

ENGLISH VERSION

Theme: Good Health and Well-Being

Hello all! I'm thrilled to have you back with me again!

Today, we are going to learn about a topic that impacts us all. It is perhaps one of the most important building blocks for a prosperous and happy world! The topic that we will discuss today, is of great relevance to each one of us from the second we are born! Well, have you been able to guess the topic? I'm talking about Good Health and Well-Being! Do you agree with me? I am sure, you do.

Good Health as you all know involves leading a healthy lifestyle and taking suitable measures to be free of any illness or injury. It ensures that you live in the best of your active health. Well-being on the other hand is a combination of physical, mental, emotional and social health and is considered to be closely linked with one's happiness and life satisfaction. This should give you a fair idea about the close association that Health and well-being enjoy. Ah, yes! They do go hand-in-hand.

But are you aware of the fact that health is also a fundamental human right and a key indicator of a country's development? Let us treat health and well-being as two interconnected pieces in a large jigsaw puzzle of survival. As humans, we do not just exist, but survive. We will now try to understand why? Existing means just living, whereas surviving means leading an active life and working towards achieving good mental and physical health. The health and well-being puzzle pieces also have many smaller subparts – Good nutrition, vaccination, access to efficient and quality health care.

Good nutrition gives us the right amount of nourishment and energy and helps in the proper functioning of our body. In short, it keeps us hale and hearty. At the same time, vaccination stimulates our immune system to fight diseases and germs.

Now, let's talk about the other two important puzzle pieces needed for maintaining good health. They are - having access to quality healthcare and efficient healthcare personnel. Everyone in the world should have access to the best health care facilities, be it hospitals, clinics, specialized care centres, etc.

They must also be able to meet the best doctors in order to make timely diagnosis so that they are cured of their illnesses. Due to the rising costs, lack of infrastructure and lack of awareness, access to proper healthcare and doctors remain a challenge in more than 50% of the world. Can you imagine, countries like Tanzania and Nigeria have just 2 doctors per 100,000 people. Sad, isn't it?

Despite the notable progress made recently on this front, significant challenges remain. Many women the world over do not have access to proper health care; new diseases continue to emerge each day, billions of people are unable to get essential medicines, millions of adults and children suffer from malnourishment. and with the global amount of waste estimated to triple in the coming year, this is going to have severe effects on our health.

As the problems grow in size, the role of problem solvers like you become all the more important. Are you willing to take on the challenge and put on your thinking caps? Did I just hear you say, 'Bring it on!'?

We are here to solve problems related to Good Health and Well Being, the UN SDG #3! The theme for this Intermediary stage is 'Health & Well-being'. The goal is to ensure healthy lives and well-being for one and all.

Like you did during the Beginner's stage, take on the role of a Health Champion / An Evangelist and bring good physical & mental health for your fellow beings.

From the next video, we will embark on our mission of spreading awareness about Health & Well-being by developing games in Construct.

Till then! Bye-Bye.

HINDI VERSION

Theme: Good Health and Well-Being

हैलो all! मैं आप सब से फिर से मिलकर बहुत खुश हूँ!

आज हम एक ऐसे विषय के बारे में जानने वाले हैं जो हम सभी को प्रभावित करता है। यह शायद एक समृद्ध और प्रसन्न दुनिया के लिए सबसे महत्वपूर्ण building blocks में से एक है! आज हम जिस विषय पर विचार-विमर्श करेंगे, वह जिस समय पैदा होते हैं उसी टाइम

से हमारे लिय बहुत महत्त्व रखता है! अच्छा, क्या आप इस विषय को अनुमान कर पाए ? मैं good health और well being के बारे में बात कर रही हूँ! क्या आप मेरी बात से सहमत करते हैं? मुझे भरोसा है, आप करते हैं

good health में जैसा कि आप सभी जानते हैं कि एक healthy life style को जीना और किसी भी बीमारी या चोट से बचे रहने लिए सही उपाय करना शामिल है। यह पक्का करता है कि आप अपने सबसे अच्छे health में रहें। दूसरी तरफ wellbeing physical, mental, emotional and social health का एक मेल है और इसे किसी की खुशी और जीवन की संतुष्टि के साथ जुड़ा हुआ माना जाता है। यह आपको health और well-being के निकट संबंध के बारे में एक सही विचार देना चाहिए। हाँ! वे एक दुसरे के साथ साथ चलते हैं

लेकिन क्या आप इस तथ्य से अवगत हैं कि health एक मौलिक मानवाधिकार और देश के विकास का एक मुख्य सूचक है, आइए health and well-being को जिंदा रहने की एक बड़ी पहली में दो interconnected टुकड़ों की तरह treat करें। इंसान के रूप में, हम केवल मौजूद ही नहीं हैं, लेकिन survive भी करते हैं। हम अब यह समझने की कोशिश करेंगे कि क्यों? existing का मतलब सिर्फ जिंदा रहना है, जबकि surviving का मतलब है सक्रिय जीवन जीना और अच्छे mental और physical health को प्राप्त करने के लिय काम करना। health and well-being puzzle के कई छोटे parts भी होते हैं - Good nutrition, vaccination, और अच्छा और quality health care मिलना।

Good nutrition हमें सही amount में nourishment और energy देता है और हमारे body को सही ढंग से काम करने में मदद करता है। short में, यह हमें फुर्तीला और healthy बनाए रखता है। उसी तरह, vaccination हमारी immune system को बिमारियों और germs से लड़ने के लिए तैयार करता है।

अब, चलो good health को बनाए रखने के लिए puzzle बाकी दो महत्वपूर्ण टुकड़ों के बारे में बात करते हैं। ये हैं अच्छे healthcare और efficient healthcare personnel का आपके लिय आसानी से उपलब्ध होना। दुनिया में हर किसी को श्रेष्ठ healthcare facilities मिलनी

चाहिए, चाहे वह hospitals, clinics या specialized care centres etc. हो उन्हें श्रेष्ठ doctors मिलने चाहिए ताकि टाइम पर बीमारी का कारण पता लग सके और उसका इलाज हो सके। बढ़ती महंगाई, infrastructure की कमी और जानकारी की कमी के कारण, अच्छा health care और doctors तक पहुंचना 50% से अधिक दुनिया के लिए चुनौती बना हुआ है। क्या आप imagine कर सकते हैं कि तंजानिया और नाइजीरिया जैसे देशों में हर 100,000 लोगों पर सिर्फ 2 डॉक्टर हैं। दुख की बात है, है ना?

इस फ्रंट पर हाल ही में बहुत progress के बाद भी, important चुनौती बनी हुई है। दुनिया भर में बहुत महिलाओं तक अच्छे healthcare की पहुँच नहीं है; हर दिन नई बीमारियाँ सामने आती रहती हैं, अरबों लोग आवश्यक दवाएं नहीं ले पाते हैं, लाखों adults और बच्चे कुपोषण से भुगत कर रहे हैं। और आने वाले साल में global waste amount 3 गुना हो जायगा, इससे हमारे health पर बुरे प्रभाव पड़ने वाले हैं।

जैसे-जैसे समस्या साइज़ में बढ़ती जाती है, आप जैसे समस्या solve करने वाले की role और अधिक महत्वपूर्ण होती जाती है। क्या आप चुनौती लेने और अपनी thinking cap पहनने तैयार हैं? क्या मैंने अभी आपको यह कहते हुए सुना है, 'Bring it on!'?

हम यहाँ पर Good Health और Well Being, UN SDG # 3 से संबंधित समस्याएं को solve करने के लिए हैं! इस Intermediary stage का topic 'Health & Well-being' है। एक और सभी के लिए healthy lives and well-being को पक्का करना goal है।

जैसे आपने Beginner's stage के दौरान किया, वैसे ही एक हेल्थ चैंपियन / एक जागरूक करने वाले role को निभाएं और अपने साथ के लोगों के लिए good physical & mental health ले कर आयें।

अगले वीडियो से, हम Construct में गेम develop करके Health & Well-being के बारे में जागरूकता फैलाने के अपने मिशन को शुरू करेंगे।

तब तक! bye bye!