

ઘોરણી : 10

ગુજરાતી

પાઠ : 6

વાઈરલ ઇન્ફેક્શન

સ્વાધ્યાય



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

- (1) એક જમાનામાં ચીનના લોકો ગામમાં કોઈ માંદુ પડે તો શું કરતા?
- (A) દવાખાને જતા
- (B) ડૉક્ટર પાસે જતા
- (C) દાક્તરને સજ કરતા**
- (D) ખબર કાઢવા જતા

(2) હોસ્પિટલની શોભામાં શાનાથી વધારો થઇ શકે ?

(A) હોસ્પિટલ દર્દીઓથી ઉલ્લભરાતી હોય તેનાથી

**(B) હોસ્પિટલના મોટાભાગના ખાટલા ખાલી પડી રહેવાથી**

(C) રંગ-બેરંગી લાઇટ કરવાથી

(D) ફૂલોથી શણુગારવાથી

**પ્રશ્ન : 2 નીચેના પ્રશ્નોનો એક વાક્યમાં ઉત્તર આપો.**

**(1) ખાવા-પીવાની બાબતમાં કોણ બેદરકાર છે ?**

➤ ખાવા-પીવાની બાબતમાં ભણેલા અને અભણ બજો બેદરકાર છે.

**(2) ભારતમાં ગંદકીથી ભારે ખલેલ પામનાર સંત કોણ હતા, તે  
પાઠના આધારે જણાવો.**

➤ ભારતમાં ગંદકીથી ભારે ખલેલ પામનાર સંત વિવેકાનંદજી હતા.

## પ્રશ્ન : 3 નીચેના પ્રશ્નોના બે-ત્રણ વાક્યોમાં ઉત્તર આપો.

(1) લેખક કઇ બાબતોને તંદુરસ્ત સમાજની મર્યાદાઓ ગણાવે છે?

➤ કીડીયારાની જેમ ઓ.પી.ડી પુષ્ટ દર્દીઓથી ઉભરાય એ સત્ય સમાજની મર્યાદા છે. અનાથાશ્રમમાં બાળકોની અને ઘરડા ઘરમાં વૃદ્ધોની સંખ્યા વધે એ પણ તંદુરસ્ત સમાજની મર્યાદા છે.

## (2) લેખકના મતે ઘરમાં કોણો પ્રેમ મળવાથી માણસ વ્યસની બનતા અટકી જશે ?

- લેખકના મતે ઘરમાં મા-બહેન, ભાલી, પિતા, મિત્ર કે પત્ની તરફથી ભરપૂર સ્નેહ મળી રહે તો માણસ વ્યસની બનતા અટકી જશે.

**પ્રશ્ન : 4 નીચેના પ્રશ્નોના સાત-આઠ લીટીમાં જવાબ આપો.**

- (1) આરોગ્ય જળવણી માટેના લેખકના વિચારો તમારા શબ્દોમાં લખો.
- આરોગ્યની જળવણી માટે માણસોએ નિયમિત પણે આરોગ્ય સંબંધી જોઈ ફરિયાદ ન હોય, તો પણ ડૉક્ટર પાસે જઈને લોહી, કાર્ડિયોગ્રામ વગેરે પ્રાથમિક બાબતોની ચકાસણી કરાવવી જોઈએ. ગંદકીના કારણે રોગ ન ફેલાય એ માટે પોતાની આસપાસ નો વિસ્તાર સ્વચ્છ રાખવો જોઈએ. તમાકુના ગુટકા, સિગારેટ વગેરે વસ્તુઓથી ફર રહેવું જોઈએ, કેમ કે એની સીધી અસર આરોગ્ય પર પડે છે.

➤ કોઈના લગ્નના રિસેપ્શનમાં જઈએ ત્યારે પેટ ન બગડે એ માટે ખાવામાં સંયમ રાખવો જોઈએ. મનની સ્વસ્થતા નો શરીરની તંદુરસ્તી પર સીધો પ્રભાવ પડે છે, કેમ કે મનની પ્રસંગતા પાચનશક્તિને જળવે છે. માણસે હસવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. ભજનાનંદ અને પ્રાર્થનાથી તાણ ઓછી થાય છે. જીવનમાં દાવપેચ રમવાથી કે છંકપટ કરવાથી પણ શરીર સ્વાસ્થ્ય રહેતું નથી. એનાથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. આરોગ્યની જળવણી માટેનો અક્સીર ઉપાય 'લવ થેરપી' છે.

(2) લેખકે સૂચવેલાં સામાજિક જગૃતિનાં પગલાં જણાવો.

► લેખકે સામાજિક જગૃતિ અંગે કેવા પગલાં લેવા તેનાં કેટલાક સૂચનો કર્યો છે. પ્રજામાં મોટા પાયે મહામારી જેવા રોગ ન ફેલાય એ માટે સૌપ્રથમ હોસ્પિટલમાં સ્વચ્છતા રાખવી જરૂરી છે. અનાથાશ્રમમાં બાળકોની અને ઘરડા ઘરમાં વૃદ્ધોની સંખ્યા વધે એ તંદુરસ્ત સમાજનું લક્ષણ નથી. સમજ, વિવેક તેમજ સદવર્તન સાથે જણે આપણે છૂટાછેડા લીધા છે. પરિણામે સામાજિક પતન તરફ આપણે જઈ રહ્યા છીએ. એ માટે સામાજિક જગૃતિ જરૂરી છે.

➤ ખાણીપીણીની વસ્તુઓ તેમજ તેની રીતભાત અયોગ્ય છે અને સામાજિક સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડે છે. એ અંગે સાચી સમજ તેમજ જાણકારી સમાજની જગૃતિ માટે જરૂરી છે. તમાકુના,  
ગુટકા ધુમ્રપાન વગેરે વ્યસનો આરોગ્ય માટે નુકસાનકારક છે.  
અને રોગનું મૂળ કારણ ગરીબી અને ગંદકી છે. વ્યસનો વ્યક્તિ  
તેમજ સમાજના સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડે છે. આ વાત પ્રજા  
સમજે એવી પરિસ્થિતિ ઉલ્લેખ કરવી જોઈએ.

# Thanks



# For watching