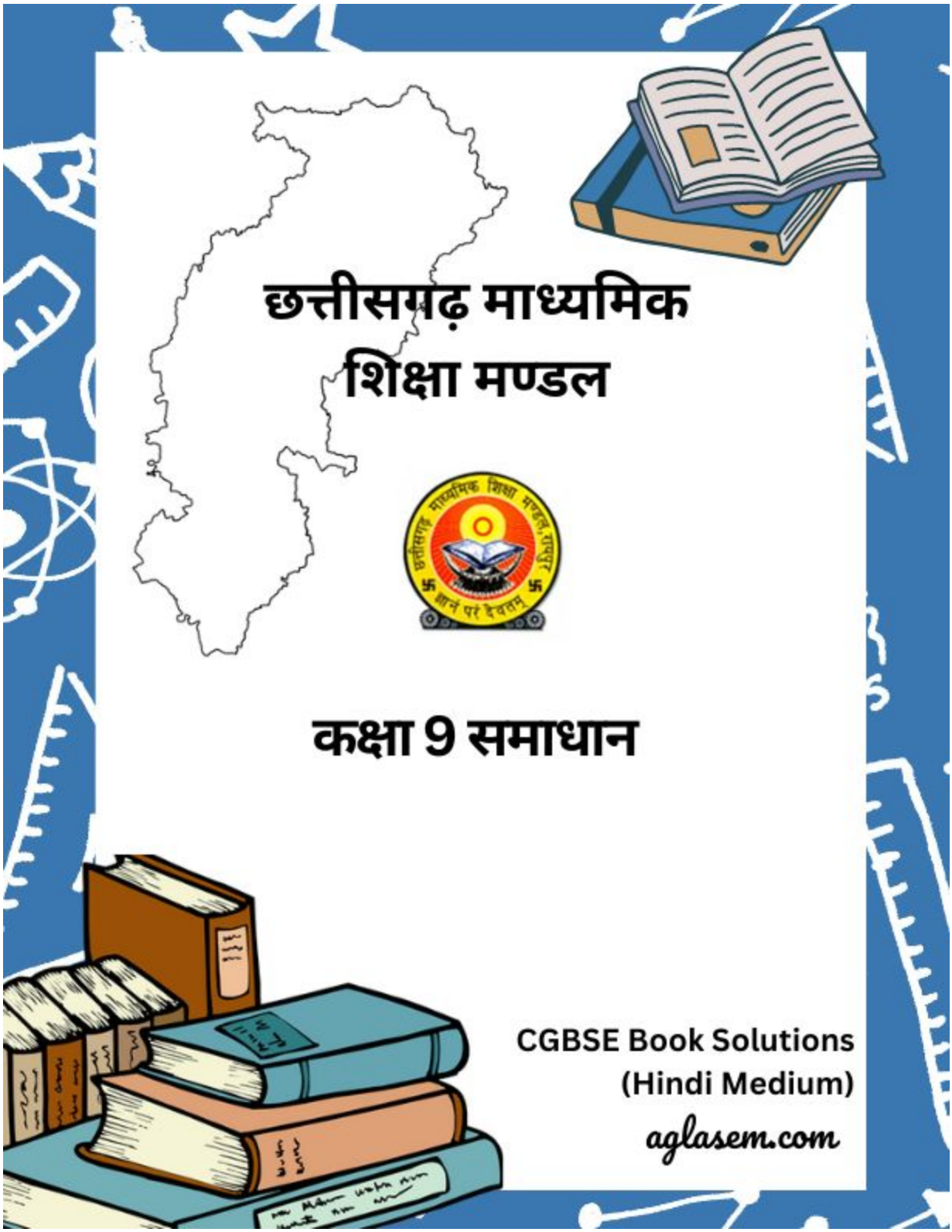
CG Board Class 9 Science Book Solutions



CGBSE Class 9 Science Solutions
Chapter - 13
हमारा स्वास्थ्य

Page No. 211

<u>अभ्यास</u>-

Q.1. सही विकल्प चुनें :-

i) कौन सा रोग संक्रामक है -

अ) रतौंधी ब) मधुमेह

स) उच्च रक्त चाप द) हैजा

ii) एड्स किसके द्वारा होता है -

अ) विषाणु ब) जीवाणु

स) कवक द) कृमि

iii) कौन सा रोग संक्रामक नहीं है

अ) टायफॉयड ब) कुष्ठ

स) छोटी माता द) रक्त कैंसर

उत्तर :- i) द) हैजा, ii) अ) विषाणु , iii) द) रक्त कैंसर |

Page No. 211

Q.2. अच्छे स्वास्थ्य की दो आवश्यक स्थितियाँ बताएँ।

उत्तर :- 1) रोग रहित होना

2) मानसिक व शारीरिक तनाव से मुक्त

3) उपयुक्त और संतुलित आहार |

Page No. 211

Q.3. रोग होने के किन्हीं दो प्रमुख कारकों को लिखें।

उत्तर :- 1) दूषित जल

2) आहार में पोषक तत्वों का अभाव

Page No. 211

Q.4. पिछले एक वर्ष में आप कितनी बात बीमार हुए ? बीमारी क्या थी ?

i) इन बीमारियों को हटाने के लिए आप अपनी दिनचर्या में क्या परिवर्तन करेंगे

ii) इन बीमारियों से बचने के लिए आप अपने पास पड़ोस में क्या परिवर्तन करना चाहेंगे

उत्तर :- पिछले वर्ष मैं 5 बार बीमार हुई। बीमारी सर्दी खांसी और बुखार थी।

docs.aglasem.com

aglasem.com

i) इन बीमारी को दूर करने के लिये में उबला पानी, काढ़ा ली साथ ही साथ योगा व व्यायाम भी किये |
ii) इन बीमारियों से बचने के लिये हम अपने आस पास के वातावरण को स्वच्छ रखेंगे अधिक से अधिक पेड़ पौधे लगायेंगे |

Page No. 211

Q.5. एक बच्चा अपनी बीमारी के विषय में नहीं बता पा रहा है। हम कैसे पता करेंगे कि बच्चा बीमार है ? उसे कौन सी बीमारी है ?

उत्तर :- i) बच्चा बीमार है इसका पता लगाने के लिये तापमापी द्वारा मापन करेंगे अगर तापमान ज्यादा है तो बच्चे बीमार है।
ii) बच्चे को कौन सी बीमारी है इसका पता बच्चें में दिखाई दे रहे लक्षण से लगाया जा सकता है।

Page No. 211

Q.6. संक्रामक तथा असंक्रामक रोगों के बीच क्या भिन्नता होती है। प्रत्येक रोग का एक उदाहरण दें।

उत्तर :-

संक्रामक रोग	असंक्रामक रोग
- ये ऐसे रोग है जो हानिकारक सूक्ष्मजीवों वायरस या जीवाणुओं द्वारा होते है। - ये एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में आसानी से वायु, जल, भोजन, कीट या सम्पूर्क द्वारा फैलते है | उदा. AIDS,चेचक, हैजा आदि	- ये रोग परजीवियों, पोषक तत्वों की कमी, शारीरिक त्रुटियों के कारण होते है। - ये एक व्यक्ति से दूसरे में नहीं फैलते है। उदा. मधुमेह, एनिमिया, घेंघा, हृदय रोग, स्कर्वी आदि	

Page No. 211

Q.7. निम्नलिखित में से किन परिस्थितियों में आपके बीमार होने की संभावनाएँ अधिक है क्यों :-

i) जब आपकी परीक्षा का समय है
ii) जब आप बस तथा रेलगाड़ी में दो दिन तक यात्रा कर चुके हैं
iii) जब आप का मित्र खसरा से पीड़ित है

उत्तर :- स) खसरा से पीड़ित व्यक्ति के सम्पर्क में आने से हमारी बीमार होने की सम्भावना ज्यादा है। क्योंकि खसरा बीमारी एक संक्रामक रोग है। जो बहुत तेजी से फैलता है।

Page No. 211

Q.8. रोग प्रतिरोधक क्षमता किसे कहते हैं। यह हमारे स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती है ? एक उदाहरण से समझाएँ |

docs.aglasem.com
aglasem.com

उत्तर :- समस्त जीव धारियों के शरीर में विभिन्न प्रकार के जीवाणु विषाणु और अन्य सूक्ष्मजीवों से लड़ने की क्षमता होती है, इसे रोग प्रतिरोधक क्षमता कहते है। हमारे शरीर में अगर रोग प्रतिरोधक क्षमता नहीं पाई जायेगी तो हम एक क्षण भी जीवित नहीं रह सकते।
उदा-. जैसे हम हमेशा वातावरण के सम्पर्क में रहते हैं और वातावरण में विभिन्न प्रकार के सूक्ष्मजीव पाये जाते है फिर भी हम बीमार नहीं पड़ते क्योंकि हमारे शरीर में उपस्थित रोग प्रतिरोधक क्षमता हमारी रक्षा करती है | लेकिन अगर किसी व्यक्ति के में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम है तो वह जल्दी बीमार पड़ जाता है |

Page No. 211

Q.9. रोग की रोकथाम उसके उपचार से बेहतर है। इन कथन की सार्थकता बताने के लिए कोई एक उदाहरण दें।

उत्तर :- रोग की रोकथाम उसके उपचार से बेहतर है क्योंकि स्वस्थ जीवन जीने के लिये आवश्यक है कि हम ऐसे प्रयास करें जिससे हमें रोग होने की सम्भावनाएं कम से कम हो |
उदा. i) स्वस्थ रहने की शुरूआत हम स्वच्छ वातावरण से कर सकते है। यदि हम अपने आस पास के वातावरण को गंदगीमुक्त रखें तो हम रोग फैलने के कई कारणों को नियंत्रित कर सकते है।
ii) हमें संतुलित भोजन व्यायाम भी करना चाहिए जिससे हम रोग से बच सकें। अगर भोजन में पर्याप्त प्रोटीन नहीं मिलेगा तो शरीर अच्छे से कार्य नहीं करेगा।

aglasem
docs.aglasem.com
aglasem.com