ତାଧାରାର ରୂପରେଖା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି।

୨. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତିର ଉପହାର ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱ। ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଲାଗି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସବୁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ନିସାଦ୍ରୀ ଚିନ୍ତାଧାରା

ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଦକ୍ଷତା ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶକ୍ତି

ଜନ୍ମ ପରେ ପ୍ରାପ୍ତ ଦକ୍ଷତା, ସ୍ନେହ, କ୍ଷମା, କୃତଜ୍ଞତା ସମେତ ଯାହା ଶିକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ

ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା   ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ, ପୋଷାକପତ୍ର, ବାସଗୃହ, ପରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ

ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ, ନିଜର ଦକ୍ଷତା ଓ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ
ବୟସ ଓ ସଂସ୍କୃତି ଅନୁଯାୟୀ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ'ଣ ?

ବୟସ, ସଂସ୍କୃତି ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱ ଆଦିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ମଣିଷର ଦକ୍ଷତା ଅଧିକ ଥିବା ସମୟର ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ। ଯେତେବେଳେ ଜୀବନର ଚାହିଦା ତୁଳନାରେ ମଣିଷର ଦକ୍ଷତା କମ୍ ହୋଇଯାଏ, ତାହା ରୋଗ ଅବସ୍ଥା।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ		ରୋଗ	
ଦକ୍ଷତା	ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା	ଦକ୍ଷତା	ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା

ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଦକ୍ଷତା

ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ

୧. ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପୁଷ୍ଟି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭୋଜନ, ଅଳ୍ପ ଲୁଣ

୨. ସଂକ୍ରମଣ: ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଖାଦ୍ୟଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ, ଯୌନରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି

୩. ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ: ମଦ, ଧୂମପାନ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ

୪. ଦୁର୍ଘଟଣା: କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ନିରାପତ୍ତା, ରାସ୍ତାରେ ନିରାପତ୍ତା

୫. ଯଥେଷ୍ଟ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ। ଅଳସୁଆମି ଓ ଚାପ ଥିବା କାମରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ।

ଜନ୍ମ ପରେ ପ୍ରାପ୍ତ ଦକ୍ଷତା

ସ୍ନେହ, କ୍ଷମା, କୃତଜ୍ଞତା ସମେତ ଯାହା ଶିକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ

(୧) ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା: ଦୌଡ଼, ସନ୍ତରଣ, ସାଇକେଲ ଚାଳନା ଇତ୍ୟାଦି

(୨) ବୌଦ୍ଧିକ ଦକ୍ଷତା: ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷା, ପଠନ, ଲିଖନ, ଅଙ୍କ, ବାଣିଜ୍ୟ, ଇତିହାସ ଇତ୍ୟାଦି

(୩) ଚରିତ୍ର, ସତ୍ୟବାଦିତା, ସାଧୁତା, ସମ୍ମାନ, ସ୍ନେହ, କ୍ଷମା ଓ କୃତଜ୍ଞତା* ଇତ୍ୟାଦି

(*କେବଳ କୃତଜ୍ଞତା ବା ଆତ୍ମତୃପ୍ତିକୁ ବଜାୟ ରଖି ଜୀବନକୁ ବହୁବର୍ଷ ଚଳାଇହେବ।)

ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା

ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ, ବସ୍ତ୍ର ଓ ବାସଗୃହ: କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ

(୧) ମାନବ ସମାଜ ସୃଷ୍ଟି କାଳରୁ ମଣିଷକୁ ବଞ୍ଚିବାଲାଗି ଏବଂ ସନ୍ତାନ ଲାଳନପାଳନ ପାଇଁ ମେହେନତ କରୁଛି। ଏହା ସାଧାରଣ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ କରାଯିବ।

(୨) କର୍ମସ୍ଥଳୀ ପରିବେଶର ସମସ୍ୟା ଥାଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ଏହା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ନହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

(୩) ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା।

ନିଜ ଦାୟିତ୍ୱ

ନିଜର ସମସ୍ତ ଦକ୍ଷତା ଓ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନିଅ

(୧) ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ମଣିଷ ଦାୟୀ: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ସୁସଂପର୍କ

(୨) ମଣିଷର ଶରୀର, ଚେତନା, ସ୍ନେହ ଓ କୃତଜ୍ଞତା ଲାଗି ନୂତନ କର୍ମଦକ୍ଷତା ଆହରଣ ନିୟମିତ ଆବଶ୍ୟକ। ଯେମିତିସେମିତି ରହିଯିବାଟା ଏକ କ୍ଷତି

(୩) ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ମଣିଷକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ।

ବୟସ ଓ ସଂସ୍କୃତି ସହ ତାଳଦେବା

ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ସମ୍ଭାବନା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ

(୧) ପ୍ରତି ବୟସ ବର୍ଗରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ସମ୍ଭାବନା ଭିନ୍ନ।

(୨) ଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତିରେ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ।

(୩) ଲୋକଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ଅନୁଯାୟୀ ଆବଶ୍ୟକତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଲାଗି ସମାଜ ନିଶ୍ଚୟ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବ। ନିଯୁକ୍ତିଦାତାମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଦର୍ଶନକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା ଉଚିତ।

ପରିଶିଷ୍ଟ – ୩: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ନିସାଦ୍ରୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ୨

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ'ଣ ଓ କିପରି ସୁସ୍ଥ ରହିବେ ?

କେବଳ ଶରୀରର ଯତ୍ନ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଲାଗି ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ। ବୟସ ଓ ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ୪ଟି ପଦକ୍ଷେପର ସମୀକରଣ ଆବଶ୍ୟକ।

(୧) ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ସଯତ୍ନ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ହେବ।
(୨) ଜନ୍ମ ପରେ ପ୍ରାପ୍ତ ଦକ୍ଷତାର ନିୟମିତ ବିକାଶ ଆବଶ୍ୟକ।
(୩) ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ଏହି ଦୁଇ ଦକ୍ଷତାକୁ ଯେପରି ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ନକରେ।
(୪) ପ୍ରଥମ ୩ଟି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ନିସାଦ୍ରୀ ଚିନ୍ତାଧାରା

ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ; ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି	ସ୍ୱା	ଜନ୍ମ ପରେ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ; ପ୍ରେମ, କ୍ଷମା, କୃତଜ୍ଞତା ସମେତ ସବୁକିଛି ଶିଖିବାକୁ ହୁଏ
ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା: ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର, ବାସଗୃହ କରିବା, କାମଦାମ, ପରିବାରର ଯତ୍ନ ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ	ସ୍ଥ୍ୟ	ନିଜସ୍ୱ ଦାୟିତ୍ୱ ସବୁ ସାମର୍ଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଓ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତମ ଯତ୍ନ ନେବା
ବୟସ ଓ ସଂସ୍କୃତିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ		

(୧) ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏକ ବିଶେଷ ଉପହାର। ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ଯତ୍ନର ସହ ସଂରକ୍ଷିତ କରି ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକ ଜନ୍ମରୁ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସହାୟତା ଆବଶ୍ୟକ।

(୨) ଜୀବନ ସାରା ମଣିଷକୁ ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼େ। ବର୍ଷକ ବେଳକୁ ଚାଲିବା ଏବଂ ପରେ ଅନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଆଦି ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଗତ। ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏବଂ ଏହା ପରେ ମଧ୍ୟ ସଭିଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ଜାରି ରହିଥାଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସ୍ନେହ, କ୍ଷମା ଓ କୃତଜ୍ଞତା ଶିକ୍ଷା କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏସବୁ ଦକ୍ଷତା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।

(୩) ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ରହିଛି। ଚତୁର ପସନ୍ଦ ବଳରେ ଆମେ ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବା। ଏହା ଆମର ଦକ୍ଷତା ପାଇଁ ମୁକାବିଲା ଆଣିପାରେ, ହେଲେ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରିବା ଅନୁଚିତ।

(୪) ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଦକ୍ଷତାର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ସହ ପରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ଦକ୍ଷତାର କ୍ରମବିକାଶ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦାୟିତ୍ୱ। ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକୁ କିଏ କିଭଳି ମୁକାବିଲା କରୁଛନ୍ତି – ତାହା ମଧ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱର ପରିସୀମା ଭିତରେ।

(୫) ଏସବୁ ଉପାଦାନ ବୟସ ଓ ସଂସ୍କୃତି ଅନୁଯାୟୀ ବଦଳିଥାଏ। ତେଣୁ ବୟସ ସଂସ୍କୃତିକୁ ମଧ୍ୟ ବିଚାରକୁ ନିଆଯିବା ଉଚିତ।

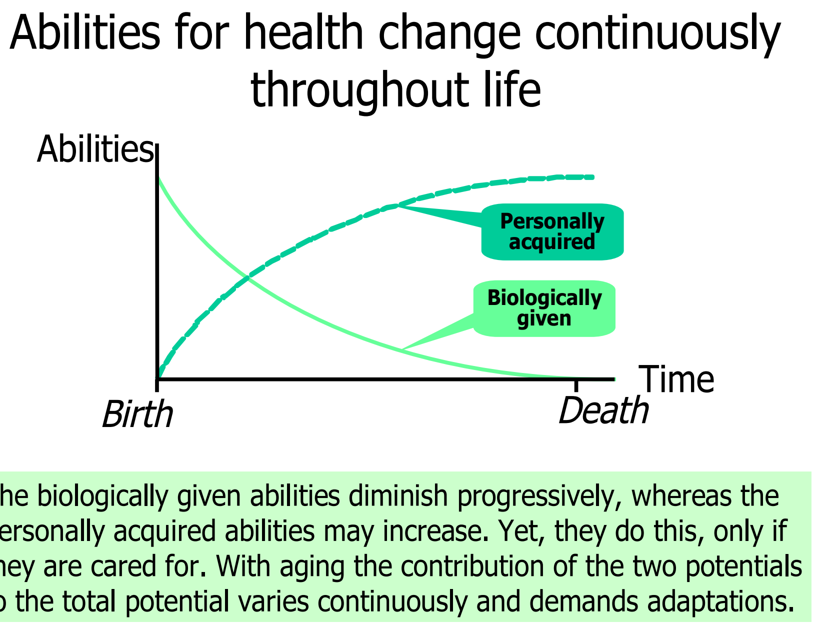
ପରିଶିଷ୍ଟ – ୪: ନିସାଦ୍ରୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ବୁଝାଇବା ଲାଗି ଚିତ୍ର

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ନିସାଦ୍ରୀ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଦକ୍ଷତାରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରିହେବ। ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିତ୍ରଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରସଙ୍ଗ ବାବଦରେ ସୂଚନା ଦିଏ।

ଜୀବନ ସାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦକ୍ଷତାରେ ନିୟମିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଦକ୍ଷତା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ପ୍ରାପ୍ତ

ଜନ୍ମ ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟ



NYSASDRI concept of health

ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଦକ୍ଷତା ଧୀରେଧୀରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ପ୍ରାପ୍ତ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ। ଯତ୍ନ କଲେ ହିଁ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ। ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହ ସାମଗ୍ରିକ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତି ଉଭୟ ଦକ୍ଷତାର ଅବଦାନ ନିୟମିତ ଭାବେ ବଦଳି ଚାଲିଥାଏ ଏବଂ ଖାପଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱ

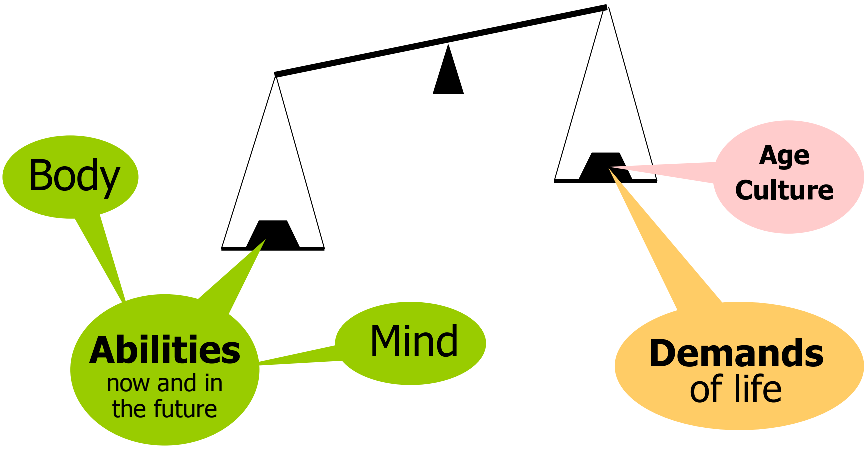
ସବୁ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ନିଶ୍ଚୟ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ

ଶରୀର - ଦକ୍ଷତା: ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତର – ମନ

ବୟସ ଓ ସଂସ୍କୃତି – ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା

Responsibility for Health

Must Consider all These Features



NYSASDRI concept of health

ପରିଶିଷ୍ଟ ୫: ମୁଣ୍ଡ, ହାତ ଓ ହୃଦୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଚିନ୍ତାଧାରା

'ନିସାଦ୍ରୀ'ର "ମୁଣ୍ଡ, ହାତ ଓ ହୃଦୟ" ଚିନ୍ତାଧାରା, ଆନ୍ତୋନୋଭସ୍କିଙ୍କ ସାଲ୍ୟୁଟୋଜେନେସିସ୍ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଲୋକପ୍ରିୟ ଧାରଣା। ସେମାନଙ୍କର ସମନ୍ୱିତ ଧାରଣାର ୩ଟି ଉପାଦାନ ଅଛି। ରୋଗୀ ନିଜ ଅବସ୍ଥା ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବ। ସେ ଏହାର ପରିଚାଳନା ଲାଗି ସକ୍ଷମ ହେବ ଏବଂ ନିଜର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବାର ଉପାୟ ବାହାର କରିବା ସହ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିବ।

(ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରାଚୀରପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ।)

ମୁଣ୍ଡ, ହାତ ଓ ହୃଦୟ

ନିସାଦ୍ରୀ ଚିନ୍ତାଧାରା

ମୋ ଅବସ୍ଥା ସଂପର୍କରେ ସବୁ ଜାଣି ପାରୁଛି।

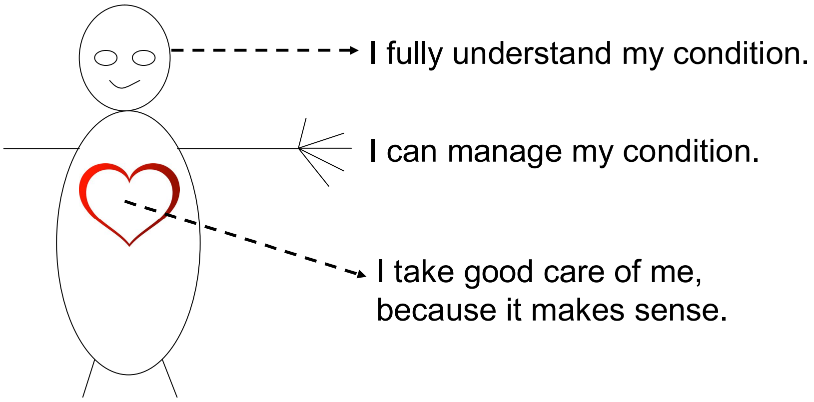
ମୋ ଅବସ୍ଥାର ପରିଚାଳନା ଲାଗି ସକ୍ଷମ।

ମୁଁ ମୋର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେଉଛି, କାରଣ ଏହା ଜରୁରୀ।

ତୁମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରୁ ବାହାରିବା ବେଳେ ଏହି ୩ଟି ମନ୍ତବ୍ୟ ଠିକ୍ କି ନୁହେଁ, ନିଜକୁ ପଚାର। ଯଦି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଠିକ୍ ନୁହେଁ, ତେବେ ଫେରିଯାଅ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼।

The NYSASDRI Concept of

Head, Hand, and Heart



When you leave the health station, you ask yourself, whether or not the three statements are true. If they are not fully true, you go back and ask for help.

ପରିଶିଷ୍ଟ: ୬ 'ନିସାଦ୍ରୀ' ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା

ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବରୁ ସୃଷ୍ଟ ଏହି ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ। (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚାରପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିହେବ।)

ନିସାଦ୍ରୀର ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା

ହୃଦୟରେ ଅନୁଭୂତ ସକାରାତ୍ମକ ଧାରଣା ବୃଦ୍ଧିର ଏକ ଉପାୟ

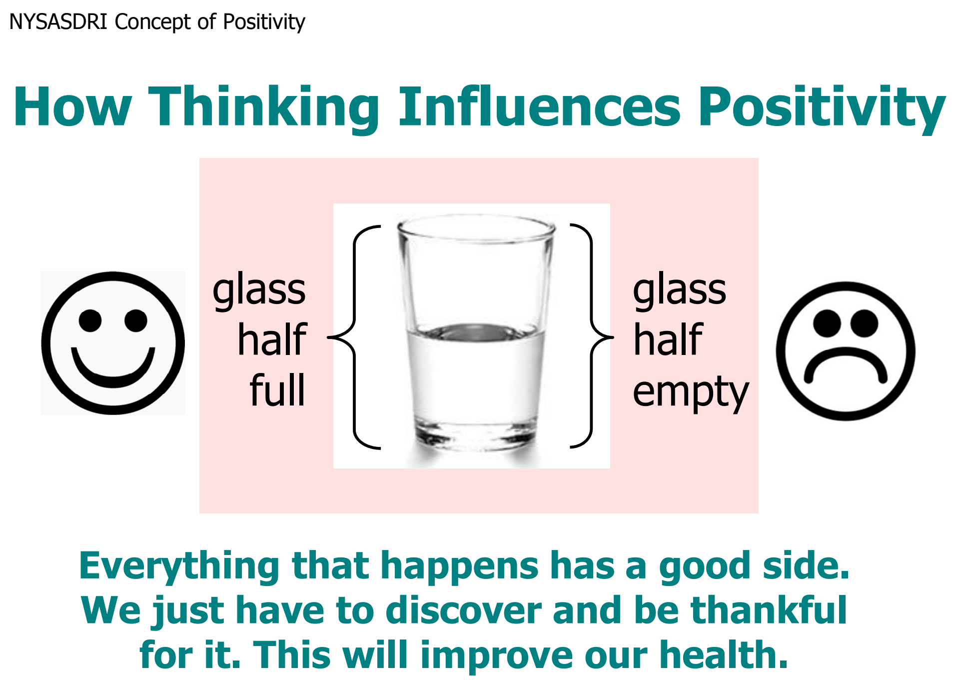
(୧) ନିଜର ଯାହା ଭଲ ଘଟୁଛି ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ।
(୨) ତୁମର କିଛି ଉପକାର କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦିଅ।
(୩) ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ପୂର୍ବକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କର।

ହୃଦୟରେ ଅନୁଭୂତ ସକାରାତ୍ମକ ଧାରଣା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି କରିବା ସହ ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।

ଚିନ୍ତାଧାରା କିପରି ସକାରାତ୍ମକ ଧାରଣା ବା ଉନ୍ନତ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ

ଗ୍ଲାସ୍ ଅଧାପୂର୍ଣ୍ଣ ଗ୍ଲାସ୍ ଅଧା ଖାଲି

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣାର ଭଲ ଦିଗଟିଏ ଅଛି । ଆମେ ଏହାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବା ସହ ଏଥିପାଇଁ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହା ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବ ।



ପରିଶିଷ୍ଟ-୭

ଇଏଫ୍‌ଟି, ଇମୋସନାଲ ଫ୍ରିଡ଼ମ୍ ଟେକ୍‌ନିକ୍ (www.eftuniverse.com)

ଇଏଫ୍‌ଟି, ଗ୍ୟାରୀ କ୍ରେଗ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିକଶିତ ଏକ ଉପାୟ, ଯାହା ଆମକୁ ଉଦ୍‌ବେଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବାରେ ସକ୍ଷମ। ଏଥିରେ ଆକ୍ୟୁପଙ୍କପଚର ବିନ୍ଦୁକୁ ଚାପ ଏବଂ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଉପାଦାନ ମିଶ୍ରିତ ହୋଇଛି। ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଇଏଫ୍‌ଟି ମାତ୍ର କେତେ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ସୁଫଳ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ। ବଡ଼ କଥା ହେଲା, ସାଧାରଣ ମନୋଚିକିତ୍ସା ତୁଳନାରେ ଏହା ସହଜ ଓ କମ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ। ଇଏଫ୍‌ଟିର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାଦେୟତା ହେଉଛି – ମୌଳିକ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ଶିଖିବା ପାଇଁ ସହଜ ଏବଂ ଏହାକୁ ନିଜେ ପ୍ରୟୋଗ କରିହେବ। ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ସୀମାବଦ୍ଧତା ଅଛି। ଜଣକର ଉଦ୍‌ବେଗର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଚିହ୍ନଟ ଭଳି କଷ୍ଟକର କାମ ସହ ଏହା ସଂପର୍କିତ। ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଜଣେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଇଏଫ୍‌ଟି ଚିକିତ୍ସକ ସହାୟକ ହୋଇଥାଆନ୍ତି।

ଇଏଫ୍‌ଟି କୌଶଳର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଏହିପରି ବୋଲି ଧାରଣା: ଏକ ସ୍ମରଣୀୟ ଭାବନା ବା ଅନୁଭବ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସାଇତା ହୋଇ ରହିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ଥାଏ। ଆମେ ଏହାକୁ ଚେତନାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସ୍ତରକୁ ଗତିଶୀଳ କରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ, ଏହା ଅସ୍ଥିର ହୁଏ ଏବଂ ବଦଳି ଯାଇପାରେ। ଆକ୍ୟୁପଙ୍କଚର ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକରେ ଅଙ୍ଗୁଳି ଚାପ ଦେଇ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କର ସଚେତନ ଅନୁଭବ ସଂରକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର, ଲିମ୍ବିକ୍ ସିଷ୍ଟମ୍‌କୁ ଶାନ୍ତ କରାଯାଏ। ଏହା ଫଳରେ ଉଦ୍‌ବେଗର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଏ। ପରେ ସେହି ଅନୁଭବ ପୁଣି ଆମର ସ୍ମୃତିକୋଷରେ ସାଇତା ହେବା ସମୟରେ ନୂଆ ରୂପ ନିଏ। ଏହି ଉପାୟରେ ମଣିଷମାନେ ପ୍ରବଳ ଉଦ୍‌ବେଗରୁ ଉପଶମ ପାଇ ପାରନ୍ତି। ଯଦିଓ ଇଏଫ୍‌ଟି ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଲୋକ ଚମତ୍କାର ଅନୁଭବ ପାଇଛନ୍ତି, ଏହାର ଭିତ୍ତି ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇ ପାରି ନାହିଁ।

ଇଏଫ୍‌ଟି ବ୍ୟବହାର ନିୟମ

୧. ଇଏଫ୍‌ଟି ତତ୍ତ୍ୱଟି ଏକ ମୌଳିକ ସୂତ୍ରକୁ ଗଢ଼ା - ଯାହାକି ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ – ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ କିଛି ସାଧାରଣ ନୀତି ରହିବ।

୨. ଏକ ସାଧାରଣ ନିୟମ ଭାବେ ମୌଳିକ ସୂତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଅନୁଭବରୁ ଉପଶମ ଦିଏ, ତେବେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା କେବଳ ଥରକ ପାଇଁ।

୩. ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇପାରୁଥିବା ଉଦ୍‌ବେଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍ତମ କ୍ରିୟାଶୀଳତା ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଯାଏ। ଅତୀତର ଅନେକ ଘଟଣାବଳୀ ସ୍ମରଣ ଦ୍ୱାରା ବର୍ତ୍ତମାନର ଏକ ଉଦ୍‌ବେଗ ସଂପର୍କରେ ଜାଣି ହୁଏ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ।

୪. ଇଏଫ୍‌ଟିର ସଫଳତାର ଏକ ରହସ୍ୟ ହେଉଛି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୌଳିକ ସୂତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ଉଦ୍‌ବେଳନର ମାତ୍ରା ପରୀକ୍ଷଣ। ଏଥିପାଇଁ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶୂନ୍ୟରୁ ୧୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍କେଲରେ ଉଦ୍‌ବେଗର ପରିମାପ କରିବାକୁ ହେବ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ମୌଳିକ ସୂତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍‌ବେଗର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଇଛି କି ନାହିଁ, ପରୀକ୍ଷା କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ।

୫. ଯେତେବେଳେ ମୌଳିକ ସୂତ୍ର, ଉଦ୍‌ବେଗର ମାତ୍ରାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ।

୬. ସମସ୍ତ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଲାଗି ଇଏଫ୍‌ଟି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ। ନିଦ୍ରା ଜନିତ ସମସ୍ୟାରେ ମଧ୍ୟ ଇଏଫ୍‌ଟି ବ୍ୟବହାର ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ। କାରଣ ଅଧିକାଂଶ ସମସ୍ୟା ଉଦ୍‌ବେଗ ଯୋଗୁ ଗୁରୁତର ହୋଇପଡ଼ିଥାଏ। ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ପିଠି ବ୍ୟଥା, ବେକରକା ଏବଂ ତଳିପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆଦି ଏହାର ଉଦାହରଣ।

ମୌଳିକ ସୂତ୍ର:

୧. **ଉଦ୍‌ବେଗର ଚିହ୍ନଟ ବା ନାମକରଣ** – ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭରୁ ଚିହ୍ନଟ/ନାମକରଣ ଆବଶ୍ୟକ। ଯେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣାରୁ ଏହା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, ସେହି ସ୍ଥାନ, ସମୟ ଓ ସଂପୃକ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଗଣତି କରାଯାଇପାରେ। ଅବସନ୍ନ ଅନୁଭବ, ଅସ୍ଥିରତା, ମାନ୍ଦା ଅନୁଭବ ଭଳି ସାଧାରଣ ଉଦ୍‌ବେଗ ଏହି ସୂତ୍ର ପ୍ରତି ଭଲ ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଇ ନଥାନ୍ତି।

୨. **ଉଦ୍‌ବେଗର ମାତ୍ରା** – ଚିକିତ୍ସା ହେବାକୁ ଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉଦ୍‌ବେଗର ମାତ୍ରା ଶୂନରୁ ୧୦ ସ୍କେଲରେ ମପାଯାଏ ଏବଂ ଲିପିବଦ୍ଧ କରାଯାଏ।

୩. **ସେଟ୍-ଅପ୍** – ରୋଗୀ ଉଚ୍ଚକଣ୍ଠରେ ୩ ଥର ଉଚ୍ଚାରଣ କରେ "ମୋର ଅମୁକ ସମସ୍ୟା .... ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ନିଜକୁ ଗଭୀର ଓ ସଂପୂର୍ଣ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରେ।" ଏହା କହିବା ସମୟରେ କରାଟେ ଚପ୍ ପଏଣ୍ଟ୍‌କୁ ଚାପ ଏବଂ ବେଦନାବିନ୍ଦୁକୁ ଲଗାତାର ଘଷିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଅଣ୍ଟା ଠାରୁ ୭ରୁ ୯ ସେମି ତଳକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ମେରୁହାଡ଼ ମଝିରେ ବେଦନାବିନ୍ଦୁକୁ ଖୋଜିବାକୁ ପଡ଼େ। ଘଷିବା ସମୟରେ ଏହା ସାମାନ୍ୟ ଫୁଲିଥାଏ। ସ୍ଥାନଟି ଚିହ୍ନଟ ହେବା ପର୍ଯନ୍ତ ଖୋଜାଖୋଜି ଚଳାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ।

୪. **କାହାପରେ କ'ଣ** – ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ୧ ଠାରୁ ୧୩ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିନ୍ଦୁରେ ୭ ଥର ଚାପ ଦେବେ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗର ସଂପର୍କିତ ଉଚ୍ଚାରଣ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବେ। ସେ ସଂପୂର୍ଣ ରୂପେ ଏହି ଅନୁଭବ ଭିତରେ ରହିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ।

୫. **୯ ଦଫା ପ୍ରକିୟା** - ନିମ୍ନରେ ଦେଖନ୍ତୁ।

୬. **କାହା ପରେ କ'ଣ** ଉପରେ ୪ କ୍ରମିକର ବାକ୍ୟକୁ ପୁଣି ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବେ।

୭. **ଉଦ୍‌ବେଗର ମାତ୍ରା** – ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥିବା ଉଦ୍‌ବେଗର ମାତ୍ରାକୁ ପୁଣି ଚିହ୍ନଟ କରାଯିବ ଏବଂ ୦ରୁ ୧୦ ପର୍ଯନ୍ତ ସ୍କେଲରେ ମପାଯାଇ ଲିପିବଦ୍ଧ କରାଯିବ।

କାହା ପରେ କ'ଣ ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି

ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ବାମ ବା ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ୧୩ଟି ବିନ୍ଦୁରେ ଚାପ ଦିଆଯିବ।

(୧) ଆଖିପତାରୁ ଆରମ୍ଭ

(୨) ଆଖି ବାହାର କୋଣ ଧାରରେ ଥିବା ହାଡ଼

(୩) ଆଖି ତଳ ହାଡ଼

(୪) ନାକ ଓ ଉପର ଅଧର ମଧ୍ୟରେ

(୫) ତଳ ଅଧର ଓ ଓଠ ମଧ୍ୟରେ

(୬) କାନ୍ଧ ହାଡ଼ର ଭିତରପଟ ମୁଣ୍ଡ

(୭) ବାହୁ ତଳେ, କାଖ ଠାରୁ ୧୦ ସେମି ତଳକୁ

(୮) ସ୍ତନାଗ୍ର ନିମ୍ନରେ, ପୁରୁଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୩ ସେମି ତଳେ, ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ତର ଚର୍ମ ଯେଉଁଠି ଛାତି ସହ ମିଶିଥାଏ

(୯) ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ବାହାର ପାର୍ଶ୍ୱ, ନଖ ମୂଳରେ

(୧୦) ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଙ୍ଗୁଳିର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ପଟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ

(୧୧) ମଧ୍ୟମ ଅଙ୍ଗୁଳିର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ପଟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ

(୧୨) ପଞ୍ଚମ ଅଙ୍ଗୁଳିର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ପଟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ

(୧୩) କରାଟେ ଚପ୍ ବିନ୍ଦୁ

୯ ଦଫା ବିଧି

ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିନ୍ଦୁକୁ ଚାପ ଦେଇ ଚାଲିଥିବେ । ଏହି ବିନ୍ଦୁ ଚତୁର୍ଥ ଓ ପଞ୍ଚମ ଅଙ୍ଗୁଳିର ମୂଳ ଠାରୁ ୨/୩ ସେ.ମି. ପଛକୁ ଥାଏ । ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ରଖି ନିମ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚଳାଇବେ ।

୧. ଆଖି ବନ୍ଦ କରି

୨. ଆଖି ଖୋଲି

୩. ସଂପୂର୍ଣ ତଳକୁ ଡାହାଣକୁ ଚାହି

୪. ସଂପୂର୍ଣ ତଳକୁ ବାମକୁ ଚାହି

୫. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ବାମକୁ ଚକ୍ରାକାରରେ ୩୬୦ ଡିଗ୍ରୀ ଘୁରାଇ

୬. ଆଖିଡୋଳାକୁ ଡାହାଣକୁ ଚକ୍ରାକାରରେ ୩୬୦ ଡିଗ୍ରୀ ଘୁରାଇ

୭. ଜନ୍ମ ଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଭଳି କୌଣସି ଗୀତ ଗୁଣୁଗୁଣୁ ହୋଇ ୨ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଇବା

୮. ୧ ରୁ ୫ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣିବା

୯. ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଭଳି କୌଣସି ଗୀତ ପୁଣି ୨ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୁଣୁଗୁଣେଇବା

କିଛି ସ୍ପଷ୍ଟୀକରଣ

- ତଥାକଥିତ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ମୁକାବିଲା, ସେଟ୍-ଅପ୍ ବାକ୍ୟ ଉଚ୍ଚାରଣ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। (ଏହା ବୁଝାଯାଇନାହିଁ।) କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ୪୦% ଥିବା ବେଳେ ବହୁଦିନର ସମସ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାୟ ୧୦୦% ମାମଲାରେ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେଇଥାଏ।
- ୯ ଦଫା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ମୌଳିକ ସୂତ୍ରର ପ୍ରଭାବକୁ ଗତିଶୀଳ କରେ।
- ମୌଳିକ ସୂତ୍ର କେବେ ଭୁଲ୍ ହୋଇ ନଥାଏ। ତେବେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସରଳ ହୋଇଥାଏ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ୮ରୁ ୧୩ ନମ୍ବର ପଏଣ୍ଟ ଏବଂ ୯ ଦଫା ବିଧିକୁ ବାଦ୍ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଏହା ବିନା ମଧ୍ୟ ଯେପରି ଉଦ୍‌ବେଗର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଏ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଯାଇଥାଏ।

କେତେକ କୌଶଳଗତ ନିୟମ

୧. ସାଧାରଣ ଉପାୟରେ ଇଏଫ୍‌ଟି ଉଦ୍‌ବେଗ ହ୍ରାସ କରେ। ଏହା ଅସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ ଉପଶମ ପାଇଁ ଅଧିକ ଉଦ୍ୟମ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିପାରେ। ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓ ବାରମ୍ବାର ଟ୍ୟାପିଙ୍ଗ୍ (ଚାପଦେବା) ଆବଶ୍ୟକ।

୨. ଅନେକ ଉଦ୍‌ବେଗ, ଯାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଜାଣିହୁଏ, ଇଏଫ୍‌ଟିକୁ ଭଲରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି। ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଏକ ଗଭୀର ଉଦ୍‌ବେଗ, ଅତୀତର ଏକାଧିକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣା ସହ ସଂପୃକ୍ତ ଥାଏ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ଏକାଧିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଏସବୁଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ/ଅଂଶ/ଉପାଦାନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ।

୩. ଅଳ୍ପ କେତେ ମିନିଟ୍‌ର କ୍ଷୁଦ୍ର ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ। ଫିଲ୍ମର ଏକ ଶୀର୍ଷକ ଦିଆଯାଏ। ମାନସିକ ଚରମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଆଗେଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ। ଏହାପରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ। ଯଦି ଘଟଣା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଫିଲ୍ମର ଶୀର୍ଷକକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଏ। ଶୀର୍ଷକର ତୀବ୍ରତା ନିମ୍ନରେ ଥିବା ବେଳେ ଚରମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ (କ୍ଲାଇମାକ୍ସ)ର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ।

୪. ପ୍ରତି ଥର ଟ୍ୟାପିଙ୍ଗ୍ ପରେ ବ୍ୟଥାର ଅନୁଭବକାରୀ ଅଂଶ ବା ଏସ୍.ୟୁ.ଡି. ସହାୟତାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଗଭୀରତା ପରୀକ୍ଷାରେ ଇଏଫ୍‌ଟିର ସଫଳତା ରହସ୍ୟ ଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତାଙ୍କର ଉଦ୍‌ବେଗର ମାତ୍ରା ସଂପର୍କରେ ୦ରୁ ୧୦ ସ୍କେଲରେ କହିବାକୁ କୁହାଯାଏ। ଶୂନ ଅର୍ଥାତ୍ ଉଦ୍‌ବେଗଶୂନ୍ୟତା ଏବଂ ୧୦ ହେଉଛି ସର୍ବାଧିକ, ଅସହ୍ୟ ଉଦ୍‌ବେଗ। ଏସ୍‌ୟୁଡି ସହାୟତାରେ ବ୍ୟବହୃତ ଉପାୟର ସଫଳତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ। ସେଟ୍-ଅପ୍ ବାକ୍ୟ ଏବଂ ଟ୍ୟାପିଂ ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ଏସ୍‌ୟୁଡିର ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଏ।

୫. ଯଦି ଟ୍ୟାପିଙ୍ଗ୍‌ର ଗୋଟିଏ ଥରରେ ଏସ୍‌ୟୁଡି କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମି ଯାଏ, ତେବେ ଏସୟୁଡିର ମାତ୍ରା ଶୂନ ହେବା ପର୍ଯନ୍ତ ଅଧିକ ଥର ଟ୍ୟାପିଙ୍ଗ୍ କରାଯାଏ। ଏପରି ମାମଲାରେ ସେଟ୍-ଅପ୍ ବାକ୍ୟ ଏହି ମତେ ବଦଳିଯାଇପାରେ: ଯଦିଓ ଆଉ କିଛି . . . . ତଥାପି ମୋତେ କଲବଲ କରୁଛି. . . . ଯଦି କେବଳ ଏସ୍‌ୟୁଡି ଧୀରେ ଧୀରେ ଖସୁଥାଏ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ ଭାବେ ଟ୍ୟାପିଙ୍ଗ୍ ଚଳାଇ ରଖିବାକୁ ହେବ। ଗୋଟେ ଡଜନ ଥର ଟ୍ୟାପିଙ୍ଗ୍ କଲେ ବି କିଛି ବିରକ୍ତି ଲାଗିବ ନାହିଁ।

୬. ଯଦି ଏସ୍‌ୟୁଡି ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ରହୁଥାଏ କିମ୍ବା ବଢ଼ି ଯାଉଥାଏ, ତେବେ ତଳଲିଖିତ ସମସ୍ୟା ରହିଥିବାର ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ

   - ବୋଧହୁଏ ସେଟ୍-ଅପ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ହେଉନାହିଁ। ଯଦି ଦରକାର ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ ଏବଂ ଅଧିକ ଜୋର ଦେଇ ବାରମ୍ବାର କରିବାକୁ ହେବ।
   - ଯଦି ଏସ୍‌ୟୁଡି ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ରହେ, ତେବେ ବୋଝ ଭଳି ମାଡ଼ିପଡୁଥିବା ଉଦ୍‌ବେଗର ହୁଏତ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ରହିଥାଏ, ତେଣୁ ସେସବୁଗୁଡ଼ିକୁ ଅଲଗା ଭାବରେ ଉପଚାର ଆବଶ୍ୟକ। ଯତ୍ନ ସହକାରେ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ ସେଗୁଡ଼ିକର ରହସ୍ୟ ସ୍ୱଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇପାରେ ଏବଂ ତାହାପରେ ତାହାକୁ ଉପଚାର କରାଯାଇପାରେ। ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତିଟି ଦିଗ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପଚାର ବିଧି ଖୋଜାଯାଏ।
   - ଯଦି ଏସ୍‌ୟୁଡି ବଢ଼ି ଯାଉଥାଏ, ତେବେ ଆଉ ଏକ ସଘନ ଉଦ୍‌ବେଗ ଥିବାର ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରିବ। ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଏହାକୁ ଉପରୋକ୍ତ ଶୈଳୀରେ ଉପଚାର କରାଯାଇପାରିବ।

୭. ଅତୀତରେ କିଭଳି କାହାକୁ ଉପଚାର କରିବାର ବିଧି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିଲା ତାହାକୁ ମନେ ପକାଇବା କଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ। ଏପରି ମାମଲାରେ ଏକ ବିଧି ଉଦ୍ଭାବନ କରାଯାଇପାରେ। ଯଦି ଏହା କିପରି ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, ତେବେ ସ୍ଥାନ-କାଳ-ପାତ୍ର-କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଦେଖି ଏକ ସାନ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଗଢ଼ାଯାଇପାରେ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶାନ୍ତି ପ୍ରକ୍ରିୟା

ନୀତି: ନିଜକୁ ବୋଝତୁଲ୍ୟ ଓ ଅସୁବିଧାକାରୀ ବିବିଧ ଉଦ୍‌ବେଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇ ଏକ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବା ଏବଂ ନିଜର ଆବେଗ ସମ୍ବଳକୁ ସୃଜନଶୀଳ ଉପଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟ ଅଛି। ଅନୁଭୂତିରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଅନେକ ମଣିଷଙ୍କର ୧୫୦ରୁ ୩୦୦ ପ୍ରକାର ବୋଝଯୁକ୍ତ ଉଦ୍‌ବେଗ ରହିଛି। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶାନ୍ତି ପ୍ରକ୍ରିୟା ହେଉଛି ସେହି ସବୁଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଚାର କରିବା।

ପଦ୍ଧତି: ଆରମ୍ଭରୁ ସବୁ ବୋଝଭଳି ଉଦ୍‌ବେଗଗୁଡ଼ିକୁ ଏବଂ ତତ୍ ସଂକ୍ରାନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟବିଧିର ତାଲିକାବଦ୍ଧ କରିବା। ସେଗୁଡ଼ିକର ତୀବ୍ରତା ହାରକୁ ଶୂନରୁ ୧୦ ଗ୍ରେଡେସନ୍ କରି ପ୍ରାଥମିକତା ଦେବେ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କ'ଣ କ'ଣ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ହେଲା ତାହାକୁ ନେଇ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଏହି ତାଲିକାଟି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଅପ୍‌ଡେଟ୍ ହେଉଥିବ। ତାହା ପରେ ୩ଟିରୁ ୫ଟି ସବୁଠୁ ପୀଡ଼ାଦାୟକ ଉଦ୍‌ବେଗର ଉପଚାର

କରାଯିବ ଏବଂ ତାହା ଶୂନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଥିପାଇଁ ମୌଳିକ ସୂତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବ। ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦ୍ଧତିଭିତ୍ତିକ ସବିଶେଷକୁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ହେବ। ଯଦି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସନ୍ତୋଷଜନକ ନହେଲା ବା ସେହି ପୀଡ଼ାକୁ ଶୂନ କରି ନପାରିଲା, ତେବେ ସେହି ସମସ୍ୟାରୁ ନିସ୍ତାର ପାଇବାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ଉପଚାର ଜାରି ରଖିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ତାହା ପରେ ଇଛିତ ସମାଧାନ ହାସଲ କରାଯାଇପାରେ। ଯେତେବେଳେ ଏହା ସମ୍ଭବ ନହୁଏ, ଜଣେ ପ୍ରମାଣପତ୍ରପ୍ରାପ୍ତ ଇଏଫ୍‌ଟି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ାଯାଇ ପାରେ।

ଅନୁସରଣିକା