विश्व स्वास्थ्य दिवस (WORLD HEALTH DAY) 2022

विषय: हमारी पृथ्वी, हमारा स्वास्थ्य

स्वास्थ्य के क्षेत्र में 7 अप्रैल का दिन विश्व स्तर पर महत्वपूर्ण है। हर साल 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है क्यूंकि विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की स्थापना 7 अप्रैल को हुई थी।

पिछले सालों में कोरोना महामारी ने विश्व स्तर पर अपना प्रकोप दिखाया। दुनिया के लगभग हर देश में यह भयंकर रूप से फैला जिसके बारेमे हमे ज्यादा जानकारी भी नहीं थी । ऐसे में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने हर स्तर पर प्रयास किया कि दुनिया को स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता व जानकारी उपलब्ध कराई। ताकि लोगो का संक्रमण से बचाव हो सके। इसी तरह लगभग सभी देश बीमारी से मुक्त हों।

इस समय जब पूरी दुनिया कोरोना वायरस के संक्रमण, प्रदूषण और कई खतरनाक बीमारियों जैसे कैंसर, फेफड़ों के रोग, हृदय रोग से जूझ रही है. ऐसे में अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होना बहुत जरूरी है. यही वजह है कि इसका महत्व और भी बढ़ गया है. इस साल वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम हमारी पृथ्वी, हमारा स्वास्थ्य (Our Planet, Our Health)' है।

WHO का अनुमान है कि दुनिया भर में हर साल 1 करोड़ से अधिक मौतें पर्यावरण के ऐसे कारणों से होती हैं जिनको रोका जा सकता है।

Source: WHO

एक स्वस्थ दुनिया और बेहतर स्वास्थ्य की ओर:

हम सभी अपने बातावरण में होने वाली होने परिवर्तनों व उस से हमारे स्वास्थ्य में होने वाले असर को समझे और साथ-साथ अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए महत्वपूर्ण कदम उठा सकते हैं।

- **पानी की बचत करना, नल खोलकर न रखना**
- **वर्षा जल संचयन: बारिश से पानी इकट्ठा करना , इस से पानी की कमी को सुधारा जा सकता है**
- **खुले में शौच ना करना, शौचालय का उपयोग करना - इस से कई बिमारियों को (जैसे दस्त, हेजा, पीलिया इत्यादि) फैलने से रोका जा सकता है ।**
- **कूड़े को सही कूड़ेदान में डालना, खुले में या नालियों में ना डालना- इस से हमारा आसपास स्वच्छ रहेगा और गन्दा पानी भी इकठ्ठा नहीं होगा**
- **झील ,तालाब , नदियों के पानी को नहाने या कपडे धोने आदि के लिए इस्तेमाल ना करना**
- **बिजली बचाना, ज़रूरत न होने पर लाइट, पंखे आदि बन्ध रखना- इस से बिजली बनाने के लिए प्राकृतिक उपकरोनों का बचाव होगा**
- **सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करना- इस से वायु प्रदुषण को कम किया जा सकता है**
- **खाना पकाने के लिए स्वच्छ ईंधन का उपयोग करना- इस से घर के अन्दर प्रदूषित वायु नहीं फैलेगा जिस से फेफड़ों की बीमारी हो सकती है**
- **पेड़ पौधे लगाना, घर पर बागबानी करना तथा जंगलों की रक्षा करना क्युकी यह पर्यावरण की रक्षा में अहम भूमिका निभाता है**
- **प्लास्टिक की जगह कपडे की थैला का इस्तमाल करना, चीज़ों को ढकने या सजाने के लिए, टिफिन-पानी या पेन-पेंसिल आदि रखने के लिए प्लास्टिक के इस्तेमाल से बचना। इस से पर्यावरण में प्लास्टिक का कूड़ा कम उत्पन्न होगा**
- **घर और बाहर दोनों की सफाई का ध्यान रखना**
- **अपने घरवालों, और बाहरवालों सबको पर्यावरण को स्वच्छ रखने की महत्वता और तरीकों को समझाना ।**