

## 6. વાયરલ ઇન્ફેક્શન

### પ્રસ્તાવના

‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા’ આ લીટી તમે બધાએ જરૂરથી સાંભળી હશે. એમાં સ્વાસ્થ્ય નો મહિમા સમજાવવામાં આવ્યો છે. લેખનકાર ગુણવંત શાહે આ નિબંધ માં આપનું ધ્યાન સ્વાસ્થ્ય તરફ દોર્યું છે. ભારત સરકાર દ્વારા પદ્મ શ્રી થી સન્માનિત એવા ગુણવંત શાહ ને ‘રણજીતરામ સુવર્ણ ચંદ્રક’, ‘દર્શક એવોર્ડ’ અને સાહિત્ય રત્ન એવોર્ડ પણ મળેલા છે. તેઓ સુરત જીલ્લાના રાંદેર ગામના વતની છે. તેમણે ‘કાર્ડીઓગ્રામ’, ‘રણ તો લીલાછમ’, ‘વગડાને તરસ ટહુકાની’, ‘વિચારોના વૃન્દાવનમાં’ તેમના નોંધપાત્ર નિબંધ સમૂહો છે.

આજના ભાગદોડવાળા જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય અને સફાઈનું મહત્વ ગૌણ થઈ ગયું છે. જો સફાઈનું મહત્વ વધશે તો આપો આપ સ્વાસ્થ્યમાં પણ સુધારો થશે એવું લેખકનું માનવું છે.

તો ચાલો વિદ્યાર્થી મિત્રો, આપણે આ છઠ્ઠા પાઠ નો અભ્યાસ કરીએ જેનું નામ છે ‘વાયરલ ઇન્ફેક્શન’

### સ્વાધ્યાય

#### 1. નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી લખો.

1. એક જમાનામાં ચીનના લોકો ગામમાં કોઈ માંદુ પડે તો શું કરતાં ?

(A). દવાખાને જતા.

(B). ડોક્ટર પાસે જતા.

(C). દાક્તરને સજા કરતાં.

(D). ખબર કાઢવા જતા.

2. હોસ્પિટલની શોભામાં શાનાથી વધારો થઈ શકે ?

(A). હોસ્પિટલ દર્દીઓથી ઉભરાતી હોય તેનાથી.

(B). હોસ્પિટલના મોટાભાગના ખાટલા ખાલી પડી રહેવાથી.

(C). રંગ-બેરંગી લાઈટ કરવાથી.

(D). ફૂલોથી શણગારવાથી.

#### 2. નીચેના પ્રશ્નોના એક વાક્યમાં ઉત્તર આપો.

1. ખાવા-પીવાની બાબતમાં કોણ બેદરકાર છે ?

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

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

ઉત્તર. ભારતમાં ગંદકીથી ભારે ખલેલ પામનાર સંત હતા સ્વામી વિવેકાનંદ.

### 3. નીચેના પ્રશ્નોના બે-ત્રણ લીટીમાં ઉત્તર આપો.

1. લેખક કઈ બાબતોને તંદુરસ્ત સમાજની મર્યાદાઓ ગણાવે છે ?

ઉત્તર. લેખક કીડીયારાની જેમ ઉભરાતી હોસ્પિટલો તથા અનાથાશ્રમમાં વધતી જતી બાળકોની સંખ્યા ઉપરાંત ઘરડાઘરો માં વૃદ્ધો ની સંખ્યા વધે એ બધાને તંદુરસ્ત સમાજની મર્યાદા ગણાવે છે.

2. લેખક ના મતે કોનો પ્રેમ મળવાથી માણસ વ્યસની બનતો અટકી જશે ?

ઉત્તર. લેખકના મતે ઘરમાં માં-બાપ, ભાઈ-બહેન, ભાભી, મિત્ર કે પત્ની તરફથી ભરપુર સ્નેહ મળી રહે તો માણસ વ્યસની બનતો અટકી જશે.

### 4. નીચેના પ્રશ્નોના સાત-આઠ લીટીમાં ઉત્તર આપો.

1. આરોગ્યની જાળવણી માટે લેખકના વિચારો તમારા શબ્દોમાં લખો.

ઉત્તર. સંપૂર્ણ નીરોગી હોય તેવા માણસોએ નિયમિતપણે ડોક્ટર પાસે લોહી, કાર્ડીઓગ્રામ અને બીજી બાબતોની ચકાસણી કરાવી લેવી જોઈએ. દાંતના ડોક્ટર પાસે કોઈ પણ પ્રકારના દુખાવો ના હોય ત્યારે પણ સમયાંતરે જઈ દાંત ની તપાસ કરાવવી જોઈએ. ગંદકીના કારણે રોગ ના ફેલાય એ માટે પોતાની આસપાસ નો વિસ્તાર સ્વચ્છ રાખવો જોઈએ. તમાકુ, ગુટકા, સિગારેટ વગેરેના વ્યસનોથી દુર રહેવું જોઈએ. કોઈના લગ્નમાં જઈએ ત્યારે પેટ ના બગડે એમાટે ખાવામાં સંયમ રાખવો જોઈએ. મનની સ્વસ્થતાની શરીરની તંદુરસ્તી પર સીધો પ્રભાવ પડે છે. કેમ કે મનની પ્રસન્નતા પાચન શક્તિને જાળવે છે. માણસે હસવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. ભજન અને પ્રાર્થનાથી તાણ ઓછી થાય છે. જીવનમાં છળકપટ કરવાથી પણ શરીર સ્વસ્થ રહેતું નથી. લેખક આરોગ્યની જાળવણી માટેનો અકસીર ઉપાય લવ થેરાપી ગણાવે છે.

2. લેખકે સુચવેલા સામાજિક જાગૃતિનાં પગલા જણાવો.

ઉત્તર. આપણે આપણા આસપાસના વિસ્તારમાં ગંદકી અને બીમારી ના ફેલાય એ માટે આપણી આસપાસના વિસ્તારમાં તથા જ્યાં આપણે સાજા થવા જઈએ છીએ તે હોસ્પિટલમાં સ્વચ્છતા જાળવવી જોઈએ. ગુટકા, તમાકુ, ધુમ્રપાન જેવા વ્યસનોથી દુર રહેવું જોઈએ. કોઈ બીમારી ના હોય તો પણ શરીરનું નિયમિત છે ચેક અપ કરાવવું જોઈએ. ખાવાપીવાની આદતો સુધારવી તથા યોગ્ય પ્રમાણમાં અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક ખોરાક લેવો જોઈએ. સમાજમાં વૃધ્દાશ્રમ અને અનાથાલય ની

## સ્વાધ્યાય

સંખ્યા ઓછી થાય એવા પ્રયાસો કરવા જોઈએ. તદુપરાંત મનને હંમેશા પ્રસન્ન રાખવાના પ્રયાસો કરવા જોઈએ.