

# મુખ્ય સેવીકા પાર્ટ ૩

## માનવ શરીર રચના અને આરોગ્ય

પ્રત્યેક સજીવ એક અથવા વધુ કોષોનો બનેલો છે. માનવ શરીર બહુકોષીય સજીવ છે. પ્રત્યેક કોષ નીચે પ્રમાણેના કાર્યો કરે છે.

- ૧) આહાર, ભક્ષણ તથા પાચન
- ૨) શ્વસનક્રિયા
- ૩) ચયાપચય
- ૪) ઉત્સર્જન

આપણા શરીરમાં એક કરતા વધારે તંત્રો આવેલા હોય છે. આ તંત્રો નિયમિત રીતે કાર્યો કરે છે. આપણા શરીરમાં આવેલું

ચેતાતંત્ર દરેક તંત્રમાં કાર્યનું નિયંત્રણ કરે છે.

- – ચેતાતંત્રના મુખ્ય ત્રણ ભાગ છે.

૧) મધ્યવર્તી ચેતાતંત્ર :- મગજ અને કરોડરજજીનો સમાવેશ થાય છે

૨) પરિઘવર્તી ચેતાતંત્ર :- સંવેદી ચેતાઓ, પ્રેરક ચેતાઓ, અને મિશ્ર ચેતાઓનો સમાવેશ થાય છે.

– સંવેદી ચેતાઓ:- તે સંવેદી અંગોમાંથી મગજ તરફ સંદેશાનું વહન કરે છે.

– પ્રેરક ચેતાઓ :- તે મગજે પ્રેરેલા સંદેશાનું શરીરના ભાગો તરફ વહન કરે છે.

– મિશ્ર ચેતાઓ :- આ પ્રકારની ચેતાઓ અવયવોની સંવેદના મગજને પહોંચાડવાનું અને મગજની આજ્ઞા અવયવને પહોંચાડવાનું કાર્ય કરે છે.

૩) સંવેદનગ્રહી અંગો :- આંખ ,કાન ,નાક, જીભ અને ચામડીનો સમાવેશ થાય છે.

- – મગજ:–

–ચેતાતંત્રનું મુખ્ય અંગ છે.

– તે ખોપરીના પોલાણમાં આવેલું છે.

– ખોપરી વડે મગજનું રક્ષણ થાય છે.

- –મગજના ત્રણ ભાગ છે :-

૧) અગ્ર મગજ :- તે મગજનો સૌથી મોટો ભાગ છે. તેમાં બોલવું, વિચારવું, યાદ રાખવું, ઓળખવું જેવી ક્રિયાઓ પર નિયંત્રણ રાખવાના કેન્દ્રો આવેલા છે.

૨) મધ્ય મગજ :- તેમાં હાથ, પગ, અને અન્ય અંગોના કાર્યો પર નિયંત્રણ રાખવાનાં તેમજ શરીરનું સંતંલન જાળવવાના કેન્દ્રો આવેલા હોય છે.

૩) પશ્વ મગજ :- તેમાં શરીરની અનૈચ્છિક ક્રિયાઓ જેવી કે પાચન, શ્વસન, હૃદય ઘબકવું વગેરે ક્રિયાઓ પર નિયંત્રણ રાખવાના કેન્દ્રો આવેલા છે.

- – મગજના કાર્યો :-

– મગજ આખા શરીર પર ક્રિયાત્મક કાબુ રાખે છે.

– તે શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાંથી સંવેદના મેળવે છે. આ સંવેદનઓનું અર્થઘટન કરી યોગ્ય પ્રતિક્રિયા કરવા માટે શરીરના જુદા જુદા ભાગોને પ્રેરે છે.

– મગજના જુદા જુદા ભાગોમાં આવેલા કેન્દ્રો વિવિધ શારીરીક ક્રિયાઓનું નિયંત્રણ કરે છે.

- – કરોડરજજી :-

– કરોડરજજી એ મગજના નીચેના ભાગમાંથી નીકળતો ચેતાઓનો દોરડા જેવો ભાગ છે.

– તે કરોડસ્તંભથી રક્ષાયેલી છે.

– તે કરોડસ્તંભમાંથી પસાર થઈ કમરના છોડા સુધી પહોંચે છે.

- – કાન :-સંસ્કૃત ' કર્ણ ' શબ્દમાંથી અપ્રભંશ થઈ બનેલો શબ્દ કાન એ આપણી શ્રવણેન્દ્રિય છે.

- કાનની રચના :- કાનના મુખ્ય ત્રણ ભાગ છે.

૧) બાહ્ય કર્ણ :- કર્ણપલ્લવ અને કર્ણનળનો સમાવેશ થાય છે.

૨) મધ્ય કર્ણ :- ત્રણ નાનાં હાડકાં હથોડી, એરણ અને પેગડુંનો સમાવેશ થાય છે.

૩) અંતઃ કર્ણ :- અર્ધ વર્તુળ આકારની નલિકાઓ , શંખિકા અને શ્રવણચેતાઓ આવેલી હોય છે.

• - કાનાનાં કાર્યો :-

- બાહ્યકર્ણ વાતાવરણમાંથી ધ્વનિના તરંગો એકઠા કરી મધ્યકર્ણ સુધી પહોંચાડે છે.

- મધ્યકર્ણમાં કર્ણપટલ (કાનના પડદા) સાથે આ ધ્વનિ તરંગો અથડાવાથી કર્ણપટલ ધ્રુજે છે.

- કર્ણપટલ સાથે જોડાયેલાં ત્રણ નાના હાડકાં હથોડી, એરણ, અને પેગડું ધ્રુજે છે.

- જેને કારણે અંતઃકર્ણના પ્રવાહીના ધ્રુજારી ઉત્પન્ન થાય છે. આ ધ્રુજારીની સંવેદના કર્ણચેતા દ્વારા મગજ સુધી પોહ્યે છે. ત્યારે જ આપણે અવાજ સાંભળી શકીએ છીએ.

- અંતઃકર્ણમાં રહેલ પ્રવાહી શરીરનું સમતોલન જાળવવાનું કાર્ય કરે છે.

• - કાનની સારસંભાળ :-

- અણીદાર વસ્તુઓ જેવી કે સોય , ટાંકણી , પેન્સિલ , બોલપેન કે બજારમાં મળતા કોટન બડસ વડે કાન ખોતરવા નહિ

- કાનમાં મેલ વધુ પડતો ભેગો થયો હોય તેમ લાગ્યે તો પણ ખોતરવું નહિ

- કાનની કોઈ તકલીફ માટે કાનના ડોક્ટરને બતાવવું. તેમના માર્ગદર્શન પ્રમાણે સારવાર લેવી.

- બે-ત્રણ દિવસ રાતે સુતી વખતે લસણની બે-ત્રણ કળી ઓ કે અજમો ખાવાના તેલમાં લઈને સામાન્ય ગરમ કરવું અને ઠંડું પડ્યા બાદ તેનાં ટીપા કાનમાં નાખવાથી મેલ ઓગળે છે. અને સરળતાથી બહાર નીકળી જાય છે.

- દરરોજ સવારે સ્નાન કરતી વખતે બંને કાન સાફ કરવા .

—આંખ:—

સંસ્કૃતમાં " નેત્ર " શબ્દથી ઓળખાતી આપણી આંખ ખોપરીના ગોખલામાં સલામત રીતે ગોઠવાયેલી હોય છે.

અવયવ	સ્થાન અને સમજૂતી	કાર્ય
પારદર્શક પટલ	આંખના ડોળના સૌથી બહારના કાચ જેવા પારદર્શક પડને પારદર્શક પટલ કહે છે	વસ્તુપરથી પરાવિત્ત થઈને આવતા પ્રકાશને પસાર કરે છે.
કીકી	પારદર્શક પટલની પાછળ આવેલા છિદ્રને કીકી કહે છે.	વસ્તુ પરથી આવતા પ્રકાશને નેત્રમણી સુધી લઈ જાય છે.
કનિકા	આંખના સફેદભાગ અને કીકી વચ્ચેનો ભાગ કનિકા કહેવાય છે. તે વિવિધ રંગોની હોય છે. જેમકે ભૂરી, કાળી, વગેરે	યોગ્ય પ્રમાણમાં નાની મોટી થઈ આંખમાં પ્રવેશતા પ્રકાશનું નિયંત્રણ કરે છે.
નેત્રમણિ	કીકીની પાછળ નરમ પદાર્થની બહિર્ગોળ લેન્સ જેવી રચના એ નેત્રમણિ છે.	નેત્રમણિ વડે પ્રકાશના કિરણોનું વક્રીભવન થઈ વસ્તુનું પ્રતિબિંબ નેત્રપટલ પર પડે છે.
નેત્રપટલ ( સંવેદીકોષ )	નેત્રપટલ એ આંખની અંદરના ભાગમાં આવેલ સંવેદનશીલ અંગ છે. સંવેદીકોષો આવેલા હોય છે. જેમાં પ્રકાશ સંવેદના દષ્ટિચેતા દ્વારા મગજને પહોંચે છે. અને આપણે જોઈ શકીએ છીએ.	નેત્રપટલ પર વસ્તુનું પ્રતિબિંબ ઝીલાય છે. નેત્રપટલમાં આવેલ પ્રકાશ સંવેદીકોષ દ્વારા અનુભવાતી સંવેદના દષ્ટિચેતા દ્વારા મગજને પહોંચે છે. અને આપણે જોઈ શકીએ છે.

● — આંખની સારસંભાળ :-

- દરરોજ પીવાના શુદ્ધ ઠંડા પાણી વડે સવાર બપોર અને રાત્ર સૂતા પહેલા છાલક મારીને બંને આંખો સ્વચ્છ કરવી
- અતિશય તીવ્ર કે ઓછા પ્રકાશમાં વાંચવા લખવાનું ટાળવું જોઈએ.
- સતત લાંબો સમય અને નજીક બેસીને ટી.વી. જોવું નહિ. ટી.વી. માંથી અલ્ટ્રા વાયોલેટ કિરણો હોઈ યોગ્ય અંતરે બેસી ટી.વી. જોવું. જેથી આંખોને નુકશાન થાય નહિ.
- આખમાં મેશ , સુરમો, કે બીજા અંજનો આંજવા નહિ.
- સીધા સૂર્યપ્રકાશ કે વેલ્ડીંગનો પ્રકાશ વધુ વખત જોવાથી અંધાપો આવી શકે છે.
- સૂર્ય ગ્રહણ કદી નરી આંખે જોવું નહિ

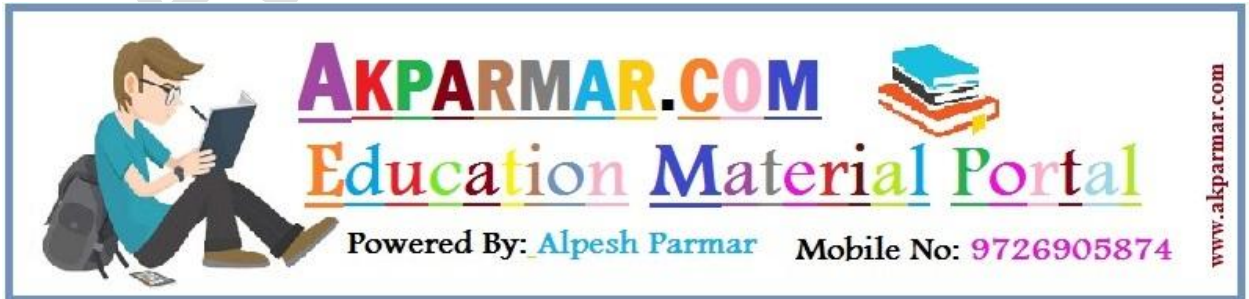
– તડકામાં જતી વખતે સનગ્લાસનો ઉપયોગ કરવાથી આંખને રક્ષણ મળે છે.  
– આંખની કોઈપણ તકલીફ માટે આંખના તબીબ પાસે તપાસ કરાવવી.  
– દૂરનું કે નજીકનું જોવામાં અથવા વાંચવા લખવામાં તકલીફ લાગે તો આંખના ડોક્ટરને બતાવી તેમનાં માર્ગદર્શન પ્રમાણેના ચશ્માનો ઉપયોગ કરવો.

- – જરૂરી ખોરાક :– આંખના જતન માટે વિટામીન એ જરૂરી છે. તેથી દરરોજના ખોરાકમાંથી લીલા શાકભાજી , કચુંબર, ફળો, દૂધ યોગ્ય માત્રામાં લેવાથી આંખોને પોષણ મળે છે. શિયાળામાં આમળાં , ગાજરનો ઉપયોગ વધુ કરવો.
- – વિશેષ :– આપણી આંખો આરોગ્યનું દર્પણ છે.

– આંખના ઉપરના પોપચા નીચે વધુ પડતી પીળાશ કમળો નામનો રોગ હોવાનું પ્રાથમિક શક્યતા સૂચવે છે

– આંખના રતાશને બદલે સફેદાઈ વધુ પડતી દેખાયતો તે પાડું રોગ (એનીમીયા) હોવાનું પ્રાથમિક નિદાન કરે છે.

નોંધ:– લોહીનું લેબોરેટરીમાં પરીક્ષણ કરાવવાથી ઉપરના બંને રોગોનું નિદાન થઈ શકે છે.



The banner features a cartoon illustration of a student with glasses and a backpack sitting on the floor, reading a book. To the right of the student, the text 'AKPARMAR.COM' is written in large, colorful letters. Below it, 'Education Material Portal' is written in a similar colorful font. To the right of the text is an icon of a stack of books. At the bottom of the banner, it says 'Powered By: Alpesh Parmar' and 'Mobile No: 9726905874'. On the far right, the website address 'www.akparmar.com' is written vertically.