

स्वस्थवृत्त (Hygiene)

3

(क) व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं सामुदायिक स्वास्थ्य :- (Personal Hygiene and Communiy Health)

स्वास्थ्य की अवधारणा एवं सफल जीवन से सम्बन्ध (Concept of health and its relation to successful living) :- स्वास्थ्य की परिभाषा (definition of health), स्वास्थ्य के निर्धारक तत्व (Determinants of health), स्वास्थ्यप्रद आदतों का निर्माण (Building of good health habits), स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक, त्वचा, केश, दंत, आंख, कान, हाथ और पैर की सुरक्षा के उपाय; निद्रा, व्यायाम, विश्राम का महत्व; दिनचर्या, रात्रिचर्या एवं ऋतुचर्या का महत्व; मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण; शिशु, बालक, किशोर, युवा एवं वृद्ध अवस्था की मानसिक स्थिति का ज्ञान; सद्वृत्त - आचार रसायन का महत्व; धारणीय एवं अधारणीय वेग; ब्रह्मचर्य के लक्षण, भेद; विवाह योग्य आयु

रोग एवं आरोग्य का विवेचन; प्राथमिक स्वास्थ्य संरक्षण - तत्व एवं सिद्धान्त (Primary health care: Elements and Principles) जल - जल के स्रोत, स्वास्थ्यवर्धक जल, जल का महत्व एवं आवश्यकता, जल आपूर्ति तथा स्वच्छता हेतु कार्य - योजना, मृदु एवं कठोर जल, जल की अशुद्धियाँ, जल शुद्धि करने के उपाय, दूषित जल से उत्पन्न होने वाली व्यधियों एवं बचाव के उपाय, जल परीक्षण, आदर्श कुआँ, वायु - वायु के कार्य, वायु प्रदूषण, वायु प्रदूषण के संकेतक, वायु प्रदूषण के खतरे, सुरक्षा और नियन्त्रण के उपाय; संवातन के प्रकार, निवास स्थान - निवास स्थान हेतु योग्य भूमि, प्रकाश व्यवस्था, खराब आवास एवं स्वास्थ्य, उत्तम आवास, ध्वनि प्रदूषण - ध्वनि प्रदूषण के स्रोत, हानियाँ एवं रोकथाम के उपाय, अपद्रव्य - अपद्रव्य का स्वरूप, हानियाँ तथा निस्तारण के उपाय।

जनपदोर्ध्वस (Epidemiology) एवं संक्रामक रोग - जनपदोर्ध्वस के कारण एवं स्वरूप। संक्रामक रोग की परिभाषा, संक्रमण के प्रकार एवं प्रसार, संक्रामक रोग, मक्खी, मच्छर से उत्पन्न एवं प्रसारित होने वाले रोग तथा बचाव के उपाय, व्याधिक्षमत्व का निरूपण, विसंक्रमण (Sterilization) की विधियाँ।

सामाजिक स्वास्थ्य, औद्योगिक स्वास्थ्य, विद्यालय स्वास्थ्य, निरोधक चिकित्सा, स्वास्थ्य शिक्षा एवं सम्प्रेषण कला, राष्ट्रीय स्वास्थ्य संरक्षण कार्यक्रम एवं सामुदायिक स्वास्थ्य में नर्सिंग का दायित्व, स्वास्थ्य मूल्यांकन, स्वास्थ्य संरक्षण, संवर्द्धन एवं पुनर्स्थापन में नर्सिंग का दायित्व।

(ख) आहार एवं पोषण :- पोषण का स्वास्थ्य के साथ सम्बन्ध (Relationship of nutrition to health), आहार के स्रोत, आहार के आवश्यक तत्व, कार्बोज, प्रोटीन, वसा, खनिज लवण, जीवनीयतत्वों के कार्य एवं अभाव जन्य व्याधियाँ, सन्तुलित भोजन, आवश्यक भोजन की गणना विधि (Method of calculating normal food requirements) कुपोषण (Mal-Nutrition) का स्वरूप एवं प्रकार, अष्टविध आहार विधि विशेषायतन

दुर्व्यसन तथा मादक पदार्थ यथा मद्य अफीम, ड्रग्स, तम्बाकू आदि का शरीर पर कुप्रभाव एवं उसे त्यागने की विधि।

राष्ट्रीय पोषण संस्थान परिचय, पोषण कार्यक्रम परिचय, चिकित्सालय में आहार योजना।

(ग) योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा :-

योग :- योग की परिभाषा एवं प्रयोजन, योग के अंग, (भेद) आयुर्वेद में योग का वर्णन, स्वास्थ्य रक्षण में योग का महत्त्व, विभिन्न आसनों की उपयोगिता तथा स्वास्थ्य पर उसका प्रभाव, प्राणायाम की विधि एवं व्याधियों का प्रतिकार,

प्राकृतिक चिकित्सा :- प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोजन एवं महत्व, जल का ठण्डे गर्म भेद से चिकित्सा में उपयोग, पाद प्रक्षालन, वमन, धौति बस्ति, स्नान का महत्व, भाप स्नान का प्रयोग एवं प्रकार, मिट्टी मर्दन का चिकित्सा में लाभ, सूर्य प्रकाश का महत्त्व एवं धूप स्नान, मर्दन के भेद एवं गुण तथा चिकित्सा में महत्व, चिकित्सा में उपवास का महत्व।