रोगों की रोकथाम

(स्वास्थ्यपरक लेख)

16

आपने कुछ लोगों को नालियों और पानी के गड्ढों में मिट्टी का तेल छिड़कते हुए अवश्य देखा होगा। क्या आपको पता हैं, ये लोग कौन होते हैं? ये लोग *स्वास्थ्य* केंद्रों के कर्मचारी होते हैं। इस *प्रकार* के केंद्र आपको जगह-जगह देखने को मिलेंगे।

क्या आप जानते हैं कि स्वास्थ्य केंद्र में काम करने वाले लोग क्या कार्य करते हैं? ये लोग दो प्रकार के कार्य करते हैं। पहला– रोगों को फैलने से रोकना और दूसरा– उनका उपचार करना।

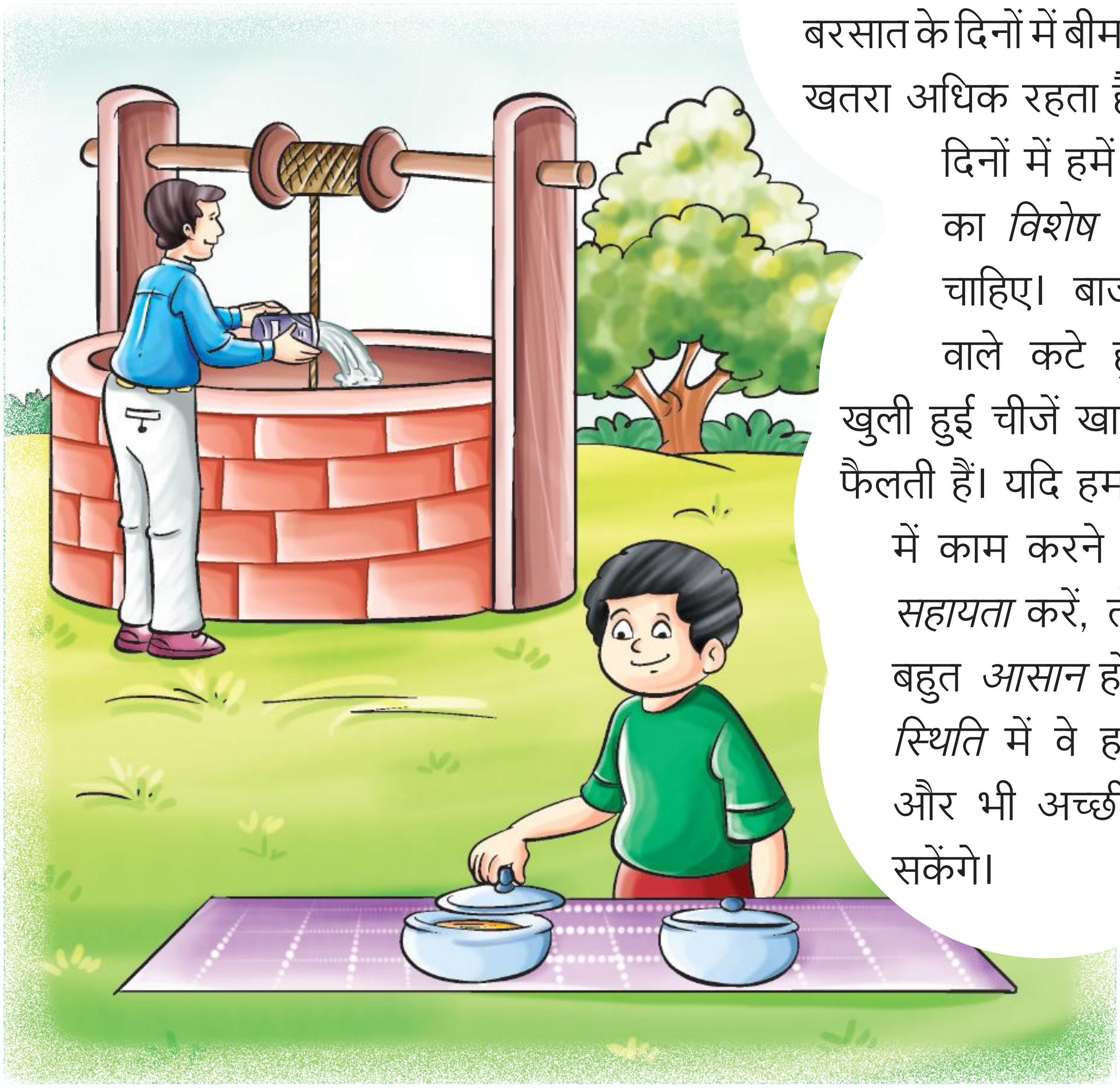
अधिकतर बीमारियाँ चूहों, मक्खियों और मच्छरों के कारण फैलती हैं। इनको *समाप्त* कर देने से हम बहुत-सी बीमारियों से बच सकते हैं।

मक्खियों और मच्छरों को समाप्त करने के लिए स्वास्थ्य केंद्र के लोग घर-घर जाकर *डी॰ डी॰ टी॰* पाउडर का छिड़काव करते हैं। इससे मक्खियों तथा बीमारी के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। कीटाणु गंदगी में पैदा होते हैं। ये लोग नालियों के आस-पास चूना डाल देते हैं। चूना भी मक्खियों और मच्छरों को समाप्त कर देता है।

नालियों और पानी से भरे गड्ढों में तेल डालने से मच्छर पैदा नहीं होते। कुओं में *लाल दवा* (पोटैशियम परमैंगनेट) डाल दी जाती है। इससे पानी में पैदा होने वाले कीटाणु नष्ट हो जाते हैं और बीमारी फैलने का खतरा नहीं रहता। चेचक, हैजा आदि बीमारियों को रोकने के लिए स्वास्थ्य केंद्र वाले लोग घरों और स्कूलों में जाकर सबको *टीका* लगाते हैं। टीका लगवाने से इन बीमारियों के होने का भय नहीं रहता।

हमें यह बात भली प्रकार समझ लेनी चाहिए कि घर और घर के आस-पास की सफाई बहुत *जरूरी* है। बीमारी के कीटाणु गंदगी में *उत्पन्न* होते हैं।

अतः हमें खाने-पीने की चीजों को ढककर रखना चाहिए। गंदी और गली-सड़ी चीजें भूलकर भी नहीं खानी चाहिएँ। हमें पानी उबालकर ही पीना चाहिए।



बरसात के दिनों में बीमारियाँ फैलने का खतरा अधिक रहता है। इसलिए इन दिनों में हमें अपने स्वास्थ्य का *विशेष ध्यान रखना* चाहिए। बाजार में बिकने वाले कटे हुए फल और खुली हुई चीजें खाने से बीमारियाँ फैलती हैं। यदि हम स्वास्थ्य केंद्रों में काम करने वाले लोगों की *सहायता* करें, तो उनका काम बहुत *आसान* हो जाएगा। ऐसी *स्थिति* में वे हमारी देखभाल और भी अच्छी तरह से कर सकेंगे।

शब्द-भंडार

प्रकार — तरह *(like)*,
समाप्त — खत्म *(end)*,
डी०डी०टी० — एक कीटनाशक दवा *(D.D.T)*,
जरूरी — आवश्यक *(necessary)*,
विशेष — खास *(special)*,
सहायता — मदद *(help)*,
स्वास्थ्य — सेहत *(health)*,
टीका — इंजेक्शन *(injection)*,
आसान — सरल *(easy)*,
स्थिति — दशा *(condition)*,
उत्पन्न — पैदा *(originate)*,
लाल दवा — पोटैशियम परमैंगनेट *(potassium permangnate)*।

अभ्यास

मौखिक

1. इन शब्दों को पढ़कर सुनाइए–

स्वास्थ्य	कर्मचारी	मक्खियाँ	मच्छर	छिड़काव
कीटाणु	हैजा	गंदगी	सड़ी-गली	स्थिति

2. निम्नलिखित प्रश्नों के मौखिक उत्तर दीजिए–

(क) कौन-कौन से जीव बीमारियाँ फैलाते हैं?
(ख) मक्खियों और मच्छरों से बचने के लिए घरों में किसका छिड़काव किया जाता है?
(ग) कुओं में कौन-सी दवा डाली जाती है?
(घ) स्कूलों में किन रोगों की रोकथाम के लिए टीके लगाए जाते हैं?

लिखित

1. सही उत्तर पर (✓) का निशान लगाइए–

(क) स्वास्थ्य केंद्र के कुछ कर्मचारी मिट्टी का तेल कहाँ छिड़कते हैं?

☐ नालियों में ☐ गड्ढों में ☐ इन सभी में

(ख) स्वास्थ्य केंद्र के कर्मचारी कितने प्रकार के कार्य करते हैं?

☐ दो प्रकार के ☐ तीन प्रकार के ☐ अनेक प्रकार के

(ग) बीमारियाँ किस कारण से अधिक फैलती हैं?

☐ चूहों, मक्खियों से ☐ मच्छरों से ☐ इन सभी से

(घ) कीटाणु किस स्थान पर पैदा होते हैं?

☐ साफ स्थान पर ☐ गंदगी वाले स्थान पर ☐ पानी वाले स्थान पर

(ङ) चेचक, हैजा आदि बीमारियों से बचने के लिए हमें क्या करना चाहिए?

☐ टीका लगवाना चाहिए ☐ मच्छरों को मारना चाहिए

☐ घर में दवा छिड़कनी चाहिए

2. वाक्यों को पूरा कीजिए—

डी॰डी॰टी॰, स्वास्थ्य, लाल दवा, कीटाणु, स्वास्थ्य केंद्र

(क) .... के कर्मचारी दो प्रकार के कार्य करते हैं।

(ख) स्वास्थ्य केंद्र के कर्मचारी घर-घर जाकर .... पाउडर का छिड़काव करते हैं।

(ग) .... गंदगी में ही उत्पन्न होते हैं।

(घ) कुओं में .... डाली जाती है।

(ङ) हमें अपने .... का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

3. सही वाक्य के सामने (✓) तथा गलत के सामने (✗) का निशान लगाइए—

(क) कुओं के पानी में लाल दवा डाली जाती है। ☐

(ख) कीटाणुओं को मारने के लिए पानी के गड्ढों में मिट्टी का तेल डाला जाता है। ☐

(ग) हमें टीका लगवाने विद्यालय में जाना चाहिए। ☐

(घ) हमें बाजार से कटे फल खरीदकर खाने चाहिए। ☐

4. सही मिलान कीजिए—

(क) सड़ी-गली	(i) केंद्र
(ख) उबला	(ii) तेल
(ग) स्वास्थ्य	(iii) चीजें
(घ) मिट्टी का	(iv) कार्य
(ङ) आसान	(v) पानी

5. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

(क) स्वास्थ्य केंद्र में काम करने वाले कर्मचारी क्या करते हैं?

....

(ख) मक्खियों को मारने के लिए क्या उपाय किए जाते हैं?

....

(ग) स्वास्थ्य केंद्र के कर्मचारी टीका क्यों लगाते हैं?

....

(घ) रोगों से बचने के लिए आप क्या उपाय करेंगे?

....

(ङ) कीटाणुओं को नष्ट करने वाले दो रसायनों के नाम लिखिए।

....

(च) किस मौसम में बीमारियाँ फैलने का खतरा अधिक रहता है?

....

भाषा-ज्ञान

- शब्द के जिस रूप से एक या अनेक होने का पता चलता है, उसे **वचन** कहते हैं।

1. निम्नलिखित शब्दों को एकवचन में बदलकर लिखिए–

(क) मक्खियाँ – ....   (ख) बीमारियाँ – ....

(ग) नालियाँ – ....   (घ) स्थितियाँ – ....

(ङ) गड्ढे – ....   (च) चीजें – ....

(छ) चूहें – ....   (ज) स्कूलों – ....

2. निम्नलिखित शब्दों के विलोम शब्द लिखिए–

(क) गंदा – ....   (ख) समाप्त – ....

(ग) आसान – ....   (घ) स्वस्थ – ....

(ङ) पूरा – ....   (च) आना – ....

3. निम्नलिखित शब्दों के समानार्थी शब्द लिखिए–

(क) स्थिति	—	(ख) नष्ट	— ....
(ग) आसान	—	(घ) उत्पन्न	— ....
(ङ) विशेष	—	(च) बीमारी	— ....
(छ) बरसात	—	(ज) स्वास्थ्य	— ....
(झ) घर	—	(ञ) पानी	— ....
(ट) टीका	—	(ठ) इलाज	— ....

क्रियात्मक गतिविधि

- दिए गए स्थान पर चूहे, मक्खी, मच्छर, कुत्ते, बिल्ली, कॉकरोच आदि (जिनसे बीमारियाँ फैलती हैं) उनके चित्र लगाइए तथा उनके नाम भी लिखिए।

....	....	....
....	....	....