

# UP Board Solutions Class 7 Grih Shilp Chapter 4

## रोग और उनसे बचाव

---

### अभ्यास प्रश्न

---

#### 1. बहुविकल्पीय प्रश्न

सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) जल के माध्यम से रोग होता है-

(क) मलेरिया

(ख) रिकेट्स

(ग) स्कर्वी

(घ) हैजा

(2) टायफाइड रोग फैलता है-

(क) दूषित भोजन

(ख) जल

(ग) दूध

(घ) उपर्युक्त सभी

#### 2. मिलान कीजिए-

उत्तर-

पेचिश

जीवन रक्षक घोल

---

15 अक्टूबर विश्व हस्त प्रक्षालन (सफाई) दिवस

हैजा

मक्खी

#### 3. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) अतिसार रोग किन कारणों से होता है?

**उत्तर-** अतिसार (Diarrhoea) रोग दूषित जल एवं भोजन के सेवन से फैलता है।

**(ख) हैजा रोग किसके द्वारा फैलता है?**

**उत्तर- 1.** यह रोग दूषित जल एवं भोजन के सेवन से फैलता है।

**2.** मक्खियाँ हैजा फैलाने में सबसे अधिक सहायक होती हैं।

**4. लघु उत्तरीय प्रश्न-**

**(क) जीवन रक्षक घोल कैसे और कब बनाते हैं?**

**उत्तर-** जीवन रक्षक घोल बनाने के लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच चीनी और एक चुटकी नमक मिलाते हैं। निर्जलीकरण को रोकने के लिए जीवन रक्षक घोल बनाया जाता है।

**(ख) पेचिश रोग के लक्षण लिखिए।**

**उत्तर- पेचिश रोग के लक्षण-**

**1.** पेट में ऐंठन होना।

**2.** दस्त के साथ खून और म्यूकस आना।

**5. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न**

**(क) टायफाइड रोग के क्या लक्षण हैं और उनसे कैसे बचा जा सकता है?**

**उत्तर-**

**टायफाइड (Typhoid) रोग**

**लक्षण-**

- यह सर्दी, जुकाम या फ्लू से शुरू होता है, नब्ज धीमी चलती है।
- रोगी को तेज बुखार आता है परन्तु तापमान घटता बढ़ता रहता है।
- कभी-कभी शरीर पर दाने दिखाई देते हैं। उल्टी, दस्त या कब्ज रहता है। शरीर कमजोर हो जाता है।

**उपचार-**

- डाक्टर से तुरंत परामर्श लेना चाहिए।
- रोगी को पूरा आराम देना चाहिए।
- रोगी को पानी उबाल कर ठंडा करके देना चाहिए।
- सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
- रोगी को तला-भुना खाद्य पदार्थ न देकर उबला दूध, दलिया, मूंग की खिचड़ी, साबूदाना देना चाहिए।

(ख) भोजन संबंधी अच्छी आदतों से आप क्या समझते हैं ? अपने शब्दों में लिखिए।

उत्तर- भोजन संबंधी अच्छी आदतें

उत्तम स्वास्थ्य के लिए भोजन संबंधी अच्छी आदतें अति आवश्यक हैं जो निम्नलिखित हैं-

- भोजन पौष्टिक व संतुलित होना चाहिए।
- अधिक मिर्च मसाला वाला भोजन न करके मौसमी ताजे फले, सब्जियाँ खाना चाहिए।
- भोजन पकाने, परोसने तथा खाने से पहले हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए।
- भोजन स्वच्छता से पकाया जाना चाहिए।
- भोजन करने का स्थान एवं भोजन करने वाले दोनों को स्वच्छ होना चाहिए।
- आवश्यकतानुसार ही भोजन अपनी थाली में लेना चाहिए।
- भोजन को हमेशा चबा-चबाकर धीरे-धीरे खाना चाहिए।
- बासी भोजन नहीं करना चाहिए।