विज्ञान

(www.tiwariacademy.com)

(अध्याय – 13) (हम बीमार क्यों होते हैं)

(कक्षा – 9)

अभ्यास

प्रश्न 1:

पिछले एक वर्ष में आप कितनी बार बीमार हुए? बीमारी क्या थीं?

(*a*) इन बीमारियों को हटाने के लिए आप अपनी दिनचर्या में क्या परिवर्तन करेंगे?

(*b*) इन बीमारियों से बचने की लिए आप अपने पास-पड़ोस में क्या परिवर्तन करना चाहेंगे?

उत्तर 1:

(*a*) पिछले एक वर्ष में मैं दो बार बीमार हुआ जिनके निम्नलिखित कारण थे:

मलेरिया तथा वायरल बुखार

दिनचर्या में परिवर्तन:

- शरीर तथा अपने आस - पास सफाई रखना।
- जरुरत पड़ने पर कीटनाशकों का छिड़काव करना।
- मच्छरों के प्रजनन की अनुकूल स्थितियों को रोकना।
- संतुलित तथा ताजा भोजन करना।
- साफ पानी पीना या उबालकर पीना।

(*b*) इन बीमारियों से बचने की लिए हम अपने पास-पड़ोस में निम्नलिखित परिवर्तन करना चाहेंगे:

- अपने आस - पास के वातावरण की सफाई का ध्यान रखना।
- अपने आस - पास कूड़ा करकट व पानी आदि इकट्ठा होने से रोकना।
- अपने आस - पड़ोस को सफाई के प्रति जागरूक करना।

प्रश्न 2:

डॉक्टर/नर्स/स्वास्थ कर्मचारी अन्य व्यक्तियों की अपेक्षा रोगियों के संपर्क में अधिक रहते हैं। पता करो कि वे अपने-आपको बीमार होने से कैसे बचाते हैं?

उत्तर 2:

डॉक्टर/नर्स/स्वास्थ कर्मचारी अपनी अच्छी आदतों के कारण अपना बचाव कर पते हैं। ये अच्छी आदतें निम्नलिखित हैं:

- मरीज को देखने के बाद हाथ अच्छी तरह साफ करते हैं।
- मरीज की जाँच करते समय मास्क का प्रयोग करते हैं।
- सीधे शारीरिक संपर्क से बच कर रहते हैं।
- संतुलित आहार तथा स्वच्छ पानी का उपयोग करते हैं।

प्रश्न 3:

अपने पास-पड़ोस में एक सर्वेक्षण कीजिए तथा पता लगाइए कि सामान्यतः कौन-सी तीन बीमारियाँ होती हैं? इन बीमारियों को फैलने से रोकने के लिए अपने स्थानीय प्रशासन को तीन सुझाव दीजिए।

उत्तर 3:

पास-पड़ोस में सामान्यतः निम्नलिखित तीन बीमारियाँ होती हैं:

मलेरिया, डेंगू तथा वायरल बुखार।

- आस - पास के वातावरण को साफ - सुथरा रखना चाहिए।
- स्वच्छ जल का उपयोग करना चाहिए।
- पड़ोस में रसायनों का छिड़काव व धुआँ करना चाहिए ताकि मच्छर पैदा न हों।

- नालियों की नियमित सफाई तथा सीवर जल का उचित निकास होना चाहिए।
- घर की छतों पर किसी भी बर्तन में ज्यादा समय तक पानी एकत्र नहीं होना चाहिए तथा पानी की टंकी में ढकन लगा होना चाहिए।

प्रश्न 4:
एक बच्चा अपनी बीमारी के विषय में नहीं बता पा रहा है। हम कैसे पता करेंगे कि
(*a*) बच्चा बीमार है?
(*b*) उसे कौन-सी बीमारी है?

उत्तर 4:
(*a*) कुछ खास प्रकार के लक्षणों जैसे दस्त, खाँसी, उल्टी आना आदि से पता चलता है कि बच्चा बीमार है।
(*b*) सामान्यतः कुछ रोगों के कुछ खास लक्षण होते हैं जिनके द्वारा हम रोग का पता लगा सकते हैं अथवा प्रयोगशाला में जाँच करवाकर भी बीमारी का पता लगा सकते हैं।

प्रश्न 5:
निम्नलिखित किन परिस्थितियों में कोई व्यक्ति पुनः बीमार हो सकता है? क्यों?
(*a*) जब वह मलेरिया से ठीक हो रहा है।
(*b*) वह मलेरिया से ठीक हो चुका है और वह चेचक के रोगी की सेवा कर रहा है।
(*c*) मलेरिया से ठीक होने के बाद चार दिन उपवास करता है और चेचक के रोगी की सेवा कर रहा है?

उत्तर 5:
कोई व्यक्ति पुनः बीमार हो सकता है यदि (*c*) मलेरिया से ठीक होने के बाद चार दिन उपवास करता है और चेचक के रोगी की सेवा कर रहा है। क्योंकि चार दिन उपवास रखने के कारण शरीर को पर्याप्त संतुलित भोजन न मिल पाने के कारण शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर हो जाता है। चेचक एक संक्रमण रोग होने के कारण कमजोर व्यक्ति को जल्दी संक्रमित कर सकता है।

TIWARI ACADEMY

प्रश्न 6:
निम्नलिखित में से किन परिस्थितियों में आप बीमार हो सकते हैं? क्यों?
(*a*) जब आपकी परीक्षा का समय है?
(*b*) जब आप बस तथा रेलगाड़ी में दो दिन तक यात्रा कर चुके है?
(*c*) जब आप का मित्र खसरा से पीड़ित है।

उत्तर 6:
(*c*) जब हमारा मित्र खसरा से पीड़ित है तब हम भी बीमार हो सकते हैं क्योंकि खसरा एक संक्रमित रोग है। जब हम मित्र से मिलने या उसका ध्यान रखने के लिए बार - बार उसके घर जाएंगें तो हम भी संक्रमित हो सकते हैं।

प्रश्न 7:
यदि आप किसी एक संक्रामक रोग के टीके की खोज कर सकते हो तो आप किसको चुनते हैं।
(*a*) स्वयं की? (*b*) अपने क्षेत्र में फैले एक सामान्य रोग की। क्यों?

उत्तर 7:
यदि हम किसी एक संक्रामक रोग के टीके की खोज कर सकते हैं तो हम अपने क्षेत्र में फैले एक सामान्य रोग के टीके की खोज करेंगे ताकि अधिक से अधिक लोग इसका लाभ उठा सकें।