6. વાઇરલ ઇન્ફેક્શન

સ્વાધ્યાય

1. પ્રશ્નની નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ખરા(✓)ની નિશાની કરો:

1) એક જમાનામાં ચીનના લોકો ગામમાં કોઈ માંદું પડે તો શું કરતા?

(A) દવાખાને જતા

(B) ડૉક્ટર પાસે જતા

(C) દાક્તરને સજા કરતા

(D) ખબર કાઢવા જતા

2) હૉસ્પિટલની શોભામાં શાનાથી વધારો થઈ શકે છે?

(A) હૉસ્પિટલ દર્દીઓથી ઊભરાતી હોય તેનાથી

(B) હૉસ્પિટલના મોટા ભાગના ખાટલા ખાલી પડી રહેવાથી

(C) રંગ-બેરંગી લાઈટ કરવાથી

(D) ફૂલોથી શણગારવાથી

2. નીચેના પ્રશ્નોનો એક વાક્યમાં ઉત્તર આપો:

1) ખાવા-પીવાની બાબતમાં કોણ બેદરકાર છે?

- ખાવા-પીવાની બાબતમાં ભણેલા અને અભણ લોકો બેદરકાર છે.

2) ભારતમાં ગંદકીથી ભારે ખલેલ પામનાર સંત કોણ હતા, તે 'વાઇરલ ઇન્ફેકશન' પાઠના આધારે જણાવો.

- ભારતમાં ગંદકીથી ભારે ખલેલ પામનાર સંત વિવેકાનંદ હતા.

3. નીચેના પ્રશ્નોના બે-ત્રણ વાક્યોમાં ઉત્તર આપો:

1) લેખક કઈ બાબતોને તંદુરસ્ત સમાજની મર્યાદાઓ ગણાવે છે?

- કીડીયારાની જેમ હૉસ્પિટલમાં ઓ.પી.ડી. પુષ્કળ દર્દીઓથી ઊભરાય એ સભ્ય સમાજની મર્યાદા છે. અનાથાશ્રમમાં બાળકોની અને ઘરડાંઘરમાં વૃદ્ધોની સંખ્યા વધે એ પણ તંદુરસ્ત સમાજની મર્યાદા છે.

2) લેખકના મતે ઘરમાં કોનો પ્રેમ મળવાથી માણસ વ્યસની બનતો અટકી જશે?

- લેખકના માટે ઘરમાં માણસને મા, બહેન, ભાભી, પિતા, મિત્ર કે પત્ની તરફથી પ્રેમ મળવાથી તે વ્યસની બનતો અટકી જશે.

4. નીચેના પ્રશ્નોના સાત-આઠ લીટીમાં જવાબ આપો:

1) આરોગ્ય જાળવણી માટેના લેખકના વિચારો તમારા શબ્દોમાં લખો.

- આરોગ્યની જાળવણી માટે માણસોએ નિયમિતપણે ડૉક્ટર પાસે જઈને લોહી, કાર્ડિયોગ્રામ વગેરે પ્રાથમિક બાબતોની ચકાસણી કરવી જોઈએ. આરોગ્યસંબંધી કોઈ ફરિયાદ ન હોય, તોપણ ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. ગંદકીને કારણે રોગ ન ફેલાય એ માટે પોતાની આસપાસનો વિસ્તાર સ્વચ્છ રાખવો જોઈએ. તમાકુના ગુટકા, સિગારેટ, શરાબ વગેરે વ્યસનોથી દૂર રહેવું જોઈએ, કેમ કે એની સીધી અસર આરોગ્ય પર પડે છે. કોઈનાં લગ્નના રિસેપ્શનમાં જઈએ ત્યારે પેટ ન બગડે એ માટે ખાવામાં સંયમ રાખવો જરૂરી છે. મનની સ્વસ્થતાનો શરીરની તંદુરસ્તી પર સીધો પ્રભાવ પડે છે, કેમ કે મનની પ્રસન્નતા પાચનશક્તિને જાળવે છે. માણસે હસવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. ભજનાનંદ અને પ્રાર્થનાથી તાણ ઓછી થાય છે. જીવનમાં દાવપેચ રમવાથી કે છળકપટ કરવાથી પણ શરીર સ્વસ્થ રહેતું નથી. એનાથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. આરોગ્યની જાળવણી માટેનો અકસીર ઉપાય 'લવ થેરપી' છે એટલે કે પ્રત્યેક માણસને પોતાનાં સ્વજનો અને મિત્રો તરફથી ભરપૂર સ્નેહ મળવો જોઈએ.

2) લેખકે સૂચવેલાં સામાજિક જાગૃતિનાં પગલાં જણાવો.

- લેખકે સામાજિક જાગૃતિ અંગે કેવાં પગલાં લેવાં તેનાં કેટલાંક સૂચનો કર્યાં છે. પ્રજામાં મોટા પાયે મહામારી જેવા રોગ ન ફેલાય એ માટે સૌપ્રથમ હૉસ્પિટલમાં સ્વચ્છતા રાખવી જરૂરી છે. આપણી આસપાસ સ્વચ્છતા રાખવી જોઈએ. આપણી ખાણીપીણીની રીતો સુધારી શરીર માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ હોય તેવો ખોરાક લેવો જોઈએ. નિયમિત રીતે ડૉક્ટર પાસે જરૂરી તબીબી પરીક્ષણો કરાવવાં જોઈએ. તમાકુના ગુટકા, ધૂમ્રપાન, શરાબ વગેરે વ્યસનો આરોગ્ય માટે નુકસાનકારક છે. રોગનું મૂળ કારણ ગરીબી અને ગંદકી છે. આ વાત પ્રજા સમજે એવી પરિસ્થિતિ સમાજે ઊભી કરવી જોઈએ.