

# હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ

ગ્રામવિદ્યા શાખા

એફ.વાય.બી.આર.એસ.

વિષય : આરોગ્યશાસ્ત્ર અને સફાઈ વિજ્ઞાન

**(HEALTH & SANITATION)**

## ૧. પ્રસ્તાવના :

ભારત ગામડાઓનો દેશ છે. તેથી ગ્રામીણ ઉત્કર્ષના ધ્યેય સાથે ઉચ્ચ શિક્ષણ ક્ષેત્રે તબીબી વિદ્યાશાખા સિવાય કોઈપણ વિદ્યાશાખામાં આરોગ્યલક્ષી અભ્યાસને સ્થાન મળ્યું નથી. ગ્રામવિદ્યાનો અભ્યાસ કરતો વિદ્યાર્થી ગામડાને લગતા દરેક પ્રશ્નોનો અભ્યાસ કરે તે જરૂરી છે. ગ્રામવિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીએ મહદઅંશે ગ્રામડામાં જ કામ કરવાનું આવે છે. આજે પણ આપણું સરકારી આરોગ્યતંત્ર ગામડાઓ સુધી સંતોષકારકરીતે કામ કરતું થયું નથી. આ સમયે ગામડામાં કામ કરનાર કાર્યકર પાસે આરોગ્યનું પ્રાથમિક જ્ઞાન હોય તો ગામડામાં કામ કરવામાં સફળ થવામાં ઉપયોગી નીવડે છે. આથી સ્નાતક કક્ષાના ગ્રામવિશારદના અભ્યાસમાં આરોગ્ય શિક્ષણનો સમાવેશ કરેલ છે.

ગ્રામીણ આરોગ્ય એ ગામડાના વિકાસમાં પાયાનું તત્વ છે.' યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે ' એ ન્યાયે વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય જાળવણીથી જ સામાજિક સ્વાસ્થ્ય જાળવાશે એ ધ્યેયમંત્ર સાથે આજનો વિદ્યાર્થી આવતીકાલનો માર્ગદર્શક બની રહે અને પોતાના આરોગ્ય વિષયક જ્ઞાનને પ્રજાના કલ્યાણમાં પ્રયોજે એવી ઉમદા ભાવના આ વિષયના શિક્ષણ પાછળ અભિપ્રેત છે.

## ૨. હેતુઓ :

- (૧) વ્યક્તિગત અને જાહેર આરોગ્ય જાળવણી અંગેની સુઝ અને સમજણ કેળવે.
- (૨) ગામડાના આરોગ્ય વિષયક પ્રશ્નોની જાણકારી મેળવે.
- (૩) આરોગ્ય સંદર્ભે લોક કલ્યાણ પ્રવૃત્તિઓનો કાર્યક્રમ વિચારી અમલ માટે જરૂરી દૃષ્ટિકોણ કેળવે.
- (૪) આરોગ્યના અભ્યાસક્રમના મુદ્દાઓનો સાંપ્રત પ્રવાહ સાથે અનુબંધ જોડે.
- (૫) બિમારીઓના આગમન સમયે પ્રતિરોધક ઉપાયો અંગે વિચારી સમાજને જરૂરી માર્ગદર્શન પુરું પાડી શકે એવી વિદ્યા કેળવે.
- (૬) સફાઈ દ્વારા વ્યક્તિગત અને જાહેર માનવતાના સંસ્કારોનું પ્રસ્થાન કરવાની સુઝ અને સમજણ કેળવી તે માટેનું કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરે.
- (૭) સફાઈ અને આરોગ્યનો સંબંધ જાણે.

## ૩. માળખું :

અઠવાડિક વર્ગો	આંતરિક ગુણ	વર્ષાન્ત ગુણ	કુલ ગણ	વર્ષાન્ત પરીક્ષાનો સમય
૩	૧૫	૩૫	૫૦	૨ કલાક

## ૪. અભ્યાસક્રમ :

એકમ - ૧

૧.૧ આરોગ્યનો અર્થ, આરોગ્યના અભ્યાસ અને જ્ઞાનનું મહત્વ, આરોગ્યની વ્યાખ્યા (WHO, આયુર્વેદ અને ગાંધીજીના મતે)

૧.૨ શરીરનું વિજ્ઞાન:

આયુર્વેદના મતે :- તંદુરસ્ત શરીરનું પ્રમાણ, પંચમહાભુત તથા દોષ- ધાતુ- મળનો સામાન્ય પરિચય.

આધુનિક વિજ્ઞાનના મતે :—તંદુરસ્ત શરીરનું વજન—ઉંચાઈ—નાડી—તાપમાન—લોહીનું દબાણ તથા શ્વસનતંત્ર— પાચનતંત્ર— રૂધિરાભિસરણતંત્ર—ઉત્સર્જન તંત્ર અને પ્રજનનતંત્ર સાથે જોડાયેલા અવયવોનો પરિચય.

- ૧.૩ સ્વસ્થ રહેવા માટે દિનચર્યા— ઋતુચર્યા—રસીકરણ અને સમતોલ આહાર જેવા સ્વાસ્થ્ય જાળવવાના પગલાં.
- ૧.૪ સ્વાસ્થ્ય બગડવાના (રોગ થવાના) કારણો.— દુષિત હવા— પાણી— ખોરાક અવસ્થા, કુપોષણ, ચેપ, વારસો, કુટેવો, વ્યસનો તથા આયુર્વેદના મતે વેગધારણ.

એકમ — ૨

- ૨.૧ પ્રાથમિક સારવાર અને અકસ્માતના ઉપાયો : અકસ્માત એટલે શું? લોહી નીકળવું, દાઝી જવું, પાણીમાં ડુબવું, મુર્છા આવવી, ઝેર ચડવું, વીજળીનો કરંટ લાગવો— લક્ષણો અને પ્રાથમિક સારવાર.
- ૨.૨ ચેપીરોગમાં રાખવી પડતી કાળજી : ચેપ એટલે શું ? કોલેરા, મેલેરીયા, ક્ષય, ચામડીના રોગો, અને એઈડસના કારણો— લક્ષણો અને કાળજી.

એકમ — ૩

- ૩.૧ રોગ નિવારણમાં કુદરતી ઉપચાર : ઉપવાસ, પાણી, માટી, સૂર્યસ્નાનના પ્રયોગો અને તેના ફાયદા. ધ્યાન— પ્રાણાયામ— યોગાસનો ( પદમાસન, શીર્ષાસન, સૂર્ય નમસ્કાર, પશ્ચિમોતાનાસન અને મયૂરાસન) જુદી જુદી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓની સમજ.
- ૩.૨ ઘર આંગણાના ઔષધો : ઓળખ અને ઉપયોગ— લીમડો, મીઠી આવળ, તુલસી, અરડુસી, હળદર, હીંગ, અજમો અને સૂંઠ.

એકમ — ૪

- ૪.૧ સફાઈ અને આરોગ્યનો સંબંધ— સફાઈનો અર્થ—બાહ્ય— આંતરિક— વ્યક્તિગત— સામુદાયિક સફાઈ.
- ૪.૨ ગ્રામ સફાઈ અને ગાંધીજીનો સફાઈ પ્રેમ, ગ્રામ સફાઈમાં પંચાયત અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓનો ફાળો.

એકમ — ૫

- ૫.૧ ગામડાંઓની સ્વાસ્થ્ય વિષયક સ્થિતિ — ગામડાઓમાં જાજરૂ, પેશાબઘર, ઉકરડા, ઢોરની ગમાણ, પાણીનો નિકાલ વગેરેની પ્રવર્તમાન સ્થિતિ અને તેનો ઉકેલ.
- ૫.૨ સફાઈનાં સાધનોની રચના અને વિજ્ઞાન— ઊભાં ઝાડું, શોષખાડા, કંપોસ્ટ અને સુલભ શૌચાલય. પીવાના પાણીનું શુદ્ધિકરણ અને જાળવણી.

૫. શિક્ષણ પદ્ધતિ :

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ૧. જૂથચર્યા | ૪. નમૂના ઓળખ |
| ૨. મુલાકાત  | ૫. પ્રત્યક્ષ |
| ૩. ગોષ્ઠી   |              |

૬. મૂલ્યાંકન પદ્ધતિ :

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| ૧. નિરીક્ષણ  | ૩. પ્રશ્નાવલી      |
| ૨. સ્વાધ્યાય | ૪. પરીક્ષા પ્રવિધિ |

૭. સહ અભ્યાસ પ્રવૃત્તિ :

૧. પ્રાથમિક સારવાર પેટી વસાવવી અને છાત્રાલયમાં તાત્કાલિક ઉપચાર તરીકે ઉપયોગ કરવો.
૨. કેમ્પસ ઉપરની વનસ્પતિને ઓળખે અને તેના ઔષધિય ઉપયોગ જાણતો થાય.
૩. સ્થાનિક પરિસ્થિતિને અનુરૂપ ઔષધબાગ બનાવવો, જાળવવો તેનો ઘરગથ્થું ઉપચાર કરવો.
૪. ઘરગથ્થું ઉપચારના નમૂના બનાવવા. તેનો ઉપયોગ કરવો.
૫. સ્થાનિક વનસ્પતિનું નામકરણ કરાવવું. તેનો ઉપયોગ સમજવો.
૬. ઔષધ સંગ્રહપોથી બનાવવી.

૮. સંદર્ભ ગ્રંથો :

<u>પુસ્તકનું નામ</u>	<u>લેખક</u>	<u>પ્રકાશક</u>
૧. આરોગ્યની ચાવી	ગાંધીજી	નવજીવન પ્રકાશન, અ'વાદ
૨. માંદગીનાં મૂળ	ડૉ. શીવપ્રસાદ	નવજીવન પ્રકાશન, અ'વાદ
૩. આયુર્વેદ સિદ્ધાંતો	સુરેન્દ્રનાથ સી. પટેલ	યુ.ગ્રં.નિ. બોર્ડ, અમદાવાદ
૪. રચના શરીર	વૈદ્ય એમ.એચ. બારોટ	યુ.ગ્રં.નિ. બોર્ડ, અમદાવાદ
૫. કુદરતી ઉપચાર	ડૉ.શરણપ્રસાદજી	નવજીવન પ્રકાશન, અ'વાદ
૬. ડૉક્ટર આવતાં પહેલાં	ડૉ. શીવપ્રસાદ ત્રિવેદી	નવજીવન પ્રકાશન, અ'વાદ
૭. નિદાન— ચિકિત્સા	ડૉ.શીવ શરણ ધ્યાની	
૮. યોગાશન, પ્રાણાયામ કરો અને નીરોગી રહો.	ડૉ. પી.ડી.શર્મા	ગાલા પબ્લિસર્સ, અમદાવાદ
૯. સફાઈ માર્ગદર્શિકા ( હિન્દી)	શ્રી ઈશ્વરભાઈ પટેલ	હરીજન સેવક સંઘ, દિલ્હી
૧૦. માનવતાના સંસ્કારો	બબલભાઈ મહેતા	બાલગોવિંદ પ્રકાશન, અ'વાદ
૧૧. સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય	બબલભાઈ મહેતા	બાલગોવિંદ પ્રકાશન, અ'વાદ
૧૨. ઘર ઘરનાં ઓષડીયાં	બાપાલાલ વૈદ્ય	લોકવીણા કાર્યાલય, બાલાસિનોર
૧૩. વાડી વાડીનાં ઓષડીયાં	બાપાલાલ વૈદ્ય	લોકવીણા કાર્યાલય, બાલાસિનોર
૧૪. વન વનનાં ઓષડીયાં	બાપાલાલ વૈદ્ય	લોકવીણા કાર્યાલય, બાલાસિનોર
૧૫. ઘરઘથ્થુ વૈદક	બાપાલાલ વૈદ્ય	લોકવીણા કાર્યાલય, બાલાસિનોર
૧૬. રોજીદા રોગ	શોભન	
૧૭. ભૈષજ સંહિતા	—	સરકારી પ્રેસ, ગાંધીનગર