

ലോകാരോഗ്യ ദിനം

ലോകാരോഗ്യ ദിനം (ഏപ്രിൽ 7): എല്ലാ വർഷവും ഏപ്രിൽ 7 ലോകാരോഗ്യ ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. | ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും ക്ഷേമത്തെക്കുറിച്ചും അവബോധം വളർത്തുന്നതിനും ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉയർത്തിക്കാട്ടുന്നതിന് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ആളുകളെ ഒരുമിച്ച് കൊണ്ടുവരുന്നതിനുമായി എല്ലാ വർഷവും ഈ ദിനം ആചരിക്കുന്നു. അതിവേഗം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ, ഏത് സാഹചര്യത്തിനും വൈകാരികമായും ശാരീരികമായും സാമ്പത്തികമായും തയ്യാറാവേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ് ഈ ദിനം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി നയിക്കുന്നതിനുള്ള താക്കോൽ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം തമ്മിലുള്ള സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുക എന്നതാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദം ലഭിക്കുന്നെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഏകാന്തത അനുഭവിക്കുന്നില്ല. ലളിതമായ ഭക്ഷണക്രമത്തിലും പെരുമാറ്റത്തിലുമുള്ള മാറ്റങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കും.

പകർച്ചവ്യാധി, മലിനമായ ഗ്രഹം, വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ക്യാൻസർ, ആസ്ത്മ, ഹൃദ്രോഗം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്കിടയിൽ, 2022 ലെ ലോകാരോഗ്യ ദിനത്തിൽ, മനുഷ്യരെയും ഗ്രഹത്തെയും ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തുന്നതിനും ആരോഗ്യ സമൂഹങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പ്രസ്ഥാനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായ അടിയന്തര പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ആഗോള ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കും.

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള 13 ദശലക്ഷത്തിലധികം മരണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാവുന്ന പാരിസ്ഥിതിക കാരണങ്ങളാൽ സംഭവിക്കുന്നതായി WHO കണക്കാക്കുന്നു. മനുഷ്യരാശി നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ ആരോഗ്യ ഭീഷണിയായ കാലാവസ്ഥാ പ്രതിസന്ധിയും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. കാലാവസ്ഥാ പ്രതിസന്ധി എന്നത് ആരോഗ്യ പ്രതിസന്ധി കൂടിയാണ്.





ചരിത്രം

1948 ഏപ്രിൽ 7-ന് പ്രാബല്യത്തിൽ വന്ന ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ആദ്യത്തെ ഔദ്യോഗിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൊന്നാണ് ലോകാരോഗ്യ ദിനം. ആദ്യത്തെ ലോകാരോഗ്യ ദിനം 1949 ജൂലൈ 22-ന് ആചരിച്ചു, പിന്നീട് വിദ്യാർത്ഥി പങ്കാളിത്തം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ തീയതി ഏപ്രിൽ 7-ലേക്ക് മാറ്റി.

ലോകാരോഗ്യ ദിനത്തിന്റെ ചരിത്രം മനസിലാക്കാൻ, 1945 ൽ ഐക്യരാഷ്ട്ര സമ്മേളനത്തിൽ നടന്ന ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ സൃഷ്ടി നോക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ആരോഗ്യ വിഷയങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യാൻ മാത്രം പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമായ ഒരു പുതിയ സ്വതന്ത്ര സംഘടന സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പ്രമേയം പാസാക്കി. 1948 ഏപ്രിൽ 7 ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള കരാറിൽ 61 രാജ്യങ്ങൾ ഒപ്പുവെച്ചു.

ലോകാരോഗ്യ ദിന തീം

ഈ വർഷത്തെ ലോകാരോഗ്യ ദിനത്തിന്റെ പ്രമേയം "നമ്മുടെ ഗ്രഹം, നമ്മുടെ ആരോഗ്യം" എന്നതാണ്. ഗ്രഹത്തിൽ വളരുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾക്കും മലിനീകരണത്തിനും ഇടയിൽ, ക്യാൻസർ, ആസ്ത്മ, ഹൃദ്രോഗം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ അതിവേഗം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. "മനുഷ്യരെയും ഗ്രഹത്തെയും ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്താൻ" ആവശ്യമായ അടിയന്തര നടപടികളിൽ ആഗോള ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ലക്ഷ്യമിടുന്നു.



വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുള്ള ആരോഗ്യ നുറുങ്ങുകൾ

- ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘട്ടങ്ങളിലൊന്ന് നന്നായി സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക എന്നതാണ്. ഓരോ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് മൂന്ന് സമീകൃതവും പോഷകസമൃദ്ധവുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- നിങ്ങളുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന് ഉറക്കം നിർണ്ണായകമാണ്, കൂടാതെ അമിതവണ്ണവും ഹൃദ്രോഗവും ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിവിധ രോഗങ്ങളുമായി ഉറക്കമില്ലായ്മയെ ഗവേഷണം ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള ആളുകൾക്ക് നല്ല രാത്രി ഉറക്കം പ്രധാനമാണ്, അത് നിങ്ങൾക്ക് ചിന്തിക്കാൻ കഴിയുന്നതിലും കൂടുതൽ വിധത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണം ചെയ്യും.
- സമ്മർദ്ദം നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു, ഇത് ശരീരഭാരം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും നിരവധി രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാനും അനുവദിക്കുന്നു. വ്യായാമം, പ്രകൃതി വർദ്ധനകൾ, ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസന വ്യായാമങ്ങൾ, ധ്യാനം എന്നിവ ടെൻഷൻ ഒഴിവാക്കാനാകുന്ന ചില വഴികൾ മാത്രമാണ്.
- ശാരീരിക ആരോഗ്യം പോലെ തന്നെ നിർണ്ണായകമാണ് മാനസികാരോഗ്യവും. നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം നിങ്ങളുടെ ശാരീരിക ക്ഷേമത്തിന്റെ ഒരു സ്റ്റാൻഡോണെന്ന് അറിയുക. നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം പതിവായി നിരീക്ഷിക്കുകയും വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.
- ആരോഗ്യവും സുരക്ഷിതവുമായിരിക്കാനുള്ള ഒരു മികച്ച മാർഗമാണ് വ്യായാമം. ആഴ്ചയിൽ മൂന്ന് ദിവസം വരെ ക്രമമായ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് അതിജീവനവും ശാരീരിക ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതായി ഗവേഷണത്തിൽ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

byjusexamprep.com

