

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
Diploma in Health Sanitary Inspector
DHSI-201 આરોગ્ય શિક્ષણ અને વર્તણૂક વિજ્ઞાન



BAOU
Education
for All

healthy
for life



FITNESS



આરોગ્યનો ખ્યાલ અને સ્વાસ્થ્ય સંભાળ

1



ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર
ઓપન યુનિવર્સિટી

DHSI-201

આરોગ્ય શિક્ષણ અને વર્તણૂક વિજ્ઞાન

વિભાગ

1

આરોગ્યનો ખ્યાલ અને સ્વાસ્થ્ય સંભાળ

એકમ-1 : આરોગ્યનો ખ્યાલ

એકમ-2 : આરોગ્યના પાસાંઓ અને આરોગ્ય સંભાળની સંકલ્પના

એકમ-3 : પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળના સિદ્ધાંતો

ISBN : 978-93-91071-61-5

લેખક

ડૉ. હિરલકુમાર દાણી

શ્રી રવિન્દ્ર એસ. પરમાર

(MSc. IT, DLP, SI)

પરામર્શક (વિષય)

ડૉ. મેહુલભાઈ બારૈયા

પરામર્શક (ભાષા)

પ્રિ. ઘનશ્યામ કે. ગઢવી

નિવૃત્ત આચાર્ય

શ્રીમતી એ.એસ. ચૌધરી

મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ, મહેસાણા

Edition : 2021

Copyright©2021 Knowledge Management & Research Organization.

All right reserved. No part of this book should be reproduced transmitted or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical. including photocopying, recording or by any information storage or retrieval system without permission from us.

Acknowledgement :

Every attempt has been made to trace the copyright holders of material reproduced. It may be possible that few words are missing or correction required, we will be pleased to make necessary correction/amendment in future edition of this book.



દૂરવર્તી અધ્યયનમાં સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીની ભૂમિકા

દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રણાલીમાં અસરકારક સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રી અનિવાર્ય છે. આ અભ્યાસ સામગ્રીના લેખકો, અધ્યાપકો અને વિદ્યાર્થીઓ એકબીજાથી ઘણાં દૂર અને ક્યારેક તો ક્યારેય ન મળી શકે તેવી સ્થિતિમાં હોવાથી આવી અધ્યયન સામગ્રી સુગમ અને અસરકારક હોવી જરૂરી છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ માટેની અભ્યાસ સામગ્રીમાં વિદ્યાર્થીના બૌદ્ધિક ચિંતનને ઉદ્દીપ્ત કરવાની ક્ષમતા તથા આવશ્યક તમામ અધ્યયન પ્રવૃત્તિઓ હોવી જોઈએ. આ સામગ્રી પાઠ્યક્રમના સામાન્ય અને વિશિષ્ટ હેતુઓના અનુસંધાને વિદ્યાર્થીને પર્યાપ્ત માર્ગદર્શન આપવા સક્ષમ હોવી જોઈએ. સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીમાં અભ્યાસક્રમમાં સૂચિત તમામ બાબતોનો સમાવેશ થાય તે જરૂરી છે.

અસરકારક અધ્યયન સિદ્ધ કરવા માટે અનેક પ્રકારના આયોજનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જેનાથી વિદ્યાર્થી જ્ઞાનોપાર્જન કરી શકે. બૌદ્ધિક અને મનોશારીરિક કૌશલ્યો કેળવી શકે અને વર્તન તથા અભિગમમાં આવશ્યક પરિવર્તનો સાધી શકે. આથી જ વિદ્યાર્થીનું મૂલ્યાંકન પણ પાઠ્યસામગ્રીમાં આવરી લેવામાં આવ્યું છે.

દૂરવર્તી શિક્ષણની સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલી શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું સ્વરૂપ તે શિક્ષણના જ્ઞાનાત્મક, ભાવાત્મક કે મનોશારીરિક હેતુમાંથી કયા હેતુને સંલગ્ન છે? તેના પર આધારિત છે. આ હેતુઓ ભવિષ્યમાં અનુક્રમે જ્ઞાન, બૌદ્ધિક કૌશલ્યો અને મનોશારીરિક કૌશલ્યોની ઉપલબ્ધિમાં પરિણમે છે. વિદ્યાર્થીએ મેળવેલ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, ઉપયોગ અને અભિવ્યક્તિ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકાય. વિદ્યાર્થીઓના પૂર્વજ્ઞાનનો અને અનુભવોનો આધાર લઈને રચવામાં આવેલ શિક્ષણ સામગ્રી દ્વારા બૌદ્ધિક કૌશલ્યના હેતુને સિદ્ધ કરી શકાય છે અને તેના દ્વારા નવીન જ્ઞાન પ્રાપ્તિનો માર્ગ પ્રશસ્ત થાય છે.

અભ્યાસ-સામગ્રીમાં સ્વાધ્યાય પ્રોજેક્ટ અને પ્રતિપુષ્ટિ (Feedback) ના સ્વરૂપે અભ્યાસનું આયોજન જરૂરી છે. શારીરિક કૌશલ્ય સંબંધિત શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં ચિત્રાત્મક રજૂઆત હોવી જોઈએ અને ત્યારબાદ ઉચિત અભ્યાસનું આયોજન હોવું જોઈએ. વર્તન અને અભિગમમાં પરિવર્તન માટે આયોજિત શિક્ષણ પ્રવૃત્તિઓ રસ જન્માવે તેવી તથા આ પરિવર્તન દ્વારા થતાં લાભ અને તેની જરૂરિયાતને પ્રતિબિંબિત કરે તેવી હોવી જોઈએ. ત્યાર પછી નવાં અભિગમોને અપનાવવાની અને તે સંબંધિત પ્રક્રિયાના યોગ્ય અભ્યાસનું ઉચિત આલેખન થવું જોઈએ.



દૂરવર્તી શિક્ષણની ભૂમિકા

પ્રત્યક્ષ અધ્યાપનમાં જોવા મળતી પ્રત્યાયનની વિશેષતાઓ; જેવી કે અંતરાલાપ, પૂર્વઅભિસંધાન, યોગ્ય સ્થાને વિરામ, આરોહ-અવરોહ, ભાવ-ભંગીમાં, સ્વરભાર વગેરે દૂરવર્તી અધ્યયનમાં ઉપલબ્ધ નથી. આ ઉણપ વિશેષતઃ મુદ્રિત સાહિત્યમાં (લેખિત સાહિત્યમાં) જોવા મળે છે. વિદ્યાર્થી અને શિક્ષક વચ્ચેના વ્યવહારની આ ખૂટતી કડીને જોડવા માટે જ દૂરવર્તી સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીમાં શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવામાં આવે છે. માટે જ આવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન વૈકલ્પિક નહીં, પરંતુ અનિવાર્ય છે.

સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીને નાના એકમોમાં વિભાજિત કરીને શિક્ષણના ઉત્તમ સાધન તરીકે વિકસાવવાની સંકલ્પના છે. શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં વૈવિધ્ય દ્વારા શિક્ષણના વિવિધ ક્ષેત્રના હેતુઓ સિદ્ધ થાય તેવો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

દૂરવર્તી શિક્ષણની સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીનું આયોજન પૂર્વનિશ્ચિત શૈક્ષણિક નીપજને ધ્યાનમાં લઈને કરવાનું હોવાથી તેના હેતુઓ અને ધ્યેયો નિશ્ચિત હોય છે. વળી અધ્યેતાઓ દૂરસ્થ હોવાથી આ સામગ્રી દ્વારા તેઓ નિશ્ચિત અધ્યયન પ્રવૃત્તિઓમાં સંલગ્ન રહે તેવું આયોજન કરવામાં આવે છે. જેથી અધ્યેતાઓ સંબંધિત સંકલ્પનાઓને બરાબર સમજી શકે. સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીમાં સાથે સંકળાયેલ સ્વાધ્યાયો, પ્રાયોગિક કાર્યો, પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રકલ્પોનો પણ આ જ હેતુ છે. આ સામગ્રી માટે ઉચિત શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓની ઉદાહરણરૂપ સૂચિ ઘણી મોટી હોઈ શકે. આ સંદર્ભે શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ વિદ્યાર્થીને અભિપ્રેરિત કરે છે, માર્ગદર્શન આપે છે. વિદ્યાર્થીની પ્રગતિ અને પ્રદર્શનનું સતત માપન-મૂલ્યાંકન પણ કરે છે.



પ્રસ્તાવના

દૂરવર્તી શિક્ષણની અભ્યાસ સામગ્રી તૈયાર કરવા માટે વિવિધ બાબતોની કાળજી રાખવાની થાય છે. પ્રસ્તુત પુસ્તક દરેક વિદ્યાર્થીની અધ્યયન વિષયક સજ્જતા કેળવવામાં સહાયક નીવડશે તેવી શ્રદ્ધા છે. વિષયલક્ષી વિભાવનાઓની સરળ સમજ આ પુસ્તિકાને વિદ્યાર્થીભોગ્ય બનાવે છે.

આશા છે કે સ્વ-અધ્યયન અને અધ્યાપનના ક્ષેત્રે આ પ્રકારની અભ્યાસ સામગ્રી વિષયક્ષેત્રની સમજનો વિસ્તાર કરશે. કારકિર્દી ઘડતરના નિર્ણાયક તબક્કે આપને ઉજ્જવળ ભવિષ્યની શુભકામનાઓ.

ઘટક પરિચય :

આપણું સારું સ્વાસ્થ્ય જ આપણી સૌથી મહામૂલી મૂડી છે, જે આપણને નીરોગી તન અને જીવનની દરેક કસોટીઓને પાર કરી શકે તેવું મન આપી શકે છે. સ્વાસ્થ્યની પરિભાષા સમયાંતરે બદલાતી રહી છે. એક સમય હતો જ્યારે સ્વાસ્થ્ય વિચાર સમગ્ર અસ્તિત્વને ધ્યાનમાં લઈને કરવામાં આવતો હતો. ત્યાર પછી માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યને અવગણીને ફક્ત શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત થયું અને તેના કટુ પરિણામો પણ સમગ્ર વિશ્વએ જોયા. ઈ.સ. 1946માં વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંસ્થાન એટલે કે વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન, સ્વાસ્થ્યને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય એટલે ફક્ત રોગ અથવા નબળાઈની ગેરહાજરી નહીં. પરંતુ સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મ અને સામાજિક સુખાકારીની સ્થિતિ કહીને પરિભાષિત કર્યું.

સ્વાસ્થ્યએ સતત પરિવર્તિત થતી પરિસ્થિતિ છે. શારીરિક રીતે સ્વસ્થ દેખાતો માણસ માનસિક રીતે બીમાર હોઈ શકે અથવા તો કદાચ શારીરિક અને માનસિક રીતે સંતુલિત વ્યક્તિ તેના ભાવનાત્મક અસંતુલનના કારણે સામાજિક સંબંધો જાળવવામાં નિષ્ફળ સાબિત થઈ. તેના પોતાના તેમજ સમાજના કુલ સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક પ્રભાવ પાડી શકે. આથી જ સ્વાસ્થ્યના દરેક પાસાંની નિયમિત સંભાળ તેમજ તપાસ સ્વસ્થ જીવન તેમજ જ સુદૃઢ સમાજ વ્યવસ્થાનું એક અગત્યનું પરિબળ છે.

ઘટક હેતુઓ :

- (1) આરોગ્યનો ખ્યાલ અને અર્થ સ્પષ્ટ કરવો.
- (2) સામુદાયિક આરોગ્યનો અર્થ અને સ્વસ્થ સમાજના નિર્માણનો તેનો ફાળો વિસ્તૃતમાં સમજવો.
- (3) પ્રાથમિક આરોગ્યની સંભાળની સંભાળની સંકલ્પના સમજાવી.
- (4) આરોગ્ય અને તેને સંલગ્ન પાસાંઓ અને તેને અસર કરતાં પરિબળો વિશે વિસ્તૃત સમજ મેળવવી.
- (5) આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા વચ્ચેનો પારસ્પરિક સંબંધ સમજાવો.
- (6) આરોગ્યનું સામાજિક મોડેલ અને મેડીકલ મોડેલ સમજવું.
- (7) આપણા દેશમાં આરોગ્ય સેવાઓ વિશે માહિતી મેળવવી અને તેનું અમલીકરણ માળખું સમજવું.

: એકમનું માળખું :

- 1.0 પ્રસ્તાવના
- 1.1 હેતુઓ
- 1.2 આરોગ્યની વ્યાખ્યા અને સમજ
- 1.3 આરોગ્યના વિવિધ ખ્યાલો
- 1.4 સ્વાસ્થ્યનું આયોજન
- 1.5 આરોગ્યની નિર્ણાયક બાબતો
- 1.6 ઉપસંહાર
- 1.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1.0 પ્રસ્તાવના :

આરોગ્યને સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સુખાકારીની સ્થિતિ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. જે રોગોની સંભાવનાને ઘટાડવા માટે દરરોજની સલાહ અને નિવારક પગલાઓનું પાલન કરીને શરીરને શક્ય તેટલું જાળવવામાં સમાવે છે. સુખી થવામાં સ્વાસ્થ્યની મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા છે. કેમ કે ઘણા લોકો એવા રોગોથી પીડાય છે પરંતુ આરોગ્ય તેમને રોગો સામે લડવામાં સક્ષમ બનાવે છે. પરિણામે તેઓ શારીરિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરે છે અને આરામદાયક અનુભવે છે અથવા કોઈ સામાન્ય વ્યક્તિની જેમ જીવનનો આનંદ માણે છે.

1.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે -

- આરોગ્યના ખ્યાલની સ્પષ્ટ સમજ મેળવી શકશો.
- સ્વાસ્થ્યનું આયોજન કેવી રીતે કરવું તે જાણી શકશો.
- આરોગ્યની નિર્ણાયક બાબતો વિશે જાણકારી મેળવી શકશો.

1.2 આરોગ્યની વ્યાખ્યા અને સમજ :

1948માં વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (ડબ્લ્યુએચઓ) એ સ્વાસ્થ્યને એક વાક્ય સાથે વ્યાખ્યાયિત કર્યું હતું જે આધુનિક સત્તાવાળાઓ હજી લાગુ પડે છે.

“આરોગ્ય એ સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીની સ્થિતિ છે અને માત્ર રોગ અથવા અશક્તિની ગેરહાજરી નથી.”

1986માં ડબ્લ્યુએચઓએ વધુ સ્પષ્ટ કરી

“જીવનનિર્વાહનો હેતુ નહીં રોજિંદા જીવનનો સ્ત્રોત, આરોગ્ય એ એક સકારાત્મક ખ્યાલ છે જે સામાજિક અને વ્યક્તિગત સંસાધનો તેમજ શારીરિક ક્ષમતાઓ પર ભાર મૂકે છે.”



આનો અર્થ એ છે કે આરોગ્ય એ સમાપ્ત થવાને બદલે વ્યાપક સમાજમાં વ્યક્તિનાકાર્યને ટેકો આપવાનું સાધન છે. તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અર્થ અને ઉદ્દેશ્ય સાથે સંપૂર્ણ જીવન જીવવાનું સાધન પ્રદાન કરે છે.

2009માં સંશોધનકર્તાએ આરોગ્યને શરીરની નવી ધમકીઓ અને અશક્તિઓ સાથે અનુકૂલન કરવાની ક્ષમતા તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી હતી.

તેઓ આ વ્યાખ્યાને આ વિચાર પર આધાર રાખે છે કે પાછલા કેટલાક દાયકાઓ જુઓ છે કે આધુનિક વિજ્ઞાન રોગોની જાગૃકતામાં તેઓ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે સમજવા દ્વારા તેમને ધીમું કરવા અથવા રોકવા માટેના નવા રસ્તાઓ શોધી કાઢીને અને પેથોલોજીની ગેરહાજરી શક્ય ન હોઈ શકે તે સ્વીકાર દ્વારા નોંધપાત્ર પગલાં લે છે.

● **સ્વાસ્થ્યના પ્રકારો :**

માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એ સ્વાસ્થ્યનાં બે સૌથી વધુ વારંવાર ચર્ચિત પ્રકાર છે.

આધ્યાત્મિક, ભાવનાત્મક અને આર્થિક આરોગ્ય પણ એકંદરે સ્વાસ્થ્યમાં ફાળો આપે છે. તબીબી નિષ્ણાતોએ અને નીચા તાણ સ્તર અને માનસિક અને શારીરિક સુખાકારીમાં સુધારણા સાથે જોડ્યું છે. ઉદાહરણ તરીકે વધુ સારી નાણાકીય આરોગ્યવાળા લોકો આર્થિક બાબતો વિશે ઓછી ચિંતા કરી શકે છે અને તાજા ખોરાક વધુ નિયમિત ખરીદવાના માધ્યમ હોઈ શકે છે. સારા આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતા લોકો શાંત અને હેતુની ભાવના અનુભવે છે જે સારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને બળતણ કરે છે. આરોગ્ય અસમાનતાઓ આપણા બધાને જુદી જુદી અસર કરે છે.

● **શારીરિક આરોગ્ય :**



જે વ્યક્તિનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારું છે તે શારીરિક કાર્યો અને તેના શિખરે કાર્યરત પ્રક્રિયાઓ કરે છે. આ માત્ર રોગની ગેરહાજરીને કારણે નથી. નિયમિત વ્યાયામ, સંતુલિત પોષણ અને પર્યાપ્ત આરામ, બધા સારા સ્વાસ્થ્યમાં ફાળો આપે છે. લોકો જરૂરી હોય ત્યારે સંતુલન જાળવવા માટે તબીબી સારવાર મેળવે છે.

શારીરિક સુખાકારીમાં રોગના જોખમને ઘટાડવા માટે આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી ચલાવવાનો સમાવેશ થાય છે. શારીરિક તંદુરસ્તી જાળવવી, ઉદાહરણ તરીકે વ્યક્તિના શ્વાસ અને હૃદયના કાર્ય, સ્નાયુબદ્ધ શક્તિ, સુગમતા અને શરીરની રચનાની સહનશક્તિનું રક્ષણ અને વિકાસ કરી શકે છે. શારીરિક આરોગ્ય અને સુખાકારીની સંભાળમાં ઈજા અથવા આરોગ્યના મુદ્દાના જોખમને ઘટાડવાનો સમાવેશ થાય છે જેમ કે :

- કાર્યસ્થળમાં જોખમો ઘટાડે છે.
- સેક્સ કરતી વખતે ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ કરવો.
- અસરકારક સ્વસ્થતા પ્રેક્ટિસ
- તમાકુ, આલ્કોહોલ અથવા ગેરકાયદેસર દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળવું.
- મુસાફરી કરતી વખતે કોઈ ચોક્કસ સ્થિતિ અથવા દેશ માટે સૂચવેલ રસીઓ લેવી.
- સારી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે સંકળાયેલ રીતે જીવનની એકંદર ગુણવત્તા સુધારવા માટે કામ કરી શકે છે.

ઉદાહરણ તરીકે માનસિક બીમારી જેમ કે ડિપ્રેસન, ડ્રગના ઉપયોગની વિકૃતિઓનું જોખમ વધારી શકે છે. એક 2008ના અભ્યાસ અનુસાર. આ શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પ્રતિકૂળ અસર કરી શકે છે.

● માનસિક સ્વાસ્થ્ય :

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ વ્યક્તિની ભાવનાત્મક, સામાજિક અને માનસિક સુખાકારીનો સંદર્ભ આપે છે. માનસિક આરોગ્ય સંપૂર્ણ સક્રિય જીવનશૈલીના ભાગરૂપે શારીરિક આરોગ્ય જેટલું જ મહત્વપૂર્ણ છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય કરતાં માનસિક સ્વાસ્થ્યને નિર્ધારિત કરવું મુશ્કેલ છે કારણ કે ઘણા મનોવૈજ્ઞાનિક નિદાન તેમના અનુભવની વ્યક્તિની દૃષ્ટિ પર આધારિત છે.

પરીક્ષણમાં સુધારા સાથે જો કે ડોક્ટરો હવે સીટી સ્કેન અને આનુવંશિક પરીક્ષણોમાં કેટલાંક પ્રકારની માનસિક બીમારીના કેટલાક શારીરિક ચિહ્નો ઓળખવામાં સક્ષમ છે.

સારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને માત્ર હતાશા, અસ્વસ્થતા અથવા અન્ય કોઈ અવ્યવસ્થાની ગેરહાજરી દ્વારા વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે. તે વ્યક્તિની ક્ષમતા પર પણ આધારિત છે.

● જીવન આનંદ :



- મુશ્કેલ અનુભવો પછી પાછા બાઉન્સ અને મુશ્કેલીઓ સ્વીકારવાનું
- જીવનના જુદા જુદા તત્વો જેમ કે કુટુંબ અને નાણાંકીય બાબતોમાં સંતુલન
- સલામત જીવનશૈલી
- તેમની સંપૂર્ણ સંભાવના પ્રાપ્ત કરો.

શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે મજબૂત જોડાણ છે. ઉદાહરણ તરીકે જો કોઈ લાંબી બીમારી વ્યક્તિના નિયમિત કાર્યો પૂર્ણ કરવાની ક્ષમતાને અસર કરે છે, તો તે હતાશા અને તાણ તરફ દોરી શકે છે. આ લાગણીઓ આર્થિક સમસ્યાઓ અથવા ગતિશીલતાના મુદ્દાને કારણે હોઈ શકે છે.

માનસિક બીમારી જેમકે હતાશા અથવા મંદાગ્નિ, શરીરના વજન અને એકંદર કાર્યને અસર કરી શકે છે. અલગ પરિબલોની શ્રેણીને બદલે સંપૂર્ણ રીતે “આરોગ્ય” તરફ સંપર્ક કરવો મહત્વપૂર્ણ છે. તમામ પ્રકારના સ્વાસ્થ્ય જોડાયેલા છે અને લોકોએ સારા સ્વાસ્થ્ય માટેની યાવીઓ તરીકે એકંદર સુખાકારી અને સંતુલન માટે લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) આરોગ્યની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ વિશે સમજ આપો.

(2) શારીરિક આરોગ્ય વિશે સમજાવો.

(3) ટૂંકનોંધ - માનસિક સ્વાસ્થ્ય

(4) સ્વાસ્થ્ય માટે જીવન આનંદનું મહત્ત્વ સમજાવો.

1.3 આરોગ્યના વિવિધ ખ્યાલો :

આરોગ્ય એ શારીરિક, ભૌતિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક અને સામાજિક સ્વરૂપ છે. સુખ અને સમૃદ્ધિ સમભર જીવનજરૂરિયાતોમાં સ્વસ્થ શરીરની સૌથી પ્રથમ જરૂરિયાત જણાવી છે. વ્યક્તિએ જો સ્વાસ્થ્ય હશે તો દુનિયાના બીજા બધા જ સુખ ભોગવી શકશે. સ્વાસ્થ્યની પરિકલ્પના સમયની સાથે બદલાતી રહે છે. 21મી સદીના ઉત્તરાર્ધથી આરોગ્ય વિશેનો ખ્યાલ પ્રચલિત બન્યો અને 21મી સદીમાં તો આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યનો ખ્યાલ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થતા સમાવિષ્ય છે.

રોગ કે ખોડખાપણનાં અભાવ માત્ર નહીં, પરંતુ સંપૂર્ણ શારીરિક માનસિક અને સમાજજીવન સજજનતાને સ્વાસ્થ્ય, તંદુરસ્તી કે આરોગ્ય કહે છે. અર્થાત શારીરિક અને માનસિક રોગ સાથેનું સ્વાસ્થ્ય એ નકારાત્મક પાસું ગણાય છે. પરંતુ તેની સાથે વ્યક્તિ રોજિંદા કાર્યો સારી રીતે કરી શકે અને મનને આનંદિત રાખી સંતોષની લાગણી અનુભવે તેને હકારાત્મક પાસું ગણાય.

સ્વાસ્થ્ય લગભગ દરેક સમાજનો સામાન્ય મુદ્દો રહ્યો છે. સ્વાસ્થ્ય ફક્ત ડોક્ટરો પૂરતો મર્યાદિત શબ્દ નથી કે ફક્ત દવાખાનાઓ સામાજિક સંસ્થાઓ પૂરતો સીમિત નથી. સ્વાસ્થ્ય એ સામાજિક વ્યક્તિઓનો મુદ્દો છે. આરોગ્ય શબ્દનો અર્થ દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ અલગ હોય છે. આમ જોઈએ તો આરોગ્ય એક વ્યક્તિગત વિષય કહેવાય. જેના આધાર પરિસ્થિતિ અને વાતાવરણ માનસિક, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પણ નિર્દેશ કરે છે.

લગભગ દરેક સમાજ એવી જ સમજણથી ચાલે કે રોગમુક્ત શરીર, એટલે સ્વાસ્થ્ય છતાં પણ ઘણી સામાજિક સંસ્કૃતિ એ વાતનો સ્વીકાર કરે છે કે જીવનમાં તંદુરસ્ત અને શાંતિનું એક સરખું મહત્ત્વ છે અને પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા, તેની યથાર્થ સાબિત કરે છે. સમાજની પ્રત્યેક વ્યક્તિ તંદુરસ્ત રહેવામાં પ્રયાસ કરે છે. તે માટે આરોગ્ય જ્ઞાનની સૌને સમજ હોવી જરૂરી છે. આરોગ્ય શબ્દનો અર્થ સમાજની દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ અલગ હોય છે. તે રીતે આરોગ્ય એક વ્યક્તિગત વિષય કહેવાય. જેનો આધાર પરિસ્થિતિ અને વાતાવરણ જે માનસિક, શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પણ નિર્દેશ કરે છે. માનવીય જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય મુજબ બીજી બધી જરૂરિયાતો કરતા જરા નીચું આવે છે. દા.ત. સંપત્ત, અન્ય, સામાજિક દરજ્જો, પ્રતિષ્ઠા, જ્ઞાન, સલામતી વગેરેની તુલનામાં જન સમુદાયના સ્વાસ્થ્યને ઓછું પ્રાધાન્ય આપતા સ્વસ્થ છે. જોકે છેલ્લા દેસક વર્ષમાં જાગરૂતત્વ વધી છે અને સ્વાસ્થ્યને મૂળભૂત જરૂરિયાતમાં વણી લેવામાં આવ્યું છે. જેના કારણે આરોગ્યને લગતી ઘણી શાખાઓ ખુલી છે. દા.ત. બાયોકેમિકલ સાયન્સ, એસીયલ સાયન્સ, સ્પેરાયલોજેશન, હેલ્થ એડમીનીસ્ટ્રેશન, ઈકોલોજી વગેરે સ્વાસ્થ્યની બહોળા અર્થમાં સમજ કેળવીએ તો એમ કહી શકાય. સામાજિક આર્થિક, રાજકીય, પર્યાવરણીય તત્ત્વોની તાકાતને ઓળખીને સક્ષમ રહેવાની તાકાત વ્યક્તિના આરોગ્યની વિવિધ પરિણામોની સક્ષમતા ફક્ત રોગ મુક્ત શરીર, તેને સ્વાસ્થ્ય ન કહેવાય, પરંતુ વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા દ્વારા સ્વાસ્થ્યની જે વ્યાખ્યા આપી છે તે મુજબ સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય એટલે શારીરિક માનસિક અને સામાજિક રીતે સ્વસ્થ ફક્ત રોગ મુક્ત શરીર નહીં.

● સ્વાસ્થ્ય વિશેની નવી પરિભાષા :

સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિનો મૂળભૂત અધિકાર છે.

- (1) સ્વાસ્થ્ય સર્જનાત્મક જીવનશૈલીનું અવિભાજ્ય અંગ છે, નહીં કે દાક્તરી ખર્ચમાં વધારો કરવાનું.
 - (2) સ્વાસ્થ્યનો અર્થ સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય
 - (3) સ્વાસ્થ્ય એ વિકાસનું અભિન્ન અંગ છે.
 - (4) સ્વાસ્થ્ય જીવનશૈલીનું કેન્દ્ર છે.
 - (5) સ્વાસ્થ્યનો સમાવેશ વ્યક્તિગત, રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય જવાબદારીમાં થાય છે.
 - (6) સ્વાસ્થ્ય અને તેની જાળવણી સામાજિક રોકાણનો મોટો હિસ્સો છે.
 - (7) સ્વાસ્થ્ય આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે સામાજિક લક્ષ્ય છે. સ્વાસ્થ્ય વિશે દરેક વ્યક્તિનાં એવો ખ્યાલ કે સમજ છે કે તેઓ પોતાના સ્વાસ્થ્ય વિશે દરેક જાણકારી સમજે છે અને તેને અનુકૂળ જ વર્તે છે, પરંતુ આ ખ્યાલ ઘણોખરો ખોટો છે. ખરેખર આપણે સ્વાસ્થ્ય એટલે શું? શા માટે? અને આપણા સ્વાસ્થ્યની જવાબદારી કેમ કરવી? તે જાણતા જ નથી. આ કારણસર સમય સમય પર સ્વાસ્થ્ય વિશેની અલગ અલગ વ્યાખ્યા આપવામાં આવી.
- શારીરિક મન, આત્મા, શારીરિક રીતે દરેક પીડાથી સ્વતંત્ર રહે તે સ્થિતિને સારું સ્વાસ્થ્ય કહેવાય.
- શરીર અને મનની સંપૂર્ણ શાંતિ.

● આરોગ્યનો ખ્યાલ :

મોટાભાગની સંસ્કૃતિમાં આરોગ્ય એ સામાન્ય વિષયવસ્તુ છે. હકીકતમાં તો આરોગ્યને ખ્યાલ દરેક સુમદાયોમાં પોતાની સંસ્કૃતિના ભાગરૂપે હોય છે. ઘણી વ્યાખ્યાઓના ઉપયોગ વચ્ચે કદાચ જૂની વ્યાખ્યાઓ છે કે, ‘રોગની ગેરહાજરી’ એ આરોગ્ય છે. કેટલીક સંસ્કૃતિમાં આરોગ્ય અને સંવાદિતતા સમકક્ષ ગણવામાં આવે છે. સંવાદિતતાને સમુદાય ઈશ્વર અને બ્રહ્માંડ સાથે શાંત હોવા તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવી છે.

આધુનિક દવા ઘણી વખત રોગના અભ્યાસ સાથે તેની સાવચેતી અને આરોગ્ય અભ્યાસની ઉપેક્ષા માટે આરોપ છે. પરિણામે આરોગ્ય વિશે આપણું અજ્ઞાન ગહન બની ગયું છે. ઉદાહરણ તરીકે જોઈએ તો આરોગ્ય નિર્ણાયક હજુ સુધી સ્પષ્ટ નથી. આરોગ્યની હાલની વ્યાખ્યા પણ છેતરનારી છે. આરોગ્ય માપવા માટે કોઈ માપદંડ નથી. આમ, આરોગ્ય રોગશાસ્ત્રના અભ્યાસ માટે એક મહાન તક છે.

મૌલિક પ્રચાર કરવા છતાં પણ આરોગ્યને હંમેશા અવગણવામાં આવ્યું છે. વ્યક્તિગત સ્તર પર એવું ન કહી શકાય કે એક મહત્વપૂર્ણ સ્થાન ધરાવે છે. અન્ય જરૂરિયાતોની સત્તામણીને તેને હંમેશા પાછળ જ સ્થાન આપ્યું છે.

જો કે છેલ્લા કેટલાંક દાયકાઓથી આરોગ્યને માનવા મૂળભૂત હક્ક અને ભૌતિક સામાજિક લક્ષ્ય તરીકે પ્રતિષ્ઠા મળેલો છે. જે માનવીની મૂળભૂત જરૂરિયાતોને સમજવા અને જીવન ધોરણ ઊંચું લાવવા આવશ્યક છે. 1977માં 30મી વિશ્વ આરોગ્ય સભામાં લેવાયેલ નિર્ણય મુજબ સરકાર અને WHO નો આવનારા દાયકા માટેનો મુખ્ય સામાજિક લક્ષ્યાંક વર્ષ

2000 સુધીમાં વિશ્વના દરેક નાગરિકો દ્વારા આરોગ્ય પાછળ એ આરોગ્ય સ્તર કે જે તેમને સામાજિક અને આર્થિક ઉત્પાદન કરી શકે તેવા જીવન ધોરણની પ્રાપ્તિ માટેની પરવાનગી આપશે. ટૂંકમાં કહીએ તો આરોગ્ય બધા માટે.

● **બદલાના ખ્યાલો :**

આરોગ્યની સમજણ એ બધા આરોગ્ય સંભાળનો પાયો છે. આરોગ્ય એ આરોગ્ય સાથે સંકળાયેલા જુદા જુદા વ્યાખ્યાયિત જૂથો (જેવાકે વૈજ્ઞાનિક, આરોગ્ય વહીવટદારો વગેરે) પણ આરોગ્યના ખ્યાલ વિશે મુંઝવણ અનુભવે છે. સતત બદલાતા વિશ્વમાં નવા નિયમો, નવા ખ્યાલો નવી કાર્યપદ્ધતિ સાથે સંકળાયેલ છે. સદીઓથી આરોગ્યના ખ્યાલોમાં સામાજિક બદલા અને સમગ્ર જીવનની ગુણવત્તાનો સમાવેશ થાય છે, જેના વિશે વધારે ખ્યાલો નીચે મુજબ છે :

(1) બાયોમેડિકલ ખ્યાલ :

પરંપરાગત અને આરોગ્યને ગેરહાજરીની રીતે જોવામાં આવે છે અને રોગોથી મુક્ત વ્યક્તિને આરોગ્યપ્રદ ગણવામાં આવે છે. આ વિચાર જીવવિજ્ઞાનની પદ્ધતિ મુજબ 20મી સદીમાં આપવામાં આવેલ હશે. તબીબી વ્યવસાય માનવ શરીરને યંત્ર ગણે છે અને રોગને યંત્રમાં ખામી, ગણવામાં આવતી અને તે યંત્રને ફરી કાર્યરત કરવું એ તબીબી કાર્ય છે. આમ, સંકુચિત દષ્ટિએ વિકલ્પ દવાનો છે.

જીવવિજ્ઞાનનો ખ્યાલ પર્યાવરણ, સમાજ, માનસિક, સંસ્કૃતિને અવગણે છે. જીવવિજ્ઞાન, પ્રતિતી, રોગની સારવારમાં અભૂતપૂર્વ સફળતા માટે, માનવજીવનના મુખ્ય આરોગ્યના પ્રશ્નોના નિરાકરણ જ પૂરતું નથી. દા.ત. પોષણ, દીર્ઘકાલીન રોગ, પુરુષમાં વસ્તીવિસ્ફોટ વગેરે. તબીબી સામાજિક વિજ્ઞાનના વિજ્ઞાનનો નિયોડ જોવા જેવ વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલ અપૂરતા લાગે છે.

(2) જૈવપર્યાવરણીય ખ્યાલ :

બાયોમેડિકલ ખ્યાલો દ્વારા બીજા વિષયોને પણ ઉદ્દગમ મળેલ છે. પર્યાવરણ રોગો અને માનવ જગત સાથે થયેલ ગોઠવણી સાથે ગતિશીલ છે. કબ્સની આરોગ્યની વ્યાખ્યામાં કદા મુજબ “આરોગ્ય સૂચવે છે કે તેને લગતી તકલીફ અવગડતા અને સતત અનુકૂલન અને પર્યાવરણ સાથે સમાયોજન એ મહત્વનું કાર્ય કરવાની ખાતરી કરે છે.” માનવ જૈવિક અને સાંસ્કૃતિક અનુકૂલન એ માત્ર રોગનો ઉદ્ભવે જ નહીં, પરંતુ ખોરાકની ઉપયોગિતા અને વસ્તી વિસ્ફોટ પણ છે. પર્યાવરણનો ખ્યાલ બે મુદ્દાઓ ઊભા કરે છે. જેમ કે ખામીયુક્ત માનવી અને ખામીયુક્ત પર્યાવરણ. ઇતિહાસ મજબૂત દલીલો કરે છે કે, એ આધુનિક આરોગ્ય વિસ્તરણ સેવાઓ ન હોય તો પણ જો કુદરતી પર્યાવરણ સાથે માનનીય, અનુકૂલનમાં વધારે થશે તો જીવન ધોરણ અને લાંબા જીવની અપેક્ષા વધશે.

(3) મનોવૈજ્ઞાનિક ખ્યાલ :

સામાજિક વિજ્ઞાનમાં સમકાલીન વિકાસ માટે જણાવ્યું હતું કે, આરોગ્ય માત્ર એક બાયોમેડિકલ ઘટના નથી, પરંતુ તે સામાજિક, માનસિક, સાંસ્કૃતિક આર્થિક અને રાજકીય લોકો સંબંધિત પરિબળ દ્વારા પ્રભાવિત હોય છે. આ પરિબળો આરોગ્યની વ્યાખ્યા અને માપનમાં ધ્યાનમાં લેવામાં આવવા જ જોઈએ. આમ, આરોગ્ય એ બંને જૈવિક અને સામાજિક ઘટના છે.

(4) સાફલ્યવાદી ખ્યાલ :

સાફલ્યવાદી પ્રતિકૃતિ બધા ખ્યાલ ઉપરનું સંશ્લેષણ છે. તે આરોગ્ય પરના સામાજિક આર્થિક, રાજકીય અને પર્યાવરણીય પ્રભાવની તાકાતને ઓળખે છે. તેને વિવિધ રીતે દર્શાવતા તે સમગ્ર વ્યક્તિ તેના પર્યાવરણના સંદર્ભમાં એકીકૃત અથવા બહુપરીમાણીય પ્રક્રિયા સાંકળે છે. આરોગ્ય એ આરોગ્ય મન, આરોગ્ય શરીરમાં, આરોગ્ય પરિવારમાં, આરોગ્ય વાતાવરણનો ઉદ્ભવ કરે છે તેવા પ્રાચીન દૃષ્ટિકોણનો અનુસરે છે. સાફલ્યવાદી અભિગમ સૂચવે છે કે આરોગ્ય સમાજના તમામ ક્ષેત્રમાં અસર કરે છે. ખાસ કરીને ખેતી, પશુપાલન, ખોરાક, ઉદ્યોગો, શિક્ષણ, આવાસન, જાહેર કાર્યો સંચાર અને અન્ય ક્ષેત્રોને અસર કરે છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) સ્વાસ્થ્ય વિશેની નવી પરિભાષા જણાવો.

(2) આરોગ્યનો ખ્યાલ વર્ણવો.

(3) આરોગ્યનો બાયોમેડિકલ ખ્યાલ સમજાવો.

(4) આરોગ્યનો જૈવપર્યાવરણીય ખ્યાલ વર્ણવો.

(5) આરોગ્યને મનોવૈજ્ઞાનિક ખ્યાલ વર્ણવો.

1.4 સ્વાસ્થ્યનું આયોજન :

આપણે ઘણી બધી બાબતોમાં આયોજન કરીએ છીએ. જેમ કે ભવિષ્યમાં આવનાર પ્રસંગો વિશે સંપૂર્ણ પૂર્વ તૈયારીથી આયોજન કરીએ છીએ. જન્મ, લગ્ન અને મરણોત્તર ક્રિયાઓનું પણ આયોજન કરીએ છીએ. મકાન લેવું, આર્થિક ગોઠવણ, સામાજિક વ્યવહારો, રીતિરિવાજો, ધાર્મિક પ્રસંગો વગેરે દરેક બાબતોનું આયોજન કરીએ છીએ પરંતુ ? શું આપણે સ્વાસ્થ્યનું આયોજન કરીએ છીએ ? કુટુંબમાં સ્વાસ્થ્ય વિશેની ચર્ચા કરીએ છીએ ? અનુવાંશિક બીમારીઓ, વગેરેની ચર્ચા થાય છે ? લગ્ન માટે જ્યારે સામાજિક સંબંધો બાંધવાની વાર્તા થાય છે ત્યારે કૌટુંબિક બીમારી કે અનુવાંશિક બીમારીઓની ચર્ચા કરીએ છીએ ? આજની ઝડપી જિંદગીમાં સ્વાસ્થ્ય વર્ધક જીવનશૈલી અપનાવવી એ પણ એક પડકાર હોય છે. દરેક વ્યક્તિની પોતાની નૈતિક ફરજ બને છે કે પોતે પોતાની જીવનશૈલી સ્વાસ્થ્યવર્ધક બનાવે જેના માટે સ્વસ્થ ખોરાક નિયમિત કસરતો, સમયસરની રસીઓ વગેરે પણ જરૂરી છે.

સ્વાસ્થ્ય આયોજનના ફાયદા :

સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિનો મૂડ સારો રહે. કાર્યક્ષમતા ઉત્તમ રહે, દવાનો ખર્ચ ઓછો થાય. કુટુંબના વ્યક્તિઓ સાથે મળઈને સાથે સમય વિતાવી શકે. જેથી કુટુંબના સભ્યો ખુશ રહે. લડાઈ ઝઘડા ઓછા થાય. આજનું આયોજન ઉજળી આવતીકાલ.

સ્વાસ્થ્ય આયોજનના પગથિયાં :

સૌપ્રથમ જાણકારી સ્વાસ્થ્યમાં શું ખૂટે છે તેનીપૂરેપૂરી જાણકારી મેળવો. સ્વાસ્થ્ય વિશેની જરૂરિયાતો જાણો અને સમજો. હાકારાત્મક પગલાં લો, જીવનની રીતિમાં બદલાવ લાવો.

સાવચેતીના પગલાં :

બીમારી ન થાઓ તે માટે સાવચેતીના પગલાં લો. બીમારી આવે પછી જાગૃતિ થવાનો અર્થ નથી માટે આવી પરિસ્થિતિને ટાળો. પાણી પૂર્વે પાળ બાંધી, પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા, વાળી કહેવતને બરાબર સમજી અને વર્તન કરવું. તમારા ખુદના સ્વાસ્થ્યનું સર્જન કરવા કટીબદ્ધ બનવું. સ્વાસ્થ્યની કાળજી કરવી અને જાળવણીના પ્રયાસો સતત ચાલુ રાખવા અને તમારી પોતાની આજુબાજુમાં સ્વાસ્થ્યનો ફેલાવો કરવો, જાગૃતતા લાવવી.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) સ્વાસ્થ્ય આયોજનું મહત્ત્વ સમજાવો.

(2) સ્વાસ્થ્ય આયોજનના ફાયદા જણાવો.

(3) સ્વાસ્થ્ય આયોજનમાં સાવેચતીના પગલાં વર્ણવો.

1.5 આરોગ્યની નિર્ણાયક બાબતો :

અત્યંત વ્યસ્ત અને ઝડપી દિનચર્યાને કારણે ખોરાક, ઊંઘ, આરામ વગેરેમાં અનિયમિતતા, કામના સ્થળ પરનું વાતાવરણ, જોખમી પરિસ્થિતિઓ, કાર્યભાર, તણાવ અને ચિંતાયુક્ત કાર્યશૈલી, ફાસ્ટફુડ ઝડપી બદલાતા સામાજિક, નૈતિક મૂલ્યો વગેરે સ્વાસ્થ્યલક્ષી જોખમો માટેના જવાબદાર પરિબળો છે. આ પરિબળો વ્યક્તિની જીવનરીત સાથે એટલા અને એવી રીતે જોડાયા છે તેમાં સમાયોજન કરતા સમસ્યાઓ વધવા લાગી છે. જેમ કે, હાઈબ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીઝ, હૃદયરોગ અને કેન્સર જેવા રોગો, વિશ્વમાં લાઈફ સ્ટાઈલ ડીસીઝ તરીકે ઓળખવા લાગ્યા છે. વ્યક્તિની જીવનશૈલી અને રોગનો સીધો સંબંધ છે.

- (1) **પોષક :** આબોહવાને અને જીવનધોરણને અનુરૂપ સુતરાઉ કાપડના ડ્રેસ મટીરિયલને બદલો, પશ્ચિમી ઢબના સિન્થેટિક, પોલીએસ્ટર, મટીરિયલમાંથી બનેલા પોષકની ફેશન ભારતીય જનજીવન, સંસ્કૃતિ અને આરોગ્ય માટે અનુકૂળ છે કે કેમ તે વિચારવું જોઈએ. શરીરના રક્ષણ ઉપરાંત ચામડીના રોગો અને એલર્જીની અટકાયતની દૃષ્ટિએ પોષકની યોગ્ય પસંદગી મહત્વની છે.
- (2) **પગરખાં :** પગના રક્ષણ માટેના પગરખા સરખા અને ચામડાના હોય તો પગની ત્વચા માટે તે સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે. ઊંચાઈ માટે ઊંચી એડી કે કૃત્રિમ પદાર્થના પગરખાં વાપરવા એ ઘૂંટીનો સાંધો અને તેની આજુબાજુની માંસપેશીઓ પગની આંગળીઓ વગેરે માટે હાનિકારક છે.
- (3) **સૌંદર્ય પ્રસાધનો :** સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં પ્રાણી જન્ય પદાર્થો વપરાય છે. જેમની રાસાયણિક અસરોથી ત્વચાને નુકસાન થાય છે. વન્યપશુઓની વિનાશ અને પર્યાવરણની સમતુલા પણ જોખમાય છે. માટે આયુર્વેદિક પદ્ધતિમાં વનસ્પતિજન્ય (દા.ત. કુંવારપાઠાની બનાવટો) સૌંદર્ય પ્રસાધનો હિતકારક છે.
- (4) **ખોરાક :** પશ્ચિમી અનુકરણને પરિણામે તાજેતરમાં આરોગ્ય ખોરાકની ટેવોમાં બર્ગર, નુડલ્સ, પીઝા વગેરે ફાસ્ટફૂડને વપરાશ વધવા માંડ્યો છે. આ ફાસ્ટફૂડમાંથી ચરબી અને પચવામાં ભારે સામગ્રીઓ (દા.ત. મેંદો) નું વધુ પડતું પ્રમાણ હોય છે. જે જાડાપણું, હૃદયરોગ, લોહીનું ઊંચું પ્રમાણ વગેરેને નોંતરે છે. ઠંડા અને ગરમ પાણીના વપરાશનો અતિરેક નુકસાનકારક છે. ભારતીય આહાર તથા વ્યંજન તરીકે વપરાતા આપણા મરી-મસાલા પીવાના પાણીનો આગ્રહ વગેરે આરોગ્યવર્ધક છે અને શરીરને વધુ કાર્યશીલ બનાવે છે. સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ હોવા ઉપરાંત ઘણાં રોગો સામે રક્ષણ આપનારા તત્ત્વો ભારતીય આહાર પદ્ધતિમાં છે.
- (5) **પશ્ચિમીકરણ :** આપણી સંસ્કૃતિ અને આધ્યાત્મિક જીવનશૈલીમાં પશ્ચિમીકરણનાં પરિણામે જે બદલાવ આવી રહ્યો છે તે હિતકારક નથી.
 - વિવિધ નૃત્યો, ઘોંઘાટીયું સંગીત, મદ્યપાન, મુક્ત જાતીય વ્યવહારો વગેરે માનસિક પ્રદૂષણ ઊભું કરી રહ્યાં છે અને મનોદૈહિક રોગોને નિયંત્રણ આવે છે.
 - વિભક્ત કુટુંબ પ્રથાને પરિણામે, સામાજિક સ્વાસ્થ્યલક્ષી અને મનોશારીરિક પ્રશ્નો ઉદ્ભવો છે. વરિષ્ઠ નાગરિકોની સારસંભાળના પ્રશ્નો અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમજણો પણ પેદા થવા લાગી છે.

- ટી.વી. જેવા પ્રસાર માધ્યમોનો અતિરેક બાળકો, કિશોરો અને યુવાવર્ગના માનસને દુષિત કરે છે અને શારીરિક આડઅસરો ઊભી કરે છે.
- ઔદ્યોગિકીરણને લીધે અવાજનું પ્રદૂષણ, અકસ્માતોનું વધતું જતું પ્રમાણ, માનસિક બેચની અને લોહીની પરિભ્રમણ સંબંધિત તકલીફો ઉપરાંત વ્યાવસાયિક રોગોની સમસ્યાઓ આરોગ્ય માટે જોખમકારક બને છે.
- વ્યવસાયિક અને શહેરીકરણ પરિસ્થિતિને કારણે ઝૂંપડપટ્ટીમાં વસવાટો, તેમાં પ્રાથમિક સુવિધાઓના અભાવે તેમજ રહેણીકરણની રીતભાતોને લીધે સૌથી વધુ માત્રામાં રોગોની સમસ્યા પેદા થઈ છે.

(6) **વસ્તીવૃદ્ધિ** : ચિકિત્સા પદ્ધતિએ આધુનિકીકરણની ઘણા રોગો પર કાબૂ મેળવ્યો છે અને મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘણું છે, પરંતુ જન્મનું પ્રમાણ ઘટતું નથી તેથી વસ્તી વૃદ્ધિની સમસ્યા અને તેની આડઅસરો આરોગ્ય વધુ જોખમો પેદા કરે છે. કુપોષણ, જાતીય રોગો, શિક્ષણનો અભાવ અને તેના કારણે આરોગ્ય બાબતે જાગૃતિનો અભાવ, બાળકો અને બાળકોના આરોગ્યની સંભાળ, માતાનું આરોગ્ય, કિશોરાવસ્થાના પ્રજનન આરોગ્યના પ્રશ્નો વગેરે બાબતો એની વસ્તી સાથે સંકળાયેલ આરોગ્યનાં જોખમો છે. વધુ પડતું વસતીનું પ્રમાણ અને તેની વિપરિત અસરો વ્યક્તિગત અને જાહેર આરોગ્ય માટે પડકારજનક છે.

માનવવિકાસ સૂચકાંકમાં આરોગ્યના જટિલ પ્રશ્નો અને જોખમોનું નિરાકારણ લાવીને વધુ સારી આરોગ્યપ્રદ પરિસ્થિતિ જળવાય તે બાબત અત્યંત મહત્વની છે. કોઈપણ સમાજ અને રાષ્ટ્રના માનવ સમાજના સર્વાંગી વિકાસ સ્તરના નિર્ણાયક ઘટકોમાં આરોગ્ય સ્તરનો પણ સમાવેશ થાય છે.

પોષક આહાર-ખોરાક અને પોષાકના દરેક પાસાંમાંથી વાકેફ રહો. રાંધવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન પોષક તત્વોનો નાશ ન થાય તે વિશે સભાન રહેવું. હળવા થવાની શ્વાસની કસરત કરી. પ્રાણાયમ જીવનશૈલીનો ભાગ બનાવવો, હલચલનના અંગોને તંદુરસ્ત રાખવા હળવી કસરતો કરવી જરૂરી. દરરોજ ફક્ત 10 મિનિટ પણ શરીરના દરેક અંગોમાં હલનની પ્રક્રિયાથી પ્રાણવાયુનો સંચાર થાય તે જરૂરી છે. સુપ્રમાણ વજન, પૂરતો આરામ અને ઊંઘ, સારું કૌટુંબિક જીવન, આનંદના સાધનો, પોતાની પહોંચની નજીકમાં રાખવા તણાવ નિયંત્રણ, તનાવમુક્ત જીવનશૈલી, નિયમિત દાક્તરી તપાસ, સમયસરની કાળજી, મળનો ત્યાગ, બીમારી રોકવા તરફ પૂરતું ધ્યાન વ્યક્તિગત ચોખ્ખાઈ આજુબાજુના વાતાવરણની ચોખ્ખાઈ તંદુરસ્તી બને તેવો નાસ્તો સ્કૂલના ટીફીનમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક નિયમિત કસર, ફરવા જવું, સારા પુસ્તકો વાંચન, સાર મિત્રો જ્ઞાનગોષ્ઠી.

આટલું યાદ રાખો : જીવનમાં તમે શું ખરીદી શકો ? અને શું ન ખરીદો શકો ? સ્વાસ્થ્ય બજારમાં વેચાતું મળતું નથી. ઉધાર-ઉછીનું કે માંગી ભાગીને પણ મળતું નથી.

- ગમે તેટલી સારી ઘડિયાળ હોય સમય બધા માટે સરખો જ છે અને વિશ્વવ્યાપી છે.
- ગમે તેટલી સારી ચીજવસ્તુઓ, રાચ-રચીલું કર્યું હોય પણ ખુશી સ્વસ્થ વ્યક્તિને જ મળી શકે છે.

- ગમે તેટલા મોંઘા સારા કમ્પ્યુટર હોય પણ જ્ઞાન ખરીદી શકાતું નથી.
 - દવાઓ ખરીદી શકાય પણ સ્વાસ્થ્ય નહિ.
 - સારો ખોરાક ખરીદી શકાય પણ ભૂલ ના ખરીદી શકાય.
 - સારામાં સારી પથારી ખરીદી શકાય પણ ઉંઘ ક્યાંથી ખરીદશો ?
- માટેજ કહેવાય છે કે જ્યારે ઈશ્વરે પૃથ્વીનું સર્જન કર્યું અને માણસને પૃથ્વી પર મોકલ્યો ત્યારે ત્રણ વસ્તુ કહીને મોકલ્યો હતો.

- (1) સ્વાસ્થ્ય / તંદુરસ્ત રહેજે.
- (2) તારા પોતાના અને આજુબાજુના સ્વાસ્થ્યની કાળજી રાખજે.
- (3) સ્વસ્થવર્ધક જીવનશૈલી અપનાવી સ્વસ્થ તંદુરસ્ત સમાજનું નિર્માણ કરજે.

શરીરની અંદર અને બહારની સુસંવાદિતતા જળવાય તે પણ એક સારા આરોગ્યની નિશાની છે.

સારા આરોગ્ય માટે મનુષ્યે કૃત્રિમતાનો ત્યાગ કરી. કુદરતી જીવન જીવવું જોઈએ અને સ્વાસ્થ્ય સામાન્ય નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ.

- (1) વહેલા સૂઈને વહેલા ઊઠવું
- (2) શાંતિથી અને પ્રકૃતિલિત રીતે ખૂબ ચાવીને જમવું.
- (3) જમવામાં પ્રમાણસર મસાલાવાળો ખોરાક લેવો.
- (4) બે ખોરાક વચ્ચે 4 થી 6 કલાકનો ગાળો રાખવો.
- (5) સાંજનું જમવાનું શક્ય એટલું વહેલું રાખવું.
- (6) પેટ કે જઠરની ક્ષમતા કરતાં 75 થી 80 ટકા જેટલોજ ખોરાક લેવો.
- (7) પૂરતી ઊંઘ અને આરામ.
- (8) ઈલેક્ટ્રોનિક્સ ઉપકરણો શારીરિક કામને ઓછો અવકાશ આપે છે. તો હળવો વ્યાયામ કરવો કે આસનો કરવા. શારીરિક શ્રમ, ચાલવાથી દોડવાથી અને તરવાથી મળી રહે છે.
- (9) આવેગો, આવેશો, પ્રતિક્રિયા પ્રતિસ્પર્ધા આપણી અંતઃસ્રાવ ગ્રંથિઓના કામમાં ખલેલ પહોંચાડે છે, તેથી તેનાથી શક્ય એટલું દૂર રહેવું.
- (10) કોઈપણ જાતના વ્યવસનોથી દૂર રહેવું.

આ નિયમો પાળવથી રોગની શક્યતા ઓછી રહે છે, અને રોગ થાય તો તેની ગંભીરતા ઓછી હોય છે અને જલદી સાજા થવાય છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- (1) આરોગ્યની નિર્ણાયક બાબતો વર્ણવો.

: એકમનું માળખું :

2.0 પ્રસ્તાવના**2.1 હેતુઓ****2.2 માનવ જીવનમાં સારા સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ****2.3 તમે સારા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકો છો ?****2.4 આરોગ્યના મુખ્ય પાસાં****2.5 સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય****2.6 ઉપસંહાર****2.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો****2.0 પ્રસ્તાવના :**

આરોગ્ય એ શરીરની કાર્યાત્મક અને ચયાપચયની કાર્યક્ષમતા છે અને તેની સામે આવતાં શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક ફેરફારોને અનુકૂળ કરવાની તેની ક્ષમતા. આરોગ્ય એ રોગની વિરુદ્ધ છે, અને તેનો અર્થ શારીરિક, સામાજિક અને માનસિક વિકારથી શરીરની સલામતી છે.

આરોગ્ય એ પરિબળ છે જે વ્યક્તિને તેના રોજિંદા જીવનનાં કાર્યોને સાચી અને સાચી રીતે કરવામાં મદદ કરે છે. વ્યક્તિના શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ એ છે કે શરીરને તેના શરીરના તમામ ભાગમાં કોઈ રોગો હોતા નથી અને તેના તમામ પટલની સલામતી હોય છે.

જ્યારે માનસિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્યને કોઈપણ ખામી અથવા ભૂલ વિના સોંપવામાં આવેલા સામાજિક કાર્યો કરવાની કોઈ વ્યક્તિની ક્ષમતા દ્વારા રજૂ કરવામાં આવે છે.

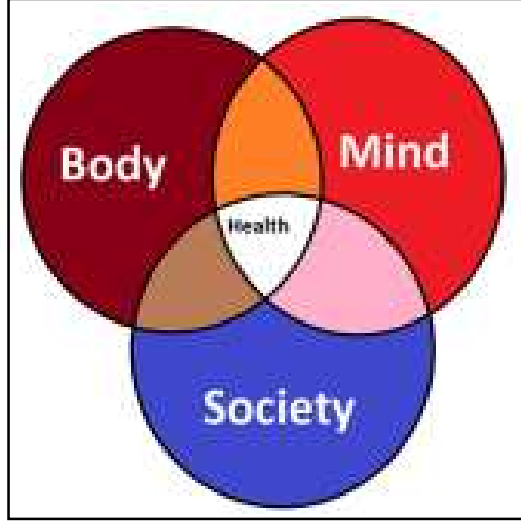
2.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે -

- જીવનમાં સારા સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ સમજી શકશો.
- સારા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી પ્રાપ્ત કરવાની રીતોથી માહિતગાર બનશો.
- આરોગ્યના વિવિધ પાસાંઓને વર્ણવી શકશો.
- જીવનમાં સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ સમજી શકશો.

2.2 માનવ જીવનમાં સારા સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ :

વ્યક્તિના જીવનમાં સારા સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ નિશંક મહત્વનું છે.



તંદુરસ્ત વ્યક્તિએ એવી વ્યક્તિ છે જે પોતાને, પોતાના રાષ્ટ્ર અને સમુદાયની સેવા કરવામાં સક્ષમ છે. બીમારીથી પીડિત એક અનિચ્છનીય વ્યક્તિ તેને નબળો અને નબળો જુએ છે, તેના પર આવતી કર્તવ્ય અને જવાબદારીઓને યોગ્ય રીતે ચલાવવામાં અસમર્થ છે. જ્યારે રોગ વિકસે છે, ત્યારે વ્યક્તિ અન્ય લોકો પર આધારિત બને છે અને જીવનમાં તેની જુદી જુદી જરૂરિયાતો પૂરી કરી શકતો નથી, જે તેની માનસિકતાને અસર કરે છે તેની લાચારી અને નબળાઈની ભાવનાને કારણે. તેના સભ્યોમાં રોગની હાજરીથી સમાજને પણ અસર થાય છે, કારણ કે આ દર્દીઓની ઉત્પાદકતા નબળી પડે છે અને તેઓ સમાજ પર નિર્ભર બને છે. સમાજમાં સ્વસ્થ વ્યક્તિઓની હાજરીની વાત કરીએ તો આનો અર્થ ઉત્પાદક વ્યક્તિઓની હાજરી છે જેઓ પાસે સત્તા અને સેવા આપવાની ક્ષમતા છે.

વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યનું મહત્ત્વ એ છે કે તે તેને સારવારના ખર્ચ અને હોસ્પિટલોમાં જવાની તકલીફ બચાવે છે. આ રોગથી દૂર રહેતો એક તંદુરસ્ત વ્યક્તિ તેને પૈસાની બચત જોતો હોય છે કે જો તે તેના સ્વાસ્થ્યની અવગણના કરે છે તો તેણે આ રોગ પર ખર્ચ કર્યો હોત. તમે ઘણી સરકારો જોશો કે જેઓ તેમના સભ્યોમાં રોગચાળો અને રોગોના ફેલાવા સામે આવી છે, આ કેસોની સારવાર માટે દવાઓ ખરીદવા માટે પૈસાનો મોટો ભાગ ખર્ચ કરે છે.

તમે એવી સરકારો અને સમાજો પણ જોશો કે જેઓ નિવારણ અને આરોગ્ય માર્ગદર્શનના પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા લોકોની સલામતી સાથે સંબંધિત છે.

માનસિક રીતે સ્વસ્થ લોકો તેમના જીવનમાં આરામદાયક અને ખુશ અનુભવે છે અને જીવનનો આનંદ માણી શકે છે. માનસિક બિમારીઓથી પીડિત વ્યક્તિ હંમેશા તેને અંધકારમય અને નિરાશાવાદી તરીકે જુએ છે અને તે તેના જીવન અને લોકો સાથેના તેના સંબંધોમાં ખુશ નથી.

જ્યારે તમે જુઓ છો કે એક તંદુરસ્ત વ્યક્તિ તેના જીવનમાં ખુશીઓ માણતો હોય છે. લોકો સાથે તેના સંબંધો સ્થાપિત કરે છે અને પ્રેમ, દયા અને આત્મીયતા દર્શાવે છે.

આખરે, વ્યક્તિએ તેના જીવનમાં દખલ કરતી રોગોથી બચવા અને તે જાણવા માટે કે માંદગી એ ઘણી બધી કસોટીઓનો એક ભાગ હોઈ શકે છે કે જે વ્યક્તિનો સામનો કરવો પડે છે તે માટે વ્યક્તિએ જીવનમાં ઘણી બાબતો અને વર્તન પર વિચાર કરવો જ જોઈએ.

(1) **સ્વસ્થ ભોજન લો :** તમે જે ખાશો તે તમારા સ્વાસ્થ્ય સાથે નજીકથી સંબંધિત છે. તંદુરસ્ત આહાર ખાવાથી તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને વેગ આપવા, તંદુરસ્ત વજન જાળવવામાં અને તમારા એકંદર આરોગ્યને સુધારવામાં મદદ મળી શકે છે.

(2) **તમારા આહારમાં વધુ ફળો અને શાકભાજી ઉમેરો :** તમારા આહારમાં ફળો, શાકભાજી, અનાજનાં ઉત્પાદનો, પાંદડાવાળા ગ્રીન્સ, સલ્મોન વગેરે સામેલ કરો. સ્વસ્થ રૂટીન શરૂ કરવા માટે ફળો અને શાકભાજી ઉમેરવાનું એક આદર્શ આધાર છે.

(3) **ઘણું પાણી પીવો :** ઘણું પાણી પીવાથી સ્નાયુઓ અને સાંધાઓ કામ કરે છે, તમારા લોહીમાં પાણીનું પ્રમાણ વધે છે. તંદુરસ્ત ત્વચા અને રક્તવાહિની આરોગ્યને પ્રોત્સાહન આપે છે અને તમારા શરીરમાંથી ઝેરને શુદ્ધ કરવામાં મદદ કરે છે.

આખો દિવસ પાણી પીવાથી તમે ઘણા પૈસા બચાવી શકો છો અને તમારા સ્વાસ્થ્યને સુધારી શકો છો.



(4) **નિયમિત કસરત કરો :** દિવસમાં ઓછામાં ઓછું 30 મિનિટ માટે મધ્યમ વર્કઆઉટ કરો, કારણ કે કસરત હૃદયરોગ, સ્ટ્રોક, આંતરડાના કેન્સર અને ડાયાબિટીઝથી બચાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

(5) **તમારું વધારાનું વજન ઓછું કરો :** જો તમારું વજન વધારે હોય તો વજન ઓછું કરો. જો તમે વધારાનું વજન ઓછું કરવા માંગો છો, તો તમારે વપરાશ કરેલી કેલરીની સંખ્યા ઘટાડવી પડશે, તેથી તમારે એક સારા રેકોર્ડ કીપર બનવું પડશે.

જો તમે મેદસ્વી છો, તો વજન ઓછું કરવાથી “ઓછા હૃદય રોગ, કેન્સર ઓછું થાય છે અને ડાયાબિટીસ ઓછું થાય છે.

(6) **ભોજન કરતા પહેલાં તમારા હાથ ધોઈ લો :** ખાવું પહેલાં હાથ ધોવા એ સારી ટેવ છે અને ચેપ અટકાવવાનો અસરકારક માર્ગ.

જો તમે તમારા હાથ ધોયા વિના કંઈક ખાવા છો, તો સંભવ છે કે તમારી આંગળીઓ અને હથેળી પર રહેલ બેક્ટેરિયા અને સૂક્ષ્મજંતુઓ તમારા મોંમા ખસેડી શકાય.

આ તમારા એકંદર આરોગ્યને અસરકારી શકે છે અને રોગો અને ચેપનું કારણ બની શકે છે.

(7) **તમારી ત્વચા સુરક્ષિત :** તમારી ત્વચા એ શરીરમાં સંરક્ષણનો પ્રથમ સ્તર છે, અને તમારે તને સુરક્ષિત રાખવાની જરૂર છે. ઉનાળામાં તમારી ત્વચાના કોષો માટે ઘણા બધા સૂર્યપ્રકાશને નુકસાનકારક છે, કારણ કે યુવી કિરણો તમારી ત્વચાના કોષોને નુકસાન પહોંચાડે છે અથવા મારી નાખે છે.

શિયાળામાં આપણાંના ઘણા લોકોમાં વધઘટ, લાલાશ, એલર્જી અને બળતરા એ ત્વચાની સામાન્ય રોગો છે. ઠંડા તાપમાન અને નીચી ભેજનું પ્રમાણ શુષ્ક હવા બનાવે છે જે ત્વચાને ભેજ દૂર કરે છે.

(8) **પૂરતી ઊંઘ લો :** ઊંઘ તમારા જીવન દરમ્યાન સારા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે કારણ કે તે શરીરને સુધારવા અને ફિટ અને બીજા દિવસ માટે તૈયાર થવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.

યોગ્ય સમયે પૂરતી ઊંઘ લેવી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ જેવી કે વધારે વજન, હૃદય રોગ, તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો સુરક્ષિત રાખવા અને જીવન અને સલામતીની ગુણવત્તામાં સુધારવામાં મદદ કરે છે.

(9) **પદાર્થના દુરુપયોગને અટકાવો :** ધૂમ્રપાન, તમાકુ, આલ્કોહોલ, કેફીન અને સુગરયુક્ત પીણાથી બચો. ધૂમ્રપાન, આલ્કોહોલ અને તમાકુનું સેવન તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે, તેથી આવી બચતોને વહેલી તકે ટાળો.

જ્યારે તમે છોડી દો ત્યારે તમે ફેફસાના કેન્સર અને અન્ય જીવલેણ રોગો જેવા કે હૃદયરોગ, સ્ટ્રોક, એમ્ફિસીમા, કોનિક બ્રોન્કાઈટિસ, વગેરેથી મૃત્યુનું જોખમ મોટા પ્રમાણમાં ઘટાડશો.

(10) **તમારી જીવનશૈલી પસંદગીઓને વધુ સારી બનાવો :** તંદુરસ્ત સુખી જીવનનો આનંદ માણવા માટે તમારે શું કરવું જોઈએ તે તમે સમજી શકો છો. નબળી જીવનશૈલી પસંદગીઓ રોકેલા લાંબી રોગોના વિકાસ અને પ્રગતિમાં નોંધપાત્ર ફાળો આપે છે.

તમારી જીવનશૈલીમાં સુધારો કરો, તંદુરસ્ત જીવનશૈલી પસંદગીઓ અપનાવો અને સારી અને સ્વસ્થ ટેવો બનાવો જેથી તમે તમારા જીવનમાં તંદુરસ્ત પરિવર્તન લાવી શકો.

તણાવ અને હતાશાને દૂર કરવા માટે કસરત કરવાનો અને માર્ગ શોધવા માટે સમય કાઢો.

● **તમારી પ્રગતિ ચકાસો :**

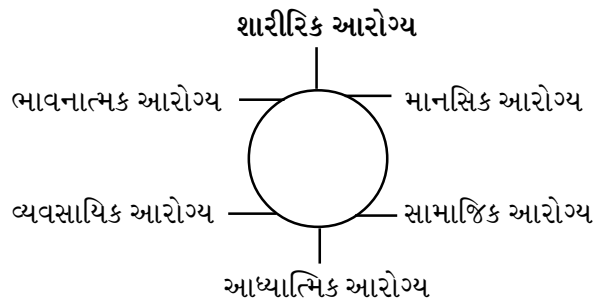
(1) **સારા સ્વાસ્થ્ય માટે ભોજનમાં ફળો અને શાકભાજીનું મહત્વ જણાવો.**

(2) સારા સ્વાસ્થ્ય માટે પાણીનું મહત્ત્વ સમજાવો.

(3) તમારું વજન કેવી રીતે ઓછું કરશો ? તેનાથી શું ફાયદા થશે ?

(4) સારા સ્વાસ્થ્ય માટે ઊંઘનું મહત્ત્વ સમજાવો.

2.4 આરોગ્યના મુખ્ય પાસાંઓ :



(1) શારીરિક આરોગ્ય :

શારીરિક આરોગ્યને સમજવું સૌથી સહેલું છે. શરીરની દરેક ક્રિયાઓ બરાબર થતી હોય. હલનચલનના અંગો, જુદી જુદી પ્રક્રિયાઓ જેવી કે પાચનતંત્ર, રૂધિરાભિસરણતંત્ર, રોગપ્રતિકારકત્વ શ્વાસનતંત્ર, ચેતાતંત્ર, પાંચ ઈન્દ્રિયો વગેરે દરેક અવયવ, સાંધા, સ્નાયુ, હાડકાં વગેરેનું વ્યવસ્થિત રીતે કામ કરવું, મનુષ્યનું શરીર રાસાયણિક સંયોજનોનું બનેલું છે. તેથી આહાર, પોષણનું સમતોલન હોવું પણ જરૂરી છે. કોઈ રોગ ન હોય તથા શરીરની અંદર રહેલા દરેક અવયવ તંત્ર એ કોષ તેમની મહત્ત્વ ક્ષમતાથી કાર્ય કરે તે આવક છે.

વ્યક્તિનું સ્વરૂપ સ્વાસ્થ્ય દેખીતું હોય છે. જ્યારે બધા અંગો બરાબર કાર્ય કરે છે. ત્યારે શારીરિક રીતે વ્યક્તિ સુદૃઢ બાંધો ધરાવતો હોય, ત્વચા સુંદર હોય, નિખારયુક્ત વ્યક્તિત્વ, સુંવાળા વાળ, ક્યાંય વધારાની ચરબી ન હોય, સ્વચ્છ અને લયબદ્ધ હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા, સારી ભૂખ, સારી ઊંઘ, શૌચની નિયમિતતા, શરીરની ક્રિયા પ્રક્રિયા અને આહાર પચનની ક્રિયા સંકલિત હોવું, લોહીનું દબાણ માપમાં રહેવું, આધુનિક વિજ્ઞાનને સ્વાસ્થ્યની ચકાસણી માટે કેલટાક માપદંડો પણ નક્કી કર્યા છે. જેમ કે,

- સંપૂર્ણ શારીરિક મંચ.
- કોઈ ખાસ રોગના લક્ષણો અને જોખમી ચિન્હોની તપાસ
- દવા અને સારવાર બાબતની જાણકારી (કોઈ ખાસ રોગ વિશે)
- ફીટનેસનું લેવલ તપાસવા / અથવા થોડા દિવસ માટે અમુક ખાસ પ્રવૃત્તિ કરીને લક્ષણોની ચકાસણી કરવી.
- વર્ષ દરમ્યાન કેટલીકવાર ડોક્ટર અને દવાખાનાની મુલાકાતનાં રેકોર્ડ રાખવો.
- જરૂરી ટેસ્ટ કરાવવા / અથવા કોઈ ખાસ અવયવને કે રોગની લગતી તપાસ કરાવવી.
- કોઈ ખાસ પોષકતત્ત્વની ખામીના લક્ષણો.
- રોજિંદા આહાર, પોષક તત્ત્વના સમાવેશ અને પોષવા બાબતની જાણકારી મેળવવી.
- લેબોરેટરી ટેસ્ટ કરાવવા.

(2) માનસિક આરોગ્ય :

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા દ્વારા અપાયેલ વ્યાખ્યા મુજબ માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓને સમજી શકે, સામાન્ય તણાવનો સામનો કરવા સક્ષમ હોય, રોજબરોજના પડકારોનો સારી રીતે સામનો કરી શકે અને સકારાત્મકતા દ્વારા રચનાત્મક કાર્યો કરી શકે, જેના ફળ સ્વરૂપ સમાજમાં પણ આદાન-પ્રદાનની પ્રક્રિયામાં પોતાનો ફાળો આપી શકે. તેને માનસિક સ્વાસ્થ્ય કહેવાય. સામાન્ય રીતે માનસિક આરોગ્યનો અર્થ માનસિક બીમારીઓ જે મનોચિકિત્સક દ્વારા ઓળખવામાં આવે અને તેવી બીમારીઓની ગેરહાજરી એટલે માનસિક સ્વાસ્થ્ય, પરંતુ મૂળ સ્વરૂપે માનસિક સ્વાસ્થ્ય નીચેના મુદ્દાઓ આવરી લે છે. માનસિક રીતે તંદુરસ્ત વ્યક્તિ આંતરિક વિખવાદોથી પર કાંઈ સારી નિર્ણયશક્તિ ધરાવે છે અને પોતાની જાત સાથે લડાઈ કરતો નથી. અને પોતાની રીતે આંતરિક રીતે સ્વાસ્થ્ય અને સ્પષ્ટ હોય છે.

- (1) પરિસ્થિતિને સમજીને અનુકૂલન સાધી રહે છે.
- (2) બીજાઓની ટીકા ટીપ્પણીઓથી ઉદાસ નથી થતો અને ટીકાઓને સ્વીકારી શકે છે.
- (3) પોતાની ઓળખ ઊભી કરવા પ્રવાસોમાં રચ્યો પચ્યો હોય છે.
- (4) આત્મસન્માનની લાગણીથી ભરપૂર હોય છે.
- (5) પોતાના મનને ઓળખતો રહે છે. પોતાના જરૂરિયાતો સમસ્યાઓ અને લક્ષ્યો બાબતે પૂરેપૂરો વાકેફ હોય છે.
- (6) પોતાની જાત ઉપર કંટ્રોલ હોય છે. કલ્પનાઓ, ભાવનાઓ અને વાસ્તવિકતાઓને સંતુલનમાં રાખી શકે છે.
- (7) તણાવનો સામનો કરવાની તાકાત ધરાવે છે. સમસ્યાને ઓળખીને તેનું નિવારણ માટે સક્ષમ હોય છે.

જનસમુદાયના માનસિક સ્વાસ્થ્યની ચકાસણી માટે તાલીમ પામેલાં ઈન્ટરવ્યૂ દ્વારા શ્રી મોરારી પદ્ધતિ અપનાવવી શકાય. સારા સ્વાસ્થ્યની ચાવીરૂપ મુદ્દો હોય તો તે છે માનસિક સ્વાસ્થ્ય, પરંતુ કમનસીબે આપણે સારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઘણું જ ઓછું જાણતા હોઈએ છીએ. હરતો ફરતો માણસ બહું અંતરમુખી હોય છે, અથવા ક્યાંય અનુકૂળ થઈ શકે નહિ તેવી વ્યક્તિ પોતાની તમામ ક્ષમતાઓ અને મર્યાદાઓ માંગી તે મુજબ વર્તે, અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે સુમેળ હાર્યો વ્યવહાર રાખે, તેમજ સારી નરસી, પરિસ્થિતિઓમાં અનુકૂલન થઈને જીવી જાણે.

(3) સામાજિક સ્વાસ્થ્ય :

વ્યક્તિ સમાજની અન્ય વ્યક્તિઓ જૂથો, સમુદાયો વગેરે સાથે તાલમેલ જાળવે. માણસનું સામાજિક જીવન તેને અન્ય અન્ય મૂળોથી અલગ તારવે છે. સમજવાના અને સામાજિક જીવન ક્ષેત્રે પણ સ્વસ્થતા હોવી જરૂરી છે. પારસ્પરિક સંબંધો અને આચરણ સમજના જાહેર આરોગ્ય જીવનને પુરસ્કૃત કરે તેવા સામાજિક સ્વાસ્થ્યની દરેક વ્યક્તિ પાસેથી અપેક્ષા છે.

મનુષ્ય એક સામાજિક પ્રાણી છે. કુટુંબ, સમાજ અને દેશ આખાના માટે અગત્યના છે. અને માટે પૂરતો સમય આપવો. સામાજિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ એવો પણ થાય છે કે સમાજની સાથે વ્યક્તિની સમરસત્વ સમાજની સાથેનું તંદુરસ્ત જોડાણ. વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચે સારો સંબંધ, પરસ્પર આંતરવ્યક્તિગત કૌશલ્ય સામાજિક રીતે સ્વસ્થ ઉક્તિ સારી ગુણવત્તાવાળું અને આનંદસભર જીવન વ્યક્ત કરી શકે છે. સામાજિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ સામાજિક કૌશલ્યો તેને સમાજના વિશાળ ફલક ઉપર સમાજ પોતે એક વ્યક્તિ છે જે સ્વ, કુટુંબ, પાડોશ, ફળિયું, શેરી, ગામ, રાજ્ય, રાષ્ટ્રીય આ તો સંપૂર્ણ વ્યક્તિને અહેસાસ કરાવે છે. સામાજિક સ્વાસ્થ્યને આપણને વ્યક્તિને મળતી નૈતિક સુવિધાઓમાં (તેની આર્થિક સદ્ધતા, ઘરેલું માહોલ...વગેરે) અને સાકારાત્મક માનવીય વાતાવરણ સાથે જોડી શકતા, સ્વાસ્થ્યની સંભાળ માટે પણ દરેકનો સાથ જરૂરી છે. ઘરમાં સ્વાસ્થ્ય આયોજન માટે સાથે બેસીને વાત કરવી. આપણ દરેક બાબતનું આયોજન કરીએ છીએ જેમકે પ્રવાસ રજાઓ, લગ્નો આર્થિક

બાબતનો સામાજિક અથવા વ્યવહારોને ધાર્મિક પ્રસંગો, પરંતુ શું સ્વાસ્થ્યનું આયોજન કરીએ છીએ ? ઘર, કુટુંબ અને સમાજ તંદુરસ્ત હશે તો દેશ પણ તંદુરસ્ત રહેશે.

(4) આધ્યાત્મિક આરોગ્ય :

કુદરત પોતેજ આરોગ્ય માટે આપણને ઘણું આપે છે. નૈસર્ગિક સૌંદર્યનો આનંદ ઉઠાવે કુદરત સાથે તાદાત્મ્ય લાવી શકે. જીવનનો સંપૂર્ણ આનંદ ઉઠાવે. દરેક તહેવાર, દરેક મૌસમ, કુદરતના રમ્ય અને રૌદ્ર દરેક પ્રકારના સ્વરૂપને સમજી શકે અને જાત સાથે સવાદ રચી શકે તે આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની હીમાયતની ચોકસાપણે માને છે કે સ્વાસ્થ્યના મુખ્ય પરીમાણોમાં આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યનું આગવું મહત્ત્વ છે. હવે સમય આવી ગયો છે કે બાબતને પ્રત્યેક વ્યક્તિએ ગંભીરતાપૂર્વક સમજવું જોઈએ. આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ વ્યક્તની “સ્વ” ને ઓળખવાની તૈયારી ક્યાં છે ? અને ક્યાં સુધી પહોંચી શકે એમ છે ? એ ક્યાં પહોંચવા માંગે છે ? જીવના મતલબ સમજવા માંગે છે. જીવનની જીર્ણતા (આગોચર) મર્યાદાઓને ઓળંગી અને જીવનની શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વાસ્થ્યને સમજવા માંગે છે. નવી પરિભાષામાં મુકીએ તો એમ કહી શકાય કે જીવનની અખંડિતતા સિદ્ધાંતો, મહત્ત્વો અને નૈતિકતાથી જીવનનો મતલબ સમજે પોતાના મનને પ્રતિબદ્ધતા જરા ઉપર લાવવાના પ્રયત્નો કરે છે.

(5) ભાવનાત્મક આરોગ્ય :

પરાપૂર્વથી એવી માન્યતા છે કે માનસિક આરોગ્ય અને ભાવનાત્મક આરોગ્ય એકજ છે, પરંતુ સંશોધન બાદ બહુ જ સ્પષ્ટપણે બંને વચ્ચેનો ભેદ સમજાવી શકાયો છે. ખાસ તફાવત એ છે કે માનસિક આરોગ્ય જાણી શકાય છે, સમજી શકાય છે. જ્યારે ભાવનાત્મક આરોગ્ય મહેસૂલ કરી શકાય છે. જેને સીધા સંબંધ મન સાથે હોય વ્યક્તિ પોતાની મનગમતી મનની પરિસ્થિતિની પસંદગી કરી શકે. હકારાત્મક માનસિક પરિસ્થિતિ પસંદગી કરી શકે. પોતાનો ઉત્સાહ, જુસ્સો મેળવી શકે. મૈત્રીપૂર્વક વ્યવહાર રાખે પોતાની આજુબાજુ સુમેળભર્યું વાતાવરણ રચી શકે બીજાને મદદ કરવા તૈયાર રહે. બૌદ્ધિક વિકાસ સાધી શકે. જેને માટે રોજબરોજની ઘટનાઓથી વાકેફ રહે. નવું શીખવા માટે તૈયાર રહે. ચોપડીઓ, ઈન્ટરનેટ, તાલીમ, ટી.વી. વડીલોના અનુભવો વગેરેનો ઉપયોગ કરી સ્વસ્થ રહે. વિશ્વમાં અપાર જ્ઞાન છે. જન્મથી મૃત્યુ સુધી રોજની 10 વસ્તુઓ જાણીએ તો પણ માત્ર 1 ટકા જ્ઞાન મળે. મન એક બેંક છે. જેમાં જમા-ઉધારના ખાતા છે. મનમાં હકારાત્મક લાગણીઓ અને અનુભવો જમા કરવા. સારી ભાષાનો ઉપયોગ કરવો. (વિવાદ નહીં) કંઈક લખવું, ગમતી પ્રવૃત્તિ કરવી, જેમ કે ડાન્સ, સંગીત, ફોટોગ્રાફી, વિડીયોગ્રાફી કસરતો વગેરે. મનમાં હંમેશા સારી વાત જમા કરવી. જો જમા ખાતામાં સારી વાત હશે તો સારી વાત જ બહાર નીકળશે.

(6) વ્યવસ્થાપિત સ્વાસ્થ્યતા :

વ્યાવસાયિક પરિમાણ વડે જીવનનું નવીનત્તમ પાસું છે. માનવ સહજ ‘સ્વ’ અસ્તિત્વનો એક ભાગ છે. વ્યક્તિની કામ કરવાની શક્તિ તેના માનવીય લક્ષ્યો, ક્ષમતાઓ અને મર્યાદાઓ પર જ અવલંબિત હોય છે. કાર્યક્ષેત્ર માનસિક અને શારીરિક આરોગ્ય ઉપર ઘણો પ્રભાવ પડે છે. શારીરિક કામ શારીરિક ક્ષમતામાં વધારો કરી શકે. જ્યારે કાર્યક્ષેત્રે સ્વ ઓળખ અને લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ વ્યક્તિમાં સંતોષ અને આત્મ સન્માન પેદા કરે છે. સ્વાસ્થ્યના આ પરિમાણની અનુજ્ઞાતિ ત્યારે જ થાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની નોકરી ગુમાવી બેસે છે. નોકરી ફક્ત આવકના આધાર તરીકે

લેતા લોકોને સ્વાસ્થ્ય આ પરિણામો ખ્યાલ ત્યારે જ આવે છે જ્યારે તેઓ સફળતાની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચે છે. કારણ કે આ પરિબળ બીજા પરિમાણોની સાથે કામ કરે છે. વ્યક્તિ પોતાની કામની જગ્યાએ તંદુરસ્ત વ્યવસ્થા પેદા કરી શકે. આધ્યાત્મિક વર્તન કરે. ઉત્સાહથી કામ કરે આથી, કર્મચારીઓ ઉત્સાહમાં વધારો કરે. પ્રેરણાત્મક રહી સહકર્મચારીઓને કામ કરવા માટે પ્રોત્સાહક બની દાખલારૂપ રહે.

સ્વાસ્થ્યના અન્ય પરિમાણો પણ સૂચવી શકાય જેમ કે :

(1) સાંસ્કૃતિક પરિમાણ

(2) સામાજિક આર્થિક પરિમાણ

(3) વાતાવરણીય પરીમાણ

(4) શૈક્ષણિક પરિમાણ

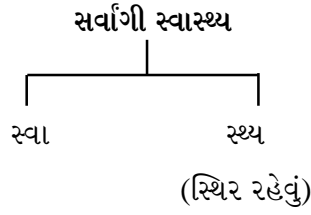
(5) પોષણક્ષમ પરિમાણ (આહાર અને પોષક વિષયક) ઉપરના પરિમાણો પણ નોનમેડિકલ પરિમાણો જ છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) આરોગ્યના મુખ્ય પાસાં તરીકે શારીરિક આરોગ્યનું મહત્ત્વ સમજાવો.

(2) આરોગ્યના મુખ્ય પાસાં તરીકે માનસિક આરોગ્યનું મહત્ત્વ સમજાવો.

2.5 સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય :



સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય એટલે સ્વમાં સ્થિર રહેવું. સ્વમાં સ્થિર રહેવા માટે વ્યક્તિ માટે પસંદગી હોય છે. સ્વાસ્થ્ય પોતાની પસંદગીથી કે તક મળે તો પસંદગીને બીજા પર્યાય સર્વ સામાન્ય છે કે ખરેખર આપણે માટે ખતરારૂપ છે. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે વ્યક્તિઓ પોતે ઈચ્છાશક્તિ કેળવવાની જરૂર હોય છે.

સ્વમાં સ્થિર રહેવા માટે પ્રાણશક્તિની જરૂર હોય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ મુજબ ઉપનિષદમાં લખ્યું છે કે આપણું શરીર જે પ્રાણ તરીકે ઓળખાય છે. ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનને આધારે એમ કહી શકાય કે જીવન જીવવા માટે કાર્યશક્તિની જરૂર છે અને કાર્યશક્તિ માટે પ્રાણશક્તિની જરૂર છે. જીવનનો કોઈ પણ તબક્કો પ્રાણશક્તિ વગર શક્ય નથી પ્રાણશક્તિ શરીરના દરેક અંગો - ઉપાંગો ઉપરાંત નાનામાં નાના કોષો કોશિકાઓ, નાડીમાં વહે છે જેને કારણે વ્યક્તિ સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની સાથે આધ્યાત્મિક સમતોલન પણ રાખી શકે છે. ભરપૂર પ્રાણશક્તિની સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય બની રહે છે અને ચહેરા ઉપર તેજ અને ઉત્સાહ ભરપૂર અને યૌવનસભર વ્યક્તિત્વ ખીલી ઊઠે છે. પ્રાણશક્તિ આરોગ્યને પણ બળવાન બનાવે છે. જેને કારણે 5 ટકા લોકો 95 ટકા લોકોની ઉપર શાસન કરી શકે છે. ભરપૂર પ્રાણશક્તિ આપણને આધુનિક જીવનશૈલીના રોબરોજના પડકારોને ઝીલવાની ક્ષમતા આપે છે. વજન નિયંત્રણ કરે છે અને સ્વાસ્થ્ય તંદુરસ્ત શરીર બને છે. સકારાત્મક શક્તિનો સંચાર કરે છે.

પ્રાણશક્તિને સાચવી રાખવા માટે સારો પોષણક્ષમ આહાર જરૂરી છે. જેથી લોહી સારા પ્રમાણમાં અને સારી ગુણવત્તાવાળું અને સકારાત્મક શક્તિઓમાં સંચાર થાય છે.

પ્રાણશક્તિ ખેચનારા તત્ત્વ : (પ્રાણશક્તિ ઓછી કરનાર પરિબળો) :

- (1) શારીરિક બેઠાણું જીવન અને આરામ
- (2) ટેબલ-જોબ, આપણે આખો દિવસ ટેલીવિઝ જોવું
- (3) સ્ટ્રેસ
- (4) બજારનો બહારનો ખોરાક, પ્રિજરેવેટીવવાળો પ્રોસેસ્ડ ખોરાક, ઠંડાપીણા, તમાકુ, મેંદો, ચોકલેટ, કેન્ડી વગેરે.

પ્રાણશક્તિ જીવનને ભરપૂર રીતે જીવવા માટે અને સફળતા મેળવવા માટે જરૂરી છે. જીવનશૈલીમાં સાધારણ શારીરિક અને માનસિક બદલાવ લાવવાની પ્રાણશક્તિનો નવસંચાર થઈ શકે છે. જેના દ્વારા કારકિર્દી સંબંધો અને જાગૃતત્વમાં વધારો થાય છે.

સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી સ્વાસ્થ્ય - સ્વચ્છ - સમતોલ-આહાર, સારું જીવન, યુસ્ત અને સ્ફૂર્તિલું શરીર સારું ઉચ્ચ ભણતર કાર્યક્ષમ જીવનશૈલી, શ્વાસોચ્છવાસ અને તનાવ મુક્તિ સ્વાસ્થ્ય વિશે કાળજી, મનોરંજન કુટેવોથી મુક્તિ, પૂરતી ઊંઘ અને આરામ, રમૂજી સ્વભાવ, પરિસ્થિતિ સાથે અનુકૂલ અને સમતોલન.

સર્વાંગી રીતે સ્વસ્થ રહેવાના ફાયદા :

યુસ્ત, સ્ફૂર્તિલું અને સશક્ત શરીર, સ્વાસ્થ્ય ઉત્સાહમાં વધારો, પ્રરેષા સભર જીવન ઉત્તમ કાર્યક્ષમતા અને સ્વરોજીક, સરળ સ્વભાવ, શાંતિની અનુભૂતિ, હકારાત્મક વિચારો અને વલણ બીમારીમાં ઘટાડો, ડોક્ટરો અને દવાખાનાના ખર્ચમાં ઘટાડો, જિંદગીના પડકાર સામે ઝઝૂમવાની તૈયારી પડકારોને તકો તરફ ઓળખીને તેનો સ્વીકાર કરવાની તૈયારી.

સર્વાંગી શ્રેષ્ઠ વિકાસ મોડેલ :

જેને કોઈ પણ વ્યક્તિનો સર્વાંગી અને શ્રેષ્ઠ વિકાસ કરવા માટેનું આધારભૂત મોડેલ ગણી શકાય. વિશ્વવિભૂતિઓના જીવનચરિત્ર વાંચ્યો તે તેમને તેમની મહાનતામાં MDVIA ના છ અને છ પાસાંઓના રહસ્યો છુપાયેલા હોય તેવી એવી પ્રતીતિ થશે.

M = Mission - નિઃસ્વાર્થ ઉદાત્ત ધ્યેય

D = Devotion - સ્વાર્પણ - નિષ્ઠા

V = Vision - દીર્ઘદૃષ્ટિ

I = Innovation - નવીનત્તમ

A = Action - અમલ

Mission : તમારી રસ, રૂચિ એ મહેચ્છા અનુસાર નિઃસ્વાર્થ ઉદાત્ત ધ્યેય હોય તે સિદ્ધ કરવા માટે તીવ્ર ઈચ્છા હોય અને અદમ્ય એવી સંભાવના હોય.

Devotion : સ્વાર્પણ, સમર્પિત ભાવના શ્રદ્ધા, નિષ્ઠા, કટિબદ્ધ, ભક્તિભાવ, સિદ્ધિ માટે ઝનૂન હોય અને ભાવનાશીલ હૃદય હોય.

Vission : દીર્ઘદૃષ્ટિ, દૂરંદેશીપણું, ક્ષિત્તીજને પેલે પાર દૂર સુધી જોવાની અને નવું નવું શીખવાની અને કરવાની તમન્ના હોય, સંપૂર્ણતાના પ્રાપ્તિ માટેનું સતત ચિંતન અને શોધ હોય.

Innovation : નવીનત્તમ નવું નવું શીખવાનું કે ઈનબોક્સમાં વિચારવાને બદલે આઉટ બોક્સમાં વિચારવામાં આવે, નવસર્જન, માટેના સંનિષ્ઠ સુયોગ્ય વિચારો અને વલણ હોય, ચિંતનશીલ બની વિવિધ વિચારો વિચારાય અને ચકાસાય અને યોગ્ય વિકલ્પે પ્રાસંગિક ધોરણે અપનાવી નવીન રસ્તા કે નવીન કાર્યપદ્ધતિઓ નક્કી કરાય તે માટે મહત્તમનનો ઉઠ્ઠી કરાય, સહચિંતન અને સદભાગીદારી કેમ વધે તેના નવા મોડેલ ચકાસાય વિકસાવાય.

Action : અમલ, જેના વિના શ્રેષ્ઠ આયોજન પણ નકામું બની જાય છે. તેથી જે તે નક્કી થયેલ ઉદાત્ત ધ્યેય સિદ્ધ માટે કરેલ વિસ્તૃત અને સૂક્ષ્મ આયોજન મુજબ તેના સમય માટેના

સમયબદ્ધ પગલાં લેવાય તે જરૂરી છે. ઝડપી અને સારા પરિણામ માટે MAN, Money Material, Means જેવી ઉપલબ્ધ માનવશક્તિ, બજેટ, સ્વધન સંપત્તિનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી ઉપલબ્ધ તકોને ઝડપી લઈ અને નવી તકો ઊભી કરીને પૂરી તાકાતથી નિર્ધારિત સમયપત્રક મુજબ મુકરર થયેલ પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યક્રમોને નિષ્ઠાપૂર્વક અમલ થાય તે માટે અત્યંત આવશ્યક છે.

સંક્ષિપ્તમાં કહીએ તો ઉપરોક્ત નીવડેલ સંકલ્પનાઓ અને કાર્યપદ્ધતિઓ જેટલો વધુ ઉપયોગ તેટલા સારા પરીમાણો મેળવી શકાય અને તેથી પરીણામલક્ષી અસરકારક એવો વ્યવહારું સમયબદ્ધ એક્શનપ્લાન તૈયાર કરી તેનો અમલ કરવો જોઈએ.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યનું મહત્ત્વ વર્ણવો.

(2) સર્વાંગી રીતે સ્વસ્થ રહેવાના ફાયદાઓ જણાવો.

2.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

● નીચેના વિધાનો સાચાં છે કે ખોટાં તે જણાવો.

- (1) આરોગ્ય એ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક ફેરફારોને અનુકૂળ કરવાની એક ક્ષમતા છે.
- (2) માનસિક રીતે સ્વસ્થ લોકો તેમના જીવનમાં આરામદાયક અને ખુશી અનુભવે છે.
- (3) સ્વસ્થ રૂટીન શરૂ કરવા માટે ફળો અને શાકભાજી ઉમેરવાનું એક આદર્શ આધાર છે.
- (4) આરોગ્યના મુખ્ય ત્રણ પાસાંઓ છે.
- (5) માનસિક બીમારીઓની ગેરહાજરી એટલે માનસિક સ્વાસ્થ્ય.
- (6) માનસિક આરોગ્ય અને ભાવનાત્મક આરોગ્ય એક જ છે.
- (7) સાંસ્કૃતિક, સામાજિક, શૈક્ષણિક, વાતાવરણીય પરીમાણ એ મેડિકલ પરિમાણો જ છે.
- (8) જીવન જીવવા માટે કાર્યશક્તિની જરૂર છે અને કાર્યશક્તિ માટે પ્રાણશક્તિની જરૂર છે.

જવાબો :

- (1) સાચું (2) સાચું (3) સાચું (4) ખોટું (5) સાચું (6) ખોટું
(7) ખોટું (8) સાચું



: એકમનું માળખું :

- 3.0 પ્રસ્તાવના
- 3.1 હેતુઓ
- 3.2 પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળનું મહત્વ
- 3.3 અલમા અટા ઘોષણા
- 3.4 પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળના અતિઆવશ્યક ઘટક કે તત્વ
- 3.5 પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાવના સિદ્ધાંતો
- 3.6 ઉપસંહાર
- 3.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

3.0 ઉપસંહાર :

પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ એક એવી ખૂબ જ જરૂરી આરોગ્ય સંભાળ છે, જે સમાજના લોકો અને પરિવારોને તેમની સ્વીકાર્ય માધ્યમ દ્વારા તેમના પૂરા સહયોગથી અને એના ખર્ચ પર જેને સમાજ કે દેશ નિભાવ કરી શકે એમ બધે જ ઉપલબ્ધ કરવામાં આવે છે. જે દેશની આરોગ્ય પ્રણાલીનો એક અનિવાર્ય ભાગ છે. પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રનો ઉદ્દેશ ફક્ત સામાજિક આર્થિક વિકાસ પ્રાપ્ત કરવો જ નહીં, પણ તેને પ્રાપ્ત કરવા માટેનું એક માધ્યમ પણ છે. પ્રાથમિક શબ્દથી “પ્રાથમિક” અટકાયતની વ્યાખ્યા પ્રતિબિંબિત થાય છે અને “આરોગ્ય સંભાળ” શબ્દ, સ્વાસ્થ્ય લાભના પ્રતિ પોતાનો દૃષ્ટિકોણ અને ભાવોને દર્શાવે છે.

3.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે-

- પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળનું મહત્વ સમજી શકશો.
- પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળની અલમા અટા ઘોષણાથી પરિચિત થશો.
- પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળના અતિઆવશ્યક ઘટકોથી માહિતગાર બનશો.
- પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળના સિદ્ધાંતો વર્ણવી શકશો.

3.2 પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળનું મહત્વ :

પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ એ વ્યક્તિની મોટાભાગની સ્વાસ્થ્ય જરૂરિયાતોને જીવન દરમ્યાન નિવારણ, સારવાર, પુનર્વસન અને ઉપશામક સંભાળ સહિત આવરી શકે છે.

વિશ્વના ઓછામાં ઓછા અડધા લોકોમાં હજી પણ આવશ્યક આરોગ્ય સેવાઓનું સંપૂર્ણ કવરેજ નથી. પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ પહોંચાડવા માટે યોગ્ય હેતુસર કાર્યશીલ કર્મચારી આવશ્યક છે, તેમ છતાં વિશ્વમાં અંદાજિત 18 મિલિયન આરોગ્ય કર્મચારીઓની અછત છે.

● પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ એટલે શું ?

આરોગ્ય, આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ એ એક સંપૂર્ણ સમાજનો અભિગમ છે જે વ્યક્તિઓ, પરિવારો અને સમુદાયોની જરૂરિયાતો અને પસંદગીઓ પર કેન્દ્રિત છે. તે આરોગ્યના વ્યાપક નિર્ધારકોને સંબોધિત કરે છે અને શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક આરોગ્ય અને સુખાકારીના વ્યાપક અને એકબીજાને સાથે જોડાયેલા પાસાંઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

તે આજીવન આરોગ્યની જરૂરિયાતો માટે સંપૂર્ણ વ્યક્તિની સંભાળ પૂરી પાડે છે, ફક્ત કોઈ ખાસ રોગોના સમૂહ માટે નહીં. પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ લોકોને ખાતરી આપે છે કે વ્યાપક સંભાળ પ્રોત્સાહન અને નિવારણથી માંડીને સારવાર, પુનર્વસન અને ઉપશામક સંભાળ સુધી લોકોના રોજિંદા વાતાવરણને શક્ય તેટલું નજીક.

પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ સામાજિક ન્યાય અને સમાનતા પ્રત્યેની પ્રતિબદ્ધતામાં અને આરોગ્યના સર્વોચ્ચ પ્રાપ્તિ ધોરણના મૂળભૂત અધિકારની માન્યતામાં છે, જેમકે માનવ અધિકાર અંગેના સાર્વત્રિક ઘોષણાની કલમ 25 માં ગુંજી છે.

“દરેક વ્યક્તિને ધોરણનો અધિકાર છે ખોરાક, કપડાં, આવાસ અને તબીબી સંભાળ અને જરૂરી સામાજિક સેવાઓ સહિત પોતાના અને તેના પરિવારના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે પૂરતા જીવન જીવવાનો.”

પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળની વિભાવનાને વારંવાર પુનઃવ્યાખ્યા કરવામાં આવી છે. કેટલાક સંદર્ભોમાં તે એમ્બ્યુલેટી અથવા વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય સંભાળ સેવાઓ પ્રથમસ્તરની જોગવાઈનો ઉલ્લેખ કરે છે. અન્ય સંદર્ભોમાં, પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ એ ઓછી આવકવાળી વસ્તી (જેને પસંદગીયુક્ત પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ પણ કહેવામાં આવે છે.) માટે અગ્રતા આરોગ્યના હસ્તક્ષેપોના સમૂહ તરીકે સમજવામાં આવી છે. અન્ય લોકોએ આર્થિક, સામાજિક અને રાજકીય પાસાંઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળને માનવ વિકાસના આવશ્યક ઘટક તરીકે સમજ્યા છે.

ઉલ્લેખ્ય એવું છે કે ત્રણ ઘટકોના આધારે એક સુસંગત વ્યાખ્યા વિકસાવી છે.

લોકોના આરોગ્યની જરૂરિયાતોને વ્યાપક પ્રોત્સાહન, રક્ષણાત્મક, નિવારક, રોગનિવારક, પુનર્વસવાટ અને ઉપશામક સંભાળ દ્વારા જીવનકાળ દરમ્યાન, વ્યક્તિઓ અને પરિવારોને લક્ષ્યમાં રાખીને મુખ્ય આરોગ્ય સંભાળ સેવાઓને પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ અન જાહેર આરોગ્ય કાર્યો દ્વારા વસ્તી દ્વારા કેન્દ્રિય તત્વો તરીકે પ્રાથમિકતા આપવામાં આવે છે. સંકલિત આરોગ્ય સેવાઓ.

પુરાવા-માહિતગાર જાહેર નીતિઓ અને તમામ ક્ષેત્રોમાં ક્રિયાઓ દ્વારા આરોગ્યના વ્યાપક નિર્ધારકો (સામાજિક, આર્થિક, પર્યાવરણીય, તેમજ લોકોની લાક્ષણિકતાઓ અને વર્તન સહિત) વ્યવસ્થિત રીતે સંબોધન અને આરોગ્ય અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવા

અને સુરક્ષિત કરવા માટેની નીતિઓના હિમાયતીઓ તરીકે, આરોગ્ય અને સામાજિક સેવાઓના સહ વિકાસકર્તાઓ તરીકે અને અન્ય લોકોને સ્વ-સંભાળ આપનારા અને સંભાળ આપનારા તરીકે વ્યક્તિઓ, પરિવારો અને સમુદાયોને તેમના આરોગ્યને ઓપ્ટિમાઈઝ કરવા સશક્તિકરણ.

● પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે ?

પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળનું નવીકરણ અને તેને આરોગ્ય અને સુખાકારી સુધારવાના પ્રયત્નોના કેન્દ્રમાં મૂકવું એ ત્રણ કારણોસર મહત્વપૂર્ણ છે.

પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ ઝડપી આર્થિક, તકનીકી અને વસ્તી વિષયક પરિવર્તનનો પ્રતિસાદ આપવા માટે સારી સ્થિતિમાં છે. આ બધા આરોગ્ય અને સુખાકારીને અસર કરે છે. તાજેતરના વિશ્લેષણમાં જાણવા મળ્યું છે કે 1990 થી 2010 સુધી બાળ મૃત્યુદર ઘટાડવામાં લગભગ અડધો લાભ આરોગ્ય ક્ષેત્રની બહાર પરિબળો (જેમ કે પાણી અને સ્વચ્છતા, શિક્ષણ, આર્થિક વિકાસ) ને કારણે થયો હતો. આરોગ્ય અને સુખાકારીના સામાજિક, આર્થિક, પર્યાવરણીય અને વ્યાપારી નિર્ધારકોને સંબોધવા માટે નીતિઓની પરીક્ષા અને ફેરફાર કરવા માટે એક પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળનો અભિગમ વિવિધ હિસ્સેદારોમાં ખેંચે છે. લોકો અને સમુદાયો તેમના પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીના નિર્માણમાં મુખ્ય કલાકારો તરીકે માનવું એ આપણા બદલાતી દુનિયાની મુશ્કેલીઓને સમજવા અને તેના પ્રતિભાવ આપવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

નબળા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીના મુખ્ય કારણો અને જોખમોને દૂર કરવા માટે પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ એ એક અત્યંત અસરકારક અને કાર્યક્ષમ રીતે સાબિત થઈ છે, તેમજ આવતીકાલે આરોગ્ય અને સુખાકારીને ધમકી આપતા ભરતાં પડકારોને સંભાળવું છે. તે એક સારું મૂલ્યનું રોકાણ હોવાનું પણ દર્શાવવામાં આવ્યું છે, કારણ કે પુરાવા છે કે ગુણવત્તાયુક્ત પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ, કુલ આરોગ્યસંભાળના કુલ ખર્ચને ઘટાડે છે અને હોસ્પિટલમાં પ્રવેશ ઘટાડીને કાર્યક્ષમતામાં સુધારો કરે છે. જટિલ આરોગ્યની જરૂરિયાતોને સંબોધવા માટે મલ્ટિસેક્ટોરલ અભિગમ કે જે આરોગ્યને પ્રોત્સાહન આપતા અને નિવારક નીતિઓ, સમુદાયો માટે પ્રતિભાવ આપતા ઉકેલો અને લોકો કેન્દ્રિત આરોગ્ય સેવાઓ પૂરી પાડે છે. પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળમાં આરોગ્યની સુરક્ષામાં સુધારો લાવવા અને સમુદાયની સગાઈ અને શિક્ષણ, તર્કસંગત સૂચન, અને સર્વેલન્સ સહિતના આવશ્યક આરોગ્ય આરોગ્ય કાર્યોનો મુખ્ય સમૂહ જેવા પગલાં દ્વારા આરોગ્ય રોગને લગતા રોગપ્રતિકારક અને એન્ટિમાઈકોબાયલ રેઝિસ્ટન્સને રોકવા માટે જરૂરી કી તત્ત્વો સામેલ છે. સમુદાય અને પેરિફેરલ આરોગ્ય સુવિધા સ્તરે સિસ્ટમ્સને મજબૂત બનાવવી એ સ્થિતિસ્થાપકતાના નિર્માણમાં ફાળો આપે છે. જે આરોગ્ય પ્રણાલીમાં આંચકાનો સામનો કરવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. આરોગ્ય સંબંધિત સસ્ટેઈનેબલ ડેવલપમેન્ટ ગોલ (એસડીજી) અને સાર્વત્રિક આરોગ્ય કવરેજ પ્રાપ્ત કરવા માટે મજબૂત પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ આવશ્યક છે. તે આરોગ્ય લક્ષ્યની બહારના અન્ય લક્ષણોને પ્રાપ્ત કરવામાં ફાળો આપશે, જેમા ગરીબી, ભૂખ, શિક્ષણ, લિંગ સમાનતા, શુદ્ધ પાણી અને સ્વચ્છતા, કાર્ય અને આર્થિક વૃદ્ધિ, અસમાનતા અને હવામાન ક્રિયાને ઘટાડવાનો સમાવેશ છે.

“વ્યક્તિ અને પરિવારો સુધી તેમના પૂરા સહકારથી અને કોઈ સમાજ કે દેશ નિભાવી શકે એવા ખર્ચ પર જરૂરી આરોગ્ય સંભાળની સુવિધા હવે મોટા પ્રમાણ પર સુલભ્ય બનાવવામાં આવી છે.”

એ યાદ રાખવું જોઈએ કે ભારતની આરોગ્ય નીતિ પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળની આ સાર્વભૌમ સંકલ્પના પર આધારિત છે. બધાં જ કાર્યરત રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળની આ સંકલ્પનાનો જ વિસ્તાર છે.

● **પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળની સંકલ્પના :**

પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ ઉપરાંત સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પના અને વ્યાપકતાને ઈ.સ. 1978માં અલમા અટામાં થયેલી આંતરરાષ્ટ્રીય સભા (પરિષદ)માં સ્પષ્ટપણે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવી હતી. સ્વાસ્થ્ય વિકાસને સામાજિક અને આર્થિક વિકાસનો એક અનિવાર્ય ભાગ માનવો જોઈએ.

સ્વાસ્થ્યની વ્યાપકતા :

- (1) સ્વાસ્થ્યને ફક્ત રોગ કે દુર્બળતાનો અભાવ જ નહીં પણ એક પૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક તંદુરસ્તીની સ્થિતિના રૂપમાં વ્યાખ્યાયિત કર્યું છે.
- (2) સ્વાસ્થ્ય, મનુષ્યનો એક મૂળભૂત અધિકાર પણ છે અને એટલે સામાજિક લક્ષ્યની દૃષ્ટિથી વધારે સારું સ્વાસ્થ્ય ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.
- (3) સારું સ્વાસ્થ્ય મેળવવા માટે આરોગ્ય ક્ષેત્ર ઉપરાંત સામાજિક અને આર્થિક ક્ષેત્રોનો સંયુક્ત પ્રયાસ પણ જરૂરી છે.

● **પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળની વિશેષતાઓ નીચે મુજબ છે :**

- (1) અત્યંત જરૂરી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ સેવા વ્યાવહારિક, વૈજ્ઞાનિક રૂપથી સાચી અને સામાજિક રૂપથી સ્વીકાર્ય પદ્ધતિથી અને ઔદ્યોગિક કલાશાસ્ત્ર પર આધારિત હોવી જોઈએ.
- (2) આ એવી રીતે પસંદ કરવી જોઈએ કે તે સમાજના લોકો અને પરિવારો સુધી તેમના પૂરા સહકારથી વ્યાપક પ્રમાણમાં પહોંચી શકે.
- (3) તેની ઉપલબ્ધિનો ખર્ચ એટલો હોઈ કે, કોઈ પણ સમાજ અને દેશ, આત્મનિર્ભરતા અને આત્મવિકાસની મનોભાવનાથી તેના વિકાસના દરેક ચરણમાં તેને ટકાવી (બનાવી) રાખવાના હેતુસર, નિભાવી શકે.

પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ જે દેશની સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલીનો એક અનિવાર્ય ભાગ છે. એક પ્રમુખ કાર્યના રૂપમાં કરવી જોઈએ અને આરોગ્ય સંભાળની પસંદગી કરવાવાળો એક મુખ્ય એજન્ટ હોવો જોઈએ. રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલી અને મનુષ્ય પરિવાર અને સમાજની વચ્ચે આ પ્રથમ સ્તરનો એક એવો સેતુ છે જે આરોગ્ય સંભાળને લોકો સુધી પહોંચાડે છે, એટલે કે પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળનું તાત્પર્ય લોકોને યોગ્ય, ઉન્નત, રોગદર, પુનર્વસન/યોગ્ય સ્વાસ્થ્ય સેવા આપવા માટે છે.

પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ, સમાજમાં સાર્વત્રિક રીતે ઝડપથી તમામ લોકો સુધી પહોંચાડવા માટે સ્વાસ્થ્ય વિકાસ માટે વધારેમાં વધારે સામુદાયિક અને વ્યક્તિગત આત્મનિર્ભરતા લાવવી જરૂરી છે. આવી આત્મનિર્ભરતા લાવવા માટે ઉપકેન્દ્રો પર પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ સેવાની યોજના બનાવવા અને તેની વ્યવસ્થા કરવા માટે આખા સમાજનો સહયોગ જરૂરી છે. તેમાં સ્વાસ્થ્ય કર્મચારીઓએ મુખ્ય ભૂમિકા ભજવવી પડે છે.

પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ ફક્ત ત્યારે જ પ્રભાવિત રીતે કાર્યરત થશે. જ્યારે તેના ઉપાય સમાજ દ્વારા સમજી લેવામાં આવે અને સ્વીકાર કરવામાં આવે તથા સામાજિક સ્વાસ્થ્યનાં સંબંધમાં માર્ગદર્શન કરનારાઓ દ્વારા એવો ખર્ચ પર ઉપયોગમાં લાવવામાં આવે, જેને સમાજ અને રાષ્ટ્ર નિભાવી શકે. તાલીમ પામેલી દાઈ સહિત સામાજિક સ્વાસ્થ્યના સંબંધમાં માર્ગદર્શન કરનારાઓ ત્યારે જ સારી રીતે પોતાનું કાર્ય કરી શકશે. જો તેઓ સમાજની વચ્ચે રહીને તેમની સેવા કરે ને સમાજની તાકીદની સ્વાસ્થ્ય જરૂરિયાતોને પૂરી કરવા માટે સામાજિક અને ઔદ્યોગિક (પારિભાષિક) રીતે ઉચિત રૂપથી તાલીમ પામેલા હોય. સ્વાસ્થ્ય કર્મચારીઓને ગામ કે શહેરના પોતાના કાર્યક્ષેત્રમાં આવા સંપર્ક વધારવા જોઈએ.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળના ઘટકો જણાવો.

(2) પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ શા માટે જરૂરી છે ?

પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ દૃષ્ટિકોણ જ દેશની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓથી બચવાનો સર્વસમદિશક દૃષ્ટિકોણ છે.

● **પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ માટે મદદરૂપ કાર્ય :**

પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળના અત્યંત જરૂરી ઘટકોને સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરવા માટે વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) એ નીચે મુજબના સહાયક એટલે કે મદદરૂપ કાર્યોને જરૂરી માન્યતા આપી છે.

- (1) સમાજનું તેની સાથે જોડાવું અને તેને સહયોગ.
- (2) આંતરિક અને બાહ્ય વિભાગો સાથે સમન્વય.
- (3) અસરકારક પોષણ સુવિધા માટે સાધન.
- (4) સ્ત્રોતોનો વિકાસ અને ઉપયોગ
- (5) પ્રબંધકીય પ્રક્રિયાનો સામેલ કરવી.
- (6) ચિકિત્સા અને સ્વાસ્થ્ય સેવાઓમાં નવા દૃષ્ટિકોણ સાથે અનુસંધાન.
- (7) યોગ્ય ટેકનિકી વિકાસ અને તેનો ઉપયોગમાં લેવો.
- (8) સ્વાસ્થ્ય કર્મચારીઓની સંખ્યા વધારવી.

અંતે સ્વાસ્થ્ય કર્મચારીએ સર્જનાત્મક ખૂબજ સક્રિય અને સર્વતોમુખી હોવું જરૂરી છે.

● **પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળના જુદાં જુદાં તત્ત્વોને અમલમાં લાવવા સંબંધી દૃષ્ટિકોણ :**

(1) **સ્વાસ્થ્ય વિશેનું શિક્ષણ :**

ગ્રામ્ય વિસ્તારો અને શહેરની ગંદી વસ્તીઓમાં રહેવાવાળા લોકોને સામાન્ય રીતે સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં કોઈ જાણકારી હોતી નથી. જૂની પરંપરા, અંધવિશ્વાસ, અજ્ઞાનતા અને આર્થિક રીતે પછાત તેમને પ્રગતિશીલ સ્વાસ્થ્ય સંબંધી આચરણ કરવાથી પણ રોકે છે. તેઓને સમાજમાં પ્રવર્તમાન સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વિશે સ્વાસ્થ્યને બનાવી રાખવા અને સ્વાસ્થ્ય સુધારવા, ઉપલબ્ધ સ્ત્રોતો વિશે અને તેનો ક્યારે અને કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ બધા જ વિશે શિક્ષિત કરવા જોઈએ. મીડિયા અને લોકોના સંપર્કના માધ્યમ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય સંબંધી શિક્ષણ આપવાના હેતુસર પગલા લેવા આજે ખૂબ જ જરૂરી છે. શિક્ષણ, કૃષિ, પંચાયત વગેરે જેવા બીજા વિભાગોના હોદ્દાદારો આ પ્રયાસમાં પૂરતી મદદ પહોંચાડી શકે છે. સ્કુલોમાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને પ્રૌઢશિક્ષણ સત્રમાં પણ જુદી જુદી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અને તેના ઉપાયોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.

(2) **ખોરાક પૂર્તિ અને યોગ્ય પોષણને બઢતી આપવી :**

ગ્રામ્ય લોકોને તેમનામાં કુલ કુપોષણની વ્યાપકતાની દૃષ્ટિથી સમતોલ આહારના મહત્ત્વ વિશે જાણકારી આપવી જોઈએ. સ્તનપાન અને સહાયકારી પોષણયુક્ત આહારનો ઉપયોગ કરવા સાથે દૂધપાનની સાચી રીત અપનાવવી બાળકો અને છોકરાઓમાં થતા કુપોષણને અટકાવી શકાય છે. કુપોષણનો ભોગ બનેલા લોકોપર સમતોલપણે જુદી જુદી રીતે વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઈએ. આ બાબતો વિશે માતાઓને શિક્ષિત કરવી જરૂરી છે.

લોકોને પોતાના કિચન ગાર્ડનમાં અને સહકારી મંડળી દ્વારા કે અન્ય રીતે શાકભાજી, ફળ, અનાજ, કઠોળ વગેરે જેવી ખાદ્યસામગ્રી પોતે પોતાની મહેનતથી ઉગાડે તે માટે પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. આવક વધારવાવાળી યોજનાઓ, મુખ્યત્વે સ્ત્રીઓ માટે શરૂ કરવી જોઈએ અને તેનો પૂરી રીતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

આ બધાં કાર્યો અને કાર્યક્રમોમાં આંતરક્ષેત્રીય સહયોગ અને અન્ય વિભાગોના લોકોનો સહયોગ લેવો પણ મહત્વપૂર્ણ સાબિત થઈ શકે છે.

(3) સુરક્ષિત પાણી પૂરું પાડવું અને સ્વચ્છતાના મૂળભૂત ઉપાય :

ઘણી બધી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ સમાજની રહેણીકરણની આદતોના કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. સ્વચ્છ જીવન માટે સાફ પાણીની પૂર્તિ અને સ્વચ્છતાની મૂળભૂત સવલતો ઉપલબ્ધ હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે. શુદ્ધ અને સુરક્ષિત પાણીનો ઉપયોગ કરવા અને પોતાની (અંગત) સ્વચ્છતા વિશે લોકોને શિક્ષિત કરવા જોઈએ. સુરક્ષિત પાણીના સ્ત્રોતોની શોધ કરવા અને તેનું પરીક્ષણ અને વિશ્લેષણના હેતુસર યોજનાપૂર્વક સર્વેક્ષણ કરવું જોઈએ. ક્લોરીનેશન દ્વારા પાણીને નિયમિતરૂપથી શુદ્ધ કરવાની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

ઘરેલું અને જાહેર શૌચાલય બનાવવા પર જોર આપવું જોઈએ અને માનવ અને પશુઓનાં મળમૂત્રના સંગ્રહ અને નિકાલની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. કોમ્પોસ્ટ ખાતરની સુવિધા, શોષ ખાંડો અને કેટલાક કચરાના સ્ત્રોતોનો પુનઃઉપયોગ કરવાથી ઘણા લાભ થશે. આ બધાં કાર્યોમાં નિર્માણ કાર્ય અને ગૃહનિર્માણ, ગ્રામ્ય વિકાસ, અભિયાંત્રિક વિભાગ, ગ્રામોદ્યોગ, ખેતી, શિક્ષણ વિભાગ વગેરે જેવાં અન્ય ક્ષેત્રોનો સહયોગ મહત્વપૂર્ણ સાબિત થશે.

(4) માતાઓની સંભાળ (દેખભાળ) :

માતૃરોગની સમસ્યા અને વધતું જતું માતાનું મરણ પ્રમાણ એટલી ગંભીર સમસ્યા છે કે તેના પર વિશેષ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. બધી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનું પહેલાં રજીસ્ટ્રેશન કરવાનું અને તેની કાળજી રાખવાથી આ પ્રમાણ ઓછું થઈ શકે છે. પ્રસૂતિ ક્યાં તો ઘરે કેકોઈ સંસ્થામાં તાલીમ પામેલી દાઈ કે અનેક પ્રકારની સ્ત્રી કાર્યો કરનાર કાર્યકર્તાની મદદથી કરાવવી જોઈએ. બધી ગર્ભવતી માતાઓને ટિટાનસ ટોક્સાઈડનું ઈજેક્શન અને એનિમિયાના પોષણ માટે આયર્ન અને ફોલિક એસિડની ગોળીઓ આપવી જોઈએ.

(5) બાળકની દેખભાળ (સંભાળ) :

બાળકોના મૃત્યુનું ઊંચું પ્રમાણ અને તેને સંબંધિત સમસ્યાઓ લોકસ્વાસ્થ્ય કર્મચારીઓ સમક્ષ એક પડકાર ફેંક્યો છે. આ મહત્વપૂર્ણ સમસ્યાના નિવારણ માટે સ્વાસ્થ્ય કર્મચારી, અર્થાત્ દાઈ, સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય કર્મચારી અને સ્વાસ્થ્ય સહાયકોને પ્રસૂતિ પહેલાં અને પ્રસૂતિ દરમિયાન સંભાળ લેવા હેતુસર તાલીમ બદ્ધ કરવાં જરૂરી છે.

પ્રસૂતિ પછીના સમય દરમિયાન, બાળકોના વિકાસના વિશે જ્ઞાન આપવું, સાચી રીતથી દૂધ છોડાવવું અને રસીકરણના વિશે લોકોને શિક્ષિત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આરોગ્ય પ્રણાલીને મજબૂત કરવી જોઈએ.

નાનાં બાળકોની સંભાળ : 0-5 વર્ષની ઉંમરના બાળકો અર્થાત્ પૂર્વ પ્રાથમિકનાં બાળકોની સ્વાસ્થ્ય સંભાળને વધારો આપવા માટે બે પ્રકારની મધ્યસ્થિતા અને કાર્યક્રમ જરૂરી છે. (ક) કુપોષણને રોકવું અને તેનો ઉપચાર કરવો અને (2) ડાયરિયા, શ્વસન સંબંધી ચેપ અને રસીકરણ દ્વારા રોકી શકાય એવા અન્ય ચેપ દ્વારા થતા મૃત્યુદર ઓછો કરવો. કુપોષણને કારણે બાળકોને ચેપ લાગવાની શક્યતા વધી જાય છે. કુપોષણગ્રસ્ત બાળકોમાં રોગનું પ્રમાણ બીજા બાળકોના મુકાબલામાં ત્રણ ગણું વધારે હોય છે.

પૂર્વ પ્રાથમિકમાં ભણતાં બાળકોમાં કુપોષણનો વ્યાપકતાદર ને ઓછો કરવા માટે આગળ દર્શાવ્યા પ્રમાણેની યોજના બનાવવી જોઈએ. (ક) માતાને પોષણ સંબંધી શિક્ષણ આપવું. (ખ) કુપોષણનાં કારણોની તપાસ કરવી અને તેની ટકાવારી નક્કી કરવી, (ગ) ઘરેલું સ્ત્રોતોથી પૂરક ભોજન આપીને પહેલી અને બીજી શ્રેણીને આગળના જેવી સ્થિતિ પર લાવવી. (ઘ) ત્રીજી શ્રેણી વાળાને ઉપકેન્દ્રોમાં પૂરક આહાર આપવો અને (ડ) ત્રીજી શ્રેણીની એ બાબતોને જેમાં વ્યક્તિ ડાયરિયા કે ચેપથી પીડિત છે તેને ઉપરના સ્તર પર સંભાળ માટે મોકલવી.

અતિસાર (ડાયરિયા) ની બીમારી અને શ્વસન સંબંધી ચેપના કારણે થનાર મૃત્યુદર ઓછો કરવા માટે નીચે મુજબની યોજના કરવી જોઈએ.

- (ક) માતાને શિક્ષણ આપવું કે ડાયરિયા અને શ્વસનને સંબંધિત બીમારીને કેવી રીતે રોકી શકાય અને કેવી રીતે તેનો ઉપચાર કરી શકાય.
- (ખ) આ વિકારોની ઓળખ અને તેનો ઉપચાર કેવી રીતે કરવો જોઈએ અને કયા દર્દને ઊંચા સ્તરની સ્વાસ્થ્ય સેવા માટે મોકલવો જોઈએ. આ બાબતમાં નિર્ણય લેવાની દૃષ્ટિથી સ્વાસ્થ્ય કર્મચારીઓને તાલીમબદ્ધ કરવા.
- (ગ) આપેલી બાબતોની ઉપરના સ્તરની દેખભાળ માટે સુવિધાઓ બનાવવી અને
- (ઘ) ઔષધિ, ઓરલ રિહાઈડ્રેશન સોલ્યુશન (ઓ.આર.એસ.) અને અન્ય સહાયક ઉપાયોની વ્યવસ્થા કરવી.

એક વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોને ક્ષયરોગ, પોલિયો, ડિપ્થેરિયા, કુકર ખાંસી અને ખસરે (જ્યાં સુધી સંભવ હોય) હેતુ રસી મુકાવવી જોઈએ.

(6) કુટુંબ નિયોજન :

અત્યંત વધારે પ્રજનન ક્ષમતાના કારણે અને અપેક્ષાકૃત વધારે લોકો દ્વારા ગર્ભપાતનો વિકલ્પ અપનાવવાના કારણે આ કાર્યક્રમમાં તે યુવા દંપત્તીઓ પર વધારે ધ્યાન આપવું જોઈએ. જે બે બાળકોમાં અંતર રાખવાના ઉપાયને અપનાવવા તરફ ઓછા ઉત્સુક છે.

(7) મુખ્યચેપી બીમારીઓ પ્રતિ રસીકરણ :

બાળકોનું રસીકરણ સુવ્યવસ્થિત પદ્ધતિથી કરવું જોઈએ. કેટલાંક સ્થાનિક ક્ષેત્રોમાં કોલેરા અને ટાઈફોઈડના પ્રતિ રસીકરણ કરવા પર પણ વિચાર કરવો જોઈએ. લોકોને શિક્ષિત કરવા, સેવા પહોંચાડવી અને પુનઃઅવલોકન સુવિધા તથા દેખભાળ સુવિધાની સુનિશ્ચિત કરવી જોઈએ. શિક્ષણ, સામાજિક અને મહિલા કલ્યાણ વિભાગ, પંચાયત અને સ્વૈચ્છિક સંગઠનો જેવાં અન્ય ક્ષેત્રોથી પ્રાપ્ત સહયોગ લાભદાયી થઈ શકે છે.

(3) પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળના જુદાં જુદાં તત્વોને અમલમાં લાવવા સંબંધી દૃષ્ટિકોણ વર્ણવો.

3.6 ઉપસંહાર :

પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળની મુખ્ય ભૂમિકા દર્દીઓ માટે સતત અને વ્યાપક સંભાળ પૂરી પાડવી છે. તે સંબંધિત સંચાલક મંડળ અને અન્ય સંસ્થાઓ દ્વારા શરૂ કરાયેલ વિવિધ સમાજકલ્યાણ અને જાહેર આરોગ્ય સેવાઓ દ્વારા દર્દીને ઉપલબ્ધ કરવામાં પણ મદદ કરે છે. પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ કેન્દ્રની અન્ય મુખ્ય ભૂમિકાએ છે કે સમાજના વંચિતવર્ગને ગુણવત્તાયુક્ત આરોગ્ય અને સામાજિક સેવાઓ પ્રદાન કરવી.

સમુદાયના સભ્યોને પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળના ફાયદાઓની વાત કરીએ તો તે દર્દીને પ્રોફેક્ટિવ અભિગમનો સમાવેશ કરીને વ્યાવસાયિક સંભાળનો પ્રથમ સેટ આપે છે જે ઘણા

નિવારક પગલાંનો ઉપયોગ કરે છે. કોનિક રોગનું સંચાલન કરે છે અને સ્વ-સંભાળને પ્રોત્સાહન આપે છે. તેની સાથે પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ સમુદાય માટે અદ્યતન સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રણાલીમાં વધેલી એક્સેસિબિલિટી પ્રદાન કરે છે, જેના પરિણામ સ્વરૂપે ઉત્તમ આરોગ્ય પરિણામો અને વિલંબને રોકવામાં આવે છે.

બધા પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ ક્લિનિક્સમાં શ્રેષ્ઠ તબીબી સેવાઓ પ્રદાન કરતી આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિકોની સમર્પિત ટીમ હોય છે. તેઓ આરોગ્ય સંભાળ પહોંચાડવા માટે સંકલિત અભિગમ પ્રદાન કરે છે જે સુનિશ્ચિત કરે છે કે લાભાર્થીઓને યોગ્ય આરોગ્ય પ્રદાન પાસેથી શ્રેષ્ઠ સંભાળ મળે છે.

3.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- નીચેના વિધાનો સાચાં છે કે ખોટાં તે જણાવો.
- (1) વિશ્વના માત્ર 20 ટકા લોકોમાં હજી પણ આવશ્યક આરોગ્ય સેવાઓનું સંપૂર્ણ કવરેજ નથી.
- (2) પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ એ એક સંપૂર્ણ સામાજિક અભિગમ છે.
- (3) નબળા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીના મુખ્ય કારણો અને જોખમોને દૂર કરવા માટે પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ એ એક અત્યંત અસરકારક અને કાર્યક્ષમ રીતે સાબિત થઈ છે.
- (4) ઈ.સ. 1987માં સપ્ટેમ્બરમાં પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ માટે અલમા અટા ઘોષણા કરવામાં આવી હતી.
- (5) અલમા અટા ઘોષણામાં સ્વાસ્થ્યને રોગ કે દુર્બળતાના અભાવ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવ્યું હતું.
- (6) પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળને અસરકારક રીતે અમલ કરવાના ચાર જરૂરી પગલાંઓ છે.
- (7) સ્વાસ્થ્ય સેવા બધાં લોકોને સમાન રીતે ઉપલબ્ધ થવી જોઈએ.
- (8) ઘણીબધી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ રહેણીકરણની આદતો સાથે સંકળાયેલી છે.

જવાબો :

- (1) ખોટું (2) સાચું (3) સાચું (4) ખોટું (5) ખોટું (6) ખોટું
(7) સાચું (8) સાચું





**DR. BABASAHEB AMBEDKAR
OPEN UNIVERSITY**

“Jyotiramay” Parisar,
Opp. Shri Balaji Temple,
Sarkhej-Gandhinagar Highway,
Chharodi, Ahmedabad-382481.

Website : www.baou.edu.in

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी
Diploma in Health Sanitary Inspector
DHSI-201 आरोग्य शिक्षण अने वर्तणूक विज्ञान



BAOU
Education
for All



2

आरोग्य शिक्षण



ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર
ઓપન યુનિવર્સિટી

DHSI-201

આરોગ્ય શિક્ષણ અને વર્તણૂક વિજ્ઞાન

વિભાગ

2

આરોગ્ય શિક્ષણ

એકમ-4 : આરોગ્ય મોડેલ

એકમ-5 : સંવાદનો પરિચય

એકમ-6 : સંવાદની સામાજિક પ્રણાલી પદ્ધતિ

એકમ-7 : સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને પદ્ધતિઓ

ISBN : 978-93-91071-61-5

લેખક

ડૉ. હિરલકુમાર દાણી

શ્રી રવિન્દ્ર એસ. પરમાર

(MSc. IT, DLP, SI)

પરામર્શક (વિષય)

ડૉ. મેહુલભાઈ બારૈયા

પરામર્શક (ભાષા)

પ્રિ. ઘનશ્યામ કે. ગઢવી

નિવૃત્ત આચાર્ય

શ્રીમતી એ.એસ. ચૌધરી

મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ, મહેસાણા

Edition : 2021

Copyright©2021 Knowledge Management & Research Organization.

All right reserved. No part of this book should be reproduced transmitted or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical. including photocopying, recording or by any information storage or retrieval system without permission from us.

Acknowledgement :

Every attempt has been made to trace the copyright holders of material reproduced. It may be possible that few words are missing or correction required, we will be pleased to make necessary correction/amendment in future edition of this book.



દૂરવર્તી અધ્યયનમાં સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીની ભૂમિકા

દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રણાલીમાં અસરકારક સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રી અનિવાર્ય છે. આ અભ્યાસ સામગ્રીના લેખકો, અધ્યાપકો અને વિદ્યાર્થીઓ એકબીજાથી ઘણાં દૂર અને ક્યારેક તો ક્યારેય ન મળી શકે તેવી સ્થિતિમાં હોવાથી આવી અધ્યયન સામગ્રી સુગમ અને અસરકારક હોવી જરૂરી છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ માટેની અભ્યાસ સામગ્રીમાં વિદ્યાર્થીના બૌદ્ધિક ચિંતનને ઉદ્દીપ્ત કરવાની ક્ષમતા તથા આવશ્યક તમામ અધ્યયન પ્રવૃત્તિઓ હોવી જોઈએ. આ સામગ્રી પાઠ્યક્રમના સામાન્ય અને વિશિષ્ટ હેતુઓના અનુસંધાને વિદ્યાર્થીને પર્યાપ્ત માર્ગદર્શન આપવા સક્ષમ હોવી જોઈએ. સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીમાં અભ્યાસક્રમમાં સૂચિત તમામ બાબતોનો સમાવેશ થાય તે જરૂરી છે.

અસરકારક અધ્યયન સિદ્ધ કરવા માટે અનેક પ્રકારના આયોજનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જેનાથી વિદ્યાર્થી જ્ઞાનોપાર્જન કરી શકે. બૌદ્ધિક અને મનોશારીરિક કૌશલ્યો કેળવી શકે અને વર્તન તથા અભિગમમાં આવશ્યક પરિવર્તનો સાધી શકે. આથી જ વિદ્યાર્થીનું મૂલ્યાંકન પણ પાઠ્યસામગ્રીમાં આવરી લેવામાં આવ્યું છે.

દૂરવર્તી શિક્ષણની સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલી શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું સ્વરૂપ તે શિક્ષણના જ્ઞાનાત્મક, ભાવાત્મક કે મનોશારીરિક હેતુમાંથી કયા હેતુને સંલગ્ન છે? તેના પર આધારિત છે. આ હેતુઓ ભવિષ્યમાં અનુક્રમે જ્ઞાન, બૌદ્ધિક કૌશલ્યો અને મનોશારીરિક કૌશલ્યોની ઉપલબ્ધિમાં પરિણમે છે. વિદ્યાર્થીએ મેળવેલ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, ઉપયોગ અને અભિવ્યક્તિ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકાય. વિદ્યાર્થીઓના પૂર્વજ્ઞાનનો અને અનુભવોનો આધાર લઈને રચવામાં આવેલ શિક્ષણ સામગ્રી દ્વારા બૌદ્ધિક કૌશલ્યના હેતુને સિદ્ધ કરી શકાય છે અને તેના દ્વારા નવીન જ્ઞાન પ્રાપ્તિનો માર્ગ પ્રશસ્ત થાય છે.

અભ્યાસ-સામગ્રીમાં સ્વાધ્યાય પ્રોજેક્ટ અને પ્રતિપુષ્ટિ (Feedback) ના સ્વરૂપે અભ્યાસનું આયોજન જરૂરી છે. શારીરિક કૌશલ્ય સંબંધિત શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં ચિત્રાત્મક રજૂઆત હોવી જોઈએ અને ત્યારબાદ ઉચિત અભ્યાસનું આયોજન હોવું જોઈએ. વર્તન અને અભિગમમાં પરિવર્તન માટે આયોજિત શિક્ષણ પ્રવૃત્તિઓ રસ જન્માવે તેવી તથા આ પરિવર્તન દ્વારા થતાં લાભ અને તેની જરૂરિયાતને પ્રતિબિંબિત કરે તેવી હોવી જોઈએ. ત્યાર પછી નવાં અભિગમોને અપનાવવાની અને તે સંબંધિત પ્રક્રિયાના યોગ્ય અભ્યાસનું ઉચિત આલેખન થવું જોઈએ.



દૂરવર્તી શિક્ષણની ભૂમિકા

પ્રત્યક્ષ અધ્યાપનમાં જોવા મળતી પ્રત્યાયનની વિશેષતાઓ; જેવી કે અંતરાલાપ, પૂર્વઅભિસંધાન, યોગ્ય સ્થાને વિરામ, આરોહ-અવરોહ, ભાવ-ભંગીમાં, સ્વરભાર વગેરે દૂરવર્તી અધ્યયનમાં ઉપલબ્ધ નથી. આ ઉણપ વિશેષતઃ મુદ્રિત સાહિત્યમાં (લેખિત સાહિત્યમાં) જોવા મળે છે. વિદ્યાર્થી અને શિક્ષક વચ્ચેના વ્યવહારની આ ખૂટતી કડીને જોડવા માટે જ દૂરવર્તી સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીમાં શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવામાં આવે છે. માટે જ આવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન વૈકલ્પિક નહીં, પરંતુ અનિવાર્ય છે.

સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીને નાના એકમોમાં વિભાજિત કરીને શિક્ષણના ઉત્તમ સાધન તરીકે વિકસાવવાની સંકલ્પના છે. શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં વૈવિધ્ય દ્વારા શિક્ષણના વિવિધ ક્ષેત્રના હેતુઓ સિદ્ધ થાય તેવો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

દૂરવર્તી શિક્ષણની સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીનું આયોજન પૂર્વનિશ્ચિત શૈક્ષણિક નીપજને ધ્યાનમાં લઈને કરવાનું હોવાથી તેના હેતુઓ અને ધ્યેયો નિશ્ચિત હોય છે. વળી અધ્યેતાઓ દૂરસ્થ હોવાથી આ સામગ્રી દ્વારા તેઓ નિશ્ચિત અધ્યયન પ્રવૃત્તિઓમાં સંલગ્ન રહે તેવું આયોજન કરવામાં આવે છે. જેથી અધ્યેતાઓ સંબંધિત સંકલ્પનાઓને બરાબર સમજી શકે. સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીમાં સાથે સંકળાયેલ સ્વાધ્યાયો, પ્રાયોગિક કાર્યો, પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રકલ્પોનો પણ આ જ હેતુ છે. આ સામગ્રી માટે ઉચિત શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓની ઉદાહરણરૂપ સૂચિ ઘણી મોટી હોઈ શકે. આ સંદર્ભે શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ વિદ્યાર્થીને અભિપ્રેરિત કરે છે, માર્ગદર્શન આપે છે. વિદ્યાર્થીની પ્રગતિ અને પ્રદર્શનનું સતત માપન-મૂલ્યાંકન પણ કરે છે.



પ્રસ્તાવના

દૂરવર્તી શિક્ષણની અભ્યાસ સામગ્રી તૈયાર કરવા માટે વિવિધ બાબતોની કાળજી રાખવાની થાય છે. પ્રસ્તુત પુસ્તક દરેક વિદ્યાર્થીની અધ્યયન વિષયક સજ્જતા કેળવવામાં સહાયક નીવડશે તેવી શ્રદ્ધા છે. વિષયલક્ષી વિભાવનાઓની સરળ સમજ આ પુસ્તિકાને વિદ્યાર્થીભોગ્ય બનાવે છે.

આશા છે કે સ્વ-અધ્યયન અને અધ્યાપનના ક્ષેત્રે આ પ્રકારની અભ્યાસ સામગ્રી વિષયક્ષેત્રની સમજનો વિસ્તાર કરશે. કારકિર્દી ઘડતરના નિર્ણાયક તબક્કે આપને ઉજ્જવળ ભવિષ્યની શુભકામનાઓ.

ઘટક પરિચય :

આરોગ્ય શિક્ષણ એ આરોગ્ય પ્રોત્સાહન પ્રવૃત્તિની એક મુખ્ય બાબત છે. આનાથી આરોગ્ય શિક્ષિત તરીકે આપણે લોકોમાં આરોગ્યની જાગૃતિ વધારીએ છીએ, સામાન્ય વર્તનમાં પરિવર્તન લાવી શકીએ છીએ. આરોગ્ય પ્રોત્સાહન વ્યક્તિઓ, પરિવારો, સમુદાયો, રાજ્યો અને રાષ્ટ્રની આરોગ્યની સ્થિતિમાં સુધારો કરે છે. આરોગ્ય પ્રોત્સાહન બધા લોકો માટે જીવનની ગુણવત્તાને વધારે છે. આરોગ્ય પ્રમોશન અકાળ મૃત્યુ ઘટાડે છે. નિવારણ પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને, આરોગ્ય પ્રોત્સાહન વ્યક્તિઓ, માલિકો, પરિવારો, વીમા કંપનીઓ, તબીબી સુવિધાઓ, સમુદાયો, રાજ્ય અને રાષ્ટ્ર તબીબી સારવાર પર ખર્ચ કરશે તેવા ખર્ચ (નાણાકીય અને માનવ બંને) ઘટાડે છે.

આરોગ્ય શિક્ષણ લોકોની જાગૃતિ, કુશળતા સ્થાપિત કરે છે અને તેમની સુખાકારી પ્રત્યે સકારાત્મક વલણ અપનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. આરોગ્ય શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક આરોગ્ય વિશેનું જ્ઞાન આપે છે. તે યુવાઓને તેમના સ્વાસ્થ્યને સુધારવા અને જાળવવા, રોગોથી બચવા અને અનિચ્છનીય વર્તન ટાળવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

ઘટક હેતુઓ :

- (1) સામુદાયિક આરોગ્યના ખ્યાલથી પરિચિત થશો.
- (2) સામુદાયિક આરોગ્યની વ્યાખ્યાઓ તથા વ્યાપને સમજી શકશો.
- (3) આરોગ્યના મેડિકલ મોડેલ વિશે વિગતવાર માહિતી મેળવશો.
- (4) આરોગ્યના સામાજિક મોડેલ વિશે વિગતવાર માહિતી મેળવશો.
- (5) સંવાદના મૂલ્યાંકન માટેના નિર્ણાયક ઘટકોથી માહિતગાર બનશો.
- (6) સંવાદની સામાજિક પ્રણાલી પદ્ધતિ વિશે જાણી શકશો.
- (7) સંવાદમાં અવરોધક પરિબળોથી માહિતગાર બનશો.
- (8) સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના સિદ્ધાંતોથી પરિચિત બનશો.
- (9) આરોગ્ય શિક્ષણની વિવિધ પદ્ધતિઓ જાણી શકશો.
- (10) માહિતી સંચાર અને તેના મહત્વથી માહિતગાર બનશો.

: એકમનું માળખું :

- 4.0 પ્રસ્તાવના
- 4.1 હેતુઓ
- 4.2 સામુદાયિક આરોગ્યનો પરિચય અને વ્યાખ્યા
- 4.3 સામુદાયિક આરોગ્યનું મહત્ત્વ
- 4.4 આરોગ્યનો ખ્યાલ
- 4.5 આરોગ્યનું સામાજિક મોડેલ
- 4.6 આરોગ્યનું મેડિકલ મોડેલ
- 4.7 ઉપસંહાર
- 4.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

4.0 પ્રસ્તાવના :

“સમુદાય સ્વાસ્થ્ય” શબ્દ એ લોકો અથવા સમુદાયના નિર્ધારિત જૂથની આરોગ્યની સ્થિતિ અને સમુદાયના આરોગ્યને સુરક્ષિત રાખવા અને સુધારણા કરતી ક્રિયાઓ અને શરતનો સંદર્ભ આપે છે. તે વ્યક્તિઓ કે જેઓ સમુદાય બનાવે છે તે સમાન સામાન્ય નિયમો, ધારાધોરણો, મૂલ્યો અને સંગઠનો હેઠળ કંઈક અંશે સ્થાનિક વિસ્તારમાં રહે છે. ઉદાહરણ તરીકે કોઈ ચોક્કસ શહેરમાં રહેતા લોકોની સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ અને આ રહેવાસીઓના સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત રાખવા અને સુધારવા માટે લેવામાં આવતી પગલાં સમુદાયનું આરોગ્ય બનાવે છે. ભૂતકાળમાં, મોટાભાગની વ્યક્તિઓ ભૌગોલિક અથવા સંગઠનાત્મક અર્થમાં સમુદાય સાથે ઓળખી શકાય છે. જોકે આજે વૈશ્વિક અર્થવ્યવસ્થા, ઝડપી પરિવહન અને ત્વરિત સંદેશાવ્યવહાર સાથે એકલા સમુદાયો પાસે તેમના રહેવાસીઓ અથવા ઘટકોની તમામ જરૂરિયાતોને નિયંત્રિત કરવા અથવા તેની સંભાળ રાખવા માટે હવે સાધન નથી. આમ “વસ્તી આરોગ્ય” શબ્દ ઊભરી આવ્યો છે. વસ્તી સ્વાસ્થ્ય સમુદાયના સ્વાસ્થ્યથી ફક્ત તે લોકોના ક્ષેત્રમાં અલગ છે જે તેને સંબંધી છે. જે લોકો સંગઠિત નથી અથવા જૂથ અથવા વિસ્તાર તરીકે કોઈ ઓળખ ધરાવતા નથી તે વસ્તીનું નિર્માણ કરી શકે છે, પરંતુ કોઈ સમુદાય જરૂરી નથી. પચાસથી વધુ વયની મહિલાઓ, કિશોરો, પચીસથી ચાલીસ-ચાર વર્ષની વયના લોકો, જાહેર આવાસોમાં રહેતા વરિષ્ઠ લોકો, કેદીઓ અને બ્લુ કોલર કામદારો એ તમામ વસ્તીના ઉદાહરણો છે. આ ઉદાહરણોમાં નોંધ્યા મુજબ વસ્તી સમુદાયનો વર્ગ કોઈ ક્ષેત્રના વિવિધ સમુદાયોના લોકો અથવા વિવિધ ઉદ્યોગોના કામદારોનો વર્ગ હોઈ શકે છે. આ વસ્તીની આરોગ્ય સ્થિતિ અને વસ્તીના આરોગ્યને સુરક્ષિત રાખવા અને સુધારવા માટે જરૂરી ક્રિયાઓ અને શરતો વસ્તીનું આરોગ્ય બનાવે છે.

4.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે -

- સામુદાયિક આરોગ્યનું મહત્વ સમજી શકશો.
 - આરોગ્યનો ખ્યાલ વર્ણવી શકશો.
 - આરોગ્ય શિક્ષણના ઉદ્દેશો વર્ણવી શકશો.
 - સમુદાયના આરોગ્યમાં અસર કરતાં પરિબળો ઓળખી શકશો.
 - આરોગ્યના સામાજિક અને મેડિકલ મોડેલથી પરિચિત બનશો.
-

4.2 સામુદાયિક આરોગ્યનો પરિચય અને વ્યાખ્યા

● સામુદાયિક આરોગ્યનો પરિચય :

સામુદાયિક એવું ક્ષેત્ર છે જેમાં જૈવિક સમુદાયોની વિવિધ આરોગ્યલક્ષી લાક્ષણિકતાઓ પર ખાસ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. સામુદાયિક આરોગ્ય ચોક્કસ વસ્તીની અંદર રોગોની ઓળખાણ અને તેના ફેલાવાને અટકાવવા ઉપર મુખ્ય ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. સામુદાયિક આરોગ્ય એટલે ભૌગોલિક સમાનતા ધરાવતા વિસ્તારોમાં લોકોની સમાન લાક્ષણિકતાઓ ધરાવતી આરોગ્યલક્ષી સમસ્યાઓ, તંદુરસ્ત વસવાટ, રોગોનો અટકાવ અને પ્રમોશન ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી અમલવારી કરવાના પ્રયત્નો. સાર્વજનિક આરોગ્યનું લક્ષ્ય જનસમુદાયને સંબોધવાનું હોય છે. તેમાં વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્યની વ્યૂહરચના હોતી નથી. ઐતિહાસિક રીતે જોવા જોઈએ તો મુખ્યત્વે ચેપી રોગો, પ્રદૂષિત વાતાવરણને કારણે થતા રોગો અને પાણીજન્ય રોગોની સારવાર અને મુક્તિ માટે જાહેર આરોગ્યના વિષયો રહ્યાં છે, કારણ કે સામાજિક અને પર્યાવરણીય મુદ્દાઓ જ જાહેર આરોગ્ય માટે કારણભૂત રહ્યાં છે. જાહેર આરોગ્ય વિષયલક્ષી કૌશલ્યોનો ઉપયોગ હંમેશા વિસ્તૃત પણે થતો હોય છે અને તેમાં હસ્તક્ષેપ કરવાની કોઈ ખાસ જરૂર પણ નથી. 20મી સદીમાં પર્યાવરણીય અને ચેપી રોગોથી બચવાના પ્રયાસોમાં લોકોની જીવનશૈલી અને વર્તણૂકમાં બદલાવ પણ જાણવામાં આવ્યો છે. વસ્તી આધારિત રોકથામના પગલાંને કારણે લોકોની જિંદગી પ્રત્યેની અપેક્ષાઓમાં વધારો થયો છે. સદીના શરૂઆતમાં જાહેર આરોગ્યની વિસ્તૃત પણે જાણકારીનો ફેલાવો કરવામાં આવ્યો. જેને કારણે આરોગ્યની જાગૃકતા વિશે ઘણી ઘટનાઓ (ઈવેન્ટ) યોજવામાં આવ્યા. વ્યાપક રીતે જાહેર આરોગ્યના ધોરણો અને સુવિધાઓ લોકોની અપેક્ષાઓની ઘણાં ઉતરતાં રહ્યાં હતા. આ હકીકત વિકસિત અને વિકાસ સાધતા બંને પ્રકારના દેશોમાં જાણવામાં આવી હતી. પૂરેપૂરી વસ્તી સુધી સેવાઓ પહોંચતી ન હતી તો ક્યાંક એવું જાણવામાં આવ્યું કે એક સરખી સેવાઓ ગ્રામ્ય વિસ્તાર મોટે ભાગે જાહેર આરોગ્યની સુવિધાઓથી વંચિત જ રહ્યો છે. આરોગ્ય જન માત્રનો મૂળભૂત અધિકાર હોવા છતાં ગરીબો આવાથી વંચિત જ રહે છે અને બીમારીની જાળમાં વધારે ને વધારે ફસાતાં રહે છે. બીમારીનો ખર્ચ સારવારની ગુણવત્તામાં ખાસ વધારો ન હોવા છતાં પણ વધતો જ જાય છે. ટૂંકમાં હાલની પરિસ્થિતિમાં જાહેર આરોગ્યની પરિસ્થિતિ વણસતી જ જાય છે. સારો આરોગ્યને લક્ષી સેવાઓ ઘણાં જ સુધારા લાવવાની તાતી જરૂરિયાત છે.

સમુદાય આરોગ્ય એ એક તબીબીત વિશેષતા છે જે વિશિષ્ટ ભૌગોલિક ક્ષેત્રના લોકોની શારીરિક અને માનસિક સુખાકારી પર કેન્દ્રિત છે. જાહેર આરોગ્યના આ મહત્વપૂર્ણ પેટામાં

સમુદાયના સભ્યોને તેમના આરોગ્યની જાળવણી અને સુધારણા ચેપી રોગોનો ફેલાવાને રોકવા અને કુદરતી આફતોની તૈયારી માટે મદદ કરવા માટેની પહેલ સામેલ છે.



“સમુદાય સ્તરે કાર્ય કરવાથી તંદુરસ્ત જીવનશૈલીને પ્રોત્સાહન મળે છે, કોનિક રોગોથી બચવામાં મદદ મળે છે અને જરૂરિયાતમંદ લોકોની સંખ્યામાં સૌથી વધુ આરોગ્ય લાભ થાય છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) “સામુદાયિક સ્વાસ્થ્ય” નો પરિચય આપો.

(2) સમુદાય સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા સમજાવો.

(3)

4.3 સામુદાયિક આરોગ્યનું મહત્વ



સમુદાય અથવા વસ્તીના આરોગ્યને સુરક્ષિત અને સુધારણા કરતી ક્રિયાઓ અને શરતોને ત્રણ ક્ષેત્રોમાં ગોઠવી શકાય છે. આરોગ્ય પ્રોત્સાહન, આરોગ્ય સુરક્ષા અને આરોગ્ય સેવાઓ.

આરોગ્યને પ્રોત્સાહન એ લોકોના આરોગ્ય પર વધુ નિયંત્રણ રાખવામાં અને સુધારવામાં સહાય માટે રચાયેલ શૈક્ષણિક અને સામાજિક પ્રયત્નોના કોઈપણ સંયોજન તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. આરોગ્ય સુરક્ષા અને આરોગ્ય સેવાઓ લેવામાં આવતી ક્રિયાઓના સ્વભાવ અથવા સમયના આરોગ્ય પ્રોત્સાહનથી અલગ છે. આરોગ્ય સંરક્ષણ અને સેવાઓમાં આરોગ્ય પ્રોત્સાહન અથવા કાયદાના પરિણામે સમુદાયમાં માન્ય કાયદા, નિયમો અથવા નીતિઓનો અમલ સામેલ છે. આરોગ્ય સુરક્ષાનું ઉદાહરણ હેન્ડગનના વેચાણને પ્રતિબંધિત કરવા માટેનો કાયદો હશે જ્યારે આરોગ્ય સેવાઓનો દાખલો એ સ્થાનિક આરોગ્ય વિભાગ દ્વારા વૃદ્ધોને કોરોના રસી આપવાની નીતિ હશે. આ બંને ક્રિયાઓ આરોગ્ય પ્રોત્સાહન પ્રયત્નો જેવા કે લેટર રાઈટીંગ અભિયાન અથવા સમુદાયના સભ્યોએ તેમના આરોગ્ય મંડળની પેરવી કરી શકે છે. તંદુરસ્ત સમુદાય તેમાં દરેક વ્યક્તિને લાભ કરે છે અને સમુદાય આરોગ્ય એ સ્વસ્થ સમુદાયને પ્રાપ્ત કરવાનો એક માધ્યમ છે. સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્યનું ક્ષેત્ર લક્ષ્ય નિર્ધારિત રચનાઓ અને સિસ્ટમોને સંબોધિત કરીને આરોગ્યને બચાવવા અને સુધારવાનું લક્ષ્ય રાખે છે અને તંદુરસ્ત પસંદગીઓ કરવામાં ત્યાં રહેનારા અને કાર્યરત લોકોને ટેકો આપીને સમસ્યાઓનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, ડેટા એકત્રિત કરવામાં આવે છે અને તે સમસ્યાઓ હલ કરવામાં સહાય માટે સંસાધનો એકત્રિત કરવામાં આવે છે.

સામુદાયિક આરોગ્ય જાહેર આરોગ્યની છત્ર હેઠળ આવે છે, તે વ્યાપક મુદ્દાઓને રોજિંદા જીવનના ઉત્સાહપૂર્વક નીચે લાવે છે. આ ક્ષેત્રના કામદારો આરોગ્ય સંભાળ ટીમના આગળના પ્રતિનિધિઓ છે. મોટે ભાગે તેઓ પોતે સમુદાયના સભ્યો હોય છે તેઓ લોકો સુધી પહોંચે છે.

સમુદાય આરોગ્ય આરોગ્ય અથવા વય અથવા નિદાન જેવી વહેંચાયેલ લાક્ષણિકતાઓને બદલે એકંદર ભૌગોલિક ક્ષેત્ર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. નિર્ધારિત વિસ્તાર પડોશી જેટલો નાનો હોઈ શકે, અથવા તે શહેર અથવા આખા ક્ષેત્રને સમાવી શકે છે. તેઓ સમુદાયોને રોગ અટકાવવા

અને આરોગ્ય નીતિના નિર્ણયો દ્વારા તંદુરસ્ત જીવનને પ્રોત્સાહિત કરવામાં મદદ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે તેઓ શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને સમુદાય નિર્માણને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે વહેંચાયેલ આઉટડોર સ્પેસના ઉપયોગને પ્રોત્સાહન આપશે.

● આરોગ્ય શિક્ષણના ઉદ્દેશો :

આ શિક્ષણના વિવિધ ઉદ્દેશો નીચે વર્ણવેલ છે :

- Ⓔ લોકોને સમજવામાં મદદ કરવા માટે કે આરોગ્ય એ સમુદાયમાં એક સંપત્તિ છે.
- Ⓔ લોકોને યોગ્ય જ્ઞાન પ્રદાન કરીને આરોગ્યને પ્રોત્સાહન આપતી વર્તણૂકો અપનાવવા અને સકારાત્મક વલણ વિકસાવવામાં મદદ કરવા પ્રેરણા.
- Ⓔ લોકોને તેમના સ્વાસ્થ્ય વિશે નિર્ણયો લેવા અને તેમના નિર્ણયો અમલમાં મૂકવા માટે જરૂરી આત્મવિશ્વાસ અને કુશળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે ટેકો આપવો.
- Ⓔ લોકોને કુશળતા, જ્ઞાન અને વલણથી તાલીમ આપવી.
- Ⓔ આરોગ્ય સેવાઓનો વિકાસ અને યોગ્ય ઉપયોગ પ્રોત્સાહન આપવા માટે.
- Ⓔ ઈચ્છિત આરોગ્ય વ્યવહાર અને આરોગ્યની ટેવ વિકસાવવા.
- Ⓔ સમુદાયમાં અંધશ્રદ્ધા અને પૂર્વગ્રહો સામે લડવું.
- Ⓔ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે આરોગ્યપ્રદ વાતાવરણ પ્રદાન કરવું.

● સમુદાયના આરોગ્યમાં પરિબળો :

સ્થાનની માન્યતાઓ, ધારાધોરણો અને પરંપરાઓ સહિતના સામાજિક સાંસ્કૃતિક પરિબળો, આરોગ્ય પ્રત્યેના વલણને આકાર આપે છે અને તે ટેવોને અસર કરે છે જે આરોગ્યપ્રદ વ્યવહારમાં ફાળો આપે છે. ભૌગોલિક અને પર્યાવરણીય સ્વાસ્થ્ય પરિબળો એ પણ પ્રાધાન્યતા છે, જેમાં રોગનો વ્યાપ, ભીડ, ઔદ્યોગિક વિકાસ અને પ્રદૂષણના સ્તરનો સમાવેશ થાય છે.

નબળા લોકોની લાંબાગાળાની સુખાકારીની જવાબદારી નિભાવતા, “કેવી”, તેટલું “કેવી રીતે” દ્વારા સમુદાય આરોગ્ય કર્મચારીઓ વિચારે છે. તેમાં બહુવિધ ક્ષેત્રોમાં સહયોગ, સાંસ્કૃતિક સંવેદનશીલ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ અને માત્ર જરૂરિયાતોને જ સંબોધવા માટે વૈજ્ઞાનિક અને પુરાવા આધારિત અભિગમોનો ઉપયોગ કરવો પણ નિર્ધારિત જૂથના હિતો સામેલ છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) સામુદાયિક આરોગ્યનું મહત્ત્વ વર્ણવો.

(2) આરોગ્ય શિક્ષણના વિવિધ ઉદ્દેશો જણાવો.

(3) સમુદાયના આરોગ્ય પર અસર કરતાં પરિબલો વિશે સમજાવો.

4.4 આરોગ્યનો ખ્યાલ

સામાજિક ન્યાય અને સમાનતાને વધારે મહત્વ આપવામાં આવે સમુદાયની સદભાવનાને નિર્ણાયક ભૂમિકા તરીકે માન્યતા આપવી. આરોગ્ય અને વિકાસ વિશેના વિચારોમાં પરિવર્તન લાવવું. દવાઓને માનવીય સેવાઓ માટે વધારે અસરકારક રીતે પહોંચાડવા માટે રાજકીય ઈચ્છા. (WHO) રચના પછી 1977 એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું કે સરકારનું મુખ્ય લક્ષ્ય સમાજને તંદુરસ્ત બનાવવાનું હોય. જેથી માનવીય ઉત્પાદન ક્ષમતામાં વધારે આવે અને દેશનો વિકાસ થાય જેને પરિણામે 2000માં સર્વ માટે સ્વાસ્થ્યનું સામાજિક લક્ષ્ય સરકારનું રહ્યું. આ લક્ષ્ય બે પરિપ્રેક્ષ્યમાં પહોંચી શકાય. (1) તમામ લોકો સુધી શક્ય તેટલું ઉપયોગમાં ઊંચા સ્તરનું સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થવું. (2) પરંતુ તાત્કાલિક સુસંગતતા ત્યાં સાધવાની જરૂર છે. ઓછામાં ઓછું છેવડના વ્યક્તિ સુધી એટલું તો સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય કે રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે સામાજિક, આર્થિક અને ઉત્પાદનક્ષમ કરી શકે. જેના કારણે આખો સમુદાય પણ સ્વસ્થ બની શકે.

સર્વ માટે સ્વાસ્થ્યનો અર્થ સમુદાયની એક વ્યક્તિ સુધી આરોગ્યપૂર્ણ વાતાવરણ અને સ્વાસ્થ્યલક્ષી સેવાઓ પહોંચી શકે. જેનો અર્થ સ્વાસ્થ્ય માટેના દરેક અવરોધોની નાબુદી એટલે કે કુપોષણ, અજ્ઞાનતા, રોગો, પીવાનું અસ્વચ્છ પાણી, અસ્વચ્છ વાસાહતો વગેરે.

સર્વ માટે સ્વાસ્થ્ય - વધુ સાફલ્યવાદી ખ્યાલ છે. જેમાં ખેતીવાડી, ઉદ્યોગ શિક્ષણ, વસાહતો અને સંદેશાવ્યવહાર દરેક પાસાને આરોગ્યની દૃષ્ટિથી આવરી લેવામાં આવ્યું છે. સર્વ માટે સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ તે હવે સત્તાવાર રીતે WHO નું લક્ષ્ય છે અને તેમાં સામેલ દરેક દેશની વરણબદ્ધતા છે. જેનો અર્થ દુનિયાના દેશોએ તેમાં પોતાની પ્રતિબદ્ધતા સ્વીકારી છે. જેને કારણએ સ્વ માટે સ્વાસ્થ્યને આરોગ્યલક્ષી ચળવળના રૂપે વર્ણવવામાં આવે છે. એક ક્ષણ જે પોતાના જ વિષયમાં ઉત્ક્રાંતિની પ્રક્રિયા છે.

● પ્રારંભિક સ્વાસ્થ્ય સેવા :

પ્રવર્તમાન આરોગ્યલક્ષી સેવાઓની નિષ્ફળતાની વધારે ને વધારે જાણકારી મળતાં, વૈકલ્પિક વ્યવસ્થા, નવા વિચારોને ધ્યાનમાં લેવા માટે WHO-UNICEF ની સાથે આંતરરાષ્ટ્રીય પરિષદ 1978માં બોલાવવામાં આવી. 134 દેશોની સરકારો અને સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓએ ક્રાંતિકારી અભિગમ લેવાનું નક્કી કર્યું. તેમણે જાહેર કર્યું કે, આરોગ્યના ક્ષેત્રે પ્રવર્તમાન અસમાનતા દેશોની અંદર રાજકીય, સામાજિક અને આર્થિક રીતે સ્વીકાર્ય નથી.

પ્રારંભિક આરોગ્યની સારસંભાળ માટે નવો ખ્યાલ એવો છે કે વસ્તીના આરોગ્યલક્ષી સ્તરને સામુદાયિક રીતે દરેક પરિબળોને સંસ્કૃત કરવા જેવા લગભગ આઠ બાબતોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

(1) આરોગ્ય પદ્ધતિ : જેમાં સ્વાસ્થ્ય અને રોગો વિશે ચોક્કસ ખ્યાલ આપતા ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે, જે નીચે મુજબ છે.

ધોરણ-1 : વિચારો દા.ત. અસમાનતા, કવરેજ (પહોંચ), અસરકારકતા, કાર્યક્ષમતા અને અસર.

ધોરણ-2 : વસ્તુઓ - દવાખાનો, હેલ્થ સેન્ટરો, આરોગ્યલક્ષી કાર્યક્રમો

ધોરણ-3 : વ્યક્તિઓ - સેવા આપનાર અને મેળનાર બંને મળીને દરેક ઘટકને સહાયક પરિબલ બની રહે છે અને નિયંત્રણ પણ કરે છે. આરોગ્ય પદ્ધતિનો મુખ્ય હેતુ આરોગ્યનો વિકાસ જન સમુદાયના આરોગ્ય સ્તરને ઉપર લાવતી નિરંતર અને પ્રગતિકારક પ્રક્રિયા.

(2) આરોગ્ય સંભાળના તબક્કા : આરોગ્યલક્ષી સેવાઓનું આયોજન સામાન્ય રીતે ત્રણ તબક્કામાં હોય છે અને દરેક તબક્કો એકથી ઉપર હોય છે. જેમાં દર્દી સંદર્ભે એક પછી એક તબક્કો આવે છે.

પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર : આ પ્રથમ તબક્કો છે જેમાં દર્દી આરોગ્યલક્ષી હોવાની પદ્ધતિમાં દાખલ થાય છે. જ્યાં જરૂરી સારવાર આપવામાં આવે છે. પ્રાથમિક આરોગ્યકેન્દ્ર સમુદાયની નજીકમાં હોવાથી દર્દી ત્યાં સરળતાથી પહોંચી શકે છે અને મોટેભાગે સંતોષકારક સેવા પ્રાપ્ત કરે છે.

બીજા તબક્કાની સારવાર : અહીંયા જટિલ સમસ્યાઓની સારવાર ઉપલબ્ધ હોય છે. અહીં રોગને નાથવા માટેની સારવાર આપવામાં આવે છે. જ્યાં સીધી હોસ્પિટલ અથવા આરોગ્ય કેન્દ્રની નજર હેઠળ સારવાર થાય છે. અહીંયા પ્રાથમિક સારવારનાં સંદર્ભમાં આગળ ઉપચાર થાય છે.

ત્રીજા તબક્કાની સારવાર : આ સારવાર એટલે સુપર સ્પેશીયાલીસ્ટ સંભાળ જે પ્રાદેશિક સ્તરે થાય છે. પ્રાદેશિક સંસ્થા દ્વારા ઊંચા દરજ્જાની, ખાસ પ્રકારની સારવાર અપાય છે. જ્યાં તાલીમ વોર્ડ, શિક્ષિત માનવ સંસાધનો અને મશીનરી પણ ઉપલબ્ધ હોય છે.

(3) આરોગ્ય જૂથ ખ્યાલ : આજકાલ એવું જાણવા મળે છે કે ફીઝીશીયનો વ્યાવસાયિક રીતે વધારે પડતા વ્યસ્ત હોય છે. જેથી તેમના ઘણા કાર્યો સહાયકો દ્વારા કરવામાં આવે છે. તાલીમ પામેલા સહાયકો વ્યાવસાયિકોની દેખરેખ હેઠળ કામ કરે છે. WHO હવે હવે પેરામેડિકલ શબ્દનો ઉપયોગ કરવાનું રાખે છે. નવી સારવાર પદ્ધતિ ફીઝીશીયન, નર્સ, સોશ્યલ વર્કસ, આરોગ્ય સહાયક, તાલીમ પામેલી દાઈ, ગ્રામ્ય સ્વાસ્થ્ય માર્ગદર્શક, વગેરેનો સમુદ્ર છે. જેમાં દરેક ખાસ ક્ષેત્રમાં પોતાનું કાર્ય કરે છે. જેઓનો હેતુ સમુદાયની જરૂરિયાત મુજબ સારવાર કરવાનો હોય છે.

(4) સર્વ માટે સ્વાસ્થ્ય : જનસમુદાય એવા સ્વાસ્થ્યને પ્રાપ્ત કરે કે સ્વાસ્થ્યને આ સ્તરે તેઓની ઉત્પાદન ક્ષમતામાં વધારો થાય. જેથી તેઓ સામાજિક અને આર્થિક રીતે સદ્ગર રહે જેનો સીધો ફાયદો ગરીબો અને વંચિતોને થાય. આરોગ્યલક્ષી સેવાઓમાં સમાનતા આવે. સૌના સ્વાસ્થ્યના મૂળભૂત અધિકારનું જનત થાય.

(5) પ્રારંભિક આરોગ્ય સારવાર : આ પદ્ધતિ વૈજ્ઞાનિક રીતે પાકે પાયે અને સામાજિક રીતે સ્વીકાર્ય હોય, અને ટેકનોલોજી દરેક વ્યક્તિ સુધી પહોંચે. તેવા પાયાના સિદ્ધાંત ઉપર સ્થાપેલી છે. સામાજિક સમાનતા, દેશમાં સર્વવ્યાપી સ્વનિર્ભર, આંતર-વિભાગીય સંકલ્પના વગેરેના પાયા ઉપર છે. આ પદ્ધતિ ખાસ કરીને વિકસતા દેશની ગ્રામ્ય પ્રજાને સંબોધે છે. જોકે, ભારતમાં સિદ્ધાંત માનવ સંશાધનોની અછત એક મોટી અડચણ છે.

(6) આરોગ્ય નીતિ : દરેક દેશ પોતાની પરિસ્થિતિ મુજબ પોતાના લક્ષ્યો નક્કી કરી, આરોગ્ય નીતિ અપનાવતી હોય છે. નીતિઓ સામાન્ય રીતે પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિ માનવીય મૂલ્યો, જવાબદારી અને ભવિષ્યને પૂર્ણ કરવા માટેનું નિવેદન હોય છે. રાષ્ટ્રીય આરોગ્યનીતિ ભવિષ્યના આરોગ્યલક્ષી લક્ષ્યાંકોને સિદ્ધ કરવા માટેની અભિવ્યક્તિ હોય છે. જેના દ્વારા જાહેર આરોગ્યની સ્થિતિ સુધારી શકાય.

(7) રાષ્ટ્રીય આરોગ્યનીતિ : આરોગ્ય માટે કુટુંબમાં કલ્યાણ મંત્રાલય તરફથી ભારતની રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય નીતિને વિકસાવવામાં આવી છે. જેમાં રાષ્ટ્રના જાહેર આરોગ્યને સુધારવાની જવાબદારી લેવામાં આવી છે. જેમાં રોગ નિવારણ, ઉપચાર અને પુનરુત્થાન ઉપર ભાર મુકવામાં આવેલ છે. નોંધનીય બાબત એ છે કે તેમાં તબીબી સારવાર કરતાં આરોગ્યલક્ષી સારવાર શહેરી અને ગ્રામીણ બંને વિસ્તારોમાં રજૂઆત કરવામાં આવી છે.

(8) આરોગ્ય સેવા વિશે સંશોધન : સંશોધનના ક્ષેત્રમાં ઘણા વિસ્તારો આવે છે. જેમકે બાયોમેડિકલ, ઈન્ટર સેક્ટોરિયલ રિસર્ચ, આરોગ્યલક્ષી સેવા માટે સંશોધનો.

સામુદાયિક આરોગ્યનો ખ્યાલ 1840 થી જનસાધારણ માટે ઉપયોગમાં આવ્યો જેની જરૂરિયાત લોકોની ચેપી રોગથી બતાવવા માટે થઈ, જે પાછળથી 1848માં કાયદા સ્વરૂપે આવ્યો.

જાહેર આરોગ્ય વિષય બાબતે શરૂઆત પશ્ચિમના દેશોમાંથી થઈ હતી અને વિકાસશીલ દેશોમાં હજી પણ સાર્વજનિક આરોગ્યનો વિષય ધીમી ગતિએ આગળ વધે છે. ભારત દેશમાં આજે પણ પશ્ચિમના દેશોના 100 વર્ષ જૂના રોગો પણ દેખાય છે. આવા સંજોગો WHO આરોગ્યલક્ષી ઘણાં નાના મોટા કાર્યો કંઈ ગેપ પૂરવામાં મદદ કરે છે.

● જાહેર આરોગ્ય બદલવાના ખ્યાલો :

જાહેર આરોગ્યના ઈતિહાસમાં ચાર અલગ તબક્કાઓ કરવામાં આવ્યો છે.

(1) રોગ નિયંત્રણ તબક્કો : એકાદ સદી પહેલાં લગભગ 19મી સદીમાં સામૂહિક આરોગ્યને સ્વચ્છતાના કાયદાનો મુદ્દો ગણવામાં આવતો, માટે સ્વચ્છતા બદલાવવા માટે અને સ્વચ્છતાને નિયંત્રણ લાવવા માટે સમૂહનું ભૌતિક વાતાવરણ બદલવાના પ્રયાસો દ્વારા થતું. દા.ત. પીવાના ચોખ્ખા પાણીનું વિતરણ, કચરાનો નિકાલ વગેરે. પરંતુ આ રીતે કોઈ રોગને નિવારી કે નિયંત્રણમાં લાવી શકાય નહીં. તેને માટે ટેકનિકલ જ્ઞાનની જરૂર હોય. જોકે, આ તબક્કાને કારણે પણ જાહેર આરોગ્ય અને ઘણા રોગો અને મૃત્યુ આંકમાં ઘણો સુધાર તો આવ્યો જ છે.

(2) આરોગ્યમાં સુધાર લાવવાનો તબક્કો : એવું જાણવામાં આવ્યું છે કે જાહેર સામૂહિક આરોગ્યનો મુદ્દો ઘણી રીતે ઉપેક્ષિત રહ્યો છે. ત્યારે તેમાં સુધાર લાવવા માટે આરોગ્ય સુધારણના ઘણા કાર્યક્રમો શરૂ કરવામાં આવ્યાં. વ્યક્તિગત એ સામુદાયિક આરોગ્યમાં સુધાર લાવવા માટે સરકારની સીધી જવાબદારી ગણવામાં આવી. સાથે સાથે તેમાં રોગને અટકાવવા માટેની પ્રવૃત્તિઓનો મુદ્દો ઉભેરવામાં આવ્યો અને વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવતું. જેમ કે, માતા અને બાળકની સ્વાસ્થ્યની સેવાઓ, શાળા આરોગ્ય, ઔદ્યોગિક આરોગ્ય વિ. સંબંધી સેવાઓ, માનસિક આરોગ્ય અને વિસ્થાપન સેવાઓ વગેરે. સેવાઓ શરૂ કરવામાં આવી. સામૂહિક આરોગ્યલક્ષી સેવાઓના વિભાગો આરોગ્યલક્ષી કાર્યક્રમોની રુચિ વધારવાના કામમાં લાગી ગયા. જેની સામૂહિક સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા બદલાવા લાગી જોકે, જાહેર આરોગ્ય રોગોને અટકાવવા માટે જીવનકાળ વધારવા માટે અને આરોગ્યને પ્રોત્સાહન

આપવા માટેના સામૂહિક પ્રયાસો, તો વૈજ્ઞાનિક અને કલાત્મક અભિગમ. આ વ્યાખ્યા આજે પણ મોટેભાગે શાશ્વત છે. જ્યારે સરકારે જવાબદારી લીધી ત્યારે બે મુખ્ય ચળવળ શરૂ થઈ. (1) મૂળભૂત આરોગ્ય સેવાઓ અને (2) સામૂહિક આરોગ્યના વિકાસલક્ષી કાર્યક્રમો. મૂળભૂત સેવાઓમાં સંસ્થાકીય સેવાઓનો સમાવેશ થયો. જેમકે, હેલ્થ સેન્ટરો, સબ સેન્ટરો વગેરે. અને આવી સેવાઓમાં શહેરી અને ગ્રામીણ બંને વિસ્તારોને આવરી લેવામાં આવ્યાં.

(3) સામાજિક તબક્કો : જાહેર સેવાઓમાં વિકાસ અને પ્રતિરોધક દવાઓમાં વધારો થવાને કારણે સામૂહિક આરોગ્યની પ્રથામાં સુધાર આવવા લાગ્યા. રોગની ઉત્પત્તિમાં પણ અટકાવ દેખાવા લાગ્યા ઘણા વારંવાર દેખાત રોગો, બીમારીઓ કંટ્રોલમાં આવવા લાગ્યાં. જોકે જૂના દૂર થવા લાગ્યા પણ તેમાં નવાનો ઉમેરો થવા લાગ્યો. જેમ કે કેન્સર, ડાયાબિટીસ, હૃદયને લગતી બીમારીઓ, આલ્કોહોલીઝમ (દારૂનું પ્રમાણ વધવું) અને નશો. આવા દર્દી ખાસ કરીને પામતી પહોંચતા વર્ગમાં આનું પ્રમાણ વધારે દેખાવા લાગ્યું. આવી સમસ્યાઓ પરંપરાગત રીતે નિવારી શકાય નહીં. જેમ કે રસીકરણ કે દર્દીને દૂર સેનેટોરીયમમાં રાખીને, કે અલાયદા રાખીને કે દવાના છંટકાવ કરીને. માટે આવી સમસ્યાઓના જોખમી પરિબલોને ધ્યાનમાં લેવાના ખ્યાલો અસ્તિત્વમાં આવ્યા અને આવી સમસ્યાઓ જાહેર આરોગ્ય માટે નવા પડકારો સમી રહી. સામાજિક અને વર્તણૂકને લગતી બાબતોનો આવી બીમારીઓમાં પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું. જાગૃતિ માટે કાર્યક્રમોની જરૂરિયાત સમજાવા લાગી. ટૂંકમાં સામૂહિક આરોગ્ય કે જાહેર આરોગ્યનો અર્થ ઘરે ઘરે બદલાવા લાગ્યો. સામૂહિક આરોગ્યને જાહેર આરોગ્યની સેવાઓ અને પ્રજાલક્ષી જાગૃતિના કાર્યક્રમોમાં સમાવેશ થવા લાગ્યો.

(4) સર્વ માટે સ્વાસ્થ્ય : સૌના માટે સ્વાસ્થ્ય બધાં દેશો વધારે ને વધારે પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા લાગ્યા. વિકસિત દેશોમાં અને ભણેલા ગણેલા શિક્ષિત અને પહોંચવાળા લોકો સારું સ્વાસ્થ્ય મેળવવા લાગ્યા. તેમની પાસે પર્યાપ્ત આવક, પોષક તત્ત્વો વિશેનું જ્ઞાન, સ્વચ્છ પીવાનું પાણી, વાતાવરણની સ્વચ્છતા, સંસ્થાકીય સવલતો બધું જ પ્રાપ્ય હતું. પરંતુ તેમનો હિસ્સો વસ્તીના 10 થી 20 ટકા હતો. જેના કારણે વૈશ્વિક રીતે સર્વ માટે સ્વાસ્થ્યના મુદ્દા ઉપર ઝુંબેશ ચલાવવાની શરૂઆત જાહેર.

● **સાર્વજનિક સામુદાયિક આરોગ્યની વ્યાખ્યા :**

સમુદાયના સ્વાસ્થ્યને બચાવવા, ચેપી રોગોની અટકાયત, જેવા મુદ્દાઓ પ્રારંભિક તબક્કે હતા. જે ધીરે ધીરે કાયદાકીય પ્રરિપ્રેક્ષમાં આવતા ગયા અને સમાજને રોગોથી બચાવવા, રોગ મુક્ત કરવા અને સ્વાસ્થ્યનું સંવર્ધન કરવા સુધી પહોંચ્યા. ઝેવિન્સલો પેલ વિશ્વ વિદ્યાલયના વ્યાખ્યાતા એ 1920માં સામૂહિક આરોગ્યની વ્યાખ્યા આપી. જે મુદ્દાઓ WHO એ માન્ય રાખી. જે મુજબ રોગનો અટકાવ, લાંબુ જીવન અને સ્વાસ્થ્યલક્ષી બાબતોને પ્રોત્સાહન આપવું. વાતાવરણની સ્વચ્છતા, પર્યાવરણની જાળવણી અને ચેપીરોગોની અટકાયત કરવાની કળા અને વિજ્ઞાનને સામૂહિક આરોગ્ય કહી શકાય. તે ઉપરાંત વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, જલદી નિદાન માટે સંસ્થાકીય સહાય, શિક્ષિત ડોક્ટરો અને નર્સોની ઉપલબ્ધી, સામાજિક સહાયોનો વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય સાચવી રાખવા માટે ઉચિત જીવનસ્તર વગેરે. બાબતોનો પદ્ધતિસર વિકાસ દરેક વ્યક્તિને સ્વાસ્થ્ય સહાય માટે પર્યાપ્ત ઉપલબ્ધી શકાય કરવી, તેને સામૂહિક આરોગ્યની વ્યાખ્યા કહી શકાય.

હાલના સ્વરૂપમાં સામૂહિક આરોગ્ય વૈજ્ઞાનિક શાખામાંનું મિશ્રણ કહી શકાય દા.ત. એપીડેમીયોલોજી (રોગશાસ્ત્ર), બાયોસ્ટેટીસ્ટીકી, લેબોરેટરી સાયન્સ, સોશયલ સાયન્સ, મેમોગ્રાફી

વગેરે. ઉપરાંત કૌશલ્યો અને વ્યૂહરચના જેમ કે રોગશાસ્ત્રમાં તપાસ, સંશોધનો, આયોજન, પ્રબંધન, દરમ્યાનગીરી, પ્રભાવ અને મૂલ્યાંકન. આ બધા જ પરિબલોની જાહેર આરોગ્ય ઉપર સીધી અસર પડે છે અથવા સીધી અસરકારકતા માટે જરૂરી પણ છે.

સર્વ માટે સ્વાસ્થ્યલક્ષની સ્વીકૃતિ બાદ સામૂહિક આરોગ્ય વૈશ્વિક ફલક ઉપર અલગ રીતે સ્પષ્ટ થયું છે અને તે અનુસાર જો નવી રીતે વ્યાખ્યાયિત કરીએ તો સર્વ માટે સ્વાસ્થ્યના અમલીકરણ માટે સ્થાનિક, રાજકીય રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્ત્રોતોનું આયોજન સામાજિક અને આર્થિક રીતે ઉત્પાદક જીવનશૈલી પ્રાપ્ત કરવી. જોકે સામૂહિક આરોગ્ય માટેનો ખરેખર અર્થ બદલાઈ ગયો છે અને મોટેભાગે પ્રતિરોધક દવાઓ / સારવાર, સામાજિક દવાઓ અને સામૂહિક દવાઓને આધુનિક આરોગ્યની સમાનતાથી જ ગણવામાં આવે છે અથવા તો બંનેને એકબીજાના પર્યાય માનવામાં આવે છે. સામુદાયિક આરોગ્ય રજૂ શાળા કે શિસ્તને બદલે સંસ્થાનું સ્વરૂપ ધારણ કરી રહ્યું છે. જે હકીકતમાં સમાજ દ્વારા જ ઉદ્ભવ્યું છે અને સમાજ તેને સાચવે છે. હકીકતમાં તો સમાજ પણ તેનું જતન મૃત્યુ અંક ઘટાડવા માટે અને સ્વચ્છતા ઉપરાંત બીમારીઓ અને જીવનને લગતી ઘણી બાબતોને સ્પર્શે છે. આ દષ્ટિએ સામૂહિક આરોગ્ય શારીરિક જ્ઞાન અને જ્ઞાન જે ઉપયોગ શરીર માટે એમ બંને રીતે કામ કરે છે.

● જાહેર સામૂહિક આરોગ્ય વિશે અભિગમ : ત્રણ જાણતીતા અભિગમ છે :

(1) નિયમન : જાહેર આરોગ્યની જાણીતા માટે કાયદાકીય જોગવાઈઓ છે અને અમલીકરણ માટે કાનૂની કવર પણ છે. દા.ત. રોગચાળો ફેલાવતા રોગો, અન્ય સુરક્ષા અને ખોરાક ભેજ-સેજ વિરુદ્ધી કાયદો-કાયદાકીય જોગવાઈઓ કટોકટી અથવા અછતના સમયે ઘણી ઉપયોગી રહે છે. જેમકે, ઉત્સવો, મેળાવડાઓ અને રોગચાળો - આવા સમયે કાયદાની મદદથી કડક પગલાં લઈ શકાય. કે સમુદાયમાં શિસ્ત પણ રાખી શકાય, કારણ કે આવી કોઈ પરિસ્થિતિમાં માણસોનું વર્તન લગભગ વર્ષોથી જેમ છે તેમજ ચાલુ રાખ્યું છે. વ્યક્તિગત વાત છે તો ઉદાહરણ સ્વરૂપ તમાકુનું સેવન છોડી દેવું, કુટુંબ નિયોજનને અપનાવવું વગેરે. જોકે આવી બાબતોનો કાયદાના પાલન માટે લોકશાહી સમજામાં બહુ ઓછું સ્થાન હોય છે. કાનૂની અભિગમનો એક બીજો મોટો ગેરફાયદો છે કે તેના અમલીકરણ માટે મોટું વહીવટીતંત્ર અને સરકારી સાધન સામગ્રીની જરૂર પડે છે અને તેમાં ઘણો આર્થિક ખર્ચ અને સમય પણ વપરાય છે.

(2) સેવા અથવા વહીવટી અભિગમ : જંતુલક્ષી જનસમુદાયને આરોગ્યલક્ષી તમામ સેવાઓ પૂરી પાડવાનું છે. આ સેવાઓ એવા આશયથી પૂરી પાડવી કે સમુદાય પ્રત્યેક સેવાનો લાભ જરૂર લેશે જ. આ અભિગમની મોટી નવાઈ ત્યારે જ પુરવાર થઈ ગઈ, જ્યારે સમુદાયની જરૂરિયાત પ્રમાણે ન હતો. દા.ત. ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં શૌચાલયો બનાવાયા, પરંતુ સમુદાયે તેનો ઉપયોગ કર્યો નહીં તેનો અર્થ એ થયો કે સેવાઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે, પરંતુ સમુદાયની માનસિકતા ન બદલવાને કારણે જે તે સેવાનો ઉપયોગ બરાબર થતો નથી.

(3) શૈક્ષણિક અભિગમ : આ અભિગમનો મુખ્ય અર્થ તંદુરસ્તી અને આરોગ્યલક્ષી જે પ્રથાઓ સમાજમાં આજે પ્રવર્તી રહી છે તેને ઓળખાવી અને આરોગ્યલક્ષી જરૂરિયાતોને સમજવી. જેમાં પ્રોત્સાહન, સંદેશાવ્યવહાર (વાતચીત) એ નિર્ણય લેવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે. જેના પરિણામે ધીમા પણ કાયમી અને મજબૂત હોય છે. માનસિકતા અને અપેક્ષાઓ બદલવા માટે પૂરતા સમયની જરૂર પડે છે. ઘણી સમસ્યાઓ તો ફક્ત શિક્ષણથી જ સમજાવીને નિવારી શકાય છે. દા.ત. કુપોષણ નવજાત શીશુ અને નવજાતની સારસંભાળ, વ્યક્તિગત

સ્વચ્છતા, કુટુંબ નિયોજન છે. આજકાલમાં અભિગમનો બહોળો ઉપયોગ સાર્વજનિક આરોગ્ય સ્તરને સુધરવા માટે થાય છે. જેમાં સમુદાયની ફિલસૂફી ઉપર કામ કરવામાં છે કે નહીં કે ઓર્ડર આપીને સ્વેચ્છાએ સમજદારીથી બદલાવ લાવવાના પ્રયત્નો કરવામાં છે. જેથી આ અભિગમને સામાજિક દૃષ્ટિએ બે રીતે વહેંચી શકાય. (1) વ્યક્તિ કે કૌટુંબિક અભિગમ (2) નાનાજૂથો (3) સમુદાય દરેક વ્યક્તિ આર્થિક સામાજિક, રીતિ-રિવાજો, વલણ માનતાઓ અને સમજણના સ્તરે ભિન્ન હોય છે. જેથી ફક્ત એકલો શૈક્ષણિક અભિગમ પર્યાપ્ત ન ગણી શકાય. બીજા અભિગમોના સંયોજનથી પ્રવર્તમાન સંજોગોમાં બદલાવ લાવી શકાય.

નવી વિચારધારાને પ્રથાઓનું અમલીકરણ :

સમાજશાસ્ત્રીએ બદલાવ માટેના ઘણા મોડેલો રજૂ કર્યા છે. જેના દ્વારા વ્યક્તિની અંદર પણ બદલાવ લાવી શકાય. જેમાં વ્યક્તને બદલાવ લાવવા માટે બદલાવને સ્વીકારતા માટે ઘણી અલગ-અલગ શ્રેણીઓમાંથી પસાર થવાનું હોય છે જેમ કે,

- (1) જાણકારી : નવી પ્રથા, નવા વિચારોની જાણકારી મેળવવી જે થોડી ઘણી માહિતી હોય, તે ફાયદાકારક છે કે નહીં, અને જો ફાયદાકારક લાગે તો તેમાં વધારો જાણકારી મેળવવી.
- (2) રસ : વ્યક્તિ આ તબક્કે વધારે ઊંડાણથી રસપૂર્વક જાણકારી મેળવવી પસંદ કરે છે. તે નવી વસ્તુ જોવા, શીખવા અને સાંભળવા તૈયાર હોય છે.
- (3) મૂલ્યાંકન : વ્યક્તિ સારાં-ખરાબ પાસાંમાં જાણે છે. ગુણદોષ જાણે છે પોતાને અને પોતાના કુટુંબ માટે કેટલી ફાયદાકારક છે તે જાણવા માંગે છે. આ એક બૌદ્ધિક ક્વાયત છે, પરંતુ તેના પરિણામે જે તે પ્રથાની સ્વીકૃતિ કે અસ્વીકૃતિ માટેનો નિર્ણય લેશે.
- (4) ટ્રાયલ : આ તબક્કે લીધેલી નિર્ણયનું પાલન કરશે. અહીંયા તેને વધારાની માહિતીની જરૂર પડે. સમસ્યાઓને નિવારી અમલીકરણ વિશે વિચારશે.
- (5) સ્વીકૃતી : આ તબક્કે વ્યક્તિ પોતે નક્કી કરે છે કે નવી પદ્ધતિ સારી છે કે અને તે અપનાવે છે.

ઉપરના તબક્કાઓ કોઈ જડ નિયમો નથી. બધા માટે આ તબક્કા લાગુ પડે, તેવું પણ જરૂરી નથી. ક્યાંક એવું પણ બને કે એક જ સમુદાય કે સરખા સમાજના લોકો પણ સરખા તબક્કામાંથી પસાર ન પણ થાય, જોકે સ્વીકૃતિની પ્રક્રિયા સામાન્ય રીતે ધીમી હોય છે. ધીમી શરૂઆત પછી વેગ પાડે છે અને વધારે લોકો તેને સ્વીકારતા થાય છે, અને એ પ્રથામાં ગોઠવાતા જાય છે.

સામુદાયિક સ્વીકારની જાળવણી માટે મેડિકલ મોડેલ અને સામાજિક મોડેલ

જાહેર આરોગ્યનું સ્તર અને સમસ્યાઓ	મેડિકલ મોડેલ ↓ નિવારક પ્રતિરોધક પ્રોત્સાહક સ્વદેશી	સામાજિક ↓ સામુદાયિક ખાનગી સ્વૈચ્છિક
-------------------------------------	---	---

(3) જાહેર આરોગ્યના ઇતિહાસમાં ચાર તબક્કાઓ જણાવો.

(4) જાહેર સામૂહિક આરોગ્યના અભિગમો વર્ણવો.

4.5 આરોગ્યનું સામાજિક મોડેલ

સામાજિક પાસાંઓને અનુલક્ષીને સ્વાસ્થ્યની જાળવણી અથવા સ્વાસ્થ્યની જાળવણીમાં સામાજિક પરિવારોની અસરકારકતા બંને બાબતો ધ્યાન ઉપર લેવામાં આવે છે.

મેડિકલ મોડેલમાં : વ્યક્તિની શારીરિક કામગીરી ઉપર ખાસ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું છે. જેમાં આનુવાંશિક રોગ, ખરાબ આરોગ્ય, રોગોની શરીરમાં હાજરી વગેરે. બાબતો ઉપર ખાસ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે.

મેડિકલ મોડેલને જોવામાં આવે તો વિસ્તૃત સ્વરૂપે આર્થિક, સામાજિક અને સમાજના માનસિક પરિબલોને ધ્યાનમાં લેવામાં આવે છે. આ પરિબલો ફક્ત સ્વાસ્થ્ય બીમારી અને દવાની પહોંચને જ અસર નથી કરતાં તેમાં વિસ્તૃત સ્વરૂપે અસમાનતા દૂર કરવાની હોય છે જેમાં ઉંમર, જાતિ, સ્ત્રી, પુરુષ ધર્મ, જ્ઞાન, સંસ્કૃતિ વગેરે. પરિબલો પણ અસર કરતાં હોય છે. જ્યારે મેડિકલ મોડેલની સામાજિક મોડેલ વચ્ચે ઘણો તફાવત હોય છે. સામાજિક મોડેલ. વાતાવરણીય, પર્યાવરણીય બળો ઉપર વધારે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. કારણ કે સામાન્ય સ્વાસ્થ્યને અસરકારક પરિબલોમાં આ બંને મુખ્ય છે. ઉપરાંત લોકોના કામકાજની જગ્યા, રહેણાંક વગેરે. જ્યારે મેડિકલ મોડેલ સારવારલક્ષી હોય છે જ્યાં વ્યક્તિને દર્દી તરીકે ગણવામાં આવે છે અને ખાસ દર્દ કે રોગ માટે ખાસ પ્રકારની તબીબી સેવાઓ પહોંચાડવા માટે હોય છે, પરંતુ સ્વાસ્થ્યને સામાજિક પરિપેક્ષમાંથી દૂર કરી શકાય નહીં.

આરોગ્ય :

અસરકારક પરિબલો :

- (1) વર્તમાન સંજોગો : આવક, કૌટુંબિક જીવન, રહેણાંક રોજગાર, તણાવ, સામાજિક સહાય વગેરે
- (2) વ્યક્તિગત અસરકારકતા : વારસાઈ, જન્મ પહેલાં કે જન્મ વખતના સંજોગો, અકસ્માત, બીમારી, ઉંછેર, બાળપણ, પોષણ.

- (3) **વાતાવરણીય પરિબળો :** સમાજ, સામાજિક મૂલ્યો, ભૂમિકા જીવનશૈલી વગેરે.
- (4) **તકો/પરિસ્થિતિ :** આરોગ્યલક્ષી સેવાઓની પહોંચ, સૂક્ષ્મજીવોનો સંપર્ક, વ્યસન, શિક્ષણ, ખોરાક, દવા, લગ્નપ્રથા વગેરે.

સામાજિક મોડેલ બે મુદ્દા ઉપર તૈયાર કરવામાં આવે છે. (1) સ્વાસ્થ્યલક્ષી જરૂરિયાતો પૂરી પાડવી. (2) જરૂરિયાતો પૂરી પાડવા માટે સુવ્યવસ્થિત રેફરલ પદ્ધતિ અપનાવવી. જેને માટે સમૂહનું પોતાનું જ યોગદાન જરૂરી છે. જેને માટે આરોગ્ય પદ્ધતિને ત્રણ તબક્કામાં વહેંચી દેવામાં આવી છે.

(1) પ્રાથમિક સારવારનાં સ્તર જેમાં રાષ્ટ્રીય સેવાઓની વ્યક્તિગત અને કૌટુંબિક જાણકારી સીધી રીત મળી રહે. જેમાં જરૂરી સેવાઓનો ઉલ્લેખ હોય. આ પદ્ધતિ સમૂહની નજીક છે. જ્યાં તેમના મોટાભાગના પ્રશ્નોને સંમોવી અને નિવારણ કરી શકાય છે. આ પદ્ધતિ ચોક્કસ વિસ્તારની આરોગ્યલક્ષી સેવાઓ પૂરી પાડવા માટે ખૂબ અસરકારક છે. આપણા દેશમાં જેને માટે પ્રાથમિક આરોગ્યકેન્દ્રો, સબ સેન્ટરો, મલ્ટીપરપઝ હેલ્થ વર્ક્સ, ગ્રામ્ય આરોગ્ય કાર્યકર્તા, આરોગ્ય માર્ગદર્શકો, તાલીમ પામેલી દાઈ વગેરે. સર્વ સમાટે સ્વાસ્થ્યની નીતિ આપણા દેશમાં આ પ્રકારના છે. સામાજિક મોડેલની ઘણી અસરકારક રહી છે. ખાસ કરીને ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં અને શહેરી વિસ્તાર અથવા ઝૂંપડપટ્ટીમાં.

(2) **બીજા તબક્કાની સારવારનું સ્તર :** આ પ્રકારની સારવાર થોડી ઉચ્ચ સ્તરીય છે. જેમાં જટિલ સમસ્યાઓને સંબોધવામાં આવે છે. ભારત દેશમાં આ સેવાઓ સામાન્ય રીતે જિલ્લા કક્ષાએ દવાખાનાઓમાં અથવા સામૂહિક આરોગ્યકેન્દ્રમાં આપવામાં આવે છે. જેમાં ઘણીવાર પૂર્ણ પરની સેવાઓનું અનુસંધાન પણ હોઈ શકે છે.

(3) **ત્રીજા તબક્કાની સારવાર :** આ તબક્કો વધારે ખાસ પ્રકારના સ્તરનો છે. જેમાં ત્રીજા તબક્કા કરતાં પણ વધારે ઉચ્ચ સ્તરની સેવાઓ હોય છે. જેમાં ખાસ સુવિધા, ખાસ કાળજી અને ખાસ શૈક્ષણિક લાયકાતવાળા કાર્યકર્તાઓનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રકારની સેવા પ્રાદેશિક સ્તરે કેન્દ્રિય સ્તરે આ પ્રકારની સંસ્થાઓ દ્વારા દા.ત. તબીબી શિક્ષણ મહાશાળાઓ, વિશ્વ વિદ્યાર્થીઓ, મોલ ઈન્ડિયા ઈન્સ્ટીટ્યૂટ ક્ષેત્રીય સંગ્રહાલયો, સુપર સ્પેશીયાલીટી દવાખાનાઓ અથવા ખાસ પ્રકારની સેવા પૂરી પાડતી ઉચ્ચસ્તરીય સંસ્થાઓ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે. મૂળ મુદ્દો અનુસંધાનીય (રેફરલ) પદ્ધતિને સુદૃઢ બનાવવાનો છે. જેમાં દ્વિમાર્ગીય માહિતી અને અનુવર્તી આદાન-પ્રદાનની સેવાઓ મજબૂત હોવી જરૂરી છે. જેમાં દેખભાળ, સાર-સંભાળ અને લાભાર્થીને આત્મવિશ્વાસ જાગે તેવી પદ્ધતિ સરળ હોવી જરૂરી છે. જોકે ભારત જેવા વિકાસશીલ દેશોમાં આનું પ્રમાણ જરા નબળું છે.

બદલાતા ખ્યાલો : બદલાતા રાજકીય સ્વાતંત્ર્યના પરિબળો, સામૂહિક સ્વાસ્થ્ય સ્તરને ઉપર લાવવાની વચનબદ્ધતા છે. જેથી વ્યાપક રીતે નિવારક એ રોગહર સેવાઓને પ્રોત્સાહન મળી રહે. લાભાર્થીઓને સરળ રીતે મળી રહે. સમુદાય સેવાઓ, અને વચ્ચે બહોળા પ્રમાણમાં જોડાકાકીય, નબળા વર્ગ કેઆર્થિક રીતે પછાત વર્ગને આ સેવાઓ ઉપલબ્ધ, વંચિતો નબળા વર્ગો કે આર્થિક રીતે પછાત વર્ગને પણ સેવાઓ ઉપલબ્ધ થાય, વંચિતો નબળા વર્ગો અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ નાજુક લોકોનું ધ્યાન રાખી શકાય. દેખભાળ કરવી અને છેલ્લે ઘર અને કામકાજની જગ્યાએ આરોગ્યપ્રદ વાતાવરણ ઊભું કરવું. આપણા દેશમાં પંચવર્ષીય યોજનાઓ દ્વારા ગ્રામ્ય અને શહેરી

સ્તરે ઘણી સંસ્થાઓ શરૂ કરી છે. છતાં પણ એવું જોવાં મળ્યું છે કે, આ સંસ્થાઓ પણ સામૂહિક જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા માટે ઓછી છે. જેથી WHO UNICEF ના જોડાણે નવી નીતિ દ્વારા પાયાની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા નેટવર્ક સહાયનું સૂચન કર્યું જેમાં પ્રથમ સંપર્ક સેવા જે સહેલાઈથી પ્રાપ્ત થઈ શકે તેનો સમાવેશ છે. જેમાં,

1. પ્રવર્તમાન આરોગ્યલક્ષી પ્રશ્નોનું જ્ઞાન મેળવવું અને તેને દૂર કરવાની પદ્ધતિ અપનાવવી (દા.ત. યોગ-ધ્યાન-કસરતો વગેરે.)
2. પૂરતો ખોરાકી પુરવઠો પૂરો પાડવો અને પૂરતું પોષણ મેળવું.
3. પીવાનું સ્વચ્છ પાણી અને આરોગ્યપ્રદ સવલતો.
4. નવજાત અને સગર્ભાની સારવાર, જેમાં કુટુંબનિયોજનનો પણ સમાવેશ.
5. ખાસ રોગો માટે રસીકરણ.
6. રોગચાળાનું નિવારણ.
7. ઈજાઓ અને સામાન્ય રોગોની યોગ્ય દેખભાળ.
8. જરૂરી દવાઓનો પૂરતો પુરવઠો.

પ્રાથમિક આરોગ્યલક્ષી સેવાની મુખ્ય બહુરચના સમાનતા જાળવવાની છે. (ગરીબ, પૈસાદાર, શહેરી, ગ્રામ્ય વગેરે.) અને સામાજિક ન્યાયના સ્વરૂપે પણ હવે લેવામાં આવે છે. કેન્દ્રીય અને રાષ્ટ્રીય જવાબદારી ઉપરાંત સામુદાયિક દાઈત્વ પણ જરૂરી બને છે. ભારતમાં આ પદ્ધતિ ગ્રામ્ય આરોગ્ય માર્ગદર્શક (આશાબહેનો) તાલીમબદ્ધ દાઈ વગેરેના કારણે ઘણી જ સફળ રહી છે. કારણ કે તેઓ સ્થાનિક લોકો દ્વારા જ પસંદગી પામેલા હોય છે. જેથી તેમની સ્થાનિક સ્તરે સ્વીકૃતિ વધારે છે. તે ઉપરાંત કૃષિ, પશુસંવર્ધન, ખોરાક, ઉદ્યોગ, શિક્ષણ, રહેઠાણ, સંદેશાવ્યવહાર અને જાહેર કાર્યોના વિભાગોને પણ સાંકળી લેવામાં આવ્યા છે. અને સફળતા માટે સંશોધનોની પુનઃજાળવણી પણ કરવી પડેલ છે એવી કલ્પના કરવામાં આવે છે કે, 2017 સુધી પ્રાથમિક આરોગ્યલક્ષી સેવાઓ શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં પર્યાપ્ત હશે. તે ઉપરાંત સવૈચ્છિક સંસ્થાઓનો પણ સક્રિય ફાળો હોવો જરૂરી છે. જેમ કે ઈન્ડિયન રેડ ક્રોસ સોસાયટી કુષ્ટ નિવારકાસંઘ, ઈન્ડિયન કાઉન્સિલ ફોર થાઈલેન્ડ વેલફેર ટ્યુબર ક્યુલોસીસ એસોસિએશન ઓફ ઈન્ડિયા, ભારત સેવા સમાજ, સેન્ટ્રલ સ્પેશીયલ વેલફેર બોર્ડ, કસ્તુરબા મેમોરિયલ ફંડ, ફેમિલી પ્લાનિંગ એસોશિએશન ઓફ ઈન્ડિયા, મીલ ઈન્ડિયા વીમેન્સ કોન્ફરન્સ, મીલ ઈન્ડિયા, બ્લાઈડ રીલીફ સોસાયટી વ્યાવસાયિકો દ્વારા સંચાલિત સેવાઓ જેવીકે, ઈન્ડિયન મેડિકલ એસોસિએશન, ડેન્ટલ એસોશિએશન, ટ્રેઈન્ડ નર્સોનું એસોસિએશન વગેરે અને આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ જેવી કે રોબફેલ ફાઉન્ડેશન, ફોર્ડ ફાઉન્ડેશન, કેર (CARE - Cooperative of America Relief Every Where) અને સરકાર દ્વારા નવા સુધારામાં CSR કે પ્રવૃત્તિઓનો પણ સમાવેશ છે.

દ્વારા સંકલિત હોય છે. તેમાં તજજ્ઞો, વ્યાવસાયિકો અને ઉચ્ચ શૈક્ષણિક લાયકાતો ધરાવતાં સંશોધનો સીધા જ સંપર્ક હોય છે. ભારતમાં મેડિકલ મોડેલમાં ત્રણ મુખ્ય સંસ્થાઓ રાષ્ટ્રીય સ્તરે આરોગ્યલક્ષી પદ્ધતિમાં જોડાયેલ છે. (1) આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલય (2) ડાયરેક્ટર જનરલ ઓફ હેલ્થ સર્વિસ (3) ધ સેન્ટ્રલ કાઉન્સિલ ઓફ હેલ્થ એન્ડ ફેમિલી વેલફેર કેબીનેટ મિનિસ્ટર, મિનિસ્ટર ઓફ સ્ટેટ અને ડેપ્યુટી હેલ્થ મિનિસ્ટર દ્વારા મંત્રાલયનું સંચાલન થાય છે. આરોગ્ય વિભાગ સચિવ દ્વારા ઉપસચિવ, ડેપ્યુટી સચિવ અને મોટી સંખ્યામાં વ્યવસ્થાપન માટે માનવ સંશોધનોની ઉપલબ્ધ હોય છે. જેમનું મુખ્ય કાર્ય આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે આરોગ્યલક્ષી પરિણામો સિદ્ધ કરવા, જેના માટે રાષ્ટ્રીય સ્તરની સંસ્થાઓનો વહીવટ સંભાળવો, સંશોધનોને પ્રોત્સાહન આપવા માટે બિનસરકારી સંસ્થાઓ સાથે પણ જોડાણ કરવું, મેડિકલ, ફાર્માસ્યુટિકલ, ડેન્ટલ, નર્સીંગ, વ્યાવસાયિકો અને તમામ સંસ્થાઓ, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ વગેરેનું નિયમન અને વિકાસ કરવો. દવાઓના સ્તરને સ્થાપિત કરવા અને સંભાળવા. સેન્સસ, માહિતી સંગ્રહ અને સ્ટેસ્ટીકલ માહિતીનું પ્રકાશન કરવું. આગમન અને નિગમન (ઈમીગ્રેશન અને એમીગ્રેશન) ખાણીય મજૂરો અને તેલક્ષેત્રમાં કામ કરતા મજૂરો મહેનત અને આરોગ્યલક્ષી પડકારોનું નિયમન કરવું. પ્રવર્તમાન કાર્યસૂચિમાં કેન્દ્ર અને રાજ્ય બંનેની જવાબદારી રહેલ છે. રાજ્ય પાસે પણ કાયદાકીય રીતે નિયમની સત્તા છે. હાલની કાર્યસૂચિમાં ચેપી રોગો નિવારણ ખાદ્ય ભેળસેળ, દવાઓનો કન્ટ્રોલ મજૂરોની સુખાકારી, આર્થિક અને સામાજિક આરોગ્ય વિકાસ માટેનું આયોજન, વસ્તી નિયંત્રણ અને કુટુંબનિયોજન વગેરેનો પણ સમાવેશ થાય છે. તે ઉપરાંત મોજણી, (સર્વે) આયોજન સંકલન, કાર્યશુદ્ધિ અને મૂલ્યાંકન (આરોગ્યલક્ષી પ્રશ્નોનું) આંતરરાષ્ટ્રીય બદરો સંસર્ગ નિષેધના કાર્યોનો સમાવેશ થાય છે. સરકારી દવાના ડેપોનું નિયંત્રણ પણ મેડિકલ મોડેલમાં આવરી લેવામાં આવ્યું છે. પોસ્ટ ગ્રેડ્યુએટ ટ્રેઈનીંગ, તબીબી શિક્ષણ, તબીબી સંશોધનો, કેન્દ્રીય આરોગ્યલક્ષી યોજનાઓ, રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય કાર્યક્રમો, આરોગ્યલક્ષી બુદ્ધિઆંકમાં વૃદ્ધિ કરવી. રાજ્યસ્તરે મંત્રાલયો કેન્દ્રીય યોજનાઓ અને કાર્યક્રમોનું અમલીકરણ કરે છે. જેમાં આરોગ્યલક્ષી સંસ્થાઓ ઉપરાંત પંચાયતરાજ સંસ્થા દ્વારા પણ અમલીકરણ થાય છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) ટૂંકનોંધ : આરોગ્યનું મેડિકલ મોડેલ

- (4) આરોગ્ય મોડેલ એક સૈદ્ધાંતિક મોડેલ છે, જેનો ઉપયોગ આરોગ્ય પ્રોત્સાહન અને રોગ નિવારણ કાર્યક્રમોને માર્ગદર્શન આપવા માટે કરી શકાય છે.
- (5) સર્વ માટે સ્વાસ્થ્યમાં ખેતીવાડી, ઉદ્યોગ અને સંદેશાવ્યવહારના ક્ષેત્રોનો સમાવેશ થતો નથી.
- (6) સર્વ માટે સ્વાસ્થ્ય અને સાફલ્યવાદી ખ્યાલ છે.
- (7) 19મી સદીમાં સામુહિક આરોગ્યને સ્વચ્છતાના કાયદાનો મુદ્દો ગણવામાં આવતો હતો.
- (8) સામાજિક મોડેલમાં વ્યક્તિની શારીરિક કામગીરી ઉપર ખાસ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું છે.

જવાબો :

- (1) ખોટું (2) સાચું (3) સાચું (4) સાચું (5) ખોટું (6) સાચું
(7) સાચું (8) ખોટું

★ ★ ★

: એકમનું માળખું :

- 5.0 પ્રસ્તાવના
- 5.1 હેતુઓ
- 5.2 સંવાદની વ્યાખ્યા
- 5.3 સંવાદના પ્રકાર
- 5.4 સંવાદની પ્રક્રિયા
- 5.5 સંવાદ - સંચારવિજ્ઞાનની જરૂરિયાત
- 5.6 સંવાદના મૂલ્યાંકન માટેના નિર્ણાયક ઘટકો
- 5.7 ઉપસંહાર
- 5.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

5.0 પ્રસ્તાવના :

વાતચીત એ એક સ્થાન, વ્યક્તિ અથવા જૂથમાંથી બીજી જગ્યાએ માહિતી સ્થાનાંતરિત કરવાનું કાર્ય છે. દરેક સંદેશાવ્યવહારમાં (ઓછામાં ઓછું) એક પ્રેષક, સંદેશ અને પ્રાપ્તકર્તા સામેલ હોય છે. આ સરળ લાગશે પરંતુ આ વાતચીત ખરેખર એક ખૂબ જ જટિલ વિષય છે.

સંદેશા મોકલનાર પાસેથી પ્રાપ્તકર્તા સુધી પહોંચાડવાની અસર વિશાળ વસ્તુઓ દ્વારા થઈ શકે છે. આમાં આપણી ભાવનાઓ, સાંસ્કૃતિક, પરિસ્થિતિ, વાતચીત કરવા માટે વપરાયેલ માધ્યમ અને તે પણ આપણું સ્થાન સામેલ છે. જટિલતા શા માટે સારી સંદેશાવ્યવહાર કુશળતાને વિશ્વભરના એમ્બોયરો દ્વારા ઈચ્છનીય માનવામાં આવે છે. સચોટ, અસરકારક અને અસદ્ય સંદેશાવ્યવહાર ખરેખર ખૂબ જ મુશ્કેલ છે પણ પ્રયત્નો દ્વારા તે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

5.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે -

- સંવાદનું મહત્ત્વ સમજી શકશો.
- સંવાદના વિવિધ પ્રકારોથી માહિતગાર બનશો.
- સંવાદની પ્રક્રિયા વર્ણવી શકશો.
- સંવાદ-સંચારવિજ્ઞાનની જરૂરિયાત સમજી શકશો.
- સંવાદના મૂલ્યાંકન માટેના નિર્ણાયક ઘટકોથી પરિચિત થશો.

5.2 સંવાદની વ્યાખ્યા

સંવાદનો અંગ્રેજી શબ્દ કોમ્યુનિકેશન છે. 'Communication' શબ્દ લેટિન શબ્દ 'Communis' પરથી આવ્યો છે. જેનો અર્થ છે Communess અથવા Sharing આપણે વિચારો કે કલ્પનાઓ અને અર્થોનું આદાન-પ્રદાન કરીએ છીએ, આપણે એકબીજા સાથે સંવાદ કે વાતચીત કરીએ છીએ. સંવાદ એ દ્વિમાર્ગી પ્રક્રિયા છે, આદાન-પ્રદાન કે વિચારોની આપ-લેની પ્રક્રિયાઓ પ્રારંભ વિચાર આપનાર વ્યક્તિને બદલે વિચાર મેળવનાર વ્યક્તિના પક્ષે થાય છે. અંગ્રેજીમાં 'શેરિંગ' તરીકે જાણીતો શબ્દ છે. જેનો અર્થ છે 'વિનિમય' વિચાર મેળવનાર વ્યક્તિ જો વિચારને પ્રહણ જ ન કરે, તો સંવાદ થતો નથી. સંવાદ એ વિચારોને પ્રાપ્ત કરવા કે જાણવા અને સમજવાની કલા છે. સંવાદ એ વિચારોની આપ-લે પારસ્પરિક આંતરક્રિયા છે.

હકીકતમાં વિચારોની આપ-લેની સંવાદની પ્રક્રિયા માત્ર મનુષ્યો વચ્ચે જ નથી થતી પરંતુ પશુ-પક્ષી પ્રાણીઓ પણ સંવાદ કરે છે. નાના જંતુઓ પણ તેઓની ભાષામાં જેમ કે શારીરિક સંપર્ક, શરીરનું હલનચલન અને અવાજ વગેરે દ્વારા સંવાદ છે. આપણા માટે સંવાદ એ સામાજિક પ્રક્રિયા તરીકે વધુ મહત્વની છે. સંવાદની વ્યક્તિઓ, સમૂહો અને રાષ્ટ્રોની વચ્ચે કાર્યકારી સંપર્ક અને સંબંધને જાળવી રાખે છે. જરૂરિયાતોને સાનુકૂળ બનવા તથા અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા માટે વિચાર વિનિમય અત્યંત આવશ્યક અને અનિવાર્ય છે.

સંવાદના કેટલાક ઉદાહરણો નીચે આપેલા છે.

- (1) બાળકની સામે ઘટંડી વગાડીએ તો તે હસે છે. (તમે બાળક સાથે સંવાદ કરો છો, તમે બંને પરસ્પર સંવાદ કરો છો.)
- (2) વિદ્યાર્થી તેના વર્ગમાં શિક્ષકોને ટીચર કહીને બોલાવે અને પોતાની ટચલી આંગળી દેખાડે છે. (તે સંવાદ કરે છે.)
- (3) છોકરીની સામે જોઈને કોઈ વ્યક્તિ ઈશારો કરે છે અને છોકરી સડક પર થૂંકે છે. (બંને વચ્ચે સંવાદ થયો.)
- (4) તમે તમારી પ્રેમિકાનું નાક ખેંચો છો, તો તેણીની તમારા ખભા ઉપર નાકને ઘસે છે. (બંને વચ્ચે સંદેશાની આપ-લે અને અર્થ સમજાવવા માટે સંવાદ થયો.)
- (5) આ વર્ગમાં આપણે વાર્તાલાપ અને ચર્ચા કરીએ છીએ. (આપણે વિચારો, ખ્યાલો અને કલ્પનાઓનું આદાન-પ્રદાન કરીએ છીએ.)
- (6) રેડિયો અને ટેલિવિઝન (માધ્યમ, સાધન) પરથી પ્રસારણકર્તા સંદેશો પ્રસારિત કરે છે, શ્રોતાઓ અને પ્રેક્ષકો સંદેશો પ્રાપ્ત કરે છે. (આ વિચાર-પ્રસારણ-સંવાદની પ્રક્રિયા છે.)



- Ⓔ વાતચીત એ માહિતી આપવાની પ્રાપ્ત કરવાની અને શેર કરવાની ક્રિયા છે. બીજા શબ્દોમાં વાતચીત કે લેખન, અને સાંભળી અથવા વાંચન, સારા સંદેશાવ્યવહાર કાળજીપૂર્વક સાંભળે છે, સ્પષ્ટ રીતે બોલે છે અથવા લખે છે અને જુદા જુદા મંતવ્યોનો આદર કરે છે.
- Ⓕ વાતચીત એ એક સ્થાન, વ્યક્તિ અથવા જૂથમાંથી બીજી જગ્યાએ માહિતી સ્થાનાંતરિત કરવાનું કાર્ય છે. દરેક સંદેશાવ્યવહારમાં (ઓછામાં ઓછું) એક પ્રેષક, સંદેશ અને પ્રાપ્તકર્તા સામેલ હોય છે. સંદેશ મોકલનાર પાસેથી પ્રાપ્તકર્તા સુધી પહોંચાડવાની અસર વિશાળ વસ્તુઓ દ્વારા થઈ શકે છે.

● **અસરકારક સંવાદના ઘટકો :**

આપણે દૈનિક ધોરણે ચાર મુખ્ય પ્રકારનાં સંદેશાવ્યવહારનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. મૌખિક, અસામાન્ય, લેખિત અને દૃશ્ય. આ બધી વાતચીત શૈલીઓ સાથે જ્યારે તમે સક્રિય રીતે સાંભળવું, અવલોકન કરવું અને સહાનુભૂતિ કેવી રીતે લેવી તે જાણો ત્યારે તે સૌથી અસરકારક છે. આ નરમ કુશળતાનો વિકાસ તમને સંદેશને વધુ સારી રીતે સમજવામાં અને વિચારપૂર્વક પ્રતિસાદ આપવા માટે મદદ કરી શકે છે.

વાતચીતની વિવિધ શ્રેણીઓ સામેલ છે :

- Ⓖ મૌખિક કે સ્પોકન અથવા વર્બલ કમ્યુનિકેશન, જેમાં સામ-સામે, ટેલિફોન, રેડિયો અને ટેલિવિઝિન અને અન્ય માધ્યમો સામેલ છે.
- Ⓖ બિન-મૌખિક સંદેશાવ્યવહાર, બોડી લેંગ્વેજ, હાવભાવ, આપણે કેવા વસ્ત્રો અથવા કાર્ય કરીએ છીએ, આપણે ક્યાં ઊભા છીએ અને આપણી સુગંધને પણ આવરી લે છે. એવી ઘણી સૂક્ષ્મ રીતો છે કે આપણે અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરીએ છીએ (કદાચ અજાણતાં પણ) ઉદાહરણ તરીકે, અવાજ એ અવાજ મૂડ અથવા ભાવનાત્મક સ્થિતિને કડીઓ આપી શકે છે જ્યારે હાથના સંકેતો અથવા હાવભાવ બોલતા સંદેશમાં ઉમેરી શકે છે.
- Ⓖ લેખિત કમ્યુનિકેશન : જેમાં પત્રો, ઈ-મેઈલ્સ, સોશિયલ મીડીયા, પુસ્તકો, સામયિકો, ઈન્ટરનેટ અને અન્ય માધ્યમો સામેલ છે. તાજેતરના સમય સુધી લેખિત શબ્દની વાતચીત કરવાની વાત આવે ત્યારે પ્રમાણમાં ઓછી સંખ્યામાં લેખકો અને પ્રકાશકો ખૂબ શક્તિશાળી હતા. આજે આપણે બધા અમારા વિચારો ઓનલાઈન લખી અને પ્રકાશિત કરી શકીએ છીએ જેના કારણે માહિતી અને સંદેશાવ્યવહારની શક્યતાઓનો વિસ્ફોટ થયો છે.

● **તમારી પ્રગતિ ચકાસો :**

(1) સંવાદનો પરિચય આપો.

(2) સંવાદની વ્યાખ્યા આપો.

(3) અસરકારક સંવાદના ઘટકો જણાવો.

5.3 સંવાદના પ્રકાર

સંવાદની પ્રક્રિયા તેના મુખ્ય ઘટકો પૈકી પ્રેષક, સંદેશો, માધ્યમ અને પ્રેક્ષક પર આધાર રાખે છે. તે ઉપરાંત પ્રેષક કે વિચાર આપનાર વ્યક્તિની મર્યાદાઓ, માહિતી, સંદેશો કે વિચારનું સ્વરૂપ, સંદેશો મોકલવા માટેની રીત, માર્ગ કે ઉપયોગમાં લેવાયેલાં માધ્યમ દૃશ્ય શ્રાવ્ય સાધન, પ્રેક્ષક કે સંદેશો મેળવનાર વ્યક્તિની મર્યાદાઓ, અવાજ અને મનોવૈજ્ઞાનિક બાબતો વગેરે પણ સંવાદની પ્રક્રિયાને અસર કરે છે. સંવાદની પ્રક્રિયાને કારણે તેના વિવિધ પ્રકારો જોવા મળેલ છે.

(1) વ્યક્તિ - વ્યક્તિ વચ્ચે સંવાદ :

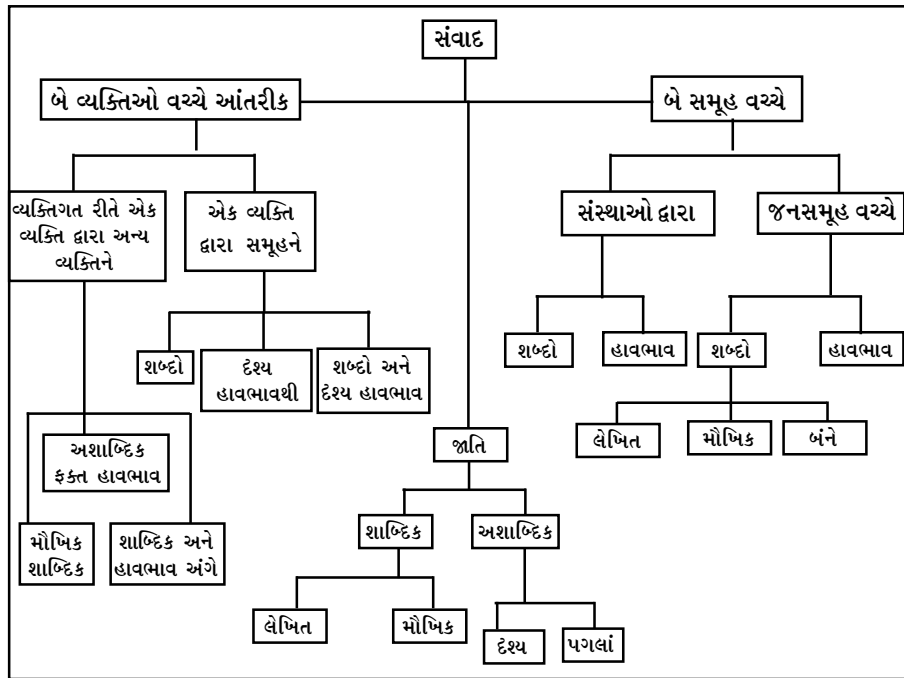
અંગ્રેજીમાં ઈન્ટર પર્સનેલ કોમ્યુનિકેશન અર્થાત્ વ્યક્તિ વચ્ચેનો પરસ્પર સંવાદ. બે વ્યક્તિઓ જ્યારે તેઓની અંદર અરસપરસ વિચારો, લાગણી ઊર્મિઓ, અનુભવો વગેરેની આપ-લે (કે વાતચીત) કરે છે ત્યારે થતી સંવાદની પ્રક્રિયા પારસ્પરિક વ્યક્તિગત સંવાદ તરીકે ઓળખાય છે. રોજબરોજની ક્રિયા સાથે સંવાદનો આ પ્રકાર છે. આ પ્રકારમાં વ્યક્તિઓ તેમજ જૂથના સભ્યોમાં પણ થતી સંવાદની ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. વ્યાખ્યા તરીકે આપણે કહી શકીએ કે એક વ્યક્તિ તરફથી અન્ય એક કે તેથી વધુ વ્યક્તિઓ સાથે થતી વિચારપ્રસારણની ક્રિયાને પારસ્પરિક સંવાદ કહે છે મોટેભાગે આ સંવાદ સન્મુખ Face to Face થતો હોય છે. કોઈ હેતુપૂર્ણ કાર્ય માટે પારસ્પરિક સંવાદનો પ્રકાર ખૂબ જ સમય માંગી લે છે. કારણ એકી સમયે બે વ્યક્તિ વચ્ચે થતો સંવાદનો આ પ્રકાર છે.

(2) બે વ્યક્તિ વચ્ચેનો સંવાદ :

અંગ્રેજીમાં Intra Personal Communication એ પણ પારસ્પરિક સંવાદનો જ પ્રકાર છે. જ્યારે બે જૂથના લોકો એકબીજા સાથે વિચારોની આપ-લે કે સંવાદ કરે છે ત્યારે તે ઈન્ટ્રા પારસ્પરિક સંવાદ તરીકે ઓળખાય છે.

ઈન્ટ્રા પર્સનેલ એટલે બે વ્યક્તિ વચ્ચેનો સંવાદ અને ઈન્ટ્રા-પર્સોનેલ એટલે બે જૂથની વચ્ચેનો સંવાદ.

નીચેના ચાર્ટમાં વિવિધ દૃષ્ટિકોણથી સંવાદના પ્રકારો દર્શાવ્યા છે.



● **સમજૂતી :**

ઉપરોક્ત ચાર્ટમાં જણાવેલ સંવાદોના પ્રકારને સમજતાં પહેલાં સંવાદ કે વિચારપ્રસારણની સરળ વ્યાખ્યા મુજબ એક એમ કહી શકાય કે સંવાદ (કોમ્યુનિકેશન) એટલે એક કે તેથી વધુ વ્યક્તિ તરફથી અન્ય એક કે એકથી વધારે વચ્ચે વ્યક્તિ વિચારો-માહિતી કે સંદેશાની આપ-લેની પ્રક્રિયા, આમ આ

વ્યાખ્યા મુજબ : વ્યક્તિથી વ્યક્તિ (બે વ્યક્તિ વચ્ચે સંવાદ)

વ્યક્તિ-જૂથ-સમૂહની વ્યક્તિઓ (કુટુંબ સાથે)

એકથી વધુ વ્યક્તિ જૂથ - જૂથના સભ્યો (જૂથસંપર્ક દ્વારા સંવાદ)

વ્યક્તિ - મોટા સમુદાય સાથે સંવાદ

મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર ચાર્ટમાં દર્શાવ્યા છે. આમ છતાં સૈદ્ધાંતિક દૃષ્ટિએ (1) ઈન્ટર પર્સોનલ પારસ્પરિક વ્યક્તિગત પારસ્પરિક સંવાદ અને (2) માસ કોમ્યુનિકેશન અર્થાત્ સમુદાય કે મોટા સમૂહ સાથે સંવાદ, એમ બે મુખ્ય પ્રકારો તરીકે વર્ણવી શકાય. મોટાભાગે પ્રેષક અને પ્રતિક્રિયા આપનારની સંખ્યાની દૃષ્ટિએ કરવામાં આવતા આ પ્રકારના વર્ગીકરણમાં સન્મુખ-પ્રત્યક્ષ રીતે થતો સંવાદ વ્યક્તિગત કે જૂથસંવાદમાં મહત્વનો અને અસરકારક છે, જે એકી સાથે સમયે કોઈપણ બે જ વ્યક્તિઓ વચ્ચે સીધી વાતચીતનું મહત્વ દર્શાવે છે અને તે બે વ્યક્તિ વચ્ચે કે જૂથની અંદર પણ બે જ વ્યક્તિ વચ્ચે થતું જોવા મળે છે. અલબત્ત અન્ય વ્યક્તિઓ કે શ્રોતા, પ્રેક્ષકોમાં આંતરિક (સંવાદની) અસર તો થતી જ હોય છે.

ચાર્ટમાં દરેક પ્રકારની નીચે શાબ્દિક (વર્બલ) બિનશાબ્દિક (નોનવર્બલ), અંગવિક્ષેપ - હાવભાવ (Gestures - Body Language) દૃશ્ય-શ્રાવ્ય માધ્યમો કે સાધનો (માધ્યમો) વગેરે શબ્દો, સંવાદ કરવાની રીતો વિશે સમજાવે છે. જેની વિગતે ચર્ચા આગળ કરેલી છે. અહીં ફરીથી એક બાબત સ્પષ્ટ સમજી લઈએ ઈન્ટર શબ્દ કે વ્યક્તિ કે જૂથમાં વ્યક્તિઓ વચ્ચેના સંદર્ભમાં છે જ્યારે ઈન્ટ્રા શબ્દ આંતરિકના સંદર્ભ છે જે અંગ્રેજીમાં Between (વચ્ચે) અને Within (ની અંદર-આંતરિક) વચ્ચેનો તફાવત છે. તેના સંદર્ભે અર્થ સમજવો જોઈએ.

(3) આંતરસમૂહ - સંવાદ :

આંતરસમૂહ - સંવાદ એટલે વિશાળ જનસમુદાય સાથે સંવાદ એમ સમજવું. જ્યારે રેડિયો, ટીવી, ફિલ્મ શો, વિડિયો કોન્ફરન્સ જેવાં માધ્યમો દ્વારા સંદેશો પ્રસારિત થાય છે, ત્યારે તે ઘણા લોકો સુધી ઝડપથી પહોંચી જાય છે અને તે વિશે લોકો પરસ્પરમાં તે સંદેશા વિશે સંવાદ પણ કરતા હોય છે. એટલે તે જનસમુદાય સાથે અને જનસમુદાયની અંદર થતો સંવાદ તરીકે પણ ઓળખાય છે. સમુદાયમાં માઈક દ્વારા, ઓડિયો કેસેટ દ્વારા, વિડિયો કેસેટ દ્વારા, સ્લાઈડ શો દ્વારા વિચાર કે માહિતીપ્રસારણ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની પ્રતિક્રિયા રૂપે પ્રેક્ષકો કે શ્રોતાઓમાં સંવાદ ઉદ્ભવે છે. તે જ રીતે કોલેજમાં કે જાહેર શૈક્ષણિક કાર્યક્રમોમાં ઓવરહેડ પ્રોજેક્ટર કે તેના જેવા અન્ય ઇલેક્ટ્રોનિક પ્રોજેક્ટર જેવાં શૈક્ષણિક દૃશ્ય - શ્રાવ્ય માધ્યમોથી શિક્ષણકાર્ય થાય છે ત્યારે વિદ્યાર્થી કે શિબિરાર્થી તે વિષય અંગે આંતરસમૂહચર્ચા સંવાદ કરે છે. રેડિયો કે ટી.વી. દ્વારા પુનઃપ્રસારિત થતા કાર્યક્રમો તથા રેડિયો - ટેલી અને વિડિયો કોન્ફરન્સ વિગેરે, માસ કોમ્યુનિકેશનની પ્રતિક્રિયા (ફીડબેક)નાં ઉદાહરણો છે. જે આંતરસમૂહ સંવાદ તરીકે જનસમુદાય સાથે સંવાદની અસરકારકનાં માપદંડ કે સૂચકઆંક છે.

● આંતરસમૂહ સંવાદના ફાયદા અને મર્યાદા :

ફાયદા :

- (1) ઓછા કે મર્યાદિત સમયમાં વિશાળ જનસંખ્યા સુધી સંદેશો પહોંચે છે.
- (2) તે ખૂબ જ અસરકારક અને પ્રભાવશાળી રીતે સંદેશો પહોંચાડે છે.
- (3) સમય, નાણાં અને પ્રયત્નોની દૃષ્ટિએ ખૂબ જ સસ્તું છે અને છતાં ઘણા લોકોને સંદેશો પહોંચે છે.

મર્યાદાઓ :

- (1) સંદેશો, માહિતી કે વિચાર મેળવનાર લોકો (પ્રેક્ષકો)ની પ્રતિક્રિયા કે પ્રતિભાવો પ્રેક્ષકો સુધી પહોંચવામાં લાંબો સમય લાગે છે અને તેથી સંદેશમાં આવશ્યક ફેરફારો કે સુધારણા કરવામાં પણ ખૂબ સમય લાગે છે.
- (2) પ્રેક્ષકો સુધી એક સંદેશો કે સમાચાર કે કાર્યક્રમનું પ્રસારણ થઈ જાય તો તાત્કાલિક તેમાં થયેલી ભૂલ સુધારી શકાતી નથી.
- (3) સુધારેલ ભૂલની વિગતો, બધા જ પ્રેક્ષકો સુધી તે પહોંચશે. તેની પ્રેક્ષક ખાતરી કરી શકતો નથી. કારણ કે પ્રેક્ષકો કે સંદેશ પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિઓનું સંખ્યાબળ ખૂબ જ મોટું વિશાળ રીતે પથરાયેલ હોય છે અને તેથી જ જનસમુદાયલક્ષી સંવાદની રચના અને પ્રસારણની રીત વિગેરેમાં વધુ કાળજી આવશ્યક છે.

સંવાદમાં વિચાર-સંદેશો કે માહિતીપ્રસારણની મુખ્ય રીતો નીચે મુજબ છે :

- (1) શાબ્દિક - બોલીને દા.ત. વાર્તાલાપ કે વાતચીત કરવી જે મૌખિક સંવાદ છે. લખીને દા.ત. પત્રવ્યવહાર સાહિત્યલેખન જે લેખિત સંદેશા પ્રસારિત સંવાદ છે.
- (2) બિનશાબ્દિક : બોલ્યા કે લખ્યા વગર માત્ર શારીરિક ભાષા કે સાંકેતિક હાવભાવ દ્વારા સંવાદ એટલે મોં કે ચહેરાના હાવભાવ. શરીરનાં અવયવો દ્વારા અંગવિક્ષેપથી ઈશારા કે અણસારા કરવા, હાથ, પગ, ખભા, આંખ વગેરેનો ઉપયોગ.
- (3) દૃશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનો : ટીવી, રેડિયો, ટેલિફોન, ચિત્રો, બ્લેકબોર્ડ, ભીંતસૂત્રો વગેરે દૃશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનો દ્વારા જેમાં ઈલેક્ટ્રોનિક્સ મિડિયા અને પરંપરાગત ચીલાચાલુ મિડીયમ માધ્યમોનો સમાવેશ થાય છે. વૈજ્ઞાનિક માહિતીના પ્રસારણ માટે મોડેલ્સનો પણ ઉપયોગ કરાય છે.
- (4) અન્ય માધ્યમો દ્વારા : ઉપરોક્ત ઈલેક્ટ્રોનિક્સ ઉપકરણો જેમાં આધુનિક માધ્યમો અને લોકવાર્તા, નાટક, નૃત્ય, ગીત, જેવા પરંપરાગત લોકકલાના માધ્યમો દ્વારા વિચારપ્રસારણ ચિહ્નો - સંજ્ઞાઓ જેવી કે રેડકોસ, ટ્રાફિક સિગ્નલ્સ વગેરે નિદર્શન (ડેમોન્સ્ટ્રેશ)ની ચીજવસ્તુઓ.
- (5) વ્યક્તિથી વ્યક્તિ દ્વારા : યાદ રાખો કે માનવસમાજમાં એક વ્યક્તિના મુખેથી તેની મારફતે અન્ય વ્યક્તિઓને સંદેશો પહોંચાડવાની રીત તરીકે વ્યક્તિ સંદેશાવાહક તરીકેનું માધ્યમ છે.

આમ સંવાદની પ્રક્રિયામાં વિચારોની આપ-લેની વિવિધ રીતો જ્ઞાનેન્દ્રિયોનો સમાવેશ અને ઉપયોગ પર આધારિત છે. આ પાંચ જ્ઞાને ઈન્દ્રિયો એટલે :

1. આંખ : જોઈને - વાંચીને
2. કાન - સાંભળીને, શ્રવણ કરીને
3. જીભ - બોલવું, સ્વાદ પારખવો
4. નાક- સૂંધીને
5. ચામડી - સ્પર્શ દ્વારા

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચેનો સંવાદ સમજાવો.

(2) જનસમુદાય સાથેનો સંવાદ સમજાવો.

(3) જનસમુદાયલક્ષી આંતરસમૂહ સંવાદના ફાયદા-મર્યાદા જણાવો.

5.4 સંવાદની પ્રક્રિયા

કોઈપણ કાર્ય એ વિવિધ નાની-મોટી ક્રિયાઓનો સમૂહ છે. જેમ યંત્ર તેનાં વિવિધ એકમો કે પાર્ટથી કામ કરે છે, તેમ વિવિધ ઘટકો થકી થતી ક્રિયાઓથી સંવાદ રચાય છે. વિવિધ ક્રિયાઓનું સંકલન અને સાતત્ય એ પ્રક્રિયા છે. વારાફરતી કે એકપછી એક થતી નાની ક્રિયાઓનું પરિણામે પૂરું થતું કાર્ય એટલે પ્રક્રિયા. સંવાદની પ્રક્રિયામાં પાંચ ઘટકો છે તેની ચર્ચા આપણે કરી. અહીં સંવાદના આ પાંચ ઘટકો દ્વારા થતી પ્રક્રિયા એટલે સંવાદની યંત્રણા કે સંવાદ કેવી રીતે રચાય છે તેની સમજૂતી મેળવીશું.

શાબ્દિક સંવાદમાં ભાષા દ્વારા (બોલીને કે લખીને) ખ્યાલો (વિચારો), કલ્પના, તર્ક, મનોભાવ, વિશ્વાસ, લાગણીઓ, ઊર્મિઓ કે માન્યતાઓ વગેરેની આપ-લે થતી હોય છે.

શાબ્દિક સંવાદ એટલે ભાષા દ્વારા (બોલીને કે લખીને) થતી વિચારોની અભિવ્યક્તિ આ સંવાદમાં વ્યક્તિના મનમાં ઉદ્ભવતાં ખ્યાલો, કલ્પના, તર્ક, વિશ્વાસ, લાગણી, ઊર્મિ માન્યતાઓ વિષયક બાબતોની આપ-લે થતી હોય છે.

કેટલાંક પ્રાણીઓ તથા આદિવાસી પ્રજાને પોતાની રીતે રૂઢન, આકોશ, સંજ્ઞા કે ચિહ્નો, પ્રતીકો તેમજ શરીરનાં અવયવો દ્વારા સંવાદની પ્રક્રિયા કે રીતો વિકસાવેલ છે અને તે દ્વારા વ્યવહાર કરતા હોય છે.

આ જરીતે ગભરાયેલ વ્યક્તિ કે રોગથી પીડાતો દર્દી ડૂસકાં લઈને હુંકારા (મોટો અવાજ કર્યા વગર) રડીને ચીસો પાડીને શારીરિક સંકેતો દ્વારા પોતાની મનોવેદના કે પોતાની વાત ફરિયાદ રજૂ કરે છે.

શાબ્દિક પ્રકારની સંવાદપ્રક્રિયામાં જ્યારે લેખન કે વિચારો રજૂ કરવામાં આવે છે. ત્યારે તે અન્ય લોકો પાસે પોતાના અનુભવોની આપ-લે કરે છે. ઉપરાંત લેખિત સામગ્રીમાં રજૂ થયેલ અનુભવો સંબંધિત ખ્યાલો, કલ્પનાઓ, લાગણીઓ કે સંવેદનાઓ અને માન્યતાઓ વગેરેનો લેખિત દસ્તાવેજ તરીકે સંગ્રહ પણ થઈ શકે છે. જે લેખિત પ્રકારના સંવાદનો ખાસ લાભ છે.

આમ, વિવિધ લોકસમૂહ દ્વારા વિશિષ્ટ પ્રકારની સંવાદની રીતભાત વિકસી છે. વ્યક્તિનો જે સમાજમાં, સામાજિક વર્ગમાં, સાંસ્કૃતિક માળખામાં જન્મ થયો હોય છે તેનું જે રીતે સામાજિકીકરણ થયું હોય છે, તેમાંથી તેણે જે બોધ ગ્રહણ કર્યો છે, તેણે જે માહિતીઓ એકત્રિત કરીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે અને જે અર્થઘટન કરે છે તે તેના સમૂહના લોકોના સંદર્ભમાં સંવાદ-પ્રક્રિયાનો મૂળ આધાર બને છે અને ભાષા ઉપરાંત પોતે સંવાદ માટે અંગવિક્ષેપ અને હાવભાવનો બિનશાબ્દિક પ્રકારનો પણ વારંવાર ઉપયોગ કરે છે. ભારતીય લોકો શારીરિક ભાષાના સૂક્ષ્મ અંગવિક્ષેપોને અને તેના દ્વારા સંવાદને અન્ય પ્રજા કરતાં વધુ સારી રીતે અને અસરકારક રીતે સમજીને ગ્રહણ કરી શકે છે. વિવિધ પ્રકારના અવાજ અને સંદર્ભ દુઃખને અપેક્ષાનું કેટલીક વ્યક્તિઓ સરળતાથી સમજીને ગ્રહણ કરી શકે છે. આ પ્રકારની વિશિષ્ટ સંવાદની આવડત કેટલાંક વ્યવસાયિક કાર્યોમાં કેળવવી જરૂરી છે. દા.ત. દર્દીની સેવા કે સારવારમાં કાર્યરત આરોગ્ય પરિચારિકા નર્સિંગ પર્સોનેલ, દર્દીની વેદનાની અભિવ્યક્તિ સરળતાથી સમજે તેવું કૌશલ્ય તેના વ્યવસાયમાં અસરકારક રીતે સેવાકાર્ય માટે ઉપયોગી છે.

ઘટના કે વેદનાની અનુભૂતિ અને અભિવ્યક્તિનું સમજવા માટેનો બોધ કે શિક્ષણ અને તેની સંવેદનાને અને સંલગ્ન સંદેશાનો દૃષ્ટિકોણ સમજવો, તેનું અવલોકન કરવાની આદત કેળવવી તે બાબત કેટલાક જાતિ સમૂહોની વ્યક્તિની સાથેના કાળજીપૂર્વક વ્યવહાર માટે ખૂબ જ મહત્વની બાબત છે.

શારીરિક સંવાદ (બોડી લેન્ગવેજ) નો સંબંધ શારીરિક વર્તણૂક સાથે છે.દા.ત. મૌખિક કે શાબ્દિક સંવાદ દરમિયાન કે તે સિવાય પણ, સંવાદનીક્રિયા માટે અમુક પ્રકારના અવાજ કે ઉદ્ગાર હાથ-મોં કે ચહેરાના હાવભાવ, શારીરિક અવયવોનો ઉપયોગ શરીરનાં અંગોનું હલનચલન, સ્પર્શ, ગંધ, સ્વાદ, વગેરે દ્વારા વિચારોની અભિવ્યક્તિ થતી હોય છે.

શરીરના ઉપયોગ દ્વારા થતાં સંવાદના પ્રકારમાં (નોન-વર્બલ કોમ્યુનિકેશન થ્રુ ફીજીયોલોજિકલ મિડિયમ) અંગ-અવયવોની મારફત સંદેશાનું પ્રસારણ. તેમાં શરીરની અંગોની, અવયવોની સ્થિતિ અને હલનચલન દ્વારા વિનિમયમાં ઉપયોગ કરવાની બાબતનો સમાવેશ થાય છે. દા.ત. ગરદન સ્થગતિ કરવી, ડોકની સ્થિતિ, બંધ આંખો, હાથને જોડેલા રાખવા - અદબવાળવી, પાછળ પીઠ પર હાથ મૂકવા, માથું હલાવવું વગેરે એવો સંકેત આપે છે કે તેની અંગત બાબતોમાં દખલબાજીની તે નારાજ છે. વ્યક્તિ બોલીને નહીં, પરંતુ ઉપરોક્ત પૈકી કોઈપણ શારીરિક વ્યવહાર દ્વારા પોતાની નારાજગી પ્રદર્શિત કરે છે. શારીરિક સંવાદનો પ્રકાર એ શાબ્દિક સંવાદના પ્રકારને વધુ અસરકારક બનાવે છે અને માત્ર શારીરિક સંવાદ પણ મહત્વની વિચારપ્રસારણનાં રીત પ્રકાર છે.

સામાજિક સંવાદની રીતભાતમાં કે તરકીબોમાં ગપ્પા મારવાં, (સમય પસાર કરવા માટે થતી વાતચીત) પ્રવચન કરવું, લોકવાર્તાલાપ, શહેરમાં યોજાતી ખાસ સભાઓ કે મિલન સમારંભ, છાપેલા ચોપનિયાં કે પત્રિકા, છાપાંઓ, મેગેઝિન, રેડિયો અને ટી.વી. પ્રસારણ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

● પારસ્પરિક સંવાદની પ્રક્રિયા :

મનોવૈજ્ઞાનિકો એવું માને છે કે પ્રત્યેક આચરણ કોઈને કોઈ પ્રકારનો સંવાદ હોય છે. પ્રત્યેક સંદેશાનાં કોઈ હેતુ અને પ્રતિક્રિયા જરૂરી છે. આંતરિક વ્યક્તિગત આચરણ માટે કોઈ સંદેશ અને તેના અનુસાર જે પ્રતિક્રિયા ઉદ્ભવે છે, તેને (Stimulus) ઉદ્દીપક અને (Response) પ્રતિભાવ કે પ્રતિક્રિયા તરીકે ઓળખાય છે. આ પ્રક્રિયા એ સતત ચાલતી આંતરિક કે માનસિક વ્યક્તિગત પ્રક્રિયા એ જાત સાથેનો સંવાદ છે. જે આચરણરૂપે પરિણમે છે. આંતરિક વિચારનું જ્યારે પ્રસારણ કે વિનિમય થાય છે ત્યારે સામેથી જે વ્યક્તિ તેનો પ્રતિભાવ આપે છે ત્યારે સંવાદ રચાય છે. વિચારોની વાતચીતની આપ-લેની શરૂઆત થાય છે. વિચાર આપનાર કે રજૂ કરનાર વ્યક્તિ પ્રેષક કે સ્ત્રોત કે એક્ટર એટલે કે સંદેશાનો ઉદ્દીપક તરીકેની ભૂમિકા નિભાવે છે, જ્યારે તેની સામે જે તેનું નિરીક્ષણ કરે છે, જુએ છે કે સંભાળે છે અને તેનો પ્રતિભાવ કે પ્રતિક્રિયા આપે છે, તે નિરીક્ષક, શ્રોતા, પ્રેષક કે વિચાર માહિતી સંદેશ પ્રાપ્ત કરનાર કે મેળવનારની ભૂમિકા નિભાવે છે. આ પ્રતિભાવ કે પ્રતિક્રિયા કે (Response) વળતી ક્રિયાનો આધાર સંદેશો મેળવનારની ગ્રહણશક્તિ અને સમજણશક્તિ પર નિર્ભર છે.

સંદેશપ્રસારણ કે માહિતી કે વિચારવિનિમયની કે સંવાદની આ પ્રક્રિયામાં બંને વ્યક્તિઓ વચ્ચે જો સ્પષ્ટ સમજણ પેદા થાય છે તો તે સંવાદ અસરકારક રીતે સફળ વિચારવિનિમયની પ્રક્રિયા તરીકે સ્વીકારી શકાય. સફળ અને અસરકારક સંવાદની પ્રક્રિયાની પ્રેષકના હેતુપૂર્વકની પ્રતિક્રિયા પ્રાપ્ત કરનાર તરફથી અપેક્ષિત છે. અપેક્ષિત આચરણ માટે સફળ સંવાદ - સમાન કે એકસરખી સમજણ અનિવાર્ય છે. (Common Understanding Communication) આ જ પ્રક્રિયામાં માહિતી, સંદેશ કે વિચાર તેમજ લાગણી કે તેની પાછળનો હેતુની રજૂઆતમાં કે સામે પક્ષે સમજવામાં ગેરસમજૂતી, ઉણપ કે અસ્વીકાર પેદા થાય, તો અપેક્ષિત આચરણલક્ષી પ્રતિક્રિયા મળતી નથી. જેને (અંગ્રેજી ભાષામાં કોમ્યુનિકેશન ગેપ કે ડિસ્પ્યુટેડ કોમ્યુનિકેશન) ક્ષતિપૂર્ણ સંવાદ કહે છે. આ ક્ષતિ સંવાદની પ્રક્રિયામાં તેના કોઈપણ ઘટકના સ્તરે સંભવી શકે છે. શિક્ષણના સિદ્ધાંતોમાં આપણે ચર્ચા કરી છે તે મુજબ વ્યક્તિની ઈચ્છા જ જો સાંભળવાની, જોવાની, સમજવાની, કે શીખવાની ન હોય તો તે શીખે જ નહીં. તેવું જ સંવાદની પ્રક્રિયામાં પણ બને છે. સારાંશરૂપે એમ કહી શકાય કે સંવાદમાં અસરકારક વિચારની આપ-લેની ક્રિયાની સફળતાનો આધાર તેના પાંચ ઘટકો પર ખૂબ જ નિર્ભર છે.

● અંગવિક્ષેપ બોડી લેન્ગવેજ :

શારીરિક સંકેતોએ સંવાદ માટેનું બિનશાબ્દિક માધ્યમ છે. ખાસ કરીને શારીરિક ભાષા એ ગ્રાહકોની કાળજી રાખવા માટેનું મહત્વનું ઘટક છે. માર્કેટિંગ અને સોશિયલ માર્કેટિંગના હેતુથી જે સંવાદ કે વાતચીત થાય છે, તે દરમિયાન ગ્રાહક અને વેપારી શું વિચારે છે, તે તેના શરીરની ભાષામાંથી પ્રતિબિંબિત થાય છે. વાતચીત દરમિયાન બોલાયેલા શબ્દો શરીરની ભાષાથી દૃઢતાપૂર્વક રજૂ થતા હોય છે. તેનાથી દૃઢતાપૂર્વક રજૂ થયેલી વાતોમાં ગ્રાહકો વધુ વિશ્વાસ મૂકે છે. ખાસ વિરોધાભાસી વાત ગ્રાહકને લાગે, તો તે શબ્દોમાં વિશ્વાસ મુકતા નથી પરંતુ શારીરિક ભાષાના નિરીક્ષણમાંથી નિર્ણય લેતા હોય છે. માત્ર વેપારી અને ગ્રાહક વચ્ચેની વાતચીત જ નહીં, પરંતુ રોજબરોજના સંવાદમાં પણ શારીરિક ભાષાનું અને તેને સમજવાનું કૌશલ્ય હોવું જરૂરી છે.

શારીરિક ભાષાના અગત્યના કેટલાક મુદ્દાઓની વિગતો નીચે મુજબ છે.

(1) ચહેરાના હાવભાવ દ્વારા સંવાદ :

ચહેરાના હાવભાવ ખૂબ જ ચલિત અને વારંવાર બદલાતા હોય છે. તેના દ્વારા થતી બહુવિધ રજૂઆતો અને પ્રતિભાવો જોવા મળે છે. આપણે કોઈ વ્યક્તિના ઘરે જઈએ ત્યારે તેની આપણા માટેની સ્વાગતની ભાવના કે મનોભાવ, (ગમો-અણગમો) આપણે તેના ચહેરા પરના હાવભાવ પરથી સમજી લઈએ છીએ અને તેની ઈચ્છા-અનિચ્છા, કે ગમા - અણગમાની અસર આપણા પર થતી હોય છે. માથાની સ્થિતિ પણ મહત્વનો સંકેત આપે છે. માથાનું એક તરફ ઝુકી જવું કે માથું નમી જાય, તે ક્રિયા સામેવાળી વ્યક્તિમાં આપણી અભિરૂચિ કે આનંદની લાગણીનો સંકેત આપે છે. અંગવિક્ષેપથી ખાસ કરીને શરીરનાં વિવિધ અંગો કે અવયવો આપણને આશ્ચર્યચકિત માહિતી કે સંદેશાઓ પ્રાપ્ત થાય છે. શરીરના અંગ અવયવોની સ્થિતિ એ સામેની વ્યક્તિને આપણામાં કે આપણને સામેની વ્યક્તિમાં કેટલો રસ છે તેનો સંકેત આપે છે. બે હાથ વાળીને, વાંકા નમીને ઊભા રહેવું કે બે હાથ એકબીજાને જોડીને, વાંકા વાળીને ઊભા રહેવું તે સામેની વ્યક્તિમાં અણગમો કે અરૂચિનો સંકેત આપે છે અથવા તો કંટાળો દર્શાવે છે. પાછળ થાપા પર હાથ રાખીને ઊભા રહેવાની સ્થિતિ ક્રોધ કે ગુસ્સો કે તિરસ્કારની વૃત્તિનો કે લાગણીનો સંકેત દર્શાવે છે.

અંતર : આપણને સૌને વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચે અંગત અંતર રાખવું જરૂરી લાગે છે. આપણી વધુ નિકટ કોઈ આવે, અને જરૂરી અંતરની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન કરે તો તેનાથી આપણને અસુવિધાજનક સ્થિતિ કે કોઈ વિશિષ્ટ પ્રકારની બીક, ડર કે ગભરાહટની લાગણી પેદા થાય છે. તેનું નજદીકપણું આપણામાં ગભરામણનો સંકેત છે. સામેની વ્યક્તિને અરૂચિકર ન લાગે, તે માટે વ્યક્તિમાં રસ દાખવવો જરૂરી છે પણ અંતરની મર્યાદા જળવાય તો પણ એટલું જ જરૂરી છે. અંદાજે ચાર ફૂટનું અંતર હોય તે આદર્શ સ્થિતિ છે.

(2) આંખો દ્વારા સંવાદ :

આંખો દ્વારા સંવાદની પ્રક્રિયામાં સામાન્ય રીતે બંને વ્યક્તિઓ આંખો સામે દૃષ્ટિ કે નજર રાખે તે આવકારદાયક છે. જ્યારે આપણે સામેની વ્યક્તિને પ્રથમ આવકારીએ ત્યારે તેની સાથે આંખોમાં દૃષ્ટિ કરવી જોઈએ. પરંતુ તે ક્રિયા લાંબો સમય ચાલે તે હિતાવહ નથી. તેનાથી ઊલટું આપણે તેની સામે નજર ન કરીએ તો તે સામેની વ્યક્તિની હાજરીને અવગણીએ છીએ તેવું લાગે. સ્વમાન જાળવ્યું નહીં. તેના આવ્યાની કે હાજરીની નોંધ ના લીધી તેવું લાગે છે. અલબત્ત ઘણા લોકો પોતાની સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારી અને સંસ્કારી મૂલ્યોને કારણે આંખ મિલાવવાની બાબતમાં સંકોચ અનુભવતા હોય છે, પરંતુ આપણે જાણી લેવું જરૂરી છે કે આપણી આંખો દ્વારા થતી ક્રિયાઓ આચરણની ઘણી બાબતોનો સંકેત આપે છે. સંવાદ દરમિયાન જ્યારે વ્યક્તિની આંખોનું નિરીક્ષણ કરીએ છીએ ત્યારે પરસ્પરની વાતચીત વિશેની સમજણશક્તિનો અંદાજ આવી જાય છે. પ્રતિક્રિયા કે પ્રતિભાવોનો સંકેત આંખોમાંથી મળી જાય છે. એકબીજાની વાતોમાં સંમતિ કે અસંમતિની જાણકારી આંખોમાં જોવાથી જાણી શકાય છે.

આપણે વાતચીત દરમિયાન સંવાદના કુલ સમયના બે તૃતિયાંશ સમયગાળા માટે દૃષ્ટિનું નિરીક્ષણ કરી શકાય અને સામસામે દૃષ્ટિ કેળવીને વિચાર વિનિમય કરવો હિતાવહ છે.

(3) શારીરિક સંપર્ક દ્વારા સંવાદ :

શરીરનો કે શરીરનાં અંગ - અવયવોને સ્પર્શને સંવાદ કરવાની ક્રિયામાં બે વ્યક્તિ વચ્ચેનો પરિચય એ નિર્ણાયક પરિબલ છે. આપણા સમાજમાં અજાણી કે ઓળખાણ ન હોય તેવી વ્યક્તિના શરીરનો સ્પર્શ કરવા નહીં તેવી માન્યતા છે. આપણા સામાન્ય રોજબરોજના આચરણમાં પણ આપણને અજાણી વ્યક્તિનો પરસ્પર સ્પર્શ ગમતો નથી અને તે યોગ્ય આચરણની પ્રથા તરીકે સર્વસ્વીકૃત - સમાજ માન્ય બાબત છે. આમ છતાં હસ્તધૂનને કે હાથ મિલાવીને આવકારવું કે મુલાકાત પછી છૂટા પડતી વખતે પણ હાથ મિલાવવાની એક માત્ર શારીરિક ભાષાને આપણે સ્વીકારેલ છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ આચરણપ્રથામાં સ્વાગત માટે નમસ્કાર સાથેનો આવકાર અને વિદાય માટે આવજો સાથે હાથના પંજાનો ઉપયોગ પ્રચલિત છે પરંતુ અર્વાચીન સમયમાં તેના સ્થાને હસ્તધૂનની ક્રિયાએ સાહજિક શારીરિક ભાષા તરીકે સ્વીકારેલ સ્પર્શની મર્યાદા છે.

(4) શારીરિક સૂચક હાવભાવ કે ચેષ્ટા દ્વારા સંવાદ :

આપણા શરીરના હાવભાવ કે શારીરિક ચેષ્ટા ઘણી બધી માહિતી પૂરી પાડે છે. દા.ત. માથું હલાવવું, ખભા ઊંચા કરવા કે હલાવવા. કેટલીક નકારાત્મક ચેષ્ટાઓમાં આંગળીઓ કે પગની પાનીને થપથપાવવી જેવી ક્રિયાઓ નકારાત્મક સંકેતો આપે છે. (ઉતાવળાપણું, અધીરાપણું, આક્રમતા વગેરે) તે જ રીતે બગાસુ ખાવાની ક્રિયા સંવાદ દરમિયાન વારંવાર થાય તો તે કંટાળાજનક આચરણનો સંકેત આપે છે.

(5) અવાજ દ્વારા સંવાદ :

લોકો સાથેના સંવાદમાં આપણે બધા જે કંઈ માહિતી આપીએ કે વાતચીત કરીએ ત્યારે શું માહિતી આપીએ છીએ શું વાત કરીએ છીએ તેના કરતાં તેમાં આપણો અવાજ અને શબ્દો બોલવાની રીત વધુ મહત્વની છે. આપણે કોઈને આવકાર આપીએ કે સ્વાગત કરીએ ત્યારે, આવો ભલે પધાર્યા વગેરે શાબ્દિક વ્યવહાર તો કરીએ છીએ, પરંતુ તેની સાથે આપણને તેમનું આવવું કેટલું ગમ્યું તે નક્કી થાય છે. આપણી બોલવાની રીત ઉપરથી, આપણને કોઈ કારણોસર તેઓનો આગમનમાં રસ ન હોય, ગમ્યું ન હોય, ગુસ્સામાં હોઈએ, તો તેની અભિવ્યક્તિ જાણે-અજાણે આપણા અવાજની તીવ્રતામાંથી (મોટેથી કે ધીમેથી - આનંદથી કે નિરૂત્સાહથી - ઝડપથી કે ચીપીચીપને શબ્દો બોલીને) પ્રદર્શિત થતી હોય છે. અવાજની પણ એક અસર પેદા થતી હોય છે. ક્યાં ભાર મૂકીને, કેટલો કેવી રીતે ભાર મૂકીને બોલવું અને કેટલા મોટા કે ધીમા અવાજે બોલવું તે બાબતનો ખ્યાલ રાખવો જરૂરી છે. હોસ્પિટલમાં દર્દીને સેવા આપતા કર્મચારીઓની અવાજની રીત (મોટેથી બોલીને ગુસ્સાના આવેગની અભિવ્યક્તિને કારણે) મુશ્કેલજનક પરિસ્થિતિ પેદા કરી શકે છે. માટે આપણે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે બોલાયેલા શબ્દો (હૃદયપૂર્વકની શાબ્દિક ભાષા) સાંભળવા ગમે તે રીતના અવાજમાં જ વાતચીત કરવાથી સંવાદની પ્રક્રિયા વધુ પ્રભાવિત બની શકે છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) સંવાદની પ્રક્રિયા સવિસ્તાર સમજાવો.

(2) પારસ્પરિક સંવાદની પ્રક્રિયા સમજાવો.

(3) પારસ્પરિક સંવાદની પ્રક્રિયામાં બોડી-ગ્લેવેજ વિશે સમજાવો.

5.5 સંવાદ - સંચાર વિજ્ઞાનની જરૂરિયાત :

વ્યક્તિઓ સંજ્ઞા, સંકેત, નિશાનીઓ, ભાષા અને શારીરિક ભાષા દ્વારા એકબીજા સાથે વર્ષોથી સંવાદ કરે છે. શરૂઆતમાં આ સંવાદની ઘણી મર્યાદાઓ હતી. આધુનિક વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીને કારણે હજારો માઈલ દૂર રહેતી વ્યક્તિ સાથે તેમજ એકી સમયે અસંખ્ય લોકો સાથે વિચાર વિનિમય કરવાનું સરળ થઈ ગયું છે. સેટેલાઈટ કોમ્યુનિકેશન (ઉપગ્રહ સંચાર પદ્ધતિ)ને પરિણામે વિશ્વમાં કોઈ પણ ખૂણામાં રહેતી વ્યક્તિ પાસે સંપર્ક અને સંદેશાવ્યવહાર કરી શકાય છે.

ઇલેક્ટ્રોનિક કોમ્યુનિકેશન માધ્યમોને આપણા જીવનમાં ક્રાંતિકારી બદલાવ આવ્યો છે. રેડિયો, ટેલિવિઝન, કમ્પ્યુટર વગેરેના એક નવા વિજ્ઞાનને જન્મ આપ્યો છે, જેને આપણે સંચારવિજ્ઞાન (Communication Science) તરીકે ઓળખીએ છીએ. આ વિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ વિવિધ વિજ્ઞાનોની શાખાઓનાં અધ્યયન અને સંકલિત સિદ્ધાંતો પર રચાયેલું છે. જેમાં ઇલેક્ટ્રોનિક્સ, મનોવિજ્ઞાન, સમાજશાસ્ત્ર અને અર્થશાસ્ત્ર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

સંચારવિજ્ઞાનની અસરો અને લાભ : વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોનાં તારણો પરથી ફલિત થાય છે કે રેડિયો અને ટેલિવિઝન જેવાં ઇલેક્ટ્રોનિક્સ માધ્યમોને પરિણામે આરોગ્યવર્ધક સુવિધાઓ,

જ્ઞાનાત્મક અને ભાવનાત્મક કાર્યપ્રવૃત્તિઓ, રચનાત્મક અને સમાજમાન્ય આચરણ, સમાજકીકરણની પ્રક્રિયા અને સામાજિક વ્યવહારોની વાસ્તવિકતા, કુટુંબ અને પરસ્પર વ્યક્તિ વચ્ચેના સંબંધો, શિક્ષણ અને શીખવાની પદ્ધતિઓ વગેરે બાબતોમાં હાકારાત્મક અસરો થવા પામી છે. જોકે એવી એક માન્યતા પ્રવર્તે છે કે ટેલિવિઝનને કારણે કિશોરને તરૂણો હિંસા અને ઉશ્કેરીકરણ બાબતો શીખે છે, પરંતુ વાસ્તવમાં હિંસાની જીવન પર પડતી અસર એક ઘણો નાનો હિસ્સો છે. મનોરંજન અને અન્ય ક્ષેત્રોમાં સંચારનો એટલો બધો વ્યાપ અને પ્રભાવ જોવા મળે છે કે જાપાનમાં યુવકો ત્રણ સી (Three C) ના દિવાના છે. જેમાંનો એક સી એટલે કેસેટ્સ અને બીજી બે સી અર્થાત્ કાર અને કેરીયર.

શિક્ષણમાં સંવાદ : સંચારને કારણે શિક્ષણમાં સંપૂર્ણ પરિવર્તન આવ્યું છે. કેળવણીકાર, પ્રોફેસર અને શિક્ષકો તેમજ વિષયોના નિષ્ણાત તજજ્ઞો દ્વારા તેમના કાર્યક્ષેત્ર માટેની તૈયાર કરવામાં આવેલી કેસેટ્સ દ્વારા સ્વયંશિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. હવે આપણે આપણી ઈચ્છાનુસાર અને અનુકૂળ મુજબ ભણી શકીએ છીએ. હકીકતમાં ડિગ્રી અને જ્ઞાન અલગ અલગ થઈ ગયાં છે અને કોઈપણ વ્યક્તિ, જ્ઞાન સિદ્ધિ માટે નિર્ભર નથી. સંચાર વિજ્ઞાન દ્વારા ઉપલબ્ધ થયેલી આ ટેકનોલોજીને શૈક્ષણિક ટેકનોલોજી કહે છે.

રાજ્ય વહીવટમાં સંવાદ : જનસમુદાયલક્ષી સંચારનું એક વિશાળ માળખું છે જે સામાન્ય રીતે રાજ્યના વહીવટ હસ્તક હોય છે. જનસમુદાય સંચાર એટલે કે માસ કોમ્યુનિકેશન દ્વારા પ્રસારિત થતી મોટાભાગની માહિતીલક્ષી બાબતો રાજ્યસરકારના શાસન સાથે જોડાયેલી હોય છે. તે તેને સંબંધિત અને પ્રતિબંધિત કરતી હોય છે. તેની રચના અને રજૂઆત રાજકીય માળખાને અનુલક્ષીને થતી હોય છે. સમુદાય સંચારનાં માધ્યમો વિવિધ રાજકીય વાતાવરણ હેઠળ કાર્યો કરે છે. જેના થકી માહિતીનું પ્રસારણ અને નિયંત્રણ પણ થતું હોય છે.

આમ આપણે જોયું કે સંચારવિજ્ઞાન આપણી જીવનશૈલીને વ્યાપક અસર કરે છે અને પરિવર્તન પણ કરે છે. ઈ.સ. 1990માં પૂના યુનિવર્સિટી દ્વારા કોમ્યુનિકેશન સાયન્સના અભ્યાસ માટે અલગ ડિપાર્ટમેન્ટની રચના કરવામાં આવી હતી. ત્યારબાદ અન્ય રાજ્યોમાં પણ યુનિવર્સિટીઓ દ્વારા અભ્યાસની તકો ઉપલબ્ધ કરવામાં આવી છે. જે વિદ્યાર્થીઓને અને આ ક્ષેત્રમાં કાર્યરત સૌને લાભદાયક છે.

● **સંચારની પ્રાથમિક આવશ્યકતાઓ :**

(1) પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિઓ (પ્રેક્ષકો કે દર્શક)નું જ્ઞાન, સંવાદયુક્તમાં તેમની ભૂમિકા, સામાજિક પરંપરાઓ, મૂલ્યો, માન્યતાઓ, જરૂરિયાતો, વિશ્વાસ અને તેઓની અભિરૂચિ કે પસંદગી વગેરે.

(2) પ્રેષકની પરાનુભૂતિ અન્ય સામેની વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને પારખવાની ક્ષમતા અને માહિતી મેળવનાર વ્યક્તિને કે વ્યક્તિઓના અનુભવોની પોતાની જાતે કલ્પના કરીને અનુભવવાની શક્તિને પ્રેક્ષકની પરાનુભૂતિ કહે છે. દા.ત. પ્રેષક તરીકે આપણે જે સંદેશો - વિચાર કે માહિતીની વિગતો આપવાની ઈચ્છા રાખીએ છીએ તે બાબતે માહિતી મેળવનારનાં અનુભવો, માનસિક વૃત્તિ અને સંવેદનશીલતાનો અગાઉથી અહેસાસ કરવો કે ત્યાગ મેળવવો એટલે પરાનુભૂતિ સંવાદની પ્રક્રિયામાં આ એક અત્યંત મહત્વની અને કૌશલ્યવિકાસની બાબત છે. જેને માટે આપણે એવું કહી શકીએ કે પ્રેષક તરીકે આપણી સામેની વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વમાં

પ્રવેશ કરવાની આવડત અને ક્ષમતા, જેથી કરીને સામેની વ્યક્તિમાં આપણી વાત કે સંદેશો ગ્રહણ કરવાની શક્તિ અને તત્પરતા જાણી શકાય.

પ્રેષક તરીકે આપણે શું કહેવું છે ? ક્યારે અને કેવી રીતે સંવાદ કરવો છે ? તે બાબતો ઘણાંબધાં પરિબળો પર નિર્ભર કરે છે. પ્રાપ્ત કરનારનો બોધ, પ્રત્યક્ષીકરણ કે દૃષ્ટિકોણને લક્ષમાં લઈને સંદેશો કે વિચાર પ્રસારણ કરવાથી સંદેશા કે વિચારનું વિષયવસ્તુ અને સ્વરૂપ નક્કી થાય છે. અને આજે જ બાબત પ્રાપ્ત કરનારને પણ સમાન ધોરણે લાગુ પડે છે. સંદેશો પ્રાપ્ત કરનાર, તેની પોતાની સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પરંપરાઓના સંદર્ભમાં સંદેશા કે માહિતીનું અર્થઘટન કરે છે અને તે જ રીતે તેને સ્વીકારીને ગ્રહણ કરતા હોય છે. વ્યક્તિત્વ અને જૈવિક વિશેષતાઓ પણ વિચાર વિનિયમની આંતરક્રિયાને પ્રભાવિત કરે છે. અલબત્ત આ બધા જ પાસાંઓ કે પરિબળો, એક સાથે અને એક સરખી શક્તિથી કામ કરતાં હોતા નથી.

● **પારસ્પરિક અને જનસમુદાયલક્ષી વિચારપ્રસારણની સરખામણી :**

પરંપરાગત સમાજરચનામાં મહદ્અંશે માહિતીપ્રસારણની પ્રક્રિયા લોકોના પારસ્પરિક સામાજિક સંબંધો પર નિર્ભર છે. પારસ્પરિક મૌખિક વાતચીત દ્વારા સંદેશા પ્રસારણના પ્રવાહ આડી-અવળી રીતે બંને તરફ ગતિશીલ હોય છે, તો બીજી તરફ સામાજિક જનસમુદાયલક્ષી સંવાદની પદ્ધતિથી પણ તેને પ્રભાવિત હોય છે. પરિણામે સંદેશાનો ફેલાવો અંત્યત ઝડપી હોય છે અને પ્રસારણનો વ્યાપ પણ બહોળો પ્રમાણમાં હોય છે.

● **જનસમુદાયલક્ષી સંવાદની વિશેષતાઓ :**

- (1) આ એક પ્રક્રિયા છે, પણ તે સામાજિક પ્રક્રિયા નથી.
- (2) કોઈપણ પ્રકારની તત્કાલીન સંભવિત પ્રતિક્રિયા (ફીડબેક) મેળવવી શક્ય નથી.
- (3) માહિતી પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિ તાત્કાલિક કોઈ પ્રતિક્રિયા આપવાના હેતુથી સંદેશાઓને સરળતાથી સ્વીકારી શકતા નથી.
- (4) માધ્યમો દ્વારા પ્રસારિત થતા સંદેશાઓની ભાષા અધૂરી (સરળતાથી સમજી શકાય તેવી અને લોકભાગ્ય હોતી નથી.) લોકોની જરૂરિયાતોની સરખામણીમાં માધ્યમના સંચાલકો પોતાની મરજી મુજબની માહિતી કેટલીકવાર કરવાની લાલચ રોકી શકતા નથી.
- (5) માહિતીપ્રસારણની તમામ અધિકૃત બાબતો કે સત્તા માધ્યમના સંચાલકો કે પ્રેષકો પાસે હોય છે, જ્યારે શ્રોતાઓ પાસે માત્ર સ્વિચ ઓફ કરી તે માધ્યમને બંધ કરવાની સત્તા હોય છે.

● **તમારી પ્રગતિ ચકાસો :**

- (1) સંચાર વિજ્ઞાનની અસરો અને લાભ જણાવો.

(2) સંચાર અને શિક્ષણ વિશે સમજાવો.

(3) સંચારની પ્રાથમિક આવશ્યકતાઓ જણાવો.

(4) જનસમુદાયલક્ષી સંવાદની વિશેષતાઓ જણાવો.

સમજણ અને ગ્રહણશક્તિ અત્યંત મહત્વનું પાસું છે. લાભાર્થી વ્યક્તિઓ પોતાની ક્ષમતા મુજબ સરળતાથી સમજી શકે અને ગ્રહણ કરી શકે તેવી રીતે થતું માહિતી પ્રસારણ ખૂબ જ અસરકારક નીવડે છે. મોટાભાગે દર્શકો, પ્રેક્ષકો, શ્રોતાઓમાં પ્રસારિત થતી માહિતીમાંથી જે અસરો કે પરિણામ ઉદ્ભવે છે અને તેનું લોકો જે અર્થઘટન કરે છે તે તેઓની ક્ષમતા પર નિર્ભર છે પ્રેક્ષકોનો શૈક્ષણિક સ્તર સંદેશ પ્રસારણનાં અન્ય માધ્યમો સાથેનો સંપર્ક, સાંસ્કૃતિક ભૂમિકા, મૂલ્યો, વિશિષ્ટ પ્રણાલિકાઓ વગેરેના સંદર્ભમાં સંદેશ કે માહિતી વિશેનો દૃષ્ટિકોણ, અર્થઘટન અને ગ્રહણશક્તિ કે સમજણની ક્ષમતા પર નિર્ભર છે. આ બધી બાબતો પ્રસારણ પ્રક્રિયાને વધુને વધુ અસરકારક તેમજ પરિણામલક્ષી બનાવવામાં મહત્વની છે. જેનું પ્રેષકોએ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

(3) Context (કોન્ટેક્સ્ટ) સંદર્ભ :

માહિતી કે સંદેશ સ્થાનિક પરિસ્થિતિના સંદર્ભમાં યોગ્ય રીતે બંધબેસતા સ્વરૂપમાં અપાય છે ?

સમાજ અને વ્યક્તિના વિકાસલક્ષી માહિતી / સંદેશપ્રસારણ, સ્થાનિક પરિસ્થિતિ, સમુદાયના લોકો અને વિસ્તારને અનુલક્ષીને યોગ્ય સંદર્ભમાં થવું જોઈએ. SITE (જે હાલમાં DECU નામથી પ્રચલિત એજન્સી છે) દ્વારા હાથ ધરાયેલાં સંશોધનોનાં તારણોથી જાણવા મળ્યું છે કે ગ્રામીણ પ્રજાજનો (લાભાર્થીઓ) વિકાસલક્ષી માહિતીની બાબતોમાં પોતાના સ્થાનિક પ્રશ્નોનું નિરાકરણ માટે વધુ જાગૃતિ ધરાવે છે. મનોરંજન કાર્યક્રમો સ્થાનિક પરિસ્થિતિના સંદર્ભમાં ન હોય તો ચાલે. જ્યાં સુધી વિષયવસ્તુ અને તેની વિગતોને સંબંધ છે તો તે પ્રસારણકર્તાએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે માહિતી ક્યારેય વિરોધાભાસી હોવી ન જોઈએ તેમજ સ્થાનિક હકીકતો અને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિથી અલગ પ્રકારની હોવી જોઈએ નહીં. સત્યથી વેગળી માહિતી તો આપવી જ જોઈએ નહીં.

(4) Content (કન્ટેન્ટ) વિષયવસ્તુ :

સંચાર-વિચારપ્રસારણ માટેનો વિષય અને તેની માહિતીની વિગતો (વિષયવસ્તુ) કેટલી અર્થપૂર્ણ છે ?

લાભાર્થી શ્રોતા કે પ્રેક્ષકોની દૃષ્ટિએ કાર્યક્રમ અર્થપૂર્ણ અને પ્રયોજનલક્ષી હોવો જોઈએ. પ્રસારિત થતી કે લોકોને આપવામાં આવતી માહિતીની વિગતો, સ્થાનિક લાભાર્થી લોકોની સામાજિક અને આર્થિક પરિસ્થિતિની દૃષ્ટિએ યોગ્ય, અર્થપૂર્ણ અને ઉપયોગી બની રહે તે જરૂરી છે.

(5) Channel (ચેનલ) માધ્યમ / સાધન / રીતે અથવા પદ્ધતિ :

વિચારપ્રસારણનું માધ્યમ લોકો સુધી માહિતી પહોંચાડી શકે તેવું છે ?

વિચારપ્રસારણ કે વિનિમય પ્રક્રિયામાં વિવિધ માધ્યમો, પદ્ધતિ કે સાધનની જરૂર પડે છે ત્યારે તે માધ્યમની પસંદગી કે પ્રેષકે કરવી પડે છે. માધ્યમની પસંદગી કરવાની થાય ત્યારે આપણે નક્કી કરવું પડે છે કે માધ્યમ દ્વારા લોકો સુધી સંદેશો પહોંચી શકે તેમ છે ? પસંદ કરેલા માધ્યમ દ્વારા લક્ષિત લાભાર્થી / લોકો સુધી માહિતી ન પહોંચે તો તેની અવેજીમાં અન્ય રીતે કે માધ્યમ પસંદ કરવું જરૂરી બની રહે છે. આ માટે એકથી વધુ માધ્યમો દ્વારા સંદેશો માહિતી આપવી તે વધુ ફાયદાકારક અને અસરકારક પદ્ધતિ છે.

(6) Clarity (કલેરિટી) સ્પષ્ટતા :

સંદેશો કે માહિતી સ્પષ્ટ અને હેતુપૂર્ણ (વધુ પડતી અપેક્ષા કે મહત્વાકાંક્ષા વિનાનો) હોવો જોઈએ. માહિતીની રજૂઆત સરળ ભાષા અને શબ્દોમાં હોવી જોઈએ. ખૂબ જ ટૂંકાણમાં પણ નહીં અને ખૂબ લંબાણપૂર્વક પણ નહીં, તેવી રીતે માહિતી આપવી જોઈએ. માહિતીમાં સાતત્યપૂર્ણ ક્રમબદ્ધતા જળવાય અને વિષયાંતર તેમજ વિક્ષેપ પડે નહીં તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. દા.ત. ટી.વી. કાર્યક્રમોમાં ઘણીવાર પાછલા એપિસોડમાં રજૂ થયેલ વિગતો (ફ્લેશબેક) કે ભવિષ્યના કાર્યક્રમોની વિગતો રજૂ થાય છે, ત્યારે તે સમજવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય છે. વિચાર વિનિમય કે માહિતી પ્રસારણમાં કઈ માહિતી કયા સમયે આપવી તે બાબતનું વાસ્તવિક સમય અને વિષયવસ્તુનું આયોજન અસરકારક સંવાદ માટે અતિઆવશ્યક છે.

(7) Continuity (કન્ટિન્યુઈટી) સાતત્યપૂર્ણ :

સંદેશાઓ સુસંગત અને સાતત્યપૂર્ણ છે ?

કોઈપણ વિષયવસ્તુલક્ષી માહિતીમાં વિભિન્ન પ્રકારના સંદેશાઓ સમાવિષ્ટ હોય છે અને વિચારપ્રસારણ પ્રક્રિયામાં તેનો પ્રવાહ સાતત્યપૂર્ણ એટલે કે સંદેશાઓ સતત, ક્રમાનુસાર અને નિરંતર હોય છે, જે આવશ્યક છે. વિવિધ પ્રકારનાં માધ્યમો દ્વારા તેમાં એકસૂત્રતા જળવાય, આગલા સંદેશાઓ સાથે સુસંગત બની રહે, તેમજ સમયાંતરે તે નિરંતર લોકો સુધી પહોંચે તેવું આયોજન થવું જોઈએ.

● **તમારી પ્રગતિ ચકાસો :**

(1) સંવાદના મૂલ્યાંકન માટેના નિર્ણયાક ઘટકો સવિસ્તાર સમજાવો.

5.7 ઉપસહાર :

સંદેશાવ્યવહાર પ્રક્રિયામાં સમજણ, વહેંચણી અને અર્થ સામેલ છે અને તેમાં આઠ આવશ્યક તત્ત્વો છે. સ્ત્રોત, સંદેશ, ચેનલ, રીસીવર, પ્રતિસાદ, પર્યાવરણ, સંદર્ભ અને ઈન્ટરફેસ. સંદેશાવ્યવહારના મોડેલોમાં ટ્રાન્સમિશનલ પ્રક્રિયા છે, જેમાં ક્રિયાઓ એક સાથે થાય છે અને રચનાત્મક મોડેલ જે વહેંચાયેલા અર્થ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. અસરકારક દ્વારા ધારેલા લક્ષ્યાંકો આસાનીથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. અસરકારક સંદેશાવ્યવહાર - બંને ઈન્ટ્રાહોસ્પિટલ અને ઈન્ટરહોસ્પિટલ આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાઓ માટે તેમના દર્દીઓની સુરક્ષા કરવા, ખર્ચમાં બચાવવા અને દિવસની દૈનિક ઓપરેટિંગ કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરવા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે. દરમિયાન, દર્દીઓ તેમના તબીબી ઇતિહાસની એક્સેસ વધવાથી લાભ કરે છે. જે તબીબી ભૂલો થવાની શક્યતા ઘટાડે છે.

5.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

● નીચેના વિધાનો સાચાં છે કે ખોટાં તે જણાવો :

- (1) વાતચીત એ માહિતી આપવાની પ્રાપ્ત કરવાની અને શેર કરવાની ક્રિયા છે.
- (2) મૌખિક કમ્યુનિકેશનમાં બોડી લેંગ્વેજ વધુ મહત્ત્વ ધરાવે છે.
- (3) વિઝ્યુલાઇઝેશન કમ્યુનિકેશન આલેખ, ચાર્ટ અને નકશાનો સમાવેશ થાય છે.
- (4) સંવાદ અને વિચારોને પ્રાપ્ત કરવા કે જાણવા અને સમજવાની કલા છે.
- (5) સંવાદની સૌથી સરળ પ્રક્રિયામાં મુખ્ય પાંચ ઘટકો હોય છે.
- (6) સંવાદ એ વિચારોની આપ-લેની પારસ્પરિક બાહ્યક્રિયા છે.
- (7) શાબ્દિક પ્રકારની સંવાદ પ્રક્રિયામાં જ્યારે લખીને વિચારો રજૂ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે અન્ય લોકો પાસે પોતાના અનુભવોની આપ-લે કરે છે.
- (8) સંવાદની પ્રક્રિયાની અસરના મૂલ્યાંકન માટે સામાન્યતઃ પાંચ ઘટકો નિર્ણાયક પરિબળ છે.

જવાબો :

- (1) સાચું (2) ખોટું (3) સાચું (4) સાચું (5) ખોટું (6) ખોટું
(7) સાચું (8) ખોટું



: એકમનું માળખું :

- 6.0 પ્રસ્તાવના
- 6.1 હેતુઓ
- 6.2 સંવાદની સામાજિક પ્રણાલી પદ્ધતિ
- 6.3 સંવાદમાં અવરોધક પરિબળો
- 6.4 આરોગ્યવૃદ્ધિ માટે સંવાદ કરવો
- 6.5 ઉપસંહાર
- 6.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

6.0 પ્રસ્તાવના :

જાહેર આરોગ્યમાં આરોગ્ય સંદેશાવ્યવહારના આ સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ પડકારો રજૂ કરે છે. પ્રથમ, સંદેશાવ્યવહારની દખલનું મૂલ્યાંકન ખાસ કરીને રાષ્ટ્રીય સમૂહ માધ્યમો (દા.ત. રેડિયો)નો ઉપયોગ કરીને તેથી અવલોકન પ્રત્યનોને અવલોકન કરેલા પરિણામોને જવાબદાર બનાવવા માટે નવીન પદ્ધતિસરની અને આંકડાકીય તકનીકીઓ આવશ્યક છે. આરોગ્ય સંદેશાવ્યવહારના હસ્તક્ષેપોની પ્રતિભાવશીલ અને વ્યવહારિક પ્રકૃતિનો અર્થ એ પણ છે કે હસ્તક્ષેપની સામગ્રીમાં ફેરફાર થઈ શકે છે. મૂલ્યાંકન પ્રક્રિયામાં વધારાના પડકારો ઉમેરશે. બીજું, વર્તણૂકીય વૈજ્ઞાનિકો વચ્ચેની માન્યતા જે માનવ વર્તનના કારણે ઘણા સ્તરો પર રહે છે જે એકબીજાને મજબૂત કરે છે - મલ્ટિલેવલ હસ્તક્ષેપોની રચના અને પરીક્ષણમાં મુશ્કેલીઓ ઊભી કરે છે. સ્વાસ્થ્ય વર્તન નિર્ધારકોની આ જટિલતાને અસરકારક રીતે પરિવર્તન માટે પ્રોત્સાહિત કરવા માટે એક બહુવિધ શિસ્ત અભિગમની પણ જરૂર છે. છેવટે ઝડપથી બદલાતી કમ્યુનિકેશન ચેનલોને લીધે આરોગ્ય સંદેશાવ્યવહારના દખલને તેમના પ્રેક્ષકોને તેમના તકનીકી ઉપયોગના સ્તરે પહોંચી વળવા વધારાના પ્રયત્નો કરવાની જરૂર છે.



વ્યવસાયિકોને વિવિધ શાખાઓને એક સાથે લાવીને અને મલ્ટિલેવલ સૈદ્ધાંતિક અભિગમો અપનાવીને આરોગ્ય સંદેશાવ્યવહારીઓને જીવનને સુધારવામાં અને બચાવવા માટે અર્થપૂર્ણ ઈનપુટ પ્રદાન કરવાની અનન્ય તક છે.

6.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે -

- સંવાદની સામાજિક પ્રણાલી પદ્ધતિ વર્ણવી શકશો.
- સંવાદમાં અવરોધ પરિબળો જાણી શકશો.
- આરોગ્યવૃદ્ધિ માટે સંવાદનું મહત્ત્વ સમજી શકશો.

6.2 સંવાદની સામાજિક પ્રણાલી પદ્ધતિ

(1) અધિકારીવાદી પ્રણાલી (ઓથોરિટેરીયન) :

આ પ્રણાલીમાં અધિકૃત સત્તાની વ્યવસ્થા કેન્દ્ર સ્થાને હોય છે. અધિકારની રૂએ ઉપલા સ્તરેથી નીચેના સ્તરે માહિતી પૂરી પાડવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિમાં જનસંચારનાં માધ્યમોનો ઉપયોગ પણ થાય છે અને તેના દ્વારા આદેશાત્મક સંદેશાઓ કે અધિકૃત માહિતી અને સૂચનાઓનું પ્રસારણ થાય છે. આ પદ્ધતિમાં કોઈપણ પ્રકારની નકારાત્મક પ્રતિક્રિયાને અવકાશ નથી, તે આવકાર્ય હોતી નથી.

(2) સામંતશાહી પ્રણાલી (ફ્યુડલ) :

આ પ્રણાલી પરંપરાગત સામંતશાહી / જાગીરદારી સત્તા પ્રથાનું પ્રતિબિંબ છે. આ પ્રણાલીમાં પરંપરા મુજબ નોકરશાહી સંદેશાપ્રસારણમાં વધુ વિશ્વાસને ભરોસાપાત્ર ગણાય છે અને જનસંચાર - માધ્યમો પર ઓછો આધાર રાખાય છે. કોઈપણ પ્રકારનો નકારાત્મક પ્રતિભાવ કે પ્રક્રિયાનો સ્વીકાર થતો નથી. તેમજ પ્રક્રિયામાં અધવચ્ચે કોઈ સુધાર-વધારાને પણ અવકાશ રહેતો નથી.

(3) સામાજિક-સમાજવાદી પ્રણાલી (સોશ્યાલિસ્ટ) :

આ પદ્ધતિમાં કોઈ નીતિ વિષયક નિર્ણયો લેતાં પહેલાં તેને અસરકર્તા લોકોની સાથે અભિપ્રાય મંતવ્યોની આપ-લે કરવામાં આવે છે. લોકમત જાણવા કે કેળવવાની જોગવાઈ હોઈને ઉપરથી નીચલા સ્તરે સંવાદ રચવાનું આયોજન હોય છે અને તે જ રીતે નીતિ નક્કી થયા પછી તેના અમલ માટે પ્રતિભાવ જાણવા આવશ્યક માહિતી નીચલા સ્તરેથી ઉપરના સ્તરે પૂરી પાડવામાં આવે છે અથવા મંગાવવામાં આવે છે. નીતિ વિષયક નિર્ણયનો અમલ યોગ્ય રીતે થાય છે કે કેમ તેમજ નિર્ણયના અમલ આડે આવતા વિરોધીઓને ખુલ્લા પાડવાના હેતુથી પ્રતિભાવ કે પ્રતિક્રિયાલક્ષી માહિતી નીચેના સ્તરેથી ઉપરના સ્તરે અધિકૃત કક્ષા સુધી મંગાવવામાં આવે છે. નકારાત્મક પ્રતિભાવ તેમજ અમલની નકારાત્મક બાબતોને ખૂબજ પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. જેથી નીતિ અને નિર્ણય બાબતે સાચો, વાસ્તવિક અભિપ્રાય / પરિસ્થિતિ જાણી શકાય.

(4) લોકશાહી પ્રણાલી (લોકતાંત્રિક પદ્ધતિ) (ડેમોક્રેટિક) :

આ પદ્ધતિમાં ડાઉન વર્ડ અને અપવર્ડ એમ બંને પ્રણાલીઓ મહત્ત્વની છે. ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપરના સ્તરે, માહિતી કે વિચારોની આપ-લેનો હેતુ ખાસ કરીને લઘુમતીના લોકોનાં

મતંવ્યો કે પ્રતિભાવોની રજૂઆતને અવકાશ મળી રહે તે છે. ઉપરાંત હકારાત્મક તેમજ નકારાત્મક પરિણામોની માહિતી મુજબ જરૂર પડે અધવચ્ચે નીતિ વિષયક બાબત અને કાર્યક્રમમાં સુધારણા કરી શકાય તે ભાવનાથી સતત વિનિમય પદ્ધતિ લોકતાંત્રિક વ્યવસ્થામાં મહત્વની છે. આ લોકતાંત્રિક પદ્ધતિની સફળતાનો આધાર લોકોના સક્રિય સહયોગ અને સહભાગિતા પર છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) સંવાદની સામાજિક પ્રણાલી પદ્ધતિ તરીકે લોકશાહી પ્રણાલી વિશે સમજાવો.

(2) સમાજવાદી પ્રણાલી સમજાવો.

(3) સંવાદની પ્રણાલી તરીકે અધિકારવાદી પ્રણાલી વિશે સમજાવો.

6.3 સંવાદમાં અવરોધક પરિબળો :

(1) ભૌતિક અવરોધો :

- અતિશય ઘોંઘાટ (અવાજ)
- અપૂરતું એકાંત અને અંગત વાતાવરણ
- વારંવાર થતો વિક્ષેપ
- શારીરિક ખોડખાંપણ - દા.ત. બહેરાશ, અંધત્વ
- સ્વાગત વિભાગની બેઠક કાં તો ઘણી ઊંચે અથવા ઘણી નીચે હોય.
- ટેલિફોનની ઘટંડી સતત રણક્યા કરે.

સંવાદની ભાષા / આરોગ્ય કાર્યકર માટે વિશેની નોંધ :

સમુદાયમાં લોકો સાથે સંવાદ કે વાર્તાલાપ થતો હોય છે. ત્યારે ભાષાએ અસરકારક સંવાદનું મહત્વનું અંગ છે. સંબંધકર્તાએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે,

- દર્દીને સમજ ન પડે તેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરવો નહીં ખાસ કરીને અંગ્રેજી શબ્દો અને અઘરા તબીબી શબ્દ પ્રયોગો બોલવાનું ટાળે.
- જલદી જલદી અને ઝડપથી તેમજ ખૂબ જ ધીમી ગતિથી વાત કરવી નહીં
- ભારપૂર્વક સ્વરાઘાત (ઉગ્રતા) સાથે વાત કરવી નહીં
- વધુ પડતી માહિતી આપીને સમુદાયના લોકોમાં ભ્રમ પેદા ન કરવો.

લોકોની ભાષા :

પરપ્રાન્ત કે અન્ય સમૂહમાંથી આવતા ખૂબ જ ઓછી સંખ્યામાં એવા કેટલાક લોકો હશે જેઓને સ્થાનિક ભાષા સમજાતી નથી તેમજ જાણકાર કોઈ સહકર્મચારી અથવા દુભાષિયાની મદદની જરૂર પડે.

(2) માનસિક અવરોધો :

અસરકારક સંવાદપ્રક્રિયામાં કેટલાંક માનસિક અવરોધક પરિબળો પણ છે. જેનાથી આપણે માહિતગાર રહેવું જોઈએ. ખાસ કરીને નીચે જણાવેલાં પરિસ્થિતિજન્ય કારણોને લીધે દર્દીઓ વાતચીત કરવામાં મુશ્કેલીઓ અનુભવે છે, જેમ કે :

- અપર્યાપ્તા કે ઉણપની લાગણી
- વિશ્વાસનો અભાવ
- દર્દીની પોતાની રોગજનક (તબીબી) પરિસ્થિતિને કારણે થતું કે કૌટુંબિક સમસ્યાને કારણે ચિંતાજનક પરિસ્થિતિના પરિણામે ભાવનાત્મક બેચેની અને નારાજગી કે કંટાળાજનક લાગણી.
- બીમારીને કારણે ધ્યાન આપી શકે નહીં.

આરોગ્ય-કાર્યકરોની મનોવૃત્તિ / મનોવલણ :

સકારાત્મક અને હકારાત્મક બિનશાબ્દિક શારીરિક સંકેતોનું મહત્ત્વ યાદ રાખવું જરૂરી છે. નકારાત્મક મનોવલણ, સંવાદ કે વાતચીતમાં અવરોધક બની શકે છે, જેમ કે,

- ધીરજનો અભાવ, અધિરાપણું અને અવિવેકી વર્તણૂક.
- પૂરતું ધ્યાન ન આપવું.
- પોતાની જાતને માટે વધુ પડતું મહત્ત્વ દર્શાવવું હંમેશા ટીકાટીપ્પણી કરવી.
- સન્મુખ દષ્ટિએ કેળવીને વાતચીત ન કરવી. દર્દીની ઉપસ્થિતિને અવગણવી અને તે તરફ ધ્યાન ન આપવું.
- ખૂબ જ વ્યસ્તતાનો (કામમાં હોવાનો) દેખાવ કરવો.
- વિરોધ કરવાની લાગણી અને તનાવયુક્ત વાતાવરણની અનુભૂતિ કરાવવી.

દર્દીનું વલણ / મનોવૃત્તિ :

લોકોનાં મનોવલણો અને તેની પાછળનાં કારણોની સમજણ તમને તેઓની સાથેના સહાનુભૂતિપૂર્વકના વ્યવહારમાં મનોવલણ બદલાવામાં તેમજ અવરોધક માનસિક પરિબળોને દૂર કરવામાં મદદરૂપ બની શકે છે. દર્દીઓનાં મનોવલણો નીચે જણાવેલાં ઉદાહરણોમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે.

- અતિશય માંદગીને કારણે ધ્યાન ન અપાય.
- આરોગ્ય - કર્મચારીના ક્લિનિક કે કાર્યાલયમાં પોતાની હાજર રહેવાની ઈચ્છા ન હોય છતાં પણ ઉપસ્થિત થવું પડે.
- પોતાની બિમારી ખૂબ જ ગંભીર હોવાનો ડર કે ભયયુક્ત લાગણી.
- ખૂબ જ વ્યક્તિગત, અંગત કે ખાનગી સમસ્યાઓ હોવી.
- પરિચિત આરોગ્ય - કર્મચારી પાસેના સામાજિક સંબંધો, અને વ્યક્તિગત ઓળખાણ હોઈને તેની પાસે સલાહ સૂચન માર્ગદર્શન માટે મળવાનો સંકોચ અને ક્ષોભની લાગણી.

અવરોધોનો દૂર કરવા :

- વિચાર - વિનિમય - પ્રક્રિયામાં અપેક્ષિત અવરોધો દૂર કરવા માટેનું પ્રથમ સોપાન એ છે કે અવરોધો વિશેની જાણકારી અને જાગરૂકતાની સાથે સાથે અવધોક પરિબળને દૂર કરવા માટેની આવશ્યક સામાન્ય બુદ્ધિનો સુમેળ.
- દરેક પ્રશ્નોના હકારાત્મક ભાવ સાથે જવાબ આપવા.
- આનંદદાયક રીતભાત, સ્મિતભર્યો (હળવાશપૂર્ણ) ચહેરો અને સમસ્યાનું નિરાકરણ શોધવામાં મદદરૂપ બને છે.
- જ્યારે આપણને દર્દીની અનુભૂતિ થાય ત્યારે આ બધું ખૂબ જ દુઃખદાયક કે કઠિન હોય છે માટે હંમેશા નમ્રતા અને વિનય-વિવેકપૂર્ણ વર્તણૂક રાખો.

6.4 આરોગ્યવૃદ્ધિ માટે સંવાદ કરવો :

માહિતી અને શિક્ષણ વ્યક્તિને પોતાને પસંદગીની રીત નક્કી કરવા માટે પાયારૂપ જાણકારી પૂરી પાડે છે. આરોગ્યની વૃદ્ધિ તંદુરસ્તી જીવનશૈલી માટે એક મહત્વપૂર્ણ ઘટક છે. જેનો હેતુ વિશેષતા યા લોકોમાં આરોગ્ય વિષયક જ્ઞાનમાં વધારો થાય અને તેમને આરોગ્ય સંબંધિત વિવિધ માહિતી મળે. આરોગ્ય વિષયક જરૂરી માહિતી શિક્ષણપ્રસારણમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ થવો જરૂરી છે.

- (1) લોકોનું આરોગ્ય વિશેનું દૃષ્ટિબિંદુ કે મહત્વની જાણકારીનું પ્રમાણ.
- (2) આરોગ્ય સંબંધિત અનુભવ
- (3) જ્ઞાન અને અનુભવને આધારે આરોગ્ય વિશે તેઓએ કેળવેલી સમજ કે ક્ષમતાનું સ્ત્રોત અને રોગચાળા - વિજ્ઞાન (એપિડેમિયોલોજી) વિશેની માહિતી.
- (4) સમાજવિજ્ઞાન, આચરણશાસ્ત્ર અને અન્ય વિજ્ઞાનમાં આવરી લેવાયેલ સ્વસ્થતા અને અવસ્વસ્થતા ઉપર અસર કરતાં પરિબળોની જાણકારી.
- (5) પર્યાવરણીય વાતાવરણ જેમાં આરોગ્ય અને સંબંધિત હકારાત્મક પરિબળોના અનુસંધાન વિષયક માહિતી વગેરે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- (1) આરોગ્ય વિષયક જરૂરી માહિતી શિક્ષણ પ્રસારણમાં કઈ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે ?

- (2) આરોગ્યવૃદ્ધિ સંવાદનું મહત્વ સમજાવો.

6.5 ઉપસંહાર :

આપણે અસાધારણ સમયમાં જીવીએ છીએ. છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓથી તબીબી અને જાહેર આરોગ્યનાં પગલાં, વૈજ્ઞાનિક શોધો અને આપણા આરોગ્ય અને જીવનમાં તકનીકીની વધુની ભૂમિકાએ ઘણાં વસ્તીમાં સુધારેલ આરોગ્ય અને સામાજિક પરિણામોની સંભાવનામાં વધારો કર્યો છે. તેમ છતાં આ પ્રગતિઓએ ઘણા જૂથોને પર્યાપ્ત કરેલી નોંધપાત્ર પ્રગતિ હોવા છતાં આરોગ્ય અને સામાજિક સમસ્યાઓથી સંબંધિત નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયામાં વંચિત સમુદાયોમાં અસમાનતાનો અનુભવ ચાલુ છે. અસરકારક સંદેશાવ્યવહાર માત્ર સંભાળ સેવાઓમાં સુધારો જ નહીં પરંતુ સંભાળ રાખનારાઓ માટે વધુ સારું કાર્યકારી વાતાવરણ પણ બનાવે છે કારણ કે તે દૈનિક કાર્યો અને આવશ્યકતાઓને લગતી વધુ પારદર્શિતા અને નિખાલસતા બનાવે છે.

6.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- નીચેના વિધાનો સાચાં છે કે ખોટાં તે જણાવો.
- (1) સમાજવાદી પ્રણાલીમાં અધિકૃત સત્તાની વ્યવસ્થા કેન્દ્રસ્થાને હોય છે.
- (2) સામંતશાહી પ્રણાલી એ સત્તા પ્રધાનું પ્રતિબિંબ છે.
- (3) લોકશાહી પ્રણાલીમાં કોઈ નીતિ વિષયક નિર્ણયો લેતાં પહેલાં તેને અસરકર્તા લોકોની સાથે અભિપ્રાય - મંતવ્યોની આપ-લે કરવામાં આવે છે.
- (4) સામાજિક-સમાજવાદી પદ્ધતિનાં ડાઉન વર્ડ અને અપવર્ડ એમ બંને પ્રણાલીઓ મહત્વની છે.
- (5) લોકોનાં મનોવલણ અને તેની પાછળનાં કારણોની સમજ તમને તેઓની સાથેના મહાનુભૂતિપૂર્વકના વ્યવહારમં મનોવલણ બદલાવવામાં મદદરૂપ બને છે.
- (6) અધિકારવાદી પ્રણાલી પદ્ધતિમાં કોઈપણ પ્રકારની નકારાત્મક પ્રતિક્રિયાને અવકાશ નથી.
- (7) સામંતશાહી પ્રણાલી પદ્ધતિમાં નકારાત્મક પ્રતિભાવ તેમજ અમલની નકારાત્મક બાબતોને ખૂબજ પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે.
- (8) માહિતી અને શિક્ષણ વ્યક્તિને પોતાની પસંદગીની રીત નક્કી કરવા માટે પાયારૂપ જાણકારી પૂરી પાડે છે.

જવાબો :

- (1) ખોટું (2) સાચું (3) ખોટું (4) ખોટું (5) સાચું (6) સાચું
(7) ખોટું (8) સાચું



: એકમનું માળખું :

- 7.0 પ્રસ્તાવના
- 7.1 હેતુઓ
- 7.2 આરોગ્ય શિક્ષણના મૂળ સિદ્ધાંતો
- 7.3 આરોગ્ય શિક્ષણની વિવિધ પદ્ધતિઓ
- 7.4 વિઝ્યુઅલ એઈડ્સ-દૃશ્ય સાધનો
- 7.5 ઈન્ફોર્મેશન, એજ્યુકેશન એન્ડ કોમ્યુનિકેશન માહિતી
- 7.6 માહિતી સંચાર અને સમાજ
- 7.7 ઉપસહાર
- 7.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

7.0 પ્રસ્તાવના :

આરોગ્ય વિષયક શિક્ષણ આપનારે લોકો સાથે મૈત્રીપૂર્વકના અને સહાનુભૂતિ ભર્યા સંબંધ રાખવા જોઈએ. તેની પાસે સારી એવી અંગત ગુણવત્તા હોવી જોઈએ. તેણે સ્થાનિક નેતાઓ / અગ્રગણ્ય વ્યક્તિઓ જેવાકે કોર્પોરેટર, ગ્રામ સંરપચ, શાળાના શિક્ષકો અને તેની સમકક્ષના અન્ય વગરદાર અગ્રણીઓ મારફતેજ લોકો વચ્ચે જવાની ટેવ રાખવીજોઈએ. અવારનવાર સમયાંતરે પુરનારવત્તન કરવાથી સમજ વધએ છે જેમકે, વેક્સિનના બુસ્ટરડોઝથી રોગપ્રતિરોધકતા વધુ સમય જળવાઈ રહે છે તેજ રીતે લોકોને આરોગ્યનું શિક્ષણ આપતી વખતે તેમનીજ ભાષામાં વાત કરવીજોઈએ લોકો એવી ભાષા સહેલાઈથી સમજી શકે છે કે જે સાદી હોય, ટૂંકી હોય, ગળે ઉતરે તેવી હોય તો તેની અસર સારી થાય છે. લોકોના વિચારોની માનસિકતા સમજવી જરૂરી છે. આરોગ્ય બાબતેલોકો સાથે સ્થાનિક ભાષાઓ જ વાત કરવી હિતાવહ છે. વૈજ્ઞાનિક અને પ્રબંધકીયના નીરગન્સ જેવા શબ્દો વાપરવા એ સમયનો વ્યય છે.

7.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે -

- આરોગ્ય શિક્ષણના મૂળ સિદ્ધાંતો વર્ણવી શકશો.
- આરોગ્ય શિક્ષણની વિવિધ પદ્ધતિઓથી જાણકાર બનશો.
- વિઝ્યુઅલ એઈડ્સ - દૃશ્ય સાધનોથી પરિચિત થશો.
- માહિતી સંચારમાં ઈન્ફોર્મેશન - એજ્યુકેશન અને કમ્યુનિકેશનનું મહત્વ સમજી શકશો.

7.2 આરોગ્ય શિક્ષણના મૂળ સિદ્ધાંતો :

આરોગ્ય સંબંધિત શિક્ષણના દસ મૂળભૂત સિદ્ધાંતો છે જેની નીચે ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

- (1) **રસ :** તે એક મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંત છે કે લોકો તે બાબતો સાંભળવાની શક્યતા નથી જે તેમની રુચિ નથી.
- (2) **ભાગીદારી :** લોકોએ તેમની પોતાની આરોગ્ય સમસ્યાઓ ઓળખવા માટે આરોગ્ય કાર્યકરો અને અન્ય લોકો સાથે સક્રિયપણે કાર્ય કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ. આરોગ્ય શિક્ષકોએ ગ્રાહકોને સમસ્યાઓ, આયોજન, અમલીકરણ અને મૂલ્યાંકનની ઓળખના તબક્કામાંથી પસાર થવા દેવું જોઈએ.
- (3) **ફરીથી અમલીકરણ :** અંતરાલો પર પુનરાવર્તન અને પ્રતિસાદ લેવો એ આરોગ્યની બધી માહિતી અને સમજણના સ્તરને સમજવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.
- (4) **પ્રેરણા :** દરેક વ્યક્તિ પાસે શીખવાની એક અનન્ય રીત છે. પ્રેરણા કહેવાતી શીખવાની ઈચ્છાને શોધો અને ઉત્તેજીત કરો અથવા જાગૃત કરો.
- (5) **સંદેશાવ્યવહાર :** આરોગ્ય શિક્ષકોએ વાતચીતમાં વિવિધ અવરોધો અને સમુદાયની સાંસ્કૃતિક પૃષ્ઠભૂમિ વિશે જાગૃત હોવું આવશ્યક છે. હેલ્થ એજ્યુકેટરને જે જૂથ માટે તેણે આરોગ્ય શિક્ષણ આપવું છે તે જૂથને અનુરૂપ તેની વાતો અને ક્રિયાને વ્યવસ્થિત કરવી પડશે. જ્યારે આરોગ્ય શિક્ષિતને અભણ અને ગરીબ લોકો સાથે વ્યવહાર કરવો પડે છે ત્યારે તે સ્થાનિક ભાષા જાણે છે.
- (6) **જરૂરિયાત આધારિત :** આરોગ્ય સંબંધિત તમામ શિક્ષણ આવશ્યકતા આધારિત હોવું જોઈએ. સમુદાય આરોગ્ય શિક્ષણ કાર્યક્રમો ઉદ્દેશપૂર્ણ, નિશ્ચિત, ચોક્કસ અને સમસ્યાઓ અને ઉપલબ્ધ ઉકેલોથી સંબંધિત હોવા જોઈએ.
- (7) **વર્તન બદલો :** આરોગ્યને લગતા શિક્ષણનો હેતુ વર્તણૂકને બદલવાનો છે. તેથી માનવીય વર્તન તેમજ અસરકારક શિક્ષણ પ્રક્રિયાને સમજવા માટે મલ્ટિડિસ્પિલ્પિનરી અભિગમ જરૂરી છે.
- (8) **વૈજ્ઞાનિક આધારિત વૈજ્ઞાનિક :** આરોગ્ય સંબંધિત શિક્ષણ વૈજ્ઞાનિક અને વર્તમાન વૈજ્ઞાનિક આધારિત હોવું આવશ્યક છે. તેથી આરોગ્ય શિક્ષણ પ્રદાન કરવા માટે આરોગ્ય શિક્ષિતને તાજેતરનું વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન હોવું જોઈએ.
- (9) **રિપોર્ટ રિલેશનશિપ :** આરોગ્ય શિક્ષકોએ તેમને સમુદાયના લોકો માટે સ્વીકાર્ય બનાવવાનું છે. તેમણે સમજવું જોઈએ કે તેઓ સક્ષમ છે, શિક્ષકો નથી. તેઓ તેમના મિત્રો જેવા છે. તેઓએ ગ્રાહકોનો વિશ્વાસ જીતવો પડશે.
- (10) **જ્ઞાનની તુલના અને અપગ્રેડ કરો :** તે યાદ રાખવું જ જોઈએ કે લોકો પાસે આરોગ્ય વિશે કોઈ માહિતી અથવા વિચારો નથી. આરોગ્ય શિક્ષકો માત્ર માહિતી જ પસાર કરી રહ્યા નથી. પણ લોકોને નવા વિચારો સાથે જૂના વિચારોનું વિશ્લેષણ કરવા અનુભવ સાથે તુલના કરવા અને અનુકૂળ અને ફાયદાકારક લાગે તેવા નિર્ણયો લેવાની મંજૂરી આપે છે.

● આરોગ્ય શિક્ષકની ભૂમિકા :

આરોગ્ય શિક્ષકની વિવિધ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા નીચે મુજબ છે :

- લોકો સાથે કાળજીપૂર્વક વાત કરવી અને તેમની સમસ્યાઓ સાંભળવી.
- સમુદાયના લોકોની વર્તણૂક અથવા ક્રિયાનો આકૃતિ કરો જે આ સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે. ઉપચાર કરી શકે અને અટકાવી શકે છે.
- લોકોને તેમની ક્રિયાઓ અને સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓના કારણો જાણવા સહાય કરો.
- લોકોને સમસ્યાઓના નિરાકરણ માટે તેમના પોતાના વિચારો આપવા જણાવ્યું છે.
- લોકોને તેમના વિચારો શોધવા માટે મદદ કરી છે જેથી તેઓ સમજી શકે કે કયામાં સૌથી વધુ ઉપયોગી છે અને વ્યવહારમાં મૂકવામાં સૌથી સરળ છે.
- લોકોને તેમના સંજોગોમાં શ્રેષ્ઠ અનુરૂપ વિચાર પસંદ કરવા પ્રણા.
- તે અસરગ્રસ્ત લોકોની જરૂરિયાતો હિતો અને સમસ્યાઓ પૂરી કરે છે.
- તે વ્યક્તિગત અને સમુદાયની ભાગીદારીને પ્રોત્સાહિત કરીને યોજનાઓ હાથ ધરવાના અર્થ અને માર્ગ શોધે છે.
- તે ધીમી સતત પ્રક્રિયા છે જેમાં હેતુઓ પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી સતત ફેરફારો અને પુનરાવર્તનો સામેલ છે.
- મૌખિક સૂચનોમાં સહાય માટે પૂરક સહાયકો અને ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરે છે.
- તેમ સમુદાયમાં મળતી વિવિધ સેવાઓ અને સંસાધનોનું કાળજીપૂર્વક મૂલ્યાંકન કરીને સમુદાય સંસાધનોનો ઉપયોગ કરે છે.
- તે આરોગ્ય શિક્ષણના તમામ કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓના આયોજન, સંગઠન અને અમલીકરણનું કાળજીપૂર્વક મૂલ્યાંકન કરે છે.
- તે આરોગ્ય અને રોજિંદા જીવન સંબંધમાં લોકોના વલણ, રીતરિવાજો અને આદતોમાં પરિવર્તન લાવવાનો અનુભવ પ્રદાન કરે છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) આરોગ્ય શિક્ષણના દસ મૂળભૂત સિદ્ધાંતો વર્ણવો.

(2) અસરકારક સંવાદમાં આરોગ્ય શિક્ષકની ભૂમિકા વર્ણવો.

7.3 આરોગ્ય શિક્ષણની વિવિધ પદ્ધતિઓ :

ભારતમાં આરોગ્ય શિક્ષણ માટે પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રો દ્વારા પ્રયોજાતી સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય સેવાઓના કાર્યક્રમોમાં આરોગ્ય - શિક્ષણને સાંકળી લેવામાં આવ્યું છે. કેન્દ્રમાં અને દરેક રાજ્યમાં આરોગ્ય - શિક્ષણ એકમ સેન્ટ્રલ અથવા સ્ટેટ હેલ્થ એજ્યુકેશન બ્યુરો કાર્યરત છે.

● આરોગ્ય શિક્ષણની પદ્ધતિઓ નીચે મુજબ છે :

- Ⓐ વ્યક્તિગત અને કુટુંબ આરોગ્ય શિક્ષણ
- Ⓑ સમુદાયમાંના નાના સમૂહ માટે જૂથ શિક્ષણ
- Ⓒ વિવિધ સમુદાય માધ્યમો થકી જનસમુદાયનું શિક્ષણ દા.ત. પોસ્ટર્સ, ટી.વી., રેડીયો, પ્રેસ, પ્રદર્શન, મ્યુઝીયમસ વિગેરે.

● આરોગ્ય શિક્ષણ :

એક માર્ગીય પદ્ધતિઓ :

1. લેકચર પ્રવચન
2. ફિલ્મ-ચલચિત્રો, ટી.વી. સીરિયલો.
3. ચાર્ટ્સ ભીતચિત્રો પોસ્ટર્સ
4. ફ્લેનલગ્રાફ્સ - ખાદી ગ્રાફ્સ
5. એક્ઝીબિટ્સ - પ્રદર્શિત થઈ શકે તેવી સાહિત્યસામગ્રી

દ્વિમાર્ગીય પદ્ધતિઓ

1. ગ્રુપ ડીસ્કશન - જૂથ ચર્ચા
2. પેનલ ડીસ્કશન - નિષ્ણાંતોની ચર્ચા
3. સીમ્પોઝીયમ - પરિસંવાદ
4. વર્કશોપ - કાર્યશિબિર
5. ઈન્સ્ટીટ્યૂટ સંસ્થાકીય
6. સેલ પ્લેઈંગ - પાત્ર ભજવણી.
7. ડેમોન્સ્ટ્રેશન - નિદર્શન
8. પ્રોગ્રામ ઈન્સ્ટ્રક્શનન્સ - સ્વયંશિક્ષણના સાહિત્ય

● વ્યક્તિગત અને પરિવાર - સ્વાસ્થ્ય - શિક્ષણ :

આ પ્રકારનું શિક્ષણ ઈન્ટરવ્યૂ પદ્ધતિથી હોસ્પિટલના આઉટડોર કે ઈન્ડોર વિભાગમાં કે આરોગ્ય કેન્દ્ર પર કે લોકોના ઘરે પૂછપરછથી શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. શિક્ષણ આપનાર કાં તો તબીબ, નર્સ, લેડી હેલ્થ વિઝિટર, પબ્લિક હેલ્થ નર્સ, હેલ્થ સુપરવાઈઝર કે વર્કર પૈકી કોઈપણ જરૂર પ્રમાણે આપી શકે છે.

ગેરફાયદા :

ઓછી સંખ્યામાં વ્યક્તિઓને ફાયદો થાય છે. ફક્ત અપંગ સંપર્કવાળી વ્યક્તિને જ તેનો લાભ મળે છે.

● સામૂહિક સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ :

એકમાર્ગી પદ્ધતિ : શિક્ષણ પદ્ધતિસર આપવા છતાં સમૂહ દ્વારા સક્રિય ભાગ લેવામાં આવતો નથી.

1. ભાષણ - વક્તવ્ય : આ કોઈ સારી પદ્ધતિ ન ગણાય પરંતુ વ્યવહારમાં એક લોકપ્રિય પ્રણાલી અવશ્ય છે અને તે સમૂહની પસંદગીના વિષય પર હોવી જોઈએ. 15-20 મિનિટથી વધુ ન ચાલવી જોઈએ. શ્રોતાઓની 30 થી વધુ સંખ્યા ન હોવી જોઈએ, 5 થી 6 મુદ્દા કરતાં વધુ મુદ્દાઓ ચર્ચાવા ન જોઈએ. તેનાથી પૂરા સમૂહને પ્રેરિત કરી શકાય છે પણ ફક્ત તે જ મુદ્દા ખાતર આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવો યોગ્ય નથી. ભાષણ આપનાર વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ તેમજ રજૂઆત કરવાની કુશળતા સારો પ્રભાવ પાડી શકે છે.
2. ફિલ્મ્સ અને ચાર્ટ્સ : દ્વારા નાના સમૂહને આરોગ્ય શિક્ષણ આપી શકાય છે.
3. ફ્લેનલ ગ્રાફ : પહેલાથી જ ક્રમસર બનાવેલાં ચિત્રો એક પછી એક ક્રમાનુસાર બતાવવાથી સાતત્યતા જાળવવામાં મદદ મળે છે અને રજૂઆત પણ પ્રભાવી રહે છે. ઘણું જ કિંફાયત માધ્યમ છે અને એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે લઈ જવા માટે પણ સરળ હોય છે અને વિચારસ્ફૂરણા તથા ટીકાસ્ફૂરણામાં મદદ કરે છે.
4. પ્રદર્શન : પ્રેક્ષકોને / દર્શકોને ખાસ સંદેશા પહોંચાડે છે.
5. ફ્લેશ કાર્ડ : આ જે તે સમૂહને આકર્ષવા માટે વાપરવામાં આવે છે. કારણ કે જ્યારે વાર્તાલાપ ચાલે છે ત્યારે આ “ફ્લેશ” એટલે પ્રદર્શિત કરવામાં આવે છે.

● દ્વિમાર્ગી પદ્ધતિ અથવા સોક્રેટિક પ્રણાલી :

આમાં લક્ષિત દર્શકોની સક્રિય સહભાગિતા અપેક્ષિત છે.

- (1) સામૂહિક ચર્ચા : આ એક અસરકારક પદ્ધતિ છે. જેમાં સંખ્યાબંધ લોકો પોતાના વિચારોની આપ-લેથી ઘણું બધું શીખે છે. સમૂહમાં છથી વીસ લોકો હોવા જોઈએ. જેમાં વિષયની શરૂઆત કરવા માટે યોગ્ય દિશામાં વિચારવિમર્શ કરવામાં સહાયભૂત થાય, વિષયાંતરને રોકવા, દરેકને ચર્ચામાં સામેલ થવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા માટે અને અંતે વિચારવિમર્શનું નિષ્કર્ષ કાઢવા માટે સમૂહનો એક આવેગાન હોવો જોઈએ. સમૂહના સભ્યો એકબીજાને જાણતા હોય અને મુક્તપણે વિચારવિમર્શ કરી શકતા હોય તો આ પદ્ધતિ ઘણીજ સફળ પદ્ધતિ બની રહે છે.
- (2) પેનલ ચર્ચા : 4 થી 8 વ્યક્તિઓની એક પેનલ હોય છે જે દર્શકો સમક્ષ કોઈ વિષય અથવા સમસ્યા પર ચર્ચા કરતી હોય છે. એકવાર મુખ્ય ચર્ચા થઈ જાય પછી દર્શકોને તેમાં સામેલ કરવામાં આવે છે. અગર યોગ્ય રીતે તેનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હોય અને યોગ્ય દિશામાં ચર્ચા દ્વારા માર્ગદર્શન અપાય તો ઘણી જ અસરકારક પદ્ધતિ બની રહે છે.

- (3) **પરિસંવાદ :** આમા વાક્તાઓની અંદરોઅંદર ચર્ચા વગર પસંદગીના વિષયો પર અનેક વક્તાઓ ભાષણ કરે છે. અંતમાં દર્શકોને પ્રશ્નો પૂછવાની તક આપવામાં આવે છે.
- (4) **કાર્યશાળા :** પૂરા એક સમૂહને એક કરતાં વધારે નાના નાના સમૂહોમાં વિષયવાર ચર્ચા માટે વહેંચવામાં આવે છે. દરેક નાના જૂથમાં એક ચેરમેન અને એક રિપોર્ટીયર બને છે જે કાર્યવાહીની નોંધ કરતો રહે છે. જૂથના દરેક સભ્ય કામ કરે છે. ચર્ચામાં ભાગ લે છે. સમસ્યા ઉકેલવાનાં સૂચનો કરે છે અને અંતે જે વિષય કે સમસ્યાના સર્વાંગી ઉકેલ માટે જરૂરી પગલાં લેવાનું આયોજન સૂચવે છે.
- (5) **સંસ્થા :** સંસ્થાના વિશિષ્ટ કાર્યક્ષેત્રમાં વિશિષ્ટ સૂચનો અને જાણકારી આપવા આવા પ્રકારની બેઠકો કરવામાં આવે છે. જેથી સંકળાયેલા લોકો જાગૃત બની અને કામગીરી કરવા પ્રેરાય છે.
- (6) **ભૂમિકા નિભાવવી :** તેને સામાજિક નાટ્ય પણ કરી શકાય. જૂથમાં 25 જેટલી વ્યક્તિઓ હોવી જોઈએ. જેઓ તેઓ દ્વારા કરેલા અવલોકન અથવા અનુભવના આધાર પર પોતાની ભૂમિકા નિભાવે છે (પાત્ર ભજવે છે.) ત્યારબાદ સક્રિય સહભાગી એવા દર્શકોની સાથે જે તે સમસ્યા પર વિચારવિર્મશ કરવામાં આવે છે.
- (7) **નિદર્શન :** અગત્યનું કામ છે, જેનાથી દર્શકોના માનસ પર ખાસ દૃશ્ય છાપ છોડે છે.
- (8) **નિયોજિત અનુદેશ :** દર્શક / શ્રોતા જૂથમાં માહિતી / માહિતીસભર સામગ્રી તબક્કાવાર એક પછી એક પ્રસ્તુત કરવામાં આવે છે. જેમાં જૂથના સભ્યોનો અસરકારક સહયોગ હોવો જરૂરી છે.
- (9) **પ્રેરક કાર્ય પ્રયત્ન :** દર્શક / શ્રોતાને અભ્યાસ - અર્થે અથવા જાતપ્રયત્નથી કાર્ય કરવા દૃષ્ટાંત પૂરું પાડવામાં આવે છે. ખેલના રૂપમાં જીવનની સાચી પરિસ્થિતિ બતાવવામાં આવે છે અને તે પરિસ્થિતિ (સમસ્યા)ને એવી રીતે હલ કરવા માટે જણાવવામાં આવે છે કે જાણે તે પોતાના જીવનનો જ અનુભવ હોય.

● **લોકોમાં શિક્ષણ અંગેની જાગૃતિ :**

જે લોકો સાથે આપણો કોઈ વ્યક્તિગત સંબંધ નથી એવી ઘણી મોટી સંખ્યામાં વસતા લોકો સુધી વાત પહોંચાડવા માટે સામૂહિક સંચાર - માધ્યમનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. વ્યક્તિગત સંપર્ક અથવા નાનામોટા સમૂહોના સંપર્કની પદ્ધતિની અપેક્ષાએ, આમાં લોકોમાં બદલાવ લાવવાની સંભાવના બહુ ઓછી હોય છે.

1. **પોસ્ટર્સ :** લોકોનું ધ્યાન આકર્ષિત કરવા અને સામૂહિક સંદેશો પહોંચાડવા કલાત્મક રીતે આકર્ષક પોસ્ટર બનાવવામાં આવે છે અને મહત્વની જગ્યાઓ તેને ચોંપડવામાં આવે છે.
2. **પ્રેસ :** કોઈપણ સમાચારપત્ર જાણકારીનાં પ્રસારણો માટે મહત્વનું માધ્યમ.
3. **સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત પ્રકાશન :** મેગેઝિન વગેરે. જો સામગ્રી પ્રભાવી રીતે પ્રસ્તુત કરવામાં આવે તો અસરકારક બની શકે છે.

7.4 વિજયુઅલ એઈડ્સ - દશ્ય સાધનો :

પ્રોજેક્ટ ટેબલ / પ્રોજેક્ટર દ્વારા રજૂ થઈ શકે

- Ⓔ ઓવરહેડ (ટ્રાન્સપરન્સી) પ્રોજેક્ટર
- Ⓔ સ્લાઈડ -દર્શક પ્રોજેક્ટર
- Ⓔ એપિડાયસ્કોપ (વિવિધ સાધનોને પ્રદર્શિત કરે)
- Ⓔ સાયલન્ટ ફિલ્મ્સ - ફિલ્મસ્ટ્રિપ દર્શક

નોન પ્રોજેક્ટેબલ / પ્રોજેક્ટર વિના પ્રદર્શિત થઈ શકે તેવાં સાધનો

- Ⓔ ચોક અને બ્લેક બોર્ડ
- Ⓔ રાઈટિંગ / પેન અને વ્હાઈટબોર્ડ માર્કિંગ
- Ⓔ ફ્લેનલ કાપડ કે ખાદી - ગ્રાફ્સ
- Ⓔ પોસ્ટર્સ - ભીંતચિત્રો, ચાર્ટ્સ અને ફોટોગ્રાફ્સ
- Ⓔ મોડેલ્સ અને નાની આવૃત્તિનાં ઉપકરણો
- Ⓔ નમૂનાઓ

● **ઓડિયો - વિજયુઅલ એઈડ્સ (દશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનો) :**

- Ⓔ વિડિયો કેસેટ પ્લેયર અને ટેલિવિઝન સેટ
- Ⓔ વિડિયો કોમ્પેક્ટ ડિસ્ક પ્લેયર (વિડિયો સીડી રોમ) અને ટેલિવિઝન
- Ⓔ મુવીઝ - ચલચિત્રો
- Ⓔ પ્રસારિત થતા ટેલિવિઝન કાર્યક્રમો

દશ્ય - સાધનો અને સામગ્રીના ઉપયોગો માટે સામાન્ય માર્ગદર્શક માહિતી :

પ્રોજેક્ટર માટેની સાધનસામગ્રીની પૂર્વતૈયારી યાદ રાખો :

- ® એક ટ્રાન્સપરન્સી શીટમાં એક જ વિષયવસ્તુ કે વિગતના મુદ્દાઓનો સમાવેશ કરવો.
- ® શીર્ષક પાંચ કે તેથી ઓછી સંખ્યાના શબ્દોનું હોય.
- ® ટ્રાન્સપરન્સીના મધ્યભાગમાં જ લેખિત માહિતી હોય અને આજુબાજુની ચારે તરફની જગા રોકી છોડી દેવી જેથી જોવામાં સરળતા, અનુકૂળતા અને લેઆઉટ આકર્ષક રહે.
- ® એકલાઈનમાં સાત શબ્દોની વધુ શબ્દો લખવા નહીં.
- ® ખૂબ જ ઓછું લખાણ કે ભરચક લખાણ વાંચનારને દ્વિધા પેદા કરે છે માટે વિવેકપૂર્ણ લખાણનું આયોજન કરવું.

પ્રોજેક્ટર વિના ઉપયોગમાં લેવાનાં દશ્યસાધનોની પૂર્વતૈયારી માટેના મુદ્દાઓ :

લેખિત દશ્ય - સાધનો માટે શબ્દની સાઈઝ નીચે દર્શાવેલ ટેબલ મુજબ રાખવી જોઈએ.

વધુમાં વધુ અંતર વાંચનાર વ્યક્તિ	શબ્દ/અક્ષરની ઓછામાં ઓછી સાઈઝ
8 ફૂટ	1/4 ઈંચ
16 ફૂટ	1/2 ઈંચ
32 ફૂટ	1 ઈંચ
64 ફૂટ	2 ઈંચ

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) ઓડિયો - વિઝ્યુઅલ સાધનોનો પરિચય આપો.

મર્યાદા :

- બહુ મોટી સંખ્યામાં હોય તો તેઓ પ્રેક્ષકો માટે વાપરી શકાય નહીં.
- લખતી વખતે પ્રેષક, પ્રેક્ષકો સન્મુખ જોઈ શકે નહીં.
- લખેલ માહિતી લાંબા સમય માટે ભવિષ્યમાં ઉપયોગથી લેવા માટે સંગ્રહિત રહે નહીં.
- અસરકારક ઉપયોગ વાપરવાની ચિત્રકામ તેમજ સુલેખન કલાકૌશલ્યની ક્ષમતા પર નિર્ભર છે.

(2) ફિલપચાર્ટસ અને ફલેશ કાર્ડઝ :

- પ્રત્યેક ચાર્ટ કે કાર્ડ પૂરતી, માહિતી વિશે પૂરી ચર્ચા કરવી અને ત્યારબાદ બીજા ચાર્ટ કાર્ડના પરના મુદ્દાઓ ચર્ચવા.
- અંતમાં ફરીથી દરેક પાન કાર્ડની માહિતી અને પુનરાવર્તન માટેના મુદ્દાઓની ચર્ચા કરો.

ફાયદા :

- વિષયને મુદ્દાવારની રજૂઆતમાં મદદરૂપ છે.
- વિષયને સરળતાથી રજૂ કરી શકાય, પુનઃશિક્ષણ માટે તેમજ પુનરાવર્તન અને ઉપસંહારમાં ઉપયોગી
- તત્કાલીન નવા મુદ્દાઓ અને સંબંધિત વિસ્તૃત માહિતી ઉમેરી શકાય.
- માહિતીનો સંગ્રહ કરવાનું સરળ છે અને તેથી જરૂર પડે ત્યારે ફરીથી કે વારંવાર ઉપયોગી બની રહે છે.
- ખૂબ જ ઓછા ખર્ચમાં બનાવી શકાય તેવું સાધન છે.

મર્યાદા :

- પ્રેક્ષકોની સહભાગિતાની તકો મર્યાદિત છે.
- મોટા સમૂહમાં વાપરી શકાય નહિ.

(3) ફ્લેનલ ગ્રાફ :

- ચોટાડીને ઉપયોગમાં લેવાનું મટિરીયલ તૈયાર કરતી વખતે પૂર્વઆયોજન જરૂરી બને છે.
- જટિલ મુદ્દાઓ માટે એકચિત્ર કે કટઆઉટસ તૈયાર કરીને વાપરવાં.
- એક સંદેશા માટે એક કટઆઉટ જ યોગ્ય.
- રજૂઆત માટે ક્રમાંકમાં કટ-આઉટ તૈયાર રાખવાં.
- બધા જોઈ શકે તે રીતે ગોઠવણી કરવી.

ફાયદા :

- સ્થાનિક સાધન - સામગ્રીમાંથી સરળતાથી બનાવી શકાય તેવું છે.
- તત્કાળ વાપરી શકાય અને ત્યારબાદ પછીના સમયે કે પ્રસંગે પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

- ક્રમાનુસાર એક પછી એક મુદ્દાઓને આવરી લઈને શૈક્ષણિક કાર્ય દરમિયાન સરળતાથી સમજાવી શકાય.
- માહિતીનો સંગ્રહ કરવાનું સરળ છે અને તેથી જરૂર પડે ત્યારે ફરીથી કે વારંવાર ઉપયોગી બની રહે છે.
- ખૂબ જ ઓછા ખર્ચમાં બનાવી શકાય તેવું સાધન છે.

મર્યાદા :

- મોટા સમૂહમાં (પ્રેક્ષકો વધુ હોય) તો ઉપયોગ ન કરી શકાય.
- ગ્રાફ પર ચોંટાડવાનાં ચિત્રો, કે અન્ય કટઆઉટ્સ મટિરીયલને વાપરવામાં અને સાચવીને સંગ્રહ કરવાનું ક્યારેક મુશ્કેલ બને છે.

(4) મોડેલ્સ અને પ્રતિકૃતિ :

- તબીબી અભ્યાસ માટે દર્દીની અવેજીમાં કે રૂબરૂ નિદર્શન થઈ ન શકે, તેવા શૈક્ષણિક વિષયોમાં નિદર્શન માટે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ફાયદા :

- આ સાધનો ત્રણ બાજુથી જોઈ શકાય તેવાં અને વાસ્તવિક સાધનની પ્રતિકૃતિ કે નમૂનારૂપ સાધન છે.
- તે પ્રતિકૃતિને વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં પણ પ્રોજેક્ટથી દર્શાવી શકાય છે.
- નજદીકથી તેની શૈક્ષણિક હેતુથી ચકાસણી થઈ શકે છે અને પ્રયોગ માટે વાપરી શકાય છે.

મર્યાદા :

- મોટા સમૂહમાં ઉપયોગી નથી.
- ખર્ચાળ સાધન છે.
- નિષ્કાળજીથી તૂટી જવાનો સંભવ છે.

(5) ઓવરહેડ પ્રોજેક્ટ :

- એક જ શીટમાં ભરચક માહિતીનો સમાવેશ ન કરવો.
- ઓછાં લખાણ વાળી સરળ લે આઉટ સાથેની વધુ ટ્રાન્સપરન્સી ઉપયોગમાં લેવી.
- એક શીટમાં એક જ સંદેશો લખવો.
- વધુ આકર્ષક રજૂઆત અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે તથા ખાસ મુદ્દાઓ સજાવવાના હેતુથી વિવિધ કલરની માર્કર પેનનો ઉપયોગ કરવો.

ફાયદા :

- ખાસ પ્રકારના પ્લાસ્ટિકની બનેલી પારદર્શક શીટમાં તૈયાર કરેલી માહિતીને પ્રોજેક્ટની મદદથી વિશાળ પ્રેક્ષકો જોઈ શકે તેવા મોટા પડદા પર, શૈક્ષણિક માહિતી રજૂ કરવામાં ઉપયોગી છે.
- વર્ત કે મોટા સભાગૃહમાં અંધારું કર્યા વગર સાધારણ પ્રકાશમાં પણ પ્રદર્શિત થઈ શકે છે.

- આની સાથે પૂરક સાધન તરીકે ચોક-બ્લોક બોર્ડનો ઉપયોગ પણ થઈ શકે છે.

મર્યાદા :

- પ્રોજેક્ટ કીમતી અને ખર્ચાળ છે તેની ટ્રાન્સ્પરન્સી શીટ્સ પણ બજારમાંથી ખરીદવી પડે છે તેથી વધુ ખર્ચાળ બને છે.
- દરેકને ઉપયોગમાં લેવાની મુશ્કેલી પડે.

(6) સ્લાઈડ પ્રોજેક્ટ :

- કોઈ એક વિશિષ્ટ આરોગ્ય વિષયક સ્લાઈડ વિકસાવો.
- સ્લાઈડ શોમાં ચિત્રો, ફોટાઓ અને ઉદાહરણો વધુ અને લખાણ ઓછું રાખો. તેમજ સ્થાનિક ભાષામાં લખો.
- કંટાળાજનક રજૂઆત ન બને તે માટે સ્લાઈડ શો દરમ્યાન પ્રેક્ષકો પાસે દરમ્યાન પ્રેક્ષકો પાસે પ્રશ્નોત્તરી દ્વારા ચર્ચા કરો.

ફાયદા :

- ખૂબ જ સરસ રીતે દૃશ્યાત્મક રજૂઆતનું સાધન છે. ખાસ કરીને ફોટોને રજૂ કરવામાં ખૂબ ઉપયોગી છે.
- જોનારમાં જિજ્ઞાસા અને રસ પેદા કરે છે.
- મોટા સમૂહમાં ખાસ ઉપયોગી પ્રેક્ષકોનો રસ છેક સુધી જળવાઈ રહે છે.
- ફરીથી જરૂર પડે ત્યારે વારંવાર ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

મર્યાદા :

- સ્લાઈડ બતાવવા માટે અંધારું હોય તે જરૂરી છે.
- સ્લાઈડોની સંખ્યા કે કાર્યક્રમ લાંબા સમયનો હોય તો પ્રેક્ષકોનો રસ જળવાતો નથી.
- પ્રોજેક્ટ અને સ્લાઈડ તૈયાર કરવાની દૃષ્ટિએ ખૂબ જ ખર્ચાળ સાધન છે. તેનો વપરાશ પણ ખર્ચાળ છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) શૈક્ષણિક સાધન તરીકે બ્લોક બોર્ડનું મહત્વ સમજાવો.

4. **મૂલ્યાંકન (ઈવેલ્યુએશન સ્ટેજ) :** અજમાયશ કે ઉપયોગિતાની ખાતરી કર્યા પછી વ્યક્તિ તેનાથી થનારા ફાયદાઓ, મર્યાદાઓ કે ગેરફાયદાઓ વગેરે વિશે વિચારીને આ પ્રયોગ ફાયદાકારક છે કે નુકસાનરહિત છે કે બહુ મહત્વનું નથી વિગેરે વિશે નક્કી કરે છે.
5. **અપનાવવું (એડપ્ટશન સ્ટેજ) :** વ્યક્તિને એવું લાગે કે નવી પદ્ધતિ અને તરકીબ સરળ છે અને ફાયદાકારક છે તો તે પદ્ધતિને અપનાવી લેશે.

નવીન વિચારધારા, ખ્યાલ કે ટેકનોલોજી અપનાવી લેનાથી, તે વ્યક્તિને તેની ટેવ પડી જાય છે. જે લાંબાગાળે તેનું આરોગ્યસુધારણા માટેની જીવનરીતિમાં પરિવર્તિત થાય છે. તે આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલીનું કાયમી આચરણમાં જોવા મળે છે. આરોગ્ય - શિક્ષણ દ્વારા આપણું ધ્યે, આરોગ્યની જરૂરિયાતની વ્યક્તિમાં સ્વયં અનુભૂતિ ઊભી કરવાનું છે, આરોગ્યપ્રદ જીવન માટેનું વલણ કેળવાય અને આરોગ્યલક્ષી સેવાઓની માંગણી કરતા થાય, તેનો લાભ લેતા થાય અને તેમના પોતાના આરોગ્ય વિષયક સમસ્યાઓનું તેઓ પોતે નિરાકરણ લાવે.

● **સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સંવાદના કાર્યો :**

1. **માહિતી પૂરી પાડવી :** લોકોને આરોગ્ય સંબંધિત વિવિધ પ્રકારની વૈજ્ઞાનિક માહિતીની જાણકારી તેમજ તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા પર ભાર મૂકવો અને વધુ સારી તંદુરસ્તી માટે પ્રેરણા પૂરી પાડવાનું મુખ્ય કાર્ય આરોગ્ય શિક્ષણનું છે.
2. **શિક્ષણ આપવું :** સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સંવાદનો ઉદ્દેશ લોકોને આરોગ્ય પ્રત્યે સભાન કરવાનો છે.
3. **મોટિવેશન પ્રેરણા -** વ્યક્તિને પોતાની મેળે પ્રોત્સાહિત થવાની સ્ફૂરણા જાગે પ્રેરિત કરવા.
4. **પર્સુએશન (સમજાવટ કરવી અનુચ્ય) :** આ મિત્રો અને વગદાર વ્યક્તિઓનાં દિલ જીતવાની એક કળા છે અને પ્રયત્ન સાથે વ્યક્તિ દ્વારા સત્યની માન્યતાઓ અને મૂલ્યાંકનને બદલવાનો પ્રયાસ છે.
5. **કાઉન્સેલિંગ (સલાહ આપવી) :** તેનાથી વ્યક્તિને પોતાના પ્રશ્નનો સમજી તેનું નિરાકરણ કરવા માટેની પૂરી સલાહ અને સમજ મળે છે અને ગેરસમજો અને ગેરમાન્યતાઓ દૂર કરી શકે છે તેમજ સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે આવતાં અંતરાયોને દૂર કરી શકે છે.
6. **મોરેલ લૂસ્ટ (મનોબળ વધારવાની બાબત) :** આ લોકસમુદાયની સામૂહિક સાતત્ય સાથે ઉત્સાહપ્રેરક સક્ષમતા ગણાય. યોગ્ય સંવાદ દ્વારા તેને વધારી શકાય તેમ છે.
7. **સ્વાસ્થ્ય - વિકાસ :** સંવાદપ્રક્રિયા મુખ્ય કામગીરી નહીં પણ ટેકારૂપ કામગીરી ગણાય છતાં તેનાથી સાચી સમજ કેળવવાનું જ્ઞાન પ્રસારવામાં અને અંતિમ લક્ષ્ય (સ્વાસ્થ્ય વિકાસ) સિદ્ધ કરવામાં અસરકારક ભાગ ભજવે છે.

આમ સ્વાસ્થ્યસંવાદ, માહિતી અને શિક્ષણ પ્રસારવામાં હકારાત્મક પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવામાં અને સાચી સમજ કેળવવામાં તેમજ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યનો વિકાસ કરવા માટે સમાજનું મનોબળ વધારવામાં ઉત્સાહ વધારવામાં મદદ કરે છે.

7.7 ઉપસંહાર :

આરોગ્ય શિક્ષણ એ લોકોની આરોગ્યની સ્થિતિને ધ્યાનમાં લે છે, જે દેશના આર્થિક અને સામાજિક અંતરાત્મા દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે. તે એક એવી પ્રક્રિયા છે જેના દ્વારા લોકો કુટુંબ, સમુદાય અને રાષ્ટ્રની સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિમાં સુધારણા માટે જવાબદારીપૂર્વક કામ કરવા, તેમની વ્યક્તિગત ટેવો અને વલણમાં સુધારો કરવાનું શીખવે છે. તે સહકારી પ્રયત્નો છે કે જેમાં તમામ વર્ગના આરોગ્ય કર્મચારીઓ પરિવારો, જૂથો અને સમુદાય સાથે નિકટની સાથે મળીને કાર્યરત હોય.

તે એક રચનાત્મક પ્રક્રિયા છે જેમાં વિવિધ લાક્ષણિકતાઓવાળી પદ્ધતિઓ અને તકનીકોની આવશ્યકતા હોય છે. તેનો ઉદ્દેશ લોકોની જીવનશૈલીમાં સુધારો લાવવા તેમના પ્રયત્નો અને શિક્ષણનો ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરવા માટે છે.

7.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

● નીચેના વિધાનો સાચાં છે કે ખોટાં તે જણાવો.

- (1) અંતરાલો પર પુનરાવર્તન અને પ્રતિસાદ લેવો એ આરોગ્યની બધી માહિતી અને સમજણના સ્તરને સમજવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.
- (2) આરોગ્યને લગતા શિક્ષણનો હેતુ વર્તણૂકને બદલવાનો નથી.
- (3) આરોગ્ય શિક્ષણએ ઝડપી અને સતત પ્રક્રિયા છે.
- (4) મોડેલ્સ અને પ્રતિકૃતિ સાધનનો ઉપયોગ જ્યારે તબીબી અભ્યાસ મળે દર્દીની અવેજમાં કે રૂબરૂ નિર્દેશન થઈ ન શકે ત્યારે થાય છે.
- (5) ફિલપચાર્ટ્સ અને ફલેશ કાર્ડ્ઝ બનાવવામાં વધુ ખર્ચ થાય છે.
- (6) ઓવરહેડ પ્રોજેક્ટરની સાથે પૂરક સાધન તરીકે ચોક-બ્લોક બોર્ડનો ઉપયોગ પણ થઈ શકે છે.
- (7) સ્લાઈડ પ્રોજેક્ટ એ મોટા સમુદાયને શિક્ષણ આપવા માટે વધારે ઉપયોગી સાબિત થાય છે.
- (8) જે લોકો સાથે આપણો કોઈ વ્યક્તિગત સંબંધ નથી એવી ઘણી મોટી સંખ્યામાં વસતા લોકો સુધી વાત પહોંચાડવા માટે સામૂહિક સંચાર-માધ્યમોનો ઉપયોગ થાય છે.

જવાબો :

- (1) સાચું (2) ખોટું (3) ખોટું (4) સાચું (5) ખોટું (6) સાચું
(7) સાચું (8) સાચું

સંદર્ભ : અખિલ ભારતીય સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થા લોક સ્વાસ્થ્ય તથા સ્વચ્છતાનાં
આવશ્યક તત્ત્વો ભાગ-2





**DR. BABASAHEB AMBEDKAR
OPEN UNIVERSITY**

“Jyotiramay” Parisar,
Opp. Shri Balaji Temple,
Sarkhej-Gandhinagar Highway,
Chharodi, Ahmedabad-382481.

Website : www.baou.edu.in

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
Diploma in Health Sanitary Inspector
DHSI-201 આરોગ્ય શિક્ષણ અને વર્તણૂક વિજ્ઞાન



BAOU
Education
for All



BAOU

3

આરોગ્ય શિક્ષણનું આયોજન



ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર
ઓપન યુનિવર્સિટી

DHSI-201

આરોગ્ય શિક્ષણ અને વર્તણૂક વિજ્ઞાન

વિભાગ

3

આરોગ્ય શિક્ષણનું આયોજન

એકમ-8 : આરોગ્ય શિક્ષણનો અભિગમ અને આયોજન

એકમ-9 : આરોગ્ય શિક્ષણ સામગ્રી અને આરોગ્ય કેન્દ્રોનું યોગદાન

એકમ-10 : શાળાકીય આરોગ્ય

એકમ-11 : માતા અને બાળકનું આરોગ્ય

ISBN : 978-93-91071-61-5

લેખક

ડૉ. હિરલકુમાર દાણી

શ્રી રવિન્દ્ર એસ. પરમાર

(MSc. IT, DLP, SI)

પરામર્શક (વિષય)

ડૉ. મેહુલભાઈ બારૈયા

પરામર્શક (ભાષા)

પ્રિ. ઘનશ્યામ કે. ગઢવી

નિવૃત્ત આચાર્ય

શ્રીમતી એ.એસ. ચૌધરી

મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ, મહેસાણા

Edition : 2021

Copyright©2021 Knowledge Management & Research Organization.

All right reserved. No part of this book should be reproduced transmitted or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical. including photocopying, recording or by any information storage or retrieval system without permission from us.

Acknowledgement :

Every attempt has been made to trace the copyright holders of material reproduced. It may be possible that few words are missing or correction required, we will be pleased to make necessary correction/amendment in future edition of this book.



દૂરવર્તી અધ્યયનમાં સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીની ભૂમિકા

દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રણાલીમાં અસરકારક સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રી અનિવાર્ય છે. આ અભ્યાસ સામગ્રીના લેખકો, અધ્યાપકો અને વિદ્યાર્થીઓ એકબીજાથી ઘણાં દૂર અને ક્યારેક તો ક્યારેય ન મળી શકે તેવી સ્થિતિમાં હોવાથી આવી અધ્યયન સામગ્રી સુગમ અને અસરકારક હોવી જરૂરી છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ માટેની અભ્યાસ સામગ્રીમાં વિદ્યાર્થીના બૌદ્ધિક ચિંતનને ઉદ્દીપ્ત કરવાની ક્ષમતા તથા આવશ્યક તમામ અધ્યયન પ્રવૃત્તિઓ હોવી જોઈએ. આ સામગ્રી પાઠ્યક્રમના સામાન્ય અને વિશિષ્ટ હેતુઓના અનુસંધાને વિદ્યાર્થીને પર્યાપ્ત માર્ગદર્શન આપવા સક્ષમ હોવી જોઈએ. સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીમાં અભ્યાસક્રમમાં સૂચિત તમામ બાબતોનો સમાવેશ થાય તે જરૂરી છે.

અસરકારક અધ્યયન સિદ્ધ કરવા માટે અનેક પ્રકારના આયોજનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જેનાથી વિદ્યાર્થી જ્ઞાનોપાર્જન કરી શકે. બૌદ્ધિક અને મનોશારીરિક કૌશલ્યો કેળવી શકે અને વર્તન તથા અભિગમમાં આવશ્યક પરિવર્તનો સાધી શકે. આથી જ વિદ્યાર્થીનું મૂલ્યાંકન પણ પાઠ્યસામગ્રીમાં આવરી લેવામાં આવ્યું છે.

દૂરવર્તી શિક્ષણની સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલી શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું સ્વરૂપ તે શિક્ષણના જ્ઞાનાત્મક, ભાવાત્મક કે મનોશારીરિક હેતુમાંથી કયા હેતુને સંલગ્ન છે? તેના પર આધારિત છે. આ હેતુઓ ભવિષ્યમાં અનુક્રમે જ્ઞાન, બૌદ્ધિક કૌશલ્યો અને મનોશારીરિક કૌશલ્યોની ઉપલબ્ધિમાં પરિણમે છે. વિદ્યાર્થીએ મેળવેલ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, ઉપયોગ અને અભિવ્યક્તિ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકાય. વિદ્યાર્થીઓના પૂર્વજ્ઞાનનો અને અનુભવોનો આધાર લઈને રચવામાં આવેલ શિક્ષણ સામગ્રી દ્વારા બૌદ્ધિક કૌશલ્યના હેતુને સિદ્ધ કરી શકાય છે અને તેના દ્વારા નવીન જ્ઞાન પ્રાપ્તિનો માર્ગ પ્રશસ્ત થાય છે.

અભ્યાસ-સામગ્રીમાં સ્વાધ્યાય પ્રોજેક્ટ અને પ્રતિપુષ્ટિ (Feedback) ના સ્વરૂપે અભ્યાસનું આયોજન જરૂરી છે. શારીરિક કૌશલ્ય સંબંધિત શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં ચિત્રાત્મક રજૂઆત હોવી જોઈએ અને ત્યારબાદ ઉચિત અભ્યાસનું આયોજન હોવું જોઈએ. વર્તન અને અભિગમમાં પરિવર્તન માટે આયોજિત શિક્ષણ પ્રવૃત્તિઓ રસ જન્માવે તેવી તથા આ પરિવર્તન દ્વારા થતાં લાભ અને તેની જરૂરિયાતને પ્રતિબિંબિત કરે તેવી હોવી જોઈએ. ત્યાર પછી નવાં અભિગમોને અપનાવવાની અને તે સંબંધિત પ્રક્રિયાના યોગ્ય અભ્યાસનું ઉચિત આલેખન થવું જોઈએ.



દૂરવર્તી શિક્ષણની ભૂમિકા

પ્રત્યક્ષ અધ્યાપનમાં જોવા મળતી પ્રત્યાયનની વિશેષતાઓ; જેવી કે અંતરાલાપ, પૂર્વઅભિસંધાન, યોગ્ય સ્થાને વિરામ, આરોહ-અવરોહ, ભાવ-ભંગીમાં, સ્વરભાર વગેરે દૂરવર્તી અધ્યયનમાં ઉપલબ્ધ નથી. આ ઉણપ વિશેષતઃ મુદ્રિત સાહિત્યમાં (લેખિત સાહિત્યમાં) જોવા મળે છે. વિદ્યાર્થી અને શિક્ષક વચ્ચેના વ્યવહારની આ ખૂટતી કડીને જોડવા માટે જ દૂરવર્તી સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીમાં શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવામાં આવે છે. માટે જ આવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન વૈકલ્પિક નહીં, પરંતુ અનિવાર્ય છે.

સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીને નાના એકમોમાં વિભાજિત કરીને શિક્ષણના ઉત્તમ સાધન તરીકે વિકસાવવાની સંકલ્પના છે. શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં વૈવિધ્ય દ્વારા શિક્ષણના વિવિધ ક્ષેત્રના હેતુઓ સિદ્ધ થાય તેવો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

દૂરવર્તી શિક્ષણની સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીનું આયોજન પૂર્વનિશ્ચિત શૈક્ષણિક નીપજને ધ્યાનમાં લઈને કરવાનું હોવાથી તેના હેતુઓ અને ધ્યેયો નિશ્ચિત હોય છે. વળી અધ્યેતાઓ દૂરસ્થ હોવાથી આ સામગ્રી દ્વારા તેઓ નિશ્ચિત અધ્યયન પ્રવૃત્તિઓમાં સંલગ્ન રહે તેવું આયોજન કરવામાં આવે છે. જેથી અધ્યેતાઓ સંબંધિત સંકલ્પનાઓને બરાબર સમજી શકે. સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીમાં સાથે સંકળાયેલ સ્વાધ્યાયો, પ્રાયોગિક કાર્યો, પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રકલ્પોનો પણ આ જ હેતુ છે. આ સામગ્રી માટે ઉચિત શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓની ઉદાહરણરૂપ સૂચિ ઘણી મોટી હોઈ શકે. આ સંદર્ભે શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ વિદ્યાર્થીને અભિપ્રેરિત કરે છે, માર્ગદર્શન આપે છે. વિદ્યાર્થીની પ્રગતિ અને પ્રદર્શનનું સતત માપન-મૂલ્યાંકન પણ કરે છે.



પ્રસ્તાવના

દૂરવર્તી શિક્ષણની અભ્યાસ સામગ્રી તૈયાર કરવા માટે વિવિધ બાબતોની કાળજી રાખવાની થાય છે. પ્રસ્તુત પુસ્તક દરેક વિદ્યાર્થીની અધ્યયન વિષયક સજ્જતા કેળવવામાં સહાયક નીવડશે તેવી શ્રદ્ધા છે. વિષયલક્ષી વિભાવનાઓની સરળ સમજ આ પુસ્તિકાને વિદ્યાર્થીભોગ્ય બનાવે છે.

આશા છે કે સ્વ-અધ્યયન અને અધ્યાપનના ક્ષેત્રે આ પ્રકારની અભ્યાસ સામગ્રી વિષયક્ષેત્રની સમજનો વિસ્તાર કરશે. કારકિર્દી ઘડતરના નિર્ણાયક તબક્કે આપને ઉજ્જવળ ભવિષ્યની શુભકામનાઓ.

ઘટક પરિચય :

આરોગ્ય શિક્ષણને તે સિદ્ધાંત તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે કે જેના દ્વારા વ્યક્તિઓ અને લોકોના જૂથો આરોગ્યની બઢતી, જાળવણી અને પુનઃસ્થાપન માટે અનુકૂળ રીતે વર્તન કરવાનું શીખે છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશનએ આરોગ્ય શિક્ષણને “સ્વાસ્થ્ય સાક્ષરતામાં સુધારણા, જીવનમાં સુધારણા અને વ્યક્તિગત અને સમુદાયના સ્વાસ્થ્ય માટે અનુકૂળ જીવન કુશળતા વિકસાવવા સહિતના કેટલાક પ્રકારનાં સંદેશાવ્યવહારના જીવનરૂપે બાંધવામાં આવતી તકોની સભાનતાપૂર્વક નિર્માણની તકો તરીકે સમાવેશ કરી છે.

આરોગ્ય શિક્ષક એ “એક વ્યાવસાયિક રીતે તૈયાર વ્યક્તિ છે જે વિવિધ ભૂમિકાઓમાં સેવા આપે છે અને વ્યક્તિઓ, જૂથો અને સમુદાયના આરોગ્ય માટે અનુકૂળ નીતિઓ, કાર્યવાહી, હસ્તક્ષેપો અને સિસ્ટમોના વિકાસ માટે યોગ્ય શૈક્ષણિક વ્યૂહરચના અને પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવા માટે ખાસ પ્રશિક્ષિત છે.

ઘટક હેતુઓ :

- (1) આરોગ્ય શિક્ષણના અભિગમથી પરિચિત થશો.
- (2) આરોગ્ય શિક્ષણ પ્રવૃત્તિઓના આયોજનનું મહત્ત્વ સમજી શકશો.
- (3) આરોગ્ય શિક્ષણની પર્યાવરણીય અસરો વર્ણવી શકશો.
- (4) સ્વચ્છતા અંગે જાગૃતિ ફેલાવવામાં સમાજની ભૂમિકા સમજી શકશો.
- (5) આરોગ્ય શિક્ષણ સામગ્રીઓથી પરિચિત થશો.
- (6) આરોગ્ય શિક્ષણમાં જાહેર આરોગ્ય કેન્દ્રોનું યોગદાન સમજી શકશો.
- (7) શાળાકીય આરોગ્યથી પરિચિત બનશો.
- (8) માતા અને બાળકના આરોગ્યનું મહત્ત્વ સમજી શકશો.

: એકમનું માળખું :

- 8.0 પ્રસ્તાવના
- 8.1 હેતુઓ
- 8.2 આરોગ્ય શિક્ષણના લક્ષણો
- 8.3 આરોગ્ય શિક્ષણનો અભિગમ
- 8.4 આરોગ્ય પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન
- 8.5 આરોગ્ય શિક્ષણ આયોજનના તબક્કાઓ
- 8.6 આરોગ્ય શિક્ષણની પર્યાવરણીય અસરો
- 8.7 ઉપસંહાર
- 8.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

8.0 પ્રસ્તાવના :

આરોગ્ય શિક્ષણ એ આરોગ્ય પ્રોત્સાહન અને રોગ નિવારણ કાર્યક્રમોના અમલ માટેની એક વ્યૂહરચના છે. આરોગ્ય શિક્ષણ આરોગ્ય વિષયો પર શીખવાના અનુભવો પ્રદાન કરે છે. આરોગ્ય શિક્ષણ વ્યૂહરચના તેમની લક્ષ્ય વસ્તી માટે બનાવવામાં આવે છે. આરોગ્ય શિક્ષણ, વિશેષ આરોગ્ય વિષયો પરની વસ્તીને લક્ષ્યાંકિત કરવા માટેના આરોગ્ય લાભો સહિતની માહિતી પ્રસ્તુત કરે છે અને યોગ્ય ક્ષમતા અને સપોર્ટ વર્તન પરિવર્તન વધારવા માટેના સાધનો પ્રદાન કરે છે.

આરોગ્ય શિક્ષણ વ્યૂહરચનાની લાક્ષણિકતાઓમાં સામેલ છે :

- લક્ષ્ય વસ્તીની પૂર્ણતાને સમુદાયની ક્ષમતા, સંસાધનો, અગ્રતા અને જરૂરિયાતોને ઓળખવા માટે આકારણીની જરૂર છે.
- ભાગ લેનારાઓની જ્ઞાન અને કુશળતા વધારતી શીખવાની પ્રવૃત્તિઓ આયોજિત કરવી.
- એકીકૃત, સુવ્યવસ્થિત અભ્યાસક્રમ અને સામગ્રી સાથેના કાર્યક્રમોનું અમલીકરણ જે સહભાગીઓ માટે અનૂકૂળ સેટિંગમાં થાય છે.
- સ્લાઈડ્સ અને પ્રોજેક્ટર, વિડિઓઝ, પુસ્તકો, સીડી, પોસ્ટરો, ચિત્રો, વેબસાઈટ્સ અથવા સોફ્ટવેર પ્રોગ્રામ્સ જેવા ઓડિયો વિઝ્યુઅલ અને કમ્પ્યુટર આધારિત સપોર્ટ સાથે માહિતીનું પ્રસ્તુતિ કરવું.
- પ્રોગ્રામના સ્ટાફની નિપુણતાની ખાતરી, તાલીમ દ્વારા, પ્રોગ્રામ મોડેલની વફાદારી જાળવવી વગેરે.

8.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે -

- આરોગ્ય શિક્ષણના લક્ષ્યો વર્ણવી શકશો.
- આરોગ્ય શિક્ષણના અભિગમથી પરિચિત બનશો.
- આરોગ્ય શિક્ષણના આયોજનના હેતુઓ અને સિદ્ધાંતોથી માહિતગાર થશો.
- આરોગ્ય શિક્ષણ આયોજનના વિવિધ તબક્કાઓ જાણી શકશો.
- આરોગ્ય શિક્ષણની પર્યાવરણીય અસરો વર્ણવી શકશો.

8.2 આરોગ્ય શિક્ષણના લક્ષણો :

તમે જે સમુદાયમાં કાર્ય કરો છો તેના આરોગ્યપ્રદ વર્તણૂક અને વ્યવહારને પ્રોત્સાહન આપવા માટે તમે આરોગ્ય શિક્ષણ પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ કરશો. દરેક વ્યક્તિ અને દરેક સમુદાયે તેમને સ્વસ્થ જીવન શું આપશે તે વિશે વિચારવાની જરૂર છે. દરેક વિસ્તારમાં જુદા જુદા જોખમોનાં પરિબળો છે જે લોકોને અસ્વાસ્થ્યપ્રદ સ્થિતિમાં લાવે છે અને માંદગી અને રોગ તરફ દોરી જાય છે. આરોગ્ય શિક્ષણ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા આ જોખમ પરિબળોને ઘટાડવામાં અને તમારા સમુદાયના આરોગ્યને જાળવવાની અપેક્ષા છે.

જીવનનો દરેક તબક્કો, તમારા સમુદાયનો દરેક વ્યક્તિગત અથવા સામાજિક જૂથ અને બધા વ્યવસાયો આરોગ્ય શિક્ષણ કાર્યક્રમોનું યોગ્ય લક્ષ્ય છે. નીચેના વિભાગો આરોગ્ય શિક્ષણ કાર્યક્રમોના મુખ્ય લક્ષ્ય જૂથોને આવરી લે છે. તમે લક્ષ્યીકરણ કરી રહ્યાં છો તે જૂથ અથવા પ્રેક્ષકોને બંધબેસશે તે માટે તમારા સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણની પદ્ધતિઓ અને પ્રવૃત્તિઓને અનુકૂળ બનાવવું મહત્વપૂર્ણ છે.

(1) વ્યક્તિઓ :

બધા આરોગ્ય વિસ્તરણ વ્યવસાયિકો તેમના સમુદાયની વ્યક્તિઓ સાથે વાતચીત કરવા માટે આરોગ્ય શિક્ષણનો ઉપયોગ કરવાની અપેક્ષા રાખે છે. વ્યક્તિઓમાં તમામ આરોગ્ય સેવાના વપરાશકર્તાઓનો સમાવેશ થાય છે જેમ કે મહિલાઓ જન્મ પહેલાની સંભાળ મેળવે છે, શાળાના બાળકો, કિશોરો અને નાના બાળકોને તમે ઘરેલું અને સમુદાય સ્તરે આરોગ્ય શિક્ષણ સંદેશા પહોંચાડવા માટે સક્ષમ હશો.

ઉદાહરણ તરીકે સંભવ છે કે તમારા સમુદાયમાં ટીબી દર્દીઓ હશે જે ટીબી વિરોધી દવાઓ લેતા હોય. આ વ્યક્તિઓ માટે સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણમાં ઉધરસ આવે છે ત્યારે મો ઢાંકવાની સલાહ આપવી, તેમની સારવારના સંપૂર્ણ અભ્યાસક્રમ તેમજ વિવિધ શૈક્ષણિક મુદ્દાઓનું પાલન કરવું સામેલ છે જે તેમને પોતાને વધુ સારી બનાવવામાં મદદ કરશે અને બાકીના સમુદાયને ચેપથી સુરક્ષિત કરશે.

(2) જૂથો :

જૂથો એ સામાન્ય રસ ધરાવતા બે અથવા વધુ લોકોના મેળાવડા છે, તે તમારા આરોગ્ય શિક્ષણ સત્રો માટે સારો લક્ષ્ય છે. જૂથ આરોગ્યની કલ્પનાને સમજવા માટે, કલ્પના કરો કે સ્થાનિક

માધ્યમિક શાળામાં એચ.આય.વી. / એડ્સ પીઅર એજ્યુકેટર જૂથનું એકત્રિત છે. આ જૂથોને સહાય કરવા માટે તેમને શાળા સંચાલક દ્વારા એચ.આય.વી./ એડ્સ પર આરોગ્ય સંદેશાઓ પહોંચાડવા માટે આમંત્રિત કરવામાં આવી શકે છે.

નીચેની સૂચિ જુઓ. આમાંના કયા પ્રકારનાં આરોગ્ય શિક્ષણ પ્રવૃત્તિ છે ? તેઓ વ્યક્તિગત છે કે જૂથ ? જ્યારે તમે આ કાર્ય કરતાં હોય ત્યારે જૂથ કાર્ય અને વ્યક્તિગત કાર્ય વચ્ચેના સંતુલન વિશે વિચારતા થોડી મિનિટો પસાર કરો. જૂથ કાર્ય અથવા વ્યક્તિગત કાર્યના કયા પાસાંઓ તમને લાગે છે કે તમે સૌથી વધુ આનંદ મેળવશો ?

- દંપતી માટે કુટુંબ યોજના સેવા
- એચ.આય.વી. / એડ્સ વિશે સ્કુલ ક્લબ
- બાળકોને સ્તનપાન કરાવવા વિશે માતાઓનો મેળાવડો
- કલાસમાં વિદ્યાર્થીઓ સ્વચ્છતા વિશે શીખે છે.
- ફેક્ટરી કામદારો વ્યવસાયિક આરોગ્ય માટેના જોખમો વિશે સમજવું.
- ગર્ભવતી માતાની ગર્ભાવસ્થાને લગતા મુદ્દાઓ વિશે સલાહ આપવી.

(3) સમુદાય :

આરોગ્ય શિક્ષણ એ એવા કાર્યોનું એક પ્રક્રિયા છે કે જે બધા આરોગ્ય વિસ્તરણ પ્રેક્ટિશનર્સ દ્વારા સમુદાય સ્તરે અમલ થવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવશે. સમુદાયને એવા લોકોના સંગ્રહ તરીકે વર્ણવી શકાય છે જેમની પાસે સામાન્ય સંસ્કૃતિ, માન્યતાઓ, મૂલ્યો અને ધારાધોરણો ધરાવે છે અને શેર કરે છે. આ સંદર્ભમાં એક સમુદાયને તમારા ક્ષેત્રની સંભવિત સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અંગે પણ સામાન્ય રસ હશે.

તમારો સમુદાય એ લોકોનો એક વિશિષ્ટ જૂથ છે, જે ઘણીવાર નિર્ધારિત ભૌગોલિક ક્ષેત્રમાં રહે છે અને સમુદાયના સમયાંતરે વિકાસ થતાં સંબંધો અનુસાર સામાજિક રચનામાં ગોઠવાય છે. સમુદાયના સભ્યો વહેંચાયેલ સંસ્કૃતિ, માન્યતાઓ, મૂલ્યો અને ધારાધોરણો દ્વારા તેમની વ્યક્તિગત અને સામાજિક ઓળખ મેળવે છે. બધા આરોગ્ય શિક્ષણ કાર્ય તમારા સમુદાયના લોકો સાથે સારા સંબંધો પર આધાર રાખે છે. સમુદાયના સભ્યો જૂથ તરીકે તેમની ઓળખ, તેમની સામાન્ય જરૂરિયાતો વિશે થોડી જાગૃતિ પણ પ્રદર્શિત કરશે અને આ જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા પ્રતિબદ્ધતા હશે.

કલ્પના કરો કે તમે હેલ્થ એક્સ્ટેન્શન પ્રેક્ટિશનર છો કે જેને તમારા ગામના એક મેળાવડામાં મેલેરિયા નિવારણ અંગેના સ્વાસ્થ્ય સંદેશા પહોંચાડવા માટે તમારા કેબલ સંચાલક દ્વારા આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું છે. આ કેવા પ્રકારનું આરોગ્ય શિક્ષણ છે અને તમને લાગે છે કે આ સંદેશ માટે તમારા લક્ષ્ય પ્રેક્ષકો કોણ હશે ?

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) આરોગ્ય શિક્ષણના લક્ષ્યો સમજાવો.

● **ધ્યેય અને હેતુઓ :**

1. લોકોને આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી અપનાવવા માટે તથા આજીવન તર્દુરસ્તી જાળવવા માટે કાયમી આરોગ્યપ્રદ ટેવોના આચરણ માટે પ્રોત્સાહિત કરવા.
2. લોકોને માટે ઉપલબ્ધ આરોગ્ય સેવાઓનો યોગ્ય લાભ લેતા કરવા.
3. પોતાની આરોગ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓના નિરાકરણ માટે તર્કયુક્ત બુદ્ધિપૂર્વક પોતે નિર્ણય લઈ શકે તે માટે રસ લેતા કરવા, અદ્યતન જ્ઞાન પૂરું પાડવું, કૌશલ્ય અને આવડત વિકસાવવી તેમજ મનોવલણમાં અને આચરણમાં પરિવર્તન લાવવું.
4. જનસમુદાયમાં આરોગ્યની સમસ્યા શોધવાથી માંડીને તેનું નિરાકરણ લાવી શકાય તે માટેના દરેક તબક્કામાં વ્યક્તિગત અને જનસમુદાયના સહયોગી પ્રયાસો થકી આરોગ્યલક્ષી વિકાસનું ધ્યેય સિદ્ધ કરવા માટે પ્રત્યેક નાગરિક અને સમુદાયને આત્મનિર્ભર બનવા માટે પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું.

● **આરોગ્ય - શિક્ષણના અભિગમ :**

1. **કાયદો અને શિસ્તપાલન :** બીમારી ન ફેલાય અને આરોગ્ય જાળવવા માટે રોગનિયંત્રક પગલાંનું લોકો યોગ્ય રીતે શિસ્તબદ્ધ પાલન કરે તે માટેની કાનૂની જોગવાઈ જરૂરી છે. જેમ કે, કોરોનામાં લોકો સ્વયંશિસ્ત પાળે અને કોરોના પ્રોટોકોલનું પાલન કરે તે માટે કાયદાની ભૂમિકા મહત્વની છે.
2. **આરોગ્ય સેવા વિતરણ વ્યવસ્થા :** લોકોને રોગ અટકાયત માટેની સેવાઓ પૂરી પાડવી. માંદગી દૂર કરવા માટે સારવાર કેન્દ્રોમાં હોસ્પિટલમાં તેમજ અપંગ લોકોને કે અન્ય રોગના દર્દીઓને સમાજમાં પુનઃસ્થાપિત કરવા માટે ક્લિનિકલ કાઉન્સલિંગ સેવાઓ વગેરે.
3. **શિક્ષણ :** ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન, નશીલા દ્રવ્યો વગેરે વ્યક્તિગત સમસ્યાઓમાંથી મુક્ત કરવા માટે સંતતિનિયમન અને નાના કુટુંબની સ્વીકૃતિ, પીવાના પાણીનો યોગ્ય ઉપયોગ અને જાળવણી વિગેરે વિષયક શિક્ષણ.
4. **પાયાની આરોગ્ય સંભાળ :** સંબંધિત અભિગમ : વિવિધ આરોગ્યલક્ષી સેવા - યોજના તૈયાર કરવા માટે તેમજ આરોગ્યલક્ષી કાર્યક્રમો અંતર્ગત સેવા - વિતરણ વ્યવસ્થાપન (અમલીકરણ) માં સ્થાનિક લોકોની સહભાગિતા અને તેમના સહયોગથી યોજનાનું સંચાલન.

● **આરોગ્ય પ્રમોશનનો અભિગમ :**

આરોગ્ય પ્રમોશન તમારા કાર્યની એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ હશે.

(1) **વાસ્તવિક નિર્ણય લેવા :**

તમારા સમુદાયમાં સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા અંગે જાગૃતિ લાવવા માટે જરૂરી આરોગ્યની આવશ્યક માહિતી પ્રદાન કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ અભિગમ વ્યક્તિઓને ક્રિયા વિશેની વાસ્તવિક નિર્ણય લે છે કે લોકોને આ મુદ્દા વિશે માહિતી આપવી અને નિર્ણય લેવાની કુશળતા શીખવવા સહિત તમે આ અભિગમમાં ઘણી વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો. સમુદાયના લોકોને પોતાને પસંદગી કરવાની મંજૂરી આપવી મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે આ તેમની નિર્ણય લેવાની કુશળતાને વધારશે.

ઉદાહરણ તરીકે કલ્પના કરો કે તમે તમારા સમુદાયમાં સિગારેટ પીનારાઓને એકઠા કર્યા છે. તમે સિગારેટના ધૂમ્રપાનના સ્વાસ્થ્ય જોખમો વિશે જાગરૂકતા લાવવાનું લક્ષ્ય આરોગ્ય શિક્ષણ સત્ર ચલાવો છો. સત્ર દરમિયાન તમે ભૂમિકા ભજવવાની પ્રવૃત્તિને સામેલ કરો છો જ્યાં જૂથના જુદા જુદા સભ્યો તેને ધૂમ્રપાન કરનાર અને ધૂમ્રપાન સાથે સંકળાયેલા સ્વાસ્થ્ય જોખમો અંગે ચર્ચા કરનાર ડોક્ટરોની ભૂમિકામાં લે છે. આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ નિર્ણય લેવાનું પ્રોત્સાહન આપે છે અને ધૂમ્રપાન કરવાનું બંધ કરે છે કે કેમ તે અંગે લોકોને પોતાનો નિર્ણય લેવામાં મદદ કરશે.

(2) વર્તણૂક પરિવર્તનમાં પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું :

વર્તન પરિવર્તન અભિગમનો ઉપયોગ વ્યક્તિની વિચારધારા અથવા સમાજમાં પરિવર્તન લાવવા માટે થાય છે. તમારે આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ તમારા સમુદાયની વ્યક્તિઓના વર્તનને બદલવા માટે અને તેમના સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત નિર્ણયો લેવામાં સહાય કરવા માટે સક્ષમ હોવા જોઈએ. આ અભિગમ સ્થાનિક રૂપે ઉપલબ્ધ પદ્ધતિઓ અને માધ્યમો જેમ કે પત્રિકાઓ અને પોસ્ટરોનો ઉપયોગ કરીને લાગુ કરી શકાય છે.

વર્તન પરિવર્તનનો અભિગમ ખૂબ વ્યાપક છે. તમે આરોગ્ય શિક્ષણના વિશાળ મુદ્દાઓ જેવા કે આરોગ્યના જોખમો અને જોખમી વર્તન માટેના સંપર્કની વ્યક્તિગત દૃષ્ટિએ વિચારણા કરવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવશે. આ અભિગમમાં સ્વાસ્થ્ય પ્રથા દ્વારા કોઈ વ્યક્તિ મેળવી શકે તેવા ફાયદાઓને પણ આવરી લે છે.

એક ક્ષણ માટે ધૂમ્રપાન કરવા વિશે વિચારો. તમે ધ્યાન રાખશો કે ધૂમ્રપાન કરનારાઓએ ધૂમ્રપાન છોડવું કે નહીં તે નિર્ણય લેવો જોઈએ તે ધ્યાનમાં લેશો. તેઓને અંદર એવી સમજ કેળવો કે તેઓ હાઈબ્લડ પ્રેશર (હાયપરટેન્શન), ફેફસાના કેન્સર, સામાજિક અને આર્થિક પરિણામો અને ધૂમ્રપાનને લગતી આરોગ્ય સમસ્યાઓ માટે સંવેદનશીલ છે. ધૂમ્રપાન કરવાનું સતત ચાલુ રાખવું તે અંગેની તેમજ સમજણ તેમના ભાવિ સંભવિત રોગિતા (માંદગી) અને મૃત્યુદરની દૃષ્ટિએ હોઈ શકે છે તેમને ધૂમ્રપાન છોડી દેવાના સંભવિત નકારાત્મક પરિણામો વિશે સમજાવો.

(3) સ્વ-સશક્તિકરણ :

તે યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે સ્વ-સશક્તિકરણ એ જાગૃતિ અને સમજણમાં રહેલું છે કે લોકો તેમના પોતાની વતી પોતાનું જીવન બદલવા માટે કાર્ય કરી શકે છે. સ્વ-સશક્તિકરણ અભિગમનો ઉપયોગ કરીને તમે તેમના આરોગ્ય વિશે તેમની પોતાની પસંદગીઓ લેવાની અને તેમના શારીરિક, સામાજિક અને માનસિક પર્યાવરણ પર તેમનો નિયંત્રણ વધારવા માટે જરૂરી ટૂલ્સ પ્રદાન કરી શકો છો. સ્વ-સશક્તિકરણ તકનીકોમાં જૂથ કાર્ય, સમસ્યાનું નિરાકરણ, ગ્રાહક-કેન્દ્રિત, પરામર્શ, પ્રશિક્ષણ, સામાજિક કુશળતા પ્રશિક્ષણ અને શૈક્ષણિક નાટક સામેલ છે.

ધારો કે હેલ્થ એક્સ્ટેન્શન પ્રેક્ટિશનર તરીકે તમે ક્ષય રોગની સમસ્યાઓ અંગે તમારા સમુદાયના સભ્યોમાં જાગૃતિ લાવવાની યોજના બનાવી છે. ક્ષય રોગ વિશે તમે જાગૃતિ લાવી શકો તેવી કેટલીક રીતો લખો અને તેથી લોકોને પોતાને માટે સકારાત્મક કાર્ય કરવાનું શરૂ કરવામાં સહાય કરો.

(4) સમુદાય વિકાસ :

આ અભિગમ માટે પ્રોગ્રામના દરેક તબક્કે સમુદાયના સભ્યોની ભાગીદારી આવશ્યક છે. સમુદાય વિકાસ એ એક સામૂહિક ક્રિયા છે, જ્યાં સમુદાયના સભ્યો સમુદાયની જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરવામાં ભાગ લે છે અને તે જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા ક્રિયાઓ અને લક્ષ્યોના આયોજનમાં મદદ કરે છે. આ અભિગમમાં સ્વ-સશક્તિકરણ અભિગમમાં આંતરવ્યક્તિત્વ કુશળતા ઘટક સામેલ છે.

સમુદાય સ્તરે સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત વર્તણૂકો પર ઘણા પ્રભાવ છે. આમાંના કેટલાક સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક ધોરણો, માન્યતાઓ અને મૂલ્યો આ મોડ્યુલમાં આવરી લેવામાં આવ્યા છે, પરંતુ પ્રભાવોમાં સ્થાનિક સામાજિક-આર્થિક પરિસ્થિતિ જેવા પરિબળો સામેલ હોઈ શકે છે. તમારો સમુદાય અને હાલની પર્યાવરણીય પરિસ્થિતિઓ જેવી કે દુષ્કાળ અથવા પૂર એ પણ મહત્વના પરિબળો છે.

સમુદાયોને તેમના ઇતિહાસ, સંસ્કૃતિ અને આસપાસના વાતાવરણ વિશે ઘણીવાર વિગતવાર જ્ઞાન હોય છે. તેથી તમારી સમુદાય વિકાસ પ્રવૃત્તિઓના તમામ તબક્કે તેમને સામેલ કરવાનું નિર્ણાયક છે. જો સમુદાય આરોગ્ય સંભાળની પ્રાથમિકતાઓ પસંદ કરવામાં અને યોજનાઓ બનાવવામાં સામેલ છે, તો લોકો તમારી આરોગ્ય શિક્ષણ પ્રવૃત્તિઓના અમલીકરણમાં સામેલ થવાની સંભાવના વધારે છે અને તે સફળ થવાની સંભાવના વધારે છે.

તમારા સમુદાયના સભ્યોની આત્મનિર્ભરતા, સશક્તિકરણ અને સમસ્યા હલ કરવાની કુશળતા વિકસાવવા માટે પણ સહભાગીતાને પ્રોત્સાહ આપવું મહત્વપૂર્ણ છે. તે તમને સ્થાનિક રૂપે ઉપલબ્ધ સંસાધનોનો ઉપયોગ કરવા અને સમુદાયના લોકો સાથેના સંબંધો બનાવવા માટે મદદ કરશે.

● **તમારી પ્રગતિ ચકાસો :**

(1) આરોગ્ય શિક્ષણનો અભિગમ સવિસ્તાર સમજાવો.

● **આરોગ્ય શિક્ષણના આયોજનનો હેતુ :**

તમારી પ્રવૃત્તિઓની યોજના કરવાના ઘણા ફાયદા છે. પ્રથમ આયોજન કરવાથી તમે જે સમસ્યા હલ કરવા માંગો છો તેના સંસાધનો સાથે મેળ ખાવા માટે તમે સક્ષમ છો. બીજું આયોજન તમને સંસાધનોનો વધુ કાર્યક્ષમ ઉપયોગ કરવામાં સહાય કરે છે, જેથી તમે દુર્લભ સંસાધનોનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ સુનિશ્ચિત કરી શકો. ત્રીજે સ્થાને, તે પ્રવૃત્તિઓની ડુપ્લિકેશન ટાળવામાં મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે તમે દરેક મુલાકાતમાં એક જ વિષય પર ઘરોને આરોગ્ય શિક્ષણ આપશો નહીં. ચોથું આયોજન તમને જરૂરિયાતો અને પ્રવૃત્તિઓને પ્રાધાન્ય આપવામાં મદદ કરે છે. આ ઉપયોગી છે કારણ કે તમારા સમુદાયમાં ઘણી સમસ્યાઓ હોઈ શકે છે, પરંતુ તે જ સમયે આ બધી સમસ્યાઓ હલ કરવાની સાધન અથવા ક્ષમતા નથી. અંતે, આયોજન તમને સમસ્યાને હલ કરવાની શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિઓ કેવી રીતે વિકસિત કરવી તે વિશે વિચારવા માટે સક્ષમ કરે છે.

● **આરોગ્ય શિક્ષણના આયોજનના સિદ્ધાંતો :**

પ્લાનિંગ આડેધડ નથી - તેનો અર્થ એ છે કે ત્યાં કોઈ સિદ્ધાંત અથવા નિયમ છે, જે તમારી આરોગ્ય શિક્ષણ યોજનાઓ વિકસતી વખતે ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ.

1. તે મહત્વપૂર્ણ છે કે સમુદાયની જરૂરિયાતો અને સંદર્ભને ધ્યાનમાં રાખીને યોજનાઓ બનાવવામાં આવે. તમે જે સમુદાયમાં કાર્ય કરો છો તેમાં હાલમાં શું થઈ રહ્યું છે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.
2. સમુદાયની મૂળભૂત જરૂરિયાતો અને હિતો ધ્યાનમાં લો. જો તમે સ્થાનિક જરૂરિયાતો અને હિતોને ધ્યાનમાં ન લેશો, તો તમારી યોજનાઓ અસરકારક રહેશે નહીં.
3. પ્રવૃત્તિના અમલીકરણમાં સામેલ લોકો સાથે યોજના બનાવો. જો તમે લોકોને સામેલ કરો તો તેઓ ભાગ લેવાની સંભાવના વધારે છે, અને યોજના સફળ થવાની સંભાવના વધારે છે.
4. બધા સંબંધિત સમુદાય સંસાધનો ઓળખો અને તેનો ઉપયોગ કરો.
5. આયોજન લવચીક હોવું જોઈએ, કઠોર નહીં જ્યારે જરૂરી હોય ત્યારે તમે તમારી યોજનાઓમાં ફેરફાર કરી શકો છો. ઉદાહરણ તરીકે, તાત્કાલિક પ્રતિસાદની જરૂર હોય તો નવી સમસ્યા ઊભી થાય તો તમારે તમારી પ્રાથમિકતાઓ બદલવી પડશે.
6. આયોજિત પ્રવૃત્તિ પ્રાપ્ય હોવી જોઈએ, અને તમારી પાસે ઉપલબ્ધ સંસાધનો પરની નાણાકીય, કર્મચારી અને સમયની મર્યાદાઓને ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ. તમારે અગમ્ય પ્રવૃત્તિઓની યોજના ન કરવી જોઈએ.

આરોગ્ય શિક્ષણમાં આપણું લક્ષ્ય લોકો પોતાની જાતને મદદ કરવા માટે આત્મવિશ્વાસ અને કુશળતા વિકસાવવા પ્રોત્સાહિત કરે તેવું હોવું જોઈએ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આ અધ્યાયમાં જે યોજનાકીય કુશળતાની ચર્ચા કરવામાં આવી છે તે ફક્ત આરોગ્ય કર્મચારીઓના ઉપયોગ માટે જ નહીં પણ સમુદાયના જ ઉપયોગ માટે છે. સમુદાયને આયોજન પ્રક્રિયામાં સામેલ કરવું તે પોતે શૈક્ષણિક છે કારણ કે એકવાર કુશળતા શીખ્યા અને તેનો અભ્યાસ કરવામાં આવશે, ત્યારે સમુદાય તેના પોતાના કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓની યોજના બનાવવામાં વધુ પહેલ કરી શકશે. આ રીતે આત્મનિર્ભરતાનો વિકાસ થાય છે.

● આપણને કઈ માહિતીની જરૂર છે ?

- તમે મદદ કરી રહ્યા છો તે વ્યક્તિ, જૂથ અથવા સમુદાય દ્વારા જોવામાં આવેલી સૌથી મહત્વપૂર્ણ સમસ્યાઓ.
- અન્ય સેવાઓ કે જે તમે જાતે જોઈ શકો છો.
- સમસ્યાઓ જે અન્ય સમુદાય કાર્યકરો જુએ છે.
- આ સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકોની સંખ્યા.
- સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે તેવી પ્રથાઓ.
- આ પદ્ધતિઓ માટેના શક્ય કારણો.
- સમસ્યાઓના અન્ય કારણો.

આ માહિતી શોધવા માટે તમારે જ્યાં કામ કરો છો તે સમુદાય વિશે બધું શીખવવાની જરૂર રહેશે. અન્ય વસ્તુઓની વચ્ચે તમે જાણવા માગશો.

- સ્થાનિક માન્યતાઓ અને મૂલ્યો જે આરોગ્યને અસર કરે છે.
- સ્થાનિક સંસ્કૃતિમાં સ્વીકાર્ય છે તે પ્રકારનું વર્તન.
- મહત્વપૂર્ણ સ્થાનિક લોકો અને તેમના મહત્વના કારણો.
- સ્થાનિક સમસ્યાઓ વિશે નિર્ણય કેવી રીતે લેવાય છે.
- ઉપલબ્ધ આરોગ્ય સંભાળ સેવાઓ બંને પરંપરાગત અને આધુનિક
- સેવાઓનું સ્થાન
- પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંને માટેનો મુખ્ય વ્યવસાય, સમુદાયમાં શિક્ષણનું સ્તર અને રહેઠાણની ગુણવત્તા છે, કારણ કે આ પરિબળો તમને લોકોની આર્થિક પરિસ્થિતિ વિશે કંઈક શીખવવામાં મદદ કરી શકે છે.
- હાલની ક્લબો, સોસાયટીઓ અને સંસ્થાઓ.
- ધર્મો સ્થાનિક સ્તરે અભ્યાસ કરતા હતા.
- વિચારો અને લાગણીઓ વહેંચવાની સ્થાનિક રીત.

તમે જ્યાં કામ કરો છો તે સમુદાય વિશે આ બધી બાબતો જાણો છો ? જો તમે બધાને જાણતા નથી તો માહિતી એકત્રિત કરવા માટે અન્ય આરોગ્ય અને સમુદાય કાર્યકરો સાથે મળીને કામ કરો. દરેક વ્યક્તિ સમુદાય વિશે વિવિધ પ્રકારની માહિતી એકઠી કરવા માટે જવાબદાર હોઈ શકે છે. માહિતી એકઠી કર્યા પછી લોકો સાથે મળીને ચર્ચા કરો. તમે જ્યાં કામ કરો છો તે સમુદાય વિશે તમે કઈ નવી વસ્તુઓ શીખી છે તે જુઓ.

● માહિતી એકત્રિત કરવાનું મહત્વ :

દરેક કુટુંબ એ જમીનની ઉપલબ્ધતા અને સામગ્રીની કિંમતની તપાસ કર્યા વિના નવું મકાન બનાવવાનું નક્કી કરશે નહીં. નિરીક્ષણ પૂછપરછ અને પ્રયોગશાળા પરીક્ષણો જેવી બીમારીઓથી માંદગીની પ્રકૃતિની તપાસ કર્યા વિના ડોક્ટર દર્દીની સારવાર શરૂ કરશે નહીં. તેવી જ રીતે આરોગ્ય શિક્ષણનો અભ્યાસ કરતા આરોગ્ય કર્મચારીઓએ પણ કોઈ સમસ્યા હલ

કરવા પહેલાં સમસ્યા અથવા તેની સાથે વ્યવહાર કરવા પહેલાં તેની તપાસ કરવી આવશ્યક છે અહીં કેટલાક કારણો છે.

તે જાણવું જરૂરી છે કે સમસ્યા કેટલી મોટી છે (કેટલા લોકોને અસર થાય છે) અને તે કેટલી ગંભીર અથવા જોખમી છે. (કેટલું મૃત્યુ અને નુકસાન થઈ રહ્યું છે.) સમસ્યાની પ્રકૃતિ વિશેની સ્પષ્ટ માહિતી પ્રાધાન્યતા પસંદ કરવાનું વધુ સરળ બનાવશે.

જો કોઈ પ્રોગ્રામ પહેલાં અને પછી બંને સમસ્યાનું પ્રકૃતિ અને હદ વિશે માહિતી એકત્રિત કરવામાં આવે છે તો પ્રોગ્રામની અસર શું છે તે બતાવવું શક્ય બનશે.

સમુદાય વિશેની માહિતી સમસ્યા (અને વ્યૂહરચના) સાથે વ્યવહાર કરવાનો સૌથી યોગ્ય રસ્તો પસંદ કરવાનું શક્ય બનાવશે.

● માહિતી એકત્રિત કરવી :

લોકો, જૂથો અને સમુદાયો વિશેની માહિતી એકત્રિત કરવાની ત્રણ મુખ્ય રીતો છે. પ્રથમ ત્યાં નિરીક્ષણ છે જે જોવા અને સાંભળીને માહિતીનો સંગ્રહ છે. બીજું ત્યાં ઈન્ટરવ્યુ છે, જેમાં ચર્ચા અને પૂછપરછ સામેલ છે. ત્રીજે સ્થાને, ત્યાં રોકોર્ડ્સ અને દસ્તાવેજો છે, જે અન્ય લોકોના લેખિત નિરીક્ષણો અને અનુભવો છે.

આ સમુદાયની સમસ્યાનું સર્વેક્ષણ અથવા તેની જરૂરિયાતોની સંપૂર્ણ તસવીર આપવા માટે આ ત્રણ પદ્ધતિઓના ઘણીવાર ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે પાણીજન્ય રોગોની સમસ્યાને લગતા લોકો તેમના પાણીનો સંગ્રહ ક્યાં કરે છે અને તેઓ કેવી રીતે સંગ્રહ કરે છે તે વિશેની મુલાકાત લેવામાં તે ઉપયોગી થશે. બીજું પાણીના વિવિધ સ્થાનિક સ્ત્રોતોનું અવલોકન કરવું તે મૂલ્યવાન હશે. આખરે ક્લિનિકના રેકોર્ડ્સથી પાણીજન્ય રોગોથી પીડિત લોકોની સંખ્યાનો ખ્યાલ આવશે.

● અવલોકન કરવું :

શું અને કેવી રીતે અવલોકન કરવું તે કાળજીપૂર્વક કરવું જોઈએ તે જાણો. અગાઉથી નક્કી કરો કે શું અવલોકન કરવું જોઈએ અને તે કેવી રીતે અવલોકન કરવામાં આવશે. ઉદાહરણ તરીકે માતાપિતા અને શિક્ષકો ફરિયાદ કરે છે કે બાળકોને પેશાબ કરતી વખતે લોહી આવે આ સ્ક્રિસ્ટોસોમીઆસિસને લીધે થઈ શકે છે, જે દૂષિત લોકો દ્વારા પાણીમાં શૌચ અથવા પેશાબ દ્વારા ચેપ લગાડેલો રોગ છે.

● જાણો ક્યારે અવલોકન કરવું :

ખોટા સમયે અવલોકન કરવું તે સમસ્યા વિશે ખોટી છાપ આપી શકે છે. શાળાના સમયગાળા દરમિયાન પ્રવાહનું અવલોકન કરવું એ બાળકોના વર્તનનું સ્પષ્ટ ચિત્ર આપશે નહીં. અવલોકન કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય શાળા પછી અને સપ્તાહના અંતે જ્યારે બાળકો ઈચ્છે તો કોઈ પ્રવાહમાં જવા માટે મુક્ત હોય છે.

● સંપૂર્ણ અને સચોટ નિરીક્ષણ કરો :

અવલોકન માત્ર આંખો દ્વારા જ થતું નથી. કાન, નાક, આંગળીઓ અને જીભ દ્વારા પણ મહત્વપૂર્ણ માહિતી મેળવી શકાય છે. અવાજ, ગંધ, લાગણી અને સ્વાદ તમને તમારા સુદાય વિશે ઘણી વસ્તુઓ શીખવશે. તમે જે નિરીક્ષણ કર્યું છે તે લોકોને ચોક્કસપણે કહેવા માટે સમર્થ

હોવા જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે આરોગ્ય નિરીક્ષકે પરિવારના ઘરને જોવા માટે ત્રણ સેનિટરી કામદારો મોકલ્યા આ દરેક જણે કહ્યું.

પ્રથમ વ્યક્તિએ અહેવાલ આપ્યો કે વિસ્તાર ખૂબ જ ગંદો હતો.

બીજાએ કહ્યું કે ઘર પડોશીના અન્ય લોકો કરતા વધુ ખરાબ ન હતું.

ત્રીજા વ્યક્તિએ કહ્યું કે ઘરની આગળની ગટર પાદડાં અને કાગળથી ભરેલી હતી. ઘરની પાછળ ટીનનો એક બ્રોકેન હતો. તૂટેલી બોટલો, કાગળ અને ચીંથરા જે મારા ઘૂંટણ જેટલા હતા અને જેટલા પહોળા હતા તેટલા લાંબા હતા. તમામ કચરો આ ખૂંટોમાં હતો. ઘરની આજુબાજુ કોઈ વેરવિખેર ન હતું.

ત્રણેય માણસોએ એક જ વસ્તુનું નિરીક્ષણ કર્યું પરંતુ તેમની ટિપ્પણી અલગ હતી. પહેલા બે માણસોએ ચુકાદો આપ્યો. તેઓએ તેમના નિરીક્ષણોનો સંપૂર્ણ અહેવાલ આપ્યો નથી. ફક્ત ત્રીજા માણસે એકદમ સચોટ વર્ણન આપ્યો. તમે કંઈક નિરીક્ષણ કર્યા પછી તમે જે જોયું તેના વિશે કાળજીપૂર્વક વિચારો તમે તમારા નિરીક્ષણો લખી શકો છો પછી નક્કી કરો કે તમે જે જોયું તે સારું હતું કે ખરાબ અન્ય લોકોને તે જ વસ્તુનું અવલોકન કરવા પૂછો અને જુઓ કે તમે જે જોયું અથવા સાંભળ્યું છે તેના પર તમે બધા સમંત છો કે નહીં. બીજાઓને તમારા અવલોકનોની તપાસ કરવી ચોકસાઈ સુધારવામાં મદદ કરે છે.

વ્યક્તિઓનું અવલોકન કરો જ્યારે તમે બીમાર અથવા સમસ્યાઓ ધરાવતા વ્યક્તિઓને મદદ કરતા હો ત્યારે નિરીક્ષણ ખૂબ ઉપયોગી છે. તેમની આંખો અને શરીરની હિલચાલ તમને ઘણું કહી શકે છે. નિરીક્ષણ દ્વારા તમે ઉદાસી, આનંદ, ચિંતા, પીડા, ડર અને અન્ય લાગણીઓના ચિહ્નો જોઈ શકો છો.

નિરીક્ષણ દ્વારા તમે વ્યક્તિની વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અથવા આરોગ્ય સમસ્યાઓ પ્રત્યેના વલણ વિશે પણ શીખી શકો છો. કેટલાક લોકો અમુક આભૂષણો અથવા પ્રતીકો પહેરે છે જે તેમને તેમની માન્યતાઓ અને ધર્મ વિશે કંઈક કહે છે.

કેટલીકવાર તમે કોઈ વ્યક્તિએ પહેરેલા કપડાંની શૈલી અને સ્થિતિનું નિરીક્ષણ કરીને તમે કોઈ વ્યક્તિની આર્થિક સ્થિતિ અથવા વંશીય પૃષ્ઠભૂમિ વિશે જાણી શકો છો. પરંતુ સાવેચત રહો. જો તમારી આંખો તમને શીખવી શકે તો તેમને ગેરમાર્ગે દોરી શકે છે. યાદ રાખો કે આપણા પૂર્વગ્રહો છે. એકલા વસ્ત્રો એ સંપત્તિ અથવા ગરીબીનું ચિહ્ન નથી, ઉદાહરણ તરીકે તમારા ચુકાદાઓ યોગ્ય છે કે નહીં તે જોવા માટે પ્રશ્નો પૂછો.

● જૂથોનું અવલોકન કરો :

જ્યારે તમે જૂથો અથવા સમિતિઓ સાથે કામ કરો છો ત્યારે તમારી આંખોનો ઉપયોગ કરો. તમે જોઈ શકો છો કે કેટલાક લોકો ધ્યાન આપી રહ્યા છે કે નહીં જો લોકો ભાગ લઈ રહ્યા છે તે સાંભળવા માટે તમારા કાનનો ઉપયોગ કરો. તમે જોઈ શકો છો કે જૂથ ખુશ છે કે ગુસ્સે છે. જો તમે સમસ્યાઓનું નિરીક્ષણ કરો છો તો તમે તેને હલ કરવામાં મદદ કરી શકો છો.

● અન્ય લોકોને નિરીક્ષણમાં સામેલ કરવું :

અવલોકન ભાગીદારી અને શીખવાની તકો પૂરી પાડે છે. ક્લિનિક્સમાં જતા દર્દીઓને તેમના પોતાના ઘરના વાતાવરણનું નિરીક્ષણ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકાય છે.

અને જૈવિક પરિબલો વ્યક્તિને બાદ્ય છે, અને તેનાથી સંબંધિત તમામ વર્તણૂક.” કેમ કે તે આરોગ્ય સાથે સંબંધિ છે. પર્યાવરણીય આરોગ્યમાં રોગ, ઈજા અને અપંગતાને લોકો અને તેમના પર્યાવરણની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાથી સંબંધિત અટકાવવા અથવા નિયંત્રણમાં સામેલ છે.

- પર્યાવરણીય સ્વાસ્થ્યના તત્ત્વો
- આઉટડોર હવાની ગુણવત્તા
- સપાટી અને ભૂગર્ભજળ ગુણવત્તા
- ઝેરી પદાર્થો અને જોખમી કચરો
- ઘરો અને સમુદાયો
- ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર અને સર્વેલન્સ
- વૈશ્વિક પર્યાવરણીય આરોગ્ય

તંદુરસ્ત વાતાવરણ બનાવવું એ જટિલ હોઈ શકે છે અને લોકોના સ્વાસ્થ્ય પર્યાવરણીય જોખમોના સંપર્કના પ્રભાવને સારી રીતે સમજવા માટે સંશોધન ચાલુ રાખવા પર નિર્ભર છે.

● **પર્યાવરણીય શિક્ષણ મુદ્દો :**

- સ્વાસ્થ્ય માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિની પ્રાસંગિકતા
- રમત અને પરિવહનમાં સલામત આચાર
- સંસ્કૃતિના રોગોના આરોગ્ય જોખમો
- કમ્પ્યુટર કાર્યના આરોગ્ય અને સામાજિક જોખમો
- જોખમ વાતાવરણમાં હલનચલન
- પર્યાવરણની ગુણવત્તા અને વ્યક્તિગત વર્તણૂકમાં ફેરફાર પર અસર
- મૂલ્યનું વલણ

● **પર્યાવરણ શિક્ષણના ફાયદા :**

પર્યાવરણીય શિક્ષણ આપણને આજુબાજુની દુનિયા સાથે જોડે છે અમને કુદરતી અને બિલ્ડ બંને વાતાવરણ વિશે શીખવે છે. પર્યાવરણીય શિક્ષણ પર્યાવરણને અસર કરતી સમસ્યાઓ અંગે જાગૃક્તા લાવે છે જેના પર આપણે બધા આધાર રાખીએ છીએ તેમજ તેને સુધારવા અને ટકાવી રાખવા માટે આપણે લઈ શકીએ છીએ.

ભલે આપણે પ્રકૃતિને વર્ગખંડમાં લાવીએ, વિદ્યાર્થીઓને શીખવા માટે બહાર લઈ જઈએ, અથવા તમારા પરિવારો સાથે પ્રકૃતિ ચાલમાં અવિચારી શિક્ષાત્મક ક્ષણો શોધીએ, પર્યાવરણીય શિક્ષણના યુવાનો, શિક્ષકો, શાળાઓ અને સમુદાયો માટે ઘણા ફાયદા છે.

● **પર્યાવરણીય શિક્ષણના ટોચના 10 લાભો :**

(1) **કલ્પના અને ઉત્સાહ વધારે છે :** તે કલ્પનાને સ્પાર્ક કરે છે અને સર્જનાત્મકતાને વધારે છે. જ્યારે પર્યાવરણીય શિક્ષણ અભ્યાસક્રમમાં સંકલિત થાય છે, ત્યારે વિદ્યાર્થીઓ વધુ ઉત્સાહી હોય છે અને ભણવામાં રોકાયેલા હોય છે, જે મુખ્ય શૈક્ષણિક ક્ષેત્રોમાં વિદ્યાર્થીઓની સિદ્ધિ વધારે છે.

(2) અધ્યયન વર્ગખંડથી આગળ વધે છે : પર્યાવરણીય શિક્ષણ વર્ગખંડની બહારના પ્રાયોગિક શિક્ષણ માટેની તકો જ આપતું નથી, તે વિદ્યાર્થીઓને જોડાણ બનાવવામાં અને તેમના શિક્ષણને વાસ્તવિક દુનિયામાં લાગુ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે. પર્યાવરણીય શિક્ષણ શીખનારાઓને સામાજિક, પર્યાવરણીય, આર્થિક, સાંસ્કૃતિક અને રાજકીય મુદ્દાઓની એકબીજા સાથે જોડવામાં સહાય કરે છે.

(3) જટિલ અને રચનાત્મક વિચાર કુશળતા વધારી છે : પર્યાવરણીય શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓને સંશોધન કરવા, વસ્તુઓ કેવી રીતે અને કેમ થાય છે તેની તપાસ કરવા અને જટિલ પર્યાવરણીય મુદ્દાઓ વિશે તેમના પોતાના નિર્ણયો લેવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. વિવેચક અને સર્જનાત્મક વિચારશીલતા કુશળતા વિકસાવવા અને વધારીને પર્યાવરણીય શિક્ષણ જાણકાર ગ્રાહકો, કામદારો, તેમજ નીતિ અથવા નિર્ણય ઉત્પાદકોની નવી પેઢીને ઉત્સાહિત કરવામાં મદદ કરે છે.

(4) સહિષ્ણુતા અને સમજ ટેકો આપે છે : પર્યાવરણીય શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓને સંપૂર્ણ ચિત્રને સમજવા માટે મુદ્દાઓની વિવિધ બાજુઓની તપાસ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. જુદા જુદા દૃષ્ટિકોણ અને વિવિધ સંસ્કૃતિઓની સહનશીલતાને પ્રોત્સાહન આપે છે.

(5) બહુવિધ વિષયો માટે રાજ્ય અને રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ ધોરણો પૂરા થાય છે : અભ્યાસક્રમમાં પર્યાવરણીય શિક્ષણ પ્રેક્ટિસને સમાવેશ કરીને શિક્ષકો વિજ્ઞાન, ગણિત, ભાષા કળા, ઇતિહાસ અને વધુને એક સમૃદ્ધ પાઠ અથવા પ્રવૃત્તિમાં એકીકૃત કરી શકે છે અને હજી પણ બધા વિષય ક્ષેત્રોમાં અસંખ્ય રાજ્ય અને રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક ધોરણોને સંતોષી શકે છે. બહારનો વર્ગ લેવો અથવા ઘરની અંદર પ્રકૃતિ લાવવી, આંતરશાખાકીય શિક્ષણ માટે ઉત્તમ પૃષ્ઠભૂમિ અથવા સંદર્ભ પ્રદાન કરે છે.

(6) બાયોફોબિયા અને પ્રકૃતિ ખાદ્ય ડિસઓર્ડર ઘટાડો : વિદ્યાર્થીઓને પ્રકૃતિમાં લાવીને બહાર શીખવાની અને રમવાની મંજૂરી આપીને, પર્યાવરણીય શિક્ષણ સંવેદનશીલતા પ્રશંસા અને પર્યાવરણ પ્રત્યે આદર આપે છે.

(7) સ્વસ્થ જીવનશૈલીને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે : પર્યાવરણીય શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓમાં સ્થૂળતા, ધ્યાનની ખોટની વિકૃતિઓ અને હતાશા જેવા કેટલાંક આરોગ્ય મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં લેવામાં મદદ કરે છે. સારા પોષણ પર ઘણી વખત પર્યાવરણીય શિક્ષણ દ્વારા ભાર મૂકવામાં આવે છે અને પ્રકૃતિમાં વધુ સમય વિતાવતાં તણાવ ઓછો થાય છે.

(8) સમુદાયો મજબૂત છે : પર્યાવરણીય શિક્ષણ સમુદાયની ભાગીદારી દ્વારા સ્થાન અને જોડાણની ભાવનાને પ્રોત્સાહન આપે છે. જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ વધુ જાણવા અથવા તેમના વાતાવરણમાં સુધારો લાવવા માટે પગલાં લેવાનું નક્કી કરે છે, ત્યારે તેઓ તેમના પડોશને અસર કરતા પર્યાવરણીય મુદ્દાઓને સમજવા અને તેને ધ્યાનમાં લેવા સમુદાયના નિષ્ણાતો, દાતાઓ, સ્વયંસેવકો અને સ્થાનિક સુવિધાઓ સુધી પહોંચે છે.

(9) વાતાવરણને વધુ સારી બનાવવા માટે જવાબદાર પગલાં લેવામાં આવે છે : પર્યાવરણીય શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓને તે સમજવામાં મદદ કરે છે તેમના નિર્ણયો અને ક્રિયાઓ પર્યાવરણને કેવી અસર કરે છે, જટિલ પર્યાવરણીય સમસ્યાઓનું નિવારણ કરવા માટે જરૂરી જ્ઞાન આપે છે અને કુશળ બનાવે છે, તેમજ આપણે આપણા વાતાવરણને સ્વસ્થ અને ભવિષ્ય માટે ટકાઉ રાખવા માટે પગલાં લઈ શકીએ છીએ.

(10) વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોને સશક્તિકરણ આપવામાં આવે છે : પર્યાવરણીય શિક્ષણ સક્રિય શિક્ષણ, નાગરિકત્વ અને વિદ્યાર્થી નેતૃત્વને પ્રોત્સાહન આપે છે તે યુવાનોને તેમનો અવાજ શેર કરવા અને તેમની શાળા અને તેમના સમુદાયોમાં ફરક લાવવા માટે શક્તિ આપે છે.

● **પર્યાવરણીય આરોગ્ય કેમ મહત્વપૂર્ણ છે ?**

તંદુરસ્ત વાતાવરણ જાળવવું એ જીવનની ગુણવત્તા અને વર્ષોનો તંદુરસ્ત જીવન વધારવા માટેનું કેન્દ્ર છે. વૈશ્વિક સ્તરે 5 વર્ષથી ઓછી વયના બાળકોમાં મૃત્યુના 23 ટકા અને 26 ટકા મૃત્યુ નિવારણ પર્યાવરણીય પરિબળોને કારણે છે. પર્યાવરણીય પરિબળો વૈવિધ્યસભર અને દૂર પહોંચનારા છે તેમાં સામેલ છે.

- હવા, પાણી, માટી અને ખોરાકમાં જોખમી પદાર્થોના સંપર્કમાં
- કુદરતી અને તકનીકી આપત્તિઓ
- વાતાવરણમાં ફેરફાર
- વ્યવસાયિક જોખમો
- બિલ્ડ પર્યાવરણ
- સંબંધિત મુદ્દાઓ
- કેન્સર
- હાર્ટ ડિસીઝ અને સ્ટ્રોક
- વ્યવસાયિક સલામતી અને આરોગ્ય
- શારીરિક પ્રવૃત્તિ
- શ્વસન રોગો

નબળી પર્યાવરણીય ગુણવત્તાની તે લોકો પર સૌથી વધુ અસર પડે છે જેમની સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ પહેલાથી જ જોખમમાં છે. તેથી પર્યાવરણીય આરોગ્યને સામાજિક અને પર્યાવરણીય પરિબળોને ધ્યાનમાં લેવું આવશ્યક છે જે સંપર્ક અને રોગની સંભાવનાને વધારે છે.

● **પર્યાવરણીય આરોગ્યને સમજવું :**

આઉટોર એર ક્વોલિટી : નબળી હવાની ગુણવત્તા અકાળ મૃત્યુ, કેન્સર અને શ્વસન અને રક્તવાહિની પ્રણાલીને લાંબા ગાળાના નુકસાન સાથે જોડવામાં આવે છે. બિનઆરોગ્યપ્રદ હવાના ઉત્સર્જનને ઘટાડવા પ્રગતિ કરવામાં આવી છે, હવાનું પ્રદૂષણ ઓછું કરવું તે તંદુરસ્ત વાતાવરણ બનાવવા માટેનું એક મહત્વપૂર્ણ પગલું છે.

સપાટી અને ભૂગર્ભજળ : સપાટી અને ભૂગર્ભજળની ગુણવત્તાની ચિંતાઓ પીવાના પાણી અને મનોરંજક પાણી બંને માટે લાગુ પડે છે. ચેપી એજન્ટો અથવા રસાયણો દ્વારા દૂષણ હળવાથી ગંભીર બીમારીનું કારણ બની શકે છે. જળ સ્ત્રોતોનું રક્ષણ અને દૂષિત જળ સ્ત્રોતોના સંપર્કને ઘટાડવા એ પર્યાવરણીય સ્વાસ્થ્યના મહત્વપૂર્ણ ભાગો છે.

ઝેરી પદાર્થો અને જોખમી કચરો : ઝેરી પદાર્થો અને જોખમી કચરના સ્વાસ્થ્ય પ્રભાવો હજુ સુધી સંપૂર્ણ રીતે સમજી શક્યા નથી. આ એક્સપોઝીચી આરોગ્ય પર કેવી અસર પડે છે તે વધુ સારી રીતે સમજવા માટે સંશોધન ચાલુ છે. દરમિયાન સંપર્કમાં ઘટાડો કરવાનો પ્રયાસ ચાલુ છે. ઝેરી પદાર્થો અને જોખમી કચરાનો સંપર્કમાં ઘટાડો એ પર્યાવરણીય સ્વાસ્થ્ય માટે મૂળભૂત છે.

ઘરો અને સમુદાયો : લોકો પોતાનો મોટાભાગનો સમય, ઘર, કામ અથવા શાળામાં વિતાવે છે. આમાંના કેટલાક વાતાવરણ લોકોને આનો ખુલાસો કરી શકે છે.

- ઈન્ડોર હવાનું પ્રદૂષણ
- અપૂરતી ગરમી અને સ્વચ્છતા
- માળખાકીય સમસ્યાઓ
- વિદ્યુત અને આગના જોખમો
- લીડ આધારિત પેઇન્ટ જોખમો

આ જોખમો આરોગ્ય અને સલામતીને અસર કરી શકે છે. તંદુરસ્ત ઘરો અને સમુદાયો જાળવવા પર્યાવરણીય આરોગ્ય માટે જરૂરી છે.

ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર અને સર્વેલન્સ : પર્યાવરણીય જોખમોના સંસર્ગને અટકાવવાનું રાજ્ય અને સ્થાનિક આરોગ્ય વિભાગ સહિત ઘણા ભાગીદારો પર આધાર રાખે છે. કર્મચારીઓ, સર્વેલન્સ સિસ્ટમ્સ અને શિક્ષણ એ રોગની તપાસ અને તેના પર પ્રતિક્રિયા આપવા, જોખમો માટે દેખરેખ રાખવા અને લોકોને શિક્ષિત કરવા માટે મહત્વપૂર્ણ સંસાધનો છે. પર્યાવરણીય જોખમોને માપવા અને તેના પર પ્રતિક્રિયા આપવા માટે વધારાની પદ્ધતિઓ અને વધુ ક્ષમતા જરૂરી છે.

વૈશ્વિક પર્યાવરણીય આરોગ્ય : પાણીની ગુણવત્તા એ એક મહત્વપૂર્ણ વૈશ્વિક પડકાર છે. પાણીની ગુણવત્તા અને સેનિટેશનમાં સુધારો કરીને અને પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી અને સેનિટેશન સુવિધાઓનો વપરાશ વધારીને રોગો ઘટાડી શકાય છે.

● **પર્યાવરણીય સ્વાસ્થ્યમાં ઉભરતા મુદ્દાઓ :**

પર્યાવરણીય આરોગ્યએ ગતિશીલ અને વિકસિત ક્ષેત્ર છે. જ્યારે બધા જટિલ પર્યાવરણીય મુદ્દાઓની આગાહી કરી શકાતી નથી, આ ક્ષેત્રમાં કેટલાક જાણીતા ઉભરતા મુદ્દાઓ સામેલ છે.

વાતાવરણમાં ફેરફાર : હવામાન પરિવર્તનની અસર દરિયાની સપાટી, ચેપી રોગના દાખલા, હવાની ગુણવત્તા અને પુર, દુષ્કાળ અને તોફાન જેવી કુદરતી આફતોની તીવ્રતા પર અસર થવાનો અંદાજ છે.

હોનારતની તૈયારી : કુદરતી આપત્તિઓ તેમજ માનવ ઉત્પત્તિના આપત્તિઓના પર્યાવરણીય પ્રભાવ માટેની તૈયારીમાં માનવ આરોગ્યની જરૂરિયાતો માટે આયોજન અને પાણી અને માર્ગ જાહેર માળખાકીય અસર પર સામેલ છે.

નેનો ટેકનોલોજી : નેનો ટેકનોલોજીની સંભવિત અસર નોંધપાત્ર છે અને આના માટે શક્ય સુધારાઓ પ્રદાન કરે છે.

રોગ નિવારણ, તપાસ અને સારવાર :

- ઈલેક્ટ્રોનિક્સ
- શુદ્ધ ઊર્જા
- ઉત્પાદન
- પર્યાવરણીય જોખમ આકારણી

(3) પર્યાવરણીય આરોગ્ય કેમ મહત્વપૂર્ણ છે ? સમજાવો.

8.7 ઉપસંહાર :

પર્યાવરણીય શિક્ષણ વ્યક્તિને માણસ અને પર્યાવરણ વચ્ચેના સંબંધોની જટિલતાને સમજવા તરફ દોરી જાય છે, એટલે કે સમાજના ટકાઉ વિકાસ માટે સતત સંક્રમણની આવશ્યકતાની સમજ અને વ્યક્તિ અને સમાજના વ્યવહાર માટેની જવાબદારીના મહત્વની સમજ.

પર્યાવરણીય શિક્ષણ વર્તમાન પર્યાવરણી, આર્થિક, વૈજ્ઞાનિક અને તકનીકી, રાજકીય અને નાગરિક પાસાઓ, અસ્થાયી પાસાઓ (ભવિષ્ય સાથેના સંબંધો) અને અવકાશી પાસાઓ પ્રત્યક્ષ સંદર્ભમાં માણસ અને પર્યાવરણ વચ્ચે ગતિશીલ વિકાસશીલ સંબંધોને અનુસરવા અને અનુભૂતિ કરવાની મંજૂરી આપે છે. (સ્થાનિક, પ્રાદેશિક અને વૈશ્વિક મુદ્દાઓ વચ્ચેના સંબંધો)

જે વ્યક્તિને પર્યાવરણ નિર્માણ અને સંરક્ષણમાં સક્રિય ભાગીદારી તરફ દોરી જાય છે અને વિદ્યાર્થીઓની જીવનશૈલી અને મૂલ્યલક્ષી અસરને માનવ સંસ્કૃતિના ટકાવ વિકાસ તરફ અસર કરે છે. આંતરમાળખાકીય થીમ મોટાભાગના શૈક્ષણિક વિસ્તારોમાં લાગુ કરવામાં આવે છે.

એકીકૃત પર્યાવરણીય દૃશ્યના વિકાસ માટે મંજૂરી આપો. માનવીય વ્યક્તિની બુદ્ધિગમ્ય બાજુ તેમજ ભાવનાત્મકને અસર કરવા માટે દરેક ક્ષેત્રની તેની વિશિષ્ટ સુસંગતતા છે અને તે ભાગ લેશે. ખાસ કરીને માણસ અને આરોગ્યના શૈક્ષણિક ક્ષેત્રમાં, થીમ અન્ય લોકોના વ્યક્તિગત આરોગ્ય અને આરોગ્ય પર્યાવરણના પ્રભાવના મુદ્દાને સ્પર્શે છે.

સમકાલીન વિશ્વના પર્યાવરણીય શિક્ષણના મુદ્દાઓના સંબંધમાં દોરી જાય છે.

8.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- નીચેના વિધાનો સાચાં છે કે ખોટાં તે જણાવો.
- (1) આરોગ્ય શિક્ષણનો મુખ્ય અભિગમ એ છે કે તમારા સમુદાયની અંદરના દરેક વ્યક્તિ અને કુટુંબને તેમની શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સંભાવનના વિકાસ અને પ્રાપ્ત કરવાના તેમના અધિકારનો ઉપયોગ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.
- (2) રોગ નિવારણના ચાર તબક્કાઓ છે.
- (3) વર્તન પરિવર્તન અભિગમનો ઉપયોગ વ્યક્તિની વિચારધારા અથવા સમાજમાં પરિવર્તન લાવવા માટે થાય છે.
- (4) આયોજન તમને જરૂરિયાતો અને પ્રવૃત્તિઓને પ્રાધાન્ય આપવામાં મદદ કરે છે.
- (5) લોકો જૂથો અને સમુદાયો વિશેની માહિતી એકત્રિત કરવાની બે મુખ્ય રીતો છે.
- (6) સંપૂર્ણ અને સચોટ નિરીક્ષણ માત્ર આંખો દ્વારા જ થાય છે.
- (7) અવલોકન ભાગીદારી અને શીખવાની સારી તક પૂરી પાડે છે.
- (8) પર્યાવરણીય શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓમાં સ્થૂળતા, ધ્યાનની ખોટની વિકૃતિઓ અને હતાશા જેવા કેટલાંક આરોગ્ય મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં લેવામાં મદદ કરે છે.

જવાબો :

- (1) સાચું (2) ખોટું (3) સાચું (4) સાચું (5) ખોટું (6) ખોટું
(7) સાચું (8) સાચું



: એકમનું માળખું :

- 9.0 પ્રસ્તાવના
- 9.1 હેતુઓ
- 9.2 સ્વચ્છતા સુવિધાઓની જરૂરિયાત અંગે જાગૃતિ
- 9.3 આરોગ્ય શિક્ષણ સામગ્રી
- 9.4 આરોગ્ય શિક્ષણમાં જાહેર આરોગ્ય કેન્દ્રોનું યોગદાન
- 9.5 ઉપસંહાર
- 9.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

9.0 પ્રસ્તાવના :

સ્વચ્છતા એ વિશ્વભરમાં આરોગ્ય અને વિકાસનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. સ્વચ્છતા એ “શરતો અને વ્યવહારમાં ભાગ લેવાની ક્ષમતા છે, જે આરોગ્યને જાળવવામાં અને રોગના ફેલાવાને રોકવામાં મદદ કરે છે.” આરોગ્ય જાળવવા અને આયુષ્ય વધારવામાં મદદ કરવા માટે સ્વચ્છતા મહત્વપૂર્ણ છે. જો કે તે ખાસ કરીને બાળકો માટે મહત્વપૂર્ણ છે. વિશ્વભરમાં દરરોજ પાંચ વર્ષથી ઓછી વયના 800 થી વધુ બાળકો પાણી, સેનિટેશન અને સ્વચ્છતાની પહોંચના અભાવને કારણે થતાં રોગોથી મૃત્યુ પામે છે. આ ઉપરાંત, ઝાડા બાળકોને ભૂખ ગુમાવવાનું કારણ બને છે, જે કુપોષણનું કારણ બની શકે છે. સ્વચ્છતાની મર્યાદિત એક્સેસ એ એક વિશ્વવ્યાપી સમસ્યા બની ગઈ છે કે દર 4 બાળકોમાંથી 1 બાળકો સ્વચ્છતાની અપૂરતી સુવિધાથી પીડાય છે.

9.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે -

- સ્વચ્છતા સુવિધાઓની જરૂરિયાત અંગે જાગૃતિ કેળવશો.
- આરોગ્ય શિક્ષણ સામગ્રીથી પરિચિત બનશો.
- આરોગ્ય શિક્ષણમાં જાહેર આરોગ્ય કેન્દ્રોનું યોગદાન સમજી શકશો.
- સ્વચ્છતા અંગે જાગૃતિ ફેલાવવામાં સમાજની ભૂમિકા વર્ણવી શકશો.
- સ્વચ્છતા પ્રોત્સાહન માટેના પડકારોથી પરિચિત બનશો.

9.2 સ્વચ્છતા સુવિધાઓની જરૂરિયાત અંગે જાગૃતિ :

શૌચાલય ન હોવાની કલ્પના કરવી મુશ્કેલ છે, પરંતુ વિશ્વભરના લગભગ 2.5 અબજ લોકો માટે કોઈપણ શૌચાલય નથી, અને શૌચાલય ન રાખવી એ માત્ર આરામ અને સુવિધાની

અછત કરતા ઘણી મોટી સમસ્યા છે. યુનિસેફનો અંદાજ છે કે દર વર્ષે 2 મિલિયન બાળકો ન્યુમોનિયા અને ડાયેરીયાથી મૃત્યુ પામે છે અને પીવાના પાણી અને સુધારેલ સ્વચ્છતા દ્વારા આ બે બિમારીઓ મોટા પ્રમાણમાં રોકી શકાય છે. શૌચાલય વિના પાણી અને પર્યાવરણ દૂષિત બને છે અને ઝાડા જેવી બીમારીઓ વધુ ઝડપથી ફેલાય છે. શૌચાલય રાખવાની સાથે સાથે હાથ ધોવા જેવી સ્વચ્છતા પ્રથામાં સુધારણા બાળકોને જીવંત રાખી શકે છે.



સારી સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતા પ્રથાઓનો ઉપયોગ અતિસારના રોગોના ફેલાવાને ઘટાડવાનું એક સૌથી અસરકારક માધ્યમ છે. જે પાંચ વર્ષથી ઓછી વયના બાળકોમાં મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ છે. સારી સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતા પદ્ધતિઓ અપનાવવા માટે વ્યક્તિઓ અને સમુદાયોને પ્રોત્સાહન આપવું એ વિકાસ માટેનું એક મુખ્ય પરિબલ છે.

● સ્વચ્છતા અંગે જાગૃતિનું ફેલાવવામાં સમાજની ભૂમિકા :

કાર્યરત સેનિટેશન સિસ્ટમોની એક્સેસ ધરાવતા મોટાભાગની વ્યક્તિઓ વિશ્વના મોટા ભાગોમાં નબળી સ્વચ્છતા વિશે અજાણ છે અને સામાજિક-આર્થિક વિકાસમાં તેનો અર્થ શું છે તે જાણતા નથી. તેથી સમગ્ર સમાજમાં સ્વચ્છતાના અસંખ્ય ફાયદાઓ અને તેમને બધી જગ્યાએ પ્રાપ્ત કરવામાં આવતી મુશ્કેલીઓ વિશે વધુ સમજની જરૂર છે. જાગૃતિ ફેલાવવાનાં બે ક્ષેત્રો સ્વચ્છતામાં સફળ હિમાયતનો પાયો નાખે છે.

આ ઉપરાંત આ અભિગમો બધાને માટે સ્વચ્છતા સુધારવા માટેના હાલના પ્રયત્નોની અસર વધારવાનું અને સુધારવાનું શક્ય બનાવે છે.



સમાજની ભૂમિકા એ તેના સમુદાયમાં વ્યક્તિની ભૂમિકા / જવાબદારી તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે. સ્વચ્છતા અને જાગૃતિ ફેલાવવાના કિસ્સામાં, લોકોમાં સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતાના મહત્ત્વને ઉજાગર કરીને આવી જાગૃતિ આવી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે જ્યાં કોઈ સમુદાય તેના સભ્યોને મૂલ્યોનું મહત્ત્વ આપે છે તે જ રીતે તેઓ સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતા જાળવવાની જરૂરિયાત ઊભી કરી શકે છે.



આરોગ્ય, પોષણ, વિકાસ, અર્થતંત્ર, ગૌરવ અને સશક્તિકરણ - નબળી સ્વચ્છતાની અસરો જીવનના દરેક પાસામાં આવે છે. તે ગરીબી અને વંચિતતાના અંતર્ગત ચક્રને કાયમી બનાવે છે. દેશની સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતા પડકારને પહોંચી વળવા શૌચાલયો બનાવવાની માંગે ઉત્તેજિત કરવા, તેમની ગુણવત્તા, ઉપયોગ અને જાળવણીની ખાતરી કરવા પર તાત્કાલિક ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની જરૂર છે.

આ “સામાજિક પ્રતિબંધો” ની સંસ્કૃતિ બનાવીને પ્રાપ્ત થાય છે જે ખુલ્લામાં શૌચની સ્વીકૃતિને એકવાર અને બધા માટે પડકાર આપે છે. આવું કરવા માટે સમુદાય અને ઘરગથ્થુ સ્તરે મુખ્ય સ્વચ્છતા પદ્ધતિઓનું વર્તન અને અપનાવવા માટેના કાયમી પરિવર્તન માટે નોંધપાત્ર સંસાધન અને સમયના રોકાણની જરૂર છે.

પાછલા દાયકામાં ભારતમાં થયેલા સંશોધન ખુલ્લામાં શૌચક્રિયાની ટકાવી સ્થિરતા અને સલામત સ્વચ્છતા પદ્ધતિઓ ન અપનાવવાના પરિબળો પર ઉપયોગી આંતરદષ્ટિ આપે છે. ખુલ્લામાં શૌચ કરવું એ સામાજિક રૂપે સ્વીકૃત પરંપરાગત વર્તન છે. ઘણાં ઘરો અને સમુદાયો શૌચાલયોને અશુદ્ધ માનતા હોય છે અને ખુલ્લામાં શૌચક્રિયા ક્ષેત્રોની ઉપલબ્ધતા ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં આવી માન્યતા ચાલુ રાખવા સમર્થન આપે છે. મુખ્ય પડકાર સદીઓથી સ્થાપિત વર્તણૂકને બદલવાનું છે જેના પરિણામે રૂપે ખુલ્લા શૌચને સામાજિક રૂપે સ્વીકાર્ય માનવામાં આવે છે.

તમિલનાડુના એક અધ્યયનમાં જાણવા મળ્યું છે કે સર્વેક્ષણ કરેલા 50 ટકા લોકોએ શૌચાલયનો ઉપયોગ કરતા ખુલ્લા ક્લીનરમાં શૌચ આપતા હોવાનું જણાવ્યું છે. 11 ટકા લોકોએ જણાવ્યું કે નિવાસસ્થાન પાસે શૌચાલય રાખવું સ્વાસ્થ્યવર્ધક નથી. લગભગ 90 ટકા એ નોંધ્યું છે કે તેઓને ખુલ્લામાં શૌચ કરવાની આદત હતી. 5 ટકા એ નોંધ્યું છે કે શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવો તે આપણી સંસ્કૃતિમાં નથી. ઘરના વડીલો દ્વારા શૌચાલયનો ઉપયોગ ન કરવા માટે વધુ 4 ટકા લોકોએ મનાવ્યા હતા. આ દિશામાં સમાજે વધુ જાગૃતતા ફેલાવવાની જરૂર છે.

ભારત સરકારે પણ 'ઘર-ઘર શૌચાલય' અને 'સ્વચ્છ ભારત' અભિયાન અને અન્ય યોજનાઓ હેઠળ દરેક ઘરમાં શૌચાલય બને તેવા પ્રયત્નો કરેલા છે. ખાસ કરીને ગ્રામ્ય વિસ્તાર માટે આ અભિગમની સુંદરતા એ છે કે ઉકેલો બહારથી લાદવામાં આવતા નથી. "સમુદાયો જાતે જ આગેવાની લે છે અને ખુલ્લામાં શૌચક્રિયા સમાપ્ત કરવા માટે તેમના પોતાના પગલાં ઓળખે છે, તો જ તે કામ કરી શકે છે."

● **સ્વચ્છતા પ્રોત્સાહન માટેના પડકારો :**

શહેરીમાં ગરીબોની પરિસ્થિતિ પડકાર પેદા કરે છે, કારણ કે તેઓ મેગા શહેરોમાં વધુને વધુ વસવાટ કરે છે, જ્યાં ગટરનું કામ અસ્પષ્ટ અથવા અસ્તિત્વમાં નથી અને શૌચાલય માટેની યોગ્ય વ્યવસ્થા નથી. જ્યારે શ્રીમંત પરિવારોમાંથી ગટરનું પાણી તોફાન નાળા, જળમાર્ગો અથવા ભૂમિભાગમાં નિકાલ કરવામાં આવે છે અને નબળા રહેણાંક વિસ્તારોમાં પ્રદૂષિત પાણીના નિકાલની યોગ્ય સુવિધા નથી.

આ વિષય પર ઉપલબ્ધ મર્યાદિત માહિતી સૂચવે છે કે વિકાસશીલ દેશોમાં ગંદા પાણીના મોટા પ્રમાણને આંશિક રીતે સારવાર આપવામાં આવે છે અથવા સીદી નદીઓ, તળાવો અથવા સમુદ્રમાં પાણી જાય એવી વ્યવસ્થાનો અભાવ છે.

વધતી જતી શહેરી વસ્તીને ખવડાવવા માટે ગંદાપાણીને ખોરાકના ઉત્પાદન માટે વિશ્વસનીય પાણી અને પોષક તત્ત્વો પૂરા પાડતા સાધન તરીકે વધુને વધુ જોવામાં આવે છે છતાં આની જરૂર છે.

- વ્યવસ્થાપન પદ્ધતિઓ કે જે સુનિશ્ચિત કરે છે કે ગંદા પાણીની પૂરતી સારવાર કરવામાં આવે છે અને સુરક્ષિત રીતે ફરીથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
- સંસ્થાકીય નિરીક્ષણ અને નિયમન અને લોકોને ગંદા પાણીના ઉપયોગ વિશે માહિતી આપવા જાહેર શિક્ષણ અભિયાનો.

નીચા અને મધ્યમ આવકવાળા દેશોમાં 8,27,000 લોકો દર વર્ષે અપૂરતા પાણી, સેનિટેશન અને સ્વચ્છતાના અભાવના પરિણામે મૃત્યુ પામે છે. જે કુલ ઝાડનાં 60 ટકા મૃત્યુ દર્શાવે છે. માનવામાં આવે છે કે આ મૃત્યુઓમાંના લગભગ 4,32,000 લોકોમાં નબળી સ્વચ્છતા મુખ્ય કારણ છે.

અતિસાર એ મુખ્ય કિલર રહે છે પરંતુ તે મોટા પ્રમાણમાં અટકાવી શકાય છે. સારું પાણી સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતા દર વર્ષે 5 વર્ષથી ઓછી વયના 2,97,000 બાળકોના મૃત્યુને અટકાવી શકે છે. ખુલ્લા શૌચ એ રોગ અને ગરીબીનું એક ચુસ્ત ચક્ર કાયમ કરે છે. જે દેશોમાં ખુલ્લામાં શૌચ સૌથી વધુ થાય છે તે દેશોમાં 5 વર્ષથી ઓછી વયના બાળકોની મૃત્યુની સંખ્યા, કુપોષણ અને ગરીબીનું ઉચ્ચતમ સ્તર છે, અને સંપત્તિની મોટી અસમાનતા છે.

● **સ્વચ્છતા સુધારણાના ફાયદા :**

- આંતરડાની કૃમિ, સ્ટ્રિક્ટોસોમીઆસિસ અને ટ્રેકોમાના ફેલાવાને ઘટાડે છે.
- કુપોષણની તીવ્રતા અને અસર ઘટાડવી.
- ખાસ કરીને મહિલાઓ અને છોકરીઓમાં ગૌરવને પ્રોત્સાહન અને સલામતી વધારવી.

- શાળાની હાજરીને પ્રોત્સાહન આપવું.
- ગર્લ્સની શાળાની હાજરી ખાસ કરીને અલગ સેનિટરી સુવિધાઓની જોગવાઈ દ્વારા પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે.
- પાણી, નવીનીકરણીય ઊર્જા અને ફેકલ કચરામાંથી પોષક તત્ત્વોની સંભવિત પુનઃપ્રાપ્તિ.

સેનિટેશન અને આરોગ્ય અંગેના નવા ડબ્લ્યુએચઓ દિશાનિર્દેશોમાં સ્વચ્છતાના વિવિધ હસ્તક્ષેપોની અસરકારકતાના પુરાવાનો સારાંશ આપવામાં આવે છે અને આરોગ્ય-સુરક્ષા સેનિટેશન, નીતિ અને શાસનના પગલાંઓને આવરી લેવા, સ્વચ્છતા તકનીકો, સિસ્ટમો અને વર્તનકારી હસ્તક્ષેપોના અમલીકરણ, જોખમ આધારિત, એક વ્યાપક માળખું પ્રદાન કરવામાં આવે છે. મેનેજમેન્ટ અને મોનિટરિંગ અભિગમો. ગંભીર રીતે માર્ગદર્શિકામાં સ્વચ્છતાના હસ્તક્ષેપોના સ્વાસ્થ્ય પ્રભાવને મહત્તમ બનાવવા માટે આરોગ્ય ક્ષેત્રની ભૂમિકા દર્શાવવામાં આવી છે. માર્ગદર્શિકા પણ સ્વચ્છતાના હસ્તક્ષેપોની અસરકારકતામાં સુધારો લાવવાના ભાવિ સંશોધન પ્રયત્નોને માર્ગદર્શન આપવા માટે પુરાવા પાયામાં ગાબડાઓને ઓળખે છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) સ્વચ્છતા સુવિધાઓ અંગેની જાગૃતિ વિશે સમજાવો.

(2) સ્વચ્છતા અંગે જાગૃતિ ફેલાવવામાં સમાજની ભૂમિકા વર્ણવો.

(3) ટૂંકનોંધ - સ્વચ્છતા પ્રોત્સાહન માટેના પડકારો.

(4) સ્વચ્છતા સુધારણાના ફાયદાઓ જણાવો.

9.3 આરોગ્ય શિક્ષણ સામગ્રી :

આરોગ્ય શિક્ષણના ઉદ્દેશોમાં જ્ઞાન-પ્રદાન કરવું, આરોગ્યના મુદ્દાઓ પ્રત્યે સકારાત્મક વલણ વિકસાવવા અને નિર્ણય લેવાનું પ્રોત્સાહન આપવું સામેલ છે. આરોગ્ય શિક્ષણનું અંતિમ લક્ષ્ય એ છે કે વ્યક્તિઓ અને સમુદાયના આરોગ્યને પ્રોત્સાહન જાળવણી અને સુધારણા કરવી.



રોજિંદા જીવનમાં આરોગ્ય પ્રમોશન માટેની ઘણી સામગ્રીનો ઉપયોગ થાય છે. આરોગ્ય પ્રમોશન સામગ્રીમાં સામેલ છે.

- Ⓐ પોસ્ટરો
- Ⓑ પત્રિકાઓ
- Ⓒ વેબસાઈટ્સ
- Ⓓ ટેલિવિઝન જાહેરાત
- Ⓔ સામાજિક મીડિયા

તેઓ આરોગ્ય અને સુખાકારી જાળવવા અને સુધારવા માટે વ્યક્તિઓને જાણ કરવા, પ્રોત્સાહન આપવા અને ટેકો આપવા માટે રચાયેલ છે.

વિવિધ પ્રકારની સામગ્રી વિવિધ લક્ષ્ય જૂથોને ધ્યાનમાં રાખીને બનાવવામાં આવે છે.

એક લક્ષ્ય જૂથ એ છે કે તમે કોને માટે તમારું સ્વાસ્થ્ય પ્રમોશન અભિયાન લક્ષ્ય રાખ્યું છે.

આરોગ્ય-પ્રમોશન સામગ્રીનું લક્ષ્ય જૂથ લગભગ કોઈ પણ હોઈ શકે છે. બાળકો, કિશોરો, કર્મચારીઓ, પુરુષો, સ્ત્રીઓ, વૃદ્ધ, યુવાન અને તેથી વધુ ઝુંબેશો વધુ અસરકારક હોય છે. જો તેમને કોઈ ચોક્કસ જૂથ પર લક્ષ્ય બનાવવામાં આવે અને તે જૂથની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવે.

વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ ઓછો કરે છે, તેથી વૃદ્ધ વ્યક્તિઓને નિશાન બનાવતા ઝુંબેશનો સોશિયલ મીડિયા પર કોઈ ઉપયોગ નહીં થાય, જ્યારે કિશોરો સોશિયલ મીડિયાનો વારંવાર ઉપયોગ કરે છે, તેથી આ લક્ષ્ય જૂથ માટે આ પદ્ધતિ વધુ યોગ્ય હશે.

શિક્ષણ સામગ્રીના વિકાસ માટે માર્ગદર્શિકા :

- દર્દીની સમસ્યા અથવા આવશ્યકતાને લગતી વિશિષ્ટ સિસ્ટમની શરીરરચનાત્મક સુવિધાઓ (ડીવીડી અથવા છાપેલ ચિત્ર) શક્ય તેટલા વિઝ્યુઅલનો ઉપયોગ કરો.
- ચિત્રો, પુસ્તકો, પેપરબોર્ડ અને / અથવા બ્રોશર્સ પસંદ કરે કે જે ત્રીજાથી પાંચમાં ધોરણના સ્તર પર લખાયેલ છે.



- મુદ્રિત સામગ્રીનો વિકાસ કરતી વખતે ટૂંકા વાક્યો (10 શબ્દો અથવા તેથી ઓછા) નો ઉપયોગ કરો.
- ફકરા દીઠ એક મુખ્ય મુદ્દા સાથે બે કે ત્રણ વાક્યોથી વધુ ન હોય તેવા ફકરા લખો.
- પરિચિત શબ્દોનો ઉપયોગ કરીને દર્દીઓએ ક્રિયાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.
- સાદી ભાષા વાપરો : સમજવા માટે મુશ્કેલ હોય તેવી કોઈપણ શરતોને વ્યાખ્યાયિત કરો.
- સમજણ સુનિશ્ચિત કરવા માટે દર્દી અને કુટુંબના સભ્યોને માહિતી આપો.
- સંસ્કૃતિરૂપે સંવેદનશીલ અને અસરકારક સાધન બનાવવા માટે ભાષા, રીતરિવાજો અને મૂલ્યો પ્રત્યે ધ્યાન રાખો.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) ટૂંકનોંધ - આરોગ્ય શિક્ષણ સામગ્રી.

(2) શિક્ષણ સામગ્રીના વિકાસ માટેની માર્ગદર્શિકા જણાવો.

9.4 આરોગ્ય શિક્ષણમાં જાહેર આરોગ્ય કેન્દ્રોનું યોગદાન :

સમુદાય આરોગ્ય પ્રદાતાનું લક્ષ્ય એ વ્યાપક સેવાઓ પ્રદાન કરવાનું છે જે સમુદાયોને તબીબી, દંત, ફાર્મસી અને માનસિક આરોગ્ય સંભાળ સહિત આવશ્યક સંસાધનોની સીધી અને તાત્કાલિક એક્સેસ આપે છે. કયા સંસાધનો ઉપલબ્ધ છે તેના પર વિસ્તારના રહેવાસીઓને શિક્ષિત કરીને અને સંભાળને એક્સેસ કરવા માટેના સાધનો આપીને જાહેર આરોગ્ય કાર્યકરો લોકોને તેમના પોતાના સ્વાસ્થ્યનું નિયંત્રણ રાખવા માટે સશક્ત બનાવે છે.

સમુદાયની જાહેર આરોગ્ય પહેલ ઉચ્ચ સ્તરની જરૂરિયાતવાળા વિશિષ્ટ ભૌગોલિક ક્ષેત્રોને ઓળખવા અને તે સમુદાયોને તંદુરસ્ત જીવન જીવવા માટેના અવરોધોને દૂર કરવામાં મદદ કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

સમુદાય આરોગ્ય વ્યવસાયિકો નાગરિકો તેમજ વિસ્તારની આરોગ્ય સંભાળ અને સામાજિક સેવાઓ પ્રદાતાઓ સાથે મજબૂત બોન્ડ બનાવે છે. આનાથી પ્રાદેશિક આરોગ્યના જોખમોને દૂર કરવા સ્થાનિક રહેવાસીઓને તંદુરસ્ત વર્તણૂકો પર શિક્ષિત કરવા અથવા કાળજીની અવધિને બંધ કરવા માટે સમુદાયના આરોગ્ય સંસાધનોની સ્થાપના જેવા આવશ્યક કાર્ય પૂર્ણ કરવામાં તે સક્ષમ કરે છે.

● સમુદાય આરોગ્ય કેન્દ્રો :

આ કેન્દ્રો હંમેશા આરોગ્યની અસમાનતા અને મર્યાદિત સંભાળનાં સંસાધનોનો સામનો કરી રહેલા જૂથોને લક્ષ્યમાં રાખે છે. જેમાં ગરીબીમાં રહેતા દર્દીઓ, ગ્રામીણ રહેવાસીઓ અને ઘર વગરના લોકોનો સમાવેશ થાય છે. તેઓને ફી માં સારવાર ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવે છે.

હેલ્થ સેન્ટરો પ્રોગ્રામ અંતર્ગત મોટાભાગના સીએચસીને સંઘીય અનુદાન ભંડોળ પ્રાપ્ત થાય છે, જેનો હેતુ નબળા લોકો માટે આરોગ્ય સંભાળ સુધારવાનો છે. ઘણી સીએચસીને રાજ્ય એજન્સીઓ અને બિનલાભકારી સખાવતી સંસ્થાઓ તરફથી ભંડોળ અને સપોર્ટ પણ મળે છે.

જાહેર આરોગ્ય કેન્દ્રો વ્યક્તિઓ અને સમુદાયોને તેમના જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ કરીને અને તેમના સુખાકારીની સંભાળ વિશેના તેમના વલણને પ્રભાવિત કરીને તેમના શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરીને સ્વચ્છ જીવન જીવવા માટે મદદ કરે છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) આરોગ્ય શિક્ષણમાં જાહેર આરોગ્ય કેન્દ્રોનું યોગદાન સમજાવો.

- (2) યુનિસેફનો અંદાજ છે કે દર વર્ષે 50 મિલિયન બાળકો ન્યુમોનિયા અને ડાયેરીયાથી મૃત્યુ પામે છે.
- (3) સારી સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતા પ્રથાઓનો ઉપયોગ અતિસારના રોગોના ફેલાવાને ઘટાડવાનું એક સૌથી અસરકારક માધ્યમ છે.
- (4) ખુલ્લામાં શૌચ કરવું એ સામાજિક રીતે સ્વીકૃત અપરંપરાગત વર્તન છે.
- (5) વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ સોશિયલ મીડિયાનો વધારે ઉપયોગ કરે છે, તેથી વૃદ્ધ વ્યક્તિઓને નિશાન બનાવતા ઝુંબેશનો સોશિયલ મીડિયા પર વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- (6) આરોગ્ય શિક્ષણને સંસ્કૃતિરૂપે સંવેદનશીલ અને અસરકારક સાધન બનાવવા માટે ભાષા, રીતરિવાજો અને મૂલ્યો પ્રત્યે ધ્યાન આપો.
- (7) હેલ્થ સેન્ટર પ્રોગ્રામ અંતર્ગત મોટાભાગના CHC ને સંઘીય અનુદાન ભંડોળ પ્રાપ્ત થાય છે.
- (8) આરોગ્ય શિક્ષણનું અંતિમ લક્ષ્ય એ છે કે વ્યક્તિઓ અને સમુદાયના આરોગ્યને પ્રોત્સાહન, જાળવણી અને સુધારણા કરવી.

જવાબો :

- (1) સાચું (2) ખોટું (3) સાચું (4) ખોટું (5) ખોટું (6) સાચું
(7) સાચું (8) સાચું

★ ★ ★

: એકમનું માળખું :

10.0 પ્રસ્તાવના**10.1 હેતુઓ****10.2 શાળાકીય સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતાનું જાહેર આરોગ્ય મહત્ત્વ****10.3 શાળામાં શૌચાલયોની અને કચરાના નિકાલની જોગવાઈ****10.4 સંસ્થાકીય સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતાના સુધારણા માટેની યોજના****10.5 ઉપસંહાર****10.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો****10.0 પ્રસ્તાવના :**

સ્થાનિક સંસ્થાઓનું જાહેર આરોગ્ય મહત્ત્વ આરોગ્યપ્રદ આવાસોનું વિસ્તરણ માનવામાં આવે છે. આ સંસ્થાઓ એવી જગ્યાઓ છે જ્યાં લોકો તેમનો વધુ સમય ઘરની બહાર વિતાવે છે. તેમની શારીરિક અને માનસિક જરૂરિયાતોનો સંતોષ, અને ચેપ અને અકસ્માતો સામે રક્ષણ આ સ્થાનિક સંસ્થાઓમાં સ્વચ્છતાને કેવી રીતે પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે તેના પર નિર્ભર છે. નબળી સ્વચ્છતાને કારણે આ સંસ્થાઓ ઝાડા અને ઓરી જેવા રોગચાળાના રોગોનું કેન્દ્ર બિંદુ બની શકે છે.

10.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે -

- શાળાની સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતાનું જાહેર આરોગ્ય મહત્ત્વ સમજી શકશો.
- શાળામાં શૌચાલયો અને કચરાના નિકાલની જોગવાઈથી પરિચિત થશો.
- સંસ્થાકીય સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતાના સુધારણા માટેની યોજના તૈયાર કરી શકશો.

10.2 શાળાકીય સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતાનું જાહેર આરોગ્ય મહત્ત્વ :

સ્કૂલનાં બાળકો લગભગ એક તૃતીયાંશ સમય કાં તો શાળાઓમાં અથવા શાળાના કાર્યોમાં વિતાવે છે, તે સમય દરમિયાન તેમને વિવિધ પ્રકારની શારીરિક, સામાજિક અને માનસિક હાનિ પહોંચાડી શકે છે. બાળકો દ્વારા સ્વચ્છ નબળાઈની પ્રેક્ટિસ શોધવા માટે શાળાઓ એક આદર્શ તરીકે પૂરી પાડે છે.

શાળાઓની પાણી પુરવઠા અને સ્વચ્છતાની સ્થિતિ તાજેતરના વર્ષોમાં જાહેર આરોગ્યની ચિંતા બની છે. પ્રાથમિક શાળાઓમાં મોટાભાગના લોકોને પીવાના પાણીના સ્ત્રોતો

અથવા હાથ ધોવા અને વિસર્જનના નિકાલ માટે પૂરતી સ્વચ્છતા સુવિધાઓ નથી. માસિક સ્નાનની સુવિધાઓ સાથેના શૌચાલયોના અભાવને કારણે મહિલા વિદ્યાર્થીઓમાં શાળા છોડી દેવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને સંક્રમિત રોગોના નિવારણ વિશેની સ્વચ્છતા, જ્ઞાન, વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા નબળી સમજવામાં આવી હતી.

સ્કૂલના બાળકોમાં શ્વસન, ચેપ, ત્વચા, ચેપ પેટની અગવડતા, આંખના ચેપ, ગેસ્ટ્રો-એન્ટરાઈડિસ (ઝાડા) અને કાકડાનો સોજો કે દાહ એ શાળા ક્લિનિક મુલાકાતની સામાન્ય બિમારીઓ છે. શાળા અને ઘરના વાતાવરણમાં પ્રવર્તમાન નબળી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અને કચરાના સંચાલનને કારણે હેલ્મિનથિક ચેપ લાગે છે.

શાળાની સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતાની જોગવાઈ વિદ્યાર્થીઓને સ્વીકાર્ય સ્વચ્છતા પદ્ધતિઓ, સલામત પાણી પુરવઠો, શૌચાલયો અને સામાન્ય રીતે આરોગ્યપ્રદ શાળાના વાતાવરણના હકની ખાતરી કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે :

- તંદુરસ્ત વાતાવરણ વધુ અસરકારક શિક્ષણની સુવિધા આપે છે.
- વિદ્યાર્થીઓ માટે જીવનભર હકારાત્મક સ્વચ્છતા વર્તન મેળવવાની તકો ઊભી કરે છે.
- શાળાઓની નોંધણી, જાળવણી અને છોકરીઓની હાજરીની તકો વધારે છે.
- શાળા સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતાના ઘટકો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી બાળકોને સરળતાથી રોગમુક્ત રાખી શકાય છે.

● **શાળા આરોગ્ય સેવાઓના ઘટકો :**

તમે ભૂતકાળમાં કોઈ સમયે સ્કૂલના વિદ્યાર્થી છો. તમારા સમયમાં શાળા આરોગ્ય સેવાઓનાં ઘટકો કયા હતા ?

(1) શાળાઓમાં આરોગ્ય સંબંધિત નીતિઓ :

બધી શાળાઓએ તેમના વિદ્યાર્થીઓ માટે શાળાની સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતાના મહત્વથી વાકેફ હોવું જોઈએ. સ્વચ્છતાને પ્રોત્સાહન, સ્વચ્છતા / આરોગ્ય કલબનું આયોજન કરવું, સ્વચ્છ શાળા કમ્પાઉન્ડ રાખવું અને તેમની સ્વચ્છતા માટેની વર્ગખંડોની દેખરેખ રાખવી એ એવી કેટલીક ચીજો છે કે જેમાં વેરેડા અને કેબલ શાળાના અધિકારીઓનું ધ્યાન છે. નીતિ નિવેદનોના અમલીકરણના માનવ સંસાધનો અને સામગ્રીની ઉપલબ્ધતા ધ્યાનમાં લેવી આવશ્યક છે.

(2) સ્વચ્છતાને પ્રોત્સાહન આપવું :

આરોગ્ય વિશે વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષણ આપવું એ મુખ્યત્વે તેમની વર્તણૂકને બદલવા અથવા તેમાં ફેરફાર કરવાના હેતુસર સ્વચ્છતા માહિતીના પ્રસાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આરોગ્ય માહિતી સામાન્ય રીતે વિજ્ઞાન, જીવવિજ્ઞાન, અર્થશાસ્ત્ર એ શારીરિક શિક્ષણ જેવા વિવિધ શાળા વિષયોમાં સમાવિષ્ટ કરવામાં આવે છે. જો કે વિદ્યાર્થીઓના વર્તનને બદલવાનો લક્ષ્યાંક શિક્ષણ એ પરંપરાગત શિક્ષણ પદ્ધતિનો ભાગ નથી. આ અંતરને ભરવાની રીતો છે. શાળાઓમાં આરોગ્ય સ્વચ્છતા કલબોની સ્થાપના અને સહાયતા અને હેલ્થ પોસ્ટની અસરકારક સંડોવણી મહત્વપૂર્ણ છે. તમે નિયમિત નિરીક્ષણ કરીને અને તમારા વિસ્તારમાં શાળા સમુદાયને સલાહ આપીને આમા સક્રિય ભૂમિકા નિભાવી શકો છો. તમે શાળાની સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતાના પ્રમોશનમાં હાલની સ્થાનિક આરોગ્ય સુવિધાઓને સંકલન કરવામાં અને તેમાં સામેલ થવા માટે

સક્રિય લીડ લઈ શકો છો. શાળા આરોગ્ય પ્રમોશન માટે આરોગ્ય સંદેશાઓની યોજના, ગોઠવણ અને વિતરણ કેવી રીતે કરવી તેની વિગતવાર માહિતી આરોગ્ય શિક્ષણ, હિમાયત અને સમુદાય એકત્રીકરણ મોડ્યુલમાંથી મળી આવે છે.

(3) સ્વસ્થ શાળા વાતાવરણ :

- શાળાના વાતાવરણ અને શારીરિક ઈમારતોના શારીરિક અને સૌંદર્યલક્ષી મૂલ્યોએ વિદ્યાર્થીઓના શારીરિક અને માનસિક વિકાસને સંતોષવાની જરૂર છે. સલામત અને આરોગ્યપ્રદ શાળાના વાતાવરણના મહત્ત્વપૂર્ણ પાસાઓ આ છે.
- ભીડ ન થાય તે માટે પૂરતી વર્ગખંડની જગ્યા. પર્યાપ્ત ડેલાઈટ અને વેન્ટિલેશનવાળા વર્ગખંડો વિડોના ફ્લોર એરિયાનું પ્રમાણ 25 ટકા હોવું જોઈએ.
- બ્લેકબોર્ડ અને બેઠકોની પ્રથમ લાઈન વચ્ચેના યોગ્ય અંતર દ્વારા વિદ્યાર્થીઓની દૃષ્ટિનું રક્ષણ કરનારા વર્ગખંડો.
- ડેસ્ક અને ખુરશીઓના પરિણામો જે વિદ્યાર્થીઓનાં શારીરિક વિકાસ માટે મેળ ખાય છે.
- શાળાનું સ્થાન કોઈપણ સંભવિત શારીરિક અને રાસાયણિક જોખમોથી મુક્ત હોવું જોઈએ. (દા.ત. અવાજ અને વાયુ પ્રદૂષણથી મુક્ત)
- શારીરિક વ્યાયામ માટેના ક્ષેત્રમાં રમવું.

(4) પીવાના પાણીની જોગવાઈ :

ઘણા વિદ્યાર્થીઓ શાળાએ જવા માટે કલાકો સુધી ચાલતા જતા હોય છે. પીવા અને વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા માટે સલામત પાણીની જોગવાઈ મહત્ત્વપૂર્ણ છે અને વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં પૂરતી સુવિધાઓ હોવી જરૂરી છે. આરોગ્ય મંત્રાલય પચાસ વિદ્યાર્થી દીઠ એક પાણીની નળની સલાહ આપે છે. પાણીની ચાટની ડિઝાઈનમાં ગોઠવેલ ઓછા ખર્ચે પાણીના ફુવારાઓ એ પાણીના નળ શાળાઓ માટે સ્વીકાર્ય છે. તેઓ વિદ્યાર્થીઓની હાઈટ સાથે મેળ ખાવા માટે જમીનની સપાટીથી યોગ્ય ઊંચાઈ પર જોઈએ. પાણીની ઉપલબ્ધતા વિદ્યાર્થી દીઠ દિવસ દીઠ આશરે પાંચ લિટર હોવી જોઈએ અને શાળાના આખા દિવસ દરમિયાન પાણી મળવું આવશ્યક છે. પાણીનો સંગ્રહ કરવા માટે અને પાણીના સંગ્રહને ટાંકવાની જરૂર પડે છે. હેન્ડવોશિંગને લીધે પરિણમેલા કાદવ (ગંદા પાણી)ને સીપેજ અથવા ખાડો, અથવા ખાઈ સુધી કાઢી નાખવા જોઈએ.

● **તમારી પ્રગતિ ચકાસો :**

(1) શાળામાં સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ સમજાવો.

(2) શાળામાં સ્વચ્છતાને પ્રોત્સાહન આપવાનું મહત્ત્વ સમજાવો.

(3) શાળામાં પીવાના પાણીની જોગવાઈ જણાવો.

10.3 શાળામાં શૈયાલયોની અને કચરાની નિકાલની જોગવાઈ :

શૈયાલયોની જોગવાઈ પણ ખૂબ મહત્વની છે. આ ઉપરાંત છોકરીઓનું તેમનું શિક્ષણ ચાલુ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા માટે છોકરીઓ અને છોકરાઓ માટેના અલગ-અલગ લેટિન આપવાની જરૂર છે.

શાળાના પ્રયોગશાળાઓ નીચેની આવશ્યકતાઓ પૂર્ણ કરવા જોઈએ :

- વિદ્યાર્થીઓની શીખવાની પ્રક્રિયામાં દખલ ન થાય તે માટે તેઓ વર્ગખંડથી દૂર સ્થિત હોવા જોઈએ. તેઓ વ્યાજબી રીતે સુલભ હોવા જોઈએ.
- તેઓ સારી રીતે જાળવણી કરે છે અને વાપરવા માટે સંમત હોવા જોઈએ. તેઓએ ગોપનીયતા અને સુરક્ષા પ્રદાન કરવી જોઈએ.
- લેટરીનના પરિમાણો સ્ટોરેજની જરૂરિયાતોને ત્રણથી પાંચ વર્ષ સુધી સમાવવા માટે પૂરતા હોવા જોઈએ.
- લેટ્રિન નજીક હેન્ડવોશિંગ સુવિધાઓ હોવી આવશ્યક છે. લેટ્રિનનો ઉપયોગ કર્યા પછી અને બપોરના ભોજન પહેલાં સાબુથી હાથ ધોવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવું આવશ્યક છે.
- પુરુષ અને સ્ત્રી વિદ્યાર્થીઓ માટે અલગ-અલગ લેટિન હોવા જોઈએ. શિક્ષકો માટે લેટ્રિન્સ પણ અલગ રાખવા આવશ્યક છે.
- પાણીની ડોલ અને સ્ત્રી લેટિનની અંદર એક જગ હોવો આવશ્યક છે. માસિક સ્નાવ દરમિયાન સ્ત્રી વિદ્યાર્થીઓની તળિયે સાફ કરવા માટે આ જરૂરી છે.
- પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાઓમાં દર છોકરા અને છોકરીઓ માટે અલગ-અલગ શૈયાલયો હોવા જોઈએ.
- લેટ્રિન્સ વાપરવા માટે આરોગ્યપ્રદ અને સાફ કરવા માટે સરળ હોવા જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓ જાતે જ રોજ લેટ્રિનની સફાઈમાં ભાગ લેવો જોઈએ. સ્વચ્છતા / આરોગ્ય ક્લબ દ્વારા લેટ્રેન સ્વચ્છતા જાળવવામાં અગ્રેસરની ભૂમિકા લેવી જોઈએ.

● શાળાના નક્કર કચરા વ્યવસ્થાપન સુવિધાઓની જોગવાઈ :

કાઢી નાખેલા કાગળ અને કાર્ટન એ શાળાઓમાં સામાન્ય પ્રકારનો કચરો છે. શાળા પ્રયોગશાળાઓમાંથી રાસાયણિક કચરો પણ હોઈ શકે છે. શાળાઓમાં નીચેની સુવિધાઓ હોવી જોઈએ.

- દરેક વર્ગખંડમાં અને શિક્ષકની ઓફિસમાં વેસ્ટ ડબ્બા / ડોલ.
- શાળાના કમ્પાઉન્ડમાં કચરો ડબ્બો મૂકી શકાય છે, જ્યાં જરૂરી માનવામાં આવે છે. (કોરિડોરની આસપાસ, રમતના મેદાનની આસપાસ)
- વર્ગખંડમાં સ્વચ્છતા :

સારી શિક્ષણ પ્રક્રિયા માટે વર્ગખંડની સ્વચ્છતા ખૂબજ મહત્વપૂર્ણ છે. વિદ્યાર્થીઓ દૈનિક ધોરણે વર્ગખંડમાં સ્વચ્છતા જાળવવા સામેલ થવા જોઈએ. વર્ગની ફ્લોર ધૂળ ઘટાડવા માટે સરળ હોવી જોઈએ. ફ્લોરની ધૂળ અને તિરાડોનો ટાળવી આવશ્યક છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) શાળામાં શૈયાલયોની જોગવાઈ વર્ણવો.

(2) શાળામાં નક્કર કચરા વ્યવસ્થાપન સુવિધાઓની જોગવાઈ વર્ણવો.

10.4 સંસ્થાકીય સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતાના સુધારણા માટેની યોજના :

દરેક શાળાની સેનિટરી તપાસ કરીને સમસ્યાઓ ઓળખી શકાય છે.તમારી નિરીક્ષણની મુલાકાત પહેલાં તમારે મૂળભૂત સ્વચ્છતા આવશ્યકતાઓની એક સૂચિ તૈયાર કરવાની જરૂર છે જે સંસ્થાઓ અને તમારા સ્થાનિક સંદર્ભ સાથે સંબંધિત છે.

● શાળા માટે ચેકલિસ્ટનું ઉદાહરણ :

Table School Health Survey form :

No.	Question	Response
1.0	General Information	
1.1	Date of inspection	
1.2	Name of the institution	
1.3	Number of students by sex	Male_Female_
1.4	Address	
1.5	Ownership	Private or Public
1.6	Level of school	1st cycle/2nd cycle/high school
2.0	School compound	
2.1	Location of school : hazards such as noise, proximity to road	
2.2	Compound sanitation free from solid wastes flowing liquid waste	Yes/No, indicate the subject
3.0	Classrooms	
3.1	Windows	Adequate/inadequate
3.2	Ventilation	Adequate/inadequate
3.3	Lighting	Adequate/inadequate
3.4	Condition of classroom floor	Adequate/inadequate
4.0	Water supply	
4.1	Is water available in the school compound ?	Yes/No
4.2	Source	Piped/well/spring/pond/other
4.3	Supply drinking water and handwashig facilities	Yes/No
4.4	Number of water taps	
4.5	Cleanliness around wash basins	Yes/No
5.0	Latrine Provision	
5.1	Is a latrin available in the school compound ?	Yes/No
5.2	Type of latrine	Pit latrine/VIP/Other
5.3	Floor of latrine	Concrete slab/earth
5.4	Latrine availble for	Students/teachers
5.5	Separate latrines for male and female students	Yes/No
5.6	Latrine super structure	Yes/No
5.7	Excreta seen around the latrine	Yes/No
5.8	Excreta inside the latrine	Yes/No
5.9	Can a student use the latrin in its current condition ?	Yes/No
5.10	Number of latrine holes	-

6.0 Solid waste management

- | | | |
|-----|---|--------|
| 6.1 | Is there a refuse container in the compound ? | Yes/No |
| 6.2 | Is there a refuse container in each classroom ? | Yes/No |
| 6.3 | Is there a burial pit for refuse ? | Yes/No |
| 6.4 | Is there an incinerator ? | Yes/No |

7.0 Student's personal hygiene (observe a few students)

- | | | |
|------|-------------|---------------------------|
| 7.1 | Clothing | Intact/torn/clean/unclean |
| 7.2 | Hair | Clean/unclean |
| 7.3 | Face | Clean/unclean |
| 7.4 | Nits | Yes/No |
| 7.5 | Feet | Clean/unclean |
| 7.6 | Fingernails | Clean/unclean |
| 7.7 | Eyes | Clean/unclean |
| 7.8 | Lice | Yes/No |
| 7.9 | Teeth | Clean/unclean |
| 7.10 | Scabies | Yes/No |

8.0 Summary of main findings

9.0 Suggestions

- તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- (1) શાળા માટેનું ચેકલિસ્ટ તૈયાર કરો.

10.5 ઉપસંહાર :

ચેકલિસ્ટ અને તમારા શારીરિક અવલોકનોએ સારા બેઝલાઈન ડેટાપ્રદાન કરે છે, જે કોઈપણ સમસ્યાઓનું વિશ્લેષણ કરવા અને અગ્રતા નક્કી કરવા માટે ઉપયોગી છે. તમે સમસ્યાઓ ઓળખવા માટે વધારાના કાર્યો તરીકે ઈન્ટરવ્યૂ અને પ્રશ્નાવલિનો ઉપયોગ પણ કરી શકશો. જોકે તમારે ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ કે તમે એક જ સમયે બધી સમસ્યાઓનું નિવારણ કરી શકતા નથી, કારણ કે તે ઊંડા મૂળવાળા હોઈ શકે છે અને સંસાધનોની જરૂર હોય છે. સ્થાનિક પરિસ્થિતિને આધારે અગ્રતા નક્કી કરવી તે સમસ્યાઓ પસંદ કરવા માટે મદદરૂપ છે જે વધુ સરળતાથી ઉકેલી શકાય છે.

10.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

● નીચેના વિધાનો સાચાં છે કે ખોટાં તે જણાવો :

- (1) નબળી સ્વચ્છતાને કારણે શાળાઓ ઝાડા અને ઓરી જેવા રોગચાળાનું કેન્દ્ર બિંદુ બની શકે છે.
- (2) પ્રાથમિક શાળાઓમાં મોટાભાગના લોકોને પીવાના પાણીના સ્ત્રોતો અથવા હાથ ધોવા અને વિસર્જનના નિકાલ માટે પૂરતી સ્વચ્છતા સુવિધાઓ નથી.
- (3) વિદ્યાર્થીઓના વર્તનને બદલવાનો લક્ષ્યાંક એ પરંપરાગત શિક્ષણ પદ્ધતિનો ભાગ છે.
- (4) સારી શિક્ષણ પ્રક્રિયા માટે વર્ગખંડની સ્વચ્છતા ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.
- (5) લેટ્રિનથી દૂર હેડવોશિંગ સુવિધાઓ હોવી આવશ્યક છે.

જવાબો :	
---------	--

(1) સાચું (2) સાચું (3) ખોટું (4) સાચું (5) ખોટું



: એકમનું માળખું :

11.0 પ્રસ્તાવના

11.1 હેતુઓ

11.2 માતા અને બાળકની સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ માટે આવશ્યકતાઓનું નિર્ધારણ

11.3 માતાની દેખભાળ

11.4 શિશુની દેખભાળ

11.5 ઉપસંહાર

11.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

11.0 પ્રસ્તાવના :

માતા અને બાળસ્વાસ્થ્ય સેવા : સમુચિત સાધનો અને પ્રણાલીના માધ્યમથી એમનો પ્રભાવી ઉપયોગ સુનિશ્ચિત કરીને માતા અને બાળકની રોગનિવારક સેવાઓ ઉપલબ્ધ કરે છે. જે સ્વાસ્થ્ય કર્મચારીઓ, હોસ્પિટલોની ગુણવત્તા, દર્દીની સ્થિતિ, અને સમાજના સહયોગ પર આધાર આપે છે. આ સ્વાસ્થ્ય સેવા પ્રદાન કરવાની પ્રણાલીની પાછળ પ્રાથમિક સ્વાસ્થ્ય દેખભાળના દૃષ્ટિકોણથી માતા અને બાળકને નિવારક અને સુધારક અને ઉપચારી સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ ઉપલબ્ધ કરવામાં આવે છે.

11.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે -

- માતા અને બાળકની સ્વાસ્થ્ય આવશ્યકતાઓનું નિર્ધારણ કરી શકશો.
- માતૃત્વ દરમિયાન થતાં મૃત્યુ અટકાવવા માટે માતાની દેખભાળનું મહત્ત્વ સમજી શકશો.
- નવજાત શિશુની દેખભાળ કેવી રીતે કરવી તે વર્ણવી શકશો.

11.2 માતા અને બાળકની સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ માટે આવશ્યકતાઓનું નિર્ધારણ :

જો કોઈને માતા અને શિશુના સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાની વિસ્તૃત જાણકારી હોય અને આ સમસ્યાનું સમાધાન માટે ઉપલબ્ધ સ્ત્રોતોની જાણકારી હોય ત્યારે માતા અને બાળકના સ્વાસ્થ્યની પ્રભાવકારી સેવા આપી શકાય છે. સમાજમાં માતા અને બાળકના સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ પ્રતિબિંબિત કરવાના પ્રમુખ સંકેત નીચે મુજબ છે.

(1) જન્મદર : તે આપવામાં આવેલી વસ્તી 1000 વસ્તીના દરે વર્ષ દરમિયાન જન્મ બાળકોની સંખ્યા છે. એનાથી કોઈ ક્ષેત્રમાં સેવાઓની આવશ્યકતાની વ્યાપકતાનો આંક નક્કી

થાય છે. તે પ્રસવપૂર્વ, પ્રસવકાલીન, પ્રસવ પછી શિશુ અને પાંચ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોની સેવા આપવાની યોજના બનાવવા માટે આધારભૂત ડેટાનું કામ કરે છે. જે ઉચિત ઉપયોગના માધ્યમથી અને જન્મદરને ઓછું કરીને તેના પ્રભાવનું મૂલ્યાંકન અમલમાં લાવી શકાય છે.

(2) માતૃત્વ દરમિયાન થનાર મૃત્યુદર : આ ગર્ભાવસ્થાને કારણે મહિલાની મૃત્યુ અને ગર્ભ 42 દિવસો સુધી તેનાં પરિણામોની સંખ્યા છે. આ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાની ગંભીરતા દર્શાવતા અને અસ્વસ્થતાદરની વ્યાપકતા દર્શાવે છે. સામાન્ય કારણોને જાણીને અને અટકાવવા પગલાંની પ્રાથમિકતા નક્કી કરવામાં આવે છે. રક્તચ્છાવ, સંક્રમણ અને વિષસાદ મરણનું સૌથી સામાન્ય કારણ છે, એમાંથી બે-ત્રણ કારણોને જવાબદાર હોય છે. એનાથી હોસ્પિટલ દર્દીને વધારે સમય સુધી રહેવું પડે છે. કામ પર અનુપરિસ્થિતિની સંખ્યા પણ વધી શકે છે.

(3) પ્રસવકાલીન શિશુ મૃત્યુદર : આ સપ્તાહની ગર્ભાવસ્થાના જીવનના પહેલા દિવસની નવજાત શિશુઓની થવાની મૃત્યુ સંખ્યા હોય છે. ગર્ભાવસ્થામાં 28 સપ્તાહના જીવ પહેલા સાત દિવસની અંદર ગર્ભની મૃત્યુ પ્રસવપૂર્વ - પ્રસવ દરમિયાન અને અમુક હદ સુધી આસપાસની સ્થિતિને પ્રતિબિંબિત કરે છે. એમના પ્રમુખ કારણ છે. બી.આઈ.ટી. ડબ્લ્યુ.એ. (BITWA) અર્થાત્ જન્મના સમયે સંક્રમણ, માનસિક, આઘાત, ઓછું વજન, શ્વાસ અવરોધ. આ લગભગ 50/1000 જીવિત જન્મ વર્ષ છે.

(4) પ્રસવનું સ્થાન : ગ્રામીણ ક્ષેત્રોમાં વધારે પ્રમાણમાં અને શહેરી ક્ષેત્રમાં એક મોટી સંખ્યા પ્રસૂતિ ઘરાં કરાવવામાં આવે છે. લગભગ 15 ટકા પ્રસૂતિ સામાન્ય મુશ્કેલી વગરની હોય છે એના માટે વાતાવરણ અપૂરતી સાવધાની તથા ખરાબ પરિસ્થિતિના સમયમાં સંપર્ક અને આવશ્યકતા હોય છે. આ સેવાના પ્રકાર, દસ્તાવેજો અને એવાં ક્ષેત્રોની જ્યાં તમને આવશ્યકતા હોય જ્યાં રૂપરેખા તૈયાર કરવાનાં હેતુથી મદદ કરે છે.

(5) પ્રસૂતિના સમયે પરિચારિકા : બાળક જન્મ કરાવનાર પરંપરાગત પરિચારિકા પ્રશિક્ષિત હોય, તેને ગર્ભાવસ્થા અને પ્રસવનું જ્ઞાન હોય તો તે સમસ્યાને સમય પર નિવારણ કરી શકે અને સમય પર ઉપરી દેખભાળ કરવાના હેતુ મોકલી શકે તો 15 ટકા સામાન્ય પ્રસવ કરાવી શકે છે.

(6) સમયપૂર્વ પ્રસવ : લગભગ 25 ટકા ગર્ભાવસ્થામાં અથવા તે સગર્ભતાના ઓછા વજનને કારણે સમય પૂર્વે બાળકનો જન્મ થઈ જાય છે. એમાંથી 50 ટકા માતાઓ સામાન્ય અને સ્વસ્થ હોય છે અને 50 ટકા માતાઓમાં ધૂમ્રપાન જેવી આદતો અને ગરીબીનો ઈતિહાસ હોય છે. જેમાં કે પૌષ્ટિકતાવાળી કમી, ટોકસેમિયાની બીમારીને લીધે જવાબદાર હોય છે. આ બધાને ઉપર્યુક્ત ઉપાય કરીને રોકી શકાય છે.

(7) પ્રસવપૂર્વ દેખભાળ : બધી સંભવિત માતાઓના સ્વાસ્થ્યની બધા સ્તર પર સંપૂર્ણ તપાસ અને નિયમિત દેખભાળ એમાં સંમિલિત કરવું આવશ્યક છે. માસિક દેખભાળથી લઈને પ્રસવપૂર્વ અવધિમાં કમ સે કમ ત્રણ વાર તપાસ કરવી જોઈએ.

(8) સ્રોત : ગ્રામીણ જનસંખ્યાનો વિચાર કરે તો કેવળ 4 ટકા પ્રસવને માટે ડોક્ટરની સેવાઓની જરૂરત હોય તે અને 1 ટકા પ્રસવને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની આવશ્યકતા હોય છે. 95 ટકા મામલામાં વ્યક્તિ પ્રસવમાં દેખભાળ કરી શકે છે. પ્રસવપૂર્વ સ્વાસ્થ્ય દેખભાળને માટે પ્રશિક્ષિત પેરામેડિકલ વ્યક્તિની આવશ્યકતા હોય છે, જેને ખરાબ પરિસ્થિતિના સમયમાં યોગ્ય ચિકિત્સકની પાસે મોકલવાનું જ્ઞાન હોય. આ પ્રકારે ચાલુ જન્મદરનો વિચાર કરીએ તો પ્રાથમિક સ્વાસ્થ્ય દેખભાળ કેન્દ્ર પર એક ચિકિત્સા અધિકારી હોવો જોઈએ જે એક વર્ષ દરમિયાન 30 હજાર આબાદીની સેવા કરી શકે. જેમાં 40 પ્રસૂતિ કરાવવી અને 1000 બાળકની દેખભાળ 5,000 પાંચવર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોની દેખભાળ અને 6,000 જનનક્ષમ આયુની મહિલાઓની દેખભાળ રહેલી છે.

પાંચ હજારની જનસંખ્યાવાળા ઉપકેન્દ્ર પર કાર્યરત મહિલા એમ.પી.ડબલ્યુ (MPW) એ એક વર્ષમાં લગભગ 160 ગર્ભવતી મહિલાઓની દેખભાળ કરવી પડે છે. પ્રત્યેક ગામમાં પ્રતિ એક હજારની આબાદી માટે એક ટીટીબીએ (TTBA) હોય છે. ગ્રામસ્તરના પ્રાથમિક સ્વાસ્થ્ય કર્મચારી ઉપકેન્દ્રના એમ.પી.ડબલ્યુ. મહિલા સ્વાસ્થ્ય સહાયક એપ્રાથણિક સ્વાસ્થ્ય અય કેન્દ્રના ચિકિત્સા અધિકારીની મદદને માટે વિકસિત પ્રાથમિક સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્ર કોટેજ હોસ્પિટલ, જિલ્લાના હોસ્પિટલ અને વિશેષજ્ઞતા પ્રાપ્ત કરતી સંસ્થા ઉપલબ્ધ હોય છે. નિદાનની સુવિધા, પ્રયોગશાળા, સ્વાસ્થ્ય દેખભાળ અને ઉપચારી સુવિધાઓ ગામથી સંસ્થા સ્તર સુધી ક્રમિક રૂપથી ઉપલબ્ધ હોય છે. દેશના ગ્રામીણ અને શહેરી ક્ષેત્રોમાં સમસ્યાનાં અનુરૂપ સ્રોત ઉપલબ્ધ કરાવીને સેવાઓની વહેંચણી કરી શકાય છે. માતા અને શિશુના સ્વાસ્થ્ય વિકાસને માટે ઘણા કાર્યક્રમ અને યોજનાઓ ક્રિયાન્વિત છે. જેમ કે રાષ્ટ્રીય પરિવાર કલ્યાણ કાર્યક્રમ, ગર્ભાવસ્થાનું ચિકિત્સીય સમાપન અધિનિયમ, પરંપરાગત જન્મ પરિચારકનું પ્રશિક્ષણ, શહેરી પુનશ્રયા, છોકરીઓને મફત શિક્ષા, વ્યાવસાયિક નિયોજનમાં આરક્ષણ, સેવતન છુટ્ટી, સપ્લાઈડ એન્ડ સ્પેશિયલ ન્યુટ્રિશનલ પ્રોગ્રામ, એકીકૃત બાલવિકાસ યોજના, પોષણિક રક્ત અલ્પતાનું નિવારણ, વ્યાપક રસીકરણ કાર્યક્રમ વિવાહની ઉંમર માટે અધિનિયમ બાળકોને માટે રાષ્ટ્રીય યોજના વગેરે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) માતા અને બાળકની સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ પ્રતિબિંબિત કરવાના પ્રમુખ સંકેતો જણાવો.

(2) ટૂંકનોંધ લખો : (1) માતૃત્વ દરમિયાન થનાર મૃત્યુ દર (2) પ્રસવકાલીન શિશુ મૃત્યુદર.

11.3 માતાની દેખભાળ :

(1) માતૃત્વ દરમિયાન થતાં મૃત્યુ :

આ પ્રસવનું સ્થાન અને ગર્ભાવસ્થાની અવધિનું ધ્યાન કર્યા વિના ગર્ભાવસ્થા યા એના પ્રબંધથી સંબંધિત કોઈ કારણ અથવા એના બગડવાને કારણે ગર્ભાવસ્થાના સમયે અથવા પ્રસવના 42 દિવસની અંદર થયેલ મૃત્યુ છે, પરંતુ કોઈ દુર્ઘટના અથવા આનુંવશિક કારણો સાથે કોઈ સંબંધ નથી.

એ પ્રકારે મોટરવાહન દુર્ઘટનામાં મરવાની ગર્ભવતી મહિલાની પ્રસવપૂર્વ મૃત્યુના મામલામાં માતૃત્વ દરમિયાન થવાના મૃત્યુનો મામલો નથી હોતો પરંતુ તે દુર્ઘટનાને લીધે મૃત્યુનો મામલો હોય છે. કોઈ ઓપરેશને કારણે અથવા સહજ સરળ ગર્ભાવસ્થા અથવા પ્રસવમાં થવાની ચિકિત્સીય વ્યવધાનને કારણે અથવા કોઈ ગર્ભથી અલગ થવાથી પૂર્વમાં અથવા વિષતકતાથી થવાની મૃત્યુ માતૃત્વ દરમિયાન થવાની મૃત્યુ કહેવાય છે.

(2) માતૃત્વ દરમિયાન થવાનો મૃત્યુદર :

પ્રતિ વર્ષ પ્રતિ એક હજાર જીવન જન્મમાં માતાના મૃત્યુની સંખ્યામાં માતૃત્વ દરમિયાન થવાના મૃત્યુદર કહેવાય છે. જેને નિમ્ન પ્રકારે ગણી શકાય છે.

આપેલા વર્ષમાં કોઈ ક્ષેત્રમાં ગર્ભાવસ્થાનની સમસ્યાને કારણે અથવા બાળકના જન્મને સમયે સમસ્યાને તે કારણે અથવા પ્રાસવિક કારણોથી 42 દિવસની અંદર મહિલાના મૃત્યુની કુલ સંખ્યા તે જ ક્ષેત્ર અન્ય વર્ષમાં જીવિત જન્મોની કુલ સંખ્યા x 1000

આદર્શ રીતે દરેકમાં બધા પ્રસવ અને ગર્ભમાતાને સંમિલીત કરવું જોઈએ.

દરેકમાં ગર્ભાવસ્થાની ક્ષતિ, ગર્ભપાત અને મૃતશિશુનું જન્મના વજન ગણતાની આ પદ્ધતિની ત્રુટિ છે. એવું એટલા માટે થાય છે કે જીવિત જન્મોની જેમ એમનું રજિસ્ટ્રીકરણ પૂર્ણ અને સમાધાનકારક નથી હોતું.

(3) માતૃત્વ દરમિયાન થવાના મૃત્યુનાં કારણ :

પ્રાસવિક કારણ : રક્તસ્રાવ (નળી અલગ હોવાના પહેલાં, નળી અલગ હોવાના પછી) સંક્રમણ અને વિષાતકતા (એકલેમ્પશિયા પૂર્વ અને કેલેમ્પશિયાથી)

બીજા પ્રાસવિક કારણ : રક્ત અલ્પાત (એચ.બી.ના ટકા 10 ગ્રામથી ઓછું હોય અથવા તીવ્ર અથવા 8 ગ્રામથી ઓછું હોય) દુર્ઘટના (પ્રસવ દરમિયાન પ્રાસવિક અને સંવેદનશીલ) અને સંબંધિત બીમારી (ક્ષયરોગ, મેલેરિયા, કુપોષણ, ગાંઠગ્રસ્ત, હૃદયની બીમારી, મધુપ્રમેહ, ઉચ્ચ રક્તચાપ, યકૃતીય પ્રકારની બીમારી જેવી જૈવિક બિમારી).

સામાજિક કારણ : ઓછી ઉંમર અને વધારે ઉંમરમાં (15થી ઓછું અને 35 થી વધારે ઉંમરમાં) ગર્ભાવસ્થા, બૃહત બહુસર્જ વારંવાર ગર્ભવતી હોવું, મોટો પરિવાર, કુપોષણ, અજ્ઞાનતા, સ્વાસ્થ્ય સેવાઓની કમી, સ્વચ્છતા, પરિવહન, સંપર્ક, શિક્ષાની કમીને કારણે ઉચિત સલાહ ન મળવાની સમસ્યા ઊઠે છે અને સંસર્ગજન્ય રોગના મામલામાં અધિક હોય છે. મહિલાઓનું નિમ્નસ્તર, સ્વાસ્થ્યકર્મીઓ અને સેવા સંસ્થાઓની કમી અને દુર્ઘવસ્થા, સ્વાસ્થ્યકર્મીઓ દ્વારા કામથી મન ચોરાવું અને નિકૃષ્ટ પ્રબંધ વ્યવસ્થા.

આ કારણોનું જ્ઞાન, મધ્યસ્થતાની પ્રાથમિકતા નિર્ણય કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. સુરક્ષિત માતૃત્વને માટે સ્વાસ્થ્યને પહેલું પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. બીજું પ્રાધાન્ય પોષણને મહત્વ આપવું અને મહિલાની શૈક્ષણિક સ્થિતિ સુધારવાને આપવામાં આવે છે. ત્રીજું પ્રાધાન્ય મહિલાઓની કુલ સામાજિક આર્થિક સ્થિતિને વધારવી અને તેને અધિકાર આપવાને ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. આ પ્રાથમિકતા આવનારી સમસ્યાઓ નિરાકરણ આવવા માટેના ઉપાયોથી વ્યવહાર્યતા અને ઉપલબ્ધ સ્ત્રોતોને અનુસાર હોય છે.

માતૃત્વ દરમિયાન થનારા મૃત્યુદરને ઓછો કરવાના નિવારણ ઉપાય : નીચેના આપેલા નિર્દેશોને અપનાવવા અને ઓછો કરવાને માટેનો આદર્શ માર્ગ છે. મહિલાઓની ગર્ભધારણ પૂર્વે દેખભાળ, ગર્ભવતી મહિલાઓનું જલદી રજિસ્ટ્રીકરણ કરવું, દવાખાનાના માધ્યમથી અને ઘરે મોકલીને નિયમિત પ્રસવપૂર્વ દેખભાળ કરવી. સમય પર ઉપરી ઈલાજ હેતુ યોજના, નાળ અલગ થવાની વચ્ચે દેખભાળ અને ત્યારપછી દેખભાળ કરવી.

સૌથી સારું તે એ રહેશે કે બધી માતાઓની નિમ્ન પદ્ધતિથી દેખભાળ કરવી જોઈએ. સર્વને માટે દેખભાળ આવશ્યક છે. એમાં નિમ્ન લિખિત છે.

1. જલદી રજિસ્ટ્રીકરણ, ગર્ભધારણનાં 12-16 સપ્તાહની વચ્ચે.
2. ગર્ભધારણથી 12, 32 અને 36માં સપ્તાહમાં આ પ્રકારે ઓછામાં ઓછી ત્રણ વાર પ્રસવપૂર્વ તપાસ.
3. પોષણસંબંધી રક્ત અલ્પતા (PANA) ને રોકવા માટે દેખભાળ એમાં આયર્ન (100 એમ.જી.) અને ફોલિક એસિડ (0.5 એમ.જી.)ની રોગનિરોધક ગોળી 100 દિવસ સુધી રોજ બે ગોળી આપવી અને 100 દિવસ સુધી પ્રતિદિન 3 ગોળી અને આપીને ચિકિત્સીય દેખભાળ કરવી. ત્રીજા મહિના દરમિયાન ગોલકૃમિ જાણવાના ઇતિહાસ થવા પર કૃમિની દવા આપવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.
4. ટિટાનસ ટોક્સાઈડ ટીકો લગાવવો. એક મહિનાના અંતરાલના બે ભાગ, બીજો ભાગ પ્રસવના સંભવિત તારીખના ત્રણ સપ્તાહ પૂર્વ આપવામાં આવવી જોઈએ.
5. પ્રસવ દરમિયાન પાંચ જાતની સ્વચ્છતા સુનિશ્ચિત કરવી. અર્થાત્ હાથોની સફાઈ, જગ્યાની સ્વચ્છતા, નાળને બાંધવાની સફાઈ અને નાળને ઢુંઢની સફાઈ અને ચોખ્ખી રેજર બ્લેડનો ઉપયોગ.
6. રક્તસ્ત્રાવ ન થાય એના માટે પ્રસવપૂર્વ દેખભાળ અને બાળકોની વચ્ચે અંતર રાખવા પર પરામર્શ આપવું.

સમસ્યાનું પૂર્વ નિદાન : એ.પી.એચ., પી.પી.એચ. વિષાત્કતા (એક મહિનામાં 5 કિ.ગ્રાથી વધારે વજન વધવું અને સિસ્ટોલીક રક્તચાપ 150 એમ.એમ. (એચ.જી. થી વધારે) મહિલા (નાળ કાપવાના દરમિયાન અથવા ત્યાર પછીની અવસ્થામાં 39 ડિગ્રી અથવા એનાથી વધારે સ્ત્રાવ) અને લાંબી પ્રસવાવધિ (24 કલાકથી વધારે)

જરૂરિયાત પડે તો તાત્કાલિક દેખભાળ : નિર્વાત, નિષ્કર્ષણ, એનેસ્થેસિયા, રક્ત આઘાત, ઓપરેશન, નાળને હાથથી કાપવી, શોષણ ક્યુરેટેજ, સ્ટીરીલાઈઝેશન.

જનનક્ષમ ઉંમરમાં મહિલાઓની દેખભાળ : (1) 20થી ઓછી અને 30 થી વધારે ઉંમરમાં ગર્ભધારણ ન કરવો. (2) ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ત્રણ વર્ષથી વધારે અંતરાલ રાખવું અને બાળકોની સંખ્યા બે સુધી સીમિત રાખવી.

(4) પ્રસવપૂર્વ તપાસ :

ગર્ભાવસ્થાને ત્રણ તબક્કામાં વહેંચવામાં આવે છે. અંતિમ માસિક અવધિ (એલ.એમ.પી.)

12 સપ્તાહ - પહેલો તબક્કો

13 અઠવાડિયા - 28 અઠવાડિયાં - બીજો તબક્કો

29 અઠવાડિયા - 40 અઠવાડિયાં - ત્રીજો તબક્કો

ગર્ભાવસ્થાનો સમય અંતિમ માસિક સમયના પહેલા દિવસથી 280 દિવસોનો હોય છે.

પ્રસવપૂર્વ તપાસનું પ્રયોજન, ગર્ભાવસ્થાના વિકાસને મોનિટર કરવું અને માતૃત્વસંબંધી સમસ્યાની શીઘ્ર તપાસ કરીને તેનો ઉપચાર કરવો.

આ સૌથી જરૂરી છે કે બધી ગર્ભવતી મહિલાઓની પ્રસવપૂર્વ દેખભાળ થાય અને તેમને ઉચિત સલાહ આપવામાં આવે જેમને સૌથી નજીકની હોસ્પિટલના માટે જાણકારી આપવામાં આવે અને પહેલેથી જ વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. તાત્કાલિક સ્થિતિમાં એમને શીઘ્ર (જલદી) ત્યાં લઈ જઈ શકાય.

જીવનરક્ષક ઉપાયના રૂપમાં મોટે ભાગે લોહી ચઢાવવાની આવશ્યકતા હોય છે. પરિવારના એવા સભ્યો અને મિત્રોને જે આપાત સ્થિતિમાં રક્તદાન કરી શકે તેમને હોસ્પિટલમાં ગર્ભવતી મહિલાની સાથે જવું જોઈએ.

ગર્ભવતી મહિલાએ ગર્ભવસ્થા દરમિયાન ઓછામાં ઓછું ત્રણ વાર (3) તપાસ જરૂર કરાવવી જોઈએ.

પહેલી તપાસ - ગર્ભાવસ્થાની પડતા જ અથવા 20 માં સપ્તાહમાં

બીજી તપાસ - 32માં સપ્તાહમાંજી

ત્રીજી તપાસ - 36માં સપ્તાહમાં

વિશેષ રૂપથી ગર્ભાવસ્થાની ત્રીજા તબક્કામાં તેમને વધારેમાં વધારે તપાસ કરાવવા જવાના માટે પ્રોત્સાહિત કરવી જોઈએ.

→ પ્રસવપૂર્વ તપાસ દવાખાનામાં મુખ્યતઃ પ્રથમ તપાસ કરાવવી જોઈએ. મહિલાના ગર્ભવતી હોવાની ખબર પડતાં જ એનું રજિસ્ટ્રીકરણ કરવું જોઈએ. આ રજિસ્ટ્રીકરણ જેટલું જલદી બને એટલું કરવું જોઈએ. રજિસ્ટ્રીકરણ દરમિયાન માતાનો પૂર્ણ બાયોડેટા લખવો જોઈએ.

→ ચાલુ ગર્ભાવસ્થાનો ઇતિહાસ, અંતિમ માસિક સમયની તપાસ કરવી અને પ્રસવના સંભવિત તારીખની ગણના કરવી. સમસ્યાને વિશે ટિટાનસ ટોકસાઈડ અને આયર્ન ફોલિક એસિડ ગોળી, જંતુબાધાનો ઇતિહાસ, રેડિયેશનનો પ્રભાવ, લીધેલી દવાઓ અને આહાર સંબંધી ઇતિહાસને પૂછપરછ કરવી.

→ પૂર્વ ગર્ભાવસ્થાને ઇતિહાસ અને એ.એન.સી. તપાસ કરી હતી કે નહીં પ્રસવનું સ્થાન અને પરિચારક શું તે ઘરમાં કે હોસ્પિટલમાં કરાવી હતી. રક્તઝાવ રસી, મૃત જન્મ શરીરની સ્થિતિ, ગર્ભનિરોધક ઉપાયનો ઉપયોગ કરવાની આદત. ઘરમાં પ્રસવ કરાવવાની ઉપયુક્તતા તે વિશે પૂછતાછ કરે.

→ સામાન્ય તપાસ કદકાઠી પૌષ્ટિક સ્થિતિ ઊંચાઈ (140 સે.મી.થી વધારે હોય) વજન (પ્રથમ તબક્કામાં એક કિલો વજન વધે છે. ત્યાર પછી દર મહિને 2 કિ.ગ્રા. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન 10-12 કિલોગ્રામ વજન વધે છે.) ચહેરાની ફિકાસ, હિમોગ્લોબીન 10 ગ્રામથી વધારે હોવું જોઈ. કમળો, લીમ્ફોસાઇટોસિસ ગરદનમાં દુઃખાવો, થાઈરોઈડ ગ્લેન્ડ, પિટીબીઅલ અડેમા, નાડીસ્પંદન રક્ત ચાપ (લગાતાર તપાસમાં સિસ્ટોલિક / ડાયસ્ટોલિક રક્તચાપમાં 30/15 એસ.એમ.એચ.જી. નું પરિવર્તન થવાથી પ્રી-એકલેમ્પિઆ ટેડેન્સીની સલાહ આપવામાં આવે છે.

(5) તંત્રીય તપાસ અને અન્ય ઈતિહાસ : ડાયાબિટીસ, લોહીનું ઊંચું દબાણ ગોઈટર, રૂમેટીક હૃદય, વાઈરલ હેપેટાઈટિસ, એસડીટી, પી.આઈ.ડી. તે વિશે તપાસ કરવી. એ બધાં પારિવારિક ઈતિહાસ અને જોડિયા છોકરાને વિશે તથા જન્મજાત અનિયમિતતાને વિશે જાણકારી લો. આહાર, ધૂમ્રપાન, શરાબ, દવાઓ અને તમાકુસેવન જેવી આદતોને વિશે જાણકારી લેવી.

(6) પ્રાસવિક તપાસ : ગર્ભાવસ્થાની પુષ્ટિ કરવી. (સ્તનોનો આકાર વધવો, સ્તનાગ્રનું લાંબુ ઉત્થાનક્ષમ અતિરંજક હોવું, અંતરાલ પર મોટેગામેરી ગુલિકા). બીજા તબક્કામાં દ્વિતીય અંતરાલ 12 માં અઠવાડિયાનાં સ્તનાગ્રમાંથી સ્નાવ નીકળવો. મુખ પર કલોસ્મા સગર્ભતા, આમ સન્ધાનકને માટે પશ્ચ ઉરોસ્થિથી અનુક્રમમાં ઓજસ્વિતા ગર્ભાશયના ગર્ભનાં ઉદરના ઉપરથી તપાસ જેનો આકાર 16મા અઠવાડિયામાં જયનાસ્થિ અને નાભિની વચ્ચે અડધા ભાગ સુધી 28માં અઠવાડિયામાં નાભિ સુધી અને 32માં અઠવાડિયામાં ઉપર 1/3 અને નીચે 2/3ની વચ્ચે, 36માં સપ્તાહનાં ઉરોસ્થિ સુધી પહોંચી જાય છે. 32માં સપ્તાહથી સગર્ભતાના 40માં સપ્તાહ સુધી પાર્શ્વમાં ઉભાર આવે છે. 20માં અઠવાડિયામાં બાળકના અંગોની સ્પષ્ટ હલનચલન મહસૂસ કરી શકાય છે. સગર્ભતા અવધિના 18-20 માં અઠવાડિયાથી બાળકના હૃદયની ધડકન સાંભળી શકાય છે. જેની ગતિ પ્રતિ મિનિટ 120-140ની હોય છે. પેપ્સમીઅરથી એકવાર યોનિની તપાસ કરી શકાય છે.

(7) બુનિયાદી તપાસ : હેમોગ્લોબિન, મેલિરિયા, એનેમિયાનો પ્રકાર, વજન, શ્વેતક અને શર્કરાને માટે પેશાબની તપાસ, લોહીના દબાણની તપાસ આવશ્યક છે. શહેરી ક્ષેત્રમાં અથવા જ્યાં સુવિધા ઉપલબ્ધ હોય ત્યાં આગળ આપેલી તપાસ અવશ્ય કરાવવી જોઈએ. પેપ્સમીઅર બ્લડગ્રૂપ અને આર.એચની સ્થિતિ સિફિલિસને માટે સીરમની સંબંધી તપાસ રક્તમાં શર્કરાની માત્રા ઓસ્ટ્રેલિયા એન્ટિજન અને એચ.આઈ.વી.ની તપાસ.

(8) સલાહ અને સેવાઓ :

(ક) અનુવર્તી ભેટ પહેલા સાત મહિનામાં દર મહિને, આગળના બે મહિનામાં પંદર દિવસમાં એકવાર અને પ્રસૂતિ સુધી પ્રત્યેક અઠવાડિયે તપાસ કરાવવી જોઈએ. જ્યાં એ સંભવ નથી ત્યાં કમસે કમ પાંચ વાર તપાસ કરાવવી જોઈએ. પહેલા તબક્કામાં પહેલી, સગર્ભતાના પાંચમાં મહિના પછી બીજી સાતમાં અને આઠમાં મહિનામાં ત્રીજી, નવમા મહિનો પૂરો થાય તે પહેલાં ચોથી અને નવા મહિનાના વચમાં અને ગર્ભાવધિ પૂર્ણ થાય તેની વચ્ચે પાંચમી તપાસ કરાવવી જોઈએ.

(ખ) વધારે મુશ્કેલીવાળી એવી માતાઓની ઓળખ કરવી. જેમની વિશેષ દેખભાળ કરવી અને સમય પર ઉચિત જગ્યાએ મોકલી આવશ્યક હોય, એ એવી માતાઓ હોય છે જેની પ્રસૂતિ ઈતિહાસ સારો નહીં હોય, એ.પી.એચ. હોય છે. 30 વર્ષથી વધારે ઉંમરની હોય છે. જે 15 વર્ષથી ઓછી ઉંમરમાં ગર્ભવતી બને છે. 40 વર્ષથી વધારે ઉંમરમાં ગર્ભવતી બને છે. ગ્રેન્ડ મલ્ટિપેરિટી, પિક્લેમ્પ્સિઆ, સેફાલોપેલ્વિકમાં અસંગતિ, લાંબા સમય સુધી પ્રસવ ચાલવો. બે વર્ષથી ઓછું અંતરાલ, 140 સે.મી.થી ઓછી ઊંચાઈ હોય છે. અતિ મુશ્કેલીવાળા દષ્ટિકોણમાં વિશેષ સાવધાની રાખવાની અને પર્યાપ્ત તપાસની આવશ્યકતા હોય છે છતાં પણ શેષ દેખભાળ બધાને માટે એક સમાન હોય છે.

(ગ) તપાસ અને છાનબીન (ઝીણવટ) : અનુવર્તી વિઝિટમાં ઉંદરની ઉપરની તપાસ, પેશાબની તપાસ કરાવતા રહેવું જોઈએ. લોહીનું દબાણ અને હિમોગ્લોબિનનો રેકોર્ડ વજન રેકોર્ડ કરાવવો અને સામાન્ય તપાસ કરવી જોઈએ. વધતા વજનનું સમુચિત રેકોર્ડ રાખવો આવશ્યક છે.

(ઘ) આહાર : રોજ 300 કેલરી અને 14 ગ્રામ પ્રોટીન આહારમાં વધારે લેવાની સલાહ આપવી. એમને પ્રતિદિન બે જુવારની રોટલી અથવા એક વાડકી દાળની સાથે એક રોટલી ખાઈને પૂરું કરી શકાય છે. પ્રોફાઈલેટિક (1 બીડી x 100 દિવસ) અથવા પેરાપ્યુટિક (1 બીડી x 100 દિવસ)ના રૂપમાં આયર્ન ફોલિક એસિડ (100 મિલી + 0.5 મિલિગ્રામ) આપવું. પહેલા તબક્કા પછી (કૃમિ નીકળવાના ઈતિહાસના મામલામાં) મેબેન્ડાઝોલથી કૃમિ નષ્ટ કરવાં. ગોઈતર દેખાય તો આયોડિનની ઈલાજ કરવો. ભરપૂર લીલા શાકભાજી ખાવું, અથવા આર્થિક રૂપથી સંભવ હોય તો દૂધ પીવાની સલાહ આપવી. આહારમાં ખાંડને બદલે ગોળની માત્રા વધારવી. પ્રતિદિન એક ગ્રામ કેલ્શિયમ લેફ્ટેટ જે સિરિયલ અને ચૂનાની સાથે પાન ચાવીને પૂરું કરી શકાય છે. કેલ્શિયમ ગમ અકાશિયાથી બનાવેલ લાડુ (અધિક કેલ્શિયમ) અને રવા અને ઘીથી તૈયાર હલવો (પ્રોટીન અને વસા) થી આપવું પોષક મહત્ત્વ રહે છે. ખોરાકમાં આ ચીજવસ્તુઓની સલાહ આપવી જોઈએ.

(ડ) નિજી સ્વચ્છતા : એના દ્વારા સફાઈ સુનિશ્ચિત કરી શકાય છે. સંતુલિત વ્યાયામ અને રોજબરોજનાં કામકાજ એમને માટે પર્યાપ્ત છે. આરામદાયક ઊંઘ, જમ્યા પછી આરામ, કોઈપણ રૂપમાં તમાકુનું સેવન અને મધપાનથી બચવું. ગમે તેવી દવા ન લેવી વિશેષ કરીને પહેલાં આઠ સપ્તાહમાં વિશેષ રૂપથી પહેલાં 16 અઠવાડિયામાં વિકિરણની સામે જવાથી બચવું, ઢીલાં આરામદાયક વસ્ત્રો પહેરવાં, સ્નાનાગ્રહની દેખભાળ, જમ્યા પહેલાં અને શૌચાલય ગયા પછી હાથ ધોવા, સારું મનોરંજન વગેરે આવશ્યક છે. એ બધાથી શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે, અને સંક્રામક રોગોથી અને અસંક્રામક સ્થિતિથી બચી શકાય છે.

(ઘ) રસી મુકાવી : પહેલી ગર્ભવસ્થામાં જેમ કે પહેલાં બતાવી દીધું તેમ ટિટાનસ ટોક્સાઈડનાં બે ઈન્જેક્શન આપવાં. ત્યાર પછીની ગર્ભવસ્થામાં એક ડોઝ પર્યાપ્ત છે. અગર તપાસને માટે બહુ ઓછી વાર આવવાની સંભાવના રહે છે. જ્યારે પાંચમાં અને સાતમાં મહિનામાં એક - એક ડોઝ આપવામાં આવે છે. જો ફક્ત ત્રણ વાર જ તપાસને માટે આવવાની સંભાવના હોય તો પહેલી અને બીજી મુલાકાતમાં ટિટાનસ ટોક્સાઈડનો એક એક ડોઝ આપવો.

(છ) ગર્ભનિરોધક અથવા બાળકનું પાલન : પહેલું બાળક પછી અને બીજા બાળક પહેલાંની વચ્ચેનું અંતર રાખવા માટે કોન્ડમ અથવા આઈ યૂ ડીનો અસ્થાયી ઉપાય અને બીજા બાળક પછી સ્થાયી ઉપાય અપનાવવાની સલાહ આપવી. મધર કાફ્ટ ક્લિનિકના માધ્યમથી બાળસંગોચન, બાળકનાં કપડાં તૈયાર કરવાં, બાળકને આપવાનો ખોરાક અને તેને તૈયાર કરવો. ટીકાકરણ અને બાળકને થવાની સામાન્ય બીમારીઓ, દેશી દવાનો ઉપચાર નો ઉપયોગ ચિકિત્સા સેવા અને અતિસાર અને ઉપરી શ્વસન સંબંધી સંક્રમણનો ઘરેલું ઈલાજ બાળકના વિકસિત માટે શિખવાડવાં જોઈએ.

● પ્રસવને માટે તૈયારી :

બધી મહિલાઓને પ્રસવને માટે આવશ્યક વ્યવસ્થા અવશ્ય કરવી જોઈએ. તેમને ડિસ્પોઝેબલ પ્રસૂતિ કીટ (ડી.ડી.કે.) આપવી જોઈએ. આ કિટ ન હોવાથી તેમને સ્વયં એક નવી

બ્લેડ અને દોરો ખરીદવા અને પોતાની પાસે રાખવાની સલાહ આપવી જોઈએ. પ્રસવને પૂર્વ બ્લેડ અને દોરાને 20 મિનિટ સુધી પાણીમાં ઉકાળવાં અને તડકામાં સૂકવવાં જોઈએ.

કપડાંને સાબુથી ધોઈને અને તડકામાં સૂકવીને ધૂળમાટીથી દૂર રાખવાં જોઈએ.

બધી ગર્ભવતી મહિલાઓ તેમની નજીકની હોસ્પિટલની જાણકારી આપવી જોઈએ. તેથી, ગંભીર સ્થિતિમાં તેમને તુરંત ત્યાં લઈ જઈ શકાય. કુટુંબના સભ્યોએ તેમને હોસ્પિટલ લઈ જવાની અને જરૂર પડે તો રક્તદાનની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

એવી મહિલાઓના નવજાત શિશુને કેવળ સ્તનપાન કરાવવાની જરૂરિયાતને માટે અને તેમની દેખભાળને માટે સલાહ આપવી જોઈએ.

પ્રસવ :

પ્રસવ, દર્દથી શરૂ થઈને બીજાણસન અલગ થાય ત્યારે સમાપ્ત થાય છે. આ 3 ચરણોમાં વહેંચાયેલું હોય છે.

પહેલું ચરણ : પ્રસવ દર્દ શરૂ થવાથી છિદ્ર (સર્વાક્ષના મુખ)ને પૂરી રીતે વિસ્તૃત થવાના સમય સુધી.

બીજું ચરણ : છિદ્ર પૂરી રીતે વિસ્તૃત થયા પછી શિશુના જન્મ સુધીના ગાળો.

ત્રીજું ચરણ : શિશુના જન્મથી બીડાણસન મુક્ત થાય ત્યાં સુધી.

પહેલી ગર્ભાવસ્થામાં 3 સ્થિતિઓ 12-13 કલાકમાં પૂરી થાય છે, અને પછીના પ્રસવમાં એનાથી લગભગ અડધો સમય લાગે છે.

● પાર્ટોગ્રાફ (Partograph) :

આ એવી માતાઓની પ્રારંભિક અવસ્થામાં જ તપાસ કરવાનો એક ઉપયોગી કિલનિકલ ગાઈડ છે. જેનો પ્રસવ સામાન્ય ન હોવાની સંભાવના છે. અને જેમને ચિકિત્સા સહાયતાની આવશ્યકતા પડી શકે છે. પાર્ટોગ્રાફની ફિલિનિજ પ્રસવની પ્રગતિની સમયોચિત ગ્રાફિકલ પ્રસ્તુતિ કરણ, બાળકના હૃદય સ્પંદનની ગતિ, ગ્રીવાનો વિસ્તાર, માથાનો ઢળાવ, ગર્ભાશય સંકોચવાનું માતાની સ્થિતિ પર આધારિત હોય છે.

બાધિત પ્રસવ ગર્ભાશયની ફટન અને પ્રસવપૂર્વ રક્તસ્રાવની તપાસ કરવી. માતૃત્વ દરમિયાન થવાની મૃત્યુને રોકવાને માટે મહત્વપૂર્ણ છે. સારું ગર્ભાશય સંકુચન, પરંતુ પ્રસવ વેદનામાં પ્રગતિ ન હોવું અને ગ્રીવાના વિસ્તારમાં પ્રગતિ ન થવી, અને અડધો લિટર વધારે રક્ત વહેવું ના મામલામાં સમસ્યાનો સંકેત આપે છે. એવા મામલામાં વિશિષ્ટ પ્રાથમિક સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્ર અથવા હોસ્પિટલોમાં તુરંત મોકલી આપવા જોઈએ.

પ્રસવ વેદનાનું પહેલું ચરણ :

- પ્રસવવેદના નિયમિત અને ધીરે ધીરે તીવ્ર થાય છે. વેદના દરમિયાન ગર્ભાશય સખ્ત થઈ જાય છે.
- પહેલાં પ્રસવમાં આ પરિસ્થિતિમાં પ્રાય: 10 કલાક અને પછીના પ્રસવમાં 5 કલાકની હોય છે.
- મૂત્રાશયને વારે વારે રિક્ત કરવાને માટે પ્રોત્સાહિત કરે.

- મળાશયને રિક્ત કરવાને માટે સાબુ અને પાણીનો એનિમા આપે.
- પાણીની થેલી ફટકાટે ત્યાં સુધી તે ચાલી પણ શકે છે.
- બીજી સ્થિતિની શરૂઆતમાં અંતિમ સ્થિતિ પછીના ભાગના દરમિયાન જલ્દી ટુટી જાય છે. એવું થયા પછી મહિલાએ જગ્યાએથી હલવું જોઈએ નહીં અથવા મહિલાને એકલી છોડવી જોઈએ નહીં કેમ કે ત્યારે નાળનાં યંશ થવાની સંભાવના રહે છે.

પ્રસવની બીજું ચરણ :

- પ્રથમ પ્રસવમાં આ ચરણ 1-2 કલાકનું હોય છે અને પછી પ્રસવમાં એક કલાકથી પણ ઓછું હોય છે.
- મહિલાએ ફક્ત દર્દ દરમિયાન જોર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરેલી દર્દની વચ્ચે તેને આરામ કરીને પોતાની તાકાતને બચાવી રાખવી જોઈએ.
- સાફ કપડાંના પેડની મૂલાધારને આધાર આપવો.
- જ્યારે બાળકનું માથું બહાર આવવા માટે તો માતાને જોર કરવાને માટે ના કહેવી જોઈએ અને ઊંડા શ્વાસ લેવાને માટે કહે. માથાને ધીરેથી બહાર કાઢવું તેથી મૂલાધાર ફાટી ન જાય ત્યારપછીના નાળને નાભિથી 2.5 ઈંચની લંબાઈથી નાળને કાપી નાખો.

ખતરનાક આચરણ :

- પ્રસવના પહેલા ચરણમાં મહિલાએ જોર નહીં લગાવવું જોઈએ.
- શિશુજન્મ જલદી કરાવવા માટે ગર્ભાશય પર માલિશ નહીં કરવી જોઈએ અથવા દબાણ નહીં આપવું જોઈએ.
- પ્રસવના પહેલા બે ચરણમાં કોઈ ઔષધિ (દવા) ઈન્જેક્શન નહીં આપવું જોઈએ.

પ્રસવની ત્રીજું ચરણ :

- સામાન્યતઃ 10 -15 મિનિટ લાગે છે.
- બાળકને સૂકો કરે (સાફ કરે) અને વજન કરવું અને સ્તનપાન કરાવવું.

બીજાંડાસય અલગ થવાના કારણ :

- ગર્ભાશય સખત અને ગોળાકાર થઈ જાય.
- અચાનક રક્ત પ્રવાહિત થવા લાગે.
- સ્ત્રીજનનાનાંગના ભાગનો અતિરિક્ત નાળ લાંબી થઈ જાય.
- બીજાં ડાંડાસયનો પ્રસવ થાય કે તરત જ તપાસ કરવી.
- જો તે પૂર્ણ ન હોય તો તરત જ બીજાની સલાહ લેવી.
- ઘરમાં પ્રસૂતિ કરાવતી વખતે નીચેની બાબતોનું ધ્યાન રાખવું.
- નાળ સાફ હોવી.
- હાથ સાફ હોવા જોઈએ.
- બ્લેડ સાફ હોવી જોઈએ.
- નાળબંધ સાફ હોવો જોઈએ.
- નાળ ઢૂંઢ સાફ હોવો જોઈએ.
- મૂલાધાર સાફ હોવો જોઈએ.

● **નવજાત શિશુની દેખભાળ :**

- અડધાથી વધારે નવજાત શિશુઓનાં મૃત્યુ તેના જીવનના પહેલા 28 દિવસોમાં થઈ જાય છે.
- એમાંથી વધારે મોત, જન્મના સમયે શ્વાસ અવરોધ, હાયપોથર્મિયા અને સંક્રમણના કારણે થાય છે.
- જન્મના સમયે બહુ ઓછા વજનવાળા (2500 ગ્રામથી ઓછું) શિશુમાં મૃત્યુનો ખતરો વધારે હોય છે.
- પ્રસવપૂર્વ અને પ્રસવના સમયે માતાની દેખભાળ, જન્મના સમય અથવા નવપ્રસવના સમયે નવજાત શિશુની આવશ્યક દેખભાળની વ્યવસ્થાનો નવપ્રસવ અને શિશુમૃત્યુદર પર વધારે પ્રભાવ પડે છે.
- જ્યાં પ્રસવ કરાવવામાં આવે છે તે રૂમ સાફ, હવાદાર અને પર્યાપ્ત રોશનીવાળો હોવો જોઈએ.
- પ્રસવ કરાવતી વખતે પાંચ જાતની સ્વચ્છતા સુનિશ્ચિત કરવી જોઈએ.
- જન્મના સમયે નવજાતશિશુને દિવસમાં સુકાવેલા ગરમ અને સાફ કપડાંમાં લેવું જોઈએ.
- નવજાત શિશુને સુકાવ્યા પછી ભીના કપડાં ફેંકી દેવા જોઈએ અને શિશુને સાફ અને સૂકા કપડામાં લપેટવો જોઈએ. સૌથી પહેલાં શિશુનું માથું સાફ કરવું જોઈએ.

નાળની દેખભાળ :

- નાળને નાભિથી 2.5 ઈંચ પર અથવા એનાથી ઓછી દૂર બાંધવી જોઈએ.
- નાળને રેઝર બ્લેડ અથવા ઓટોક્લેવ કાતરથી કાપવી જોઈએ.
- ઠુંઠની રક્તસ્રાવ હેતુ તપાસ કરવી જોઈએ જો રક્તસ્રાવ ચાલુ હોય તો નાળ એક બીજો દોરો બાંધવો જોઈએ.
- નાળ પર કોઈ પ્રકારની દવા અથવા પટ્ટી ન લગાવવી.

આંખોની દેખભાળ :

- આંખોને મધ્યથી કિનારીની તરફ સાફ નરમ કપડા અથવા કોટનથી સાફ કરી બંને આંખો માટે અલગ અલગ કપડાં અથવા કોટનનો ઉપયોગ કરો.
- આંખોમાં કાજલ અથવા કોઈપણ પ્રકારનાં આઈડ્રોપ ટીપાં ન નાખવાં જોઈએ.

સ્નાન કરાવવું :

- નવજાત બાળકનો જન્મ થયા પછી નવડાવવો જોઈએ નહીં કારણ કે તેનાથી હાયપોથર્મિયા થઈ શકે છે. જેથી કરીને ખતરનાક સાબિત થઈ શકે છે. એના કરતા બાળકને સાફ કરવા માટે ભીનાં કપડાંથી તેને લૂંછી નાખવો.
- તે નિશ્ચિત કરે કે રૂમ ગરમ હોય.

- જ્યાં સુધી બાળક કમસે કમ એક અઠવાડિયું ન થઈ જાય ત્યાં સુધી તેને નવડાવવો જોઈએ નહીં.
- જન્મના સમયે વજન કરવું જોઈએ.
- જન્મના 2 દિવસ પછી નહીં કે ત્યાર પછી તરત જ વજન રેકોર્ડ કરવું જોઈએ.
- અલગ અલગ વજનની શ્રેણી માટે સ્પ્રિંગ બેલેન્સ પર અલગ અલગ રંગ હોય છે.
 - લીલો (2500-4000 ગ્રામ)
 - પીળો (2000-2500 ગ્રામ)
 - લાલ (2000 ગ્રામથી ઓછું)

● જન્મના સમયે સામાન્ય બાબતો :

- અમુક બાળકો જન્મના 12 કલાકની અંદર મળત્યાગ કરે છે. સમયપૂર્વ જન્મની બાબતમાં ઉદરની ક્રિયાત્મક અપરિપક્વતાના કારણે તેમાં વિલંબ પણ થઈ શકે છે.
- મોટા ભાગનાં બાળકો 24-48 કલાકમાં મૂત્રત્યાગ કરે છે, છતાં પણ 48 કલાકની અંદર પેશાબ ન કરવો એ મૂત્રીય પ્રણાલીમાં ગંભીર અવરોધ દર્શાવે છે.
- જીવનના ત્રીજાથી દસમાં દિવસ સુધી બાળક પ્રતિદિન 10-15 વાર સંડાસ કરે છે. જો કે પાણીવાળા અને પીળાપનને લીધે લીલા હોય છે. એના માટે કોઈ ઉપચારની જરૂર હોતી નથી.
- પહેલા અમુક દિવસોમાં દૂધ કાઢવું સામાન્ય બાબત છે. ઉદરીય ફેલાવ સહિત લગાતાર ઉલટી થવી અથવા પિત્તદોષગ્રસ્ત થવું જીઆઈટી સસંગિત દર્શાવે છે.
- નવજાત શિશુમાં યોગિક રક્તઝાવને માટે કોઈ પ્રકારના ઉપચારની આવશ્યકતા હોતી નથી.

● જન્મ પછી તરત ન રડવાવાળા બાળકોનું પુનર્જીવન :

- મોટાભાગના બાળકો જન્મ થતાં જ રડે છે.
- છતાં પણ જો બાળકને સુકાવીને સાફ કપડામાં લપેટવા સુધી (જન્મ પછી લગભગ 10-20 સેકન્ડ સુધી) બાળક રડવાનું શરૂ નહીં કરે તો તરત પુનર્જીવન ઉપાય શરૂ કરવો જોઈએ.
- શિશુના ખભાની નીચે વાળેલો રૂમાલ મૂકીને તેની ગરદન વિસ્તારિત કરો.
- મોઢું અને કફ વગેરે સાફ કરો.

● હૃદય પર બહારથી માલિશ કરવી :

- જો શ્વસન ક્રિયામાં સહાયતા આપ્યા પછી હૃદયની પ્રતિમિનિટ 80 સુધી નથી વધતી તો હૃદયની બહારની માલિશ કરવી જોઈએ. એના માટે બે વ્યક્તિની જરૂર હોય છે.
- પહેલાં વ્યક્તિએ નવજાત બાળકના પગની પાસે ઊભા રહેવું જોઈએ અને બંને અગૂંઠાની વચ્ચે અને નીચેના ત્રીજા ઉરોસ્થિને જોડીને રાખવાં જોઈએ અને આંગળીઓ વાળીને શિશુને એવી રીતે પકડવો કે પીઠને સહારો મળે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) માતૃત્વ દરમિયાન થવાના મૃત્યુનાં કારણો જણાવો.

(2) માતાઓની કઈ પદ્ધતિથી દેખભાળ કરવી જોઈએ ?

(9) લંબાઈ, માંથું, પહોળાઈ, અને બાહુનિ પરિધની નોંધણી કરવી.

(10) જન્મગત, અસામાન્યતા હેતુ શરીરની પૂરી તરહથી તપાસ કરો.

પહેલાં છ માસમાં દેખભાળ :

→ ઓરડાની ઉચિત વ્યવસ્થા

→ સ્તનપાનને મહત્વ

→ ચાર મહિનાની ઉંમર સુધી સ્તનના દૂધ સિવાય કોઈ અન્ય પ્રવાહી પદાર્થ ન આપવો.

→ બાળપણની બીમારીઓની વિરુદ્ધ સંપૂર્ણ રસી મુકાવવી.

→ ચાર મહિનાની ઉંમર સુધી દૂધ છોડાવવું અથવા જ્યાં સુધી સંભવ હોય સ્તનપાન કરાવવું.

→ અધિક મુશ્કેલીવાળાં બાળકોનો ઉપરી ઈલાજ હેતુ કરવો.

બીજા છ અઠવાડિયામાં દેખભાળ : ઉપરોક્ત બધી બાબતો ઉપરાંત

→ નવ મહિનાની ઉંમરે રસી અને વિટામિન એ ની ગોળી આપવી.

→ એકીકૃત બાળવિકાસ સ્કીમ દ્વારા દૂધ છોડાવ્યા પછી પૂરક આહાર વહેંચણી કરવી. અપ્લાઈડ તથા પૂરક આહાર કાર્યક્રમ.

→ દૂધ છોડાવ્યાના સમયે નિજી સ્વચ્છતા તથા આહાર સંબંધી સ્વચ્છતા.

→ વિકાસનું મોનિટર કરવું અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષાના માધ્યમ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાનું જલદીથી નિરાકરણ લાવવું.

→ અતિસારની બીમારી તથા જૂની શ્વસન સંબંધી સંદૂષણ પર નજર રાખવી અને ઓરલ રિહાયઝેશન સોલ્યુશન તથા કોટ્રીમેસાઝોલથી ઈલાજ કરવો.

● **સ્તનપાન :**

સ્તન દ્વારા 100 મિલી. દૂધથી લગભગ 70 કેલરી તથા 1.1 ગ્રામ પ્રોટીન મળે છે. પ્રતિદિનનું લગભગ સ્તન 300 મિલી. હોય છે. જન્મના સમય 2.5 કિલોગ્રામ વજનનું બાળક પાંચમાં મહિનામાં પાંચ કિલો વજનનું હોય છે. પ્રતિ કિલો પ્રતિદિન 100 કેલરી અને બે ગ્રામ પ્રોટીનની અથવા પ્રતિદિન 600 કેલરી અને 10 ગ્રામ પ્રોટીનની આવશ્યકતા હોય છે. જરૂરથી પ્રતિકૂળ સ્તનના દૂધથી 420 કેલરી અને 6.6 ગ્રામ પ્રોટીન મળે છે. અંતઃચાર મહિના સુધી જ શિશુને પોષ્ટિક જરૂર સ્તનના દૂધથી પૂરી થાય છે. ત્યાર પછી માતાના દૂધ ઉપરાંત બહારના ઉપરી પૂરક આહાર શરૂ કરવું.

જન્મ થાય ત્યાંથી લઈને ચાર મહિના પછી પણ સ્તનનું દૂધ શક્યતઃ ચાલુ રાખવું અતિ આવશ્યક છે. વિકાસશીલ ગરીબ દેશોમાં શિશુઓના કુપોષણને રોકવા માટે જ્યાં સુધી સંભવ હોય સ્તનપાન ચાલું રાખવું જોઈએ.

સ્તનનું દૂધ એક આદર્શ પોષણ આહાર છે. કારણ કે....

→ તે આવશ્યક માત્રામાં ઉપલબ્ધ હોય છે.

→ તેનું તાપમાન ઉચિત હોય છે.

- તે સંદુષણ મુક્ત હોય છે.
- તે તાજું હોય છે.
- તે આસાનીથી પચે છે.
- તે પ્રતિરોધી શક્તિ વધારે છે.
- તે જડબાના સ્નાયુના વિકાસમાં સહાય કરે છે.
- માતાના માનસિક સ્વાસ્થ્યને વધારે છે.
- બાળકના કુલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને મનોવૈજ્ઞાનિક વિકાસને વધારવામાં સહાય કરે છે.
- કુપોષણ અટકાવે છે.
- પરિવાર, સમાજ અને દેશને માટે કિંફાયતી હોય છે.
- બે બાળકોની વચ્ચે અંતર રાખવામાં અને જનસંખ્યા નિયંત્રણમાં સહાય કરે છે.
- માતાની ઘાતક પરિસ્થિતિને ઓછી કરવામાં સહાય કરે છે.
- વયસ્ક થયા પછી રક્તચાપ, ડાયાબિટીસ, અસાધ્ય રોગ, હૃદય સમસ્યા થવાની સંભાવના ઓછી કરે છે.
- ઈંધણ વગેરેનો ઉપયોગ ન કરવાને કારણે પરિસ્થિતિનું સંરક્ષણ કરે છે.

● શિશુ મૃત્યુદરનો ઘટાડવા માટેના નિવારક ઉપાયો :

- (1) મહિલાઓની વિવાહની ઉંમર 18 વર્ષથી અધિક કરીને મહત્ત્વ આપવું.
- (2) દૂધ છોડાવ્યા પછી યોગ્ય આહાર અને બાળકના આહારનો ઉપયોગ, વિજ્ઞાપન અને માર્કેટને વિનિયમિત કરવું તેથી બાળકોના પ્રભાવી અને કિંફાયતી આહારની યોજના બનાવી શકાય.
- (3) પાણી, અપશિષ્ટ, આવાસ, હવાથી ફેલાતા રોગો માટે દેખભાળના માધ્યમથી વાતાવરણની સ્વચ્છતાને મહત્ત્વ આપવું.
- (4) પરિવારના સદસ્યોની સંખ્યા સીમિત કરવાને માટે પરિવાર કલ્યાણની પદ્ધતિને મહત્ત્વ આપવું.
- (5) શિક્ષા અને રોજગારની તક આપી મહિલાઓની સ્થિતિમાં સુધારો કરવો.
- (6) વિકાસ પર નિયંત્રણ, ઓરલ રિહાયડ્રેશન, સ્તનપાન, ટીકાકરણ, પરિવાર કલ્યાણ મહિલા શિક્ષા, અને પૂરક આહાર પર ધ્યાન આપવું.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- (1) પ્રસવાવિધિ દરમિયાન શિશુની દેખભાળ કેવી રીતે કરશો ?

(2) નવજાતની દેખભાળ કેવી રીતે કરશો ?

(3) સ્તનપાનનું મહત્વ સમજાવો.

આ ઈલાજ વહેંચણી કરવાવાળા વિભિન્ન સ્તર પરનું કાર્ય સુરક્ષિત માતૃત્વને માટે અતિઆવશ્યક છે.

11.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- નીચેના વિધાનો સાંચા છે કે ખોટાં તે જણાવો :
- (1) સામાન્ય બાળકનું વજન 3.5 થી 5 કિ.ગ્રામ હોય છે.
- (2) પહેલાં 4 થી 3 દિવસોમાં મોટાભાગે બાળકોના વજન 10 ટકા વધી જાય છે.
- (3) બાળકના જન્મ પછી તાત્કાલિક અથવા વધારેમાં વધારે બે કલાકની અંદર સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ.
- (4) ભારતમાં લગભગ 30 ટકા બાળક ઓછા વજનવાળા પેદા થાય છે.
- (5) પહેલી ગર્ભવસ્થામાં પ્રથમ ટિટાનસ ટોકસાઈડનાં બે ઈન્જેક્શન આપવાં, ત્યારપછીની ગર્ભવસ્થામાં એક ડોઝ પર્યાપ્ત છે.
- (6) રક્ત અલ્પતા, રક્તસ્રાવ, સંક્રમણ અને વિષાતકતા એ માતૃત્વ દરમિયાન થતાં મૃત્યુના મહત્ત્વના કારણો છે.

જવાબો :

(1) ખોટું (2) ખોટું (3) સાચું (4) સાચું (5) સાચું (6) સાચું

સંદર્ભ : અખિલ ભારતીય સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થા લોકસ્વાસ્થ્ય તથા સ્વચ્છતાનાં
આવશ્યક તત્ત્વો ભાગ-2

★★★



**DR. BABASAHEB AMBEDKAR
OPEN UNIVERSITY**

“Jyotiramay” Parisar,
Opp. Shri Balaji Temple,
Sarkhej-Gandhinagar Highway,
Chharodi, Ahmedabad-382481.

Website : www.baou.edu.in

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
Diploma in Health Sanitary Inspector

DHSI-201 આરોગ્ય શિક્ષણ અને વર્તણૂક વિજ્ઞાન



BAOU
Education
for All



BAOU

વર્તણૂક વિજ્ઞાન

4



ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર
ઓપન યુનિવર્સિટી

DHSI-201

આરોગ્ય શિક્ષણ અને વર્તણૂક વિજ્ઞાન

વિભાગ

4

વર્ણતૂક વિજ્ઞાન

એકમ-12 : વર્તન વિજ્ઞાનનું મહત્વ

એકમ-13 : માનવીય વર્તણૂકને પ્રભાવિત કરનારા પરિબલો

એકમ-14 : વર્તણૂક પર સમાજશાસ્ત્ર, મનોવિજ્ઞાન અને સામાજિક
મનોવિજ્ઞાનની ભૂમિકા

ISBN : 978-93-91071-61-5

લેખક

ડૉ. હિરલકુમાર દાણી

શ્રી રવિન્દ્ર એસ. પરમાર

(MSc. IT, DLP, SI)

પરામર્શક (વિષય)

ડૉ. મેહુલભાઈ બારૈયા

પરામર્શક (ભાષા)

પ્રિ. ઘનશ્યામ કે. ગઢવી

નિવૃત્ત આચાર્ય

શ્રીમતી એ.એસ. ચૌધરી

મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ, મહેસાણા

Edition : 2021

Copyright©2021 Knowledge Management & Research Organization.

All right reserved. No part of this book should be reproduced transmitted or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical. including photocopying, recording or by any information storage or retrieval system without permission from us.

Acknowledgement :

Every attempt has been made to trace the copyright holders of material reproduced. It may be possible that few words are missing or correction required, we will be pleased to make necessary correction/amendment in future edition of this book.



દૂરવર્તી અધ્યયનમાં સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીની ભૂમિકા

દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રણાલીમાં અસરકારક સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રી અનિવાર્ય છે. આ અભ્યાસ સામગ્રીના લેખકો, અધ્યાપકો અને વિદ્યાર્થીઓ એકબીજાથી ઘણાં દૂર અને ક્યારેક તો ક્યારેય ન મળી શકે તેવી સ્થિતિમાં હોવાથી આવી અધ્યયન સામગ્રી સુગમ અને અસરકારક હોવી જરૂરી છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ માટેની અભ્યાસ સામગ્રીમાં વિદ્યાર્થીના બૌદ્ધિક ચિંતનને ઉદ્દીપ્ત કરવાની ક્ષમતા તથા આવશ્યક તમામ અધ્યયન પ્રવૃત્તિઓ હોવી જોઈએ. આ સામગ્રી પાઠ્યક્રમના સામાન્ય અને વિશિષ્ટ હેતુઓના અનુસંધાને વિદ્યાર્થીને પર્યાપ્ત માર્ગદર્શન આપવા સક્ષમ હોવી જોઈએ. સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીમાં અભ્યાસક્રમમાં સૂચિત તમામ બાબતોનો સમાવેશ થાય તે જરૂરી છે.

અસરકારક અધ્યયન સિદ્ધ કરવા માટે અનેક પ્રકારના આયોજનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જેનાથી વિદ્યાર્થી જ્ઞાનોપાર્જન કરી શકે. બૌદ્ધિક અને મનોશારીરિક કૌશલ્યો કેળવી શકે અને વર્તન તથા અભિગમમાં આવશ્યક પરિવર્તનો સાધી શકે. આથી જ વિદ્યાર્થીનું મૂલ્યાંકન પણ પાઠ્યસામગ્રીમાં આવરી લેવામાં આવ્યું છે.

દૂરવર્તી શિક્ષણની સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલી શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું સ્વરૂપ તે શિક્ષણના જ્ઞાનાત્મક, ભાવાત્મક કે મનોશારીરિક હેતુમાંથી કયા હેતુને સંલગ્ન છે? તેના પર આધારિત છે. આ હેતુઓ ભવિષ્યમાં અનુક્રમે જ્ઞાન, બૌદ્ધિક કૌશલ્યો અને મનોશારીરિક કૌશલ્યોની ઉપલબ્ધિમાં પરિણમે છે. વિદ્યાર્થીએ મેળવેલ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, ઉપયોગ અને અભિવ્યક્તિ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકાય. વિદ્યાર્થીઓના પૂર્વજ્ઞાનનો અને અનુભવોનો આધાર લઈને રચવામાં આવેલ શિક્ષણ સામગ્રી દ્વારા બૌદ્ધિક કૌશલ્યના હેતુને સિદ્ધ કરી શકાય છે અને તેના દ્વારા નવીન જ્ઞાન પ્રાપ્તિનો માર્ગ પ્રશસ્ત થાય છે.

અભ્યાસ-સામગ્રીમાં સ્વાધ્યાય પ્રોજેક્ટ અને પ્રતિપુષ્ટિ (Feedback) ના સ્વરૂપે અભ્યાસનું આયોજન જરૂરી છે. શારીરિક કૌશલ્ય સંબંધિત શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં ચિત્રાત્મક રજૂઆત હોવી જોઈએ અને ત્યારબાદ ઉચિત અભ્યાસનું આયોજન હોવું જોઈએ. વર્તન અને અભિગમમાં પરિવર્તન માટે આયોજિત શિક્ષણ પ્રવૃત્તિઓ રસ જન્માવે તેવી તથા આ પરિવર્તન દ્વારા થતાં લાભ અને તેની જરૂરિયાતને પ્રતિબિંબિત કરે તેવી હોવી જોઈએ. ત્યાર પછી નવાં અભિગમોને અપનાવવાની અને તે સંબંધિત પ્રક્રિયાના યોગ્ય અભ્યાસનું ઉચિત આલેખન થવું જોઈએ.



દૂરવર્તી શિક્ષણની ભૂમિકા

પ્રત્યક્ષ અધ્યાપનમાં જોવા મળતી પ્રત્યાયનની વિશેષતાઓ; જેવી કે અંતરાલાપ, પૂર્વઅભિસંધાન, યોગ્ય સ્થાને વિરામ, આરોહ-અવરોહ, ભાવ-ભંગીમાં, સ્વરભાર વગેરે દૂરવર્તી અધ્યયનમાં ઉપલબ્ધ નથી. આ ઉણપ વિશેષતઃ મુદ્રિત સાહિત્યમાં (લેખિત સાહિત્યમાં) જોવા મળે છે. વિદ્યાર્થી અને શિક્ષક વચ્ચેના વ્યવહારની આ ખૂટતી કડીને જોડવા માટે જ દૂરવર્તી સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીમાં શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવામાં આવે છે. માટે જ આવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન વૈકલ્પિક નહીં, પરંતુ અનિવાર્ય છે.

સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીને નાના એકમોમાં વિભાજિત કરીને શિક્ષણના ઉત્તમ સાધન તરીકે વિકસાવવાની સંકલ્પના છે. શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં વૈવિધ્ય દ્વારા શિક્ષણના વિવિધ ક્ષેત્રના હેતુઓ સિદ્ધ થાય તેવો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

દૂરવર્તી શિક્ષણની સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીનું આયોજન પૂર્વનિશ્ચિત શૈક્ષણિક નીપજને ધ્યાનમાં લઈને કરવાનું હોવાથી તેના હેતુઓ અને ધ્યેયો નિશ્ચિત હોય છે. વળી અધ્યેતાઓ દૂરસ્થ હોવાથી આ સામગ્રી દ્વારા તેઓ નિશ્ચિત અધ્યયન પ્રવૃત્તિઓમાં સંલગ્ન રહે તેવું આયોજન કરવામાં આવે છે. જેથી અધ્યેતાઓ સંબંધિત સંકલ્પનાઓને બરાબર સમજી શકે. સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીમાં સાથે સંકળાયેલ સ્વાધ્યાયો, પ્રાયોગિક કાર્યો, પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રકલ્પોનો પણ આ જ હેતુ છે. આ સામગ્રી માટે ઉચિત શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓની ઉદાહરણરૂપ સૂચિ ઘણી મોટી હોઈ શકે. આ સંદર્ભે શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ વિદ્યાર્થીને અભિપ્રેરિત કરે છે, માર્ગદર્શન આપે છે. વિદ્યાર્થીની પ્રગતિ અને પ્રદર્શનનું સતત માપન-મૂલ્યાંકન પણ કરે છે.



પ્રસ્તાવના

દૂરવર્તી શિક્ષણની અભ્યાસ સામગ્રી તૈયાર કરવા માટે વિવિધ બાબતોની કાળજી રાખવાની થાય છે. પ્રસ્તુત પુસ્તક દરેક વિદ્યાર્થીની અધ્યયન વિષયક સજ્જતા કેળવવામાં સહાયક નીવડશે તેવી શ્રદ્ધા છે. વિષયલક્ષી વિભાવનાઓની સરળ સમજ આ પુસ્તિકાને વિદ્યાર્થીભોગ્ય બનાવે છે.

આશા છે કે સ્વ-અધ્યયન અને અધ્યાપનના ક્ષેત્રે આ પ્રકારની અભ્યાસ સામગ્રી વિષયક્ષેત્રની સમજનો વિસ્તાર કરશે. કારકિર્દી ઘડતરના નિર્ણાયક તબક્કે આપને ઉજ્જવળ ભવિષ્યની શુભકામનાઓ.

ઘટક પરિચય :

વર્તણૂક વિજ્ઞાન એ માનવીય ક્રિયાઓના વિષય સાથે કામ કરતા વિવિધ શાખાઓમાંથી કોઈપણ જેમાં સામાન્ય રીતે સમાજશાસ્ત્ર, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક માનવશાસ્ત્ર, મનોવિજ્ઞાન અને જીવવિજ્ઞાન, અર્થશાસ્ત્ર, ભૂગોળ, કાયદો, મનોચિકિત્સા અને રાજકીય વિજ્ઞાનના વર્તન પાસાઓ સામેલ છે. આ શબ્દ યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં ૧૯૫૦ના દાયકામાં ચલણ મેળવ્યો હતો. તેનો ઉપયોગ હંમેશા “સામાજિક વિજ્ઞાન” સાથે સમાનાર્થી શબ્દ તરીકે થાય છે. જોકે વર્તન વિજ્ઞાન શબ્દ એ અભિગમ સૂચવે છે કે જે જૂના શબ્દ સામાજિક વિજ્ઞાન દ્વારા સંકળાયેલ કરતાં વધુ પ્રાયોગિક છે. આરોગ્ય સંભાળની પહોંચ નિર્ણય અને વર્તણૂકને અસર કરે છે.

ઘટક હેતુઓ :

- (1) વર્તન વિજ્ઞાનનું મહત્વ સમજી શકશો.
- (2) વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા પર વર્તનની અસરો વર્ણવી શકશો.
- (3) સ્વચ્છતાનો ખ્યાલ વર્ણવી શકશો.
- (4) વર્તણૂક પર ટેવો અને રીતરિવાજોની અસર જાણી શકશો.
- (5) વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાનું મહત્વ સમજી શકશો.
- (6) માનવીય વર્તણૂકને પ્રભાવિત કરનારા પરિબલો વર્ણવી શકશો.
- (7) વયજૂથ અનુસાર વર્તણૂકીય ફેરફારો જાણી શકશો.
- (8) વર્તણૂક પર સમાજશાસ્ત્ર, મનોવિજ્ઞાન અને સામાજિક મનોવિજ્ઞાનની ભૂમિકા વર્ણવી શકશો.

: એકમનું માળખું :

- 12.0 પ્રસ્તાવના
- 12.1 હેતુઓ
- 12.2 વર્તણૂક વિજ્ઞાનનો અર્થ અને મહત્વ
- 12.3 વર્તનની લાક્ષણિકતાઓ
- 12.4 આરોગ્યલક્ષી આચરણના સાંસ્કૃતિક આધારસ્તંભ
- 12.5 વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા પર વર્તનની અસર
- 12.6 સ્વચ્છતાનો ખ્યાલ
- 12.7 ઉપસંહાર
- 12.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

12.0 પ્રસ્તાવના :

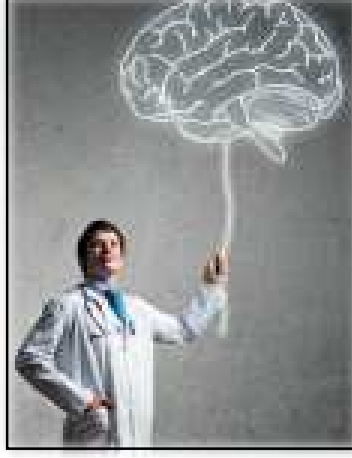
આરોગ્યને તેના સામાજિક સંદર્ભથી અલગ કરી શકાય નહિ. છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓમાં એવું સાબિત થયું છે કે આરોગ્ય પર જેટલી અસર થાય છે તેટલી જ અસર સામાજિક તથા આર્થિક ઘટકો પર અસર થાય છે. આ તમામ ઘટકોનો સીધો પ્રભાવ દુનિયામાં ઉદ્ભવતા તમામ ચેપી અને બીન ચેપી રોગોના ઉદ્ભવ, ફેલાવો અને ઉપચાર અને પરિણામ પર વર્તાય છે. સમાજના તમામ સ્તર પર આરોગ્યલક્ષી કારણો પર તેનો અગત્યનો પ્રભાવ છે. ગરીબાઈ, કુપોષણ, અસ્વચ્છતા, શિક્ષણનો અભાવ, રહેણાંકની અવ્યવસ્થા, બેકારી, કામકાજની અયોગ્ય વ્યવસ્થા, સાંસ્કૃતિક અને વ્યવહારિક કારણોની માંદગીની સ્થિતિ પર સીધી અસર છે. આજકાલની દવાની સારવાર એ ફક્ત વૈજ્ઞાનિક કે જૈવિક જ્ઞાન આધારિત નહીં પરંતુ લોકો અથવા સમાજની વર્તણૂક તથા સામાજિક વ્યવસ્થાને ધ્યાનમાં રાખી સારવાર પદ્ધતિનો અમલ કરવો તે અગત્યનું બની ગયું છે. મનુષ્યએ સામાજિક પ્રાણી છે. એવો મનુષ્ય જે અંગત શારીરિક યંત્રણાઓથી ઘેરાયેલો, વિચિત્ર ટેવોવાળો, રિવાજો અને માન્યતાઓથી પીડીત છે.

12.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે -

- વર્તણૂક વિજ્ઞાનનો અર્થ અને તેનું મહત્ત્વ સમજી શકશો.
- વર્તનની વિવિધ લાક્ષણિકતાઓથી પરિચિત થશો.
- આરોગ્યલક્ષી આચરણના સાંસ્કૃતિક આધારસ્તંભ જાણી શકશો.
- વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા પર વર્તનની અસર વર્ણવી શકશો.
- સ્વચ્છતાનો ખ્યાલ વર્ણવી શકશો.

12.2 વર્તણૂક વિજ્ઞાનનો અર્થ અને મહત્વ :



- વર્તનનો અર્થ એ છે કે કોઈ વ્યક્તિ અથવા પ્રાણીના વર્તનથી અથવા તેમની વર્તણૂકના અભ્યાસથી સંબંધિત છે.
- વર્તણૂક વિજ્ઞાનએ વિજ્ઞાનની એક શાખા છે, જે મુખ્યત્વે માનવ ક્રિયા સાથે કામ કરે છે અને ઘણીવાર સમાજમાં માનવીય વર્તન વિશે સામાન્ય બનાવવો પ્રયત્ન કરે છે. સામાજિક વર્તન વિશેના નિયમો ઘટવા માટે માનવ પ્રવૃત્તિઓની તપાસ કરે છે.

વર્તણૂકીય વિજ્ઞાન, જે વર્તણૂકીય અર્થશાસ્ત્ર તરીકે પણ ઓળખાય છે અને માનવ ક્રિયાઓના વિષય પર જુએ છે. તે ન્યુરોસાયન્સ, મનોવિજ્ઞાન અને અર્થશાસ્ત્ર તેમજ જીવવિજ્ઞાન, કાયદો, મનોચિકિત્સા અને રાજકીય વિજ્ઞાનના વર્તણૂકીય પાસાઓ સહિતના અનેક ક્ષેત્રોના અભ્યાસને સમાવી લે છે. વર્તણૂક વિજ્ઞાન માનવ વર્તનનો અભ્યાસ કરે છે, ખાસ કરીને મનુષ્ય વાસ્તવિક દુનિયામાં ખરેખર કેવી રીતે નિર્ણય લે છે.

ખાસ કરીને વર્તણૂકીય વિજ્ઞાન જે રીતે લાગણીઓ, પર્યાવરણ અને સામાજિક પરિબળો આપણા નિર્ણયોને અસર કરે છે.

● વર્તણૂકીય વિજ્ઞાન પ્રભાવ :



લોકો જ્યારે પણ “અતાર્કિક” નિર્ણયો લઈ શકે છે અને તેમ છતાં, જ્યારે માનવ ક્રિયાઓની વાત આવે છે. ત્યારે તે નિર્ણય લેવાની કોઈ પદ્ધતિ છે. કારણ કે આપણી અતાર્કિકતામાં “અનુમાનનીય” દાખલાઓ છે. એકવાર આપણે માનવીય વર્તનની આ દાખલાઓને સમજીએ

પછી અમે તેનો ઉપયોગ વાતાવરણની રચના માટે કરી શકીએ છીએ જે લોકોને વધુ સારા નિર્ણયો લેવામાં મદદ કરે છે. વર્તણૂકીય વિજ્ઞાન એ નિર્ણય લેવામાં સકારાત્મક પ્રભાવ હોઈ શકે છે, પછી ભલે તે જાહેર નીતિના ક્ષેત્રમાં હોય, ઉત્પાદનોની ડિઝાઈન અને માર્કેટિંગ હોય અથવા વ્યક્તિગત ટેવો વિકસાવે.

માનવીય વર્તણૂકનો અભ્યાસ કરતી વખતે વર્તણૂકીય વૈજ્ઞાનિકો એ શોધી કાઢ્યું છે કે માનવીઓ માનસિક શોર્ટકટ નો ઉપયોગ કરીને તેમના 95 ટકા નિર્ણયો લે છે. તમે તમારી પસંદગીની આર્કિટેક્ચરને કેવી રીતે ડિઝાઈન કરો છો તે મહત્વનું નથી, તમે લોકોના નિર્ણય લેવાના ઈરાદાને પ્રભાવિત કરો તે મહત્વનું છે.

સામાજિક અને વર્તણૂક વિજ્ઞાનના સૌથી સામાન્ય કાર્યક્રમો એચ.આય.વી. સંક્રમણને રોકવા માટે વ્યક્તિગત સ્તરના વર્તન પરિવર્તન અને આરોગ્ય પ્રમોશન અને રોગ નિવારણ માટે સમુદાયના આયોજન મોડેલો અને અથવા મીડિયા દરમિયાનગીરીનો ઉપયોગ કરતા હતા.

● કોવિડ-19 માં વર્તણૂકીય વિજ્ઞાનનું મહત્વ :



માનવ વર્તન એ નક્કી કરશે કે કોવિડ-19 કેટલી ઝડપથી ફેલાય છે અને મૃત્યુદર કેમ વધુ છે. તેથી વર્તણૂકનું વિજ્ઞાન, સાર્વજનિક આરોગ્ય પ્રતિક્રિયાના કેન્દ્રમાં હોવું આવશ્યક છે. જ્યારે પ્રતિસાદ આપતી એજન્સીઓ જાગરૂકતા લાવવા અને ટ્રાન્સમિશનને ઓછું કરવા માટે શું પગલાં લેશે તે અંગે જાહેર જનતા અને વ્યાવસાયિકોને માહિતી આપવાની સલાહ આપવા માટે ઝડપથી આગળ વધે છે, જ્યારે પથરાયેલા રોગચાળાના ચહેરામાં વર્તનમાં ફેરફાર ધીમું થઈ શકે છે અને સેંકડો અથવા હજારો લોકોને રોકવામાં મોડું થઈ શકે છે. સંભવિત ટાળી શકાય તેવું મૃત્યુ. તે મહત્વનું છે કે આપણે અગાઉની ઘટનાઓથી પાઠ શીખીશું અને કોવિડ-19 ના પ્રભાવોને ઘટાડવા માટે રચાયેલ જાહેર આરોગ્ય પ્રતિસાદની યોજના અને ડિલિવરીના કેન્દ્રમાં વર્તન વિજ્ઞાન સુનિશ્ચિત કરવા માટે હવે કાર્ય કરવું જોઈએ.

પાછલી ઘટનાઓનો અનુભવ એ સુનિશ્ચિત કરવાના મહત્વને રેખાંકિત કરે છે કે રક્ષણાત્મક વર્તણૂકો વર્ણવવામાં આવે છે અને જાહેર અને આરોગ્ય વ્યવસાયિકોને વર્તણૂકીય સલાહ આપવામાં આવે છે. સમાનરૂપે, સંક્રમક રોગના ફાટી નીકળવાની જેમ કટોકટીની અસર અસરગ્રસ્ત વસ્તીમાં સ્વયંસ્ફુર્ત સમાજવાદી અને અનુકૂળનશીલ વર્તણૂકોમાં પરિણમી શકે છે. જેને સમજવા અને માર્ગદર્શન આપવાની જરૂર છે. નવી રોગચાળા કોઈપણ સિસ્ટમની ક્ષમતાને પડકારશે.

જનતા માટે આપણે સ્વ-સુરક્ષા માટે કાર્યવાહીશીલ માહિતી અને ઉપચારની શોધમાં સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન પ્રદાન કરવાની જરૂર છે. માહિતીને કેવી રીતે બનાવવી તે પાછળ એક વિજ્ઞાન છે, પહેલું પગલું એ છે કે વર્તણૂક સામેલ છે તે ચોક્કસપણે ઓળખવું જેને શું કરવાની જરૂર છે, ક્યારે, ક્યાં બીજું એ સુનિશ્ચિત કરવું છે કે લોકો ઈચ્છિત વર્તણૂકો બનાવવા માટે ક્ષમતા, તક અને પ્રેરણા ધરાવે છે, જો આમાંથી કોઈ એક ગુમ થયેલ છે, તો યોગ્ય વર્તન થશે નહીં.

કોવિડ-19 ના પ્રસારણ વિશે આપણે ઘણું જાણતા નથી, તેમ તેમ સંશોધન ચાલુ રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે. વર્તન વિજ્ઞાન સંશોધન કાર્યસૂચિમાં આનો અભ્યાસ સામેલ હોવો જોઈએ.

- વર્તમાન વસ્તી સ્તર, ચિંતા અને પ્રતિભાવ આપતી એજન્સીઓમાં કોવિડ-19 પ્રત્યેના સ્વાસ્થ્યનાં પગલાં.
- જાહેર આરોગ્યના દખલ માટેના અવરોધો અને સુવિધા આપનારાઓ.
- વિજાતીય વસ્તી જૂથો અને આરોગ્ય વ્યાવસાયિકો સહિતના પેટા જૂથોની માહિતીની ટેઈલરિંગ.
- વર્તનકારી હસ્તક્ષેપોનો ઉદ્દેશ્યિત અને અકારણ માનસિક અને સામાજિક પ્રભાવ.
- આરોગ્યસંભાળ કામદારોની ચિંતાઓ, ઈરાદા અને વર્તન.
- હળવી બીમારીવાળા લોકોનું સંચાલન.

સામાજિક અને વર્તણૂકીય વિજ્ઞાન વિવિધ વસ્તીમાં તંદુરસ્ત વાતાવરણ કેવી રીતે ટકાવી શકાય છે તે વધુ સારી રીતે સમજવા માટે વિવિધ સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક અને વર્તણૂકીય પરિબલોનો ઉપયોગ કરે છે. આ ક્ષેત્રોમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરનારા વિદ્યાર્થીઓ, શીખે છે કે સમુદાય અને સામાજિક પરિબલો વિવિધ જાહેર આરોગ્ય ઉકેલો અને નીતિઓમાં કેવી રીતે ફાળો આપે છે.

● સામુદાયિક સ્વાસ્થ્ય અને વિવિધ શાસ્ત્રો :

સામુદાયિક સ્વાસ્થ્ય કર્મચારીઓની સૌથી મોટી વિટંબણા છે જેને સ્વાસ્થ્ય સુવિધાની સૌથી વધારે જરૂર છે તેઓને આ સુવિધા પહોંચી નથી અથવા કેવો ક્વચિત લાભ ઉઠાવી શકે છે. રોગના અટકાવ માટે ટીકાકરણ માટે ઘણી સુવિધાનો હોવા છતાં ટીકાકરણ અભિયાનને સર્વ સામાન્ય સંમતિ મળેલ નથી. કુટુંબ નિયોજનના કાર્યક્રમને સર્વ સામાન્ય સ્વીકૃતિ ન મળતી હોવાની બાબત જાણીતી છે. આજ પ્રમાણે માતા બાલ સ્વાસ્થ્ય ઉપચાર સેવાઓ, પાણી પુરવઠામાં થયેલ સુધારા-વધારા, સેનીટરી શૌચાલયની સુવિધા, ખોરાક સંબંધિત તથ્યો, બાળ ઉછેર વિગેરે કાર્યક્રમોને યા તોઆંશિક સફળતા મળેલ છે. લોકોનો વિરોધ ફક્ત સામુદાયિક સ્વાસ્થ્યના કાર્યક્રમોમાં જ નહિ પરંતુ લોકોના જીવન ધોરણને સુધારવા માટેના કાર્યક્રમોમાં પણ જોવા મળે છે. પાયાનો પ્રશ્ન છે કે લોકો જે રીતે વર્તે છે તેમ શા માટે કરે છે તે મૂળ પ્રશ્નને લઈને ભારત દેશમાં કેમ આરોગ્યલક્ષી કાર્યક્રમોમાં ઓછી સફળતા મળી રહી છે? પશ્ચિમી દેશોમાં સમાજવિજ્ઞાનીઓ માનસિક સ્વાસ્થ્ય, હોસ્પિટલ વ્યવસ્થાપન, રોગમુક્તિ પછીના સંદર્ભે સામાજિક વર્ગીકરણ અને વ્યાવસાયિક ભૂમિકા અને સંબંધો વિશે અભ્યાસ કરી રહ્યાં છે. ઉદ્યોગોમાં કાર્યકરોની ટુકડીનું સમગ્ર કાર્ય કે જે કાર્યની ગુણવત્તા સુધારવાનું ધ્યાન છે તે રાખવા માટે સમાજ વિજ્ઞાનીઓને બોલાવવામાં આવે છે. ટૂંકમાં સામુદાયિક સ્વાસ્થ્યના ક્ષેત્રમાં સમાજ વિજ્ઞાનીઓની સંખ્યા વધી રહી છે. માનવીય વ્યવહાર એ સામુદાયિક સ્વાસ્થ્ય અને સમાજ વિજ્ઞાન બંને વચ્ચેનો સેતુ છે.

- (1) **અર્થશાસ્ત્ર** : માનવના સમાજશાસ્ત્ર સાથેના સંબંધનો અભ્યાસ અર્થશાસ્ત્રમાં પણ કરવામાં આવે છે. ઉત્પાદન, વિતરણ, વપરાશ, દુર્લભ ચીજવસ્તુઓ માટેના માલિકીહક્ક, વિવિધ ચીજવસ્તુઓ અને સેવાઓ વગેરે સાથે વ્યક્તિના સંબંધોનો અભ્યાસ અર્થશાસ્ત્ર કરે છે.
- (2) **રાજનીતિ વિજ્ઞાન** : પ્રત્યેક સમાજની સરકારની રચનાનું માળખું, ધારાધોરણ, બંધારણ, કાયદાઓ, કાનૂની સંગઠનો અને સંસ્થાઓ વગેરેની પ્રણાલિકાઓ વિશેનાં અભ્યાસ કરતાં શાસ્ત્રો છે.
- (3) **સમાજશાસ્ત્ર** : મનુષ્ય જીવનને વધુ સારી રીતે સમજવા માટે માનવસંબંધ અને તેના આચરણનો અભ્યાસ સમાજશાસ્ત્રમાં કરવામાં આવે છે. અન્ય વ્યક્તિઓનાં વિચાર અને કાર્યોનો આપણા પર થતો પ્રભાવ કે થતી અસર વિશે પણ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.
- (4) **સામાજિક મનોવિજ્ઞાન** : આ વિષય સમાજશાસ્ત્ર પરથી આવેલ છે. આ માનવ સમાજ અથવા સમુહમાં રહેવાવાળા વ્યક્તિઓના મનોવિજ્ઞાન સાથે સંબંધિત છે. વ્યક્તિઓના બોધ, વિચાર, અભિપ્રાય, પ્રવૃત્તિ સામાન્ય પ્રેરણા તથા જ્ઞાનનો આધાર અને માનવ સમૂહો કે સમાજોમાં આ બધાની અસર નીચે તેઓ કેવી રીતે બદલાય છે તે સમજવા પર ભાર આપવામાં આવેલ છે. બીજા શબ્દોમાં આ વ્યક્તિઓ તેમની પ્રવૃત્તિઓ તથા પ્રેરણાઓ અથવા સામાજિક વાતાવરણના પ્રભાવના અભ્યાસ સંબંધી હોય છે.
- (5) **માનવશાસ્ત્ર** : એન્થ્રોપોલોજી શબ્દની ઉત્પત્તિ મૂળ શબ્દ એન્થ્રોપોસ (anthropos) માંથી થઈ છે. જેનો મતલબ થાય છે માનવ અને logos એટલે વિજ્ઞાન. આ મનુષ્યના શારીરિક, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક ઈતિહાસનો અભ્યાસ છે. માનવ વિકાસ, જાતિભેદો, શારીરિક લક્ષણોના વારસો માનવ અંગેની વૃદ્ધિ અને વિનાશના અભ્યાસને શારીરિક (Physical) માનવશાસ્ત્ર કહેવાય છે. જ્યારે સામાજિક શાસ્ત્ર જીવનના વિકાસ તથા વિભિન્ન પ્રકારોના અભ્યાસને સામાજિક માનવશાસ્ત્ર (સોશીયલ એન્થ્રોપોલોજી) કહેવાય છે. માનવજીવનના વિચારો, અનુભવ અને કામ કરવાના ઢંગના બધા પાસાઓના સાંકળતા અભ્યાસને સાંસ્કૃતિક માનવશાસ્ત્ર (કલ્ચરલ એન્થ્રોપોલોજી) કહેવામાં આવે છે. માનવીના જીવનના અલગ અલગ પાસાઓના અભ્યાસ કરતા વૈજ્ઞાનિક અભિગમમાં માનવશાસ્ત્ર (એન્થ્રોપોલોજી) માં જ માનવી વિશે પૂરેપૂરું અધ્યયન કરવામાં આવે છે. મેડિકલ એન્થ્રોપોલોજીમાં (ચિકિત્સા માનવશાસ્ત્ર) આરોગ્ય અને રોગની સ્થિતિમાં સાંસ્કૃતિક ઘટકોનું અધ્યયન મુખ્યભાગ રૂપે ગણવામાં આવે છે.

● **તમારી પ્રગતિ ચકાસો :**

- (1) **વર્તણૂક વિજ્ઞાનનો અર્થ સમજાવો.**

12.3 વર્તનની લાક્ષણિકતાઓ :

વ્યક્તિ આંતરિકશક્તિઓનું કેન્દ્ર છે, જે આત્મપ્રેરણાથી કાર્ય કરે છે. મનુષ્ય એ એક એવું સક્રિય સામાજિક પ્રાણી છે, જે પોતાની આજુબાજુના વાતાવરણની સાથે સતત પારસ્પરિક ક્રિયાઓ કરતું રહે છે. તેનાં જીવન અને આચરણ, પોતાની આજુબાજુની સીજવસ્તુઓ તેમજ વ્યક્તિઓના પરસ્પર વ્યવહાર પર નિર્ભર છે. તે પોતાની આજુબાજુના વાતાવરણને બદલે છે અને આ પરિવર્તનની પ્રક્રિયામાં પોતે પણ બદલાય છે.

વ્યક્તિની વિવિધ આંતરિક ઈચ્છાઓ કે લાલસાઓની જેમ તેની જરૂરિયાતો પણ વિવિધ પ્રકાર અને સ્વરૂપની હોય છે. તેને કારણે જે વ્યક્તિ કાર્યો તે વારંવાર કરે છે અને જે કાર્યોથી તેને સંતોષ નથી થતો, તેવાં કાર્યોને તે છોડી દે છે. દરેક આચરણ, વર્તણૂક કે કાર્ય કોઈ ચોક્કસ હેતુ કે લક્ષ્યને ધ્યાનમાં રાખીને કરવામાં આવે છે. જ્યારે તેનો હેતુ કે લક્ષ્ય સિદ્ધ થાય છે તે ત્યારે વ્યક્તિની જરૂરિયાત કે લાલસા પૂર્ણ થાય છે.

આચરણના પ્રેરકબળોનું બે પ્રકારમાં વર્ગીકરણ કરવામાં આવે છે. પ્રાયમરી એટલે કે પ્રાથમિક પ્રેરકબળ મનોવૈજ્ઞાનિક હોય છે. પ્રાથમિક પ્રેરકો કે ચાલકબળોમાં મુખ્યત્વે મનો-શારીરિક લાલસા કે જરૂરિયાત જેવી ભૂખ-ખોરાક, તરસ-પાણી, હવા અને જાતીય સમાગમની વૃત્તિ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. બીજા પ્રકારના ગૌણ ચાલકબળો વ્યક્તિના સામાજિક શૈક્ષણિક અનુભવોના પરિણામે ઉદ્ભવે છે. માનવસમાજમાં વ્યક્તિના આચરણને સમજવા માટે તેનાં પ્રેરકબળોની પરખ મહત્વની છે. જીવન અસ્તિત્વ ટકાવવામાં પ્રાથમિક ચાલક-પ્રેરક બળો મહત્વનાં છે. જ્યારે સામાજિક અનુકૂલનમાં અન્ય ચાલક-પ્રેરકબળો (ગૌણ પરિબળો) ની ભૂમિકા મહત્વની છે.

એ.એચ. માસ્લો નામના મનોવૈજ્ઞાનિકે આપણી મૂળભૂત જરૂરિયાતોની યાદી આપી છે, જે વ્યક્તિના સંતોષ અને વિકાસની દૃષ્ટિએ અગ્રિમતા મુજબ સીડીનાં પગથિયાં જેવી છે.

1. મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો : ભૂખ, તરસ અને સંભોગ સંબંધિત શારીરિક ક્રિયા
2. સુરક્ષા સંબંધિત જરૂરિયાતો : શારીરિક કે માનસિક નુકસાન સામે સુરક્ષા
3. સન્માન સંબંધિત જરૂરિયાતો : સ્વમાન, આત્મસન્માન, આંકાક્ષા કે અભિલાષા

સમાજવિજ્ઞાન શબ્દ મનુષ્યના આચરણનો વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી અભ્યાસ કરતાં શાસ્ત્રો કે તેની શાખાઓ માટે લાગુ પડે છે. અંગ્રેજીમાં સોશ્યલ સાયન્સ તરીકે ઓળખાતા સામાજિક વિજ્ઞાન કે સમાજશાસ્ત્રમાં માનવવર્તનનો અભ્યાસ અને પરીક્ષણ કરતાં વિવિધ વિજ્ઞાન કે માનવવર્તન સંબંધિત વિજ્ઞાનશાખાઓ જેવી કે અર્થશાસ્ત્ર (ઈકોનોમિક્સ), રાજનીતિવિજ્ઞાન (પોલિટીકલ સાયન્સ), સમાજશાસ્ત્ર (સોશ્યોલોજી), સામાજિક મનોવિજ્ઞાન (સોશ્યલ સાયકોલોજી) અને સામાજિક માનવ વિજ્ઞાન કે નૃવંશશાસ્ત્ર (સોશ્યલ એન્થ્રોપોલોજી) નો સમાવેશ થાય છે.

આચરણ કે વર્તનશાસ્ત્ર (બિહેવીયરલ સાયન્સ) માં સમાજશાસ્ત્ર, સામાજિક મનોવિજ્ઞાન અને સામાજિક માનવ વિજ્ઞાન અર્થાત્ નૃવંશશાસ્ત્રનો સમાવેશ થાય છે. આ ત્રણ શાસ્ત્રો માનવવર્તન સાથે સીધાં સંકળાયેલાં છે અને તેથી ત્રણ શાસ્ત્રોના અભ્યાસક્ષેત્રનું સંકલિત વિજ્ઞાન એટલે આચરણ શાસ્ત્ર. અંગ્રેજીમાં બિહેવીયરલ સાયન્સ તરીકે ઓળખાય છે, જેને માનવવર્તન વિજ્ઞાન કે આચરણશાસ્ત્ર પણ કહેવામાં આવે છે.

વ્યક્તિની તંદુરસ્તી જાળવવામાં તેનું આરોગ્યપ્રદ વર્તન એટલે કે સ્વાસ્થ્ય ટેવો કે આદતોનું આચરણ એ મહત્વની બાબત છે, અને તેથી આચરણશાસ્ત્ર સાથે તે ગાઢ રીતે સંકળાયેલી છે. ઉપરોક્ત તમામ વિવિધ વિજ્ઞાનની શાખાઓ, મનુષ્યની વર્તણૂક સાથે કેવી રીતે જોડાયેલી છે. તેનું પરીક્ષણ આપણે કરી શકીએ છીએ. માનવવર્તણૂક પાછળનાં જવાબદાર વિવિધ પરિબલોનું વિજ્ઞાન એટલે કે આચરણશાસ્ત્રનાં સ્વરૂપ અને વ્યાપ, સામાજિક વિજ્ઞાનની નીચેની વિવિધ શાખાઓમાં જોવા મળે છે.

(1) **અર્થશાસ્ત્ર** : અર્થશાસ્ત્રના અભ્યાસનું ક્ષેત્ર સમાજશાસ્ત્ર સાથે ઘણો નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. માનવના સમાજશાસ્ત્ર સાથેના સંબંધનો અભ્યાસ અર્થશાસ્ત્રમાં પણ કરવામાં આવે છે. ખાસ કરીને ઉત્પાદન, વિતરણ, વપરાશ, દુર્લભ ચીજવસ્તુઓ માટેના માલિકીહક્ક, વિવિધ ચીજવસ્તુઓ અને સેવાઓ વગેરે સાથે વ્યક્તિના સંબંધોનો અભ્યાસ અર્થશાસ્ત્ર કરે છે. સમાજશાસ્ત્ર અને અર્થશાસ્ત્રમાં તેનાં અભ્યાસક્ષેત્રો ઘણી બધી બાબતોમાં સમાન છે, પરસ્પર છે અને બંને શાસ્ત્રો માનવસંબંધોની આંતરિક નિર્ભરતાનો ગહન અભ્યાસ કરે છે.

(2) **રાજનીતિવિજ્ઞાન** : ઐતિહાસિક પુરાવાઓથી ફલિત થયું છે કે અર્થશાસ્ત્ર અને રાજનીતિવિજ્ઞાન પ્રત્યેક સમાજની સરકારની રચનાનું માળખું, ધારાધોરણો, બંધારણ, કાયદાઓ, કાનૂની સંગઠનો અને સંસ્થાઓ વગેરેની પ્રણાલિકાઓ વિશેનાં અભ્યાસ કરતાં શાસ્ત્રો છે.

(3) **સમાજવિજ્ઞાન** : મનુષ્યજીવનને વધુ સારી રીતે સમજવા માટે માનવસંબંધ અને તેના આચરણનો અભ્યાસ સમાજશાસ્ત્રમાં કરવામાં આવે છે. અન્ય વ્યક્તિઓનાં વિચાર અને કાર્યોનો આપણા પર થતો પ્રભાવ કે થતી અસર વિશે પણ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

(4) **સામાજિક મનોવિજ્ઞાન** : માનવસમાજ કે સામાજિક જૂથોમાં રહેતી વ્યક્તિઓની માનસિકતા સાથે સામાજિક મનોવિજ્ઞાન સંબંધ ધરાવે છે. તેના અભ્યાસક્ષેત્રનો વ્યાપ એટલો બધો વિસ્તાર પામેલો છે કે હવે સામાજિક મનોવિજ્ઞાનને એક સ્વતંત્ર વિજ્ઞાન તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. નિષ્ણાંતોએ તેની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ આપી છે. કેટલીક મુખ્ય વ્યાખ્યાઓનો અભ્યાસ મનોવિજ્ઞાનની વૈજ્ઞાનિક પરિભાષા સમજવામાં મદદરૂપ બની શકે છે.

“કિમ્બોલ યંગ” સામાજિક મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યામાં જણાવે છે કે આ એક એવું વિજ્ઞાન છે, જેનું પ્રયોજન વ્યક્તિની અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેની પારસ્પરિક ક્રિયાઓ સાથે છે, ઉપરાંત આ પરસ્પર વર્તણૂકની ક્રિયાઓની વ્યક્તિના વિચાર, તેની ભાવના કે લાગણીઓ ઊર્મિઓ કે આવેગો તેમજ આદતો પર થતી અસરોના અભ્યાસ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વ્યાખ્યા સ્પષ્ટ કરે છે કે સામાજિક મનોવિજ્ઞાનમાં વ્યક્તિની પરસ્પર ક્રિયાઓ વિશે અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

“ઓલપોર્ટ” સામાજિક મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યામાં જણાવે છે કે સામાજિક મનોવિજ્ઞાન એ એક એવું વિજ્ઞાન છે જેમાં વ્યક્તિના એવા આચરણનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, જે અન્ય વ્યક્તિઓને આચરણ માટે ઉત્તેજિત કરે છે. વિશેષતઃ આ પ્રકારની ઊદ્દીપક અને પ્રતિભાવની પારસ્પરિક ક્રિયાને પરિણામે થતાં આચરણમાં સામાજિક હેતુ, ચેતના, સંવેદના કે તત્પરતા સંબંધિત વિગતોના અભ્યાસનો સમાવેશ થાય છે.

(5) **માનવવિજ્ઞાન** : અંગ્રેજીમાં એન્થ્રોપોલોજી શબ્દનું ગુજરાતીમાં રૂપાંતર એટલે માનવવિજ્ઞાન અંગ્રેજીમાં “Antrops” એટલે મનુષ્ય - માનવ અને “Logos” એટલે કે અધ્યયન-વિજ્ઞાન જે નૃવંશશાસ્ત્ર તરીકે પણ ઓળખાય છે.

ટુ કલ્ટિવેટ - Cultivate શબ્દનો અર્થ અનાજ પેદા કરવા માટે જમીનનો ખેતી માટે ઉપયોગ કરવો. સૂક્ષ્મજીવ વિજ્ઞાન - માઈક્રોબાયોલોજીમાં કલ્ચર એટલે શરીરમાં અસરયુક્ત કોષમાં વિકસેલા અથવા પ્રયોગશાળામાં કૃત્રિમ રીતે વિકસેલા સૂક્ષ્મજીવ માટે “કલ્ચર” શબ્દ પ્રયોગ પ્રચલિત છે. સમૂહમાં વૃદ્ધિ પામતા સૂક્ષ્મજીવાણુઓને “કલ્ચર” તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. સમાજવિજ્ઞાનમાં (સોશ્યલ સાયન્સ) મનુષ્ય અને સમાજનો સંદર્ભ માટે કલ્ચર સંસ્કૃતિ શબ્દ પ્રયોજાય છે. ડિક્ષનેરીમાં કલ્ચરનો અર્થ

Cultivation - કલ્ટિવેશન એટલે કે સાંસ્કૃતિક પરિભાષામાં વિવિધ સંદર્ભો સાથે નીચે મુજબ છે.

(1) સંસ્કારીકરણ માટે સુધારણા અને શુદ્ધ આચરણ માટે મનનું શિક્ષણ કે બૌદ્ધિક વિકાસ (2) આ પ્રકારના શિક્ષણનું પરિણામ એટલે (3) યોગ્ય લાગણીઓ કે સંવેદનાઓને આત્મસાત કરવી (4) તર્કબદ્ધ વિચારણા અને નિર્ણયશક્તિ (5) વિવેકપૂર્ણ રીતભાતનું આચરણ (6) ઉચ્ચકક્ષાની વિકાસ પામેલી બૌદ્ધિક ક્ષમતા આધારિત દૃષ્ટિકોણ.

“કલ્ચર” શબ્દનો પ્રયોગ વિવિધ કાર્યપ્રવૃત્તિઓ તથા વ્યક્તિની ખાસિયતો કે વિશિષ્ટતાઓ ઉપરાંત માનવસમાજનાં જૂથો અને જીવનશૈલી માટે પણ કલ્ચર શબ્દ પ્રયોજાય છે.

સમાજમાં વિવિધ હેતુસર પ્રયોજાતાં સામાજિક રીતરિવાજો, માન્યતાઓ, ચીજવસ્તુઓ, સાહિત્યિક રચનાઓ, શિલ્પકલા, રચનાત્મક કલાકૃતિઓ વગેરેનું સમાજમાં પ્રયોજન અને તેની સુસંગત જીવનશૈલી વગેરે તમામ બાબતો સામાન્ય રીતે સંસ્કૃતિ કે સાંસ્કૃતિક લાક્ષણિકતાઓ તરીકે ઓળખાવે છે.

પ્રત્યેક સમાજની પોતાની આગવી જીવનરીતિ હોય છે. પ્રત્યેક સમાજનાં માન્યતાઓ, રીતરિવાજો, પરંપરાઓ, ધારાધોરણો, મૂલ્યો વગેરે અન્ય સમાજ કરતાં જુદાં હોય છે. કેટલીક બાબતોમાં દરેક સમાજમાં સમાનતા હોઈ શકે છે.

રિવાજ, આચરણ કે વર્તણૂકની પ્રથા વગેરે જેવી ગાઢ-અમૂર્ત બાબતો અભૌતિક સંસ્કૃતિ કહેવાય છે. મનુષ્યોને બનાવેલી કલા-કારીગરીના નમૂનાઓ તથા જીવનોપયોગી ચીજવસ્તુઓ અને કુદરતી ઉપલબ્ધ સાધનસામગ્રીના ઉપયોગની પદ્ધતિ વગેરે ભૌતિક સંસ્કૃતિ છે.

ભૌતિક સંસ્કૃતિને બાહ્ય (ઓવર્ટકલ્ચર) સંસ્કૃતિ કે મટીરિયલ કલ્ચર કહે છે તથા અભૌતિક સંસ્કૃતિને આંતરિક સંસ્કૃતિ (કે નોન-મટીરિયલ-કવર્ટ કલ્ચર) અથવા પ્રત્યક્ષ સંસ્કૃતિ પણ કહેવાય છે.

અભૌતિક સંસ્કૃતિ કે આંતરિક સંસ્કૃતિજન્ય બાબતોમાં જીવન જીવવાનાં રીતભાત, મૂલ્યો, રિવાજો, મનોવલણો, આદતો વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ન. પરોક્ષ રીતે જ માપી શકાય. ભૌતિક સંસ્કૃતિના ઉદાહરણો તરીકે મકાનો, ટેબલ, પેન, મોટરકાર, ટ્રેક્ટર, ઘરેણાં, સંગીતનાં વાજિંત્રો, ઘંટ, મીણબત્તી જેવાં અનેક ઉપકરણોનો સમાવેશ થાય છે.

અભૌતિક સંસ્કૃતિનાં ઉદાહરણોમાં ધર્મ, વડીલો પ્રત્યે આદર વ્યક્ત કરવાની રીત, લગ્નપ્રથા, શબનો અગ્નિસંસ્કાર વિધી કે દફનક્રિયા વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

સામાન્ય : અભૌતિક સાંસ્કૃતિક બાબતો પરોક્ષ (અપ્રત્યક્ષ) રીતે જ જાણી શકાય છે. જે લોકોની વર્તણૂક આચરણ કે જીવનરીતિ પરથી સમજી શકાય છે. ભૌતિક સંસ્કૃતિનો અભ્યાસ પ્રત્યક્ષ થઈ શકે છે, જ્યારે અભૌતિક સંસ્કૃતિ અપ્રત્યક્ષ છે અને વ્યક્તિની કેવી રીતે વર્તે છે તે પરથી જ તેનો તાગ મેળવી શકાય છે અને તેથી જ તેને આંતરિક કન્વર્ટ સંસ્કૃતિ કહે છે.

સામાજિક વ્યક્તિની ભૌતિક સંસ્કૃતિમાં સમાવિષ્ટ તમામ ઉપલબ્ધ, સ્વનિર્મિત અને ઉપયોગમાં લેવાતી ચીજવસ્તુઓ પ્રત્યક્ષ રીતે જોઈ શકાય તેવી છે અને તેથી ભૌતિક સંસ્કૃતિને (Over fu Material Culture) પ્રત્યક્ષ કે બાહ્ય સંસ્કૃતિ કહે છે.

કોઈપણ સમાજની સંસ્કૃતિનો વિકાસ વિવિધ પરિબલો પર નિર્ભર છે, જે દષ્ટિકોણ, શિક્ષણ અને આચરણનો વિકાસ વગેરેને પ્રભાવિત કરે છે અને નિયંત્રણ પણ કરે છે. સમાજમાં વિવિધ કાર્યપ્રવૃત્તિઓ અને સંસ્થાઓ તેની જરૂરિયાલક્ષી હોય છે અને તેથી જ સંસ્કૃતિ એ સામાજિક, આર્થિક પરિસ્થિતિ તથા જૈવિક જરૂરિયાતો સાથે જોડાયેલી છે. સુસંગત છે અને સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા દ્વારા ફૂલેફાલે છે, જીવંત રહે છે અને સમયની ગતિ સાથે તે બદલાતી રહે છે. સામાજિકીકરણની સતત પ્રક્રિયા દ્વારા તે એક પેઢીની બીજી પેઢીમાં પસાર થાય છે, પ્રસારે છે અને પ્રવર્તે છે. સમાજમાં કેટલીક બાબતો કે ચીજવસ્તુઓ લોકોની બિનઉપયોગી કે નિર્રથક લાગતાં તેનો ત્યાગ કરે છે અને તેની અવેજમાં અન્ય સારી બાબતોને લોકો અપનાવે છે અને આમ જ સંસ્કૃતિમાં બદલાવ આવે છે ઘણી બધી સાંસ્કૃતિક પરંપરાઓ સમયની સાથે બદલાતી રહે છે. સંસ્કૃતિ જીવંત સાતત્યપૂર્ણ ગતિશીલ પ્રક્રિયા છે. કોઈ સ્થિર ઘટના નથી, કે ક્યારેય બદલાય નહીં તેવું ઘટક નથી. સંસ્કૃતિ પરિવર્તનશીલ હોય છે.

સંસ્કૃતિ એ જીવન જીવવાની રીતભાત છે. જ્ઞાન, મૂલ્યો, મનોવલણો અને આચરણ પર આધારિત જીવનશૈલી લોકોને સમાજમાં સંગઠિત રાખે છે. સંસ્કૃતિ એ સમાજજીવનમાં વ્યક્તિ અને સમાજ માટે કઈ કઈ બાબતો સર્વસ્વીકૃતિ છે અને કોઈ બાબતો સમાજમાં નિષેધ છે, કઈ બાબતો સમાજના હિતમાં કે વિરુદ્ધની છે, સ્વીકાર્ય છે કે અસ્વીકાર્ય છે, સમાજને માન્ય છે કે અસામાજિક હોઈને સમાજમાન્ય નથી વગેરેને સાંકળી લેતી જીવન જીવવાની રીતભાતની તૈયાર સંદર્ભસૂચિ પૂરી પાડે છે. આચરણ યોગ્ય બાબતોની અને ન કરવાની અયોગ્ય બાબતોનું માર્ગદર્શક શિક્ષણ સાંસ્કૃતિક પરંપરાઓમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે.

સંસ્કૃતિ એ આચરસંહિતા છે, જીવનસંસ્કાર છે. સંસ્કૃતિનાં કાર્ય, જ્ઞાન અને અનુભવની નિરંતર પ્રક્રિયા દ્વારા સમાજના સભ્યોમાં આચરણની એક એવી પ્રથા સ્થાપિત કરવાનું છે, જેને પરિણામે સુવ્યવસ્થિત જીવન પ્રાપ્ત થાય. સમાજનું પ્રયોજન જ્ઞાન અને અનુભવની પ્રક્રિયા દ્વારા એક એવી આચરણ પદ્ધતિ વિકસાવવાનું છે કે જેનાથી સમાજમાં એકસૂત્રતા જળવાય અને પ્રત્યેક વ્યવસાયિક કાર્ય અને આંતર ક્રિયાઓમાં સરળતા રહે. જેથી કરીને સમાજમાં દરેક વ્યક્તિ અને નાનાં મોટા જૂથોનું અસ્તિત્વ ટકી રહે.

સંસ્કૃતિનો સૌથી નાનામાં નાનો ઘટક પણ તેનું આગવું મૂલ્ય ધરાવે છે. નાનામાં નાની બાબત પણ સંસ્કારની દષ્ટિએ મૂલ્યવાન છે, જે સંસ્કૃતિની ખાસિયત કે સમાજની સાંસ્કૃતિક લાક્ષણિકતા તરીકે ઓળખાય છે. તે ભૌતિક કે અભૌતિક, બાહ્ય કે આંતરિક સંસ્કૃતિનું લક્ષણ ધરાવે છે.

અભૌતિક વિશેષતાનાં ઉદાહરણો તરીકે શુભેચ્છાની અભિવ્યક્તિ બીજાને આદર કે માન આપવાની રીત, પ્રાર્થના માટે નમસ્કાર કરવા દંડવત્ પ્રમાણ કરવા કે ઘૂંટણીએ પડીને બદગી

કરવી, આશીર્વાદ આપવાં, જનોઈ, માદળિયું, સુરક્ષા - રાખડી વગેરે ધારણ કરવાં, તે ખાસિયતો છે, જે અભૌતિક સંસ્કૃતિનાં ઉદાહરણો છે. જ્યારે ભૌતિક સંસ્કૃતિની વિશેષાતઓમાં દૈનિક વપરાશમાં લેવાની ખાસ ચીજવસ્તુઓ જેવી કે કાગળ, બલ્બ, ચમચા, કપડાં વગેરેનો સમાવેશ થઈ શકે છે. સંસ્કૃતિના સંકુલ કે સ્વરૂપ દા.ત. જે તે સમાજમાં પ્રવર્તતી લગ્નવિધિ, અગ્નિસંસ્કાર, દફનવિધિ, ધાર્મિક કાર્યો વિગેરે.

સંસ્કૃતિની ગતિશીલતાને સમજવા આપણે એ જાણવું જરૂરી છે કે વિવિધ જૂથો કે માનવસમૂહોનો બનેલો સમાજ પોતાની આગવી સંસ્કૃતિ ધરાવે છે. પ્રત્યેક જૂથની પણ આગવી સંસ્કૃતિ હોય છે. સમુદાયમાં લોકોની આવન-જાવનની ગતિવિધિ સામાન્ય છે. લોકોની આવન-જાવનને કારણે તેમજ તેઓની સાંસ્કૃતિક ગતિવિધિની પારસ્પરિક પ્રક્રિયાની પણ સંસ્કૃતિ પણ ઘણી જ અસર થાય છે. કોઈપણ સમાજમાં પોત પોતાના અને અન્ય સમાજના સમૂહોના પ્રભાવથી સમાજની સંસ્કૃતિ બદલાતી રહે છે. વધુમાં સમગ્ર જનસમુદાયની અંદરનાં વિધવિધ ખાસ જૂથો કે સમૂહમાં વિકસેલી સાંસ્કૃતિક વિશેષતાઓને પેટા કે ઉપ-સંસ્કૃતિ કહે છે. દા.ત. ખાસ જૂથો જેવાં કે તરૂણાવસ્થાનું વયજૂથ, વિદ્યાર્થીઓ, પેટાસંસ્કૃતિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ પ્રકારની પેટા કે ઉપ-સંસ્કૃતિ જ્યારે સમાજમાન્ય સંવેદનશીલ મૂલ્યોની વિરુદ્ધ હોય કે અસામાજિક સ્વરૂપ ધારણ કરે તો તેને પ્રતિકૂળ કે સમાજ વિરુદ્ધ સંસ્કૃતિ કહે છે. જેમ કે હિપ્પીઓ જેવું વર્તન હિપ્પી સંસ્કૃતિ, બળવાખોર ગંગ, દાણચારોની ટોળકી વગેરેની ખાસિયતો કે વર્તણૂક સમાજની પ્રતિકૂળ સંસ્કૃતિનાં ઉદાહરણો છે.

સંસ્કૃતિમાં જે પેટાસંસ્કૃતિમાં થતો બદલાવ કે નવો ફેરફાર સમગ્ર સંસ્કૃતિના ઢાંચામાં બંધબેસતો અને સુસંગત હોવો જોઈએ જે સાંસ્કૃતિક સંકલન તરીકે ઓળખાય છે. જો તે સુસંગત ન હોય તો સમાજવ્યવસ્થા જોખમાય અને એકસૂત્રતા જાળવવી મુશ્કેલ બને.

દા.ત. મોટાભાગના ધર્મોમાં ગર્ભપાત કરાવવા માટેની સંમતિ નથી અને તેનો નિષેધ કે વિરોધ છે. પરંતુ સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક આર્થિક કારણોસર ગર્ભપાત કરાવનાર લોકોનો વિરોધ થતો નથી. સમાજ આવા કિસ્સાઓમાં અનિવાર્ય આચરણ તરીકે ગર્ભપાતનો સ્વીકાર કરે છે એટલે કે સંસ્કૃતિના સંકલિત બાબત કે ઘટના તરીકે અનુમોદન આપે છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) આરોગ્યલક્ષી આચરણના સાંસ્કૃતિક આધારસ્તંભ સમજાવો.

રોકવા, આરોગ્ય જાળવવા અને પાણી અને સેનિટેશન પ્રોગ્રામના સંપૂર્ણ ફાયદામાં મોટા પ્રમાણમાં સુધારવું છે. આવા અભિગમોના પરિણામે ભાગ્યે જ વર્તનમાં પરિવર્તન આવે છે, કારણ કે તેઓ વ્યાપક માળખાકીય નિર્ધારકો (જેમ કે સાંસ્કૃતિક ધોરણો)ની મૂળભૂમિકા માટે જવાબદાર નથી.

લક્ષ્ય સ્વચ્છતા વર્તણૂકોમાં સામેલ છે :

- નિર્ણાયક ક્ષણો પર સાબુથી હેન્ડવોશિંગ
- સલામત જળ વ્યવસ્થાપન (ઘરેલું સારવાર અને સંગ્રહ)
- ફેકલ મેનેજમેન્ટ અને નિકાલ (બાળકોના ચહેરાના નિકાલ અને લેટ્રિન સ્વચ્છતા સહિત)
- માસિક સ્વચ્છતા વ્યવસ્થાપન
- ખોરાકની સ્વચ્છતા (ખાસ કરીને બાળકોનો ખોરાક)
- મૂળભૂત સ્વચ્છતા પદ્ધતિઓ
- માનવીય વર્તણૂકને અસર કરતાં પરિબળો

● **નબળી સ્વચ્છતા :**

નબળી સ્વચ્છતા એ આત્મ અવગણનાનું નિશાની હોઈ શકે છે, જે કોઈની વ્યક્તિગત જરૂરિયાતોમાં ભાગ લેવાની અસમર્થતા અથવા અનિચ્છા છે. નબળી સ્વચ્છતા ઘણીવાર ગંભીર માનસિક અને ભાવનાત્મક વિકારની સાથે આવે છે. જેમાં ગંભીર હતાશા અને માનસિક વિકારનો સમાવેશ થાય છે. ઉન્માદ એ નબળી સ્વચ્છતાનું બીજું સામાન્ય કારણ છે. અન્ય લોકો ગરીબી અથવા સામાજિક ટેકોની અપૂર્ણતા જેવા સામાજિક પરિબળોને લીધે સ્વચ્છતાની નબળી આદતો વિકસાવી શકે છે. શારીરિક અપંગતતા પોતાની જાતની સંભાળ લેવાની ક્ષમતામાં પણ દાખલ કરી શકે છે અને પરિણામે કોઈ વ્યક્તિ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતામાં ભાગ લઈ શકશે નહીં નબળી સ્વચ્છતા માટે કોઈ ઉપચાર નથી, જોકે એન્ટિસાઈકોટિક અને એન્ટીડિપ્રેસન્ટ દવાઓનો ઉપયોગ જ્યારે અમુક માનસિક બીમારીઓ આ વર્તનનું કારણ હોય છે ત્યારે થાય છે.

● **નબળી સ્વચ્છતાના અન્ય કારણો :**

- મગજની આઘાત
- બ્રાંતિ ડિસઓર્ડર
- ડ્રગ-પ્રેરિત સાયકોસિસ
- સામાજિક સપોર્ટનો અભાવ
- શારીરિક અક્ષમતા
- ગરીબી

● **તમને સારી સ્વચ્છતાની જરૂર હોવાના કારણો :**

- રોગ નિવારણ

- સારી સ્વચ્છતાનો અભાવ એ રોગ અને બીમારીઓ માટેનું જોખમ છે. તે સામાન્ય રીતે વાયરસ અને બેક્ટેરિયાથી ફેલાય છે.
- સામાજિક અને વ્યવસાયિક સ્વીકૃતિ
- ઉચ્ચ આત્મવિશ્વાસ અને આત્મવિશ્વાસ.
- પીડા નિવારણ

● યોગ્ય વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા માટે મૂળભૂત માર્ગદર્શિકા :

સારી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાની વ્યાખ્યા હંમેશા વ્યક્તિલક્ષી હોય છે, જોકે યોગ્ય સ્વચ્છતા માટેની મૂળભૂત આરોગ્યપ્રદ માર્ગદર્શિકાઓ છે.

- હાથ અને અથવા કાંડાના દાગીના તેમજ વેધન (જે દર્દીઓના સંપર્કમાં આવી શકે છે) ને ટાળો
- લાંબા નખ, નેઈલ પોલીશ અને નકલી નખ ટાળો
- હંમેશા વાળ ટૂંકા, અથવા નિશ્ચિત અને દાઢી અને મૂછોને ટૂંકા રાખો.
- હંમેશા યોગ્ય ઉધરસ અને છીંક આવવાની તકનીકીઓનો ઉપયોગ કરો.
- લાંબી સ્લીવ્સ નહીં - કોણી કરતા લાંબી નહીં.
- જો તમારી પાસે ખુલ્લો ઘા છે, તો હંમેશા વોટર રેઝિસ્ટન્ટ બેન્ડ સહાયનો ઉપયોગ કરો જેથી હાથ ધોવા અને જીવાણુનાશક થઈ શકે.

સૂક્ષ્મજીવાણુઓને હવામાં ફેલાતા અટકાવવા માટે યોગ્ય ઉધરસ અને છીંક આવવાની તકનીકીઓનો ઉપયોગ કરવા પર ધ્યાન આપો. છીંક આવે અથવા ઉધરસ આવે ત્યારે તમારા મોઢાની સામે કાગળનો રૂમાલ વાપરવો અથવા તમારી કોણીનો ઉપયોગ કરવો મહત્ત્વપૂર્ણ છે. તાત્કાલિક રૂમાલને કચરાના ડબ્બામાં નાખો અને તમારા હાથને જંતુમુક્ત કરો.

● હાથની જીવાણુ નાશકક્રિયા અથવા હાથ ધોવા :



સ્વાસ્થ્ય સંભાળમાં, જ્યારે હાથ સ્પષ્ટરૂપે શુષ્ક અને શુષ્ક હોય ત્યારે જ હાથની જીવાણુ નાશકક્રિયા પોતે જ ઊભા રહી શકે છે, અને જો હાથ દૃષ્ટિની ભંગી અથવા ભીની હોય તો જ હાથ ધોવા જોઈએ. જો હાથ ધોવાની જરૂર હોય ત્યારે તે આપમેળે જંતુમુક્ત પણ થવી જોઈએ.

આલ્કોહોલ આધારિત જીવાણુનાશક હાથ લગાવવા પહેલા હાથ શુષ્ક હોવા જોઈએ. કારણ કે જીવાણુનાશકો ત્વચાની અભેદતામાં વધારો કરે છે અને સ્કિન્સ અવરોધોને તોડવામાં ફાળો આપે છે. જો ત્વચાની અભેદતા અને નમ્રતા તૂટી જાય તો ત્વચા સૂક્ષ્મજીવાણુઓ માટે પ્રવેશ બંદર તરીકે કાર્ય કરી શકે છે.

● નખ અને ત્વચાની સારી સંભાળ લેવી :



આરોગ્ય સંભાળના વ્યાવસાયિકો માટે હાથ ધોવા, જંતુનાશક અને સૂકવવા માટેની દૈનિક પ્રક્રિયાઓ લઈ શકે છે અને ત્વચાને શુષ્ક અને અધવચ્ચે છોડી શકે છે. તમારા હાથને સ્વસ્થ રાખવા અને લડત માટે ફિટ રહેવા માટે લોશનનો ઉપયોગ કરીને અથવા બંને હાથ અને નખની સંભાળ રાખવી મહત્વપૂર્ણ છે.

હંમેશા સારી રીતે સ્વચ્છતા રાખવા માટે તમારા હાથની આકારણી કરો.

મોજા એક વિશ્વસનીય મિત્ર :



સ્વાસ્થ્ય સંભાળના વ્યાવસાયિકો દ્વારા ગ્લોવ્સ પહેરવા જોઈએ. જ્યારે વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અથવા શારીરિક પ્રવાહીના નિયંત્રણથી સંબંધિત કાર્યો કરવામાં આવે ત્યારે આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિકો અને દર્દીઓ બંનેને સંક્રમિત રોગોથી બચાવવા માટે તેઓ સ્વચ્છતા અને શુદ્ધ કાર્યો માટે વાપરી શકાય છે.

હંમેશા યાદ રાખો - ગ્લોવ્સનો ઉપયોગ તમારા હાથને સાફ કરવાની જરૂરિયાતને બદલતો નથી.

● ચેપ નિવારણ માટેની 4 ટીપ્સ :

(1) કોસ દૂષણ ટાળો : દૂષિત કંઈપણને ક્યારેય શુદ્ધ સાથે સંપર્કમાં ન લાવો.



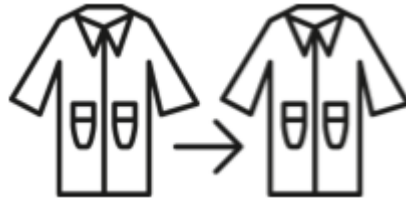
(2) સાફ કરો અથવા દૂર કરો : જે દૂષિત છે તેને કાં તો સાફ કરવું જોઈએ અથવા ફેંકી દેવું જોઈએ.



(3) મૂળભૂત સ્વચ્છતાની ખાતરી કરો યોગ્ય વ્યક્તિગત અને હાથની સ્વચ્છતા લાગુ કરો.



(4) તમારી જાતને સુરક્ષિત કરો : યોગ્ય રક્ષણાત્મક વસ્ત્રો અને ગ્લોવ્સનો ઉપયોગ યોગ્ય રીતે કરો.



● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) લક્ષ્ય સ્વચ્છતા વર્તણૂકોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?

(2) ટૂંકનોંધ - નબળી સ્વચ્છતા.

(3) યોગ્ય વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા માટે મૂળભૂત માર્ગદર્શિકા જણાવો.

- ફરી વાપરી શકાય તેવા સાધનોને જંતુરહિત કરવા (ઉદા. શણના કપડા, પેડ, ગણવેશ)
- ખાસ કરીને ઓપરેશન રૂમમાં ઘસીને સાફ કરવા તેમજ હાથ ધોવામાં આવે છે, પરંતુ તે આરોગ્ય સારવાર વ્યવસ્થા કે જ્યાં રોગચાળો ફેલાઈ શકે છે તેવા સ્થળોએ વધુ સામાન્ય છે.

આમાંથી મોટાભાગની પ્રક્રિયાઓ 19મી સદીમાં વિકાસ પામી હતી અને 20મી સદીના મધ્યભાગ સુધીમાં તે સારી રીતે પ્રસ્થાપિત થઈ ચૂકી હતી. કેટલીક પ્રક્રિયાઓ (જેવી કે તબીબી કચરાનો નિકાલ) 20મી સદીના અંતમાં ફાટી નીકળેલા રોગો જેવા કે એઈડ્સ અને ઈબોલાના પરિણામ સ્વરૂપ વધુ સજજડ બની.

● ગૃહ અને નિત્ય જીવનમાં સ્વચ્છતા :

ગૃહ સ્વચ્છતા એ એવી સ્વચ્છતા પ્રક્રિયા સાથે સંબંધિત છે કે જે રોગને અટકાવે છે અથવા ઓછા કરે છે અને ઘરમાં (પ્રાદેશિક) તેમજ રોજિંદા જીવનની પરિસ્થિતિઓ જેવી કે સામાજિક જાહેર પરિવહન, કામ કરવાના સ્થળો, જાહેર સ્થળો વિગેરેમાં રોગોનો પ્રસાર થતો અટકાવે છે. ગૃહ સ્વચ્છતા અને રોજિંદા જીવનની પ્રક્રિયાઓ એપી રોગોને ફેલાતા અટકાવવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તેમાં પ્રાદેશિક સ્તરે ઉપયોગમાં આવતી વિવિધ પદ્ધતિઓનો સમાવેશ થાય છે. જેવી કે હાથ ધોવા, શ્વાસની સ્વચ્છતા, ખોરાક અને પાણીની સ્વચ્છતા સામાન્ય ઘરની સ્વચ્છતા (પર્યાવરણીય સ્થળો અને આસપાસના વિસ્તારો) પાલતું પ્રાણીઓની સંભાળ અને ઘરમાં આરોગ્ય સંભાળ (જેમને એપ લાગવાનું વધુ જોખમ હોય છે તેવા લોકોની સંભાળ).

હાલની સ્થિતિમાં સ્વચ્છતાના આ ઘટકોને જુદા મુદ્દાઓ સ્વરૂપે જોવામાં આવે છે, જોકે આ તમામ એક સરખા સૂક્ષ્મજીવ વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો પર આધારિત છે. એપનો પ્રસાર કરતી સાંકળને તોડવાનો અર્થ એટલે જ એપી રોગોને ફેલાતા અટકાવવા. આ માટેનો સામાન્ય સિદ્ધાંત એ છે કે એપ માટેની સાંકળ તૂટે તો તેને અન્યમાં પ્રસાર થતો નથી. ગૃહ સ્વચ્છતા અને રોજિંદા જીવનની પ્રક્રિયાઓ માટે અસરકારક ધોરણોની જરૂરિયાતના પ્રતિભાવરૂપે ગૃહ સ્વચ્છતા પર આંતરરાષ્ટ્રીય વૈજ્ઞાનિક મંચે જોખમ આધારિત અભિગમ વિકસાવ્યો છે. (અંતિમ નિયંત્રણ સ્થાનનું જોખમી વિશ્લેષણ એચસીસીપી) કે જે “સ્વચ્છતા લક્ષ્યાંક” તરીકે જાણીતો થયો છે. નિર્ધારિત સ્વચ્છતા એ ઘરમાં રોગના જંતુઓના પ્રસારના મૂળની ઓળખ તેમજ ઘરમાં એપ પ્રસારિત થવાના ચક્રને તોડી પાડવાના અભિગમ સાથે ઘરમાં મહત્વના બિંદુઓ પર સ્વચ્છતા પદ્ધતિ અપનાવવા પર આધારિત છે.

ઘરમાં એપનો પ્રસાર કરતા મુખ્ય સ્ત્રોતોમાંલોકો (એપગ્રસ્ટ લોકો જે તેના વાહક હોય છે.) ખોરાક, પાણી તેમજ પાલતું પ્રાણીઓ (પશ્ચિમી દેશોમાં 50 ટકા થી વધુ ઘરોમાં એક અથવા વધુ પાલતુપ્રાણીઓ હોય છે. વધુમાં એવા સ્થળો કે જ્યાં પાણીનો પ્રવાહ એકઠો થતો હોય છે કે જેમ કે નળ, શૌચાલય, નકામી પાઈપો, સફાઈના સાધનો, મોઢાના વસ્ત્રો - જીવાણુઓના વિકાસને સતત પ્રોત્સાહન આપે છે. તેમજ એપના દ્વિતીય કક્ષાના સંગ્રહક બની શકે છે. સૂક્ષ્મ જંતુઓ (સંભવિત એપી બેક્ટેરિયા, વાઈરસ વિગેરે). કફ, મળ, ઉલટી, ચામડીના પ્રકાર વિગેરે જેવા સ્ત્રોતો દ્વારા સતત ફેલાય છે તે પાણી અથવા તો ખોરાક દ્વારા અથવા સીધી રીતે

ફેલાય છે તે દ્વારા ચેપનો વિકાસ થઈ શકે છે. ઘરમાં જીવજંતુઓના પ્રસાર માટેનો મુખ્ય “ધોરી માર્ગ” છે હાથ અને ખોરાક સંપર્ક સપાટી તેમજ સફાઈ માટેના કપડા તેમજ એઠાં વાસણ.

ઘરમાં લિનન (શણમાંથી બનેલા કપડા) ના કપડા જેમ કે રૂમાલ (ટુવાલ)ને કારણે જંતુઓ ફેલાય છે. શૌચાલય અને હાથ ધોવાની જગ્યા (વોશ બેસીન) જેવા સાધનો, ઉદાહરણ તરીકે જ્યાં માનવ કચરા સાથે સુરક્ષિત વ્યવહાર માટેના સંશોધનો થતા હોય. પરંતુ તેમની સાથે જોડવામાં જોખમ રહેલું હોય તેઓ ક્યારેક ગંભીરરૂપ ધારણ કરી શકે છે. ઉદા. જ્યારે કોઈ માંદુ હોય અથવા ડાયરિયા થયો હોય માનવ કચરાનો સુરક્ષિત નિકાલ એ મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. નબળું આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા એ ઓછી આવક ધરાવતા સમુદાયોમાં ડાયરિયા જેવા રોગો પાછળનું પ્રાથમિક કારણ છે. શ્વાસોચ્છવાસને લગતા વાઈરસ અને ફૂગના બીજ પણ હવા દ્વારા ફેલાય છે. સારી ગૃહ સ્વચ્છતાનો અર્થ છે. મહત્ત્વપૂર્ણ બિંદુઓ પર યોગ્ય સમયે ચેપના ચક્રને તોડવા માટેની નિર્ધારિત સ્વચ્છતા પ્રક્રિયા ઉદાહરણ તરીકે વધુ ફેલાય તે પૂર્વે જંતુઓને દૂર કરવા. કારણ કે “ચેપ માટેની માત્રા” કેટલાક રોગાણુઓ ખૂબ થોડા પ્રમાણમાં હોઈ શકે છે. (10-100 જીવિત એકમો અથવા કેટલાક વાઈરસ માટે આથી પણ ઓછી) કેટલીક સપાટીઓ પરથી હાથ કે ખોરાક મારફતે મોઢામાં સીધા પ્રવેશી શકે છે નાકના કે આંખના ચીકણા પદાર્થના સ્તર દ્વારા ચેપ લાગી શકે છે. આરોગ્ય માટેની સફાઈ પ્રક્રિયામાં આ પ્રકારની સપાટીઓ પરથી રોગાણુઓ નાબૂદ થઈ શકે તેટલી પૂરતા પ્રમાણમાં હોવી જોઈએ આરોગ્યસંરક્ષણાત્મક (હાઈજેનિક) સફાઈ આ રીતે થઈ શકે છે.

- સાબુ અને ડિટર્જન્ટના ઉપયોગ દ્વારા યાંત્રિક નિકાલ (ઉદા. સફાઈ) સ્વચ્છતા માટેના અસરકારક માપદંડ તરીકે સપાટી પરના જંતુઓ દૂર કરવા માટે વહેતા પાણીની નીચે વીંછળવા જેવી પ્રક્રિયાઓનું અનુસરણ થવું જોઈએ.
- એવી પ્રક્રિયા અથવા ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરવો કે જે નજીકના રોગાણુઓને નિષ્ક્રિય કરે છે. જંતુઓનો નાશ એ ‘માઈક્રો બાયોસિડલ’ ઉત્પાદનોના ઉપયોગ દ્વારા સિદ્ધ થઈ શકે છે. ઉદા. જંતુનાશક અથવા જીવાણુરોધક (એન્ટીબાયોટિક્સ) ઉત્પાદનો અથવા પાણી વિહીન હાથ સાફ કરનારા (હેન્ડ સેનિટાઇઝર) અથવા ગરમીના સાધનો દ્વારા.
- કેટલાક પ્રસંગોમાં જંતુઓને દૂર કરવા માટે તેમને મારવાનો ઉપાય સંમિશ્રિત છે. ઉદા. ધોવાના કપડા અને ઘરમાં રહેલા લિનન (શણના કપડા) જેવા કે ટુવાલ અને એઠાં વાસણો.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) સ્વચ્છતાનો ખ્યાલ વર્ણવો.

(2) તબીબી સ્વચ્છતાનું મહત્વ સમજાવો.

(3) ગૃહ અને નિત્ય જીવનમાં સ્વચ્છતાનું મહત્વ સમજાવો.

: એકમનું માળખું :

13.0 પ્રસ્તાવના**13.1 હેતુઓ****13.2 વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા****13.3 વર્તણૂક પર ટેવો અને રીતરિવાજોની અસર****13.4 માનવીય વર્તણૂકને પ્રભાવિત કરનારા પરિબળો****13.5 વયજૂથ અનુસાર વર્તણૂકીય ફેરફારો****13.6 વર્તણૂકીય વૈજ્ઞાનિકની ભૂમિકા****13.7 ઉપસંહાર****13.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો****13.0 પ્રસ્તાવના :**

માનવ શરીર રોગ પેદા કરતા જીવાણુઓ અને પરોપજીવીઓ વિકસવા અને વધવા માટેના સ્થાનો પ્રદાન કરી શકે છે. આ સ્થાનો ત્વચા અને શરીરની અંદરની આસપાસ અને તેની આસપાસનો સમાવેશ કરે છે. જો લોકોને સારી રીતે સ્વચ્છતાની ટેવ હોય તો જંતુઓ અને પરોપજીવીઓ શરીરની અંદર આવે તેવી શક્યતા ઓછી છે.

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા એ છે કે તમે તમારા શરીરની કેવી કાળજી લો છો. આ પ્રથામાં નહાવા, તમારા હાથ ધોવા, દાંત સાફ કરવા અને વધુ સામેલ છે.

દરરોજ તમે લાખો બહારના જંતુઓ અને વાયરસના સંપર્કમાં આવશો. તેઓ તમારા શરીર પર ટકી શકે છે. અને કેટલાક કિસ્સાઓમાં તેઓ તમને બીમાર કરી શકે છે. વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા પદ્ધતિઓ તમને અને તમારી આસપાસના લોકોને બીમારીઓથી બચાવી શકે છે. તેઓ તમારા દેખાવ વિશે સારું લાગે છે.

13.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે -

- સારા આરોગ્ય માટે વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ સમજી શકશો.
- વર્તણૂક પર ટેવો અને રીતરિવાજોની અસરો જાણી શકશો
- માનવીય વર્તણૂકને પ્રભાવિત કરનારા પરિબળો વર્ણવી શકશો.
- વયજૂથ અનુસાર વર્તણૂકીય ફેરફારો જાણી શકશો.
- વર્તણૂકીય વૈજ્ઞાનિકની ભૂમિકા જાણી શકશો.

13.2 વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા :

દરેક વ્યક્તિની વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાનો વિચાર જુદો છે. સારી સ્વચ્છતાની ટેવના નિર્માણ માટે આ મુખ્ય કેટેગરીઝ શરૂ કરવા માટે એક ઉપયોગી સ્થળ છે.

(1) શૌચાલય સ્વચ્છતા :

તમે શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા પછી તમારા હાથ ધોવા 20 થી 30 સેકન્ડ સુધી સાબુથી સ્ક્રબ કરો અને તમારી આંગળીઓ વચ્ચે, તમારા હાથની પાછળ અને નખની નીચે સાફ કરવાનું ભૂલશો નહીં ગરમ પાણીથી વીંછણવું અને સ્વચ્છ ટુવાલથી સૂકું.

જો તમારી પાસે વહેતું પાણી અથવા સાબુ ન હોય તો આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઈઝર પણ કામ કરશે. ઓછામાં ઓછું 60 ટકા આલ્કોહોલનો ઉપયોગ કરો.

(2) શાવર સ્વચ્છતા :

વ્યક્તિગત પસંદગી તમને કેટલીવાર સ્નાન કરવાની ઈચ્છા હોય છે તે નિર્ધારિત કરી શકે છે. પરંતુ મોટાભાગના લોકોને ઓછામાં ઓછા દરેક બીજા દિવસે કોગળા કરવાથી ફાયદો થશે. સાબુથી નહાવાથી ત્વચાના મૃત કોષો, બેક્ટેરિયા અને તેલને કોગળા કરવામાં મદદ મળે છે.

તમારે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા બે વાર તમારા વાળ પણ ધોવા જોઈએ. તમારા વાળ અને ખોપરી ઉપરની ચામડી શેમ્પૂ કરવાથી ત્વચાના નિર્માણને દૂર કરવામાં મદદ મળે છે અને તે તેલયુક્ત અવશેષો સામે રક્ષણ આપે છે જે તમારી ત્વચાને બળતરા કરી શકે છે.

(3) કપડાની સ્વચ્છતા :

કપડાની સ્વચ્છતાએ રોગોને ઘટાડવા અને સખત કપડા તેમજ ટુવાલ જેવા લિનન કપડા દ્વારા રોગોને ફેલાતા રોકવાની પ્રક્રિયા પર આધારિત છે. રોગાણું દ્વારા દૂષિત થતી મોટા ભાગની વસ્તુઓ એવી છે કે જે સીધી શરીરના સંપર્કમાં આવે છે. ઉદા. આંતરવસ્ત્રો, વ્યક્તિગત રૂમાલ (ટુવાલ) મોઢાના કપડા, નેપી, ઈસ્ત્રીકામ સમયે યાદર મારફત દૂષિત અને દૂષિત ન હોય તેવા કપડાઓની વચ્ચે સૂક્ષ્મ જંતુઓ પરિવર્તિત થઈ શકે છે. એમઆરએસએ (MRSA) માટે તે નવો સામુદાયિક ચિંતાનો વિષય છે. યુએસએ (USA) ના અનુભવો સૂચવે છે કે આવો ચેપ પરિવારમાં લાગી શકે છે. એટલું જ નહીં તે જેલ શાળાઓ અને રમત-ગમત જૂથોની સામુદાયિક પ્રક્રિયાઓમાં જોવા મળે છે. ત્વચાથી ત્વચાનો સંપર્ક અને સંપર્ક દૂષિત તત્ત્વો જેવા કે રૂમાલ (ટુવાલ), યાદરો અને રમત-ગમતના સાધનો સાથે સંપર્ક આડકતરી રીતે પ્રસારની પદ્ધતિનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા જણાય છે. લિનન અને કપડાની સ્વચ્છતા માટે બે પ્રક્રિયાઓને યોગ્ય માનવામાં આવે છે.

→ 60° સે કે તેથી વધુ તાપમાને કપડા ધોવા કે ઈસ્ત્રી કરવા.

→ 30-40° સે તાપમાને કપડા ધોવા કે ઈસ્ત્રી કરવા તેમજ બ્લીચ આધારિત ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરવો. આ ઉત્પાદનો દૂષિત તત્ત્વોને ભૌતિક રીતે દૂર કરે છે અને રાસાયણિક નિષ્ક્રિયતા દ્વારા તેનું શુદ્ધીકરણ કરે છે. જોકે કેટલાક પ્રકારની ફૂગ અને વાઈરસ એવા પણ હોય છે કે જેમને નિષ્ક્રિય કરવા મુશ્કેલ છે અથવા તો દૂર કરી શકાતા નથી. 40° સે. અથવા તેનાથી નીચા તાપમાને બ્લીચ ન હોય તેવા ઉત્પાદનો દ્વારા કપડા ધોવાથી અપૂરતું શુદ્ધીકરણ થવાનું જોખમ રહેલું હોય છે તેમ માનવામાં આવે છે.

(4) નખની સ્વચ્છતા :



ટૂંકા અને સ્વચ્છ રાખવા માટે તમારા નખને નિયમિતપણે ટ્રિમ કરો. બિલડઅપ, ગંદકી અને જંતુઓ દૂર કરવા માટે નેઈલ બ્રશનો ઉપયોગ કરો.

તમારા નખને સાવચેત કરવાથી તમે તમારા મોં અને શરીરના અન્ય ભાગોમાં સૂક્ષ્મ જંતુઓને ફેલાવો અટકાવી શકો છો. તમારે તમારા નખ કરડવાથી પણ બચવું જોઈએ.

(5) દાંત સ્વચ્છતા :

તમારા દાંત અને પેઢાની સંભાળ એ રોગોને અટકાવવાનો એક સ્માર્ટ રસ્તો છે.

દિવસમાં ઓછામાં ઓછા બે વાર 2 મિનિટ માટે બ્રશ કરો. તમે જાગ્યાં પછી અને બેડ પહેલાં બ્રશ કરવાનું લક્ષ્ય રાખ્યું છે. જો તમે કરી શકો તો દરેક ભોજન પછી પણ બ્રશ કરો. તમારા દાંત વચ્ચે દરરોજ ફ્લોસ કરો અને અન્ટીબાયોટિક્સ માઉથવોશનો ઉપયોગ કરવા વિશે તમારા ડેન્ટિસ્ટને પૂછો.

(6) હાથ સ્વચ્છતા :



તમારા હાથ પરના સૂક્ષ્મજંતુઓ તમારા મોં, નાક, આંખો અથવા કાન દ્વારા તમારા શરીરમાં સરળતાથી પ્રવેશ કરી શકે છે. તમારા હાથ ધોવા :

- જ્યારે તમે ખોરાક ખાતા હોય તે પહેલાં
- જો તમે કચરો નિયંત્રિત કરો છો.
- જ્યારે તમે છીંક આવો.
- કોઈપણ સમયે તમે પ્રાણીને સ્પર્શ કરો છો.
- તેવી જ રીતે બાળકના ડાયપર બદલ્યા પછી કોઈને પોતાને સાફ કરવામાં અથવા કાપેલા અથવા ઘાને સાફ કરતી વખતે તમારા હાથ ધોવા.

હાથ ધોવાની પ્રક્રિયાને સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવા અથવા પાણીરહિત સાફ કરનારા (હેન્ડ સેનિટાઇઝર)ના ઉપયોગ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય. હાથની સ્વચ્છતાએ ઘર તેમજ રોજિંદા જીવનમાં ચેપી રોગોના પ્રસારને અટકાવવા પર કેન્દ્રિત છે. સાબુથી હાથ ધોવાનો વિકલ્પ ઉપલબ્ધ ન હોય તેવી સ્થિતિમાં (ઉદા. જાહેર સ્થળો કે જ્યાં હાથ ધોવાની સુવિધા ઉપલબ્ધ ન હોય) પાણીરહિત હાથ સાફ કરનારા (હેન્ડ સેનિટાઇઝર) જેવા કે મઘર્ક હાથ ધોવાનું જેલ વાપરી શકાય છે. ખતરા પર રહેલા જૂથની સંભાળ લેતા હોઈએ તેવા સમયે જોખમ ઓછું કરવા માટે હાથ ધોવા ઉપરાંત પણ તેઓનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. અસરકારક રીતે માઘર્ક હાથ ધોવાની જેલમાં 60 % v/v જેટલો આલ્કોહોલ હોવો જોઈએ.

વિકાસશીલ દેશોમાં હાથ સાફ કરનારાઓ (હેન્ડ સેનિટાઇઝર) એ રોજિંદી ક્રિયાઓમાં ઉપલબ્ધ વિકલ્પ નથી. એવી પરિસ્થિતિમાં કે જ્યાં પાણી ઉપલબ્ધતા એક સમસ્યા છે. ત્યાં યોગ્ય ઉપાય તરીકે અસ્થિર નળ છે, જે ખૂબ ઓછા પાણીનો ઉપયોગ કરે છે અને સ્થાનિક સામગ્રી સાથે તેનો ખર્ચ પણ ઓછો આવે છે ઓછી આવક ધરાવતા સમુદાયોમાં સાબુના વિકલ્પ તરીકે માટી અથવા રાખનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

● રસોઈમાં (આહાર) સ્વચ્છતા :

રસોઈ સ્વાસ્થ્ય એ આહાર વ્યવસ્થાપન અને ખોરાકને દૂષિત થતી અટકાવવા ખોરાકને ઝેરી થતો અટકાવવા તેમજ રોગોને અન્ય ખોરાક, માણસો અથવા પશુઓમાં પ્રસાર થતા અટકાવવા માટેની રાંધવાની પ્રક્રિયા (રસોઈ) સાથે સંબંધિત છે. રસોઈ સ્વચ્છતા પ્રક્રિયાઓ ખોરાકની સંભાળ, સંગ્રહ, તૈયારી પીરસવું અને ખાવાના સુરક્ષિત માર્ગોની સ્પષ્ટતા કરે છે.

ખોરાક સ્વચ્છતાએ ખોરાકને ઝેરી થતો અટકાવવા સંદર્ભની સ્વચ્છતા પ્રક્રિયાઓ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) એ દર્શાવેલા ખોરાક સ્વચ્છતા માટેના મુખ્ય પાંચ સિદ્ધાંતો આ પ્રમાણે છે.

1. ખોરાકને માણસો, પાલતુ પ્રાણીઓ અને કિટકો દ્વારા ફેલાતા રોગાણુઓથી દૂષિત થતું અટકાવવું.
2. રાંધેલા ખોરાકને દૂષિત થતું અટકાવવા માટે રાંધેલો તેમજ કાચો ખોરાક અલગ રાખવો.
3. ખોરાકને યોગ્ય સમય અને યોગ્ય તાપમાને પકવવો જેથી રોગાણુઓ નાશ પામે.
4. યોગ્ય તાપમાને ખોરાકનો સંગ્રહ કરવો.
5. સુરક્ષિત પાણી તેમજ કાચી સામગ્રીનો ઉપયોગ કરવો.

રસોઈ પ્રક્રિયામાં સમાવિષ્ટ છે :

- ખોરાક રાંધવાની જગ્યા અને સાધનોને સાફ તેમજ જંતુમુક્ત રાખવા (ઉદા. શાકભાજી અને અન્ય કાચું માસ સમારવા જંતુમુક્તનું પાટિયું વાપરવું) સફાઈમાં ક્લોરીન બ્લીચ, ઈથેનોલ, અલ્ટ્રાવાયોલેટ લાઈટ વિગેરેનો જંતુમુક્તિ માટે કરવો.
- સંભાળ માટે માંસાહારનો ખરાબ ભાગ કે જે ટ્રિચિના, વોર્મ્સ સાલમોનેલા અન્ય રોગાણુઓથી દૂષિત હોય, અથવા સંદિગ્ધ માંસાહારને રાંધતી વખતે ટાળવા.

- કાચા ખાદ્યપદાર્થો જેવા કે સુશિ અને સશિમીને તૈયાર કરવી વખતે ખાસ સંભાળ રાખવી.
- સાબુ અને ચોખ્ખાં પાણી દ્વારા સંગ્રહિત થાળીઓ ધોઈને સાફ કરવી.
- કોઈપણ ચોખ્ખાં પાણી દ્વારા સંગ્રહિત થાળીઓ ધોઈને સાફ કરવી.
- ભોજન તૈયાર કરતી વખતે રંધાયા ન હોય તેવા ખાદ્યપદાર્થોને અડચા બાદ હાથ ધોવા.
- જુદો જુદો ખોરાક તૈયાર કરવા માટે એકના એક વાસણોનો ઉપયોગ ન કરવો.
- જમવા સમયે કટલરી ને પરસ્પર વહેંચવા નહીં.
- જમતી વખતે કે જમ્યા બાદ હાથ કે આંગળીઓને યાટવી નહીં.
- લીક થતા વાસણોનો પીરસવા માટે ફરી ઉપયોગ ન કરવો.
- ખાવામાં ન આવ્યો હોય તેવો ખોરાકનો યોગ્ય નિકાલ અને તેનું પેકેજિંગ.

● **ઘરમાં તબીબી સ્વચ્છતા :**

ઘરમાં તબીબી સ્વચ્છતાનો સંબંધ એવી સ્વાસ્થ્ય સંબંધી રીતો સાથે છે. જેમાં રોગને અટકાવવા અથવા ઘટાડવા કે ફેલાતો અટકાવવા માટે જે લોકો ચેપગ્રસ્ત છે અથવા તો ખતરા પર છે, તેમની દવાના ઉપયોગ દ્વારા કાળજી રાખવામાં આવે છે. સમગ્ર વિશ્વમાં, સરકારો ઉપર દબાણ વધી રહ્યું કે, તેઓ લોકોની અપેક્ષા પ્રમાણે આરોગ્ય સેવા પૂરી પાડવા માટે નાણાંની ફાળવણી કરે. સમુદાયમાં વધી રહેલા દર્દીઓની કાળજી, જેમાં ઘરનો પણ સમાવેશ થાય છે. તે એક જવાબ છે, પરંતુ ઘરમાં અપૂર્તા ચેપ નિયંત્રણને કારણે ભયંકર હદ સુધી ઈજા (નુકસાન) પહોંચાડી શકે છે. ખતરા પરના આ બધાં જૂથોની ઘરમાં કાળજી લેવાનું ચલાવણ વધી રહ્યું છે. કાળજી લેનાર ઘરની સભ્ય હોય શકે છે, આથી તેને સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સારી સમજણની જરૂર રહે છે. ઓછી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા લોકો જેમની ઘરે કાળજી લેવામાં આવતી હોય. તેવા લોકોની કુલ વસ્તીની દિવસે-દિવસે વધી રહી છે. (વર્તમાન સમયમાં 20 ટકા સુધી છે.) તેમાં સૌથી વધુ હિસ્સો ઉંમરલાયક લોકોનો છે. જેમને લાંબી સારવારની જરૂર રહે છે, જેના કારણે, ચેપ સામેની તેમની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા ઘટી જાય છે. તેમાં ખૂબ યુવાન દર્દીઓ, હોસ્પિટલોમાંથી રજા અપાયેલા દર્દીઓ, રોગપ્રતિકારક ક્ષમતામાં વૃદ્ધિ કરવાની દવા લેનારા અથવા તો આક્રમક તંત્રનો ઉપયોગ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. હોસ્પિટલોમાંથી રજા અપાયેલાં દર્દીઓ, અથવા તો જેમને ઘરે સારવાર આપવામાં આવી રહી હોય તેમની ઉપર ‘તબીબી સ્વચ્છતા’ (ઉપર જુઓ) આપવાની ખાસ પ્રક્રિયા કરવાની જરૂર રહે છે, જેમ કે શરીરમાંથી પેશાબ વગેરે કાઢવાની નળી કે ઘા પર મલમપટ્ટી વગેરે દ્વારા તેમને ચેપ લાગવાનું જોખમ ઊંચું રહે છે.

સડા માટે કારણ બની શકે તેવા ધાવના ઘસકાંના માર્ગે હાનિકારક જીવાણુનો પ્રવેશ અટકાવી શકાય તે માટે ઘા ઉપર ચેપરોધકો લગાડી શકાય છે. રોજબરોજની સ્વાસ્થ્ય ટેવો, સિવાય દવા દ્વારા સ્વાસ્થ્ય પદ્ધતિઓ જેને ચેપ લાગવાનું સૌથી વધુ જોખમ હોય તે અને પરિવારના બીજા સભ્યો પણ છે. પરંતુ ફેર એટલો છે કે જો આ સ્વાસ્થ્ય સંબંધી રીતિઓને યોગ્ય રીતે અનુસરવામાં ન આવે તો ચેપ લાગવાની શક્યતા વધી જાય છે.

● ઘરમાં પાણીની વ્યવસ્થા અને સલામત સંગ્રહ :

ઘરમાં રહેલી પાણીની વ્યવસ્થા અને સલામત સંગ્રહ એ સમુદાયિક પરિવારો દ્વારા ઘરોમાં વપરાતી એવી પદ્ધતિ છે. જે ખાતરી આપે છે કે પીવાનું પાણી ઉપયોગમાં લેવા માટે સુરક્ષિત છે. વિકાસશીલ દેશો જ નહીં પરંતુ વિકસિત રાષ્ટ્રોમાં પણ પીવાના પાણીની ગુણવત્તા આજે પણ મહત્વનો પ્રશ્ન છે. યુરોપના પ્રદેશોમાં પણ અંદાજિત 120 મિલિયન (1 કરોડ, 20 લાખ) લોકોને સુરક્ષિત પીવાનું પાણી ઉપલબ્ધ નથી.

વપરાશની દૃષ્ટિએ એવા સમુદાયો કે જ્યાં પાણીની ગુણવત્તા નબળી હોય અથવા પાણી પુરવઠો ખોરવાઈ ગયો હોય તેવા સંકટ સમયે અતિસાર જેવા રોગો દૂર કરવામાં પાણીની ગુણવત્તા અવરોધરૂપ બની શકે છે. ઘરમાં પાણીના સંગ્રહ દરમિયાન તે દૂષિત થઈ શકે છે. (ઉદા. પાણીના વપરાશ સમયે દૂષિત હાથ અથવા ગંદા વાસણોમાં પાણીનો સંગ્રહ કરવાથી) ઘરમાં પાણીનો સુરક્ષિત સંગ્રહ ખૂબ મહત્વનો છે. પીવાના પાણીના ઉપચાર માટેની પદ્ધતિઓમાં સમાવિષ્ટ છે.

1. રાસાયણિક જંતુશોધક ક્લોરિન અથવા આયોડિનનો ઉપયોગ.
2. પાણી ઉકાળવું
3. સૌર જંતુનાશક - સૌર જંતુનાશક અસરકારક પદ્ધતિ છે, ખાસ કરીને જ્યાં રાસાયણિક જંતુનાશકો ઉપલબ્ધ ન હોય ત્યાં.
4. ચિનાઈ માટીના ફિલ્ટર દ્વારા નિસ્ચંદન
5. અનેકાવરોધ પદ્ધતિઓ - સંમિશ્રણથી પ્રક્રિયા અથવા ક્રમશઃ અસરકારક પરિણામો મેળવા માટેની કેટલીક વ્યવસ્થાઓમાં ઉપરની બે અથવા વધુ પ્રક્રિયાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

● ઘરમાં ચેપમુક્ત અને જંતુરોધક સ્વચ્છતા :

રાસાયણિક જંતુનાશકો એવા ઉત્પાદકનો છે, જે જીવાણુઓના નાશ કરે છે. (હાનિકારક જીવાણુ, રોગ ઉત્પન્ન કરનાર અતિ સૂક્ષ્મજંતુ અને ફૂગ) જો કોઈ ઉત્પાદન જંતુનાશક હોય તો તે ઉત્પાદન ઉપરની કાપલીમાં જણાવાયું હોવું જોઈએ કે “જંતુનાશક” અને અથવા સૂક્ષ્મજીવ જંતુ જીવાણુ વગેરે “મારે” છે. કેટલાંક વ્યવસાયિક ઉત્પાદનો જેમ કે બ્લીચ, તાંત્રિકી દૃષ્ટિએ જંતુનાશક હોવા છતાં, તેમને “જંતુ મારનાર” કહેવામાં આવે છે. છતાં વાસ્તવમાં તેમને “જંતુનાશક” તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં નથી આવતા. બધા જંતુનાશકો તમામ પ્રકારના સૂક્ષ્મ જીવજંતુઓને મારતા નથી. બધાં જંતુનાશકો જીવાણુઓ મારે છે. (બેક્ટેરિયલ તરીકે ઓળખાય છે.) કેટલાક ફૂગનો પણ નાશ કરે છે. જીવાણુના બીજકણો (સ્પોરિસાઈડલ) અથવા સૂક્ષ્મ જીવજંતુઓ.

રોગપ્રતિકારક ઉત્પાદન એ એવું ઉત્પાદન છે કે, જે જીવાણુઓ સામે કેટલીક અચોક્કસ રીતે કામ કરે છે. કેટલાક ઉત્પાદનોને “એન્ટીબેક્ટરિયલ”ની શ્રેણીમાં મૂકવામાં આવે છે. જે બેક્ટેરિયાનો નાશ કરે છે. જ્યારે બીજા કેટલાકમાં એ પ્રકારના સક્રિય ઘટકો હોય છે કે જે માત્રની તેમની (બેક્ટેરિયા) વૃદ્ધિ થતી અટકાવે છે. આથી ઉત્પાદનની કાપલી “જીવાણુ મારે છે કે નહીં” એવું સૂચવે છે કે કેમ તે ચકાસવું અગત્યનું છે. ઉત્પાદન ઉપરની કાપલીમાં જણાવવામાં આવ્યું ન હોય તો ચેપ પ્રતિરોધક ફૂગ-રોધક કે સૂક્ષ્મ જીવાણુરોધક હોય તેમ જરૂરી નથી. સાફ કરનાર પરિભાષાનો ઉપયોગ એવા ઘટકને વ્યાખ્યાયિત કરવા માટે કરવામાં આવે છે, જે સાફ કરવાનું

અને જંતુનાશક તરીકેનું કામ કરે છે. તાજેતરના સમયમાં આ પરિભાષાનો ઉપયોગ આલ્કોહોલ આધારિત ઉત્પાદનો માટે કરવામાં આવે છે. જેનો ઉપયોગ હાથના જંતુઓનો નાશ કરવા માટે કરવામાં આવે છે. જેમાં એવા ઘટક હોય છે જે મારે છે, સજીવોને નિયંત્રિત કરે છે અથવા તેમને નિષ્ક્રિય બનાવે છે. તેમાં રોગપ્રતિરોધકો અને જંતુનાશકોનો સમાવેશ થાય છે, જે અતિસૂક્ષ્મજંતુને ટક્કર આપે છે અને જંતુનો નાશ કરનાર જંતુઓનો નાશ કરે છે.

● **બાળકો માટે વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા :**



સારી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા તમારા બાળકોને સ્વસ્થ રહેવામાં, બીમારીઓથી બચવા અને વધુ સારી જાગૃતિ લાવવામાં મદદ કરશે.

સ્વચ્છતા શીખવાનું શરૂ કરવાનું ક્યારેય વહેલું થતું નથી. તમે બાળકના ડાયપર બદલ્યા પછી અથવા જમ્યા પહેલા તેના દાંત અને ગુંદરને પલંગ કરતા પહેલા સાફ કરી શકો અને તેને દરરોજ નહાવાના દિનચર્યામાં લઈ શકો છો. આ પ્રક્રિયાને શરૂ કરવામાં તમને મદદ કરે છે અને ધીમે ધીમે તેમને શીખવે છે કે તેઓ મોટા થાય છે અને પ્રક્રિયા સંભાળે છે.

● **સારી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા :**



સારી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાની ટેવમાં સામેલ છે :

→ વારંવાર શરીર ધોવું, જો શક્ય હોય તો દરેક વ્યક્તિએ દરરોજ સ્નાન લેવું જોઈએ જો કે એવા સમયે પણ હોઈ શકે છે જ્યારે આ શક્ય ન હોય, ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે લોકો છાવણી કરતા હોય અથવા પાણીની તંગી હોય. જો આવું થાય છે, ભીના સ્પોન્જ અથવા કાપડથી આખા શરીરને ધોવું.

(2) આહાર સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ સમજાવો.

(3) ટૂંકનોંધ - ઘરમાં તબીબી સ્વચ્છતા

આપણા મગજમાં આ પ્રક્રિયા ત્રણ-પગલાની લૂપ છે. પ્રથમ એક ક્યૂ છે, એક ટિગર જે તમારા મગજને સ્વચાલિત મોડામાં જવા માટે કહે છે અને ટેવનો ઉપયોગ કરવો. પછી એક નિત્યક્રમ છે, જે શારીરિક અથવા માનસિક અથવા ભાવનાત્મક હોઈ શકે છે. છેલ્લે ત્યાં એક પુરસ્કાર છે, જે તમારા મગજને આકૃતિ કરવામાં મદદ કરે છે કે શું આ લૂપ ભવિષ્ય માટે યાદ રાખવા યોગ્ય છે. અપેક્ષા અને તૃષ્ણાની શક્તિશાળી સમજણ ન આવે ત્યાં સુધી સંકેત અને ઈનામ એકબીજા સાથે સંકળાયેલા બને છે. આખરે એક આદત જન્મે છે.

જ્યારે કોઈ ટેવ ઊભરી આવે છે. ત્યારે મગજ નિર્ણય લેવામાં સંપૂર્ણ રીતે ભાગ લેવાનું બંધ કરે છે, તે આટલું સખત મહેનત કરવાનું બંધ કરે છે, અથવા અન્ય કાર્યો તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. તેથી જ્યાં સુધી તમે ઈરાદાપૂર્વક કોઈ આદત સામે લડશો નહીં જ્યાં સુધી તમને નવી દિનચર્યાઓ ન મળે ત્યાં સુધી પેટર્ન આપમેળે પ્રગટ થશે.

આપણે જાણીએ છીએ કે એક આદત નાબૂદકરી શકાતી નથી તેને બદલે તેને બદલવી આવશ્યક છે. અને આપણે જાણીએ છીએ કે જ્યારે ટેવ પરિવર્તનનો સુવર્ણ નિયમ લાગુ કરવામાં આવે છે ત્યારે આદતો સૌથી વધુ ગેરવાજબી હોય છે. જો આપણે સમાન સંકેત રાખીશું તો નવી નિયમિતતા દાખલ કરી શકાય છે. પરંતુ તે પૂરતુ નથી. બદલાતી રહેવાની આદત માટે લોકોએ વિશ્વાસ કરવો જ જોઈએ કે પરિવર્તન શક્ય છે અને મોટાભાગે તે માન્યતા ફક્ત જૂથની સહાયથી ઊભરી આવે છે.

આદતો ખરેખર અદૃશ્ય થઈ નહીં તે આપણા મગજની રચનામાં એન્કોડ કરેલા છે, અને તે આપણા માટે એક મોટો ફાયદો છે, કારણ કે જો આપણે દરેક વેકેશન પછી કેવી રીતે વાહન ચલાવવું જોઈએ તે શીખવું પડે તો ભયાનક છે. સમસ્યા એ છે કે તમારું મગજ ખરાબ અને સારી ટેવો વચ્ચેનો તફાવત કહી શકતો નથી, અને તેથી જો તમારી પાસે કોઈ ખરાબ છે, તો તે હંમેશા છુપાય છે, યોગ્ય સંકેતો અને પારિતોષિકોની રાહ જોતા હોય છે.

● રિવાજ :

એક રિવાજોને એક સાંસ્કૃતિક વિચાર તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે જે એક નિયમિત, પેટર્નવાળી વર્તણૂકનું વર્ણન કરે છે જેને સામાજિક પ્રણાલીમાં જીવનની લાક્ષણિકતા માનવામાં આવે છે. હાથ મિલાવવા, ઝુકવું અને ચુંબક કરવું તમામ રીતરિવાજો લોકોને અભિવાદન કરવાની પદ્ધતિ છે.



એક રિવાજ એ વર્તનની એક રીત છે જે કોઈ ચોક્કસ સંસ્કૃતિના સભ્યો દ્વારા અનુસરવામાં આવે છે, ઉદાહરણ તરીકે કોઈને મળ્યા પછી હાથ મિલાવવા, કસ્ટમ્સ જૂથમાં સામાજિક સંવાદિતા અને એકતાને પ્રોત્સાહન આપે છે. જો કોઈ કાયદો સ્થાપિત સામાજિક રિવાજોની વિરુદ્ધ જાય તો કાયદાનું પાલન કરવું મુશ્કેલ થઈ શકે.

રિવાજો પેઢીઓ સુધી યથાવત રહી શકે છે કેમ કે સમાજના નવા સભ્યો સમાજકરણની પ્રક્રિયા દ્વારા હાલના રિવાજો વિશે શીખી જાય છે. સામાન્ય રીતે સમાજના સભ્ય તરીકે મોટાભાગના લોકો તેમના અસ્તિત્વમાં શા માટે છે અથવા કેવી રીતે તેઓ પ્રારંભ થયા તેની કોઈ વાસ્તવિક સમજ લીધા વિના રિવાજોનું પાલન કરે છે.

સમય જતાં રિવાજો સામાજિક જીવનના કાયદા બની જાય છે અને કારણ કે રીતરિવાજો સામાજિક સમરસતા માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે, તેથી તેમને તોડવા સૈદ્ધાંતિક રીતે ઉથલપાથલ થઈ શકે છે જેનો રિવાજ સાથે થોડો અથવા કંઈ જ નથી ખાસ કરીને જ્યારે તેને તોડવા માટેના કારણો માનવામાં આવે છે. હકીકતમાં કોઈ અસર નથી. ઉદાહરણ તરીકે હેન્ડશેકિંગ સામાન્ય બન્યા પછી, એક વ્યક્તિ જે બીજી વ્યક્તિને મળવા પર પોતાનો હાથ આપવાનો ઈન્કાર કરે છે તેને નીચે જોવામાં આવે છે અથવા તે શંકાસ્પદ હોવાનું માનવામાં આવે છે તેમ કેમ હાથ મિલાવશે નહીં? તેની સાથે શું ખોટું છે?

હેન્ડશેક ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ રિવાજ છે, ધ્યાનમાં લો કે જો કોઈ વસ્તીના આખા ક્ષેત્રે અચાનક હાથ મિલાવવાનું બંધ કરવાનો નિર્ણય કર્યો તો શું જેણે હાથ મિલાવવાનું ચાલુ રાખ્યું અને ન માનનારાઓ વચ્ચે અદાવત વધી શકે. આ ગુસ્સો અને અસ્વસ્થતા પણ વધી શકે છે. જે લોકો હાથ મિલાવવાનું ચાલુ રાખે છે તેઓ માની શકે છે કે બિનશેક્સ ભાગ લેવાનો ઈન્કાર કરે છે કારણ કે તેઓ ધોવાયા નથી અથવા ગંદા છે.

પ્રતિબંધની નિષ્ફળતા દર્શાવે છે કે જ્યારે રિવાજો અને કાયદા સમાન વિચારસરણી અને મૂલ્યોને પ્રોત્સાહન આપે છે, ત્યારે કાયદો સફળ થવાની સંભાવના વધુ હોય છે, જ્યારે વૈવિધ્યપૂર્ણ અને સ્વીકૃતિ દ્વારા સમર્થન ન આપાત લોકો નિષ્ફળ થવાની સંભાવના વધારે હોય છે.

વિવિધ સંસ્કૃતિઓ, અલબત્ત જુદી જુદી રીતરિવાજો ધરાવે છે, જેનો અર્થ એ કે જે કંઈક કે જે એક સમાજમાં સ્થાપિત પરંપરા હોઈ શકે છે તે બીજામાં ન હોઈ શકે. ઉદાહરણ તરીકે યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં અનાજને પરંપરાગત નાસ્તો ખોરાક માનવામાં આવે છે. પરંતુ અન્ય સંસ્કૃતિઓમાં, નાસ્તામાં સૂપ અથવા શાકભાજી જેવી વાનગીઓ સામેલ હોઈ શકે છે.

ઓછા ઔદ્યોગિક સમાજોમાં રિવાજો વધુ વલણ ધરાવે છે તેમ છતાં તેઓ કેટલા ઔદ્યોગિક છે અથવા લોકોએ કયા સ્તરનું સાક્ષરતા વધારી છે તે ધ્યાનમાં લીધા વિના તે તમામ પ્રકારનાં સમાજોમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

સંગીત, કળાઓ અને રાંધણ પરંપરાઓને કેન્દ્રમાં રાખતા રિવાજો ઘણીવાર સ્વીકારવામાં આવે છે અને નવી સંસ્કૃતિમાં આત્મસાત થાય છે. બીજી બાજુ ધાર્મિક માન્યતાઓ, પુરુષો અને સ્ત્રીઓની પરંપરાગત ભૂમિકાઓ અને વિદેશી હોવાનું માનવામાં આવતી ભાષાઓ પર કેન્દ્રિત એવા રિવાજો ઘણીવાર પ્રતિકાર સાથે મળે છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) વર્તણૂક પર ટેવોની અસર વર્ણવો.

(2) વર્તણૂક પર રીતરિવાજોની અસર વર્ણવો.

13.4 માનવીય વર્તણૂકને પ્રભાવિત કરનારા પરિબળો :

જે રીતે કોઈ વ્યક્તિ પરિસ્થિતિને એકલા હાથે નિયંત્રિત કરે છે અથવા જૂથમાં નિયંત્રિત છે તે ઘણા પરિબળો દ્વારા પ્રભાવિત છે. વ્યક્તિગત તેમજ સામાજિક જીવનમાં વ્યક્તિના વલણને પ્રભાવિત કરવાના મુખ્ય પરિબળો છે.

- ક્ષમતાઓ
- લિંગ
- સંસ્કૃતિ
- એટ્રિબ્યુશન
- ખ્યાલ
- વલણ

ચાલો આ મુખ્ય તત્ત્વો પર એક નજર કરીએ જે સંસ્થાની અંદર અને બહારના વ્યક્તિના વર્તનને પ્રભાવિત કરે છે.

(1) ક્ષમતાઓ :

ક્ષમતાઓ એ આજુબાજુના વાતાવરણમાંથી વ્યક્તિ શીખે છે તે વિશેષતાઓ તેમજ વ્યક્તિ દ્વારા જન્મ દ્વારા ભેટ આપવામાં આવતી લાક્ષણિકતાઓ છે. આ લક્ષણોને વ્યાપક રૂપે વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે.

- બૌદ્ધિક ક્ષમતાઓ
- શારીરિક ક્ષમતાઓ
- આત્મ જાગૃતિની ક્ષમતાઓ

આનાથી વ્યક્તિના વર્તન પર કેવી અસર પડે છે તે સમજવા માટે આપણે જાણવાની જરૂર છે કે આ ક્ષમતાઓ શું છે.

બૌદ્ધિક ક્ષમતાઓ : તે વ્યક્તિની બુદ્ધિ, મૌખિક અને વિશ્લેષણાત્મક તર્ક ક્ષમતાઓ, યાદશક્તિ તેમજ મૌખિક સમજને વ્યક્ત કરે છે.

શારીરિક ક્ષમતાઓ : તે વ્યક્તિની શારીરિક શક્તિ, સહનશક્તિ, શરીરનું સંકલન તેમજ મોટર કુશળતાને વ્યક્ત કરે છે.

સ્વ-જાગૃકતા ક્ષમતાઓ : તે કાર્ય વિશે વ્યક્તિને કેવું લાગે છે તે પ્રતીક કરે છે, જ્યારે મેનેજરની તેની ક્ષમતાઓ વિશેની સમજ વ્યક્તિને કયા પ્રકારનું કાર્ય ફાળવવાની જરૂર છે તે નક્કી કરે છે.

આમ વ્યક્તિની માલિકીની મનોવૈજ્ઞાનિક, શારીરિક, આત્મ-ખાતરી લાક્ષણિકતાઓ, સામાજિક અને વ્યક્તિગત જીવનમાં વ્યક્તિના વર્તનને વ્યાખ્યાયિત કરે છે. રવિ પાસે ઉચ્ચ બુદ્ધિઆંકનું સ્તર છે, જ્યારે સોનું બાઉક ઉપાડી શકે અને તે એક મજબૂત વ્યક્તિ છે.

(2) લિંગ :

સંશોધન સાબિત કરે છે કે પુરુષ અને સ્ત્રી બંને નોકરીની કામગીરી અને માનસિક ક્ષમતાઓની દૃષ્ટિએ સમાન છે, તેમ છતાં સમાજ હજી પણ બંને જાતિઓ વચ્ચેના તફાવતો પર

ભાર મૂકે છે. ગેરહાજરી એ સંસ્થામાં એક એવું ક્ષેત્ર છે જ્યાં તફાવતો જોવા મળે છે કારણ કે મહિલાઓને બાળકોની પ્રાથમિક સંભાળ માનવામાં આવે છે. એક કાર્ય કે જે સંસ્થામાં કાર્ય ફાળવણી અને મૂલ્યાંકનને પ્રભાવિત કરી શકે તે મેનેજરની દૃષ્ટિ અને વ્યક્તિગત મૂલ્યો છે.

ઉદાહરણ તરીકે એક સંસ્થા બંને જાતિઓને કંપનીના લક્ષ્ય તરફ અસરકારક રીતે કાર્ય કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે અને કોઈ ખાસ લિંગ માટે કોઈ ખાસ બઢતી અથવા ડિમોશન આપવામાં આવતી નથી.

(3) સંસ્કૃતિ :

સંસ્કૃતિને એક વ્યક્તિ અથવા જૂથમાંથી અનુસરેલા ગુણો, વિચારો, રિવાજો અને પરંપરાઓ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. ઉદાહરણ તરીકે તહેવારની ઉજવણી.

જાતિ અને સંસ્કૃતિએ કાર્યસ્થળ તેમજ સમાજમાં હંમેશા એક મહત્વપૂર્ણ પ્રભાવ પાડ્યો છે. સામાન્ય ભૂલો જેમ કે વ્યક્તિની જાતિ અને સંસ્કૃતિ અનુસાર વર્તણૂકને આભારી છે અને સ્ટીરિયોટાઈપિંગ મૂળભૂત રીતે વ્યક્તિની વર્તણૂકને પ્રભાવિત કરે છે.

આજના વૈવિધ્યસભર વર્ક કલ્ચરમાં, મેનેજમેન્ટ તેમજ સ્ટાફને વધુ આરામદાયક કોર્પોરેટ સંસ્કૃતિ બનાવવા માટે વિવિધ સંસ્કૃતિઓ, મૂલ્યો અને સામાન્ય પ્રોટોકોલ્સ શીખવા અને સ્વીકારવા જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે એક કંપની જોબ પોસ્ટ માટે ઉમેદવારોને આમંત્રણ આપે છે અને યોગ્યતાના માપદંડના આધારે કોઈને ભાડે રાખે છે, દેશના આધારે નહીં કે વ્યક્તિ અનુસરે છે અથવા કસ્ટમ અનુસરે છે.

(4) ખ્યાલ :

સંવેદનાત્મક ઉત્તેજનાને અર્થપૂર્ણ માહિતીમાં પરિવર્તિત કરવાની સમજણ એ બૌદ્ધિક પ્રક્રિયા છે. તે એવી કંઈક અર્થઘટન કરવાની પ્રક્રિયા છે જે આપણે આપણા મનમાં જોયે છીએ અથવા સાંભળીએ છીએ અને પછીથી તેનો ઉપયોગ પરિસ્થિતિ, વ્યક્તિ, જૂથ વગેરે અંગે ન્યાયાધીશ અને નિર્ણય આપવા માટે કરીએ છીએ.

તેને છ પ્રકારમાં વહેંચી શકાય છે.

1. અવાજની - સ્પંદનો ઓળખીને અવાજ પ્રાપ્ત કરવાની ક્ષમતા.
2. ભાષણની - સાંભળેલ ભાષાના અવાજોનું અર્થઘટન કરવાની અને સમજવાની ક્ષમતા.
3. ટચ - તેની સપાટીને સ્પર્શ કરીને પેટર્ન દ્વારા ઓબ્જેક્ટસને ઓળખવા.
4. સ્વાદ - સ્વાદની કળીઓ તરીકે ઓળખાતા સંવેદનાત્મક અંગો દ્વારા તેનો સ્વાદ ચાખીને પદાર્થોનો સ્વાદ શોધવાની ક્ષમતા.
5. અન્ય ઇન્દ્રિયો - અન્ય ઇન્દ્રિયોમાં સંતુલન, પ્રવેગક, દુખાવો, સમય, ગળા અને ફેફસાંમાં લાગણી અનુભવાય છે.
6. સામાજિક વિશ્વની - તે લોકોને અન્ય લોકો અને તેમના સામાજિક વિશ્વના જૂથોને સમજવાની મંજૂરી આપે છે.

ઉદાહરણ તરીકે ગોપી કોઈ રેસ્ટોરન્ટમાં જાય છે અને તેમની ગ્રાહક સેવા પસંદ કરે છે, તેથી તે સમજશે કે ફરવા માટેનું તે સારું સ્થાન છે અને તે તેના મિત્રોને ભલામણ કરશે, જે તેને પસંદ કરે અથવા ન ગમે જો રેસ્ટોરન્ટ વિશે ગોપીની દૃષ્ટિ સારી છે.

(5) એટ્રિબ્યુશન :

એટ્રિબ્યુશન એ વર્તનનું અવલોકન કરવાનો માર્ગ છે જેનું વ્યક્તિત્વ અથવા પરિસ્થિતિના આધારે તેનું કારણ નક્કી કરીને અનુસરવામાં આવે છે.

એટ્રિબ્યુશન ફેમવર્કની નીચેના ત્રણ માપદંડોનો ઉપયોગ કરે છે -

- (1) સર્વસંમતિ - એક સમાન પરિસ્થિતિમાં લોકો જે રીતે પ્રક્રિયા આપી શકે તે હદ.
- (2) વિશિષ્ટતા - વ્યક્તિની વર્તણૂક પરિસ્થિતિઓ અથવા વ્યક્તિત્વ સાથે કેટલી હદે સંકળાયેલ હોઈ શકે છે.
- (3) સુસંગતતા - અવલોકન કરેલ વર્તનની આવર્તન માપ, એટલે કે આ વર્તન કેટલી વાર થાય છે.

ઉલ્લેખિત માળખું કહે છે તે વ્યક્તિ વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં કેવી રીતે વર્તે છે તે વિશે છે.

ઉદાહરણ તરીકે દિપક, ટીના અને વધુ બે મિત્રોને એક મૂવી માટે આમંત્રણ આપ્યું છે અને તેઓ ફિલ્મ જોવાની સંમતિ આપે છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- (1) માનવીય વર્તણૂકને પ્રભાવિત કરનારા પરિબળોના નામ જણાવો.

- (2) ટૂંકનોંધ - માનવીય વર્તણૂકને પ્રભાવિત કરનારા પરિબળો તરીકે ક્ષમતાઓ.

(3) ખ્યાલ વિશે સવિસ્તાર સમજાવો.

13.5 વયજૂથ અનુસાર વર્તણૂકીય ફેરફારો :

મનુષ્ય અન્ય પ્રાણી પ્રજાતિઓની જેમ એક લાક્ષણિક જીવનક્રમ ધરાવે છે જેમાં વિકાસના ક્રમિક તબક્કાઓનો સમાવેશ થાય છે, જેમાંના દરેક શારીરિક, શારીરિક અને વર્તણૂકીય લક્ષણોના અલગ સેટ દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ છે. આ તબક્કાઓ બાલ્યાવસ્થા, બાળપણ, કિશોરાવસ્થા અને પુખ્તાવસ્થા (વૃદ્ધાવસ્થા સહિત) છે. માનવ વિકાસ અથવા વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાન એ એક અધ્યયન ક્ષેત્ર છે જે ગર્ભથી વૃદ્ધાવસ્થા સુધીના જીવનના સમગ્ર અવધિમાં માનવીય ભાવનાત્મક અને વર્તણૂકીય ક્ષમતાઓમાં અને ફેરફારોને વર્ણવવા અને સમજાવવા પ્રયત્ન કરે છે. કિશોરો ખાસ કરીને સામાજિક પ્રભાવ માટે સંવદનશીલ હોય છે.

માનવ વિકાસ પરના મોટાભાગના વૈજ્ઞાનિક સંશોધન પ્રારંભિક કિશોરાવસ્થા દરમિયાન જન્મથી તે સમયગાળા પર કેન્દ્રિત છે તે તબક્ક દરમિયાન જોવા મળતા માનસિક ફેરફારોની તીવ્રતા કારણે અને તે પ્રારંભિક પુખ્તાવસ્થાના મહત્તમ માનસિક કાર્યમાં પરિપૂર્ણ થાય છે.

એક વર્તન વૈજ્ઞાનિક લોકોનો કાર્યો તેમના વિકાસ અન્ય લોકો સાથેના તેમના સંબંધો અને ભાવિ વર્તણૂકોને કેવી અસર કરે છે તેનો અભ્યાસ કરવા પર તેમનો સમય કેન્દ્રિત કરે છે. તે એક વિશાળ, વૈવિધ્યસભર અને જટિલ ક્ષેત્ર છે અને તે વ્યક્તિને વિવિધ દિશાઓમાં લઈ શકે છે.

વર્તન વૈજ્ઞાનિક નિયમિત ધોરણે સાંભળી શકે છે તેમાંથી કેટલીક ફરજોમાં સામેલ છે.

- વિવિધ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓની તપાસ કરો અને તે સમસ્યાઓનો સામનો કરવા માટેના કાર્યક્રમો બનાવો.
- દર્દીઓ અથવા કેદીઓમાં હિસાના સંભવિત સંકેતોને ઓળખવામાં સહાય કરો અને તે લોકો ગુના કરે તેવી સંભાવનાને ઘટાડવા માટેની પદ્ધતિઓ વિકસિત કરો.
- કોઈ વિશિષ્ટ જૂથ અથવા વસ્તી વિભાગ વિશે ડેટા એકત્રિત કરો અને વિશ્લેષણ કરો કારણ કે તે કોઈ વિશિષ્ટ મુદ્દાને લાગુ પડે છે.

વર્તણૂકીય વૈજ્ઞાનિકો અસંખ્ય ક્ષેત્રોમાં કામ કરી શકે છે, મોટેભાગે સલાહકારો, સામાજિક કાર્યકરો વગેરે તરીકે કામ કરે છે. વર્તણૂકીય વિજ્ઞાનની પૃષ્ઠભૂમિ સાથે આરોગ્ય શિક્ષણ ક્ષેત્રમાં પ્રવેશવું પણ શક્ય છે, આ કિસ્સામાં કોઈ શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો પર કામ કરશે જે દર્દીઓ અથવા લોકોના જૂથોના વર્તણૂકો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે.

લાક્ષણિકતાઓ :

વર્તણૂકીય વૈજ્ઞાનિક કરે છે તે કાર્ય ખૂબ જ વિશિષ્ટ છે, અને જેમ કે ત્યાં થોડા ગુણો છે જે સ્થિતિમાં શ્રેષ્ઠતા લાવવામાં મદદ કરી શકે છે. જેઓ પદ પ્રત્યે ગંભીર છે તેઓને ઘણી વાર મળશે કે નીચેના મજબૂત મુદ્દાઓ તેમને મદદ કરી શકે છે.

મજબૂત સંચારની ક્ષમતાઓ :

વર્તણૂકીય વૈજ્ઞાનિકોએ દર્દીઓ અથવા સાથીદારો સાથે વાત કરવા અને તેમના સંશોધન અથવા મંતવ્યોને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવા માટે સક્ષમ બનવાની જરૂર છે.

સારી સમસ્યાઓ હલ કરવાની કુશળતા :

વર્તણૂકીય વૈજ્ઞાનિકોની નોકરોનો મોટો ભાગ એ છે કે સમસ્યાઓ ઓળખવા અને જૂથ અથવા દર્દી સાથે મળી રહેલી કોઈપણ સમસ્યાઓ પર કાબૂ મેળવવાનું કામ કરવું જેમ કે સારી સમસ્યા હલ કરવાની કુશળતા આવશ્યક છે.

સાંભળવાની કુશળતા :

તેમની સ્થિતિને આધારે વર્તણૂક વૈજ્ઞાનિકો એક પ્રકારની સલાહકાર ભૂમિકા આપી શકે છે. આ કિસ્સાઓમાં સારા શ્રોતા બનવું આવશ્યક છે.

અન્ય લોકો સાથે સંબંધિત ક્ષમતા :

આ વ્યવસાયિકો વિવિધ લોકોની વિશાળ શ્રેણી સાથે સંબંધિત હોવા જોઈએ. જેથી તેઓ તેમની પરિસ્થિતિને વધુ સારી રીતે સમજી શકે અને તે મુજબ તેમને મદદ કરી શકે.

13.7 ઉપસંહાર :

કોઈ વ્યક્તિ તેમના વાતાવરણને કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે. અલ્ઝાઈમરનો રોગ ધરાવનાર વ્યક્તિ વાતચીતને પગલે મુશ્કેલી અનુભવે છે. તેઓ ગુસ્સે અને હતાશ થઈ શકે છે કારણ કે જે ચાલી રહ્યું છે તેનું પાલન કરી શકતા નથી. ઘોંઘાટ, વાતચીત, ભીડ અને પ્રવૃત્તિ વધુ ઉત્તેજક હોઈ શકે છે અને પ્રક્રિયા કરવામાં અથવા સમજવામાં પણ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. ઉપરાંત, ઉન્માદવાળા ઘણા લોકો ભાવનાત્મક સંકેતો માટે અન્ય પર આધાર રાખે છે. ઉદાહરણ તરીકે જો તમે બેચેન અને ચિંતિત છો તો ડિમેન્શિયાવાળા ઘણા લોકો તમારી ભાવનાઓને અરીસા કરશે અને બેચેન અને ચિંતિત જઈ જશે.

પીડા અથવા ચેપ જેવા તબીબી સમસ્યાઓના કારણે વર્તણૂક પણ બદલાઈ શકે છે. ઉન્માદવાળા વ્યક્તિની પીડાદાયક સ્થિતિ હોઈ શકે છે પરંતુ તે સમજવામાં અથવા તેનું વર્ણન કરવામાં અક્ષમ હોઈ શકે છે તેના બદલે તેઓ ગુસ્સે રીતે કાર્ય કરશે અથવા ઓછા સક્રિય હશે.

13.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

● નીચેના વિધાનો સાચાં છે કે ખોટાં તે જણાવો :

- (1) તમારા દાંત અને પેઢાની સંભાળને રોગોને અટકાવવાનો એક સ્માર્ટ રસ્તો છે.
- (2) રાસાયણિક જંતુનાશકો એવા ઉત્પાદનો છે, જે જીવાણુઓનો નાશ કરે છે.
- (3) સૂર્યના કિરણો કેટલાંક રોગ પેદા કરતાં જીવાણુઓ અને પરોપજીવીઓને મારી નાખશે.
- (4) આદત નાબૂદ કરી શકતી નથી - આદત બદલી શકાતી નથી.
- (5) એક રિવાજ એ વર્તનની એક રીત છે.
- (6) સંવેદનાત્મક ઉત્તેજનાને અર્થપૂર્ણ માહિતીનાં પરિવર્તિત કરવાની સમજણ એ બૌદ્ધિક પ્રક્રિયા છે.

જવાબો :

- (1) સાચું (2) સાચું (3) સાચું (4) ખોટું (5) સાચું
(6) સાચું



14.0 પ્રસ્તાવના

14.1 હેતુઓ

14.2 સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા

14.3 વર્તણૂક પર મનોવિજ્ઞાનની ભૂમિકા

14.4 વર્તણૂક પર સામાજિક મનોવિજ્ઞાનની ભૂમિકા

14.5 ઉપસંહાર

14.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

14.0 પ્રસ્તાવના :

રોજિંદા જીવનમાં મનુષ્ય સમાજમાં રહે છે. વ્યક્તિઓના સમૂહોથી સમાજ રચાય છે. ઘરમાં પરિવાર હોય છે પરિવારની આજુબાજુ અન્ય કુટુંબોનું વર્તુળ કે સગાસંબંધીઓ ઉપરાંત સમુદાયના લોકો હોય છે જેને આપણે સામાન્ય રીતે સમાજ કહીએ છીએ.

આપણે એ પણ જાણીએ છીએ કે સમાજમાં વ્યક્તિઓ, વિવિધ કારણોસર અને ખાસ પ્રયોજનથી એકબીજા સાથે આંતરક્રિયાઓ કરે છે અને સંબંધો વિકસાવે અને જાળવે છે. આચરણમાં વિવિધ પ્રકારનાં મિજાજ અને સ્વરૂપ જોવા મળે છે. પરંતુ એકદરે સમાજમાં સંપ અને સંવાદિતા જળવાય તે માટે દરેક વ્યક્તિએ પરસ્પર સદ્ભાવનાપૂર્વક અપેક્ષિત આચરણને માન્ય રાખવું જરૂરી છે, જે સમાજમાં પોતાપણની ભાવનાઓ માટે યોગ્ય અને યથાર્થ સમાજમાન્ય આચરણ છે. આશ્ચર્ય થાય તેવી જાણવા જેવી હકીકત એ છે કે બાળક જન્મે છે તેની સાથે જ બીજાઓ સાથે કેવી રીતે જીવવું તે શીખવાની સતત પ્રક્રિયાની શરૂઆત થતી હોય છે. પોતાની પાયાની અત્યંત આવશ્યક શારીરિક જરૂરિયાત પૂરી કરવા ઉપરાંત સુરક્ષા, મમતા, અને સ્નેહ વગેરે કેવી રીતે મેળવવા તે પણ બાળકને શીખવું પડે છે. બાળક ક્રમશઃ પોતાનાં માતા, પિતા અને કુટુંબના અન્ય સભ્યોને તેમજ નજદીકનાં સગાં-સંબંધીઓ અને પ્રિયજનોને ઓળખતું થઈ જાય છે. સમય જતાં બાળક મોટું થાય એટલે તે રોજબરોજ સંપર્કમાં આવતા લોકોને ઓળખે તો છે જ, પરંતુ તેઓની અંતિમ હેતુ સમાજના અન્ય લોકો સાથે પોતે યોગ્ય સમતુલન અને સમાયોજન જાળવી શકે તે છે. દરેક વ્યક્તિની પોતાની પાસેથી સેવેલી અપેક્ષાઓ મુજબ આંતરવ્યવહારની ક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયા દ્વારા નવજાત શિશુ સહિત દરેક વ્યક્તિ, પોતાની આસપાસની વ્યક્તિઓની અપેક્ષાઓ અને જરૂરિયાતો અનુસારનું આચરણ કે વર્તન શીખે છે, જેને સામાજિકીકરણ કહે છે. સામાજિકીકરણ દ્વારા વ્યક્તિ પોતાના સમાજને સભાસદ બને છે.

14.1 હેતુઓ :

→ આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે -

- સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા વર્ણવી શકશો.
 - વર્તણૂક પર સમાજશાસ્ત્રની ભૂમિકા સમજી શકશો.
 - વર્તણૂક પર મનોવિજ્ઞાનની ભૂમિકાથી પરિચિત થશો.
 - વર્તણૂક પર સામાજિક મનોવિજ્ઞાનની ભૂમિકા વર્ણવી શકશો.
-

14.2 સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા :

સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા જન્મથી મૃત્યુ સુધી ચાલે છે, કારણ કે જિંદગીભર દરેક વ્યક્તિને સામેની વ્યક્તિ પ્રતિક્રિયાના સંદર્ભમાં ક્યારે, શા માટે, કેવું કેવી રીતે, શું કરવું ? તે જાણવાની શીખવાની જરૂર પડે છે. સામાજિકીકરણ દ્વારા વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય છે, જે સરળતાથી સમજી શકાય તેમ છે.

સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયાને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવા માટે ત્રણ સિદ્ધાંતો (થિયરી) છે. કૂલી (Cooly) ના સિદ્ધાંત અનુસાર સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયામાં વ્યક્તિનામાં પોતાની એવી સમજણ હોય છે કે અન્ય લોકો પોતાના વિશે શું ધારે છે અને તેઓની ધારણના સંદર્ભે પોતાની સમજણશક્તિ કે બોધ અનુસાર તેનું આચરણ કેવું હોવું જોઈએ. આને સ્વયં પોતાની જાતને દર્પણમાં જોવી તે એટલે કે આત્મનિરીક્ષણ કહે છે. જેના પરિણામે બીજા લોકોની મદદથી પોતાના વિશેનો એક મત કે અભિપ્રાય બનાવે છે. નાના કે મોટેરાઓ સાથે આપણે અલગ અલગ રીતે આચરણ કે વર્તન કરીએ છીએ તે જ રીતે શિક્ષિત અને અશિક્ષિત લોકોની સાથેનો આપણો વ્યવહાર ભિન્ન હોય છે, તેનું કારણ સામેની વ્યક્તિ આપણી પાસેથી શું ઈચ્છે છે, તે નિર્ણય આપણે કરી શકીએ છીએ. બીજા ઉદાહરણ તરીકે જોઈએ તો જ્યારે કોઈ આપણને વ્યવસ્થિત રીતે સારા બુદ્ધિશાળી અને પ્રામાણિક વ્યક્તિ તરીકે ઓળખે છે ત્યારે આપણને આનંદ થાય છે અને વિનયપૂર્વકનો વ્યવહાર કરીએ છીએ. પરંતુ જો આપણને સામાજિક, સાંસ્કૃતિક કે આર્થિક દૃષ્ટિએ પછાત કે હલકા કે અપ્રમાણિક વ્યક્તિ સમજીને આપણો અનાદર કરે છે ત્યારે આપણે નિરૂત્સાહી થઈ જઈએ, નારાજગી દર્શાવીએ અથવા ગુસ્સે થઈ જઈએ છીએ.

જ્યારે કોઈ બાળકની પ્રસંશા કરવામાં આવે છે તેને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે ત્યારે તે ખુશ થાય છે અને તેને આનંદ થાય છે. પરંતુ જો માતાપિતા વારંવાર અયોગ્ય વર્તણૂક કરે તો બાળક નિરૂત્સાહી અને દુઃખી થઈ જાય છે, અયોગ્ય વર્તન કરતું થઈ જાય છે. કારણ કે માતાપિતા તેને સારું વિચારતાં નથી તેવું સમજાઈ જાય છે.

નિરીક્ષક અને કર્મચારીના સંબંધોમાં પણ આ જ વાત લાગુ પડે છે. સહાનુભૂતિ વગરના કડક સ્વભાવના નિરીક્ષક જે હંમેશા કર્મચારીઓ તેમજ તેનાં કાર્યોમાં ભૂલો શોધે છે તે નિરીક્ષકો કર્મચારીઓ આત્મવિશ્વાસ પેદા કરી શકતા નથી અને સુધરવા માટેની તક પણ પૂરી પાડતા નથી.

સામાજિકીકરણનો બીજો સિદ્ધાંત જી.એચ. મીડ તરફથી અપાયો છે તેના સિદ્ધાંત અનુસાર વ્યક્તિ પોતાની આજુબાજુની વ્યક્તિઓ પૈકી મહત્ત્વની વ્યક્તિઓની સાથે

આત્મીયતા કેળવે છે અને તેઓની નકલ કે અનુકરણ કરે છે અથવા એવું આચરણ કરે છે કે વ્યક્તિઓ તેની નોંધ લે અને પોતાની ઈચ્છા મુજબની પ્રતિક્રિયા આપે. દા.ત. બાળક પોતાના આસપાસના લોકોની નકલ કે અનુકરણ કરે છે પરંતુ તેની વધુ નજીકના કે કુટુંબના સગાંસંબંધીઓને પોતાના આદર્શ તરીકે માને છે.

આ રીતે તાલીમકાર અને તાલીમાર્થી વચ્ચે પણ બંનેને સાનૂકૂળ વર્તનપ્રણાલી સ્થાપિત થાય છે. એકબીજાથી સંતોષ કેવી રીતે થાય છે બંનેમાં સરખી સમજ હોય છે. સામાજિકીકરણનો આ સિદ્ધાંત ખાસ કરીને શિક્ષણકારો માટે વધુ મહત્વનો છે. અસરકારક શિક્ષણ પ્રક્રિયા માટે કલ્પના કરતાં ઉદાહરણ વધુ અસરકારકતા છે.

આરોગ્ય શિક્ષણ આપનાર કર્મચારી - આરોગ્ય શિક્ષક (હેલ્થ એજ્યુકેટર) જ્યારે પોતે આરોગ્યપ્રદ ટેવોનું પાલન કરીને લોકોને આરોગ્ય - શિક્ષણ આપે છે ત્યારે લોકોને આરોગ્યપ્રદ ટેવો કે વર્તણૂક માટે તે આત્મવિશ્વાસપૂર્વક સમજાવી શકે છે અને લક્ષિત વ્યક્તિઓ માટે તેનું ઉદાહરણ પ્રેરણાદાયી નીવડે છે. તેની વિરુદ્ધ આરોગ્ય - શિક્ષક પોતે કહેલી વાતોનું જાતે પાલન કરતો નથી તો લક્ષિત લોકનાં મનમાં તે શંકા અને દ્વિધા પેદા કરે છે. કથની અને કરણીનો તફાવત સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયામાં યોગ્ય અસર કરતો નથી.

સામાજિકીકરણનો સિદ્ધાંત સાયન્સ ફોઈડનો છે તેમણે એક જ વ્યક્તિમાં કામ કરતા કામતત્ત્વ, અહમ્ અને પરોહમ્ વચ્ચેના સંબંધનો સિદ્ધાંત આપ્યો છે. ટૂંકમાં ઈડ, ઈગો અને સુપર ઈગો આધારિત સિદ્ધાંત આપ્યો છે. ઈડ એટલે કે કામતત્ત્વનો અર્થ છે, ઈચ્છાઓ અને ઉત્તેજનાની સાહજિક વૃત્તિ (સ્વાભાવિક ઈચ્છા અને આવેગ) ઈગો એટલે અહમ્ જે દરેક વ્યક્તિના વાસ્તવિક વ્યક્તિત્વમાં હોય છે. સુપર ઈગો એટલે કે પરોહમ્ - સંપૂર્ણ યોગ્યતા માટે સભાન સ્તરે વિકસાવેલાં આદર્શો અને ધારાધોરણો સ્વાભાવિક ઈચ્છા અને આવેગો પર સંયમ જાળવીને શ્રેષ્ઠ આચરણ માટેના આપણા વિચારો અને વાસ્તવિક વ્યવહારમાં આવશ્યક વર્તન વચ્ચેની સંઘર્ષાત્મક પરિસ્થિતિમાં શું કરવું તેની સમજ સાથે નિર્ણય લેવામાં જેની મહત્વની ભૂમિકા છે તે આપણું વાસ્તવિક વ્યક્તિત્વ “ઈગો” હકીકતમાં દરેક વ્યક્તિ અપેક્ષિત ધારાધોરણો અને આદર્શને લક્ષમાં રાખીને તેના સંદર્ભમાં આચરણ કરવાનું પોતે શીખે જ છે અને નિયંત્રિત પણ કરે છે. તેથી ફોઈડના સિદ્ધાંતને સંપૂર્ણ રીતે સ્વીકારવાનું મુશ્કેલ છે. સામાજિકીકરણનો મૂળ આધારએ સમાજ અને તેનાં ધારાધોરણો વગેરે છે અને તેથી સમાજ વગર સામાજિકીકરણનો વિચાર કરવો તે નિરર્થક છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માત્ર વ્યક્તિગત બાબત છે તેવું માનવું અયોગ્ય છે. સમાજના સંદર્ભમાં જ સામાજિકીકરણ વ્યક્તિગત બાબત છે.

● વ્યક્તિત્વ અને વિકાસ :

માનવવર્તનશાસ્ત્રમાં વ્યક્તિત્વનો અર્થ છે કોઈ વ્યક્તિ કે સમૂહની સંપૂર્ણ આચરણ પદ્ધતિ કે વર્તણૂકની રીતભાત. વ્યક્તિત્વની આપણે સરળ ભાષામાં ચર્ચા કરીએ છીએ ત્યારે એવો અર્થ સમજીએ છીએ કે વ્યક્તિની વર્તણૂકની રીતભાતનું લાંબા સમયનું નિરીક્ષણ (અવલોકન) કર્યા બાદ, તેમાંથી તારવેલાં કેટલાંક ખાસ લક્ષણો (લાક્ષણિકતાઓ કે ખાસીયતો) એટલે જ વ્યક્તિત્વ.

વિવિધ પરિસ્થિતિ અને વિવિધ સંજોગોમાં, વિવિધ વ્યક્તિઓ કે સમૂહના લોકો સાથે વ્યક્તિ જુદી જુદી રીતે વર્તે છે, એટલે કે તેનું વ્યક્તિત્વ વિવિધ સમયે વિવિધ સ્વરૂપ જોવા મળે છે. વ્યક્તિત્વનાં વિવિધ પાસાંઓને અલગ પાડીને સમજવવા માટે કેટલાંક વિશિષ્ટ લક્ષણો જેવાં

કે હસમુખો, આનંદી, કોધી, ઉદ્ધત, સરસ સ્વભાવનો, ખરાબ કે નકામો પ્રમાણિક કે અપ્રમાણિક, વિશ્વાસુ વિગેરે વિશેષણોનો શબ્દપ્રયોગ કરીએ છીએ.

સમાજશાસ્ત્રમાં વ્યક્તિના સમગ્ર આચરણને કેન્દ્રસ્થાને રાખીને તેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. તેમાં માત્ર વ્યક્તિની બહારની વિશેષતાઓ જ નહીં પરંતુ તેની આંતરિક મનોવૃત્તિઓ કે માનસિકતાઓ પણ લક્ષમાં લેવાય છે. વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ જન્મ પછી ક્રમશઃ ધીમે ધીમે સામાજીકીકરણની પ્રક્રિયાને પરીણામે વિકાસ પામે છે.

ફોઈડ વ્યક્તિત્વ વિકાસનાં મુખ્ય ત્રણ પાસાંઓની સમજૂતી આપેલી છે. જેમાં પ્રથમ ID - ઈડ - કામતત્ત્વનું વર્ણન કરેલ છે. વ્યક્તિ મુખ્યત્વે તેની મૂળભૂત શારીરિક જરૂરિયાતો (અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા માટેની પાયાની કે પ્રાથમિક અગ્રિમ જરૂરિયાતો) ને કોઈપણ પ્રકારની આંતરિક બાધાઓ વિશે વિચાર કર્યા વગર, તે જરૂરિયાતોને પૂરી કરવાની ચિંતા કરે છે. આ અગ્રિમતાની સામે તેના આંતરિક અવરોધક વિચારોની કોઈ જ અસર થતી હોતી નથી. આ તબક્કો કામતત્ત્વનું પ્રથમ ચરણ છે જે ઈડા તરીકે ઓળખાય છે. કામતત્ત્વ એ જરૂરિયાતોને પૂરી કરવામાં અપરિપક્વ, નિરંકુશ અને તદ્દન સ્વભાવિક કે સાહજિક હોય છે. દા.ત. ખોરાક માટે આવેગમાં કોઈપણ પ્રકારનું આચરણ કરવું, પેશાબ કે મળત્યાગની ક્રિયા પર કાબૂ ન રાખવો અને કોઈની પણ શેહશરમ રાખ્યા વિના જાહેરમાં ગમે ત્યાં ત્યારે પેશાબ કે મળત્યાગ કરવો, તે જ રીતે જાતીય વર્તન કરતી વખતે અસામાન્ય અને સામાજિક આચરણ કરવું. આ પ્રકારનું આચરણ પોતાના સિવાય અન્ય ઘણા લોકોને માટે અસુવિધાજનક હોય છે.

જેમ જેમ વ્યક્તિની શારીરિક માનસિક વૃદ્ધિ થાય છે અને આસપાસની દુનિયાની સમજણ આવે છે તેમ તેમ પોતાની અંદર, મર્યાદા અને પોતાપણાની ભાવનાનો વિકાસ થાય છે. આ વિકાસ વ્યક્તિને, અન્ય લોકો માટે તેમજ વ્યક્તિગત પોતાને માટે શું યોગ્ય અને અયોગ્ય છે તે નક્કી કરવામાં મદદરૂપ બને છે. ઉપરાંત વિવિધ વ્યક્તિઓમાં વિવિધ અંશે આદર્શ શું છે? શ્રેષ્ઠ છે? સર્વશ્રેષ્ઠ છે? તેના વિશેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ અને મનોવૃત્તિ પણ વિકસે છે. અને વ્યક્તિમાં ચેતના અને ચોકસાઈ માટેની મહેચ્છા (આકાંક્ષા) પણ વિકસે છે.

આ એક પ્રકારની સર્વોચ્ચ ક્ષણ છે કે જેમાં વ્યક્તિ પોતે કોઈપણ કાર્યને યોગ્ય અને યથાર્થ રીતે કરવાની દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ ધરાવે છે. જેને સુપર ઈગો 'પરોહમ્' કહે છે. સામાન્યતઃ માનવજીવનમાં દરેક વ્યક્તિ આવી દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ સાથે જ આચરણ કરે તે સંભવિત નથી, અને તેથી વ્યક્તિ પોતાની પહોંચ બહારની ઈચ્છાશક્તિ (સુપર ઈગો) અને સ્વભાવિક - સાહજિક વૃદ્ધિ (ઈડ) વચ્ચે સંતુલન જાળવે છે. આ પ્રક્રિયામાં વ્યક્તિ પોતાની જાત અને મર્યાદા વિશે સચેત હોય છે. આ તબક્કાને અહમ્ (ઈગો) કહે છે. અહમ્ એ વ્યક્તિત્વ છે અહમ્ વ્યક્તિનાં સાચા લક્ષણો કે વ્યક્તિત્વના પાસાને નક્કી કરે છે. વ્યક્તિત્વનું નિર્ણાયક પરિબળ તેનો અહમ્ છે. વ્યક્તિ શું વિચારે છે? અને શું કરે છે? તે તેનું આચરણ છે. વ્યક્તિનાં વિચારો અને કાર્યોના સમન્વયથી તેનું વ્યક્તિત્વ વિકસે છે, અર્થાત્ કામતત્ત્વ + પરોહમ્ = અહમ્ એટલે વ્યક્તિત્વ.

સમાજમાં જે વ્યક્તિઓ અને જૂથના લોકોનો અન્ય વ્યક્તિની સામાજીકીકરણની પ્રક્રિયા પર પ્રભાવ પડે છે તે સામાજીકીકરણના એજન્ટો (દલાલ) કહેવાય છે. દા.ત. કુટુંબમાં મા-બાપ બાળકના સામાજીકીકરણના પ્રથમ મુખ્ય એજન્ટ છે. સાથે ભાઈ-બહેન અને નજદીકનાં સગાં-

સંબંધીઓ પણ એજન્ટો છે. કુટુંબ એ સામાજિકીકરણની પાયાની સંસ્થા છે. દરેક વ્યક્તિની સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયામાં કુટુંબસંસ્થા ઉપરાંત તેના સમવયસ્ક વર્તુળના લોકો પણ સેકન્ડરી જૂથના એજન્ટ તરીકે ઓળખાય છે. વ્યક્તિની પરિસ્થિતિના સંદર્ભે આ એજન્ટોનો સામાજિકીકરણ પ્રક્રિયામાં પ્રભાવ હોય છે. બાળપણમાં તેનું મિત્રમંડળ સેકન્ડરી જૂથના એજન્ટ તરીકે ગણાય. શાળાએ જતા વિદ્યાર્થીઓમાં શિક્ષકો પણ સામાજિકીકરણના એજન્ટોની ભૂમિકા નિભાવે છે. તે જ રીતે યુવકો અને પ્રૌઢોના સામાજિકીકરણના એજન્ટોમાં વયજૂથના લોકો, રાજકારણીય જૂથના લોકો, વ્યવસાયી જૂથના લોકો, ધાર્મિક જૂથના લોકો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

● સામાજિકીકરણને પ્રભાવિત કરતાં પરિબળો :

એવું જોવા મળે છે કે સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા મુખ્યત્વે વ્યક્તિના સંદર્ભમાં છે અને તેનું પ્રયોજન વ્યક્તિ સમાજનો સારો નાગરિક બને અને તેમાં હળીમળીને જીવન વ્યતીત કરી શકે તેની ખાતરી પૂરી પાડવાનું છે. એટલે એવું માનવાનું કારણ છે કે વ્યક્તિની અંદરનાં પરિબળો અને બીજી તરફ સમાજ સમુદાયમાંનાં કેટલાંક પરિબળો એવાં છે કે જેની પારસ્પરિક અસરોને પરિણામે જ સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા ઉદ્ભવે છે. તેની સાથે ત્રીજો ઘટક છે, પરિસ્થિતિજન્ય અને ભૌતિક પર્યાવરણીય પરિબળો, જે સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયાને પ્રભાવિત કરે છે.

વ્યક્તિને સંબંધ છે ત્યાં સુધી તેનાં જરૂરિયાતો, મૂલ્યો, ધારાધોરણો, ગમો-અણગમો, મનોવલણો અને અહમ્ વગેરે વ્યક્તિગત સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયાને કરવામાં મહત્વની ભૂમિકા નિભાવે છે, વ્યક્તિ જે કંઈ ક્રિયા કરે છે તેમાં હંમેશા તેનો સ્વાર્થ અને નિજી ઈરાદો કે પછી વ્યવહારિક હેતુ સમાયેલો હોય છે. સાથે સાથે એ પણ હકીકત એ છે કે વ્યક્તિ, સમાજના લોકોની અપેક્ષાઓની પરવા કર્યા વગર, સ્વયં પોતાની રીતે બધાં કાર્યો, ક્રિયાઓ, પ્રવૃત્તિઓ કે આચરણ કરી શકે નહિં આમ અન્ય લોકોની જરૂરિયાતો અને અપેક્ષાઓને ધ્યાનમાં રાખીને કાર્યપ્રવૃત્તિ કરવી અને તે દ્વારા સમાજમાં સારા નાગરિકો તરીકેની સ્વીકૃતિ પામીને પોતાની એક આગળી ઓળખ ઊભી કરવાની ઈચ્છા, વ્યક્તિનાં આચરણ કે વર્તન વ્યવહારને નિયંત્રણમાં રાખે છે. વ્યક્તિ હંમેશા લોકો પોતાના વિશે શું વિચારે છે, શું ધારશે, કે શું વાતો કરશે તે બાબતે સજાગ હોય છે અને તેથી સમાજના લોકોને સ્વીકાર્ય અને સમાજ માન્ય હોય તેવું અને તે રીતે જ વ્યક્તિ પોતે આચરણ કરે છે.

વ્યક્તિ પોતાનું જીવન વિવિધ સમયે, વિવિધ વર્ગના લોકો અને તેમની પરિસ્થિતિ મુજબ જીવતો હોય છે. દરમ્યાનમાં પોતાની ભૂમિકા અનુસાર પ્રત્યેક વર્ગ સમૂહની જરૂરિયાતોને જાણી શીખી લે છે. દરેક પરિસ્થિતિમાં સામાજિકીકરણના યોગ્ય એજન્ટોના સંપર્કમાં આવે છે. સામાજિકીકરણના એજન્ટોમાં આગળ ચર્ચા કર્યા મુજબ કુટુંબના સભ્યો પ્રથમકક્ષાના એજન્ટો છે અને ત્યારબાદ સમાજમાં પોતાની શૈક્ષણિક, વ્યવસાયિક કારકિર્દી અને મોભા અનુસારને તે વિવિધ જૂથના લોકોના સંપર્કમાં આવે છે. જેવા કે વયજૂથ, સહાધ્યાયીઓ, સમાન અભિરૂચિ શોધ ધરાવતી વ્યક્તિઓનું વર્તુળ, નોકરી, ધંધો, રોજગારનાં જૂથો વગેરે. વ્યક્તિને સામાજિક સારા નાગરિક (સામાજિક પ્રાણી) બનવા માટે પરિવારના સભ્યો સહિત આ બધા એજન્ટો સામાજિકીકરણના શિક્ષણ માટેની તકો પૂરી પાડે છે. આમ સામાજિક જૂથો કે પોતાના વર્તુળના લોકોની સામાજિકીકરણમાં ગાઢ અસરો હોય છે. આમાં આપણે જે તે સામાજિક જૂથની સાંસ્કૃતિક વિશેષતાઓ, મૂલ્યો, ધારાધોરણો, મનોવલણો, માન્યતાઓ, પૂર્વગ્રહો, અંધશ્રદ્ધાઓ, રિવાજો,

14.3 વર્તણૂક પર સમાજશાસ્ત્રની ભૂમિકા :

સોસીયોલોજી શબ્દની ઉત્પત્તિ લેટીન શબ્દ socio અને ગ્રીક શબ્દ logos માંથી થયેલ છે. જેમાંનો socio નો અર્થ સમાજ અને logos એટલે વિજ્ઞાન થાય છે. Society શબ્દ Socas એટલે વ્યક્તિ અને સમાજ એ શબ્દ સમૂહ તરીકે ગણાય છે. સમાજ એટલે એવી વ્યક્તિઓનો સમૂહ જેઓએ પોતાને સ્વેચ્છાએ સંગઠિત કર્યા છે અને તેઓ નિર્ધારિત રીતો અને રિવાજોનું પાલન કરે છે. સમાજશાસ્ત્ર, સમાજમાં વ્યક્તિઓ અને સમુહોનું અધ્યયન છે. સમાજને બે દૃષ્ટિકોણથી જોઈ શકાય છે. (1) સહુપ્રથમ તેને માનવી-માનવી વચ્ચેના સંબંધના રૂપમાં જોવામાં આવે છે. તથા આ સંબંધો કેવી રીતે બદલાય છે. અથવા વિશ્વના અલગ-અલગ ભાગોમાં સમયાંતરે તેમાં આવતો બદલાવ પણ જોવામાં આવે છે. અભ્યાસનો એકમ એક નાનો સમૂહ (જેમ કે પરિવાર) જેમાં માતા-પિતા તથા બાળકો હોય અથવા અભ્યાસનો એકમ પરિવારથી વિભિન્ન મોટા જૂથો (સોસાયટી) હોય જેમાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં લોકો એકબીજાના સંપર્કમાં આળે અને અર્થશાસ્ત્રની ભાષામાં રાજનૈતિક તાકાત, સામાન્ય સંગઠન તથા રહેણીકરણીના સંદર્ભે એકબીજા પર આધારિત રહે છે. (2) સમાજશાસ્ત્રનો બીજો વિભાગ માનવીની વર્તણૂકના અભ્યાસ સંબંધિત છે. માનવીની વર્તણૂક કેવળ જૈવિક કે ભૌતિક વાતાવરણના ઘટક ઉપર આધારિત નિશ્ચિત હોતા નથી પરંતુ સામાજિક પરિબળો પર નિર્ભર છે. માનવીના તમામ વ્યવહારોમાં સામાજિક પરિબળો જવાબદાર હોય છે. સમાજશાસ્ત્રના વૈજ્ઞાનિકો (Social Scientists) માનવ વર્તણૂકના અભ્યાસ માટે જવાબદાર સામાજિક પરિબળોનો અભ્યાસ જરૂરી સમજે છે. નિષ્કર્ષ રૂપે એમ કહી શકાય કે સમાજશાસ્ત્રનો ઉદ્દેશ્ય લોકોની ભલાઈના માર્ગો દુરસ્ત કરી તેઓ વચ્ચે સંબંધોનો વ્યવહાર સારી રીતે જળવાય તેવી રચના કરવી.

● સમાજશાસ્ત્રમાં માન્યતાઓ (અવધારણાઓ)

બધા સમાજશાસ્ત્રીઓ દ્વારા સમાજ, સામાજિક સંરચના, સામાજિક સંસ્થાઓ, ભૂમિકા, સામાજિકરણ, સામાજિક નિયંત્રણ પ્રથાઓ, રીતરિવાજ, સંસ્કૃતિ સંપર્ક, સામાજિક સમસ્યાઓ, સામાજિક પેશોલોજી તથા સામાજિક સર્વેક્ષણ જેવા શબ્દોને વારંવાર પ્રયોગ થતો રહે છે. તથા આ શબ્દો જરૂરી ઉપકરણોના ભાગ બની જતો હોવાથી આ માધ્યમો દ્વારા તેઓ પોતાના વિચારોનું સંગઠન કરે છે, સંશોધન કરે છે અને સંશોધનના પરિણામો જણાવે છે. આ ધારણાઓમાંથી કેટલીક ધારણાઓ ચિકિત્સાના શબ્દકોષમાં પણ સામેલ છે અને મરક વિજ્ઞાનના અભ્યાસમાં પ્રયોગોમાં લેવામાં આવે છે. આ ધારણાઓનું સંક્ષિપ્ત વિવરણ નીચે મુજબ છે.

● સમાજ (Society) :

દરેક જગ્યાએ માનવી સમૂહ અથવા સમૂહોનો સદસ્ય હોય છે. એરિસ્ટોટલે કહ્યું છે કે જે માણસ સમાજ વગર રહી શકે તે યા તો પશુ (જાનવર) છે અથવા ભગવાન ! હોકી કે ક્રિકેટરની મેચ જોવા આવેલ ટોળાને સમાજ ન કહી શકાય એ તો કેવળ ભીડ છે. પરંતુ આ જ સમૂહ ક્યાંક વસવાટ કરીને પોતાનું સંગઠન બનાવે તો તે સમાજ તરીકે ઓળખાય. આ પ્રમાણે સમાજને સરળ શબ્દોમાં સાથી ઘટકોના સંગઠનના રૂપમાં ગણી શકાય. સમાજનું વિશેષ લક્ષણ પદ્ધતિ છે. વ્યક્તિઓની વચ્ચે સામાજિક સંબંધોની પદ્ધતિ. સમાજનું મહત્ત્વએ

વાતમાં છે કે નિયમ તથા રીતરિવાજોથી વ્યક્તિઓને તેમના પરસ્પર વ્યવહારમાં નિયંત્રિત અને નિયમિત રાખે છે. પોતાના ધારાધોરણોને અપનાવવા માટે વ્યક્તિને મજબૂર કરી શકે છે. ટૂંકમાં સમાજએ સંબંધો અને બંધનોનું વિશાળ નેટવર્ક છે જે મનુષ્યના વ્યક્તિગત પ્રયાસોને બહાર લાવે છે. નિર્દેશન કરે છે અને નિયંત્રિત કરે છે. સમાજ પરિવર્તનશીલ છે અને તે સમયે અને સ્થાન પ્રમાણે બદલાતો રહે છે. જનસ્વાસ્થ્ય એ સમાજ વ્યવસ્થાનું એક અભિન્ન અંગ છે, તે સમાજ દ્વારા પ્રભાવિત હોય છે અને સમાજ જનસ્વાસ્થ્ય દ્વારા પ્રભાવિત હોય છે. ઘણા બધા સમાજમાં તેના સંગઠનોએ વૈજ્ઞાનિક માન્યતાઓ અને ઉપલબ્ધિઓને વ્યવહારિક રીતે અપનાવવાનું સ્વીકાર્યું છે. જેને પરિણામે મૃત્યુદર ઘણો નીચે આવી ગયો છે અને જન્મ પછી જીવીત બાળકોનું પ્રમાણ પણ ઘણું ઊંચું જોવા મળે છે.

● **સમુદાય (Community) :**

શબ્દકોષ તથા અન્ય પુસ્તકોમાં સમુદાયની અલગ અલગ વ્યાખ્યા આપવામાં આવી છે. દા.ત. કોઈ એક સ્થાન અથવા ક્ષેત્રમાં રહેતા લોકો જેઓનું હિત એકબીજા સાથે જોડાયેલું હોય અથવા કોઈ અથવા કોઈ નિશ્ચિત ભૌગોલિક સ્થળ જ્યાં સામાન્ય રીતે ગામડા, કરબા કે શહેરોમાં એક સાથે રહેતા વ્યક્તિઓ કે પરિવારોનો સમૂહ.

● **સામાજિક સ્તર (Social Status) :**

સામાજિક સંસ્થાએ વ્યવહારની એક જટિલ શૃંખલા છે જેમાં ઘણી બધી વ્યક્તિઓ કોઈ એક હિત માટે એકઠા થાય છે. કુટુંબ, શાળા, ચર્ચ, ક્લબ, દવાખાનું, રાજનૈતિક દળ, વ્યાવસાયિક સંગઠનો તથા પંચાયતો આ બધી સામાજિક સંસ્થાઓ ગણી શકાય. દરેક સંસ્થામાં તેના સભ્યોને અધિકાર અને કર્તવ્ય નિર્ધારિત કરવામાં આવેલ હોય છે.

● **સમાજવાદ (Socialism) :**

ટૂંકમાં સમાજવાદ કોઈ આર્થિક સિદ્ધાંત માટે સામાન્ય શબ્દ છે જેમાં લોકો કલ્યાણ અર્થે દેશની સંપત્તિ અને સંસાધનોનો પ્રયોગ કરવાની વાત છે. સમાજવાદ એક એવી પ્રથા છે જેમાં ઉત્પાદન અને તેની વહેંચણીને સમાજમાં સરખા ભાગે વહેંચી કામદારોનું જીવનધોરણ ઊંચું લાવવામાં આવે છે. પુંજીવાદનો સિદ્ધાંત “દરેક માટે બધું” અને “દરેક માટે દરેક” છે જ્યારે સમાજવાદનો સિદ્ધાંત “દરેકને દરેક” અને “સહુને દરેક” છે. આ બે અલગ ધારાઓ છે.

● **સામાજીકરણ (Socialisation) :**

દરેક સમાજને પોતાના વિશ્વાસ, રીતરિવાજો અને પૂર્વગ્રહો હોય છે. માણસ આ બધો અનુભવ પોતાના રોજંદા સામાજિક વ્યવહારોમાંથી શીખે છે. આને સામાજીકરણની એક પ્રક્રિયા કહેવાય છે. જેનાથી એક વ્યક્તિ ધીરે ધીરે સંસ્કૃતિ પ્રાપ્ત કરે છે અને સમાજ સમૂહને એક સદસ્ય બની જાય છે. સ્કુલે જતા વિદ્યાર્થીઓ સામાજીકરણનું એક જવલંત ઉદાહરણ છે. ચિકિત્સકોની ઈન્ટર્નશીપ ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામ બીજું ઉદાહરણ છે. જેમાં તેઓને જે શીખવાનું મળે છે તેનાથી તેઓ લોકોમાં તરત ભળી શકે છે.

● **રીતરિવાજ (Customs) :**

ફક્ત સમાજનું અસ્તિત્વ, વ્યક્તિઓની વિવિધતા રીત-રિવાજોને જન્મ દે છે જેનાથી સમુદાયનો કોઈ પણ વ્યક્તિ બચી શકતો નથી. આધુનિક વિશ્વના “અતિ વિકસિત સમાજ” પણ

પ્રાચીનકાળના “આદિવાસી સમાજો” ની જેમ સામાજિક રીતરિવાજોથી પૂરિપૂર્ણ છે. આ રીત રિવાજો ઘણા છે અને શક્તિશાળી પણ છે. રીત રિવાજોને બે ભાગમાં વિભાજિત કરવામાં આવ્યા છે. (1) લોકોમાં પ્રચલિત માન્યતાઓ ને લોકાયાર અને (2) રૂઢિઓ લોકોમાં પ્રચલિત માન્યતાઓ અથવા લોકાયારમાં કાર્યપ્રણાલિ સારી રીતે સમજાય છે અને તેમાં માનવીના આચરણને ઓછું મહત્વ આપવામાં આવે છે. વધારે કઠોર અને પૂરાણા રીત-રિવાજો ને રૂઢિઓ તરીકે માનવામાં આવે છે. લોકો તેને લાગુ કરવામાં ખૂબજ સક્રિય ભૂમિકાઓ નિભાવે છે. નિયમો તથા કાયદાઓ સામાન્યતઃ રીત રિવાજોથી પ્રેરિત હોય છે. પરંપરાએ રીતરિવાજોને સ્વીકારવાની શરૂઆત છે. પરંપરા સમાજ અથવા વ્યક્તિની સુવિધા દ્વારા પ્રેરિત વ્યવહાર છે.

● સામાજિક તનાવ (Social Stress) :

તનાવનું મુખ્ય કારણ, વિશેષ કરીને પરંપરાગત સમાજમાં સામાજિક પરિવર્તનોથી ઉત્પન્ન થતા નવા પ્રસંગો, નિરાશા અથવા અસફળતા દ્વારા ઉત્પન્ન થતો સંઘર્ષ છે. તણાવ ની સ્થિતિઓમાં ગામડામાંથી શહેર તરફ વહેતો લોકપ્રવાહને જેને પરિણામે પરિવારોનું પૂરતું સમર્થન ન મળવું અને પ્રચાર માધ્યમોથી જેવા વિચારોનું પ્રસારણ થઈ રહ્યું છે કે જે પહેલાથી સાંસ્કૃતિક રૂપે વિદેશી ઢબથી અંજાઈ ગયા છે તેવા વિચારોને જન સમાજ દ્વારા આચરણમાં લેવા ગઈ પેઢી જે પ્રકારના ટેકનિકલ જ્ઞાનથી વંચિત હતી તેવા જ્ઞાનની સમાજ દ્વારા અપેક્ષા રાખવી જે પ્રકારની શિક્ષા અથવા પ્રશિક્ષણનો અભાવ સમાજ દ્વારા અનુભવાય વિગેરે સામેલ છે. યુવા વર્ગ જ્યારે પોતાના ભાગ્ય અને ભવિષ્ય પર નિયંત્રણ રાખી શકતો નથી ત્યારે તનાવ અનુભવે છે. અતિશય વસ્તી વધારાને લીધે યુવાવર્ગ તીવ્ર સ્પર્ધા અનુભવે છે. તથા પોતાની આવશ્યકતાપૂર્ણ કરવા સાધનોનો અભાવ હોય ત્યારે પણ તે તનાવ અનુભવે છે. હવે એ વાત બરાબર સમજાઈ ચૂકી છે કે શારીરિક અને મન અવસ્થા હોવું એ તનાવો અનુભવ છે. ખાસ કરીને સમાજમાંથી મળતા સમર્થનના અભાવને લીધે વાસ્તવિક અને અનુભવાતી સ્થિતિ ઓમાં અલગતા હોય તે અવસ્થા વધારે છે. માનસિક તનાવ અને પોતામાં કંઈક ખૂટતું હોય તેવી લાગણી એ બંને એકબીજાના પૂરક છે. ખાસ કરીને તનાવ અને હાઈપરટેશન અને કોરોનરી હૃદય રોગો વચ્ચે પ્રત્યક્ષરૂપે સંબંધ છે.

● સામાજિક સમસ્યાઓ (Social Problems) :

સમુદાયમાં વ્યક્તિગત અને સામાજિક બંને પ્રકારની સમસ્યાઓ હોય છે. વ્યક્તિગત સમસ્યા જ્યારે આખા સમૂહના કલ્યાણ અથવા સુરક્ષા માટે ખતરો બનીને ઘણા બધા લોકોને પ્રભાવિત કરે ત્યારે તે સામાજિક સમસ્યા બની જાય છે. પરંતુ બધી વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ સામાજિક સમસ્યાઓ હોતી નથી. ગરીબી, અપરાધ તથા રોગ એ સામાન્ય સામાજિક સમસ્યાઓ છે.

ઘણી બધી જાહેરાત આરોગ્યની સમસ્યાઓ સામાજિક તેમજ વ્યક્તિગત એમ બંને છે. દારૂનું સેવન, યૌનસંબંધી રોગો, માનસિક રોગો તથા નશીલી દવાઓની આદત એ સામાજિક તથા જાહેર આરોગ્ય બંનેની સમસ્યાઓ છે રહેણાંક, ઘૂટાછેડા, વસ્તી વધારે, વૃદ્ધોની સંખ્યામાં વૃદ્ધિ જેવી સામાજિક સમસ્યાઓ જાહેર આરોગ્ય માટે પડકારરૂપ છે અને તેના ઉકેલ માટે સામાજિક તેમજ જાહેર આરોગ્યની સંયુક્ત કામગીરી જરૂરી બને છે.

● **સમૂહ આચરણ**

દરેક સમૂહને એક નેતાહોય છે. તે સમૂહની વર્તણૂકમાં ઐક્ય અને સમૂહના લોકોના આચરણ માટે જવાબદાર હોય છે. સમૂહ એક સાથે કામ કરે છે. તેમનો એક નિશ્ચિત કાર્યક્રમ અને ઉદ્દેશ્ય હોય છે. સમૂહના સદસ્યો ઘણું ખરું સાથે મળીને વિચાર વિમર્શ કરે છે. અનુભવે અને કાર્ય કરે છે. ઘણી ખરી સામુદાયિક સમસ્યાઓ આવા સામુહિક પ્રયાસો દ્વારા હલ કરવામાં આવે છે. આપણે સમૂહને સમૂહ વિચાર વિમર્શ અથવા વાતચીતના માધ્યમથી સમજી શકીએ છીએ સામુહિક કાર્યો દ્વારા તેમાં ભાગ લેનારાઓને ખુશી તથા સંતોષને અનુભવ ક્યારે થાય છે. તે નક્કી કરવું દરેક વખતે મુશ્કેલ બની જાય છે.

● **સમાજશાસ્ત્ર :**

સમાજશાસ્ત્ર એ સમાજનું વિજ્ઞાન છે. આમાં માનવીઓની વચ્ચેના સંબંધોનું અધ્યયન કરવામાં આવે અને તે પ્રત્યક્ષરૂપે માનવીની વર્તણૂકના અભ્યાસને સંબંધિત છે. મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસનો એકમ એક વ્યક્તિ હોય છે જ્યારે સમાજશાસ્ત્રનો એકમ એક સમૂહ હોય છે. સમાજશાસ્ત્ર સમાજના સંદર્ભે અને તેના ભાગરૂપે એક મનુષ્યનું પણ અધ્યયન કરે છે.

● **ચિકિત્સી સમાજશાસ્ત્ર :**

સમાજશાસ્ત્રનો એક વિશિષ્ટ વિભાગ છે. આ શાખાનો મુખ્ય હેતુ આરોગ્યનો અભ્યાસ, આરોગ્ય વર્તણૂક અને ચિકિત્સા સંસ્થાઓનો અભ્યાસ છે. બિમારીને ફક્ત એક ચિકિત્સા સમસ્યા જ ન સમજતા તે એક મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક સમસ્યા છે એમ માનીને તેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. દર્દીઓ એ બતાવેલ વિગતો ફક્ત ચિકિત્સાને લગતી નથી હોતી પરંતુ મનો સામાજિક પણ હોય છે. ટી.બી., રક્તપિત્ત, યૌનસંબંધી રોગો વિગેરેમાં તેના નિદાનમાં સામાજિક ઘટકનું બહુ મહત્ત્વ છે. ચિકિત્સા વૈજ્ઞાનિકો બિમારીના સામાજિક, વ્યવહારિક અને સાંસ્કૃતિક પાસાઓના અભ્યાસને પણ મહત્ત્વ આપવા લાગ્યા છે. બિમારીના ઉપચાર સંબંધી સામાજિક પાસાઓને પણ મહત્ત્વ આપવું જરૂરી બન્યું છે. એક ચિકિત્સકે જીવવિજ્ઞાન સંબંધી, વર્તણૂક અને સામાજિક વિજ્ઞાનની સંપૂર્ણ ઓળખ રાખવી આવશ્યક છે. એક સફળ ચિકિત્સક તે જ ગણાય જે સમુદાય અને સમુદાયના આરોગ્યના અલગ અલગ ઘટકોનું જ્ઞાન રાખે !

● **સામાજિક સંગઠન :**

માનવસમૂહ જે કોઈ એક ચોક્કસ હેતુ માટે ભેગા થાય અને હેતુ સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી કાર્યરત રહે તે સમૂહને સામાજિક સંગઠન કહેવાય છે. આવશ્યકતા અનુસાર કોઈ વિશિષ્ટ સમૂહ થઈ શકે છે અથવા બધી આવશ્યકતાઓ માટે કોઈ એક જ સમૂહ હોઈ શકે છે. અલગ અલગ જરૂરિયાતો (પ્રયોજનો) માટે અલગ અલગ સમૂહ હોઈ શકે છે. અને આવા સમૂહોથી સામાજિક સંગઠનનું નિર્માણ થાય છે.

પરિવાર, સગાવહાલા, ન્યાતિ, ધર્મ, ગામ, કસ્બો, શહેર, રાજ્ય અથવા પ્રાંત, આ બધા એવા સમૂહો છે જેઓના લોકો સાથે સંબંધ હોય છે. આ સિવાય પંચાયત, ક્લબ તથા સંગઠનો જેવા કાર્યકારી સમૂહો હોય છે. આ ઉપરાંત સામાજિક સ્તર ઉપર આધારિત સમૂહો પણ હોય છે.

(1) **કુટુંબ (Family) :**

કુટુંબ અથવા પરિવાર એ સમાજનું મૂળ એકમ છે. આ એક સામાજિક ઐક્યનું સૌથી શક્તિશાળી ઉદાહરણ છે. પરિવારની પ્રકૃતિ અને કાર્યો વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા અન્ય પાનાઓ પર કરવામાં આવી છે.

(2) ધર્મ તથા જાતિ :

ભારતમાં જાતિ એક “Closed Class” નું ઉદાહરણ છે. એટલે કે એકજાતિ અથવા વર્ણ બીજી જાતિ અથવા વર્ણમાં પરિવર્તની થઈ શકતા નથી અને જે જાતિ અથવા વર્ણમાં જન્મ થયો હોય તે જ જાતિ અથવા વર્ણમાં જીવનભર રહે છે. દરેક જાતિમાં યૌનસંબંધીને લગતા નિયમો, ખાવા-પીવા પર નિષેધ, પવિત્રતા તથા શુદ્ધતા વિગેરે સંબંધિત નિશ્ચિત નિયમો અથવા સ્વીકૃતિઓથી નિયંત્રિત રહેવાનું હોય છે. ગામડાઓમાં કોઈ એક જાતિ સમૂહ પાસેથી બીજા જ્ઞાતિ સમૂહને સેવાઓ પૂરું પાડવાનું હોય છે. દા.ત લૂહાર ઓજારો કે ખેતીના સાધનોની મરામત કરે છે, હજામ વાળ કાપવાનું કાર્ય કરે છે અને કુંભાર માટીના વાસણો પુરા પાડે છે. જો કે કસબા અને શહેરો તથા ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રમાં જ્ઞાતિના વિભાગો એટલા કઠોર નથી હોતા. આવા વિસ્તારોમાં કોઈ જાતિનો દબદબો રહેતો નથી. કારણ કે અહીં સમૂહનો સમૂહ અને લોકોથી લોકોનો વ્યવહાર બહુ જ મહત્વપૂર્ણ રીતે સરળતાથી ચાલતો હોય છે.

(3) અસ્થાયી સામાજિક સમૂહ :

(1) ભીડ : જ્યારે લોકોનો સમૂહ કોઈ એક સમાન હીત અથવા જિજ્ઞાસાથી પ્રેરાઈને થોડા સમય માટે એક જગ્યાએ એકઠો થાય છે અને તેને ભીડ કહેવાય છે. દા.ત. ફૂટબોલ અથવા ક્રિકેટની મેચ વખતે એકઠી થતી મેદની ભીડનો કોઈ આગેવાન કે નેતા હોતો નથી અને હેતુ અથવા જિજ્ઞાસા પૂરી થતાં ભીડનું વિસર્જન થઈ જાય છે.

(2) ઉત્તેજિત ભીડ : ઉત્તેજિત ભીડ પણ ભીડનું જ રૂપ છે પણ અહીં આખા ટોળાનો કોઈ નેતા હોય છે. જે આખા ટોળાને કાર્યમાં પ્રવૃત્ત રાખે છે. આમાં ધજા અથવા નારાબાજી પણ જોવા મળે છે. ભીડની અપેક્ષાએ આ ટોળું થોડું આંતરિક સંગઠન વગરની હોય છે. જ્યારે ઉત્તેજિત ભીડનો ઉદ્દેશ્ય પુરો થાય એટલે સમૂહ વિખરાઈ જાય છે. તેઓની સામૂહિક વર્તણૂક કાબૂ બહાર પણ જઈ શકે છે. વ્યક્તિગત સમજ નષ્ટ થઈ ભીડનો વ્યવહાર કરી બેસે છે અને ક્યારેક અનિષ્ટ વ્યવહારમાં પરિણમે છે.

(3) ઝંડુ : આ પણ ભીડ છે જેનો એક નેતા હોય છે. અહીં ટોળાનો દરેક સદસ્ય કોઈ પણ પ્રશ્ન વગર નેતાઓના આદેશનું પાલન કરે છે. તદ્દન એવી રીતે જેમ એક ગાઈડ પોતાના પર્યટકોના સમૂહનું આદેશ આપતો હોય.

(4) સ્થાયી સ્થાનીય સમૂહ :

(1) દળ અથવા ટુકડી : આ થોડા પરિવારોનો સહુથી પ્રાથમિક સમુદાય છે. સમૂહ પોતાનામાં સંગઠિત રહે છે અને જીવનની શૈલીનું પાલન કરે છે. દા.ત. ભારતમાં રહેતા જિપ્સીઓ.

(2) ગામડું : પોતાના ઘરો અને ખેતીના સાધનો કોઈ એક સ્થાન પર સ્થાયી થયેલા લોકોના સમૂહને ગામડું કહે છે. પ્રાચીન સમયથી ગામડું એ ભારતમાં મૂળ એકમ છે. 2001ની વસ્તી ગણતરી અનુસાર ભારતમાં 6,38,000 ગામડાં છે. ગામડાની સરેરાશ વસ્તી 550ની છે. આ સામાન્ય સ્થિતિ છે પણ તેમાં ભિન્નતા પણ જોવા મળે છે. દા.ત. કેરાળામાં ઘરોનો સમૂહ હોતો નથી. એક કહેવાય છે કે ભારતમાં ગામડું “નાનું ગણતંત્ર સમાન છે. તેની પાસે બધું જ જેની તેને જરૂર હોય છે અને તે વિદેશી સંબંધોથી લગભગ સ્વતંત્ર છે, તે ચિરકાળ સુધી રહે છે જ્યાં કશું શાશ્વત નથી ત્યાં !” ગામડાની સંગઠનની ખાસિયતને લીધે આપણા દેશમાં

વિદેશી આક્રમણ દરમિયાન છતાં ગામડા ટકી રહ્યાં છે. જાતિ, ધર્મ, સંસ્કાર, સંબંધ, વિવાહ તથા અર્થવ્યવસ્થા ભારતના ગામડાના થોડા મહત્વપૂર્ણ પાસાં છે.

(3) નગરો અને શહેરો : સમાજશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ શહેર અથવા નગર એ સામાજિક રૂપે વિભિન્ન જાતિના લોકોની પૈસાદાર અને સ્થાઈરૂપમાં એકઠી થયેલી વસ્તીના રૂપમાં ગણી શકાય. સમુદાય ધન સંપત્તિ તથા સામાજિક વર્ગોના આધારે નાના નાના સમૂહોમાં વહેંચાયેલો હોય છે. એના આકારને કારણે તેના બધા રહેવાસીઓમાં પ્રાથમિક સંપર્ક મુશ્કેલ હોય છે. 2001ની વસ્તી ગણતરીના આધારે ભારતમાં નગરો અને શહેરોની સંખ્યા 5545 હતી જ્યારે જનસંખ્યા 1 લાખથી વધારે થાય ત્યારે તેને શહેર કહેવામાં આવે છે અને આ આધારે 1961ની વસ્તી ગણતરી પ્રમાણે ભારતમાં 107 શહેરો હતાં.

રાજ્ય : ક્ષેત્ર ઉપર આધારીત પરિસ્થિતિકીય સામાજિક સમૂહને રાજ્ય કહે છે. રાજ્ય એક સ્થાઈ અને વ્યવસ્થિત માળખું છે અને સ્વાભાવિક રૂપે તેમાં અલગ અલગ જાતિઓનો સમાવેશ થાય છે. ભારતીય સંઘ એક મોટું રાજ્ય છે.

(4) સરકાર અને રાજનૈતિક સંગઠન : ખૂબ પુરાણા સમાજમાં પણ સરકારના ભિન્ન-ભિન્ન માળખાનું અસ્તિત્વ હતું સરકાર એક સંગઠન અથવા એક સંસ્થા છે. જેને કાયદા અને નીતિ-નિયમોથી કામ કરવાનું હોય છે. એવો કોઈ સમાજ નથી જેમાં સરકાર ન હોય. આ જનતા અથવા લોકોના હિત માટે સામાજિક જીવનને સમતોલીત સ્થિતિમાં રાખવા માટે સર્વોચ્ચ અધિકૃત સંસ્થા અથવા એજન્ટ છે. દેશમાં આરોગ્યની સેવાઓના સમજવા માટે સામાજિક તથા પ્રશાસનીક સંગઠનને સમજવું જરૂરી છે.

● તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

(1) સામાજિક પારંપરિક પ્રક્રિયા વર્ણવો.

(2) વર્તણૂક પર સામાજિક સંગઠન વિશે સમજાવો.

(3) ટૂંકનોંધ : ચિકિત્સી સમાજશાસ્ત્ર

14.5 ઉપસંહાર :

મનુષ્ય એક વિચારવંત પ્રાણી છે. વિચારવાની ક્રિયામાં બોધ, સ્મરણ તથા કલ્પના અને વિચાર સામેલ છે. આ એક સક્રિય અને વિચારશીલ માનસિક પ્રક્રિયા છે. કાલ્પનિક વિચારવાની પ્રક્રિયા એ માનસિક પ્રક્રિયા છે. જે વાસ્તવમાં ઈન્દ્રિયજનક ઉત્પ્રેરકના અભાવમાં વિકાસ પામે છે. દિવાસ્વપન અને પોતાના ભવિષ્યના પ્લાન બનાવવા એ કાલ્પનિક

વિચારવાની પ્રક્રિયાના ઉદાહરણ છે. રચનાત્મક વિચારોને નવી શોધો, જીવનના નવા દૃષ્ટિકોણો અને નવા આવિષ્કારો માટે જવાબદાર માનવામાં આવે છે. વિચારવાનું કાર્ય દૈનિકરૂપે જોવામાં આવે તો સેરેબ્રલ કોર્ટેક્ષમાં થાય છે. શિક્ષણનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય લોકોને ફક્ત તથ્યો અને આંકડાઓ યાદ કરવાનું નથી પણ વિચાર અને વિચાર માટે ભણાવવાનું છે.

વિચાર અથવા વિચારવાની પ્રક્રિયાનો એક હિસ્સો સમસ્યાનો હલ કરવો એમ ગણાય છે. આને માનવીની જ્ઞાનની એક ઉત્તમ અવસ્થા ગણાય છે. જીવનમાં કેટલીક સમસ્યાઓ અપેક્ષાકૃત સરળ અને સાધારણ હોય છે. જ્યારે કેટલીક સમસ્યાઓ જટીલ અને કઠીન હોય છે જેના ઉકેલ માટે વિચાર અને વિવેકની જરૂર હોય છે. વિવેકસભર વિચાર માટેની બુદ્ધિની આવશ્યકતા છે. વિવેક પ્રક્રિયામાં કોઈપણ વિષયની માહિતી પ્રાપ્ત કરવી. મળેલ માહિતી વ્યવસ્થિત જાળવવી, ઉકેલ લાવવો અને મુંઝવણના ઉકેલમાંથી નિષ્કર્ષ કાઢવો વિગેરે સમસ્યાના હલ કરવાની પ્રક્રિયા છે. બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ ખૂબ જ સાંભળીને વિચારે છે. વિવેકપૂર્ણ વિચાર ક્યારેય પૂર્ણ હોતો નથી તેમાં ક્ષતિની સંભાવના રહેલી છે.

14.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- નીચેના વિધાનો સાચાં છે કે ખોટાં તે જણાવો.
- (1) સોક્રેટિસ મત મુજબ જે માણસ સમાજ વગર રહી શકે તે યા તો પશુ છે અથવા ભગવાન !
- (2) સામાજિક સંરચાઓનો સંબંધ વ્યક્તિઓની વચ્ચે અંતર તથા સંબંધોની શ્રૃંખલાથી ગણાય છે.
- (3) સાંસ્કૃતિક માનવ શાસ્ત્ર એ સંસ્કૃતિ શબ્દને કેન્દ્રમાં રાખી વિકાસ પામેલ છે.
- (4) સમુદાયમાં મોટેભાગે સામાજિક સમસ્યાઓ હોય છે.
- (5) સામુદાયિક ચિકિત્સા અને મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસમાં સામાન્ય રીતે માનવીની વર્તણૂક મુખ્ય વિષય છે.
- (6) જે માનવી પોતાની લાગણીઓ પર કાબુ રાખી શકે છે તે સારી રીતે વ્યવસ્થિત અને માનસિક રૂપે સ્વસ્થ હોય છે.

જવાબો :

(1) ખોટું (2) સાચું (3) સાચું (4) ખોટું (5) સાચું (6) સાચું

સંદર્ભ : અખિલ ભારતીય સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થા લોકસ્વાસ્થ્ય તથા સ્વચ્છતાનાં આવશ્યક તત્ત્વો ભાગ-2





**DR. BABASAHEB AMBEDKAR
OPEN UNIVERSITY**

“Jyotiramay” Parisar,
Opp. Shri Balaji Temple,
Sarkhej-Gandhinagar Highway,
Chharodi, Ahmedabad-382481.

Website : www.baou.edu.in