

B.COM Semester - II

Soft-Skill

Sub-National Cadet Corps

- NCC-2

(Gujarati medium)

Introduction to MAP READING

નકશા નું અધ્યયન
પુસ્તાવના:

સૈના માં નકશાના અધ્યયન નું વિશેષ મહત્વ છે. યુદ્ધ ક્ષેત્રમાં નકશો એ સૈનિકો નો સાચો મિત્ર છે. યુદ્ધ સંબંધી કાર્ય ની સફળ કાર્યવાહી એના પર નિભરે હોય છે. નકશા દ્વારા નીચે પુમાળેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

1. જમીન પર આપણી અને શત્રુઓની સ્થિતિ.
2. અડધે સ્થળ થી બીજા સ્થળનું અંતર અને દિશા.
3. યોગ્ય રસ્તાઓની પસંદગી
4. બે સ્થળો ની પરસ્પર તપાસ.
5. વિવિધ સમસ્યાઓ અને સમાધાન

નકશાની વ્યાખ્યા:

નકશો પૃથ્વી ની કોઈ નિશ્ચિત ભાગ નો સાંકોટક ચિત્ર દ્વારા બનાવવામાં આવેલ અડધે ચિત્ર હોય છે. એ કોઈ નિર્ધારિત માપ પર ભૂ-ભાગ ને નિશ્ચિત રૂપમાં પ્રદર્શિત કરે છે. જે સ્વરૂપમાં કોઈ હવાઈ ચાલક ને ઉપર થી દેખાય છે.

નકશા ના પ્રકારો

- 1) ભૌગોલિક નકશો
- 2) રાજકીય નકશો
- 3) અર્થશાસ્ત્રીય નકશો
- 4) આંકડાશાસ્ત્રીય નકશો
- 5) સૈનિક નકશો

નકશા ની મર્યાદા : Limitations of Map

કોઈ પણ નકશો Up to date નહોતો. નકશો કાગળ પર દોરવામાં આવે છે. અતઃ જમીન ની બધી જ આકૃતિ નકશા પર દર્શાવી સંભવ નથી. સૈનિક નકશા ના હારિયા પર અમુક ભાગકારી દર્શાવી શકાય છે. નકશા દ્વારા માત્ર અંદાજ મેળવી શકાય છે.

Conventional Signs (पारंपरिक चिह्न)

conventional signs are symbols used to represent certain artificial or natural features on the map.

1 Transport Features

S.No	Details	Sign	S.No	Details	Sign
1	Metalled Road		10	Broad gauge under construction	
2	Metalled Road with male stone		11	Narrow gauge single railway line	
3	Unmetalled road		12	Narrow gauge double railway line	
4	Cart track		13	Narrow gauge under construction	
5	Camel track		14	Trough way	
6	Mule track		15	Tunnel	
7	Foot path		16	Cutting	
8	Broad gauge double railway line		17	Embankment	
9	Broad gauge single railway line				

2 Buildings: (एकल अथवा अनेक)

S.No	Details	Sign	S.No	Details	Sign
1	Temple		13	Deserted village	
2	Mosque		14	Fort	
3	Idgah		15	Circuit House	
4	Tomb		16	Dark bungalow	
5	Church		17	Rest House	
6	Pagod		18	Inspection bungalow	
7	Chhatra		19	Police station	
8	Watch tower		20	Post office	
9	House permanent		21	Post and telegraph office	
10	Temporary House		22	Telegraph office	
11	village		23	Railway station	
12	walled village				

3 Water features ਪਾਣੀ ਅੰਗੀ ਗਿਣ

St.no	Details	Sign	St.no	Details	Sign
1	Lined well	●	6	Canal	
2	Unlined well	○	7	Distributory	
3	stream	⌒	8	River with island and rocks	
4	Spring	+	9	Dam	
5	Tank with water	■			

4 vegetation

St.no	Details	Sign
1	Tree	☺
2	Palm Tree	☺
3	Bamboo Tree	☺
4	Grass	⋈

5 Land features ਭੂਮੀ ਅੰਗੀ ਗਿਣ

St.no	Details	Sign	S.no	Details	Sign
1	Contour lines	⊙	4	Spot height	○
2	Form lines	⊙	5	relative height	○
3	Trigono	Δ	6	Bench mark	○

6 Boundaries (ਸਏ) / ਸੀਮਾ

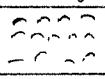





St.no	Details	Sign	St.no	Details	Sign
1	Defined International boundary		4	underline state boundary	
2	Underline International boundary		5	District boundary	
3	Defined state boundary		6	Tehsil boundary	

B. com sem - 2

NCC - 2

Soft Skill

7 Other (2 marks)

S.No	Details	Sign	S.No	Details	Sign
1	Grave		4	Water pipe	
2	Battle Field		5	oil well	
3	Electric		6	mines	

Scale and Grid System

માપક:

કોઈ બે સ્થળો ના મધ્ય નું અંતર અને આ બે સ્થળોનું વાસ્તવિક અંતર ને દર્શાવવામાં આવે તેને માપક (Scale) કહેવાય છે. માપક ના ત્રણ પ્રકાર છે.

1. કથન દ્વારા (By statements in words): આમાં શબ્દ દ્વારા સ્કેલને વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. જેમ કે ૧ સેમી. - ૧ કિમી. તેનો અર્થ એવો થાય છે કે બે સ્થળો નું અંતર ૧ સેમી. છે તો ભૂમિ પર બે સ્થળો નું વાસ્તવિક અંતર ૧ કિમી હોય. આ માપક સરળ છે. પરંતુ તેનો ઉપયોગ બંધ થતો નથી.

2. સંખ્યાત્મક (By Representative Fraction): આમાં માપક ને ભિન્ન ભૂલાપવામાં આવે છે. ભિન્ન નો અંક સદાય એક થાય છે. લથા બધા જ પુઠાર્ક માં હોવા આવશ્યક છે. જેમ કે $\frac{1}{53350}$ તેનો અર્થ છે ભૂમિની 53350 માપક કુચ્છી છે.

3. રેખાત્મક ચિત્ર (By Graphic lines): આમાં માપક સમપિત્તાબુલ રેખા દ્વારા રજૂ કરવામાં આવે છે. આ રેખા કોઈ પણ લંબાઈમાં ખેંચવામાં આવે છે. આ રેખા ના પિત્તાજી બિંદુઓ પર અંક લખવામાં આવે છે. જેનાથી થાલ આવે છે કે પ્રત્યેક ભાગ વચ્ચે કેટલું અંતર છે.

Grid System (ગ્રિડ પદ્ધતિ): સર્વેક્ષણ વિભાગ દ્વારા પ્રકાશિત સૈનિક માનચિત્રો પર ઉભી અને પર્ક પડેલી ગુલાબી રંગની રેખાઓ ની મલ વિદ્યાયત હોય છે. આ મલ ને ગ્રિડ પદ્ધતિ કહેવાય છે. ગ્રિડ રેખાઓ એકબીજા સાથે સમાંતર અંતરે ખેંચવામાં આવે છે. આ રેખાઓ ની સહાયથી કોઈ સ્થાન વિશે સરળતાથી નિર્દેશન કરી શકીએ છીએ. માનચિત્ર પર દર્શાવવા વી ઉત્તર તરફ ખેંચેલ ઉભી ગ્રિડ રેખાઓ જેના અંકો ની સંખ્યા પૂર્વ તરફ આગળ વધે છે. તે પૂર્વ રેખાઓ કહેવાય છે. અને પશ્ચિમ વી પૂર્વ તરફ ખેંચેલ રેખાઓ ઉત્તર તરફ વધે છે તેને ઉત્તર રેખાઓ કહેવાય છે.

આ રેખાઓ જુદા-જુદા વર્ગમાં વિભાજિત કરેલી છે. દરેક મોટા વર્ગમાં વિભાજિત થયેલ છે. તેમાં પુલ્પેક વર્ગ 1000000 ગજ નો હોય છે. આ મોટા વર્ગને 100 નાના-નાના વર્ગમાં વિભાજિત કરેલ છે- પુલ્પેક વર્ગ 10000 ગજ નો હોય છે. લઘુ ત્રિચારા મોટા હોય છે. આ વર્ગને પુનઃ 10 વર્ગો મે બારા ગયા છે લઘુ પુલ્પેક વર્ગ 1000 ગજ ના હોય છે. આ રેખાઓ પર અંક લખવામાં આવે છે.

ગ્રિડ નિર્દેશાંક (Grid Reference): ગ્રિડ નિર્દેશાંક દ્વારા અમે નક્કશા પર સ્થળ વિષેની માહિતી સરલતાથી બતાવી શકીએ છીએ. ગ્રિડ નિર્દેશાંક આપણા સમયની માહિતી દવાનમાં શબ્દોમાં આવે છે.

1. ગ્રિડ નિર્દેશાંક ઉત્તર, મુળમાં સ્થિત ગ્રિડ વર્ગનો આપવામાં આવે છે.
2. ગ્રિડ નિર્દેશાંકમાં પહેલા મુળ રેખાઓ ના અંક ત્યાર બાદ ઉત્તર રેખાઓ ના અંક 2183, 214835 ક્રમશઃ શરૂઆત ના બે અંક 21 ત્રણ અંક 214 મુળ રેખાઓને પ્રદર્શિત કરે છે લઘુ ત્યાર પછીના અંક 83, 835 ઉત્તરી રેખાઓના અંક છે.
3. ગ્રિડ નિર્દેશાંકને લખવામાં કોમા, વિરામચ્છેદનો નો પ્રયોગ થતો નથી.

ઉચાઈ બતાવવાની વિધિઓ (Relief and Contour): ધૃત્વીની સપાટી બધીજ જગ્યાએ એકે સરખી નથી હોતી. કઈ જગ્યાએ પર્વત, નદીઓ અને પથ્થરી હોય છે. જમીન પર સપાટી ઊંચી, નીચી હોય છે. તેને આપણે (Relief) કહીએ છીએ. રેલિફને નક્કશા પર દર્શાવવાની એ આપણે બાબત લખાવીએ.

1. ડંડર રેખાઓ (Bench Contours): નક્કશા પર ભૂરા રંગની પાલળી રેખાઓ સમુદ્ર સ્તર ના સમાન ઉચાઈ વાળા સ્થાનોને મીલાવે છે. તેને ડંડર કહેવાય છે. ડંડર રેખાઓ પર એવા જ રંગના અંક લખેલા હોય છે.
2. ત્રિબંધ ઉચાઈ (Bench Spot Height): તેમાં નક્કશા પર ત્રિબંધ રાખી અંક લખવામાં આવે છે.
3. ત્રિભુજાકાર ઉચાઈ (Bench Triangular Height): તેમાં ત્રિભુજા બનાવેને ઉચાઈનો એકે અંક લખવામાં આવે છે.
4. આપેક્ષિત ઉચાઈ (Bench Relative Height): એકે સ્થળની બીજા સ્થળની ઉચાઈને ફરી-ફરી રેખા દ્વારા પ્રદર્શિત કરવામાં આવે છે. અને અંક લખા શકે લખવામાં આવે છે.

- 5 બેચ માઉન્ટ : (By Bench mark) : બેચ માઉન્ટ રેલ્વે સ્ટેશન શેડ, નહેર વગેરે પથ્થર અથવા બોર્ડ પર અંકિત કરવામાં આવે છે.
- 6 રેખા સમૂહ (By Heights) : નક્શા પર ઉંચાઈ દર્શાવવા લેજો ઉપયોગ થાય છે. પરંતુ આ રેખાઓ દ્વારા ઉંચાઈ સ્પષ્ટ થઈ શકતી નથી.
- 7 પર્વતો (By Hill) : આમાં જમીન ની ઉંચાઈ-નીચાઈ નક્શા પર રંગો દ્વારા બતાવવામાં આવે છે.

Gradient : ઠલાંશ

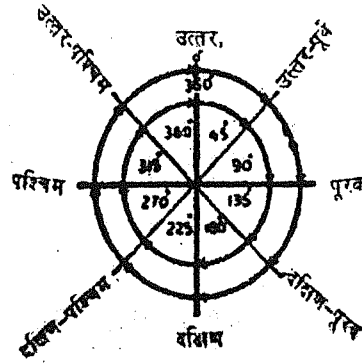
કોઈ બે સ્થળોની નું અંતર અને લેજા વચ્ચે નો અઠાવ ને અમે બે પુકાર થી દર્શાવીએ છીએ. ૧) ઠલાંશ અને ૨) ઠલાન ની ડીગ્રી. ઠલાંશ એને કહેવાય છે જેમાં કંટૂર રેખાઓ ના ઉર્ધ્વ અંતર અને ક્ષીતિજ અંતર થી દર્શાવવાય છે.

1. ઉર્ધ્વ અંતર : નક્શા પર બે નજીકની કંટૂર રેખાઓ ની વચ્ચે ઉંચાઈના અંતર ને ઉર્ધ્વ અંતર કહે છે.
2. ક્ષીતિજ અંતર : નક્શા પર બે નજીકના કંટૂર રેખાઓ ની વચ્ચે પ્રદર્શિત વાસ્તવિક અંતર ને ક્ષીતિજ અંતર કહેવાય છે.

દિશાઓ (Cardinal points)

ઉત્તર, દક્ષિણ, પૂર્વ અને પશ્ચિમ ચાર દિશાઓ છે. તથા દક્ષિણ-પૂર્વ, દક્ષિણ-પશ્ચિમ, ઉત્તર-પશ્ચિમ, ઉત્તર-પૂર્વ ચાર નાની દિશાઓ છે. ઉત્તર ને અમે ૦ ડિગ્રી લખીએ તો પૂર્વ દિશા નો ખુલ્લો ૧૦ ડિગ્રી. દક્ષિણ ને ૧૮૦ ડિગ્રી તથા પશ્ચિમ દિશા નો ખુલ્લો ૨૭૦ ડિગ્રી હોય.

1. વાસ્તવિક ઉત્તર - જેમ પૃથ્વી ના ઉત્તર ધ્રુવ ની સ્થિતિ હોય છે તેને વાસ્તવિક ઉત્તર અથવા મેગ્નેટિક ઉત્તર કહે છે. આ દિશા માં નીચેથી ઉપર તરફ પૃથ્વી પૃથ્વીની કાંઈ રેખા વાસ્તવિક ઉત્તર ને બતાવે છે. આ દિશા અથવા દર્શક ની વચ્ચે બનેલા ખુલ્લા વાસ્તવિક વિચલિંગ કહેવાય છે.



- 2 ग्रीड उत्तर : आकृति पर प्रदर्शित भूवी रेखाओं को उपर उपर लरई के दिशा में खंडित करके लगे ग्रीड उत्तर दिशा कहेंगे. या दिशा तथा दृष्टि की वर्ये भूको लगे लगे ग्रीड विथरिंग (Command ব্যবস্থায়) कहेंगे. ग्रीड विथरिंग ने नक्शा पर सर्विस प्रोटेक्टर की सहाय की मापवामों व्यापे हें.
- 3 भुंजकीय उत्तर (Magnetic North) : इंपास ना खेरो के दिशा में खंडित करके लगे भुंजकीय उत्तर कहेंगे. या दिशा अथवा दृष्टि की वर्ये लगे हें भूको। अथवा अडे सुयसद द्वारा कख्यामां व्यापले भूको मैग्नेटिक विथरिंग कह्याय हें.

Unit - II

Civil Defence and Disaster management
 नागरिक सुरक्षा (Civil Defence)

नागरिकों द्वारा नागरिकों की सुरक्षा करनी है। नागरिक सुरक्षा के अर्थात् उपायों के अभाव पर शत्रु की अथवा हीनो प्रभाव आने से सुरक्षा युद्ध, प्राथमिक परिस्थिति दूरस्थान बनना, सरकार, अने अने विधेय संगठनों द्वारा अपनाया है। अने नागरिक सुरक्षा कहे जाते हैं।

- 1) अभाव अने निवारण उपाय - अने उपाय द्वारा दुमला वगैरे पहला करवाना होय है। भेरे बनला अने उद्योगी स्थलों पर सुरक्षा आये है। दुमला पहला अने पला आपना आये है। अने रीले अभाव अने निवारण ना उपाय अथवा आये है।
 - 2) नियंत्रण उपाय : दुमला अने पहली अने नियंत्रित करनी - दृष्टि अने दृष्टि अने लाइलीक साखार मारे लक्ष्य वगैरे अने अने नियंत्रण करवुं।
 - 3) पुनः स्थापन उपाय - दुमला पहली अने नियंत्रित करनी। माता अने पावा-पीवानी वस्तु पहोया डवी। अने स्थान की व्यवस्था करनी। मूल्य पात्रा होय अने अंलिम संस्कार की व्यवस्था करनी। विहिता (मकान) नुं डी 2-माल असे डवुं वगैरे उपायो हाथ अने भेरे अने।
- * जिल्ला स्तर पर संगठन - जिल्ला मंत्रालय ने सिविल सुरक्षा नियंत्रण की निमित्त करवुं आये है। जिल्ला मंत्रालय पोलीस अधिकारी, सी. अने अने, पी. डब्ल्यू डी अने अने, पुनः अधिकारी अने अने ने अने सुरक्षा मारे निमित्त करवुं आये है।
- 1) मुख्य सेवा - अने सेवा नागरिक सुरक्षा ना नियंत्रण नुं अर्थ करे है।
 - 2) वाहन सेवा - भेरे बनला अने अधिकारी अने वस्तु डवी अमान है। दुमला पिने अने आपनी, अने लोड अने संगठन मां महे करनी, दुमला अने पुनः लोपारी करनी अने निरीक्षण करवुं।

અધિકારીઓ દ્વારા સ્થળે પહોંચે ત્યાં સુધી લોકોને મિત્રતામાં રાખવા.

જુદી જુદી જાગરિક સુરક્ષા સેવાઓ નીચે પ્રમાણે છે.

- | | |
|---------------------|---|
| 1 અગ્નિ શામક સેવા | 7. ભંડાર સેવા |
| 2 સંચાર સેવા | 8. શવોં ના અંતિમ સંસ્કાર ની સેવા |
| 3 બચાવ સેવા | 9. બચેલો માલ યોગ્ય સ્થાને ખસેડવાની સેવા |
| 4 પ્રશિક્ષણ સેવા | 10. ચિતરણ સેવા. |
| 5 કુલ્યાણ સેવા | |
| 6 વાહન વ્યવહાર સેવા | |

આપત્તિ (દુર્ઘટના) સંચાલન

પુસ્તલાવના - આપત્તિ કે દુર્ઘટના આધુનિક યુગમાં એક મહત્વનો પ્રશ્ન છે. રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ રાજકર્તાઓ મારે અથવા કુંભકોલામની શબ્દોમાં બાબકો સભાગી જ્યાં જ્યાં બનાવો રાજ્ય સરકારો મારે તથા આગ, ઘડાકા, રેલ, ઘરતીડેપ જેવા બનાવો ઘંઘડીય શાદસ મારે તથા સમાજ મારે ગાંભીર સમસ્યાઓ સર્જે છે. શુ મન્યુસ્ક્રી ૨૦૦૧ ની અધારે ૮.૪૦ કરોડ બનેલી માત્ર દોઢ મિનિટની ઘટનાએ ગુજરાતને એક દાપકો પાશ્વળ ઘડેલી ઘીધો છે. ૨૦ હજાર લોકોના મોલ, ૫૦ હજાર ઘાયલ અને ૧૦ હજાર કરોડનું ગુડશાન, હજારો લોકો બેઘર હજારો લોકો અનાથ લગભગ ૬.૬ ની લીવ્રલાનો ભુકંપ. આ ભુકંપ એટલે ગુજરાત પર આવેલી એક મહાન આપત્તિ. આવી આપત્તિ-પિશાળી મારિલી દોંનક પેપરો, રેડિયો, ટીવી વગેરે દ્વારા મળતી રહે છે.

૧૧મી સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૧ ના રોજ ન્યુયોર્કના વર્લ્ડ ટ્રેડ સેન્ટર ના બે ગગનચુંબી ટાવર આંલકવાદીઓ દ્વારા ઘરાસથી થપાતિ હજારોના મોલ આ પાળ આપત્તિજ ગળાપ.

આપત્તિનું વર્ગીકરણ

આપત્તિને વિસ્તૃત રીતે ઘેલોં મુશ્ય ત્રણ વિભાગોમાં વહેંચી શકાય.

આપણે વળી શકીએ

કુદરતી આપણે	માનવ સર્જિત આપણે	અન્ય આપણે
- ઘરલીડેપ	- કૌમી સમાજાનો	- રોગચાળો
- પુર હોનારલ	- આંતરવાદ	- ધાર્મિક સ્થળોએ
- દુષ્કાળ		આપણે
- વાવાઝોડું		

- ૨) કુદરતી આપણે - કુદરત સર્જિત આપણેઓ એટલે કુદરતી પરિવર્તનો દ્વારા સર્જાયેલ આપણે, આ આપણે માનવીના નિયંત્રણથી અંકુશમાં આવી શકતી નથી. અમુક સંજોગોમાં તેની જાળ આગાઉથી થાય છે. જ્યારે કોઈની કલબલ તેની જાળ આગાઉથી થતી નથી. કુદરતી આપણે ના દૈશીયો તરીકે આપણે ઘરલીડેપ, પુર, હોનારલ, દુષ્કાળ, વાવાઝોડું કવામાનમાં ફેરફાર, જમીન ઘસી પડવી, હિમવર્ષા વગેરે.
- ઘરલીડેપ - કુદરતી આપણેઓમાં સૌથી વધુ વિનાશકારી આપણે એ ઘરલીડેપ છે. હાથર સ્કેલેના ઘરલીડેપથી અસરગ્રસ્ત વિસ્તારમાં નયંકર લખાઈ મચી શકે છે. ભારતના ૨૮ રાજ્યો પૈકીના ૨૪ રાજ્યો લો બુડેપ ગ્રેસ વિસ્તારમાં આવેલ છે. અર્થાત ભારતનો લગભગ ૮૦% વિસ્તાર ઘરલીડેપના સંભવિત ક્ષેત્રમાં આવેલો છે. ભારતમાં અલ્પાર સુંદીમાં ઘણા બુડેપો થયા છે. જે પૈકી ના લાલુર (મધ્ય રાષ્ટ્ર) અને કુરુદના ઘરલીડેપો આપણે વિનાશક સ્થાનો છે.
- પુર - પુર એવી કુદરતી આપણે છે. જે વારંવાર પ્રજામુલન ખોરવી નાખે છે. દેવોડાપુર મોટા પ્રમાણમાં માનવ કોપશુઓની હાનિ કરી દે છે. પુર મોટા ભાગે વિકસતા દેશોમાં વધુ વિનાશકારી કોપ છે. ભારતમાં પણ મોટી હાનિ બુદાપુરા મહાનદી, હામોદર, લાપીનદી વગેરેના પુરે સર્જાઈ છે. પુર હોનારલોના સંદર્ભમાં કોઈ સરકારની ભુમિકામાં નીલિ-વિષયક સરકાર અને વહીવટી સહાય મુખ્ય છે.
- દુષ્કાળ - કુદરતી આપણેઓમાં જે પ્રમાણમાં આજે કોપમી ગાળી શકાય તેવી આપણે દુષ્કાળની ગાળી શકાય, કારણ કે દુષ્કાળ એક એક સંક્રમણમાં વિનાશ

સાંસ્કૃતિક વ્યાપારીઓનાથી. તેના પુર્વ આયોજન માટે પુસ્તકો સમૃદ્ધ મળી રહે છે. ભારતમાં દુરકાલની આફત આવતી જ રહે છે. વિશ્વભરમાં ભારત ૧૯૩૦ની સાલ સુધી લોઅરલ્ટ - ગ્રુવેલ અને ગરીબ દેશ ગણાતો હતો. ઈ.સ. ૧૯૯૯-૧૯૦૦ દરમિયાન પડેલો દુરકાલ સમગ્ર દેશમાં 'દેશબંધી દુરકાલ' તરીકે ઓળખાયો થયો હતો. માત્ર ઠોર માર્ગે જ પરિયાજન માનવ શક્તિ મારે પણ અજ્ઞ અને પાળીની કારમી અદલ ઉભી થઈ હતી.

→ વાવાઝોડું - દરિયા કિનારાના કોષ્ટ્રોમાં મોટા ભાગે વાવાઝોડાની કુદરતી આફતો રહેલી હોય છે. ભારતમાં ગુજરાત, મહારાષ્ટ્ર, કેરળ વગેરે દરિયાઈ વિસ્તારના રાજ્યોમાં આવા વાવાઝોડાઓની શક્યતાઓ વધુ રહેલી હોય છે. વાવાઝોડાને કારણે અજાણે લોકો અને મકાનો તૂટી પડે છે. જેને પરિભ્રમણ અને લોકો મૃત્યુ પામે છે. વાવાઝોડાને કારણે દરિયાના મીઠા પુલ ઉભા ઉડલા હોય છે અને આજુબાજુના ગામડાઓ તેમાં ખેંચાઈ મૂકાય છે. નીચ્છીના તાર તથા વાંચલા, રેલો સ્ટેશનના વાયરો વાવાઝોડાને કારણે તૂટી પડે છે. ભારતે બે પિનાકો વંચોડિયાઓનો સામનો કુદરતી આફત તરીકે કર્યો છે.

2) માનવસર્જિત આપત્તિ - કેટલીક આપત્તિઓ માનવીની ભુલ, વેર, દ્વેષ કે લોભ વગેરે દુર્ગુણોને કારણે સર્જાય છે. આવા પુકારની આપત્તિઓ માનવસર્જિત આપત્તિ કહેવાય. કોમી સંપાળો, આંતરવાદીઓના હુમલાઓ, ધંધામાં મંદી વગેરે માનવસર્જિત આપત્તિઓ છે.

→ કોમી સંપાળો - ભારત વિનસાંપ્રદાયિક દેશ છે. લગભગ લગભગ ધર્મના અનુયાયીઓ ભારતમાં વસવાટ કરી છે. અહીં મોટાભાગની પ્રથમ દિવ્દુ ધર્મ પાળે છે. આવા વિવિધ ધર્મોના લોકો વચ્ચે ક્યારેક જાનો રક્ષાવ પળ થાય છે. જે કેટલીક વખત મોટી ઉગ્રતા ધારણ કરી લે છે. અને કોમી લોકો માં પરિભ્રમણ છે. ભારતમાં ત્રણ મોટા જ્યો દિવ્દુ મુસ્લિમ અને ખ્રિસ્તીઓ ગણાય છે. કોમી સંપાળો થાય છે. તેમાં મોટાભાગના દિવ્દુ-મુસ્લિમ વચ્ચેના કોમી સંપાળો થયા છે.

→ આંતરવાદ - સમગ્ર વિશ્વમાં અને ખાસ કરીને ભારતમાં આંતરવાદ અને વિદેશી આંતરવાદી જ્યો સતત મેજદાન અને અન્ય જુદાજુદા કરવા રહ્યા છે. આવા કેટલાક જ્યોને કારણે ભારતે બે શક્તિશાળી વડાપંચાન ગુમાવ્યા છે.

સરહદી રાજ્યો (પંજાબ, આસામ, ઝારખંડ, જમ્મુ અને કાશ્મીર વગેરે) માં આવી પ્રવૃત્તિઓથી સલત્ત અનિચ્છનીય દુર્ઘટનાઓ બનતી રહે છે. હમરો નિર્દોષ નાગરિકો અને સલામતી દળના જવાનો પણ આવા આલંકવાદનો ભોગ બની રહ્યા છે. આના લીધે નાગરિકો સલત્ત ભયના વાતાવરણમાં ભુલતા હોય છે.

3) અન્ય આપત્તિઓ - ફેરલીકવાર રોગચાળો, આગ, અકસ્માલ ત્રાસવાદ વગેરેને પણ માનવસર્જિત કોષ્ટ્રે સમાવાય છે. રોગચાળાથી થતી આપત્તિઓમાં ઝરેરી મલેરિયા, ડેન્ગ્યુ ટલેગ કોલેરા પોલિયો અર્થેકસ. આગના કારણે પણ જન-માલનું નુકશાન મોટા પ્રમાણમાં થતું હોય છે. ઔદ્યોગિક દુર્ઘટનાઓ અને અકસ્માલો પણ મોટી ખુબારી સર્જે છે.

→ રોગચાળો કે મહામારી - રોગચાળો અરેલે સમાજમાં ફેલાતો કોઈક અવેરો રોગ કે જ્ઞેનાથી વિશેષ સંખ્યામાં લોકો તેનો ભોગ બનતાં હોય. જેમ કે ઝરેરી મલેરિયા, ડેન્ગ્યુ, ટલેગ કોલેરા, પોલિયો, અર્થેકસ વગેરે. ટિક્કની રહેલા દેશોમાં રોગચાળો ખલત્તક સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે. કોષુલ જ અલ્પ સંખ્યામાં લે આપત્તિનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે.

→ ઔદ્યોગિક અકસ્માલો - ઉદ્યોગોમાં થતા અકસ્માલો જે ઔદ્યોગિક અકસ્માલ તરીકે ઓળખાય છે. આ આપત્તિમાં આગનો ખાસ સમાવેશ થાય છે આ આગ શોર્ટસર્કિટના કારણે ઉદ્ભવી શકે છે. બોઈલરમાં ઘડાકો, ઝરેરી ગેસનું લીકેજ અકસ્માલના કિસ્સા વગેરે ભોપાલની ગેસ લીકેજ દુર્ઘટનામાં ૨૦૦૦ લોકોના મોલ થયા હતા અને ફેરલાકે લો કામ માટે આંખો ગુમાવી દીધી હતી. આ ઘટના ઝરેરી ગેસના લીકેજના કારણે થયેલી. ઔદ્યોગિક આપત્તિના નિવારણ માટે ભારતમાં ફેરલાક કામનો પણ બનાવાયેલો છે.

→ અકસ્માલો - ભારતમાં વાહનોની સંખ્યા દિન-પર-દિન વધતી જાય છે. તેથી અકસ્માલોનું પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે. અકસ્માલોથી હમરો લોકો પોતાના મન ગુમાવે છે. સમગ્ર વિશ્વમાં અંદાજે સાલ લાખ અકસ્માલો થાય છે. જે પૈકીના દશ ટકા અકસ્માલો ભારતમાં થાય છે. ભારતીય સ્ટેટ્સ રોડ રિસ્પર્ચ ઈન્વેસ્ટ્યુર ના મતે ૪૦% અકસ્માલો અને ૪૪% મૃત્યુ રાષ્ટ્રીય ધોરીમાર્ગ ઉપર થાય છે. હવાના પ્રદૂષણથી દરરુજ ૬૭ ના સમપગાળામાં ૫૨,૭૭૯ લોકો મૃત્યુ પામ્યા હતા.

Unit - III

Natural - man-made Disaster and Fire Services.

કુદરતી આપત્તિ - કુદરત સર્જિત આપત્તિઓ એટલે કુદરતી પરિબલો દ્વારા સર્જાયેલ આપત્તિ. આ આપત્તિ માનવી ના નિયંત્રણથી અંકુશમાં આવી શકતી નથી. અમુક સંજોગોમાં તેને પિશેની મળી અગાઉથી ધાપ છે. જ્યારે કુદરતી વાપલ તેની મળી પહેલીથી થતી નથી. કુદરતી આપત્તિઓમાં ઘરલીકંપ, પુર, ડિંગારલ, દુષ્કાળ, વાવાઝોડું, દવામાનમાં ફેરફાર દિસવર્ષ વગેરે.

- ઘરલીકંપ : કુદરતી આપત્તિઓમાં સૌથી વધુ યિનાશકારી આપત્તિ એ ઘરલીકંપ છે. ભારતના ૨૮ રાજ્યો પૈકીના ૨૪ રાજ્યો લો ભુકંપ-ગ્રસ્ત વિસ્તારમાં આવેલ છે. ભારતનો લગભગ ૮૦% વિસ્તાર ઘરલીકંપના સંભવિત ક્ષેત્રમાં આવેલો છે. ભારતમાં અલ્પવાર સુધીમાં ઘણાં ભુકંપો થયા છે. ઘરલીકંપના કારણે ખોલાના મન લોકોએ ગુમાવ્યા છે.
- પુર - પુર એવી કુદરતી આપત્તિ છે. જે વારંવાર પુનઃપુનઃ ખોસ્વી જાય છે. ઘાંચીપુર મોટા પુમાલમાં માનવ કે પશુઓની હાનિ કરી દે છે. પુર મોટા ભાગે વિકસલા દેશોમાં યિનાશકારી હોય છે. ભારતમાં પણ મોટી હાનિ ભુલપુત્રા, મહાનદી, દામોદર તાપી નદી વગેરેના પુરે સર્જાઈ છે.
- વાવાઝોડું : દરિયા કિનારાના ક્ષેત્રોમાં મોટા ભાગે વાવાઝોડાની કુદરતી આફતો રહેલી હોય છે. ભારતમાં ગુજરાત, એરિસ્સા, આંધ્રપ્રદેશ, મધ્યપ્રદેશ, તામિલનાડુ, કરેળા વગેરે દરિયાઈ વિસ્તારમાં વાવાઝોડાની શક્યતાઓ વધુ રહેલી હોય છે. વાવાઝોડાને કારણે અનકેશકો અને મકાનો ભૂરી પડે છે. પરિણામે અનકે વ્યક્તિઓ મૃત્યુ પામે છે. વાવાઝોડાને કારણે દરિયાનાં માંજ પુષ કિંચા ઉઠલા હોય છે. આજબાજુના ગામડાઓ તેમાં ખેંચાય શકે છે.
- દુષ્કાળ : કુદરતી આપત્તિઓમાં જે પુમાલમાં અધિકુ મેષમાં ઠાળી શકાય તેવી આપત્તિ દુષ્કાળની ઠાળી શકાય. આ આપત્તિમાં આયોજનના અભાવે, ભુખમરાને લીધે માનવ મનહાનિ, પશુ મૃત્યુ થવાની શક્યતા રહેલી છે. ભારતમાં દુષ્કાળની અસર અવાવલી જ રહે છે. વિશ્વભરમાં ભારત ૧૯૩૦ ની સાલ સુધી અલ્પ-ગ્રસ્ત અને ગરીબ દેશ ઠાળાલો હતો. ઇ.સ. ૧૯૯૯ - ૨૦૦૦ દરમિયાન પશ્ચિમ દુષ્કાળ ૧ ઠાળાલો દુષ્કાળ.

તરીકે ઠીકી ઠીકી. માત્ર ઘેરે મારે જ નાઈ પરંતુ માનવબલ મારે પણ અન્ન અને પાણીની કામી અદલ ઉભી થઈ શકે.

માનવસર્જિત આપત્તિઓ :

કુદરતી આપત્તિઓની જેમ ક્યારેક માનવસર્જિત આપત્તિઓ પણ મોટી કુદરતીઓ બની શકે છે. આ માનવસર્જિત આપત્તિઓને પણ આપત્તિ-સંચાલન હેઠલ સમાવી લેવી જોઈએ.

→ કોમી સંપાળો - ભારત ખિનસાંપદાપિડ છે. લગભગ લગભગ ધર્મના અનુયાયીઓ ભારતમાં વસવાટ કરે છે. ધાર્મિક લહેવારો અને કાયદોનો ઉચ્ચાની યાગ યાપ છે. અહીં 'મોટી-ભાગની પુષ્ટિ દિગ્ધુ ધર્મ પાલે છે. આવા વિવિધ ધર્મના લોકો ક્યારેક નાનો રુચાલ યાગ યાપ છે. જે કોલેક્ટ વખત મોટી ઉગ્રતા ધારણ કરી લે છે. કોલેક્ટ વખત રાજ્ય કક્ષા સુધી ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે. જેમાં નિર્દોષ નગરિકો ના જન પાગ લેવાઈ શકે છે. અહીં મોટું ક્રુથ ધરાવતાં જ્યો વચ્ચે જ્યારે ઉગ્રતા ફેલાય છે. ત્યારે લોકો કોમી સંપાળો કહેવાય.

→ નિર્વાસિતો : ભારત અને તેના પડોશી દેશોમાં રહેતુ (નિર્વાસિતો) નો પુષ્ટિ આપત્તિ સંચાલન ના ભાગરૂપે ગાળી શકાય. કારણકે નિર્વાસિતો નો અતલ પુવાહ સ્થાનિક વિસ્તારોમાં કોલેક્ટ સમસ્યા ઉભી કરે છે. આ પુષ્ટિ ભારત-પાકિસ્તાનના ભાગલા સમયે લીધે શીલે રિસક બન્યાં હતાં. ભારતમાં જે પુકરના નિર્વાસિતો મેવા મળે છે. ૧) સ્થાનિક નિર્વાસિતો ૨) આંતરરાષ્ટ્રીય નિર્વાસિતો. રહેતુઓ કોલેક્ટ વખત મશુસ તરીકે પણ કાય કરે છે. અને દેશની ગુરત યિગલો કેમ્પાઉની અન્ન દેશોને પહોંચાડી છે. જેથી શરૂની સામે પણ કોલેક્ટ વખત ખતરો ઉભો થાય છે.

→ પુષ્ટિ - ભારતને સ્વલંત્ર થવા થઈ આજ સુધીમાં ત્રણ મોટી પુષ્ટિઓ સામનો કર્યો પડ્યો છે. પાકિસ્તાન સાથેના જે પુષ્ટિમાં આપણે વિચ્છી બન્યા હતાં. અને ચીન સાથેના પુષ્ટિમાં આપણે કામી હાર ખમવી પડી છે. ત્યારબાદ પાકિસ્તાન સાથે ત્રીજી નાની લડાઈ કાશ્મીર ખાલે પોમઈ. આ પુષ્ટિમાં લગભગ ૧૦૦૦ લોકોએ જન ગુમાવ્યો. આરભું પુકરના ઘેલાં માનવી માનવતા ને પુષ્ટિ છે. અને તેથી જ આજે પણ પુષ્ટિ અંકે હકીકત છે.

આગ (Fire):

ગીચલા, લંત્રની બેરેજગારી, અલામતીની અપૂરતી વ્યવસ્થા વગેરે શહેરીઓત્રની આગ મારે જવાબદાર કારણો છે. શહેરમાં આગ લાગે તેવા સ્થાનો લરીક મકાનો, મોટી બિલ્ડિંગ, રેલવે, સ્કૂલો બજાર, ઉદ્યોગો, મિલો, પેટ્રોલ પંપો વગેરે. વૃદ્ધ મોટી આગના બનાવમાં અસહ્યરી સહાયલા પાગ કરી બને છે.

ભારતમાં બપુરો આગે ઈન્ડિયન સ્ટાન્ડર્ડ્સ દ્વારા ૧૯૭૦ અને ૧૯૮૩માં 'નેશનલ બિલ્ડિંગ કોડ' આગ અસહાયલા આગે ધ્યાનમાં રાખીને બહાર પાડવામાં આવેલ છે. અને ૧૯૮૭માં તેમાં ફેરલાક નવા સુધારાઓ દાખલ કરવામાં આવ્યા છે. કેટલે અસહ્યરી ફેરલાક કાયદાઓ બનાવેલા છે.

આગ અબલવવી -

ફેરલાક વાર આગ કુદરતી રીતે અથવા દુસ્મનો દ્વારા લગાવવામાં આવે છે. જેને કારણે મન-માલને નુકશાન થાય છે આગ અબલવવાનું પ્રાથમિક શિક્ષણ બધા નાગરિકને આપવું મેઈએ. આગ ત્રણ કારણોથી નિર્મૂળી થાય છે. ૧) આગ લગાડીને લવો પદાર્થ (b) આગ સ્ત્રણ કોઈવા (c) લાપમાન ને મિયત્રીલ રાખવું.

આગ લાગી શકે તેના કારણોમાં - લાકડું અને ફાગળ થી આગ લાગી શકે છે. પેટ્રોલ અને તેલ થી આગ લાગી શકે છે. ગરમ લીક થવાથી આગ લાગી શકે છે. લીઝીના લાર ને શોરસિટ્ટિ થવાથી આગ લાગી શકે છે.

આગ અબલવવાના સ્નાધનો - ૧) સોડા અથવા અમોનિડ નો ઉપયોગ (b) ફોમ આકાર નું બ્રિકર (c) CTC CO2 લથા ટ્રેસ (d) સ્નાયલ આગ અબલવી શકે છે. (e) ફુલ્હાડી C-Hydro વર્કાંડ (f) આગ ફુક, બીર, ડોલ, વગેરે (F) યાગી અને રોત નરવા મારે વાસલગ વગેરેની સધિનોથી આગ અબલવી શકાય છે.

આગ લાગેલ પદાર્થ ને ગડપવી દુરો પાડો. આગ પર પાગી અને રેલી નાખો. આગ બિર કબનકાયોગેસાઈડ ગરમ દોડો. આગ લાગેલ સ્થળને બીએના ત્રણ કાર્પમાં વહેંચી શકાય છે.

૧) સધર પિક્ચર યાદી (Fire packet print) - આગ લાગેલ સ્થળ ને સુસ્થ સુરક્ષા બંધોપસ્ત આપવો મેઈએ.

B. Com Sem-2

NCC-2
Soft Skill

- 2) આગ જાલિલવા વાળી પાર્ટી (Fire Fighting Party) -
લેન્ડું મુખ્ય કાર્ય આગ જાલિલવાનું છે.
- 3) આગ જોલવેજ પાર્ટી (Fire Salvage Party) -
લેન્ડું મુખ્ય કાર્ય આગમાં ફસાયેલ સામાન વગેરે
ને બહાર કાઢવાનું છે.

Unit - IV

18

**स्वास्थ्य विद्या तथा सफाई
(Hygiene and sanitation)**

व्यक्तिगत स्वास्थ्य- मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिये स्वास्थ्य विद्या व सफाई प्रशिक्षण बहुत ही आवश्यक है। हर व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से अपने आपको स्वस्थ रखना चाहिये, तभी वह समाज व देश की भली भाँति सेवा कर सकता है। व्यक्तिगत स्वास्थ्य में निम्न बातों पर ध्यान देना चाहिये।

(अ) **शारीरिक स्वच्छता-** भारत एक गर्म देश है। जहाँ गर्मी के कारण लोगों को पसीना अधिक आता है जिससे त्वचा शीघ्र गंदी व दुर्गंधपूर्ण हो जाती है। शरीर पर धूल जम जाती है जो त्वचा के रोम छिद्रों को बंद कर देती है और शरीर के आंतरिक दूषित पदार्थों का विसर्जन रूक जाता है। इससे फेफड़े व गुदों को अधिक कार्य करना पड़ता है। शरीर पर मैल जम जाने से उसमें विभिन्न रोगाणु भी पनप सकते हैं तथा त्वचा के विभिन्न रोग जैसे फोड़ा, फुन्सी, दाद, खुजली आदि का भय रहता है।

अतः त्वचा को नियमित रूप से स्वच्छ बनाये रखना बहुत आवश्यक है। त्वचा को साफ रखने के लिये स्नायु बहुत ही आवश्यक है। सर्दी में गर्म पानी से स्नान करना चाहिये। स्नान करने के पहले रोजाना दाँतों को ब्रुश से साफ करना चाहिये तथा आंख, नाक, कान तथा नाखूनों की सफाई करना चाहिये तथा शरीर पर हमेशा स्वच्छ वस्त्र धारण करने चाहिये। शरीर के अंदर की सफाई करने हेतु निम्न क्रियाओं का प्रयोग चाहिये-

1. **नेति-** गले से ऊपर के भाग को शुद्ध करने के लिये नेति का प्रयोग किया जाता है। नासिका के ऊपरी भाग को मस्तिष्क की संधि पर अनेक नस नाड़ियों का मेल होता है। नेति से उनकी शुद्धि होती है और वे सक्रिय हो उठती है। नेति क्रिया कफ आदि को दूर कर कपाल को स्वच्छ करती है। नेत्र ज्योति बढ़ाती है, गले, नाक, कान के रोगों को दूर करती है। इससे सर्दी, जुकाम, नाक की हड्डी बढ़ना आदि रोग दूर हो जाते हैं।

(1) **सूत नेति-** प्रतःकाल मंजन आदि करने के बाद दोनों पांयों पर बैठकर गर्दन ऊंची रखकर जो स्वर नासिका का चल रहा हो उस नासिका में सूत नेति या खर नेति (कैथेडर 4 या 5 नं०) को पानी में भिगाकर नाक के छिद्र में धीमे-धीमे डालें। जब उसका अगला भाग गले में आये तो उसे दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्यमा से नेति के दोनों सिरे दोनों हाथों से पकड़ कर हाथों को ऊपर नीचे करते हुये घर्षण करें फिर नेति को वैसे ही रखते हुये मुँह में कुछ पानी ले लें और फिर घर्षण करें और फिर कुल्ला कर दें और नेति को मुँह से धीरे-धीरे बाहर निकाल लें।

**सूत नेति**

(2) जल नेति- इसे सूत नेति के बाद करना चाहिये। इसमें जिस नाक में सांस चल रही हो उसे ऊपर करके लौटे की टोंटी उसमें लगा दें। मुंह को खोलकर रखें जिससे सांस मुंह से लिया जा सके। लोटे को ऊपर उठाये ताकि जल की धार नाक में जा सके। धार एक नासिका से जाकर दूसरी नासिका से निकालें। लोटे में नमक मिलाकर कुछ हल्का गर्म पानी लेना चाहिये। इस क्रिया के बाद नाक से पानी की सभी बूंदों को बाहर निकाल दें।



जल नेति

2. धौति क्रिया- धौति क्रिया करने से पेट का सारा कफ बाहर निकल जाता है। खांसी, दमा, श्वास, सिर दर्द, ज्वर, प्लीहा, गैस व पेट सम्बंधी अन्य रोगों को लाभ होता है। तीन इंच चौड़े और सात मीटर लम्बे



धौत क्रिया

मलमल के कपड़े को नमक वाले पानी में भिगोकर मुख में डालकर पशुओं की तरह धीरे-धीरे निगलें तथा बाहर निकालें। इसका अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिये। पहले दिन एक फुट पट्टी ही निगलें और धीरे-धीरे इसे बढ़ायें।

3. कुंजल क्रिया (गज करणी)- इसमें गुणगुने पानी को पीकर वमन करना होता है। इसमें मंजि, अजीर्ण, कफ के रोग, रक्त विकार, त्वचा के रोग दूर होते हैं तथा आमाशय को शुद्ध कर सकते हैं। इसमें दोनों पैरों पर बैठकर 3-4 लीटर हल्का गर्म जल गटगट पी जायें फिर खड़े होकर आगे की ओर झुक जायें। बायें हाथ की तर्जनी और मध्यमा दोनों उंगलियों से गले के अंदर छोटी लटकती हुई जीभी को हिलायें। इससे उल्टी आयेगी और पानी बाहर निकलेगा। यह क्रिया तब तक करें तब तक सम्पूर्ण पानी मुंह से बाहर न निकल जाये।

4. वस्ति क्रिया (एनीमा)- मल बड़ी अंत में मल सड़ता है। मलाशय में मल रुका रहने से विकार उत्पन्न करता है। इसके लिए माह में एक बार एनीमा के द्वारा मल को निष्कासित किया जाता है। इससे गैस, बदहजमी, कब्ज तथा पेट के रोगों को लाभ मिलता है।

5. नौलि क्रिया- इस क्रिया में आंतों में चिपका हुआ मल उखड़ता है कब्ज दूर होता है पेट का मोटापा खटता है। लिवर, प्लीहा व पेन्क्रियज ग्रंथियां प्रभावित होती हैं।

विधि- पैरों को 12"-18" इंच तक फैलाकर खड़े हो जायें। शरीर के कमर से ऊपर के हिस्से को आगे की ओर झुकायें। पूरी तरह से श्वास बाहर निकाल दें और पेट के भीतर काी ओर खींच लें। अब दोनों हाथ दोनों जंघाओं पर रखकर इस प्रकार दबाव दें कि पेल्विक प्रदेश की सभी मांस पेशियों चलने लगें। अब इन सभी मांसपेशियों को बाहर निकालें। अभ्यास के बाद एक उड्डे की भांति ये बाहर की ओर निकल जायेगी। इसे पेट के मध्य में स्थित करें श्वास रोकें। यह क्रिया 2-3 बार करने के बाद विश्राम करें।

स्वास्थ्य विद्या तथा सफाई

(ब) पौष्टिक भोजन— व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिये पौष्टिक भोजन आवश्यक है। संतुलित भोजन जो स्वच्छता से बना हो तथा प्रसन्नतापूर्वक ग्रहण किया जाता हो, वही स्वास्थ्यवर्धक हो जाता है।

(स) शारीरिक व्यायाम— व्यायाम वह क्रिया है जिससे शरीर के सभी अंगों का पूर्णरूपेण विकास होता है। अतः प्रत्येक व्यक्ति, बालक, बालिका को स्वस्थ व शारीरिक सुडौलता बनाये रखने के लिये नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिये।

(द) विश्राम एवं नींद— व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिये समय-समय पर विश्राम व नींद बहुत आवश्यक है। अतः मनुष्य को निश्चित समय पर जल्दी रात्रि को सोना चाहिये तथा प्रातः जल्दी ही चारपाई छोड़ देनी चाहिये। स्वस्थ व्यक्ति को 7-8 घंटे प्रतिदिन सोना चाहिये। सोने वाला स्थान

(य) आनंद दायक वातावरण— व्यक्ति का अधिकांश समय अपने परिवार में ही व्यतीत होता है। यदि परिवार का वातावरण आनंद दायक नहीं है तो स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है अतः परिवार का वातावरण आनंद दायक बनाकर रखें।

(र) चिन्तारहित जीवन— चिन्ता करने से मनुष्य के स्वास्थ्य को घुन सा लग जाता है तथा चिन्तातुर व्यक्त अच्छे स्वास्थ्य की कामना नहीं कर सकता है। अतः चिन्ता पर काबू पावें क्योंकि चिन्ता किसी भी समस्या का समाधान नहीं है।

(ल) अच्छी आदतें— व्यक्तिगत स्वास्थ्य का अच्छी आदतों से घनिष्ठ सम्बन्ध है अतः अच्छी आदतें डालें। जैसे प्रातः शौच, कुल्ला मंजन से निवृत्त होकर खाना, पीना, नियम से स्नान करना, वस्त्रों को स्वच्छ रखना, किसी का जूठा न खाना, जल्दी सोना व जल्दी उठना, अन्य व्यक्ति का कंधा, ब्रुश, रुमाल, तौलिया, अंडरवियर आदि का प्रयोग न करना।

(व) मादक पदार्थ— मादक पदार्थ जैसे शराब, अफीम, भांग सिगरेट, बीड़ी आदि स्वास्थ्य के लिये बहुत ही हानिकारक है। अतः मादक पदार्थों के सेवन से बचना चाहिये।

रोगों का वर्गीकरण— फैलने के माध्यम के अनुसार रोगों को निम्न रूप से वर्गीकृत किया जा सकता है—

1. भोजन तथा पेय पदार्थों द्वारा— पेचिस, अतिसार, हैजा, टायफाइड तथा आंत्र कृमि रोगों के रोगाणु भोजन व जल के द्वारा मनुष्य में पहुंचते हैं।

2. वायु द्वारा— चेचक, खसरा, निमोनिया, डिफ्थीरिया तथा बाल खांसी रोग मलमूत्र के सूख जाने पर वायु के द्वारा मनुष्य में पहुंचते हैं।

3. कीटों द्वारा— मच्छर द्वारा मलेरिया, डेंगू, फाइलेरिया, मक्खी द्वारा दस्त, पेचिश, पिस्सू द्वारा प्लेग, टाइफस तथा जूं द्वारा टाइफस ज्वर आदि फैलता है।

આપ કરડવો / ફૂલર કરડવું / ગુવજંતુ કરડવું

આપ કરડવાથી વ્યક્તિને ખૂબ જ દુખાવો થાય છે. દર્દીને બાન પળા થઈ શકે છે. દર્દીના મોંમાંથી ફીળા પળા નીકળી શકે છે. આપ મુખ્યત્વે પગના ભાગમાં કરડે છે. અન્ય કોઈ વ્યક્તિને આપનું વચ્ચે ચુસ્તીને બધાર કાઢવા આવડતું હોય તો તે દર્દીને તત્કાલ સારવાર આપી શકે છે. અને દર્દીને સ્વસ્થ કરી શકે છે.

ફૂલર કરડે ત્યારે દર્દીનો તે ભાગ ડેરોલેથી સાફ કરવો જોઈએ. લોદી નીકળતું તાત્કાલીક અસ્ત્રવણું જોઈએ. અને સમયાંતરે દર્દીએ ઈન્જેક્શન લેવું જોઈએ. ઘનુર નું ઈન્જેક્શન પણ દર્દીને આપવામાં આવે છે.

ગુવજંતુ કરડે ત્યારે દર્દીનો તે ભાગ મોડીકેટ્ટે ૨, ડેરોલે, સાબુ થી સાફ કરવો જોઈએ. પાચે બાંધી લોદી નીકળતું અસ્ત્રવણું જોઈએ. અને સારવાર માટે પાથામિક સારવાર કેન્દ્રમાં લઈ જવો જોઈએ.

સારવાર :

- 1) દર્દી આપે સારી વાલ કરવી જોઈએ જેથી તે સ્વસ્થ રહી શકે અને મૂલ્યુના ભય થી દુર થઈ શકે.
- 2) કરડેલા ભાગની ઉપર હલકા રાખ થી કરડીને પટ્ટી બાંધવી જોઈએ. જ્યારે આપ કરડેલ હોય ત્યારે.
- 3) કરડેલ ભાગ સાફ કરવો જોઈએ.
- 4) આપ કરડેલ હોય ત્યારે શરીર મોંથી આપનું ચિખ નીકળી દેવું જોઈએ.
- 5) તાત્કાલી સારવાર માટે ડોક્ટર પાસે લઈ જવામાં આવે છે.

પ્રાથમિક સારવાર (First Aid):

કોઈ આકસ્મિક ઘટના કે રોગ થી પીડાતા દર્દીને ડૉક્ટર ના પહોંચવા સુધી કે હોસ્પિટલ લઈ જવા સુધી તે પહેલા આપવામાં આવતી સારવારને પ્રાથમિક સારવાર કહેવાય છે. પ્રાથમિક સારવાર મારે નીચેની બાબત ધ્યાનમાં

1. દર્દીને સુરક્ષિત સ્થળે સૌપ્રથમ લઈ જવામાં આવે છે. તેના કપડા ઠીલા કરવા અને આરામથી સુવાડવો.
2. દર્દીને શ્વાસ લેવામાં વકલીફ હોય તો ટુરિમ વેવાસ આપવો અને લોહી વહેતું હોય તો તે બંધ કરવા મારે જરૂરી સારવાર આપવી.
3. સારવાર મારે નિર્ધારિત અને ઠકડી કરી સમાજ ના ઉપયોગ કરવા.
4. સારવાર કરનાર વ્યક્તિ આકસ્મિક, ડોશિયાર અને પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખી નિર્ભય લઈ શકે તેમ હોવો જોઈએ.

થુડેના મેદાનમાં પ્રવેશકે જ્યાં ની પાસે ઘાયલ દર્દી મારે મલમ પટ્ટી મારે જરૂરી સામાન હોય છે.

1. ફેસીંગ મારે જરૂરી સામાન અને પટ્ટી હોવી જોઈએ.
 2. દુખાવા ની દવા
 3. સ્પીરીટ
 4. એસિપરિન ની દવા
 5. ડેરોલ
 6. પારો (સફ્ટ) વગેરે
- પટ્ટી (Bandage) લોહી વહેતું અટકાવવા પ્રાથમિક સારવાર મારે પટ્ટી લગાવી જોઈએ. પટ્ટીઓના બે પ્રકાર છે
1. ત્રિકોણી પટ્ટી (Triangular Bandage) આ જઠાં હાથે ની કપડાના કાપીને ત્રિકોણ પટ્ટી બનાવવામાં આવે છે. આ પટ્ટી હાલી અને બાજુ પર લગાવવાના કામમાં આવે છે.
 2. ગોળ પટ્ટી: આ પટ્ટી કુદી કુદી લંબાઈ અને પહોળાઈમાં હોય છે. તેની પહોળાઈ આંગળી મારે 1" અને બાજુ મારે 2"-2.5" પીઠ મારે 4"-6" હોવી જોઈએ.

હાડકાનું તૂટવું (Fracture)

શરીરની સ્થિરતા હાડકા પર નિર્ભર કરી છે. હાડકુ તૂટે છે ત્યારે તેને ફ્રેક્ચર કહેવાય છે. હાડકાનું તૂટવું કહેવાય છે. પડવાથી, મોટર અકસ્માતથી, ગોળી વાગવાથી, લાકડી વાગવાથી વગેરે કારણથી હાડકુ તૂટે છે. હાડકુ તૂટ્યાના પકારો નીચે મુજબ છે.

1. સાધારણ તૂટવું (Simple fracture): જ્યારે કોઈ શરીરના અંગ નું હાડકુ તૂટી જાય છે અને આજુબાજુના ભાગ ને જુદાશીત થઈ જાય છે. તેને સાધારણ તૂટવું કહેવાય છે.
2. સંયુક્ત તૂટવું (Compound fracture) - જ્યારે હાડકુ ચામડી અને માંસ માંથી બહાર નીકળી જાય છે. તેને સંયુક્ત હાડકા નું તૂટવું કહેવાય છે.
3. હાડકાના ટુકડા થવા : શરીરના કોઈ ભાગમાં વાગવાથી હાડકાના ટુકડા થઈ જાય છે. આમાં અને માંસમાંથી બહાર આવી જાય છે.
4. બહુઅંક તૂટવું (Comminuted fracture): આમાં કોઈ ભાગમાં હાડકાના ટુકડાઓ થઈ જાય છે.
5. પરચડી તૂટ (Impacted fracture): હાડકુ તૂટી ને પરચડી ની જેમ અડેલામમાં ઘૂસી જાય છે.
6. કચ્છી તૂટ (Greenstick): જાના બાલકોના હાડકા કોમળ હોય છે. આ કોમળ હાડકા ને વાગવાથી ઝુકી જાય છે તૂટતાં જાય પણ સિરાડ પડે છે.