New
Edition

GYAN LIVE®

GYAN LIVE®

GPSC-CDPOના નવા અભ્યાસક્રમ અનુસારનું પુસ્તક

મુખ્યસેવિકા CDPO

સંપૂર્ણ માહિતી

નવો અભ્યાસક્રમ

GYAN LIVE®

- પૂર્વશાળા-કેળવણી
- બાળવિકાસ
- ICDS-WCD
- યોજનાઓ
- આહાર-પોષણ
- સામાન્ય વિજ્ઞાન
- સમાજશાસ્ત્ર
- અગત્યની સંસ્થાઓ

- મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગની સંપૂર્ણ અપડેટ માહિતી સાથેનું પુસ્તક
- ફીલ્ડને લગતી તમામ માહિતી
- અગાઉની પરીક્ષાના પ્રશ્નો અને અગત્યના MCQનો સમાવેશ
- CDPO તરીકે પસંદ થયેલ અધિકારીના માર્ગદર્શન હેઠળ તૈયાર થયેલું પુસ્તક

કોષ્ટક, આકૃતિ, ચાર્ટ દ્વારા વિશેષ સમજૂતિ

લેખક
અંજના મેડમ
Ex. CDPO | P.O.

સંપાદક
ચેતન પટેલ સર
Ex. Administrative Officer (GES)

પ્રસ્તાવના

ગુજરાતની માતૃશક્તિને અર્પણ !

આપનું, આપના માટેનું અને આપના માટે જ તૈયાર કરાયેલું, નવી તરાહનું, વર્તમાન પરીક્ષા પદ્ધતિ અને બ્લ્યુ પ્રિન્ટ મુજબનું, ઊંડાણપૂર્વકની સમજ આપતું આ પુસ્તક ભાવિ મુખ્યસેવિકા બહેનોને પરીક્ષાલક્ષી તૈયારી માટે વરદાનરૂપ સાબિત થશે. વર્તમાન MSW, હોમ સાયન્સ અને સોસિયોલોજીનો અભ્યાસ કરેલ બહેનોની માગણી અને લાગણીને ધ્યાને લઈ અથાગ મહેનતના પરિપાકરૂપે 'ગાગરમાં સાગર' સ્વરૂપે આ પુસ્તક આપના ઉજ્જવળ ભવિષ્ય અને કારકિર્દીનું સાક્ષી બની રહેશે. નંદઘરથી જ સંપૂર્ણ 'માનવ' ઘડતરનું કાર્ય શરૂ થાય છે. આપ મુખ્યસેવિકા । CDPO તરીકે ઉમદા અને પવિત્ર વ્યવસાય માટે તૈયારી કરો છો ત્યારે "બાલ દેવોભવ"નું પુષ્પ આપના ગુલદસ્તામાં ઉમેરાય અને અમારો ઉત્તમ આશય છે. કેટલાક લોકો ખૂબ વાંચે છે, પરંતુ ખૂબ વાંચવાની સાથેસાથે વિચારવું પણ એટલું જ જરૂરી છે, અને વાંચવું, વિચારવું અને વિકસવું એ આપણો ધર્મ છે.

DEMO COPY

વાંચ્યા પછી વિચારવું, વિચાર્યા પછી અર્થઘટન કરવું અને અર્થઘટન કર્યા પછી તેને ઉપયોગમાં લેવું - તે જ સાચી કારકિર્દી, ઘડતરનો પાયો છે. આપ શ્રી તૈયારી કરી રહ્યા છો, ત્યારે મુખ્યસેવિકા । CDPO પરીક્ષા પાસ કરવા માટેની આપની **"BURNING DESIRE"** ફળીભૂત થાય - એ આ પુસ્તકની રચના અને લેખન પાછળનો ઉમદા **GOAL** છે. આપ વહેલી તકે આ વ્યવસાયમાં જોડાઈ જાઓ એટલા માટે આપની મહેનતને તદ્દન સરળ બનાવવા માટે આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં વર્તમાન પરીક્ષા પદ્ધતિમાં પૂછવામાં આવતાં જરૂરી તમામ પ્રકરણોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. બધાં જ પ્રકરણોને ખૂબ જ ચિવટથી સમજાવવામાં આવ્યાં છે, સાથેસાથે પરીક્ષાની દૃષ્ટિએ મહત્ત્વ ધરાવતા બહુવિકલ્પ પ્રશ્નો પણ **EXAM PATTERN** ને ધ્યાને રાખી **APPLIED QUESTIONS**ના **FORMAT** માં મૂકવામાં આવ્યા છે. અમને શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ છે કે આ સાહિત્ય આપની ઉજ્જવળ કારકિર્દી ઘડવા માટેનું પાથેય બની રહેશે. જય.હિદ, જય ભારત. જય જય ગરવી ગુજરાત.

અંજના જોશી
નિવૃત પ્રોગ્રામ ઓફિસર
મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ
મુખ્યસેવિકા,C.D.P.O. અને P.O.નો કુલ 36
વર્ષનો અનુભવ

શ્રી ચેતનકુમાર એ. પટેલ
(પૂર્વ-વહીવટી અધિકારી, શિક્ષણ વિભાગ)
(શિક્ષણ-પ્રશિક્ષણ-લેખન-સંપાદનનો ૨૦ વર્ષનો અનુભવ)

અનુક્રમણિકા

CHAPTER 01 ICDS હેતુઓ, માળખું, કાર્યક્ષેત્ર, સેવાઓ 01

CHAPTER 02 ICDS - સંકલિત બાળવિકાસ સેવા યોજનાનો પરિચય 16

CHAPTER 03 ICDS - સંકલિત બાળવિકાસ સેવા યોજનાનું માળખું 19

CHAPTER 04 ICDS અંતર્ગત વિવિધ ઉજવણી 21

CHAPTER 05 ICDS સંકલિત બાળવિકાસ સેવા યોજના 28

CHAPTER 06 ગુજરાત રાજ્ય મહિલા આયોગ 43

CHAPTER 07 અગત્યના કાયદાઓ અને નીતિ 45

CHAPTER 08 સગર્ભા કિશોરી, બાળકોને લગતી સમસ્યાઓ 47

CHAPTER 09 બાળવિકાસ 56

CHAPTER 10 માનવ પ્રજનનતંત્ર 66

CHAPTER 11 માતા અને બાળક 70

CHAPTER 12 રસીકરણ 76

CHAPTER 13 કાર્બોદિત, ચરબી, પ્રોટીન, શકિત, પાણીની શરીર માટે જરૂરિયાત અને અભાવને કારણે ઉદ્ભવતી ખામી વિટામિન અને તેની ખામીથી થતાં રોગો. 89

CHAPTER 14 વિટામિન અને તેની ખામીથી થતાં રોગ 97

CHAPTER 15 ખનીજ તત્ત્વો અને તેની ઉણપથી થતાં રોગો 106

CHAPTER 16 પોષણ અને સ્વાસ્થ્ય 110

CHAPTER 17 બાળકોમાં પોષણ અને આરોગ્ય 210

CHAPTER 18 મુખ્યસેવિકાના ક્ષેત્રને લગતી બાબતો 234

CHAPTER 19 યોજનાઓ 258

CHAPTER 20 સામાન્ય વિજ્ઞાન 293

DEMO COPY

CHAPTER 21 — પંચાયતીરાજ — 311 - 407

01. પંચાયતીરાજ એટલે શું?
02. પંચાયતીરાજનો ઈતિહાસ
03. પંચાયતી રાજના મહત્ત્વના તબક્કા
04. ભારતમાં પંચાયતી રાજના વિકાસ માટે રચાયેલી વિવિધ સમિતિઓ
05. પંચાયતી રાજને બંધારણમાં સમાવવા માટેના પ્રયાસો અને બંધારણમાં સ્થાન
06. પેસા (PESA) એક્ટ-1996
07. ન્યાય પંચાયત અને ગ્રામ પંચાયત
08. ગ્રામ પંચાયત અને તેની સમિતિઓ
09. સમરસ ગ્રામપંચાયત
10. તાલુકા પંચાયત અને તેની સમિતિઓ
11. જિલ્લા પંચાયત અને તેની સમિતિઓ.
12. ઈ-ગ્રામ વિશ્વગ્રામ
13. પંચાયતી રાજની અગત્યની સંસ્થાઓ અને પંચાયતના મુખ્ય ડોદ્દેદારો/ અધિકારીઓ
14. શહેરી સ્થાનિક સ્વરાજની સંસ્થાઓ અને સંસ્થાઓની વ્યવસ્થાના પ્રકાર
15. નગર પંચાયત તથા નગરપાલિકા અને નગરપાલિકાની સમિતિઓ
16. મહાનગરપાલિકા અને તેને સમિતિઓ
17. સ્થાનિક સ્વરાજની સંસ્થાઓ શા માટે જરૂરી છે?
18. ગુજરાતમાં પંચાયતી રાજ

CHAPTER 22 — બાળ મનોવિજ્ઞાન — 408 - 508

01. બાલ્યાવસ્થામાં વૃદ્ધિ અને વિકાસ
02. ભારતમાં શિશુ સંભાળ અને કેળવણી
03. બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ અને પૂર્વપ્રાથમિક શિક્ષણ
04. શિક્ષણ પદ્ધતિઓ

CHAPTER 23 — મહત્ત્વના દિવસો — 509

CHAPTER 24 — ગુજરાત સરકાર બજેટ 2024-25 ની મુખ્ય બાબતો — 515

CHAPTER 25 — અગાઉની પરીક્ષામાં પુછાયેલ જગ્યાને લગતા પ્રશ્નો — 517

CHAPTER 26 — મુખ્યસેવિકા / CDPO મહત્ત્વના પ્રશ્નો (MCQ) — 519

CHAPTER 26 — અગાઉની પરીક્ષામાં પૂછાયેલા પ્રશ્નો — 540

CHAPTER 27 — બાળકો/મહિલાઓ માટે કાર્ય કરતી સંસ્થાઓ અને અગત્યના કાયદાઓ — 613

CHAPTER 28 — પ્રકિર્ણ — 640

DEMO COPY

મુખ્યસેવિકા અભ્યાસક્રમ

➥ **મુજબ ફકત -૧ (એક) લેખિત પ્રશ્નપત્ર(હેતુલક્ષી) નીચે મુજબ રહેશે:-** **ગુણ - 150** **સમય :- 90 મિનીટ**

Cadre Name	Syllabus	Marks	Exam Medium	Duration
MukhyaSevika (Class III) મુખ્યસેવિકા (વર્ગ-૩)	General Awareness and General Knowledge*	35	GUJARATI	One and Half Hour (૯૦ મીનીટ) (90 Minutes)
	Gujarati Language and Grammar	20	GUJARATI	
	English Language and Grammar	20	ENGLISH	
	Questions assessing the requisite knowledge for the job and technical knowledge with regard to the educational qualification.	75	GUJARATI	
	TOTAL	150		

➥ **"General Awareness and General Knowledge" include questions related to**

01. **General Mental Ability and General Intelligence.**
02. **History of India and History of Gujarat.**
03. **Cultural heritage of India and Gujarat.**
04. **Geography of India and Geography of Gujarat**
05. **Sports.**
06. **Indian Polity and the Constitution of India.**
07. **Panchayati Raj.**
08. **Welfare schemes of Gujarat State and Union Government.**
09. **Indian Economy and Planning.**
10. **General Science, Environment and Information & Communication Technology.**
11. **Current affairs of Regional, National and International Importance.**

➥ **NOTE: The question papers shall be of objective type MCQs(multiple choice questions).**

DEMO COPY
GYAN LIVE

CDPO Syllabus

પ્રાથમિક કસોટીનો અભ્યાસક્રમ પ્રશ્નપત્ર-૧ (Part-1) જા.ક- ૦૪/૨૦૨૨-૨૩, બાળવિકાસ યોજના અધિકારી (મહિલા), સામાન્ય રાજ્ય સેવા, વર્ગ-૨	
માધ્યમ: ગુજરાતી	કુલ ગુણ : 100
1	ભારતની ભૂગોળ- ભૌગોલિક, આર્થિક, સામાજિક, કુદરતી સંસાધન અને વસ્તી અંગેની બાબતો- ગુજરાતના ખાસ સંદર્ભ સાથે
2	ભારતનો સાંસ્કૃતિક વારસો- સાહિત્ય, કલા, ધર્મ અને સ્થાપત્યો- ગુજરાતના ખાસ સંદર્ભ સાથે
3	ભારતનો ઇતિહાસ- ગુજરાતના ખાસ સંદર્ભ સાથે
4	ભારતની અર્થવ્યવસ્થા અને આયોજન
5	ભારતીય રાજનીતિ અને ભારતનું બંધારણ:
6	સામાન્ય બૌદ્ધિક ક્ષમતા કસોટી
7	સામાન્ય વિજ્ઞાન, પર્યાવરણ અને ઈન્ફર્મેશન એન્ડ કોમ્યુનિકેશન ટેકનોલોજી
8	ખેલ જગત સહિત રોજબરોજના પ્રાદેશિક, રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય મહત્વના બનાવો

DEMO COPY

જા.ક્ર. ૦૪/૨૦૨૨-૨૩ બાળવિકાસ યોજના અધિકારી (મહિલા), વર્ગ-૨ ની પ્રાથમિક કસોટીના ભાગ-૦૨ નો અભ્યાસક્રમ

પ્રશ્નો-૨૦૦ ગુણ-૨૦૦ માધ્યમ-ગુજરાતી

1. પોષણ અને સ્વાસ્થ્ય
2. પોષક ઘટકો : કાર્બોદિત પદાર્થો, પાણી, પ્રોટીન અને ચરબી, વિટામિન-પ્રજીવકો, ખનીજક્ષારો
3. સંતુલિત આહારનું આયોજન, કુપોષણ- કારણો અને ઉપાયો, વિવિધ યોજનાઓ જેમ કે બાલભોગ, દૂધ સંજીવની યોજના વગેરે
4. પોષણના મુખ્ય કાર્યક્રમો : પોષક દ્રવ્યોની ઉણપના નિયંત્રણ માટેના કાર્યક્રમો, અપર્યાપ્ત પોષણજન્ય અંધત્વના નિવારણનો રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમ, અપોષણજન્ય પાંડુરોગના નિયંત્રણનો રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમ, આયોડીનનો રોગપ્રતિબંધ કાર્યક્રમ વગેરે, પૂરક આહાર આપવાના કાર્યક્રમો, સંકલિત બાળવિકાસ યોજના(આઇસીડીએસ), મધ્યાહન ભોજન યોજના(એમડીએમ)
5. આહાર આયોજનના સિદ્ધાંતો, ગર્ભવતી તથા સ્તનપાન કરાવતી મહિલાઓ માટે આહાર આયોજન, શિશુઓ તથા શાળાએ જતાં પહેલાંના બાળકો માટે આહાર આયોજન, સ્કૂલે જતાં તથા કિશોરાવસ્થાના બાળકો માટે આહાર આયોજન
6. ખાદ્ય પદાર્થોનો સંગ્રહ, જાળવણીના સિદ્ધાંતો અને રીતો તથા ઓછા મૂલ્યથી ખાદ્ય પદાર્થની પૌષ્ટિકતામાં વધારો, ભોજન સુરક્ષા, ખાદ્યપ્રદૂષણ, ખોરાકમાં બગાડ, ખાદ્ય પદાર્થોમાં ભેળસેળ વગેરે.
7. પોષણ સંબંધિત રોગો; પ્રોટીન, વિટામિન, આયોડીન વગેરેની ઊણપથી થતાં રોગો, કુપોષણ અને રોગનો ચેપ, મેદવૃદ્ધિથી થતાં રોગો, માતાનું કુપોષણ, સગર્ભાવસ્થાના જોખમી પરિબળો અને સ્વાસ્થ્ય સંભાળનું મહત્ત્વ
8. બાળસંભાળ કેંદ્રનું સંચાલન: ભારતમાં બાળસંભાળ સેવાઓ, અભ્યાસક્રમનું આયોજન, બાળસંભાળ કેંદ્રની સ્થાપના અને

સંચાલન, પરિવાર અને સમાજનો સમાવેશ

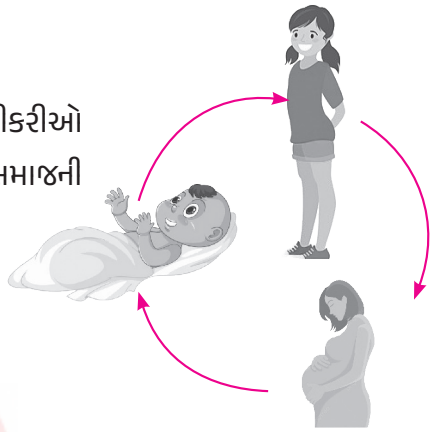
9. બાળકનો પ્રથમ બાર માસમાં વિકાસ: જન્મપૂર્વનો વિકાસ અને સંભાળ, શારિરીક ગતિ સંબંધ અને ઇંદ્રિય વિકાસ, જ્ઞાનાત્મક વિકાસ: વિચારનો ઉદભવ, ભાષા વિકાસ: બોલતા શીખવું, સામાજિક-આવેગિક વિકાસ, પ્રારંભિક સંબંધો, વિકાસને વેગ આપવા માટેની રમતની પ્રવૃત્તિઓ
10. બાળસંભાળ અને વિકાસ પ્રાસ્તાવિક: બાલ્યાવસ્થાના અનુભવો, બાળવિકાસની પાયાની (મૂળભૂત) સંકલ્પનાઓ, વિકાસના સિદ્ધાંતો, શિશુની જરૂરિયાતો અને હકો, વિકાસમાં રમતનું મહત્ત્વ
11. બાળક પા પા પગલી ભરવાની અવસ્થા દરમિયાન વિકાસ: શારિરીક અને ક્રિયાત્મક વિકાસ, વધતી જતી ગતિશીલતા અને નિયંત્રણ, સંખ્યાત્મક વિકાસ; માનસિક સંકલન અને પ્રતીકાત્મક વિચારશક્તિ તરફ, ભાષાકીય વિકાસ:શબ્દોથી વાક્યપ્રયોગ, સામાજિક-આવેગિક વિકાસ, વિકાસને વધારવા માટે રમતની પ્રવૃત્તિ
12. બાળક પૂર્વશાલેયઅવસ્થા દરમિયાન વિકાસ: શારિરીક સુદ્રઢતા અને ચેષ્ટાત્મક સમન્વયમાં વિકાસ, સંજ્ઞાત્મક યોગ્યતાઓ અને સંકલ્પનાઓની સમજનો વિકાસ, ભાષાકીય કૌશલ્યનો વિકાસ, સામાજિક સંબંધો અને બાળઉછેર
13. પૂર્વશાલેય બાળકો માટેની રમતપ્રવૃત્તિઓ: હલનચલન તથા ગતિશીલતાથી સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ, વાતાવરણમાં શોધખોળ પ્રવૃત્તિઓ, કેટલીક સંકલ્પનાઓનું શિક્ષણ, ભાષા વિકાસ, તરંગલીલા, વાર્તાકથન અને નાટકીય રમત, સંગીત તથા શારિરીક ક્રિયાકલાપ, બાળકોનું કલાજગત, બાળકોની સર્જનાત્મકતાને પ્રોત્સાહિત કરવી
14. બાળકોની ટેવો અને લાક્ષણિકતાઓ, બાળવિકાસના વિવિધ પાસા (શારિરીક, ભાવનાત્મક, બૌદ્ધિક, સામાજિક અને નૈતિક)
15. બાળવિકાસમાં મુખ્ય સમસ્યાઓ, બાળકોમાં સામાન્ય રોગ, બાળરોગને રોકવાના ઉપાયો, બાળમૃત્યુના કારણો
16. સંકલિત બાળવિકાસ યોજના અંતર્ગત રસીકરણ, સ્વાસ્થ્ય પરીક્ષણ અને પરામર્શ સેવાઓ, પોષણ અને સ્વાસ્થ્ય પ્રશિક્ષણ, શાળા પૂર્વેનું અનોપચારિક શિક્ષણ, રાજ્ય સરકાર અને કેન્દ્ર સરકારની યોજનાઓ, તે સંદર્ભેના આરોગ્ય કાર્યક્રમો, બાળ કલ્યાણ માટેની આરોગ્યની યોજનાઓ વગેરે
17. પૂર્વશાળાના (pre-school) વિવિધ સ્તર જેમાં બાળમંદિર(K.G.), મોન્ટેસરી, આંગણવાડી, ડે-કેર સેન્ટર, ઘોડિયાઘર, ગુજરાતમાં આંગણવાડીની ભૂમિકા અને તેનું વિવિધ યોજનાઓમાં યોગદાન
18. મહિલા અને બાળવિકાસની રાષ્ટ્રીય અને રાજ્ય સ્તરની યોજનાઓ અને પુરસ્કાર, ગુજરાત રાજ્યમાં મહિલા અને બાળવિકાસ માટેના કાર્યક્રમો
19. મુખ્ય રાષ્ટ્રીય ઘટનાઓ (વિશેષતા- બાળકો અને મહિલાઓના સંદર્ભમાં ઘટનાક્રમ)
20. મહિલા અને બાળવિકાસના સંદર્ભમાં કેન્દ્ર, રાજ્ય, જિલ્લા, તાલુકા અને ગ્રામ્ય સ્તરે વિવિધ યોજનાઓના અમલીકરણ માટેનું વ્યવસ્થાતંત્ર
21. તરુણાવસ્થામાં આવતી બાલિકાઓની સમસ્યાઓ તેમજ તેમનાં વિવિધ પાસાં
22. ગુજરાતનાં બાળકોમાં આરોગ્ય, પોષણ, શિક્ષણ, દુર્બળતા અને બાલિકાઓની વર્તમાન સ્થિતિ

DEMO COPY
GYAN LIVE



01 ICDSના હેતુઓ, માળખું, કાર્યક્ષેત્ર અને સેવાઓ

પ્રસ્તાવના



» આપણા દેશને સ્વસ્થ સફળ બનાવવા માટે પાયાના વ્યક્તિ હોય તો તે છે માતા.. દીકરીઓ અને બાળકો. જો માતા દીકરીઓ અને બાળકો તંદુરસ્ત હોય તો એક સ્વસ્થ સમાજની પરિકલ્પના સાકાર થઈ શકે.

» આ એક એવી સાઈકલ છે કે, જો કોઈ કિશોરી તંદુરસ્ત હશે તો જ ભવિષ્યની એક તંદુરસ્ત માતા બનશે અને તંદુરસ્ત માતા જ તંદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપી શકે અને આ તંદુરસ્ત બાળક આગળ જતાં એક તંદુરસ્ત કિશોર કે તંદુરસ્ત કિશોરી બની શકે.

આપણે જાણીએ કે...

→ અગાઉના વર્ષોમાં એટલે કે, 1975 પહેલાં માતા-બાળકને આરોગ્યની સેવાઓ અને પોષણની સેવાઓ અલગ અલગ વિભાગ દ્વારા અલગ જગ્યાએ આપવામાં આવતી હતી અને વળી ત્યારે બાળકોનાં પૂર્વપ્રાથમિક શિક્ષણ પર એટલો ભાર મુકાયો ન હતો માટે એક કમિટી મળી અને નક્કી કરવામાં આવ્યું કે, લાભાર્થી માતા, બાળકો અને કિશોરીઓને તમામ સેવા એક જ સ્થળ પરથી મળી રહે એ સ્થળનું નામ આપવામાં આવ્યું 'આંગણવાડી'.

શરુઆત :

→ પૂ. મહાત્મા ગાંધીજી અને સ્વ. વડાપ્રધાન શ્રી લાલબહાદુર શાસ્ત્રી જન્મજયંતી 2જી ઓકટોબરના રોજ આપણા ગુજરાતમાં છોટાઉદેપુરના ગામ તેજગઢથી 2-10- 1975ના રોજ સંકલિત બાળવિકાસ સેવા યોજનાની શરૂઆત કરવામાં આવી.

→ તમામ સેવાઓનું સંકલન

→ આપણે જોઈ ગયા કે, માતા, બાળક, કિશોરીઓને તમામ સેવા એક જ જગ્યા પરથી મળે એવા સ્થળને આંગણવાડી નામ આપ્યું. I.C.D.S. યોજનાની શરૂઆત થઈ જે માટે I.C.D.S.યોજનાનાં હેતુઓ નક્કી કરવામાં આવ્યા. આ હેતુઓ સિદ્ધ કરવા માટે કઈ કઈ સેવાઓ જરૂરી છે તે નક્કી કરવામાં આવી અને I.C.D.S.યોજનામાં લાભાર્થીઓને કઈ સેવા આપવી તે નક્કી કરવામાં આવ્યું.

→ I.C.D.S. યોજના એ વિશ્વનો સૌથી મોટો કાર્યક્રમ છે. એટલે કે, "પ્રારંભિક બાળપણની કાળજી અને વિકાસ માટેનો' કાર્યક્રમ છે. ભારત સરકારનો આ ફ્લેગશીપ કાર્યક્રમ છે.

→ આમ, આપણે જોયું કે, I.C.D.S.ની યોજનામાં કઈ રીતે શરૂઆત કરવામાં આવી.

આપણી ગુજરાત સરકાર અને વિભાગો

→ આપણી ગુજરાત સરકાર દ્વારા કાર્યરત વિભાગો નીચે મુજબ છે.

1. અન્ન, નાગરિક પુરવઠા અને ગ્રાહક બાબતોનો વિભાગ
2. આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ
3. ઉદ્યોગ અને ખાણ વિભાગ
4. ઊર્જા અને પેટ્રોકેમિકલ્સ વિભાગ
5. કાયદા વિભાગ
6. કૃષિ, ખેડૂત કલ્યાણ અને સહકાર વિભાગ
7. ગૃહ વિભાગ
8. નર્મદા, જળ સંપતિ, પાણી પુરવઠા અને કલ્પસર વિભાગ
9. નાણાં વિભાગ
10. પંચાયત, ગ્રામ ગૃહનિર્માણ અને ગ્રામ વિકાસ વિભાગ
11. મહેસૂલ વિભાગ
12. માર્ગ અને મકાન વિભાગ
13. માહિતી અને પ્રસારણ વિભાગ
14. રમત-ગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓનો વિભાગ
15. વન અને પર્યાવરણ વિભાગ
16. વૈધાનિક અને સંસદીય બાબતોનો વિભાગ

DEMO COPY
GYAN LIVE

02 I.C.D.S. (સંકલિત બાળવિકાસ સેવા યોજનાનો પરિચય)

- **પૂરું નામ : ઈન્ટિગ્રેટેડ ચાઈલ્ડ ડેવલપમેન્ટ સર્વિસ સ્કીમ. (સંકલિત બાળવિકાસ સેવા યોજના)**
- **નોડલ મંત્રાલય : મહિલા અને બાળવિકાસ મંત્રાલય (કેન્દ્રીય સ્તરે)**

રાજ્ય સ્તરે :



» મહિલા અને બાળવિકાસ વિભાગ અંતર્ગત ICDS ની શાખા હોય છે. જેના દ્વારા નિયંત્રણ કરવામાં આવે છે.

» ગુજરાત રાજ્ય દ્વારા આંગણવાડીનાં માળખાને નિયંત્રિત અને નિયમિત કરવા એક ડેશબોર્ડ બનાવવામાં આવ્યું છે.

» આ સ્કીમમાં રાજ્ય સરકાર ભાગીદાર છે. 50% ફંડિગ રાજ્ય સરકાર દ્વારા આપવામાં આવે છે. આથી નિયમન રાજ્ય સરકાર કરે તે જરુરી છે.

શરુઆત :

"વિશ્વનો સૌથી મોટો 'પ્રારંભિક બાળપણની કાળજી અને વિકાસ માટેનો કાર્યક્રમ" છે. ભારત સરકારનો ફ્લેગશિપ કાર્યક્રમ છે.

» 2જી ઓક્ટોબર (ગાંધી જયંતી/ લાલ બહાદૂર શાસ્ત્રી જન્મ જયંતી) 1975ના રોજ ઈન્દિરા ગાંધી સરકાર દ્વારા છોટાઉદેપુરના તેજગઢ ગામથી શરુઆત કરી હતી.

» બાળકોનાં સમગ્ર વિકાસને ધ્યાનમાં રાખી આ કાર્યક્રમ લાવવામાં આવ્યો છે. કુપોષણ ઘટે, માતા મૃત્યુ દર ઘટે અને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતા અને બાળકની પોષણ અને સ્વાસ્થ્ય બાબતે કાળજી લેવાય તેવા હેતુ સાથે લાવવામાં આવેલો છે.

સેવા :

» ICDS સ્કીમ અંતર્ગત 6 સેવાઓ મુખ્યત્વે પૂરી પાડવામાં આવે છે. જેને "six pillars of ICDS" કહેવામાં આવે છે. આ સેવાઓ આંગણવાડી દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે. ઉપરાંત સ્વાસ્થ્ય વિભાગના કર્મચારીઓનો સહકાર પણ લેવામાં આવે છે.

1. પૂરક પોષણ
2. રોગ પ્રતીકારક રસી
3. રેફરલ (સંદર્ભ) સેવા
4. પૂર્વપ્રાથમિક શિક્ષણ
5. આરોગ્ય પોષાણ શિક્ષણ
6. આરોગ્ય તપાસ

સ્કીમના ઉદ્દેશ્ય :

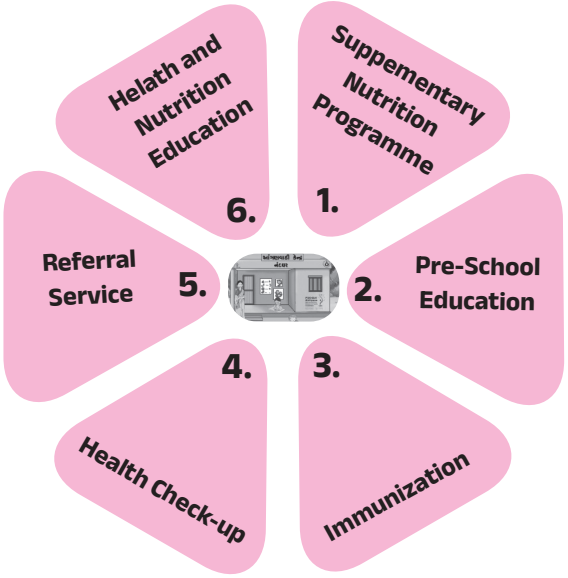
→ 1. 0 થી 6 વર્ષનાં બાળકોની પોષણ અને સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિમાં સુધાર લાવવો.

→ 2. બાળકોનાં માનસિક, શારિરીક અને સામાજિક વિકાસનો પાયો નાખવો.

→ 3. મૃત્યુદર, બીમારી, કુપોષણ, સ્કૂલ ડ્રોપ આઉટનું પ્રમાણ ઘટાડવું.

→ 4. બાળવિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા અને સ્કીમના યોગ્ય અમલીકરણ માટે અન્ય વિભાગો સાથે સહકાર સાધવો.

→ 5. માતાની સક્ષમતામાં વૃદ્ધિ કરવી જેથી બાળકોનાં સ્વાસ્થ્ય અને પોષણ સંબંધી કાળજી લઈ શકે.



DEMO COPY
GYAN LIVE

03 I.C.D.S. (સંકલિત બાળવિકાસ સેવા યોજનાનું માળખું)



DEMO COPY

સેજો :

» અમુક આંગણવાડીનું કલસ્ટર બને છે જેને સેજો કહેવાય છે. એક સેજાના અધિકારી તરીકે મુખ્ય સેવિકા ફરજ બજાવતાં હોય છે.

» મુખ્યસેવિકા સેજા અંતર્ગતની આંગણવાડીનું સુપરવિઝન કરે છે અને CDPO (બાળવિકાસ અધિકારી)ને રિપોર્ટીંગ કરે છે.

» ઘટક :

» અમુક સેજા મળીને એક ઘટક બને છે, જેના અધિકારી CDPO (બાળવિકાસ અધિકારી) હોય છે.

» બાળવિકાસ અધિકારી સુપરવાઈઝરના નિયંત્રણ માટે અને ઘટક અંતર્ગતની આંગણવાડીની જરૂરીયાત માટે જવાબદાર હોય છે.

» તાલુકા પ્રમાણે એક અથવા બે કે બેથી વધુ ઘટક હોય છે.

જિલ્લા સ્તરે :

» જિલ્લા સ્તરે મુખ્ય અધિકારી પ્રોગ્રામ અધિકારી હોય છે.

» CDPO પ્રોગ્રામ અધિકારીને રિપોર્ટિંગ કરે છે.

» જિલ્લાની સમગ્ર આંગણવાડી પર નિયંત્રણ અને જવાબદારી પ્રોગ્રામ ઓફિસરની હોય છે.

ઝોન સ્તરે :

» ઝોન સ્તરે મોનિટરિંગ RDD (REGINONAL DISTRICT DIRECTOR)

» અમુક જિલ્લા મળીને ઝોન બને છે.

» આવી રીતે સંપૂર્ણ આંગણવાડીનાં માળખાનું નિયંત્રણ અને નિયમન કરવામાં આવે છે.

(4) વિશ્વ રસીકરણ સપ્તાહ

વર્ષ 2021ના વિશ્વ રસીકરણ સપ્તાહની થીમ
"VACCINES BRING US CLOSER"

WHO દ્વારા એપ્રિલ માસનાં છેલ્લા અઠવાડિયાંને વિશ્વ રસીકરણ સપ્તાહ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે.

WHO: WORLD HEALTH ORGANIZATION

- વૈશ્વિક સ્તરે આરોગ્યની દેખભાળ કરે છે.
- UN ની એક એજન્સી છે.
- સ્થાપના : 7મી એપ્રિલ, 1948
- વડુ મથક : જિનીવા (સ્વિટઝર્લેન્ડ)
- વડા : ટ્રેડ્રોસ અધનમ (8મા)



રસીકરણ

નવજાત શિશુઓ, બાળકો, સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે રાષ્ટ્રીય રસીકરણ સમયપત્રક



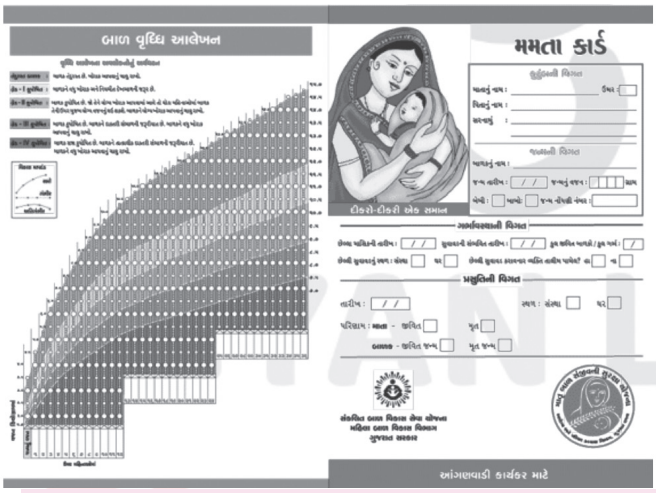
ક્રમ	રસીનું નામ	કયારે આપવી	કયાં આપવી	કયા અંગમાં
1	ધનુરની રસી	સગર્ભાને વહેલી તકે	સ્નાયુમાં	હાથના બાવડા પર
2	ધનુરની રસી-2	ધનુર-1ના 4 અઠવાડિયાં પછી	સ્નાયુમાં	હાથના બાવડા પર
3	ધનુરની રસી બુસ્ટર	છેલ્લા 3 વર્ષમાં સગર્ભાવસ્થામાં ધનુરના 2 ડોઝ લીધા હોય તો જ આપવી.	સ્નાયુમાં	હાથના બાવડા પર

નવજાત શિશુ માટે				
1	**BCG**	જન્મ સમયે શકય તેટલું વહેલું	ચામડીના પ્રથમ પડમાં	ડાબા બાવડામાં
2	**ઝેરી કમળાની રસી**	જન્મ સમયે અથવા જન્મના 24 કલાકમાં	સ્નાયુમાં	જાંઘ પર વચ્ચે અને બહારની બાજુ
3	**પોલિયો 0**	જન્મ સમયે અથવા પ્રથમ 15 દિવસની અંદર	મોં વાટે	મોં વાટે
4	**પોલિયો 1, 2, 3**	6, 10, 14 અઠવાડિયાંમાં	મોં વાટે	મોં વાટે
5	**પોલિયો 3 IPV**	IPV 14 માં અઠવાડિયે	સ્નાયુમાં	જાંઘ પર વચ્ચે અને બહારની બાજુ
6	**પેન્ટાવેલન્ટ 1, 2, 3**	6, 10, 14 માં અઠવાડિયે	સ્નાયુમાં	જાંઘ પર વચ્ચે અને બહારની બાજુ
7	**ઓરી**	9 મહિના પૂરા થયા પછી 12 મહિના સુધી (જો 12 મહિના સુધી ન આપી હોય તો 5 વર્ષ સુધીમાં આપવી)	ચામડીની નીચે	જમણા બાવડામાં
8	**વિટામિન-1 પહેલો ડોઝ**	9 મહિના પછી ઓરીની સાથે	મોં વાટે	મોં વાટે

DEMO COPY

સગર્ભાની નોંધણી

- જ્યારે માતા પ્રેગનન્ટ થાય ત્યારે તેને પોતાની નોંધણી આંગણવાડી (નંદઘર) ખાતે નોંધવી જોઈએ.
- જેમાં સગર્ભાને મમતા કાર્ડ આપવામાં આવે છે.
- જ્યારે માતા પ્રેગ્નેન્ટ બને ત્યારે સમયસર TD ના 2 ઈન્જેક્શન લઈ લેવા જોઈએ.
- TDનું ઈન્જેક્શન ધનુર રોગ સામે રક્ષણ આપે છે.



પ્રસૂતિ સંભવિત તારીખ

- માતા જ્યારે પ્રેગ્નેન્ટ થાય છે. ત્યારે માતાનાં છેલ્લા માસિકના પહેલાં દિવસ ઉપરથી સંભવિત તારીખ નક્કી કરવામાં આવે છે.
- ગર્ભાધાનનો પ્રથમ દિવસ એ માસિકનો પ્રથમ દિવસ ગણાય છે.
- ઉદા. 15 – 9 – 2021 = છેલ્લા માસિકનો પ્રથમ દિવસ + 7 9
- 22 – 6 – 2022 (સંભવિત તારીખ કહેવી)
- છેલ્લું માસિકને LMP કહેવાય.
- સગર્ભાવસ્થાની યોગ્ય તપાસ
- માતાની યોગ્ય તપાસ ખૂબ જ જરૂરી છે. જેમાં વજન, ઊંચાઈ, પેટની ઊંચાઈ ખૂબ જ જરૂરી છે.
- માતાનું વજન 40 કિલોથી ઓછું ન હોવું જોઈએ જ્યારે 70 કિલોથી વધુ ન હોવું જોઈએ.
- વજન પ્રથમ 3 માસમાં વધવું જોઈએ.
- માતાની ઊંચાઈ 140 થી ઓછી હોય તો તે જોખમી સુવાવડ કહેવાય છે.
- ANC (એન્ટિનેટલ કેર)
- સગર્ભાનું રજિસ્ટ્રેશન – 12 અઠવાડિયાં પહેલાં ફરજિયાત

- **LMPનું પૂરું નામ :** લાસ્ટ મેન્સ્ટ્યુરલ પિરિયડ
- જ્યારે સંભવિત તારીખ હોય તેને EDD કહેવાય.
- **EDD નું પૂરું નામ :** એસ્ટિમેટેડ ડેટ ઓફ ડિલિવરી

ANC ની કુલ 4 તપાસ થવી જોઈએ.

- ANC = 12 વીક (1 થી 91 દિવસ)
- ANC = 14 થી 26 વીકની વચ્ચે (92 થી 189 દિવસ)
- ANC = 28 થી 34 વીકની વચ્ચે (190 થી 245 દિવસ)
- ANC = 36 વીકથી ડિલિવરીની વચ્ચે (246 થી ડિલિવરી સુધી)

PNC (ધાત્રી માતા)ની કુલ મુલાકાત 4 થવી જોઈએ.

પ્રથમ મુલાકાત	-	0-2 દિવસ
બીજી મુલાકાત	-	3-6 દિવસ
ત્રીજી મુલાકાત	-	7 દિવસે
ચોથી મુલાકાત	-	6 અઠવાડિયે

ટ્રાઈમાસ્ટર

- માતાનાં સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કુલ 3 ટ્રાઈમાસ્ટર હોય છે.

TRIMESTER	WEEK
one	1 - 4
two	5 - 8
three	9 - 13
four	14 - 17
five	18 - 22
six	23 - 27
seven	28 - 31
eight	32 - 35
nine	36 - 40

- **પ્રથમ ટ્રાઈમાસ્ટર** 1 થી 3 મહિના
- **બીજું ટ્રાઈમાસ્ટર** 4 થી 6 મહિના
- **ત્રીજું ટ્રાઈમાસ્ટર** 7 થી 9 મહિના

તપાસનો પ્રકાર

તપાસનો પ્રકાર	હેતુ	આદર્શ સ્થિતિ
લોહીની તપાસ	પાંડુરોગ છે કે નહી તે જાણવા	હિમોગ્લોબીન 12 ગ્રામથી ઓછું ન હોવું જોઈએ
પેશાબની તપાસ	ડાયાબિટીસ છે ? મો, પગ પર સોજાનું કારણ તપાસવા	પેશાબમાં સુગર જવી ન જોઈએ. પેશાબમાં આલ્બ્યુમીન જવું ન જોઈએ.
લોહીનું દબાણ	ગર્ભના વિકાસ પર પ્રતીકુળ અસર થતી હોય તો તેનું કારણ જાણવા માટે	લોહીનું દબાણ નોર્મલ હોવું જોઈએ.

DEMO COPY

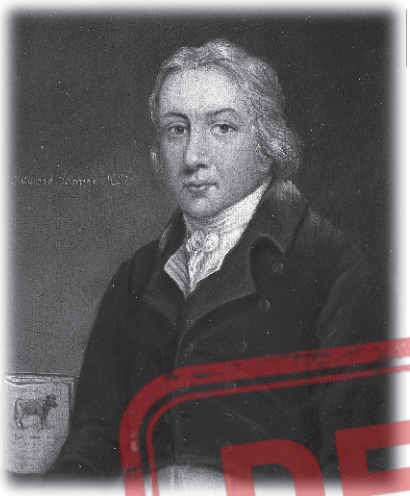


12 રસીકરણ



રસીકરણ શબ્દનો ઉપયોગ સૌ પ્રથમ એડવર્ડ જેનર

- શરીરમાં ચોક્કસ રોગ સામે લડવાની રોગપ્રતીકારક ક્ષમતા ઉત્પન્ન કરે છે.
- રસીકરણમાં બેક્ટેરિયા કે વાઇરસની રોગ પેદા કરવાની ક્ષમતા ઘટાડીને શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે.
- શરીર તેની સામે જરૂરી એન્ટીબોડી બનાવી દે છે.
- જેથી કરીને ભવિષ્યમાં જ્યારે પણ બેક્ટેરિયા કે વાઇરસ શરીરમાં દાખલ થાય ત્યારે આ એન્ટીબોડી રોગ સામે રક્ષણ આપે છે.



રસીના પ્રકાર

1. જીવંત (Live Vaccine)

- બેક્ટેરિયા/વાઇરસની રોગ પેદા કરવાની તાકાત/ક્ષમતા ઘટાડી દેવામાં આવે છે.

2. મૃત (Killed Vaccine)

- ગરમી, કેમિકલ અથવા રેડીયેશન દ્વારા રોગકારક બેક્ટેરિયા, વાઇરસને મૃત બનાવવામાં આવે છે. પછી પ્રીઝર્વેટીવ સાથે તેને શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે.

3. Toxoid (મિક્સ રસી)

- બેક્ટેરિયા દ્વારા ઉત્પન્ન કરવામાં આવતાં ઝેરી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

DEMO COPY
GYAN LIVE

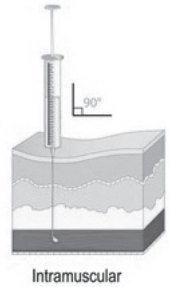
	Live Vaccine
B	BCG
O	OPV
Y	Yellow Fever
C	Chicken Pox
R	Rota Virus
I	Influenza
M	MMR
E	Epidemic Typhus

	Killed Vaccine
JAPAN	Japanese Encephalitis
Ki	Killed Polio
KHIR – K	Kyasanur Forest Disease
- H	Hepatitis – B
- I	Influenza killed
- R	Rabies
OR	
R	Rabies
I	IPV
P2	Pertussis, Plague

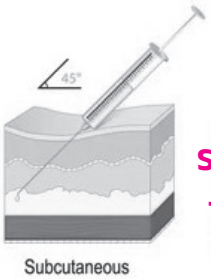
	Live Vaccine
Tt	Tetanus toxoid
Td	Tetanus diphtheria

રસી આપવાની પદ્ધતિ

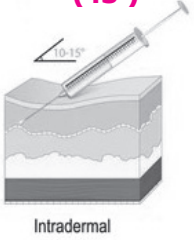
Intra Muscular – સ્નાયુમાં (90°)



Subcutaneous – ચામડીની નીચે (45°)



Intra dermal – ચામડીના પ્રથમ પડમાં (15°)



15 ખનિજ તત્ત્વો અને તેની ઊણપથી થતાં રોગો

» શારિરીક વૃદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે જરુરી અકાર્બનિક તત્ત્વો છે, ક્ષાર રુપે અસ્તિત્ત્વ ધરાવે છે. કાર્બનિક પદાર્થરૂપે પણ હોય છે.
» વનસ્પતિ તેમજ પ્રાણીજ પેશીને બાળતા ખનિજ રાખ રુપે પ્રાપ્ત થાય છે.
» શરીરનાં કુલ વજનના 3 થી 4% ખનીજ તત્ત્વો રહેલા છે.
» શરીરમાં 24 ખનિજ હોય છે.
» સૌથી વધુ ખનિજ હાડકાં તેમજ દાંતમાં જોવા મળે છે.
» ચેતા, રક્ત, સ્નાયુ, દેહજળમાં પણ ખનિજ હોય છે.

(1) મુખ્ય ખનિજ અથવા મેક્રો મિનરલ્સ
» દૈનિક જરુરીયાત 100 મિલિ ગ્રામ જેટલી છે.
» કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, સોડિયમ, ફ્લોરિન, પોટેશિયમ.

(2) માઈનોર મિનરલ્સ:
» મિલિ ગ્રામમાં જરુરીયાત.
» લોહતત્ત્વ, સલ્ફર, મેગ્નેશિયમ.

(3) ટ્રેસ એલિમેન્ટસ (માઈક્રોમીનરલ્સ):
» થોડા માઈક્રોગ્રામમાં જરુરીયાત.
» આયોડિન, ફ્લોરિન, ઝિંક

કેલ્શિયમ

સંજ્ઞા : Ca
» વિવિધ શારિરીક ક્રિયા માટે જરુરી.
» પુખ્તવયની વ્યક્તિ શરીરમાં 1200 ગ્રામ જેટલું કેલ્શિયમ હોય છે
» 99% ક્ષાર રુપે હાડકાં અને દાંતમાં.
» હાડકાં અને દાંતને સખ્તાઈ આપે છે.
» 1% કેલ્શિયમ શરીરમાં બાહ્યકોષિય તેમજ આંતરકોષીય પ્રવાહીમાં વહેંચાયેલું હોય છે.

કાર્ય:
» વિવિધ ઉત્સેચકોને સક્રિય કરે.
» દાંત અને હાડકાંના બંધારણ માટે.
» ઊર્મિ વેગ વહન માટે જરુરી એસિટાઈલ કોલીનના સંશ્લેષણ માટે કેલ્શિયમ જરુરી છે.
» કોષરસ પટલની પારગમ્યતા વધારી અવશોષણમાં વધારો કરે છે.
» નાનાં આંતરડામાંથી થતાં વિટામિન બી12ના શોષણમાં મદદ કરે છે.
» સ્નાયુનું સંકોચન તેમજ હાર્ટબીટનું નિયમન કરે છે.
» રક્ત ગંઠાવવાની ક્રિયામાં ઉદ્દીપકનું કાર્ય કરે છે.

કેલ્શિયમની ઊણપ:

સુકતાન
» અધૂરા માસે જન્મેલાં બાળકોમાં વિટામિન-ડી તેમજ કેલ્શિયમની ખામીથી સુક્તાન વધારે જોવા મળે છે.
» કબૂતર જેવી છાતી, પાંસળીમાં સોજો, મોંટુ પેટ, બોક્સ જેવાં માથાનો આકાર સુક્તાનના લક્ષણ છે.
» ઓસ્ટિયોમલેશિયા (પુખ્ત લોકોમાં સુક્તાન) :
» સગર્ભા માતા વિટામિન-બી12 ઓછું લે તો થઈ શકે છે.
» કિડનીના દર્દીઓમાં
» હાડકાં નરમ બને છે, ફ્રેકચરની સંભાવના વધે છે.

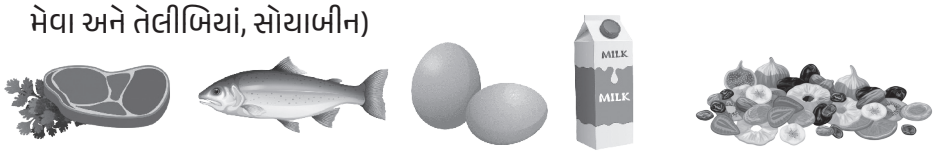
ઓસ્ટિયોપોરોસીસ:
» કેલ્શિયમનું હાડકાંમાંથી ધોવાણ થાય છે.
» હાડકાં બરડ બને તેમજ તૂટે છે.

DEMO COPY
GYAN LIVE



પ્રોટીનના મહત્ત્વના સ્રોત

સમૃદ્ધ સ્રોત » માંસ, માછલી, યકૃત, ઈંડા, ફૂલ ફેટ મિલ્ક પાવડર, ફેટ રહિત મિલ્ક પાવડર, ચીઝ, (સૂકા કઠોળ, સૂકા મેવા અને તેલીબિયાં, સોયાબીન)



સારા સ્રોત » અનાજ અને મીલેટ, લીલા કઠોળ (લીલા વટાણા)



સામાન્ય સ્રોત » બટાકા, લીલાં પાનવાળાં શાકભાજી



પ્રોટીનનાં અપ્રચલિત પ્રાપ્તિસ્થાનો વિષે શું તમે જાણો છો?

» **1. ફીશ પ્રોટીન કોન્સન્ટ્રેટ :** ટ્રેશ માછલી અખાદ્ય ગણાય છે. આ માછલીની સૌર્ય સૂકવણી કરી તેમાંથી બનતા પાવડરનો ઉપયોગ પશુઆહાર અને ખાતર તરીકે કરાય છે. પ્રોટીનમાં સમૃદ્ધ હોવાથી તેમાંથી ક્રીમીશ પડતો સફેદ પાવડર (લોટ) બનાવવાની રીત વિકસાવાઈ છે. આ લોટ ગંધરહિત બનાવેલો હોવાથી માનવ આહાર તરીકે ઉપયોગી થવાની શક્યતાઓ છે.

» **2. સિંગલ સેલ પ્રોટીન (SCP) :** પ્રોટીનના નવા મેળવાયેલાં સ્રોતમાં એક કોષીય પ્રોટીનના સ્રોતનો સમાવેશ થાય છે જેમાં યીસ્ટ, ફૂગ, આલ્ગી અને બેકટેરિયા મુખ્ય છે. જો કે આ ક્ષેત્રમાં થયેલાં નવાં સંશોધન અને વિકાસ હાલમાં પ્રયોગશાળા પૂરતાં જ સીમિત છે.





» **3. લીફ પ્રોટીન :** કૂમળા પાનનો માવો કરી પ્રોટીનયુક્ત પ્રવાહી ગાળણ અથવા સેન્ટ્રિફ્યુગેશન દ્વારા છૂટું પાડવામાં આવે છે. આ પ્રવાહીને ગરમ કરવાથી પ્રોટીનમાં સમૃદ્ધ પ્રવાહી મળે છે જેને સૂકવવાથી પ્રોટીન કોન્સન્ટ્રેટ તૈયાર થાય છે.

» પાનમાંથી અર્ક (પ્રવાહી) મેળવવાની પ્રક્રિયા ગ્રામ્ય સ્તરે પણ થઈ શકે છે. આપણા દેશમાં આ ક્ષેત્ર હજી વિકાસના તબક્કામાં છે. તેના દ્વારા કોઈ કોમર્શિયલ ઉત્પાદનો મળેલાં નથી.

DEMO COPY
GYAN LIVE

પ્રોટીનની સૂચિત દૈનિક જરૂરિયાત

જૂથ		વજન (કિ.ગ્રા.)	પ્રોટીન (ગ્રામ/દિવસ)	જૂથ (કિ.ગ્રા.)		વજન (ગ્રામ/દિવસ)	પ્રોટીન
પુરુષ:	હળવી પ્રવૃત્તિ	60	60	બાળક	(1-3 વર્ષ)	12.2	22
	સાધારણ પ્રવૃત્તિ	60	60		(4-6 વર્ષ)	19.0	30
	વધુ પ્રવૃત્તિ	60	60		(7-9 વર્ષ)	26.9	41
સ્ત્રી	હળવી પ્રવૃત્તિ	50	50	છોકરો	10-12 વર્ષ	35.4	54
	સાધારણ પ્રવૃત્તિ	50	50	છોકરી	10-12 વર્ષ	31.5	57
	વધુ પ્રવૃત્તિ	50	50	છોકરો	13-15 વર્ષ	47.8	70

ખાદ્ય બંધારણ અને પોષક ઘટકો

પોષક ઘટકો



1. અનાજ અને કઠોળ
2. માંસ અને મચ્છી
3. ફળ
4. ઈંડા
5. શાકભાજી
6. ખાંડ
7. દૂધ અને દૂધની બનાવટો
8. ચરબી અને તેલ
9. સૂકા મેવા અને તેલીબિયાં
10. તેજાના અને મસાલા

» સ્વસ્થ જીવન માટે મનુષ્યને જુદાં જુદાં પોષકતત્ત્વોની જરૂર રહે છે. આ પોષકતત્ત્વો મનુષ્ય તેના રોજિંદા આહાર દ્વારા પ્રાપ્ત કરે છે. લેવામાં આવતાં ખાદ્યોના પ્રકાર અને ગુણવત્તાનો આધાર વ્યક્તિના આર્થિક, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પરિબળો પર રહે છે. આહારમાં લેવાતા ખાદ્યોમાં વિવિધ પોષકતત્ત્વો હોય છે. જુદાં જુદાં ખાદ્યો એક અથવા વધુ પોષકતત્ત્વોના મહત્ત્વના સ્રોત હોય છે. કોઈ એક ખાદ્ય બધા જરૂરી પોષકતત્ત્વો ધરાવતું નથી. આથી સમતોલ આહાર માટે વ્યક્તિએ જુદાં જુદાં ખાદ્યો લેવા જોઈએ. આહાર દ્વારા નીચેની જરૂરિયાતો સંતોષાવી જોઈએ-તે પોષક હોવો જોઈએ, સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરનાર તથા બિમારી સામે રક્ષણ આપનાર હોવો જોઈએ.

» સ્રોતને આધારે અથવા તો પોષકતત્ત્વોની સમાનતાના આધારે ખાદ્યોનો વિવિધ જૂથમાં વહેંચેલા છે. જેવાં કે અનાજ, કઠોળ, ફળ, શાકભાજી, દૂધ અને દૂધની બનાવટ, સૂકા મેવા અને તેલીબિયાં, માંસ અને મચ્છી, ઈંડા, ખાંડ, ચરબી અને તેલ તથા તેજાના અને મસાલા.

DEMO COPY

1. અનાજ અને કઠોળ

ફાયદા

» શક્તિથી ભરપૂર સ્રોત
» કિંમતમાં સસ્તા
» વધુ રેસા
» B જૂથના વિટામિન અને ખનીજતત્ત્વોના સારા સ્રોત
» ઓછી ચરબી
» કઠોળ પ્રોટીનના ઉત્તમ પૂરક પ્રોટીન બનતા વિવિધ એસેન્સની બનાવટમાં સ્ટિપિંગનો ઉપયોગ થાય છે.



- **સેન્ટ્રયુગેશન :** પ્રવાહીમાં રહેલા વિવિધ ઘનતા ધરાવતાં કણોને છૂટા પાડવાની ક્રિયાને સેન્ટ્રિફ્યુગેશન કહેવાય છે. આ માટે તેજ ગતિથી ગોળ ફરતા સાધન જેવાં કે વલોણું, ઈલેક્ટ્રિક મિક્સરની બ્લેડ વગેરેનો ઉપયોગ થાય છે. સેન્ટ્રિફ્યુગેશનની ક્રિયાથી દૂધમાં રહેલી મલાઈ કે છાશમાંથી માખણ અલગ કરી શકાય છે. લેબોરેટરીમાં સેન્ટ્રિફ્યુજ નામના સાધન વડે સેન્ટ્રિફ્યુગેશન કરવામાં આવે છે.
- **ઈમલ્સિફીકેશન :** બે અદ્રાવ્ય પ્રવાહીનું પ્રસરણ બનાવવાની ક્રિયા એટલે ઈમલ્સિફિકેશન (પાયસીકરણ). પ્રસરણ બનાવવા માટે અદ્રાવ્ય પ્રવાહીમાં ત્રીજો પદાર્થ ઉમેરવામાં આવે છે. દા.ત. મેયોનેઝની બનાવટમાં સલાડ ઓઈલ તેમજ વિનેગરનું પ્રસરણ બનાવવા માટે ઈંડાની જરદી ઉમેરવામાં આવે છે. ઈંડાની જરદી પ્રસરણને સ્થાયી કરે છે એટલે કે તે બે અદ્રાવ્ય પ્રવાહીને બે સ્તરમાં છૂટા પડતાં અટકાવે છે.
- **હોમોજિનાઈઝેશન :** પદાર્થમાં રહેલા મોટાં કણને નાનાં કણમાં વિભાજિત કરવા તેને ઊંચા દબાણે નાનાં છીદ્રોવાળી જાળીમાંથી પસાર કરવામાં આવે છે. હોમોજીનાઈઝેશનથી ચરબીનું વિભાજન નાનાં કણમાં થાય છે જેથી કણની સંખ્યામાં વધારો થાય છે. હોમોજીનાઈઝ કરેલા દૂધને ગરમ કરતાં તેમાં પર મલાઈ થતી નથી.

તમાલપત્ર



» તમાલપત્રના સૂકાં પાન આહારને સોડમ આપે છે. રસાદાર શાક, પુલાવ, કઢી વગેરેમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે.

જીરું

» રસાદાર શાકમાં તેમજ ગરમ મસાલા બનાવવામાં તેનો ઉપયોગ થાય છે. સલાડ અને શાકભાજીને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા પણ તેનો ઉપયોગ થાય છે. જીરાને શેકી, તેનો ભૂકો કરી તેનો ઉપયોગ દહીંની બનાવટોમાં સોડમ લાવવા માટે થાય છે. જીરામાં પ્રોટીન, રેસા, કૅલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, લોહતત્ત્વ અને કેરોટીન સારા પ્રમાણમાં હોય છે. તે વાયુનિઃસારક છે.



જાયફળ અને જાવંત્રી



» તેની થોડી માત્રામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો પણ તે આહારને સુગંધિત બનાવે છે. જાયફળમાં પ્રોટીન, રેસા, કૅલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ સારું છે. જાવંત્રીમાં કૅલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ અને કેરોટીન સારું છે.

» જાયફળ અને જાવંત્રીનો વધુ ઉપયોગ ન કરવો કારણ કે તે જલદ છે. તેના અતિરેકથી ઝેરી અસર થાય છે. તેમાં રહેલ માઇરીસ્ટીસીનથી ચિત્તભ્રમ અને ઘેનની અસર જોવા મળે છે. યોગ્ય માત્રામાં લેવાથી ઊબકા-ઊલટી, વાયુ તથા અતિસારની તકલીફોમાં ફાયદો કરે છે.

રાઈ

» રાઈના દાણા ખૂબ તમતમતા હોય છે પણ જો તેને ચરબી અથવા તેલમાં નાખી ફૂટી જવા દઈએ તો તેનો તમતમાટ નાશ પામે છે. દાળ અને સાંભરમાં રાઈનો વઘાર કરવામાં આવે છે. રાઈના બીમાંથી તેલ પણ કાઢવામાં આવે છે. રાઈને ખાંડીને તૈયાર કરવામાં આવતાં ભૂકાનો ઉપયોગ અથાણાં બનાવવામાં થાય છે, જેમાં તે પરિરક્ષક તરીકે કામ કરે છે.



» રાઈમાં પ્રોટીન, રેસા, કૅલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસનું પ્રમાણ સારું હોય છે.

» કચરેલી રાઈના દાણા ગરમ પાણીમાં નાખી તેમાં પગ બોળી રાખવાથી ફ્લુ તથા માથાનો દુખાવો મટે છે.

મેથી



» મેથીના પાંદડાનો ઉપયોગ ભાજી બનાવવામાં જ્યારે બીનો ઉપયોગ મસાલા તરીકે અને અથાણામાં થાય છે. તેમાં પ્રોટીન, કૅલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ તથા લોહતત્ત્વ સારા પ્રમાણમાં હોય છે. તેનાથી પાચનક્રિયા સારી થાય છે. મરડાની સારવારમાં મેથી અને છાશ અપાય છે. તે રક્તશર્કરાનું પ્રમાણ જાળવવામાં મદદ કરે છે.

તજ

» પુલાવ તથા રસાદાર વાનગીઓમાં સોડમ લાવવા તેનો ઉપયોગ થાય છે. તેમાંથી ગરમ મસાલા બને છે. તે જલદ હોય છે એટલે તેનો વધારે પડતો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.

» અપચો, વાયુ તથા અતિસારની સારવારમાં તે ઉપયોગી છે. તે નાકને બાઝી જતું અટકાવે છે.

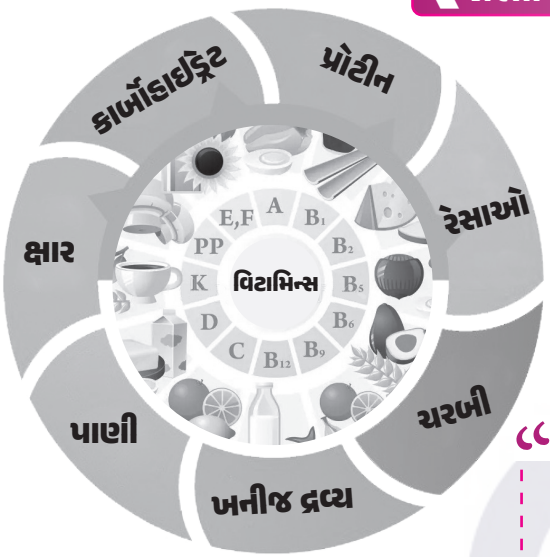


DEMO COPY
GYAN LIVE



17 બાળકોમાં પોષણ અને આરોગ્ય

પ્રસ્તાવના



બાળકના આરોગ્ય પર તેનાં ખોરાકની અસર ખૂબ થાય છે. સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક કોને કહીશું? સમતોલ આહાર એટલે શું? વગેરે જેવાં પ્રશ્નોના જવાબો પ્રસ્તુત પ્રકરણમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઉપરાંત આહારના કોઈ ઘટકની ખામીથી શરીરમાં થતી મુશ્કેલી વિશે પણ આ પ્રકરણમાં ચર્ચા કરેલ છે.

આરોગ્યની વ્યાખ્યા અને તેની લાક્ષણિકતાઓ

→ વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO World Health Organization) એ આપેલ આરોગ્યની વ્યાખ્યા આ મુજબ છે.

> **"વ્યક્તિને કોઈ બિમારી કે રોગ ન હોય તે જ માત્ર સારું આરોગ્ય નથી પરંતુ વ્યક્તિનું શારિરીક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સ્વસ્થ હોવું એટલે સારું આરોગ્ય."**

→ આમ વ્યક્તિની શારિરીક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારી એટલે આરોગ્ય. આપણે ત્યાં આરોગ્યના મુખ્ય બે પાસાની વિશેષ ચર્ચા કરવામાં આવે છે.

→ શારિરીક આરોગ્ય અને માનસિક આરોગ્ય.

શારિરીક આરોગ્ય	માનસિક આરોગ્ય
→ વ્યક્તિ ઉત્તમ રીતે શારિરીક કાર્યો કરી શકતો હોય તો તેનું શારિરીક આરોગ્ય સારું છે એમ કહેવાય.	→ વ્યક્તિના શારિરીક આરોગ્ય જેટલું જ મહત્ત્વ તેનાં માનસિક આરોગ્યનું પણ છે. વ્યક્તિ સાંવેગિક, સામાજિક અને માનસિક સ્વસ્થતાં અનુભવતો હોય તો તેનું માનસિક આરોગ્ય સારું છે એમ કહેવાય. શાંતિ, સલામતી, આનંદપ્રદ જીવન, સમસ્યામાંથી ઝડપથી બહાર આવી શકવું વગેરે બાબતો સારા માનસિક આરોગ્યની લાક્ષણિકતાઓ છે.
→ સારા શારિરીક આરોગ્ય માટે શારિરીક સજ્જતા જાળવી રાખવી જરૂરી છે.	→ WHO એ આરોગ્ય પર અસર કરતાં પરિબળો નીચે મુજબ કહ્યાં છે.
→ સમતોલ આહાર, કસરત, પૂરતો આરામ, રોગોનું ઝડપી નિદાન અને સારવાર, આરોગ્ય લક્ષી સારી ટેવો વગેરે સારું આરોગ્ય જાળવવામાં મદદરૂપ બને છે.	• વ્યક્તિનું આસપાસનું પર્યાવરણ • તે ક્યાં રહે છે ? (રહેઠાણ) • વારસો • આવક • ખોરાક • શૈક્ષણિક સ્તર (અભ્યાસ) • કુટુંબ અને મિત્રો સાથેના સંબંધો • પ્રદૂષણ

આહાર અને પોષણ

» આહાર અને પોષણ એકબીજા સાથે સંકળાયેલી બાબતો છે.

» આહાર એટલે શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખતો અને વૃદ્ધિ કરતો ખોરાક.

» જ્યારે પોષણ એટલે જે પ્રક્રિયા દ્વારા શરીર આહારનો ઉપયોગ કરે છે તે પ્રક્રિયા.

» ચયાપચય જેવી જૈવિક ક્રિયામાં ખોરાકનો ઉપયોગ કરી શરીર શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે તે પોષણ ક્રિયા છે.

» શરીરનાં દરેક જૈવિક કાર્યો યોગ્ય રીતે થાય અને જરૂરી શક્તિ મળતી રહે તે માટે ઉત્તમ પોષણ આવશ્યક છે.

» આહારમાં બધાજ પ્રકારનાં પોષક ઘટકો પૂરતી માત્રામાં હોય તો તેમાથી શરીરને સારું પોષણ મળે છે.

DEMO COPY
GYAN LIVE

ખોરાકના પોષણમૂલ્ય

"ખોરાકનું પોષણ મૂલ્ય એટલે ચોક્કસ માત્રાના ખોરાકમાથી પ્રાપ્ત થતાં ગુણવત્તાસભર પોષક તત્ત્વો અને શક્તિનું પ્રમાણ."

» દૈનિક ખોરાકમાંથી વિવિધ જૈવિક કાર્યો કરવા માટે જરૂરી શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

» દરેક વ્યક્તિની શક્તિની જરૂરિયાત જુદી જુદી હોય છે. ઉંમર, જાતિ, શ્રમ, આબોહવા વગેરે જેવી બાબત પર તે આધાર રાખે છે. માટે દરેકના ખોરાકની માત્રા પણ જુદી જુદી હોય છે.

» ખોરાકમાંથી મળતી આ શક્તિ કેલરીમાં માપવામાં આવે છે. માટે તેને કેલરી શક્તિ પણ કહે છે. સામાન્ય રીતે ખોરાકનું પોષણ મૂલ્ય કિલોકેલરીમાં મપાય છે.

» બાલમંદિરે આવતાં બાળકો 3 થી 6 વર્ષનાં હોય છે. તેમની દૈનિક શક્તિની જરૂરિયાત સરેરાશ 1200 થી 1400 કિલોકેલરી હોય છે. તે મળી રહે તેવા દૈનિક આહારનું આયોજન કરવું જોઈએ.

» દરેક પ્રકારનાં પોષક ઘટકથી યુક્ત અને દૈનિક શક્તિની જરૂરિયાત પૂર્ણ કરતો પોષક આહાર બાળકનો સમતોલ શારિરીક વિકાસ કરે છે.

સમતોલ આહારનું આયોજન
(planning a balance diet)

» જે આહાર શરીરની જરૂરિયાત મુજબ યોગ્ય કેલરીયુક્ત હોય તથા દરેક પોષક ઘટકો જેમાંથી પૂરતી માત્રામાં મળતા હોય તેવા આહારને સમતોલ આહાર કહે છે. સમતોલ આહારમાં પ્રોટીન, વિટામિન, કાર્બોહાઇડ્રેટ, ચરબી, ખનીજદ્રવ્યો અને પાણી જેવાં ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે. સમતોલ આહારના ઉપરોક્ત ઘટકોની વિસ્તૃત ચર્ચા અગાઉ ના મુદ્દામાં કરેલ છે.

સમતોલ આહારની આવશ્યકતા

» સમતોલ આહારથી બાળકનો યોગ્ય શારિરીક વિકાસ થાય છે.

» બાળકનું સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટે તથા રોગપ્રતીકારક શક્તિનાં વિકાસ માટે સમતોલ આહાર આવશ્યક છે.

» સમતોલ આહારથી કાર્યક્ષમતા જળવાઈ રહે છે.

» સમતોલ આહારથી શરીર સ્ફૂર્તિમાં રહે છે.

» સમતોલ આહાર ન લેવાને કારણે બાળક કુપોષણનો શિકાર થઈ શકે છે જેના કારણે આવા કૂપોષિત બાળકમાં ત્રુટીજન્ય રોગો થવાની સંભાવના વધી જાય છે.

DEMO COPY

ત્રુટીજન્ય રોગો, તેનાં કારણો અને લક્ષણો તથા અટકાવવાના ઉપાયો

"આહારમાં રહેલા પોષક ઘટકોની ઉણપથી શરીરમાં થતી તકલીફો એટલે ત્રુટીજન્ય રોગો."

કુપોષણ

→ **સમગ્ર વિશ્વમાં 3માંથી 1 વ્યક્તિને અસર કરે છે**

→ **વિવિધ આકારો અને કદમાં આવે છે**





સ્ટંટીંગ

વ્યક્તિ તેની ઉંમર પ્રમાણે ખૂબ ટૂંકી છે



સ્થૂળતા

જે વ્યક્તિનું વજન વધારે છે



બગાડ

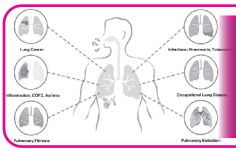
જે વ્યક્તિ તેની ઊંચાઈના પ્રમાણમાં ખૂબ પાતળી છે

» બાળકને સમતોલ આહાર ન મળવાથી તેના શરીરમાં કોઈને કોઈ પોષક ઘટકની ઉણપ ઊભી થાય છે.

» અપૂરતો આહાર મળવાથી કે કોઈ ખાસ ઘટકની ઉણપથી બાળક અતિ ગંભીર કૂપોષિત પણ થઈ શકે છે. જેમાં ચામડી ઢીલી અને લચી ગયેલી થઈ જાય છે. બાળકનો ચહેરો મોટી ઉંમરની વ્યક્તિ જેવો થઈ જાય છે.

» બાળકના વાળ ભૂખરા થઈ જાય છે. શરીર પર સોજા ચડી જાય છે. આવાં બાળકો ઉદાસીન, સુસ્ત અને ચીડિયા થઈ જાય છે. બાળકની વૃદ્ધિ અટકી જાય છે.

» ઉપરોક્ત પરિસ્થિતિ અટકાવવા માટે બાળકને સમતોલ આહાર આપવો જરૂરી છે.



શ્વસનતંત્રને લગતા રોગો

» નાનાં બાળકોને થતાં શ્વસનતંત્રને લગતા રોગોમાં શરદી-કફ, અસ્થમા, ન્યુમોનિયા, કાન પાકવો, કાકડા, વગેરે મુખ્ય રોગો છે.

1. શરદી-કફ

» આ રોગ વિષે વિસ્તૃત ચર્ચા આપણે આ જ અગાઉના પ્રકરણમાં કરી ચૂક્યા છીએ.

2. ન્યુમોનિયા

» આપણાં દેશમાં બાળમૃત્યુના ત્રીજા કારણરૂપ આ રોગનાં બેક્ટેરિયા કે વાઈરસ શ્વાસનલિકાઓ તેમજ ફેફસામાં ચોંટી જાય છે અને આ રોગ કરે છે. શરદીમાં જણાવેલ કારણો આ રોગ માટે જવાબદાર છે.

ન્યુમોનિયા

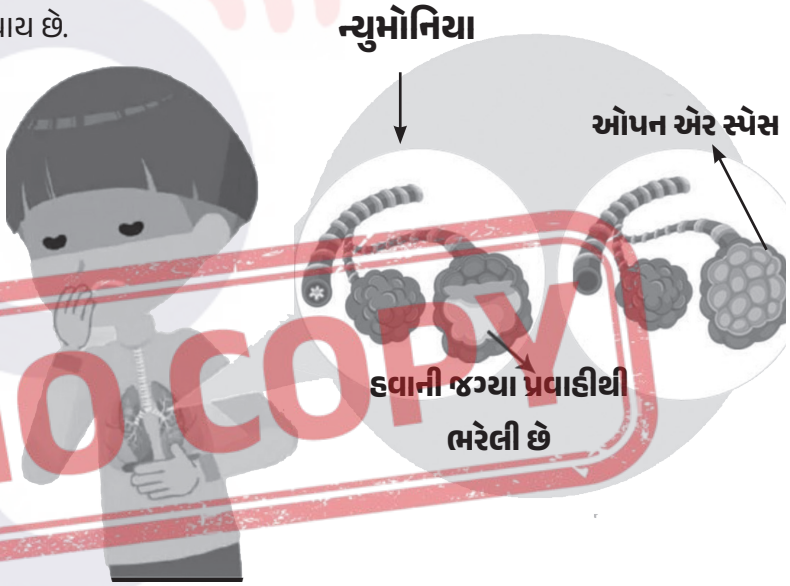
→ કારણો

» ભારે શરદી-કફનો ચેપ ફેફસામાં લાગવાથી આ રોગ થાય છે.

» વાઈરસ કે બેક્ટેરિયાના શ્વસનતંત્રમાં ચેપ લાગવાથી.

» ફેફસાંમાં દૂધ, પાણી કે ખોરાકના કણો જવાથી.

» ટીબીના જંતુના ચેપથી.



→ લક્ષણો

» ખૂબ વધારે તાવ આવે છે.

» બાળક હાંફવા લાગે છે તથા ખૂબ નબળું પડી જાય છે.

» બાળક છાતી અને પેટમાં દુખાવાની ફરિયાદ કરે છે.

» બાળકને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે.

» ખૂબ કફ સાથે ઉધરસ આવે છે.

સારવાર

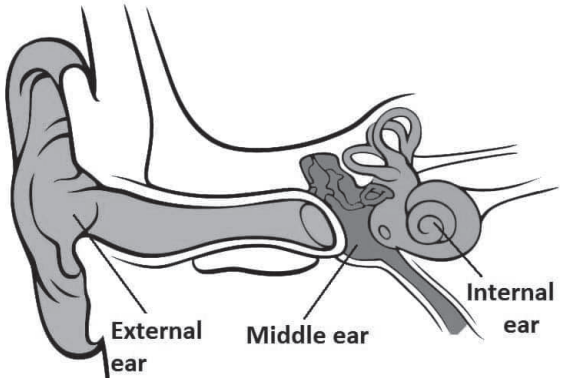
» આ રોગનું નિદાન થયું હોય તો ડોક્ટર જ તેની સારવાર કરે તે હિતાવહ છે કારણ કે તાત્કાલિક સારવાર ન મળે તેવી સ્થિતિમાં બાળકનું મૃત્યુ થઈ શકે છે.

» તેમ છતાં આ રોગ થતો અટકાવવા માટે કેટલીક કાળજી લઈ શકાય. જેવી કે, શરદીવાળા દર્દીથી બાળકને દૂર રાખવું. ગળાને નુકસાન કરે તેવા અતિ ઠંડા કે ગરમ પદાર્થો ન આપવાં, ગીચ વસતી કે મેળાવડામાં નાનાં બાળકોને ન લઈ જવા તથા બાળકને બોટલથી દૂધ કદી આપવું નહી.

3. કાન પાકવો

» નાનાં બાળકોમાં શરદી થયા પછી કાન પાકવો એક સામાન્ય બાબત છે. બાળકોમાં કાન અને નાકને જોડતી નળી પ્રમાણમાં ટૂંકી અને સીધી હોવાથી ગળાનો ચેપ ઝડપથી કાન સુધી પહોંચે છે અને કાન પાકે છે.

» કાનમાં પાણી જાય કે ઠંડો પવન લાગે તો પણ કાન પાકે છે.



→ લક્ષણો

» કાનમાં દુખાવો થાય છે.

» કાનમાંથી રસી નીકળે છે.

» બાળક રડ્યા કરે છે અને રડતી વખતે હાથ કાન તરફ લઈ જાય છે.

DEMO COPY
GYAN LIVE

લક્ષણો

» બાળકનું વજન વધતું નથી અથવા ઘટતું જાય છે.

» હળવો તાવ રહે છે; ભૂખ લગતી નથી.

» ખૂબ થાક લાગે છે અને સાંજના સમયે તાવ ભરાઈ જાય છે.

» સતત શરદી કફ અને ઉધરસ રહે છે. ક્યારેક શ્વાસ પણ ચડે છે.

» બાળકને કોઈ કામમાં રસ પડતો નથી.

સારવાર

» નાનાં બાળકોને ભીડભાડ વળી જગ્યાએથી દૂર રાખવા.

» પૂરતો પોષક આહાર, શ્રમ અને આરામ આપવાથી રોગપ્રતીકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે અને રોગ લાગુ પડતો નથી.

» દર્દીના મોં આડો રૂમાલ રાખવો જોઈએ.

» જો કોઈને ટીબી થયો હોય તો ડોક્ટરે સૂચવેલી દવાનો સંપૂર્ણ કોર્સ પૂરો કરવો જરૂરી છે.

» આ રોગથી બાળકને બચાવવા BCG ની રસી આપવી જોઈએ.



દાંતને લગતી બિમારી

→ જન્મ પછી લગભગ 5 થી 6 મહિનાની ઉંમરે બાળકને દાંત ફૂટવાની શરૂઆત થાય છે. શરૂઆતના આ દાંતને દૂધિયા દાંત કહે છે. નીચે જેવાં કારણસર દાંતમાં સડો થાય છે અથવા દાંત રોગગ્રસ્ત બને છે.

→ દાંતની અપૂરતી કાળજી કે સફાઇ

→ ચોકલેટ્સ, બિસ્કિટ, વગેરેનું વધુ પડતું સેવન

→ આઈસ્ક્રીમ, ઠંડા પીણાં, કેન્ડી વગેરે વારેવારે ખાવાથી

→ સૂતી વખતે દાંત સાફ ન કરવા

→ વિટામિન D ની ખામી અને ફ્લોરિનનું વધુ કે ઓછું પ્રમાણ.

→ વધુ પડતાં ફ્લોરાઇડ વાળા પાણીના સેવનથી

→ ઉપરોક્ત કારણસર દાંત ઘસાઈ જાય છે. નબળા પડે છે, કે તેમા સડો થઈ જાય છે. બાળકના ખોરાકમાં ધ્યાન રાખવાથી તથા દાંતની નિયમિત સફાઈ કરવામાં આવે તો દાંતની બિમારીથી બાળકને દૂર રાખી શકાય છે.

DEMO COPY



રસીકરણ

પહેલાં વર્ષે (0 થી 12 મહિના)

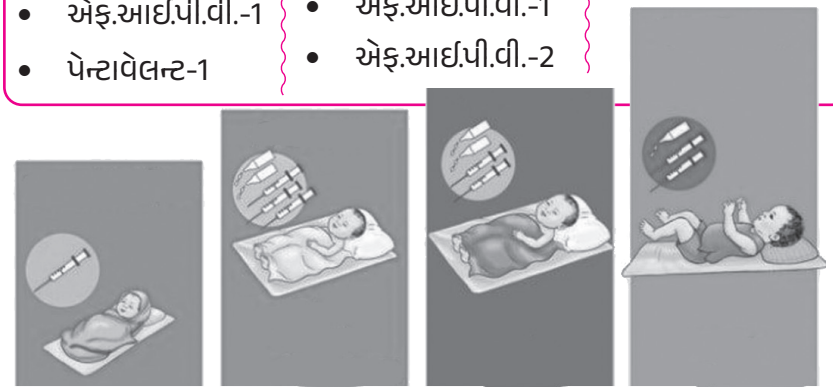
→ **જન્મ સમયે**
- બી.સી.જી. ,
- પોલિયો-0
- હિપેટાઈટિસ-બી

→ **6ઠ્ઠા અઠવાડિયે**
- પોલિયો
- એફ.આઇ.પી.વી.-1
- પેન્ટાવેલન્ટ-1

→ **10મા અઠવાડિયે**
- પોલિયો-2
- પેન્ટાવેલન્ટ-2

→ **14મા અઠવાડિયે**
- પોલિયો-3
- પુન્ટાવેલન્ટ-3
- એફ.આઇ.પી.વી.-1
- એફ.આઇ.પી.વી.-2

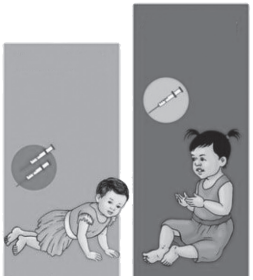
→ **9 મા મહિને**
- ઓરી-1
- ઓરી રૂબેલા -1
- વિટામિન-A



બીજું વર્ષ (16 થી 24 મહિના)

→ **16 થી 24 મહિને**
- ત્રિગુણી - બૂસ્ટર
- પોલિયો - બૂસ્ટર
- ઓરી – બીજો ડોઝ
- વિટામિન- A

→ **24 મહિને વિટામિન**
- વિટામિન- B



ત્રીજાથી પાંચમું વર્ષ (24 થી 60 મહિના)





ગર્ભાવસ્થા | પહેલું વર્ષ | બીજું વર્ષ | પ્રથમ 1000 દિવસ



270 દિવસ | 365 દિવસ | 365 દિવસ | 1000 દિવસ

IYCN

I-Infant **Y-young** **C-Child** **N-Nutrition**

- IYCN વિશે સમજવા માટે બાળકના જીવનનાં 1000 દિવસનું મહત્ત્વ સમજવું ખૂબ જ જરૂરી છે. આમાં બાળકની સાથે સગર્ભા માતા અને ધાત્રી માતાના પોષણનો પણ સમાવેશ થાય છે.
- 1000 દિવસ
- માતા ગર્ભધારણ કરે તે પહેલાં દિવસથી શરૂ કરીને બાળકનો બીજો જન્મ દિવસ આવે ત્યાં સુધીનો સમયગાળો 1000 દિવસનો છે.

	દિવસ
માતાના ગર્ભમાં નવ મહિના	270
પ્રથમ વર્ષના બાળકનાં	365
બીજા વર્ષનાં બાળકનાં	365
કુલ દિવસો	1000

- આમ પ્રથમ 1000 દિવસમાં માતા અને બાળકનાં પોષણની કાળજી રાખવાની છે.
- પ્રથમ 1000 દિવસમાં પોષણ ખૂબ મહત્વનું છે. કારણકે આ દિવસોમાં જ બાળકના મગજનો વિકાસ 75% થાય છે. ઊંચાઈ 50% અને વજન 20% પ્રાપ્ત થાય છે.
- આ 1000 દિવસ દરમ્યાન જો યોગ્ય પોષણ ના મળે તો સૌથી વધારે મગજની વૃદ્ધિ પછી ઊંચાઈ અને છેલ્લે વજનને અસર કરશે.

I.Y.C.N. માટેની ભલામણો

- બાળકનો જન્મ થાય પછી પાંચ મિનિટમાં જ માતાએ બાળકને પોતાની છાતી સાથે વળગાડી દેવાનું જેથી બાળકની ચામડી સાથે માતાની ચામડીનો સ્પર્શ થશે.
- આ પ્રથમ સ્પર્શથી બાળક 1 કલાકની અંદર સ્તનપાન શરૂ કરી શકશે. પ્રથમ સ્તનપાન બાળક શરૂ કરે ત્યાં સુધી આવો માતા બાળકની ચામડીનો સ્પર્શ અગત્યનો છે.
- જન્મથી બાળક છ માસનું થાય ત્યાં સુધી ફક્ત અને ફક્ત સ્તનપાન જ કરાવવાનું છે પાણી પણ આપવાનું ન જ નથી.
- પાણી પણ આપવાનું નથી સાથે સાથે ગ્રાઈપ વોટર, જન્મઘુંટી, બદામનો ઘસારો, દવાઓ, વીટામીન સી કે અન્ય કોઈ જ વસ્તુઓ આપવાની નથી.
- બાળક છ માસ પૂર્ણ કરી સાતમા મહિનામાં પ્રવેશ કરે એ દિવસથી ઉપરી આહાર શરૂ કરી દેવાનો છે. અને આ આહાર ઘરનો બનાવેલો તાજો અને નરમ હોવો જોઈએ.
- બાળક માટે ઉપરી આહાર બનાવતી વખતે સ્વચ્છતાની ખાસ કાળજી રાખવાની છે. તેમજ પૂરતા પ્રમાણમાં બનાવવાનો છે.
- ઉપરી આહાર શરૂ કરવાની સાથે બાળકને સ્તનપાન કરાવવાનું ચાલું જ રાખવાનું છે અને બે વર્ષ સુધી સ્તનપાન કરાવવાની ખાસ ભલામણ છે.
- માતા જ્યારે બાળાકને સ્તનપાન કરાવે ત્યારે તેની સાથે મીઠી -પ્રેમાળ વાતો-કરતા રહેવાનુ છે જેનાં કારણે બાળકોનો માનસિક વિકાસ ખૂબ સારો થાય.
- માતાએ બાળકને સ્તનપાન કરાવતી વખતે પોતાનું ધ્યાન, મન બાળકમાં જ રાખવું જોઈએ. T.V.નાં મોટા અવાજથી, દ્રશ્યથી દૂર બેસવું અને મોબાઈલ તો આ સમયે હાથમાં લેવાનો નથી એ ખાસ ધ્યાન રાખવું.

DEMO COPY

પોષણ સુધા યોજના



યોજનાનો હેતુ

» રાજ્યના 14 આદિજાતિ જિલ્લાના 106 આદિજાતિ આઇ. સી.ડી, એસ. ઘટકોમાં તમામ સગર્ભા અને ધાત્રી માતાઓમાં પોષણ સ્થિત અને પ્રસૂતિના પરિણામોમાં સુધારો સાથે પાંડુરોગનાં પ્રમાણમાં ઘટાડો લાવવાનો છે.

→ યોજનાનો લાભ લેવા માટે લાભાર્થીની પાત્રતા

» 106 આદિજાતિ આઇ.સી.ડી.એસ ઘટકોના આંગણવાડી કેન્દ્રોમાં નોંધાયેલ સગર્ભા અને ધાત્રી માતાઓ (6 માસ સુધીના બાળકની માતા)

→ યોજના હેઠળ મળવાપાત્ર લાભ

» રોજ એક વખત સંપૂર્ણ ભોજન + IFA & Calcium tablet સાથે આરોગ્ય અને પોષણ વિષય ઉપર સમજ આપવામાં આવે છે.

» રાજ્ય સરકારમાં મહિલા બાળવિકાસ વિભાગ દ્વારા આ યોજના ચાલે છે.

યોજના કેન્દ્ર પુરસ્કૃત છે કે રાજ્ય પુરસ્કૃત ?

» રાજ્ય પુરસ્કૃત યોજના

માતા યશોદા ગૌરવ નિધિ

યોજનાનો હેતુ

» આંગણવાડી કાર્યકરો તથા તેડાગર બહેનોનો વીમા કવચ પૂરું પાડવું.

યોજનાનો લાભ લેવા માટે લાભાર્થીની પાત્રતા

» તમામ આંગણવાડી કાર્યકર તથા તેડાગર બહેનો



યોજના હેઠળ મળવાપાત્ર લાભ

» રૂ. 50 નો ફાળો રાજ્ય સરકાર અને બાકીના રૂ. 50નો ફાળો વીમા પોલીસી ધારક આંગણવાડી કાર્યકર તેડાગર બહેનોએ ચૂકવવાનો રહે છે. આમ માસિક રૂ. 100ના પ્રિમિયમ પૈકી રૂ. 17ની રકમ વીમા પેટે તથા બાકી રહેતી રૂ. 83ની રકમ વીમા ધારકની બચત તરીકે જમા થાય છે. વીમા ધારક વય નિવૃત્ત થાય ત્યારે તેના ખાતે તેની થયેલ બચત રકમ વ્યાજ સહિત મળવાપાત્ર થાય છે. જો વીમા ધારક વય નિવૃત્તિ પહેલાં અવસાન પામે તો રૂ. 50,000 અને બચત રકમ વ્યાજ સહિત આપવામાં આવે છે.

» રાજ્ય સરકારમાં મહિલા બાળવિકાસ વિભાગ દ્વારા આ યોજના ચાલે છે.

યોજના કેન્દ્ર પુરસ્કૃત છે કે રાજ્ય પુરસ્કૃત ?

» કેન્દ્ર પુરસ્કૃત

સખી નિવાસ

યોજનાનો હેતુ

» કામ કરતી મહિલાઓ માટે સલામત અને સુવિધાજનક રીતે સ્થિત આવાસની ઉપલબ્ધતાને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે.

યોજના કેન્દ્ર પુરસ્કૃત છે કે રાજ્ય પુરસ્કૃત ?

» 60 : 40 (કેન્દ્ર : રાજ્ય)

→ યોજનાનો લાભ મેળવવા રજુ કરવાના પૂરાવા

» નોકરી કરતાં હોય તેનું પ્રમાણપત્ર અથવા પગાર સ્લીપ, અથવા જ્યાં ઉચ્ચ અભ્યાસ કરતાં હોય ત્યાંનો દાખલો

» રાજ્ય સરકારમાં મહિલા બાળવિકાસ વિભાગ દ્વારા આ યોજના ચાલે છે.

→ યોજનાનો લાભ લેવા માટે લાભાર્થીની પાત્રતા

» સખી નિવાસની સુવિધા કોઈપણ કામ કરતી મહિલાઓ, જેઓ એકલા, વિધવા, છૂટાછેડા લીધેલ, અલગ થઈ ગયેલી અથવા પરિણીત, નોકરી માટેની તાલીમ હેઠળની મહિલાઓ અને શારિરીક વિકલાંગતા ધરાવતી મહિલાઓ મેળવી શકે છે.

→ યોજના હેઠળ મળવાપાત્ર લાભ

» કામ કરતી મહિલાઓ માટે સુરક્ષિત આવાસ તેમજ તેમની સાથે 18 વર્ષ સુધીની છોકરીઓ અને 12 વર્ષની વય સુધીના છોકરાઓને ડે કેર સેન્ટરમાં રહેવાની સગવડ આપવામાં આવશે.

DEMO COPY
GYAN LIVE

માઈ રમાબાઈ આંબેડકર સાતફેરા સમૂહલગ્ન યોજના

યોજનાનો હેતુ

» અનુસૂચિત જાતિમાં લગ્ન પ્રસંગે થતાં ખોટા ખર્ચ અને રીતરિવાજો અટકાવવા માટે

→ યોજના કેન્દ્ર પુરસ્કૃત છે કે રાજ્ય પુરસ્કૃત ?

» રાજ્ય પુરસ્કૃત

→ યોજનાનો લાભ લેવા માટે લાભાર્થીની પાત્રતા

» આ યોજનાનો લાભ લેનાર યુગલ, લગ્ન માટેની નિયત વય ધરાવતાં હોવા જોઈએ.

» ઓછામાં ઓછા 10 યુગલના સમૂહલગ્ન થવા જોઈએ.

→ યોજના હેઠળ મળવાપાત્ર લાભ

» આ યોજના હેઠળ ઓછામાં ઓછા 10 યુગલોના સમૂહલગ્નમાં યુગલદીઠ સમૂહલગ્ન વખતે જ રૂ. 12,000/- (બાર હજાર પૂરાં) ચેકથી કન્યાના નામે ચૂકવવામાં આવે છે. સમૂહ લગ્નનું આયોજન કરવા માટે આયોજક સંસ્થાને યુગલદીઠ રૂ. 3000 લેખે પ્રોત્સાહક રકમ વધુમાં વધુ રૂ. 75,000/-ની મર્યાદામાં મંજૂર કરવામાં આવે છે.

→ યોજનાનો લાભ મેળવવા રજુ કરવાના પૂરાવા

» લગ્નની કંકોત્રી

» સમૂહ લગ્નના આયોજકોએ આપવાનું થતું પ્રમાણપત્ર

» કન્યાના પિતાનો આવકનો દાખલો. (સક્ષમ અધિકારીનો)

» યુવક/યુવતીના શાળા છોડ્યાના પ્રમાણપત્રો/જન્મ નોંધણીનો દાખલો/ ઉંમરનાં પૂરાવા/સરકારી તબીબી પ્રમાણપત્ર. (કોઈપણ એક પૂરાવો)

» જાતિનો દાખલો

» રાજ્ય સરકારમાં નાયબ નિયામકશ્રીની કચેરી, અનુસૂચિત જાતિકલ્યાણ વિભાગ દ્વારા આ યોજના ચાલે છે.

મહાત્મા ગાંધી એવોર્ડ



યોજનાનો હેતુ

» પૂ. મહાત્મા ગાંધીજીના આદર્શો અને મૂલ્યોને તથા ગાંધીવાદી વિચારસરણી દ્વારા અનુસૂચિત જાતિ સમેત પછાતવર્ગોના વિકાસ માટે મહત્ત્વનું યોગદાન આપનાર અને અનુસૂચિત જાતિ માટે કામ કરતી મુંબઈ પબ્લિક ટ્રસ્ટ એક્ટ કે ગુજરાત સહકારી મંડળીઓના કાયદા હેઠળ નોંધાયેલ મંડળ, સંસ્થાને રાજ્ય સરકાર તરફથી મહાત્મા ગાંધી એવોર્ડ આપવામાં આવશે.

→ યોજના કેન્દ્ર પુરસ્કૃત છે કે રાજ્ય પુરસ્કૃત ?

» રાજ્ય પુરસ્કૃત

→ યોજનાનો લાભ લેવા માટે લાભાર્થીની પાત્રતા

1. એવોર્ડ સંસ્થાને આપવામાં આવશે.
2. અનુસૂચિત જાતિની સંસ્થાઓ જ અરજી કરવાને પાત્ર રહેશે.
3. છેલ્લા દસ વર્ષમાં સંસ્થાએ અનુસૂચિત જાતિ તથા સમાજના નબળા વર્ગના લોકોના ઉત્કર્ષ માટે આપેલ યોગદાનને એવોર્ડ આપવા માટે ધ્યાનમાં લેવામાં આવશે તેમ છતાં અગાઉ આવી સંસ્થાએ અનુસૂચિત જાતિ સમેત સમાજના નબળા વર્ગના ઉત્કર્ષ માટે કોઈ મહત્ત્વનું યાદગાર યોગદાન આપેલ હોય તો તે ધ્યાનમાં લેવામાં આવશે.

→ યોજના હેઠળ મળવાપાત્ર લાભ

» રૂા. 2.00 લાખની રોકડ રકમ

1. સંસ્થાના નોંધણી પ્રમાણપત્રની નકલ
2. સંસ્થાના છેલ્લા બે વર્ષનાં ઓડીટ અહેવાલ
3. એવોર્ડ માટે ભલામણ કરેલ મહાનુભાવોની વિગત (ચાલુ વર્ષની જાહેરાતના સંદર્ભમાં)
4. અગાઉ કોઈ એવોર્ડ મળેલ હોય તો તેની વિગત (વર્ષ સહિત વિગતો આપવી.)
5. સંસ્થાના સંચાલક/વ્યવસ્થાપકના રહેઠાણનો પૂરાવો
6. શૈક્ષણિક લાયકાત
7. સમાજ કલ્યાણના કયા ક્ષેત્રમાં વિશિષ્ટ પ્રદાન કરેલ છે. (આધાર સહિત)
8. બેંક પાસબુકની નકલ

» રાજ્ય સરકારમાં સામાજિક ન્યાય અને અધિકારીતા વિભાગ દ્વારા આ યોજના ચાલે છે.

DEMO COPY

સામાન્ય વિજ્ઞાન



01 વિજ્ઞાનના કોષ્ટક અને માહિતી

વિજ્ઞાન શાખા

1. **બાયોલોજી**
   - » જીવવિજ્ઞાન – સજીવોના અભ્યાસનું વિજ્ઞાન
2. **બોટની**
   - » વનસ્પતિશાસ્ત્ર
3. **ઝૂલોજી**
   - » પ્રાણીશાસ્ત્ર
4. **હાઈજિન**
   - » આરોગ્યવિજ્ઞાન
5. **ઇકોલોજી**
   - » પર્યાવરણ વિજ્ઞાન-પ્રાણીઓ, માનવીના સંબંધ દર્શાવે
6. **એગ્રિકલ્ચર**
   - » કૃષિવિજ્ઞાન
7. **માઇક્રોબાયોલોજી**
   - » સૂક્ષ્મજીવાણુ વિજ્ઞાન
8. **એનેટોમી**
   - » શરીર બંધારણ વિજ્ઞાન
9. **ડેરી ફાર્મિંગ**
   - » દૂધાળા પશુઓનો અભ્યાસ
10. **એન્ટોમોલોજી**
    - » કીટક, પતંગિયાનો અભ્યાસ
11. **જીરોન્ટોલોજી**
    - » વૃદ્ધાવસ્થા સંબંધિત વિજ્ઞાન
12. **ઓન્કોલોજી**
    - » કેન્સરનું અધ્યયન
13. **ઓસ્ટ્રિયોલોજી**
    - » અસ્થિઓનું અધ્યયન
14. **ટોક્સોલોજી**
    - » ઝેરનું અધ્યયન
15. **ઓર્નિથોલોજી**
    - » પક્ષીઓનું અધ્યયન
16. **એક્સ-બાયોલોજી**
    - » અન્ય ગ્રહો પર જીવન અંગેનો અભ્યાસ
17. **ફાર્માકોલોજી**
    - » ઔષધવિજ્ઞાન
18. **એસ્ટ્રોનોમી**
    - » અંતરિક્ષ વિજ્ઞાન-બ્રહ્માંડની માહિતીનું વિજ્ઞાન
19. **આઈકોનોલોજી**
    - » મૂર્તિશાસ્ત્ર
20. **ઓપ્ટિક્સ**
    - » પ્રકાશવિજ્ઞાન
21. **સિસ્મોલોજી**
    - » ભૂકંપશાસ્ત્ર
22. **મટીરિઓલોજી**
    - » હવામાનશાસ્ત્ર
23. **પીસી કલ્ચર**
    - » મત્સ્યપાલન
24. **એપિકલ્ચર**
    - » મધમાખી ઉછેર
25. **હોર્ટિકલ્ચર**
    - » ફળોની ખેતીનું વિજ્ઞાન (બાગાયતશાસ્ત્ર, ફૂલ, શાકભાજી)
26. **ફ્લોરી કલ્ચર**
    - » વ્યાપારી ધોરણે ફૂલોની ખેતી
27. **ઓશનોગ્રાફી**
    - » સામુદ્રિક વિજ્ઞાન
28. **સેરીકલ્ચર**
    - » રેશમશાસ્ત્ર - રેશમના કીડા ઉછેરશાસ્ત્ર
29. **મેટાલોજી**
    - » ધાતુશાસ્ત્ર
30. **જિયોલોજી**
    - » ભૂસ્તરશાસ્ત્ર
31. **પોલ્ટ્રીફાર્મ**
    - » મરઘાંપાલન
32. **પોમોલોજી**
    - » ફળોનું અધ્યયન

DEMO COPY
GYAN LIVE

33. કિમોથેરપી

» રાસાયણિક સંયોજનોથી રોગનો ઉપચાર

34. સાઈકોલોજી

» માનસશાસ્ત્ર-પ્રાણી-માનવીના વર્તનના અભ્યાસનું શાસ્ત્ર

35. ન્યુરોલોજી

» મગજના વિવિધ ભાગો અને તેની ક્રિયાઓના અભ્યાસનું શાસ્ત્ર

રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય વિજ્ઞાન દિવસ

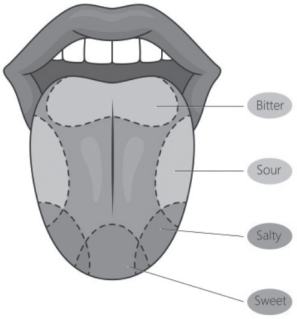
4 ફેબ્રુઆરી	→ વિશ્વ કેન્સર દિવસ	5 જૂન	→ વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ
28 ફેબ્રુઆરી	→ રાષ્ટ્રીય વિજ્ઞાન દિવસ (સી. વી. રામનની યાદમાં)	4 જૂન	→ વિશ્વ રક્તદાતા દિવસ
22 માર્ચ	→ વિશ્વ જળ દિવસ	1 જુલાઈ	→ વિશ્વ ડૉક્ટર દિવસ
24 માર્ચ	→ વિશ્વ ક્ષય દિવસ	4 ઓક્ટોબર	→ વિશ્વ પશુકલ્યાણ દિવસ
7 એપ્રિલ	→ વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય દિવસ	14 ઓક્ટોબર	→ વિશ્વ માનાંક દિવસ
22 એપ્રિલ	→ વિશ્વ પૃથ્વી દિવસ	14 નવેમ્બર	→ વિશ્વ મધુપ્રમેહ દિવસ
8 મે	→ વિશ્વ રેડક્રોસ દિવસ (સ્થાપક હેનરી ડ્યુરેટની યાદમાં)	26 નવેમ્બર	→ વિશ્વ પર્યાવરણ સંરક્ષણ દિવસ
11 મે	→ રાષ્ટ્રીય ટેક્નોલોજી દિવસ	1 ડિસેમ્બર	→ વિશ્વ એઇડ્સ દિવસ
22 મે	→ વિશ્વ જૈવવિવિધતા દિવસ	3 ડિસેમ્બર	→ વિશ્વ વિકલાંગતા દિવસ
31 મે	→ વિશ્વ તમાકુ નિષેધ દિવસ	14 ડિસેમ્બર	→ રાષ્ટ્રીય ઊર્જા સંરક્ષણ દિવસ

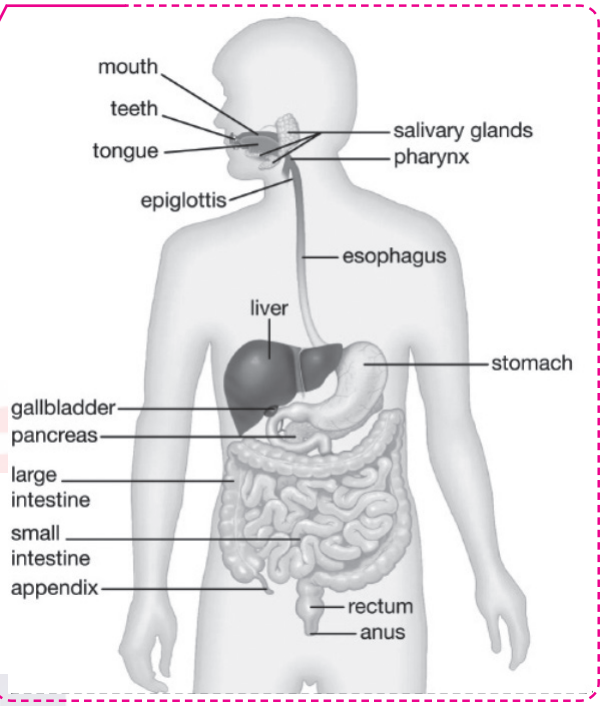
DEMO COPY

1) મનુષ્યનું પાચનતંત્ર

(1) જીભ

- જીભ એક માંસલ અંગ છે.
- જીભના આગળના ભાગમાં મીઠું(ગળ્યું),બંને સાઈડમાં ખાટું તથા પાછળના ભાગમાં ખારો, તુરો અને કડવો સ્વાદ હોય છે.
- જીભમાં તીખાશનો સ્વાદ હોતો નથી.





(2) દાંત

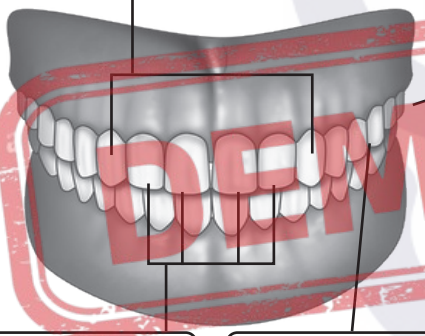
રાક્ષી દાંત
ચીરવાનું અને ફાડવાનું
- ઉપરનાં 2
- નીચેનાં 2

= 4

મોટી દાઢ
ભરડવાનું
- ઉપરનાં 6
- નીચેનાં 6

= 12

ઉપરનું જડબું



કુલ = 32

નીચલું જડબું

છેદક દાંત
કાપવાનું અને બટકું ભરવાનું
- ઉપરનાં 4
- નીચેનાં 4

= 8

અગ્ર દાઢ (નાની દાઢ)
ચાવવાનું
- ઉપરનાં 4
- નીચેનાં 4

= 8

- મુખમાં 32 દાંતમાંથી 20 દૂધિયા દાંત હોય છે અને 12 કાયમી દાંત હોય છે.
- દાંત કેલ્શિયમ કાર્બોનેટ અને ફોસ્ફરસના બનેલાં હોય છે.
- દાંત નો બહારનો ભાગ કેલ્શિયમ ફોસ્ફેટ એટલે કે ઈનેમલનું બનેલું હોય છે.
- દાંતનું કાર્ય ખોરાકને નાનાં નાનાં ભાગમાં રૂપાંતરિત કરે છે.
- મનુષ્યના દાંત એક સરખા પ્રકારનાં હોતાં નથી.

DEMO COPY
GYAN LIVE

(3) લાળગ્રંથિ

- મુખગુહામાં ત્રણ જોડ લાળગ્રંથિ આવેલી છે.
- અધોજિહવા,અધોહનુ અને ઉપકર્ણ
- આપણા મુખમાં લાળગ્રંથિ લાળ રસનો સ્રાવ કરે છે.
- લાળરસની PH 6.5 થી 7.5 હોય છે.
- લાળગ્રંથિ એમાયલેઝ(ટાયલીન) ઉતચેકનો સ્રાવ કરે છે.
- લાળગ્રંથિ ખોરાકમાં રહેલાં સ્ટાર્ચનું પાચન કરી માલ્ટોઝમાં ફેરવે છે.
- આમ સ્ટાર્ચનું પાચન મુખમાંથી થાય છે.
- માલ્ટોઝને શર્કરા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

(4) અન્નનળી

- અન્નનળી ખોરાકને જઠર સુધી લઈ જાય છે.
- અન્નનળી 23 થી 25 સે.મી.લાંબી હોય છે. (કંઠનળી 12.5 સેમી લાંબી હોય છે)
- અન્નનળી અને શ્વાસનળી વચ્ચે એક પડદો હોય છે જેને ઘાટી ઢાંકણ કહે છે જે ખોરાક આવતાં શ્વસન નળીને બંધ કરે છે.

પંચાયતીરાજ





01 પંચાયતીરાજ એટલે શું ?

પંચાયતી રાજની રૂપરેખા

→ ગામના જ ચૂંટાયેલા સમજદાર, વરિષ્ઠ (વડીલો), સાચો ન્યાય અને સારો વહીવટ કરી શકે તેવા પાંચ વ્યક્તિઓના સમૂહને પંચાયત કહી શકાય.

→ પંચાયત એટલે પાંચ લોકોના સમૂહથી બનેલી સંસ્થા અને આ સંસ્થા દ્વારા જે વહીવટ કરવામાં આવે છે, તેને આપણે પંચાયતી રાજ કહીએ છીએ.

પંચાયત શબ્દ

- પંચાયત શબ્દને આપણે બે ભાગમાં વિભાજિત કરી શકીએ છીએ પંચ અને આયાત.
- પંચ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષા અને ગુજરાતી ભાષામાં પાંચ અંકની સંખ્યાના અર્થમાં લેવામાં આવે છે.
- આયત શબ્દને આપણે સભા કે ગ્રુપ, બેઠક વગેરે શબ્દોથી જાણી શકાય છે.
- આપણા રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજી દ્વારા કહેવામાં આવ્યું હતું કે દેશનો વિકાસ ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે દરેક ગામડું વિકસિત થાય.
- માટે લોકતાંત્રિક સમાજ સ્થાપના અને પરિવર્તન લાવવાની બાબતો પંચાયતી રાજ અથવા તો સ્થાનિક સ્વરાજને સંસ્થાઓ વડે જ લાવી શકાય છે.
- લોકતંત્ર ત્યારે જ સ્થાપી શકાય છે, જ્યારે શક્તિ અને સત્તા નીચેનાં સ્તર સુધી વિસ્તરેલી હોય.

DEMO COPY

સત્તાનું વિકેન્દ્રીકરણ એટલે શું?

(Decentralization of democracy)

» વિશ્વમાં ઘણા બધા દેશોમાં લોકશાહી શાસન વ્યવસ્થામાં એકતંત્ર અથવા તો સમવાયતંત્ર શાસન વ્યવસ્થા અમલમાં જોવા મળે છે ઘણી વખત દેશના અલગ અલગ ભાગોની સમસ્યાનો ઉકેલ જ્યારે કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા લાવી શકાતો નથી, તેથી લોકશાહીમાં વિકેન્દ્રીકરણનો ખ્યાલ અસ્તિત્વમાં આવ્યો છે.

» ટૂંકમાં કેન્દ્ર સરકાર માટે એક જ જગ્યા પર રહીને સમગ્ર રાજ્ય કે દેશનોનું સંચાલન કરવું મુશ્કેલી ભર્યું કામ છે. માટે વિકેન્દ્રીકરણ ની જરૂરિયાત ઊભી થઈ છે.

» જે દેશમાં સમવાયતંત્રનું માળખું છે ત્યાં વહીવટી સરળતા માટે સરકારની વ્યવસ્થા કરવા વિકેન્દ્રીકરણના ખ્યાલને રૂપ આપવામાં આવ્યું છે માટે જ સ્થાનિક સ્વરાજની સંસ્થાઓનો પાયો નખાયો અને તેનો વિકાસ થયો છે.

» આપણા દેશમાં સ્થાનિક સ્વરાજનો ઉદ્દેશ ગ્રામ સ્તર સુધી એટલે કે નીચલા સ્તર સુધી લોકતંત્રની સ્થાપના કરવાનો છે જે માટે સંસ્થાને ગામ અને શહેરી વિસ્તારનો વહીવટ સોંપી શકાય.

ભારતમાં વિકેન્દ્રીકરણ કઈ રીતે/ કેટલી રીતે?

» ભારતમાં દરેક સ્તરે શાસન વ્યવસ્થાની બે રીત જોવા મળે છે,જે નીચે મુજબ દર્શાવવામાં આવ્યું છે.

- 1. સંસદમાં/ દેશમાં રાષ્ટ્રપતિ રાજ્યસભા અને લોકસભા.
- 2. રાજ્યમાં રાજ્યપાલ વિધાન પરિષદ અને વિધાનસભા.

» છતાં પણ આપણને નીચલા સ્તરે જે પણ મુશ્કેલીઓ કે ઉદભવતા પ્રશ્નો છે તેનો યોગ્ય ઉકેલ લાવી શકાય તે માટે આપણે સ્થાનિક સ્વરાજની સંસ્થાઓ તરીકે પંચાયત તથા મહાનગરપાલિકા, નગરપાલિકાઓની રચના કરવામાં આવી છે

» પંચાયત કે સ્થાનિક સ્વરાજને સંસ્થાઓને આપણે ત્રીજી સરકાર તરીકે પણ ઓળખી શકાય છે.

→ નોંધ:- ગ્રામ પંચાયત ભવનના ખર્ચને પૂરો કરવા માટે ગ્રામ પંચાયત પાસે 14 માં નાણાપંચના અનુદાન ની રકમ 50% થી ઓછી હશે તો ગ્રામ પંચાયત આ ઓછી થતી રકમને પહોંચી વળવા માટે 15 માં નાણાપંચ અંતર્ગત મળતી કાર્યો માટેના અનુદાનની રકમનો ઉપયોગ કરી કામ પૂરું કરી શકે છે.

સ્થાનિક શાસન વિશે ગાંધીજી અને આંબેડકર સાહેબના વિચારો

→ મહાત્મા ગાંધીજી અને બાબાસાહેબ આંબેડકર એ સ્થાનિક સ્વરાજને સંસ્થાઓ/ સ્થાનિક શાસન અંગે પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા છે.

→ તેઓના મતે સ્થાનિક શાસન કઈ રીતનું છે તે જાણીએ.

1. મહાત્મા ગાંધી



» આર્થિક અને રાજકીય સત્તાનું વિકેન્દ્રીકરણ થવું જોઈએ.આવું ગાંધીજીએ ભારતીય સ્વતંત્રતા સંગ્રામના દિવસોમાં જણાવ્યું હતું.

» તેઓનું એવું માનવું હતું કે ગ્રામ પંચાયતો ને મજબૂત બનાવવાની હશે તો સત્તાનું વિકેન્દ્રીકરણ મહત્ત્વનું સાધન સાબિત થશે.

» તેઓ કહે છે કે ગામ પોતાની તાકાત પર નભતું હોવું જોઈએ.

» ગામ પોતાના દરેક વ્યવહાર જાતે ચલાવે છે અને જરૂર હોય ત્યારે આખી દુનિયા ની સામે પોતાનું રક્ષણ કરવામાં સમર્થ હોય.

» તેઓ આ સમગ્ર ગામડાઓની બનેલી સમાજ રચના અને તે સમાજમાં રહેનાર લોકોને સામૂહિક વર્તુળનો સિદ્ધાંત સમજાવે છે.

» સામૂહિક વર્તુળના સિદ્ધાંતને સમજાવતા ગાંધીજી કહે છે કે આવા વર્તુળ એકબીજાને છેદ ઉડાડતા નહીં હોય પરંતુ એકબીજામાં સમાઈ જતા હશે.

» વિકાસના દરેક તબક્કે સ્થાનિક લોકોની ભાગીદારી હોવી જોઈએ અને એ જરૂરી પણ છે.

DEMO COPY

2. બાબા સાહેબ આંબેડકર



→ ગ્રામ્ય ભારતમાં નાતજાત તથા એકબીજા સાથે કુટનીતિ બોલબાલા જોવા મળે છે આ બાબતને દૂર કરવા સ્થાનિક શાસનનો દેશ સારો છે તેવું બાબાસાહેબ આંબેડકર નું માનવું છે.

→ તેઓનું કહેવું હતું કે ભારતમાં આવી સ્થિતિમાં સ્થાનિક શાસનનો ઉદ્દેશ સમાપ્ત થઈ જશે.

➥ **નોંધ :-** જવાહરલાલ નેહરુના મતે અતિ-સ્થાનિકતાએ રાષ્ટ્રીય એકતા અને રાષ્ટ્રીય અખંડિતતા માટે ખતરા રૂપ છે.

સામાજિક અને લૈંગિક ન્યાય

» 73 માં બંધારણીય સુધારા દ્વારા સ્થાનિક સ્વરાજની સંસ્થાઓમાં મહિલાઓ અને મહિલાઓને મળવાપાત્ર અનામતથી ગ્રામીણ વિસ્તારની મહિલાઓ મહત્ત્વના નિર્ણયોમાં ભાગ લઈ શકે છે.

» આ બાબત મહિલાઓના સશક્તીકરણ માટેનું યોગ્ય પગલું ભરાય છે.

» પંચાયતોમાં અમલમાં રાખેલ અનામતની વ્યવસ્થાને સામાજિક ન્યાય ક્ષેત્રમાં યોગ્ય પગલું માનવામાં આવે છે.

» અનામતની વ્યવસ્થા ને મહત્ત્વનું પગલું એટલા માટે ગણવામાં આવ્યું છે કારણ કે ભારતમાં ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં આજે પણ નાત જાતના ઘણા દાખલા જોવા મળી રહે છે.

» મોટાંભાગના ગામડાઓમાં પિતૃસત્તાત્મક વ્યવસ્થા જોવા મળે છે માટે મહિલાઓની વાસ્તવિક સ્થિતિ પંચાયતોમાં યોગ્ય છે તેમ કહી શકાય નહીં.

બાળ મનોવિજ્ઞાન



PSYCHOLOGY

01 બાલ્યાવસ્થામાં વૃદ્ધિ અને વિકાસ

પ્રસ્તાવના

કેળવણીનું કાર્ય બાળકમાં રહેલી મૂળભૂતશક્તિઓનો વિકાસ કરવાનું છે.બાળકના સર્વાંગી વિકાસનો આધાર વૃદ્ધિ અને વિકાસની પ્રક્રિયા પર નિર્ભર છે. વૃદ્ધિ અને વિકાસ બાળકમાં રહેલાં ચૈતન્યના પ્રગટીકરણ માટેનો માર્ગ નિશ્ચિત કરે છે. જીવનની દરેક ક્ષણે મનોશારિરીક પરિવર્તનની પ્રક્રિયા સતત ચાલતી રહે છે. વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાન મનુષ્યના ગર્ભધારણથી મૃત્યુ સુધીની વિકાસ તરેહનો અભ્યાસ કરતું શાસ્ત્ર છે. ગર્ભાવસ્થાથી પુખ્તાવસ્થા સુધીમાં મનુષ્યમાં સતત શારિરીક ફરેફારો થતાં રહે છે, જેને વૃદ્ધિ કહે છે. વૃદ્ધિનો સાદો અર્થ વધવું એવો થાય છે. ઉંમર વધવાથી વ્યક્તિના કદ, આકાર, વજન, લંબાઈ વગેરમાં જે પરિવર્તન થાય છે તેને વૃદ્ધિ કહે છે. સામાન્ય રીતે શરીરનાં અંગોમાં થતો ફેરફાર એટલે વૃદ્ધિ. વૃદ્ધિનો સંબંધ શારિરીક પાસાઓ સાથે છે. જયારે વિકાસ એ વૃદ્ધિ દ્વારા થતાં પરિવર્તનો બાદ પ્રાપ્ત થતું માનસિક અને શારિરીક સામર્થ્ય છે. સામાન્ય રીતે વૃદ્ધિ અને વિકાસ એક બીજાના પર્યાય તરીકે વપરાય છે, પરંતુ મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણથી વિચારીએ તો બંને વચ્ચે તફાવત છે. વિકાસ એ જટિલ પ્રક્રિયા છે. વિકાસનો સંબંધ વૃદ્ધિનાં કારણે સમગ્ર દેહતંત્રમાં થતાં ફેરફારો સાથે છે. ઉંમર વધવાથી આપણા વર્તનમાં પ્રગતિશીલ ફેરફારો થાય છે. વિકાસના કારણે વ્યક્તિ આસપાસના પર્યાવરણ સાથે સમાયોજન કે અનુકૂલન સાધવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે બાળક પગની શારિરીક ક્ષમતાના કારણે ચાલવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરે તેને વિકાસ કહેવાય. આ પ્રકરણમાં આપણે બાલ્યાવસ્થામાં વૃદ્ધિ અને વિકાસની પ્રક્રિયાને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

1.1 : વૃદ્ધિ, વિકાસ અને પરિપકવતાનો અર્થ, સંકલ્પના, લક્ષણો અને તફાવત

વૃદ્ધિનો અર્થ અને સંકલ્પના

> **દરેક સજીવ કુદરતી અને સહજરીતે પરિવર્તન પામે છે બાળક માતાનાં ગર્ભાધાનથી પુખ્તાવસ્થા સુધી સતત વૃદ્ધિ પામે છે.**

સામાન્ય રીતે

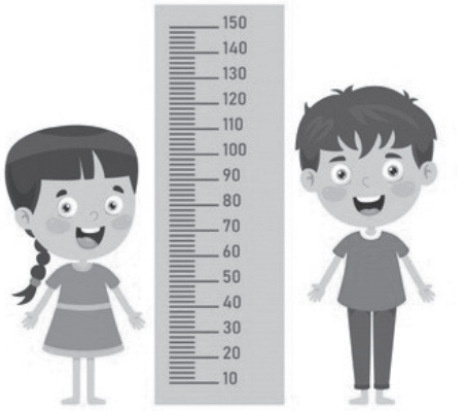
'વૃદ્ધિ એટલે વધવું કે વધારો એવો અર્થ થાય'.

હરલોકના મતે

'વૃદ્ધિ એ પ્રમાણાત્મક ફેરફાર છે'.

» ગર્ભાવસ્થાથી માંડીને પુખ્તાવસ્થા સુધીમાં વ્યક્તિના વજન, કદ અને આકારમાં થતાં ફેરફારને વૃદ્ધિ કહે છે. બીજી રીતે કહીએ તો ઉંમર વધવાની સાથે શરીરનાં વિવિધ અવયવોમાં થતાં પ્રગતિશીલ અને પ્રમાણાત્મક ફેરફારોને વૃદ્ધિ કહે છે'.

» ગર્ભાવસ્થાથી પુખ્તાવસ્થા સુધીમાં મનુષ્યના શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગો જેવાં કે મસ્તક, ધડ, હાથ પગ, હાડકાં, સ્નાયુઓ, મગજ વગેરેના વજન, લંબાઈ, આકાર અને કદમાં પ્રગતિશીલ ફેરફારો થતાં રહે છે તેને વૃદ્ધિ કહે છે. આમ, મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણથી વૃદ્ધિ શબ્દનો ઉપયોગ સ્પષ્ટ રીતે માપી શકાય તેવાં શારિરીક ફેરફારો માટે થાય છે.



વૃદ્ધિના લક્ષણો

- વૃદ્ધિ એ શરીરનાં કોઇ અવયવમાં થતું સ્થૂળ પરિવર્તન છે.
- વૃદ્ધિની પ્રક્રિયા ગર્ભાવસ્થાથી પુખ્તાવસ્થા સુધી ચાલે છે.
- વૃદ્ધિ એ સહજ પ્રક્રિયા છે.
- વૃદ્ધિનું માપન કરવું સરળ છે.
- વૃદ્ધિ એ શારિરીક અને બાહ્ય રીતે જોઇ શકાય તેવો ફેરફાર છે.
- વૃદ્ધિ પર વારસા અને વાતાવરણની મોટી અસર જોવા મળે છે.
- વૃદ્ધિ એ પ્રમાણાત્મક અને સાંખ્યિક ફેરફાર છે.
- વૃદ્ધિની ચરમસીમાએ શારિરીક પરિપક્વતા પ્રાપ્ત થાય છે.

DEMO COPY

જન્મ પછી શારિરીક વિકાસની તરેહ

સમયગાળો	શારિરીક વિકાસની તરેહ
4 અઠવાડિયાં (જન્મ પછીના)	આંખોની ગતિ, નજર માંડવી.
16 મા અઠવાડિયે	માથાને સ્થિર રાખવું, સંતુલન જાળવવું.
28 મા અઠવાડિયે	હાથ વડે ક્રિયા કરવી-પકડવું-છોડવું
40 મા અઠવાડિયે	શરીરને ઘસડતાં ઘસડતાં ચાલવું, બેસવું
12 મા મહિને	પગ પર ઊભા રહેવું, ચાલતા થવું
બીજા વર્ષે	આંતરિક ક્રિયા પર નિયંત્રણ, જેમ કે, પેશાબ કરવો, શૌચ
ત્રીજા વર્ષે	વાક્ય બોલવાં, વાતચીત કરવી.
જન્મ સમયે	શરીર એક એકમરૂપ, પાચનક્રિયા, આંતરડાં વગેરે સજ્જ થવા લાગે.

અહીં સ્પષ્ટ થઈ જઈએ કે શિશુના-બાળકના શારિરીક વિકાસની સાથોસાથ તેનો માનસિક, બૌદ્ધિક, સામાજિક, સાંવેગિક વિકાસ પણ થતો હોય છે. આ રીતે વિકાસ એકાંગી પ્રક્રિયા નથી, સુસંબંધિત પ્રક્રિયા છે.

બાળકનો સ્નાયવિક વિકાસ

→ બેશક શિશુઅવસ્થા એટલે તેના સ્નાયવિક વિકાસની અવસ્થા.

→ જન્મ સમયે તો શિશુ ગુંદેલી માટીના લોંદા જેવું હોય છે, તેથી જ કવિ કહે છે:

પરથમ પરણામ મારાં માતાજીને કહેજો રે ....

માન્યું જેણે માટીને રતનજી.....

» જન્મ સમયે શિશુનો સ્નાયવિક વિકાસ થયેલ હોતો નથી. તેથી તે ગુંદાયેલી માટીના લોંદા જેવું હોય છે. પરંતુ માની નજરમાં તો તે મોંઘેરું રતન છે. તેને કાળજીથી ઉછેરે છે. સ્તનપાન કરાવે છે, પોષણ આપે છે. પરિણામે ઉંમર વધતાં વધતાં તેના સ્નાયુઓનો વિકાસ પણ થતો જાય છે, તેને પરિણામે જે માનવબળ જન્મ સમયે અન્ય કોઈ પણ યોનિના બાળક કરતાં વધુમાં વધુ નબળું હોય છે તે ઉંમર વધતાં અન્ય તમામ જીવો કરતાં વધુ સક્ષમ બની જતું હોય છે. શરીરનાં વિકાસની પ્રારંભિક સ્થિતિ છે.

» સ્નાયવિક વિકાસની તરેહ અહીં રજૂ કરવામાં આવી છે.

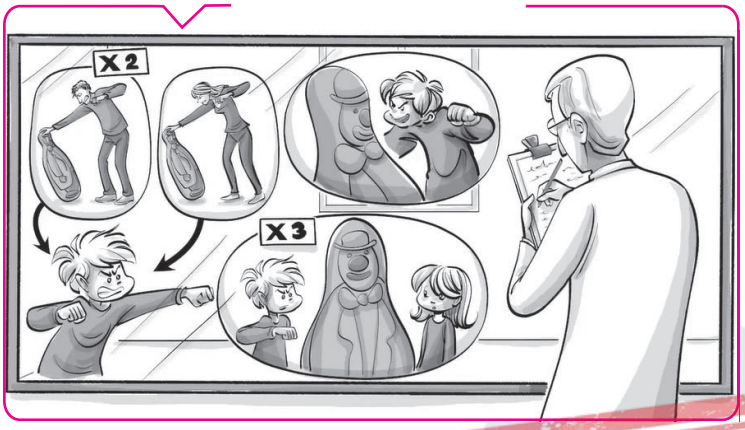
DEMO COPY

સ્નાયવિક વિકાસની તરેહ

જન્મ પછીના એક મહિને	» રમતમાં હાથપગ હલાવે છે.
બે મહિને	» અવાજ સાંભળીને પ્રતીક્રિયા કરે છે અને અવાજની અથવા વસ્તુની દિશામાં તે નજર ફેરવે છે.
ત્રણ મહિને	» મોઢું મલકાવે છે, આંખો ફેરવે છે.
ચાર મહિને	» માથું સ્થિર રાખે છે. માતાને ઓળખે છે.
પાંચમા મહિને	» રમકડાં પકડે છે, ટેકા વડે બેસે છે.
છઠ્ઠા મહિને	» અવાજની દિશામાં જુએ છે.
સાતમા મહિને	» અજાણ્યા માણસની નોંધ લે છે.
આઠમા મહિને	» વસ્તુ પછાડીને અવાજ કરે છે, અસ્થિર બેસે છે.
નવમા મહિને	» બે હાથમાં બે વસ્તુ પકડે છે. ખેંચીને ઊભું થાય છે, સ્થિર બેસે છે.
દસમા મહિને	» દોરી પકડીને રમકડું ખેંચે છે. રમતમાં સહકાર આપે છે.
અગિયારમા મહિને	» જાતે ઊઠીને બેસે છે, ઘંટડી વગાડે છે. ફર્નિચર પકડીને ઊભો રહે છે.
બારમા મહિને	» નામ સાંભળીને વસ્તુ તરફ જુએ છે, બા..બા..દા..દાદા, વગેરે બોલે છે.
તેરમાથી પંદરમા મહિને	» "ના" નો અર્થ સમજે છે, બે હાથ મેળવીને ક્રિયા કરે છે.

વિકાસમાં અવગણી શકાય નહિ. વાતાવરણમાંથી વ્યક્તિને ઉદ્દીપન મળે છે. આ ઉદ્દીપનને અર્થપૂર્ણ બનાવવાનું કામ ભાષા કરે છે. ભાષા દ્વારા જ ઉદ્દીપન જ્ઞાન બને છે. એટલે ભાષા દ્વારા જ્ઞાનપ્રાપ્ત થાય છે ને આ જ્ઞાનપ્રાપ્તિ તેના જ્ઞાનાત્મક વિકાસને વધારે છે. જ્ઞાનાત્મક વિકાસ માટે ભાષાવિકાસના આ ક્ષેત્રમાં જો બાળકને ભાષા શીખવામાં શિક્ષક મદદ કરશે તો બાળકનો ભાષા વિકાસ વધુ ઝડપી થઈ શકશે. આમ તો અધ્યયનના દરેક તબક્કે શિક્ષકની મદદ ઉપયોગી નીવડે જ છે.

બાદુરાનો અધ્યયન સિદ્ધાંત



→ મનુષ્ય કેવી રીતે શીખે છે ?

» આ પ્રશ્નનો ઉત્તર મેળવવા અનેક મનોવિજ્ઞાનીઓએ અનેક દૃષ્ટિકોણથી સંશોધનો કર્યા છે.

» તે પૈકી બાદુરા નામના શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનીએ સામાજિક દૃષ્ટિકોણને લક્ષ્યમાં લઈ શીખવાની પ્રક્રિયા પર સંશોધન કરી સામાજિક અધ્યયનસિદ્ધાંત રજૂ કર્યો.

→ તેમનો અધ્યયન સિદ્ધાંત આ મુજબ છે :

» સામાજિક અધ્યયન સિદ્ધાંત અનુસાર બાળક/વ્યક્તિ બીજાઓનાં વર્તન-વ્યવહારોના અવલોકન અને અનુકરણથી પણ શીખે છે. તેથી જ સામાજિક અધ્યયનનું બીજું નામ અવલોકનાત્મક અધ્યયન પણ કહેવાયું છે.

» બાદુરાનું કહેવું છે કે ઉદ્દીપક અને ઉદ્દીપનના જોડાણ (અભિસંધાન) થી બાળક શીખે છે. તેને જો એ માટે શાબાશી કે ઈનામ મળે છે તો તે શીખેલ વર્તન દૃઢ થાય છે એ પૂરું સત્ય નથી દરેક વખતે ઉદ્દીપક - ઉદ્દીપનના જોડાણની સ્થિતિ ન હોય તો પણ બાળક નવું વર્તન શીખી શકે છે. જેમ કે, બાળકનું કોઈ વર્તન અન્યના વર્તનને મળતું આવે અને તેને સુદ્રઢીકરણ મળે ત્યારે અધ્યયન થાય છે ને તે વર્તન દૃઢ કરે છે એટલે કે, બાળક મોટાંના વર્તનને જોઈને અનુકરણ કરે છે ત્યારે તેની માતાકે મોટાંના ની પ્રશંસા કરે છે.

» બાળક આ વર્તન શીખી જાય છે. અહીં એ પણ નોંધવું જોઈએ કે બાળક બીજાઓનાં વર્તનનું અવલોકન કરે છે, તેને આધારે બીજાઓને મળેલ સફળતા કે નિષ્ફળતાની નોંધ લે છે. પછી સફળતા આપનાર વર્તનનું અનુકરણ કરી તે વર્તનને શીખી લે છે.

» બાદુરા શીખવાની આ રીતને સામાજિક અધ્યયન ગણાવે છે.

» તાત્પર્ય એ કે બાળક સમક્ષ શિક્ષકોએ, વાલીઓએ ઉત્તમ વર્તનના નમૂના રજૂ કરવા જોઈએ.

ઉપસંહાર બાળકના વિકાસમાં જેટલું મહત્ત્વ શારિરીક વિકાસનું છે તેટલું જ મહત્ત્વ જ્ઞાનાત્મક વિકાસનું છે. જ્ઞાન મનુષ્યની પ્રગતિની સીડી છે. બાળપણમાં જો યોગ્ય માવજત કરવામાં આવે તો જ્ઞાનાત્મક વિકાસ ઝડપી થાય છે. જ્ઞાનાત્મક વિકાસ એટલે વિચારશક્તિનો, સમજણશક્તિનો, તર્કશક્તિ, કલ્પનાશક્તિનો વિકાસ. જ્ઞાનાત્મક વિકાસ અને ભાષા વિકાસ બંને એકબીજાના પૂરક છે. તેથી બાળકના ભાષાવિકાસ પર અસર કરતાં પરિબળોને પણ સમજવાં જોઈએ. અધ્યયન દ્વારા જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી બાળક અધ્યયન કેવી રીતે કરે છે? તેમાં મા-બાપ અને શિક્ષકની શી ભૂમિકા રહેલી છે તે સમજવું જરૂરી છે. કેટલાંક શિક્ષણ મનોવિજ્ઞાનીઓએ અધ્યયન પ્રક્રિયાને ઉકેલવા પ્રયોગો કર્યા છે એનાથી પણ આ પ્રકરણમાં આપણે માહિતગાર થયાં.

DEMO COPY
GYAN LIVE

અસર.

→ **ગૌરાંગ**

» વિગોત્સકીને પ્રત્યક્ષ અધ્યાપનથી થતાં અધ્યયનમાં વધુ વિશ્વાસ હતો, તેમ છતાં તેનો સિદ્ધાંત સાંસ્કૃતિક અધ્યયનના અન્ય સ્વરૂપોને પણ ટેકો આપે છે.

» પ્રત્યક્ષ રીતે અધ્યાપન કરતાં અને અધ્યયન પર્યાવરણના તૈયાર કરતાં શિક્ષકો માટે વિગોત્સકીના વિચારો ખૂબ મદદરૂપ બને તેવા છે.

» અધ્યાપન સાથે સંબંધિત ત્રણ અગત્યની પરિસ્થિતિઓ છે.

- અધ્યયન
- અધ્યાપન
- મૂલ્યાંકન

ગાંધીજી, ટાગોર, શ્રી અરવિંદ, ગીજુભાઈ બધેકા, જુગતરામ દવે અને તારાબેન મોડકની ECCE કાર્યક્રમ અને વર્ગખંડ પ્રક્રિયા પર અસર

ગાંધીજીનું જીવનદર્શન



મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીનો જન્મ બીજી ઓક્ટોબર 1869 માં પોરબંદર મુકામે થયો હતો. દક્ષિણ આફ્રિકાના સત્યાગ્રહ પછી સૌનું ધ્યાન ગાંધીજી તરફ ખેચાયું ભારતમાં આવી તેમણે આઝાદીની ચળવળને નવી દિશા આપી અને અંગ્રેજ સલ્તનત ભારતને સ્વતંત્રતા આપવા મજબૂર બની. દેશની આઝાદીની ચળવળની સાથે તેમણે શિક્ષણ અને સમાજ સુધારણાનું મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્ય પણ કર્યું હતું.

તેમના વિચારદર્શનની મુખ્ય બાબતો

(1) ઈશ્વરમાં અનન્ય શ્રદ્ધા

→ ગાંધીજી ઈશ્વરને સત્યનું સ્વરૂપ અને પ્રેમનું પ્રતીક માનતા. તે સર્વવ્યાપી અને સાર્વત્રિક છે. દરેક મનુષ્યમાં અને બધાં તત્ત્વોમાં તે વ્યાપ્ત છે.

(2) જીવનનાં ત્રણ કેન્દ્રબિંદુઓ

→ સત્ય, અહિંસા પ્રેમ અને કરુણા.

(અ) સત્ય

» માનવજીવનનું મહત્ત્વનું ધ્યેય સત્યનો સાક્ષાત્કાર છે.

» તેઓ માનતા કે સત્ય એ જ ઈશ્વર છે. સત્ય દિવ્ય છે. લોકોત્તર છે,

» તેનો અવાજ અંતરાત્માને સ્પર્શે છે.

(બ) અહિંસા

"અહિંસા પરમો ધર્મ"

» એ તેમના જીવનનું પરમ સૂત્ર હતું. અહિંસા દ્વારા સત્યના માર્ગે ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે.

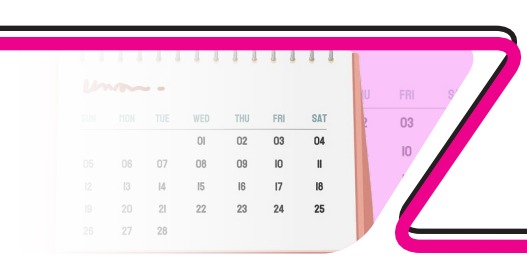
(ક) પ્રેમ અને કરુણા

» તેમના મતે પ્રેમ એ માનવજીવનનું અને સંબંધોનું જીવનધારક તત્ત્વ છે. પ્રેમમાંથી કરુણાનો આવિર્ભાવ થાય છે.

ગાંધીજીના શિક્ષણદર્શનના સિદ્ધાંતો

1. કેળવણી દ્વારા બાળકોમાં અપેક્ષિત માનવગુણોનો વિકાસ થવો જોઈએ.
2. કેળવણી દ્વારા બાળકના શરીર, મન, હૃદય અને આત્માનો સુસંવાદી વિકાસ થવો જોઈએ.
3. કેળવણી બાળકની શારિરીક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો વિકાસ કરે તેવી હોવી જોઈએ. આ વિકાસ સમાજના હિતાર્થે થવો જોઈએ.
4. બાળકનું પ્રારંભિક શિક્ષણ લાભપ્રદ હસ્તોદ્યોગના શિક્ષણથી આરંભ થવું જોઈએ.
5. શિક્ષણ દ્વારા બેરોજગારીની સમસ્યાનું સમાધાન થવું જોઈએ.

DEMO COPY



23 મહત્વના દિવસો

જાન્યુઆરી

01	નાગાલેન્ડ દિન, નૂતન વર્ષ દિન
08	આફ્રિકન કોંગ્રેસ ફાઉન્ડેશન દિન
09	પ્રવાસી ભારતીય દિવસ
10	વિશ્વ હાસ્ય દિવસ
11	લાલ બહાદુર શાસ્ત્રી દિન
12	રાષ્ટ્રીય યુવા દિવસ, સ્વામી વિવેકાનંદ જન્મદિવસ
14	મકરસંક્રાંતિ દિવસ
15	થલસેના દિવસ
23	દેશ પ્રેમ દિવસ, નેતાજી સુભાષચંન્દ્ર બોઝ જન્મદિન
25	ભારત પ્રવાસી દિવસ
26	ગણતંત્ર દિવસ / આંતરરાષ્ટ્રીય કસ્ટમ્સ દિવસ
28	લાલા લજપતરાયનો જન્મદિવસ
30	શહિદ દિવસ / વિશ્વ કુષ્ઠ નિવારણ દિવસ, વિશ્વ કસ્ટમ દિવસ , ગાંધી પુણ્યતિથિ
31	વિશ્વ રક્તપિત્ત નિવારણ દિન

DEMO COPY

ફેબ્રુઆરી

01	જમનાદાસ બજાજ પુણ્ય તિથિ , તટ રક્ષક દિન
02	શ્રીલંકાનો રાષ્ટ્રીય દિન, વિશ્વ વેટલેંડ દિન
05	જમ્મુ અને કાશ્મીર દિન
06	કાશ્મીર દિન (પાકિસ્તાન દ્વારા ઉજવવામાં આવે છે)
10	વિશ્વ વિવાહ દિવસ
12	સર્વોદય દિન , ઉત્પાદકતા દિન
13	સરોજિની નાયડુનો જન્મ દિવસ
14	વેલેંટાઇન દિવસ
18	રામકૃષ્ણ પરમહંસ જન્મદિવસ
20	અરુણાચલ પ્રદેશ, મિઝોરમ દિન
22	કસ્તૂરબા ગાંધી પુણ્યતિથિ
20	અરૂણાચલ દિવસ
24	કેન્દ્રીય આબકારી દિવસ
24	સેન્ટ્રલ એક્સાઇઝ દિન
28	રાષ્ટ્રીય વિજ્ઞાન દિવસ
29	મોરારજી દેસાઇ જન્મદિન

26 મુખ્યસેવિકા / CDPO મહત્ત્વના પ્રશ્નો (MCQ)

A) રોગો

1. ઉંઘમાં Urine pass થવો તેને શુ કહે છે?
   (A) Oliguria (B) Polyuria
   (C) Nocturia (D) Dysuria
2. બાળકોને આંચકી આવતાં શુ થાય છે?
   (A) ચહેરો ફિક્કો પડતો નથી
   (B) અવારનવાર આંખ ત્રાંસી થઇ જાય છે.
   (C) છાતીમાં દુખાવો થાય છે.
   (D) શ્વાસોચ્છવાસ ધીમા પડે છે.
3. બી.સી.જી. ની રસી ક્યા માર્ગે અપાય છે?
   (A) નસ દ્વારા (B) સ્નાયુમાં
   (C) ચામડીની નિચે (D) ચામડીમાં
4. ફૂડ પોઇઝનિંગ એટલે શુ ?
   (A) ખૂબ જ પેશાબ થવો
   (B) ખૂબ પરસેવો થવો
   (C) ખોરાકી ઝેરની અસરથી ઝાડા ઉલ્ટી થવી.
   (D) લોહી પડવુ
5. એનોરેક્સિયા એટલે ..... ?
   (A) અપચો (B) પેટ ભારે લાગવુ
   (C) ભૂખ ન લાગવી (D) ખોરાક પાછો આવો
6. ભારતમાં બાળ મૃત્યુદરનુ મુખ્ય કારણ કયુ છે?
   (A) તીવ્ર શ્વસન ચેપ (B) ઝાડા
   (C) પ્રિમેચ્યુર (D) જન્મજાત વિસંગતતાઓ
7. રાબડો વાઇરસથી કયો રોગ થાય છે?
   (A) શીતળા (B) અછબડા
   (C) ઠડકવા (D) ઉપરનાં તમામ
8. નિચેનામાંથી કયો રોગ ચેપી નથી ?
   (A) કેન્સર
   (B) સિકલ સેલ એની ઉમિયા
   (C) ડાયાબિટીસ
   (D) ટી. બી
9. ટાયફોડ રોગમાં જીવાણું રોગ ગ્રસ્ત સ્થિતીમાં માનવનાં કયા અંગમાં જોવા મળે છે?
   (A) શ્વસનનળી (B) અન્નનળી
   (C) આંત્રમાર્ગ (D) જઠર
10. રિંગવર્મ માટે કઇ ફુગ જવાબદાર છે?
    (A) એપિડમોફાઇટોન (B) ટ્રાઇકોફાઇટોન
    (C) માઇક્રોસ્પોરમ (D) ઉપરનાં તમામ
11. ન્યુમોનિયા રોગ શેનાથી ફેલાય છે?
    (A) દર્દીના મુત્ર (B) દર્દીના ગળફા
    (C) દર્દીના મળ (D) દર્દીના ખોરાક
12. ચિકનગુનિયા રોગ માટે કયા મચ્છર જવાબદાર છે?
    (A) નર એનો ફિલિસ (B)માદા એનોફિલિસ
    (C)ક્યુલેક્ષ ફેટીજન (D) એડીસ
13. ક્યી ફુગનો ચેપ પર વિશ્વની કોઇ કોઇ દવા અસર કરતી નથી?
    (A) કેન્ડીડા ઓરીસ (B) ઇબોલા બેરીસ
    (C) ચાન્દીપુરમ ફ્લારીયા (D) H1N1
14. મેલેરિયાનું વહન શેના દ્વારા થાય છે?
    (A) સી સી ફ્લાય (B) સેન્ડ ફ્લાય
    (C) એનોફિલિસ (D) ક્યુલેક્ષ
15. ફૂડ પોઇઝનીંગ શેના દ્વારા ફેલાય છે?
    (A) ઇ. કોલાઇ
    (B) ક્લોસ્ટીડીયમ બોટુલીનીયમ
    (C) સાલ્મોનીલા ટાઇફી
    (D) બેસીલસ મેગાટીલીયમ
16. પાણી દ્વારા ફેલાતા રોગોમાં કોનો સમાવેશ થતો નથી?
    (A) કોલેરા (B) મરડો
    (C) કમળો (D) ન્યુમોનિયા
17. નીચેનાં પૈકી કયો રોગ યકૃતના રોગ તરીકે ઓળખાય છે?
    (A) ટાઇફોઇડ (B) કમળો
    (C) મેલેરિયા (D) એઇડ્સ
18. ડેન્ગ્યુ તાવ શેના વડે ફેલાય છે?
    (A) બેક્ટેરિયા (B) પ્લાઝમોડીયમ
    (C) વાઇરસ (D) ઉપરનાં તમામ
19. ઇનસેફીલાઇટીસ મનુષ્યમાં શેના વડે ફેલાય છે?
    (A) એનોફીલીસ (B) ક્યુલેક્સ
    (C) એડીસ (D) ઉપરનાં તમામ
20. વીડાલ ટેસ્ટ કોના નિદાન માટે જરૂરી છે?
    (A) યલો ફીવર (B) મેલેરિયા
    (C) ટાઇફોઇડ (D) કોલેરા
21. જાપાનીઝ ઇનસેફીલાઇટીસ મનુષ્યમાં શેના વડે ફેલાય છે?
    (A) મચ્છર (B) સી સી ફ્લાય
    (C) સેન્ડ ફ્લાય (D) મધમાખી

DEMO COPY
GYAN LIVE

(C) ફ્લોરીન (D) બ્રોમીન

180. નીચેનું વિટામિન પાણીમાં દ્રાવ્ય છે.
(A) વિટામિન - A (B) વિટામિન - D
(C) વિટામિન – ઇ (D) વિટામિન – B

181. નીચે દર્શાવેલ રસી "જીવંત રસી" છે?
(A) ધનુરની રસી (B) ઓરીની રસી
(C) પેન્ટાવેલેન્ટ રસી (D) ડીટીની રસી

182. પ્રોટીન ની ઉણપથી ક્યો રોગ થાય છે?
(A) બેરીબેરી (B) ક્વાશીયોરકર
(C) આઇ. ડી. ડી. સી. પી. (D) એનિમિયા

183. ક્યા અંત:સ્રાવની ઉણપથી ડાયાબિટિસ ઇન્સીપીડ્સ થાય છે?
(A) ઓક્સીટોસીન (B) વાસોપ્રેસીન
(C) ઇન્સ્યુલીન (D) ઇન્યુલીન

184. ઓ. આર. એસ. માં ક્યો પદાર્થ નથી?
(A) ક્લોરીન (B) ગ્લુકોઝ
(C) સોડીયમ (D) કેલ્શિયમ

185. પ્રોટિનના કેટલા પ્રકારો છે?
(A) 5 (B) 3
(C) 4 (D) 2

186. વિટામિન – સી નું બીજુ નામ શુ છે?
(A) બીટાકેલ્વીટ એસિડ (B) એસ્ટોબિંક એસિડ
(C) સલ્ફોસોલીક એસિડ (D) એક પણ નહિં

187. B.C.G vaccine કઇ ઉંમર ના બાળકોને આપવામાં આવે છે?
(A) 1 to 5 years (B) 0 to 5 years
(C) 9 months to 4 years (D) 3 years to 5 years

188. અંત:સ્રાવી ગ્રંથિઓમાં નીકળતો અંત:સ્રાવ નીચેનામાંથી શેમાં સીધો જ ભળે છે?
(A) શરીરમાં રહેલા પાણીમાં (B) ખોરાકમાં
(C) રુધિરમાં (D) ત્રણેમાં

189. પુખ્તવયની સ્ત્રીને અપાતી લોહત્ત્વની ગોળીમાં લોહત્ત્વ કેટલા મિલિગ્રામ હોય છે?
(A) 50 (B) 60
(C) 70 (D) 80

190. ન્યુટ્રિશન એનિમિયા ક્યા પોષક તત્ત્વોની ઉણપ થી થાય છે?
(A) આયોડીન (B) વિટામિન- એ
(C) કેલ્શિયમ (D) આયર્ન

191. આયર્ન ફોલીક એસિડની ગોળી લેવાથી કઇ સામાન્ય આડઅસર જોવા મળે છે?
(A) ઉબકા આવવા (B) કબજીયાત થવી
(C) કાળો ઝાડો થવો (D) એકપણ નહી.

192. વિટામિન – કેની ઉણપથી શુ થાય છે?
(A) મેમરીલોસ (B) હેરલોસ
(C) બ્લીડિંગ ડિસઓર્ડર (D) બધા જ

193. વિટામિન – કે નવજાત શિશુને આપવાથી શુ ફાયદો થાય છે?
(A) બાળકોનો શારીરીક વિકાસ થાય છે?
(B) બાળકનો માનસિક વિકાસ થાય છે.
(C) રોગ પ્રતીકારક શક્તિ વધે છે.
(D) રક્તસ્રાવ અટકે છે.

194. શરીરમાં ક્યા તત્ત્વની ઉણપને કારણે પાંડુરોગ થાય છે?
(A) લોહત્ત્વ (B) પ્રોટીન
(C) આયોડીન (D) કેલ્શિયમ

195. માનવ શરીરની પેશીઓને કેટલા પ્રકારમાં વહેચવામાં આવી છે?
(A) પાંચ (B) સાત
(C) નવ (D) ત્રણ

196. ઓરીની રસી સામાન્ય રીતે કઇ ઉંમરે આપવામાં આવે છે?
(A) 9 માસ (B) 3 માસ
(C) 12 માસ (D) 6 માસ

197. પિત સંગ્રહ કરતું અંગ કયુ છે?
(A) યકૃત (B) સ્વાદુપિંડ
(C) નાનું આતરડું (D) પિતાશય

198. હૃદય સતત ધબકવાની ક્રિયાનું નિયંત્રણ
(A) બૃહદ મસ્તિસ્ક (B) લઘુ મસ્તિસ્ક
(C) મધ્ય મગજ (D) લંબમજ્જા

199. માનવ શરીરમાં કઇ અંત સ્રાવી ગ્રંથિ જોડીમાં નથી હોતી?
(A) એડ્રીનલ (B) પિટ્યુટરી
(C) શુક્રપિંડ (D) અંડપિંડ

200. કોષની કઇ અંગિકાને કોષનું શક્તિઘર કહે છે?
(A) કણાભસુત્ર (B) રંજક દ્રવ્ય
(C) રસધાની (D) લાઇસોઝોમ

201. ક્યો સ્રાવ અગ્ર પિટ્યુટરી ગ્રંથિનો નથી?
(A) ACTH (B) GH
(C) ADH (D) TSH

202. ઇન્સ્યુલિનનો સ્રાવ પ્રેરતું અંગ ક્યું છે?
(A) સ્વાદુપિંડ (B) જઠર
(C) યકૃત (D) પિત્તાશય

DEMO COPY

390. સગર્ભા માતાને નોર્મલ ડિલિવરી તેમજ સિઝેરિયન સેક્સન માટે મફત સારવાર અપાતી યોજના છે?
(A) મા યોજના (B) NSSK
(C) JSSK (D) મમતા તરુણી અભિયાન

391. ગુજરાત સરકારના " ઇ- મમતા' પ્રોગ્રામનો હેતું શુ છે?
(A) માતા અને બાળ મરણ અટકાવવું
(B) બાળ વિવાહ અટકાવવા
(C) સ્ત્રી સશક્તીકરણ
(D) ત્રણમાંથી એકપણ નહીં

392. પલ્સપોલિયો કાર્યક્રમ કોના માટે છે?
(A) વૃધ્ધજનો (B) યુવાનો
(C) સ્ત્રીઓ (D) બાળકો

393. પ્રધાનમંત્રી સુરક્ષિત માતૃત્વ અભિયાન દર મહિનાની કઇ તારીખે ચલાવવામાં આવે છે?
(A) દર મહીનાની સાતમી તારીખે
(B) દર મહીનાની નવમી તારીખે
(C) દર મહિનાની છેલ્લી તારીખે
(D) દર મહીનાની પહેલી તારીખે

394. ગુજરાત સરકાર દ્વારા અમલમાં મુકેલા ચિંરજીવી યોજના અંતર્ગત કયો ખર્ચ સરકાર પોતે ઉપાડે છે?
(A) પ્રસૂતિ સમયનો (B) બાળકોનાં ભોજનનો
(C) ખેતીમાં નુકશાનનો (D) ટ્રેક્ટર ખરીદવા

395. મમતા તરુણી યોજના હેઠળ કઇ વયજૂથની કન્યાઓ આવરી લેવામાં આવે છે?
(A) 10 થી 15 વર્ષ (B) 12 થી 20 વર્ષ
(C) 1 થી 10 વર્ષ (D) 10 થી 19 વર્ષ

396. પુર્વ પ્રાથમિક શિક્ષણ અને કુપોષણ નિવારણ માટેની યોજના એટલે?
(A) આંગણવાડી (B) ઘોડિયાઘર
(C) બાલમંદિર (D) પ્રાથમિક શાળા

397. N.R.H.M યોજના એટલે ..
(A) નેશનલ રૂરલ હાર્ટ મશીન
(B) નેશનલ રૂરલ હેલ્થ મિશન
(C) નેશનલ રીજીયોનલ હાર્ટ મિશન
(D) નેશનલ રીજીયોનલ હેલ્થ મિશન

398. ગુજરાત અનુસૂચિત જાતિ વિકાસ નિગમની રચના ક્યા વર્ષમાં કરવામાં આવી?
(A) 1970 (B) 1972
(C) 1975 (D) 1969

399. કેટલા વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં શ્રમિકોને બાળ મજૂર કહેવાય છે?
(A) 12 (B) 15
(C) 18 (D) 14

400. રાષ્ટ્રીય યોજના PAHAL ક્યા વિષય સાથે સંબંધિત છે?
(A) શિક્ષણ (B) ગેસ સબસિડિ
(C) અનાજ સબસિડિ (D) પૂર રાહત

DEMO COPY

Answer

રોગો

1-C	11-B	21-A	31-A	41-C	51-A	61-A	71-A	81-A	91-A	101-A	111-B
2-A	12-D	22-B	32-C	42-D	52-C	62-B	72-C	82-A	92-A	102-C	112-A
3-D	13-A	23-A	33-A	43-B	53-B	63-A	73-A	83-A	93-C	103-A	113-D
4-C	14-C	24-C	34-A	44-C	54-D	64-C	74-D	84-C	94-B	104-B	114-C
5-C	15-B	25-B	35-B	45-A	55-A	65-A	75-B	85-C	95-D	105-A	115-C
6-B	16-D	26-C	36-A	46-B	56-A	66-C	76-A	86-C	96-B	106-B	116-A
7-C	17-B	27-D	37-D	47-B	57-D	67-A	77-C	87-C	97-C	107-D	117-B
8-D	18-C	28-B	38-A	48-D	58-A	68-C	78-C	88-C	98-C	108-B	118-C
9-C	19-B	29-A	39-C	49-A	59-A	69-B	79-A	89-B	99-C	109-B	119-B
10-D	20-C	30-C	40-A	50-D	60-A	70-B	80-C	90-D	100-D	110-B	120-A

27 અગાઉની પરીક્ષામાં પૂછાયેલા પ્રશ્નો (પેપર)

1. He got ..... job in ..... South.
(A) the, the (B) a, no article
(C) None of these **(D) a, the**

2. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે કેવા ખોરાકની ભલામણ કરાય છે?
(A) પ્રોટીનયુક્ત
(B) રેસાયુક્ત
(C) અહીં દર્શાવેલ ત્રણ પૈકી એક પણ નહીં
(D) સ્ટાર્ચયુક્ત

3. વિટામિન D3 શેમાંથી મળે?
(A) પાણીમાં ઓગળેલું હોય છે
(B) સુર્યપ્રકાશમાંથી
(C) રાત્રે જમ્યા પછી ચાલવાથી
(D) શરબત

4. શક સંવતનો પ્રથમ માસ કયો છે ?
(A) પોષ (B) મહા
(C) ફાગણ **(D) ચૈત્ર**

5. સાચો વિકલ્પ શોધીને લખો.
(A) It is looked that it may rain
(B) It is looking that it may rain
(C) It loots that it may rain
(D) It is looking that it maight rain

6. ..... to the White Rann of Kuchch recently?
(A) Did you ever have
(B) Heve you ever been
(C) Are you ever
(D) Have you ever

7. ડીલીવરી પછી તરત માતાને આવતું દૂધ પીળું કેમ હોય છે ?
(A) તેમાં કોલેસ્ટ્રોલ નામનું તત્ત્વ હોય છે
(B) માતાને કમળાની અસર હોય છે માટે
(C) એવું કાંઇ હોતું નથી
(D) દૂધ ખૂબ જૂનું હોય છે

8. રતાંધળાપણું કયા વિટામિનની ઉણપથી થાય છે ?
(A) વિટામિન સી **(B) વિટામિન એ**
(C) વિટામિન D3 (D) વિટામિન B1

9. અલંકાર ઓળખાવો : વસુંધરા જાણે લીલું પાનેતર પહેરલી કન્યા
(A) ચમક (B) ઉપમા
(C) અનન્વય **(D) ઉત્પ્રેક્ષા**

10. જન્મ પછી બાળક તરત જ .....
(A) રડવાનું શરૂ કરે
(B) આંખો ઉઘાડે તે જરૂરી
(C) આવું કાંઇ હોતું નથી
(D) હાથપગ ઉછાળે તે જરૂરી છે

11. ભારતના કયા ક્રાંતિવીર પૂર્વ જીવનમાં આધ્યાત્મિક માર્ગે વળી ગયા હતા?
(A) વીર સાવરકર
(B) શ્રી અરવિંદ ઘોષ
(C) દાદાભાઈ નવરોજી
(D) શ્રી ગોપાલકૃષ્ણ ગોખલે

12. Choose the ..... evil of the two.
(A) lesser (B) few
(C) lest (D) less

13. Each child is given a ..... orange.
(A) all (B) some
(C) hole **(D) whole**

14. 'જયહિન્દ' અને 'ચલો દિલ્હી' સૂત્ર કયા સ્વાતંત્ર્ય સેનાની એ આપ્યું તું ?
(A) નેતાજી સુભાષચંદ્ર બોઝ
(B) મહાત્મા ગાંધીજી
(C) લાલા લજપતરાય
(D) બાળ ગંગાધર ટીળક

15. "મુખ્યસેવિકા"ની નોકરી જે પ્રવૃત્તિ માટે છે તે સરકારના કયા વિભાગ હેઠળ આવે છે ?
(A) આરોગ્ય વિભાગ
(B) બાળ સંરક્ષણ વિભાગ
(C) મહિલા સંરક્ષણ વિભાગ
(D) મહિલા અને બાળવિકાસ

16. સમાસનો પ્રકાર લખો: પરમેશ્વર
(A) કર્મધારય (B) ઉપપદ
(C) મધ્યમપદલોપી (D) તત્પુરુષ

17. ડેન્ગ્યુ મચ્છર કયા પાણીમાં ઉછરે છે ?
(A) કીચડવાળા પાણીમાં **(B) ચોખ્ખા પાણીમાં**
(C) પાણીમાં ઉછરતા નથી (D) ગંદા પાણીમાં

18. કુલ કેટલી વસ્તીએ એક આંગણવાડી હોય છે?

DEMO COPY
GYAN LIVE

(A) 1000 (B) 3000
(C) 5000 (D) 2500

19. ..... politicians ..... responsible for corruption. people are eaually
(A) Every, and (B) Both, or
(C) Both, as well as (D) Not only, but also

20. વંદેમાતરમ્ ગીતને બંકીમચંદ્ર ચટ્ટોપાધ્યાયના કયા પુસ્તકમાંથી લેવામાં આવ્યું છે?
(A) સત્યના પ્રયોગો **(B) આનંદમઠ**
(C) અન ટુ ધી લાસ્ટ (D) ગીતાંજલિ

21. સગર્ભાવસ્થા નક્કી થાય પછી સગર્ભાને પહેલી કઈ રસી આપવામાં આવે છે?
(A) ક્ષય વિરોધી (B) ઓરી વિરોધી
(C) લોહતત્ત્વની રસી **(D) ધનુર વિરોધી**

22. જૈન ધર્મના પ્રથમ તીર્થંકર કોણ હતા?
(A) નેમીનાથ (B) મહાવીર
(C) પાર્શ્વનાથ **(D) રીષભ દેવ**

23. સંધિ છોડો: ગાયક
(A) ગા + યક (B) ગૌ + અક
(C) ગો + યક **(D) ગૈ + અક**

24. બાળકને કેટલા સમય સુધી ફક્ત માતાનું દૂધ (તે સિવાય કાંઈ નહીં) આપવું તેવી ભલામણ કરાય છે.
(A) 6 માસ (B) 9 માસ
(C) 1 વર્ષ (D) 2 વર્ષ

25. Please turn ..... the volume of the radio, so that it is not quite so loud.
(A) of (B) in
(C) out **(D) off**

26. હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો કઈ ગોળી લેવી જોઈએ?
(A) આયર્ન વત્તા ફોલીક એસીડની ગોળી
(B) આયોડીનની ગોળી
(C) એસીટોમાઇસીન
(D) ફક્ત આયર્નની ગોળી

27. હાથ બરોબર ધોયા વગર જમવાથી સામાન્યતઃ શું થવાનો ભય રહે છે ?
(A) ડેન્ગ્યુ **(B) ઝાડા કમળો**
(C) વટીંગો (D) મેલેરીઆ

28. મહાગુજરાત ચળવળની આગેવાની નીચેનામાંથી કયા નેતાએ લીધી હતી?
(A) બ્રહ્મકુમાર ભટ્ટ (B) જયનારાયણ
(C) શામળદાસ ગાંધી **(D) ઈન્દુલાલ યાજ્ઞિક**

29. કમળો એ ..... રોગ છે.
(A) વાહકજન્ય
(B) શરીરમાંથી આપમેળે થતો
(C) જાતીય સંબંધથી થતો
(D) પ્રાણીજન્ય

30. સગર્ભા સ્ત્રીને HIV (AIDS) પોઝિટિવ હોય તો બાળક .....
(A) HIV નેગેટીવ જ જન્મે
(B) તેના પિતા પણ પોઝિટિવ હોય તો જ બાળક HIV પોઝિટિવ જન્મે
(C) બાળક HIV પોઝિટિવ પણ હોઈ શકે, નેગેટીવ પણ હોઈ શકે
(D) HIV પોઝિટિવ જ જન્મે

31. Where..... you an hour ago?
(A) are (B) did
(C) had been **(D) were**

32. He secured the first position in..... race.
(A) hundred metres
(B) a hundred metres
(C) one hundred metres
(D) a hundred metre

33. Chirag hardly ever cooks,.....?
(A) does he (B) isn't he
(C) he doesn't (D) doesn't he

34. કયા કેળવણીકાર મૂછાળી મા તરીકે ઓળખાય છે?
(A) કાકાસાહેબ કાલેલકર **(B) ગિજુભાઈ બધેકા**
(C) નાનાંભાઈ ભટ્ટ (D) મહાદેવભાઈ દેસાઈ

35. The clock struck thirteen laugh. ..... made everyone
(A) which (B) this
(C) when (D) what

36. નીચે આપેલ શબ્દો પૈકી કયા શબ્દની જોડણી ખોટી છે ?
(A) નવિન (B) ઉત્તીર્ણ
(C) જિલ્લો (D) પશ્ચાત્તાપ

37. નીચેનાં પૈકી શ્રી કરસનદાસ માણેકનું તખલ્લુસ કયું છે?
(A) સ્નેહરશ્મિ **(B) વૈશંપાયન**
(C) મેહુલ (D) ધૂમકેતુ

38. સરદાર પટેલનું જન્મસ્થળ કયું છે ?
(A) ખેડા **(B) નડિયાદ**
(C) મહેસાણા (D) કરમસદ

39. ભારતનું રાષ્ટ્રીય સૂત્ર જણાવો.

DEMO COPY

બાળકો/મહિલાઓ માટે કાર્ય કરતી સંસ્થાઓ અને અગત્યના કાયદાઓ

UN WOMEN

Formation	2 July 2010
Type	UN entity
Headquarters	New York City, United States
Official languages	4
Head	Sima Sami Bahous
Website	www.unwomen.org



UNIFEM

United Nations Development Fund for Women

UNIFEM

Human rights organization

Headquarters location	**New York, New York, United States**
Founded	**1976**
Abbreviation	**UNIFEM**
Merged into	**UN Women**
Parent organization	**United Nations**

DEMO COPY

The United Nations Development Fund for Women was established in December 1976 originally as the Voluntary Fund for the United Nations Decade for Women in the International Women's Year. Its first director was Margaret C. Snyder. Wikipedia

UNICEF

Abbreviation	UNICEF
Type	Fund
Legal statusLegal status	Active 11 December 1946; 75 years ago (as United Nations International Children's Emergency Fund)
Headquarters	New York
Head	Catherine M. Russell
Parent organization	United Nations General Assembly United Nations Economic and Social Council
Website	www.unicef.org

unicef

વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન (WHO)

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન (WHO -World Health Organization)

- **ટૂંકું નામ :** WHO
- **સ્થાપના :** 7 એપ્રિલ, 1948
- **મુખ્ય મથક :** જીનિવા, સ્વિટ્ઝરલેન્ડ
- **સભ્ય દેશો :** 194
- **વર્તમાન અધ્યક્ષ :** ટેડ્રોસ એધનોમ, ઈથિયોપિયા
- **પ્રકાર :** સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘનો ભાગ
- **કાયદાકીય સ્થિતિ :** સક્રિય
- **મુખ્ય સંસ્થા :** યુનાઇટેડ નેશન્સ ઇકોનોમિક એન્ડ સોશિયલ કાઉન્સિલ
- **બજેટ :** $7.96 billion (2020-2021)
- **વેબસાઇટ :** www.who.int

- WHOના સ્થાપના દિનના સંદર્ભે દર વર્ષે 7 એપ્રિલના રોજ વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય દિવસ
- (World Health Day)ની ઊજવણી કરવામાં આવે છે.
- ભારત WHOના સ્થાપક સભ્યો પૈકીનો એક દેશ છે.
- WHOનો મુખ્ય હેતુ વિશ્વના દરેક લોકોને સ્વાસ્થ્યનું ઉચ્ચ સ્તર પ્રદાન કરવાનો છે.
- સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓમાં વૈશ્વિક સંકલન માટે WHO અત્યંત મહત્વની સંસ્થા છે.
- વૈશ્વિક સ્તરે રસીકરણના પ્રયત્નો માટે જાગરૂકતા લાવવા માટે WHO નું મહત્વનું યોગદાન છે.
- – જાન્યુઆરી 2021માં WHO ફાઉન્ડેશનના પ્રથમ CEO તરીકે ભારતીય મૂળના આરોગ્ય નિષ્ણાંત અનિલ સોનીની નિમણૂક કરવામાં આવી હતી.
- WHO દ્વારા વર્ષ 2020ને International Year of the Nurses and The Midwives તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યું હતું.
- WHO ના માર્ગદર્શિકા વિકાસ જૂથમાં 'બાળકોમાં સ્થૂળતા વ્યવસ્થાપન' (Obesity Management In Children)ના સભ્ય તરીકે વનિષા નામ્બિયારની પસંદગી કરવામાં આવી છે.

DEMO COPY

યુનાઇટેડ નેશન્સ ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામ (UNDP)

સંયુક્ત રાષ્ટ્ર વિકાસ કાર્યક્રમ (સંક્ષેપ : યુએનડીપી)

- **રચના :** 22 નવેમ્બર 1965
- **પ્રકાર :** કાર્યક્રમ
- **કાનૂની સ્થિતિ :** સક્રિય
- **મુખ્યાલય :** ન્યુ યોર્ક સિટી (આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રદેશ)
- **વડા :** અચિમ સ્ટેઈનર
- **પિતૃ સંસ્થા :** ECOSOC
- **વેબસાઈટ :** www.undp.org
- **વર્તમાન અધ્યક્ષ :** અચિમ સ્ટેઈનર, બ્રાઝીલ
- આ સંસ્થા 177 દેશોમાં કામ કરે છે અને આ દેશોને સસ્ટેનેબલ ડેવલપમેન્ટ લક્ષ્યાંકો પ્રાપ્ત કરવા માટે આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે મદદ કરે છે.
- આ સંસ્થા ગરીબી નાબૂદી, અસમાનતા, ટકાઉ વિકાસ, ભાગીદારી ક્ષમતા, સંસ્થાકીય ક્ષમતા અને સ્થિતિસ્થાપકતા નિર્માણ કરવામાં સહાયકરે છે.

બાળકોને જાતીય સતામણીના ગુનાઓ સામે રક્ષણ આપતો કાયદો 2012
(THE PROTECTION OF CHILDREN FROM SEXUAL OFFENCES ACT 2012)



પ્રકરણ - ૧
પ્રારંભિક

કલમ : 1

1. આ કાયદો બાળકોને જાતીય સતામણી અંગેના ગુનાઓ સામે રક્ષણ આપતો કાયદો ૨૦૦૨ કહેવાશે.
2. આ કાયદો જમ્મુ અને કાશ્મીર સિવાયના સમગ્ર ભારત પ્રદેશમાં લાગુ પડશે.
3. આ કાયદો કેન્દ્ર સરકારના ગેઝેટમાં પ્રસિધ્ધ કરવામાં આવે ત્યારથી અમલમાં ગણાશે.

કલમ : 2

→ (1) વ્યાખ્યા : સંદર્ભથી અન્ય રીતે આવશ્યક હોય તે સિવાય આ સંહિતામાં-

A. અતિ ગંભીર શિશ્ન પ્રવેશાત્મક જાતીય હુમલો "નો અર્થ કલમ ૫ માં દર્શાવ્યા મુજબ થશે.

B. *અતિગંભીર જાતીય હુમલો' નો અર્થ કલમ ૯ માં દર્શાવ્યા મુજબ થશે.

C. *શસસ્ત્ર દળ અથવા સલામતી દળ"નો અર્થ પરિશિષ્ટમાં દર્શાવ્યા મુજબ કેન્દ્રિય સશસ્ત્ર દળ અથવા સલામતી દળ અથવા પોલીસદળ,

D. 'બાળક"નો અર્થ અઢાર વર્ષની નીચેની કોઈપણ વ્યક્તિ.

E. "ઘરેલુ સંબંધ"નો અર્થ ઘરેલુ હિંસાથી સ્ત્રીઓને રક્ષણ આપતો કાયદો ૨૦૦૫ની કલમ 2(ફ)માં કરવામાં આવી છે તે મુજબ કરવો.

F. શિશ્ન પ્રવેશાત્મક જાતીય હુમલો'નો અર્થ કલમ 3 માં કરવામાં આવ્યો છે તે મુજબ કરવો.

G. ઠરાવવું"નો અર્થ આ કાયદામાં ઠરાવવામાં આવેલ નિયમમો મુજબ અર્થઘટન કરવું.

H. 'ધાર્મિક સંસ્થા"નો અર્થ ધ રીલીઝીયસ ઇન્સ્ટીટયુશન (પ્રિવેન્શન ઓફ મીસયુઝસ) એક્ટ ૧૯૮૮ મુજબ કરવો.

I. "જાતીય હુમલો"નો અર્થ કલમ ૭ માં દર્શાવ્યા મુજબ કરવો.

J. "જાતીય સતામણી "નો અર્થ કલમ ૧૧ માં દર્શાવ્યા છે તે મુજબ કરવો.

K. "સંયુક્ત ઘરવસવાટ"નો અર્થ જે વ્યક્તિ ઉપર ગુનો દાખલ થયેલ હોય તે વ્યક્તિ જ્યાં વસવાટ કરતી હોય તે અથવા અગાઉ ગમે ત્યારે બાળક સાથે ઘરેલુ સંબંધથી વસવાટ કરેલ હોય.

L. 'ખાસ અદાલત" એટલે આ કાયદાની કલમ ૨૮ હેઠળ મુકરર કરેલ અદાલત.

M. "ખાસ સરકારી વકીલ" એટલે આ કાયદાની કલમ ૩૨ હેઠળ નિયુક્ત સરકારી વકીલ.

→ (૨) આ કાયદામાં શબ્દો અને શબ્દ પ્રયોગ કરવામાં આવેલ હોય પરંતુ તેની વ્યાખ્યા કરવામાં આવેલ ન હોય તો તેનું અર્થઘટન ભારતીય ફોજદારી ધારો, ફોજદારી કાર્યરીતિ સંહિતા ૧૯૭૩, ધ જુનેવાઇલ જસ્ટીસ (કેર એન્ડ પ્રોટેકશન ઓફ ચીલ્ડ્રન) એક્ટ ૨૦૦૦ અને ધ ઇન્ફોર્મેશન ટેકનોલોજી એક્ટ ૨૦૦૦માં કરવામાં આવેલ વ્યાખ્યાઓ મુજબ ગણવું.

DEMO COPY
GYAN LIVE

1.	પૂર્વ પ્રસૂતિ સંભાળ	**ANC**	Ante Natal Care
2.	સ્ત્રી રોગ કાર્યકર	**ANM**	Auxiliary Nurse Midwives
3.	અધિકૃત સામાજિક આરોગ્ય કાર્યકર્તા	**ASHA**	Accredited Social Health Activist
4.	આંગણવાડી કેન્દ્ર	**AWC**	Anganwadi Centre
5.	આંગણવાડી કાર્યકર	**AWW**	Anganwadi Worker
6.	બેસિલ ક્લેમેટ ગૂરિન	**BCG**	Bacille Calmette Guerin
7.	મુખ્ય તબીબી અને આરોગ્ય અધિકારી	**CMHO**	Chief Medical Health Officer
8.	મુખ્ય જિલ્લા આરોગ્ય અધિકારી	**CDHO**	Chief Disrict Health Officer
9.	બાળવિકાસ યોજના અધિકારી	**CDPO**	Child Development Project Officer
10.	ઘટસર્પ (ગળાનો એક રોગ), ઉટાંટિયું, ધનુર	**DPT**	Diphtheria, pertussis and Tetanus
11.	પ્રારંભિક બાળવિકાસ	**ECD**	Early Child Development
12.	ઇલેક્ટ્રોનિક ફંડ ટ્રાન્સફર	**EFT**	Electronic Fund Transfer
13.	નાનાં બાળકોની ઘરે સારસંભાળ	**HBYC**	Home Based Care for young Child
14.	નવજાતની ઘરેલુ સારસંભાળ	**HBNC**	Home Based Newborn Care
15.	આયર્ન ફોલિક એસિડ	**IFA**	Iron Folic Acid
16.	નવજાત મૃત્યુદર	**IMR**	Infant Mrotality Rate
17.	નવજાત અને નાનાં બાળકોનો આહાર	**IYCF**	Infant and young Child Feeding
18.	જન્મ સમયે ઓછુ વજન	**LBW**	Low Birth Weight
19.	માતા અને બાળકની સુરક્ષા	**MCP**	Mother and Child Protection
20.	માતા અને બાળકની શોધ પ્રણાલી	**MCTS**	Mother and Child Tracking System
21.	સહસ્ત્રાબ્દિ વિકાસ લક્ષ્ય (મિલેનિયમ ડેવલપમેન્ટ ગોલ)	**MDG**	Millennium Development Goal
22.	ફરજ પરના તબીબી અધિકારી	**MOIC**	Medical Officer in- charge

DEMO COPY