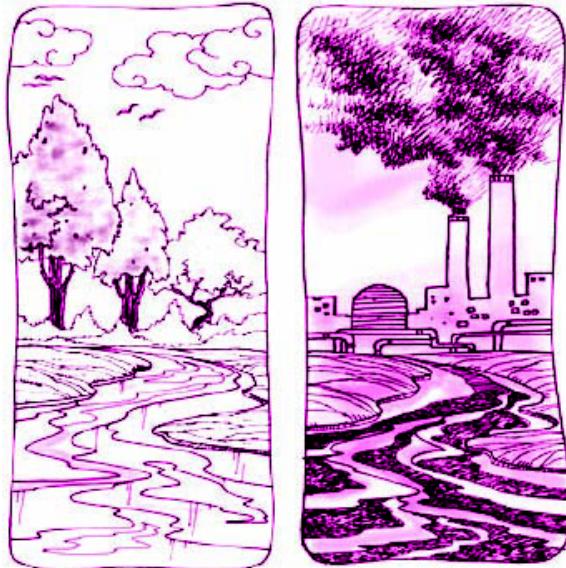




ਵਾਤਾਵਰਣ

ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ, ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁੱਖ, ਖੇਤ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਉਥੋਂ ਹੁਣ ਵੱਡ-ਵੱਡੇ ਮਕਾਨ, ਬੰਗਲੇ, ਕਾਰਖਾਨੇ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਮੰਜ਼ਲੇ ਮਕਾਨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੁੱਖ ਕੱਟੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੜਕਾਂ ਉੱਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਹਵਾ ਵਿਚ ਧੂੰਏ ਤੇ ਧੂੰਡ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਸੜ ਰਹੇ ਕੂੜੇ ਕਚਰੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਅਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।



ਚਿੱਤਰ 6.1 ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ

ਛੁਟੇ ਕਸਬਿਆਂ ਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਵਧ ਰਹੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਕੂੜੇ-ਕਚਰੇ ਦੇ ਅਸੁਰੱਖਿਤ ਨਿਪਟਾਰੇ ਕਾਰਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਦ ਤੋਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸਦੇ ਲਈ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਓ, ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।



ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਕਿ

- * ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ (ਚਿੱਤਰ) ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- * ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ, ਉਸਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- * ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- * ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇ।
- * ਕਚਰੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ-ਸੁਖਾਵੇਂ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣਾ।

6.1 ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸ਼ਬਦ ਲੈਟਿਨ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ‘Pollware’ ਤੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਨਕਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਉਸ ਦੀ ਆਮ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤੇ ਉਸ ਕਾਰਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਧੂੜ ਨਾਲ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ ਅੱਖਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਾਹਨ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਤੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਧੂੰਅਂ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦਾ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਤੇ ਮਾਪਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਧੂੰਅਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦਾ ਕਚਰਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੇ ਪਸੂਆਂ ਦਾ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਵੀ ਸਿੱਟੀ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਵੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਕੀ ਹਨ?

ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਗਲਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ, ਗਲਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਅਤੇ ਗਲਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਏ, ਢੇਰ ਆਦਿ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਿਆ ਵਿਚ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਮੈਲ, ਮਿੱਟੀ ਆਦਿ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਕੇ ਪੀਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ, ਧੂੜ, ਗੰਦ, ਕਚਰਾ, ਕੈਮੀਕਲ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਢਜ਼ੂਲ ਵਸਤਾਂ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਤੇ ਸਿੱਟੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ :

- * ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
- * ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ



- * ਮਿੱਟੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
- * ਅਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 0.0

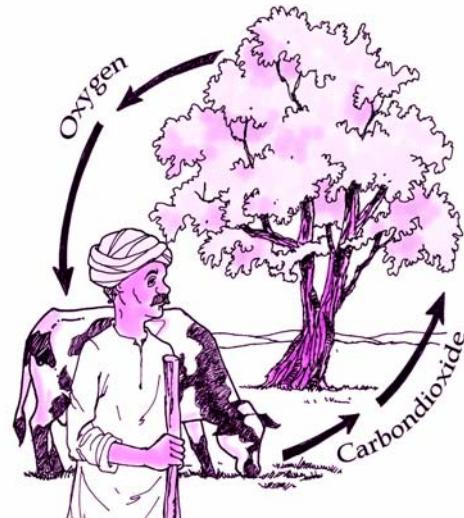
ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਵਾਬ ਉਤੇ ਸਹੀ (✓) ਲਾਓ। ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੋਣਾਂ ਉਤੇ ਸਹੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| i) ਵਾਹਨ | ਹਵਾ/ਪਾਣੀ/ਮਿੱਟੀ/ਅਵਾਜ਼ |
| ii) ਉਦਯੋਗ | ਹਵਾ/ਪਾਣੀ/ਮਿੱਟੀ/ਅਵਾਜ਼ |
| iii) ਧੂੜ ਤੇ ਗੰਦ | ਹਵਾ/ਪਾਣੀ/ਮਿੱਟੀ/ਅਵਾਜ਼ |
| iv) ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦਾ ਫਜ਼ੂਲ | ਹਵਾ/ਪਾਣੀ/ਮਿੱਟੀ/ਅਵਾਜ਼ |
| v) ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ | ਹਵਾ/ਪਾਣੀ/ਮਿੱਟੀ/ਅਵਾਜ਼ |
| vi) ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਸੁਟਿਆਂ ਕਰਚਾ | ਹਵਾ/ਪਾਣੀ/ਮਿੱਟੀ/ਅਵਾਜ਼ |

6.2 ਵਾਯੂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਸਿਮਰਨ ਪਿਛਲੇ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਖਾਸੀ, ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਚੈਕ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਧੂੰਏ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਕ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ, ਭੀੜੇ ਜਿਹੇ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਰਹਿਤ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਥਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਦਲ ਲਈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਕਸੀਜਨ ਹਵਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਵ, ਜੀਵਨ ਲਈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੇੜ-ਪੌਦੇ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਲੈਂਦੇ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 6.2 ਆਕਸੀਜਨ ਚੱਕ

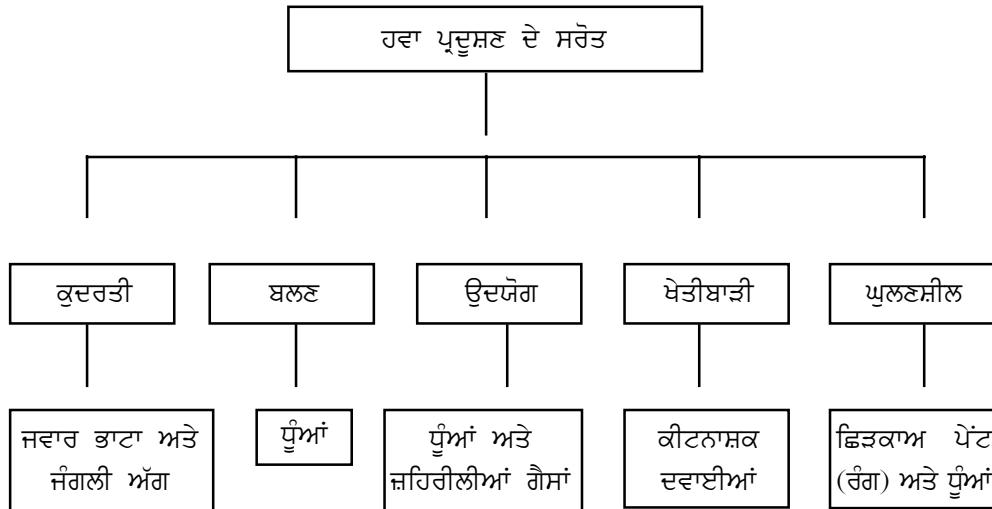
ਇਹ ਸਾਰਾ ਹਵਾ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਠੀਕ ਠਾਕ ਚਲਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਹੁਤੇ ਸਮੇਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਜਿਹੜੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

6.2.1 ਵਾਯੂ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤ/ਕਾਰਨ :-

ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਯੂ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਜਲਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਧੂਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬਾਲਣ ਜਲਾਉਣ, ਤਾਪ ਬਿਜਲੀ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਲਾ ਜਲਾਉਣ, ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਚੱਲਣ ਸਮੇਂ? ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ? ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਪਰੋਏ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਲ ਕੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਧੂਆਂ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੂਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇਪਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦੋਸ਼ੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ, ਜਵਾਲਾਮੁੱਖੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਗੈਸਾਂ, ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਧੂਆਂ ਤੇ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਵਾਂ ਚੱਲਣ ਸਮੇਂ ਉਡਦੀ ਧੂੜ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਇੰਜ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-



6.2.2 ਵਾਯੂ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਵਾਯੂ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ :

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਪੇੜ-ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਘੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਛੇਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਆਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਨਲੀ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦਮੇ ਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਆਦਿ, ਜਿਵੇਂ ਧੱਢੜ ਪੈ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਰਹਿਣੀ, ਆਦਿ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਧੂੰਦ ਕਾਰਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਦਿੱਣ ਕਰਕੇ, ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਫੀ ਗੰਭੀਰ ਐਕਸੀਡੇਨਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧੂੰਦ ਵੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਧੂੰਆਂ ਤੇ ਧੂੜ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਸੰਨ 1990-91 ਵਿਚ ਖਾੜੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਜੰਗ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂੰਆਂ ਫੈਲ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਨੇੜਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਥੋਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਬਨਸਪਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇੜਲੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਗਈ।

ਵਾਯੂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ	ਪੇੜ ਪੌਦੇ	ਵਾਤਾਵਰਣ
* ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ	* ਭੋਜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ	* ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ
* ਸਾਹ-ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ	* ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਵਧਣਾ	* ਕੁਦਰਤੀ ਬਨਸਪਤੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁੱਹਪਣ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ

6.2.3. ਵਾਯੂ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪਾਂ

ਹੁਣ ਵਾਯੂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :

1. ਘਰ ਵਿਚ ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਉਤੇ ਲੰਮੀ ਚਿਮਨੀ ਲਾਓ ਜੋ ਧੂੰਏ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਕਾਫੀ ਦੂਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇ।
2. ਬਾਇਓ-ਗੈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਘਰ ਵਿਚ ਸੋਲਰ-ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਇਹ ਗਰਮੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਫਿਲਟਰ ਚਿਮਨੀਆਂ ਲਾਓ। ਇਹ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛੱਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਜਿਹੜੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵੱਧ ਧੂੰਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।



ਟਿੱਪਣੀ

6. ਵਾਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਾਯੂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਵਾਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਪੈਸ਼ਲ ਯੰਤਰ ਲਗਵਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਵਾਯੂ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘੱਟ ਸਕੇ।
7. ਸਰਕਾਰੀ ਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸੀਸਾ ਰਹਿਤ ਪੈਟਰੋਲ ਤੇ ਸੀ.ਐਨ.ਜੀ. (ਗੈਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
8. ਕੂੜੇ-ਕਬਾੜ ਨੂੰ ਸਾਜ਼ਿਆ ਨਾ ਜਾਵੋ, ਸਗੋਂ ਇਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੈਨੀਟਰੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਿਤ ਟੋਇਆਂ ਵਿਚ ਟਰੀਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
9. ਸੜਕਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਧੂੜ ਘੱਟ ਉਡੇ ਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕਰੋ।
10. ਰੁੱਖ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਹਵਾ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਰੱਖਣ।
11. ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਫਸਲਾਂ ਉਗਾਉਣਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਿੱਟੀ ਹੜ੍ਹ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 6.1

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਅਤੇ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਵਾਯੂ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਖਾਮ ਲਈ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਵਾਯੂ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਸੁਝਾਓ ਦਿਓ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6.2

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਥਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੱਸੋ ਕਿਹੜਾ ਠੀਕ ਹੈਤੇ ਕਿਹੜਾ ਗਲਤ। ਗਲਤ ਕਥਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਵੀ ਲਿਖੋ।

(ਉ) ਝੱਖੜ ਹਵਾ ਵਿਚ ਧੂੜ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

.....

(ਅ) ਲੰਮੀਆਂ ਚਿਮਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਿਲਟਰ ਫਿੱਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਵਾਯੂ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

.....

(ਇ) ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੱਗੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਸਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਵਾਯੂ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

.....

(ਸ) ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਉੱਤੇ ਲੰਮੀ ਚਿਮਨੀ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵਾਯੂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

.....

2. ਵਾਯੂ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰਤੀਬ ਦਿਓ : -

(ਉ) ਬਾ ਤੀ ਖੇ ਝੀ

.....

(ਅ) ਘੁ ਣ ਲ ਲ ਸ਼ੀ
 (ਇ) ਕ ਗਿ ਯੋ ਦਿ ਉ
 (ਸ) ਣਾ ਲਾ ਜ ਉ

3. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਵਾਯੂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ :
 ਧੂਆਂ
 ਜ਼ਹਿਰੀਅਲਾਂ ਗੈਸਾਂ

6.3 ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਟੂਟੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਪੀਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਮਿਉਨਿਸਪੀਲ ਕਮੇਟੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਜਰਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਉਪਚਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਉਹ ਪਾਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਦ, ਕੋਈ ਗੰਧ, ਕੋਈ ਰੰਗ, ਧੂੜ ਜਾਂ ਕਿਟਾਹੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸਵੱਛ ਪਾਣੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਪੀਣ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੋਰ ਘਰੇ ਲੂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਟੂਟੀ ਦਾ ਫਿਲਟਰ ਨਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਗੰਧਾ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਠੋਸ ਕਣ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੂਹ, ਹੈਂਡ-ਪੰਪ, ਟੋਭੇ ਤੇ ਦਰਿਆ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੀਣ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਅਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6.3.1 ਜਲ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤ :

ਜਦੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:-

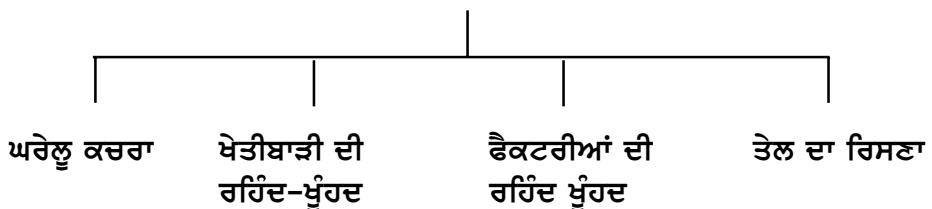
- i) **ਘਰੇਲੂ ਕਚਰਾ :** ਕਈ ਘਰੇਲੂ ਕਾਰਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਘਰੇਲੂ ਕਚਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ (ਦਰਿਆ, ਝੀਲਾਂ ਜਾਂ ਟੋਭੇ ਆਦਿ) ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਹਾਉਣ, ਪਸੂਆਂ ਲਈ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਜਾਂ ਪਖਾਨਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਟਿੱਪਣੀ

- ii) **ਉਦਯੋਗਿਕ ਕਚਰਾ :** ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ-ਕਚਰਾ ਆਦਿ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮਾਦੇ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਜਦੋਂ ਵਹਿ ਕੇ ਟੋਭਿਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- iii) **ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦਾ ਕਚਰਾ :** ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਲਈ ਫਾਰਮਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੈਮੀਕਲ ਖਾਦਾਂ ਤੇ ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੰਹੁੰ ਆਦਿ ਪੈਣ ਨਾਲ, ਪਾਣੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਗਣ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਚ ਇਹ ਤੱਤ ਮਿਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਣੀ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਦੂਜੇ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਟੋਭਿਆਂ, ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- iv) **ਤੇਲ ਦਾ ਰਿਸਣਾ :** ਕਈ ਵਾਰ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਟੈਂਕਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੇਲ ਰਿਸ ਕੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਰਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਗੇ ਉਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜੀਵਾਂ ਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਲ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤ



ਚਿੱਤਰ 6.3: ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ

6.3.2. ਜਲ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਕੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ-ਮਨੁੱਖ, ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਪੇੜ-ਪੌੜੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ, ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਥਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਲੋਕ ਹੈ ਹੈਜਾ ਜਾਂ ਆਂਦਰ-ਰੋਗ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਪੀਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੈਜਾ, ਟਾਈਫਾਈਡ ਪੇਚਸ ਅਤੇ ਦਸਤ ਆਦਿ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਐਲਰਜ਼ੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੇੜ-ਪੌਦੇ ਤੇ ਜਾਨਵਰ ਆਦਿ ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀਆਂ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਬਨਸਪਤੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪੌਦੇ ਆਦਿ ਵੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

6.3.3 ਜਲ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਢੰਗ :

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਹੇਠਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ :

1. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੀਵਰੇਜ ਦਾ ਪਾਣੀ ਟਰੀਟ (ਉਪਚਾਰ) ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਜਲ-ਸਰੋਤ ਵਿਚ ਨਾ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਵੇ।
2. ਉਦਯੋਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਟਰੀਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਟੋਭੇ ਜਾਂ ਦਰਿਆਂ ਵਿਚ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।
3. ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੇੜੇ ਜੰਗਲ ਪਾਣੀ ਜਾਣ ਨੂੰ ਨਿਰ-ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਲੈਟਰੀਨ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਲੈਟਰੀਨਾਂ, ਲੈਟਰੀਨਾਂ ਦੇ ਟੋ਷ੇ, ਕੂੜਾ ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਛੂੰਘੇ ਟੋ਷ੇ ਆਦਿ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
5. ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜਲ-ਸਰੋਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹਾਉਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਤੇ ਪਸੂਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਰਿਸ਼ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਟੋਭਿਆਂ ਜਾਂ ਖੂਹਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੇ ਪਸੂਆਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਆਦਿ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਦਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕਬਾੜ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
7. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖੂਹ ਜਾਂ ਟੋਭੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਕਰੀਟ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪੱਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਕੰਧਾਂ ਆਦਿ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
8. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਢਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾ ਪਾਓ ਸਗੋਂ ਕੋਈ ਲੰਬੀ ਡੰਡੀ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ ਆਦਿ ਵਰਤੋਂ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 6.2

ਦਸ ਘਰਾਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤੇ ਠੀਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6.3

1. ਠੀਕ ਵਿਕਲਪ ਤੇ ਟਿੱਕ (✓) ਕਰੋ :

- (ਉ) ਪਾਣੀ, ਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ -
- ਤਰਦੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ
 - ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ
 - ਸੂਖਮ ਰੋਗਾਣੂੰ
 - ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਹੀ
- (ਅ) ਘਰੇਲੂ ਪਾਣੀ ਜਲ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ -
- ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਹੋ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
 - ਟਾਇਲਟਾਂ, ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈਆਂ ਦਾ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ, ਜਲਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਰਿਆਵਾਂ, ਟੋਭਿਆਂ ਅਤੇ ਝੀਲਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਵਰ-ਪਲਾਟਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ
- (ਇ) ਕਿਸੇ ਜਲ-ਸਰੋਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਲ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਆਦਿ -
- ਵਹਿ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਧਰਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸੋਕ ਕੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਬਚੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚਿੱਕੜ ਬਣਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
 - ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2. ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਰਿਸਾਅ ਤੇਲ, ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਪੇੜ-ਪੌਦੇ ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6.4 ਮਿੱਟੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ (ਮਿੱਟੀ) ਵਿਚ ਭੌਤਿਕ ਰਸਾਇਣਕ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਬਦਲਾਅ, ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਬਨਸਪਤੀ ਆਦਿ ਜੀਵਤ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਏ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿੱਟੀ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਕਬਾੜ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਤੇ ਧਾਤਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ, ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਿੱਟੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੈਮੀਕਲ ਆਦਿ ਤਾਂ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਜਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਜਦੋਂ ਕੀਝੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਥੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਾਡੇ ਪਾਚਨ-ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਰਮੇਸ਼ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਪੇਟ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ, ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਤੁਰਨਾ, ਦੱਸਿਆ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਚਰਾ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਥੇ ਸੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਕੀਝੇ-ਮਕੌੜੇ ਤੇ ਜਰਮ ਵਗੈਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਕਚਰੇ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਰਮ ਵਗੈਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਜੰਗਲ-ਪਾਣੀ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਗੰਦਗੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੀਝੇ ਤੇ ਜਰਮ ਵਗੈਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਅਜਿਹੀ ਮਿੱਟੀ ਉਤੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਰਮ ਵਗੈਰਾ ਉਸ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਟ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਵਗੈਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਮ ਪਸੂਆਂ ਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹਿੰਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਵੀ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਤੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜੰਗਲ-ਪਾਣੀ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਹੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਸੌਚ ਵਿਚ ਕਿਰਮ ਤੇ ਕਿਟਾਹੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੀਂਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਸਮੇਤ ਇਹ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਵੀ ਹੜ੍ਹ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਬੁੱਕਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਕ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿਚ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਿਟਾਹੂੰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਕ ਭਾਵੇਂ ਸੁੱਕ ਕੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਕਿਟਾਹੂੰ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

6.4.1 ਮਿੱਟੀ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :

ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਘਰਾਂ ਦਾ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਸੁੱਟਣਾ, ਮਲ-ਮੂਤਰ ਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਬੁੱਕਣਾ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਹੀ, ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਕਿਰਮ ਤੇ ਕਿਟਾਹੂੰ ਆਦਿ ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਟਾਹੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦਾ ਕਚਰਾ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਉਗਣ ਵਾਲੇ ਪੇੜ ਪੌਦੇ ਤੇ ਫਸਲਾਂ ਆਦਿ ਉਸ ਕੈਮੀਕਲ ਨੂੰ ਸੋਕ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਪੇੜ-ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਉਪਜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

6.4.2 ਮਿੱਟੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਢੰਗ :

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਮਿੱਟੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਦਾ ਠੀਕ ਨਿਪਟਾਰਾ : ਘਰਾਂ ਦੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮੇਟਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੱਖੀਆਂ, ਮੱਛਰ ਤੇ ਕੌਕਰੋਚਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਬਣੇ। ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।



ਟਿੱਪਣੀ

- (੮) **ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟੋ :** ਜੇਕਰ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਟੋਏ ਵਿਚ ਪੁੱਟ ਕੇ ਦਬਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਟਹਿਣੀਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਮੱਛਰ-ਮੱਖੀ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਪਲ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਟੋਏ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਢੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (੯) **ਝੂੰਘੀ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਕੂੜਾ ਸੁੱਟਣਾ :** ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਘਰੇਲੂ ਤੋੜ੍ਹ ਦੂਜਾ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੋਇਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਾਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਕੋਈ ਨੀਵੀਂ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਉਸ ਵਿਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੈਵਿਕ ਰੱਦੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕੂੜਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੁਰਗੰਧ ਵੀ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਪੰਛੀਆਂ, ਮੱਛਰ-ਮੱਖੀ ਤੇ ਕੀਤੇ ਮਕੌਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਅਬਾਦੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਿਰਫ ਉਥੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ।
- (੧੦) **ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ :** ਕਿਸੇ ਬਾਗ ਦੇ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਬਾਗ ਦੇ ਇੱਕ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਪੁੱਟੇ ਹੋਏ ਟੋਏ ਵਿਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੂੜਾ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੁਆਹ ਜਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੱਲੇ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਖਾਦ ਵਿਚ ਪਰਵਰਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਵਧੀਆ ਖਾਦ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖਾਦ ਦੀ ਬਾਗ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- (੧੧) **ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ :** ਤੁਸੀਂ ਮਾਲੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਾਗਾਂ ਵਿਚ ਪੱਤਿਆਂ ਤੇ ਘਾਹ ਆਦਿ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਸਾੜਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾੜਨ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰਾ ਧੂੰਅਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਹਵਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਉਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (੧੨) **ਭਸਮੀਕਰਨ :** ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਭਸਮੀਕਰਨ ਇਕ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਫੂਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੂੜ ਮਹਿੰਗਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰੱਦੀ-ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਬਾਲਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਰੱਦੀ ਦੇ ਢੇਰ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਰਾਖ ਦੀ ਢੇਰੀ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੇ ਉਪਰੋਕਤ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਕੂੜ ਨਾ ਕੂੜ ਨਫੇ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਚੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਚਰੇ ਦੇ ਠੀਕ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸਵੱਛ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੂੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਟੀ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੂੜ ਹੋਰ ਉਪਾਅ ਹਨ :

* ਸਵੱਛ ਲੈਟਰੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ



- * ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਸੀਮਿਤ ਵਰਤੋਂ
- * ਵਾਤਾਵਰਨਕ-ਸੁਖਾਵੇਂ ਉਤਪਾਦਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਤੁਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਧਿਐਨ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 6.3

ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਖੇਤਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ ਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਿੱਟੀ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6.4

1. ਮਿੱਟੀ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦੋ ਉਪਾਅ ਦੱਸੋ।
2. ਕੂੜਾ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਤਿੰਨ ਢੰਗ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੇਖੋ ਹੋਏ ਹੋਣ।
3. ਠੀਕ ਜਵਾਬਾਂ ਉਤੇ ਸਹੀ () ਪਾਓ :
 1. ਇਹ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦਾ ਆਧੁਨਿਕ ਢੰਗ ਹੈ :
 - (ਉ) ਖਾਦ ਬਣਾਉਣਾ
 - (ਅ) ਜਲਾਉਣਾ
 - (ਇ) ਭਸਮੀਕਰਨ
 - (ਸ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ
 2. ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਨਕੁਸਾਨਦੇਹ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਕਿਸ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :
 - (ਉ) ਘਰੇਲੂ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ
 - (ਅ) ਮਲ-ਮੂਤਰ
 - (ਇ) ਉਦਯੋਗਿਕ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦਾ ਕਚਰਾ
 - (ਸ) ਥੁੱਕਣ ਨਾਲ

4. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :

(ੳ)

(ਅ)

1. ਖਾਦ ਬਣਾਉਣਾ

(ਕ) ਇਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੁੱਹਦ ਇਸ ਉੱਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਥੁੱਕਣਾ

(ਖ) ਬਾਗਾਂ ਲਈ ਖਾਦ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

3. ਸਿੱਟੀ

(ਗ) ਇਹ ਸੁਕ ਕੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ਘ) ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

6.5 ਸ਼ੋਰ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਤੁਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਮਿੱਡਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਕਰ ਕੇ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਸ਼ੋਰ, ਲਾਉਡਸਪੀਕਰਾਂ ਦੀ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਟ੍ਰੈਫਿਕ, ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਆਦਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੋਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6.5.1 ਸ਼ੋਰ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤ :

ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਧਿਆਨ ਮਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

1. ਆਟੋ ਵਾਹਨ, ਰੇਲਾਂ ਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼
2. ਲਾਉਡਸਪੀਕਰ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਦੋਂ ਪੂਰੀ ਸਪੀਡ ਤੇ ਚਲਾਏ ਜਾਣ।
3. ਉਦਯੋਗ ਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਆਦਿ



ਚਿੱਤਰ 6.4 ਸ਼ੋਰ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤ

6.5.2 ਪ੍ਰਭਾਵ :

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਢੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉੱਚੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੇ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਕਸਰ ਕਈ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਮੇ, ਪਾਇਲਟ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਆਦਿ, ਜਿਹੜੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਚੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੂਖਮ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕੰਨਾ ਦੇ ਪਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬੋਲਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੋਰ ਤਨਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

6.5.3 ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਪਾਅ :

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੇਠਾਂ ਸ਼ੋਰ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

- * ਰੇਡੀਓ ਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਵਾਜ਼ ਉਤੇ ਚਲਾਉਣਾ।
- * ਲਾਊਡਸਪੀਕਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ।
- * ਹੌਲੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ।
- * ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਹੋਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਹੀ ਕਰਨਾ।
- * ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਇੰਜਣਾਂ ਵਿਚ ਸਾਈਲੈਂਸਰ ਲਗਵਾਉਣੇ।
- * ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ।
- * ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਹਿਰ ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਦੂਰ ਬਣਾਉਣਾ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 0.0

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਉਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਹੁਣ ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਅਤੇ ਅਣਸੁਖਾਵੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿਖਿਆ

ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਉੱਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਬਾਲਣ ਵਰਤਕੇ ਧੂੰਏ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਆਪਣੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਧੂੰਆਂ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰਨ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਲੰਮੀਆਂ ਚਿਮਨੀਆਂ ਲਗਾ ਕੇ ਧੂੰਆਂ ਉਪਰ ਦੂਰ ਅਸਮਾਨ ਵਿਚ ਛੱਡਣਾ, ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਸੀਜ਼ ਵੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਭਵ ਬਣਾਈਏ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ

ਨੂੰ ਬੋਲੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਸਖਤ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾ ਕੇ ਜਲ੍ਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ, ਆਂਤੜੀ-ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡਾ ਸੰਸਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਥੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੇਵਕੂਫੀ ਭਰੇ ਕਾਰਨਾਮੇ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਸੌਚ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਦਿ ਕਰਕੇ, ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਰੁਖਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਖਿਲਾਰ ਕੇ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਨੂਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਆਉ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਇਕ ਮਤਾ ਪਾਸ ਕਰੀਏ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ ਕਰੀਏ ਕਿ ਹੁਣ ਤੋਂ ਅਸੀਂ :

- * ਰੁੱਖ ਲਗਾਵਾਂਗੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਾਂਗੇ।
- * ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਾਂਗੇ।
- * ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਪੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਬਾਲਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂਗੇ।
- * ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਪਲੀਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਵਾਂਗੇ।
- * ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ।
- * ਅਪਣਾ ਰੋਡੀਓ ਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਘੱਟ ਅਵਾਜ਼ ਤੇ ਚਲਾਵਾਂਗੇ।
- * ਲਾਉਡ ਸਪੀਕਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ।
- * ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਮੁਕਤ ਰੱਖਾਂਗੇ।



ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ?
2. ਵਾਯੂ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
3. ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?
4. ਸੋਰ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
5. ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਦੋ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?
6. ਤੁਸੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਧੂੰਏ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
7. ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਉਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਜੰਗਲ-ਪਾਣੀ ਜਾਣਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਥੁੱਕਣਾ, ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਟਿੱਪਣੀ



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

- 6.1**
1. 1. ਹਵਾ ਤੇ ਅਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
 2. ਪਾਣੀ ਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
 3. ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
 4. ਪਾਣੀ ਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
 5. ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
 6. ਮਿੱਟੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
- 6.2**
1. (ਇ) ਗਲਤ-ਤੇਜ਼ ਹਵਾ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
(ਅ) ਠੀਕ
(ਇ) ਗਲਤ-ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਹਾਇਸ਼ੀ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(ਸ) ਠੀਕ
 2. (ਇ) ਖੇਤੀ-ਵਾੜੀ
(ਅ) ਘੁਲਣਸੀਲ
(ਇ) ਉਦਯੋਗਿਕ
(ਸ) ਜਲਾਉਣਾ
 3. ਬਾਇਓਗੈਸ ਜਾਂ ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਬਾਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸੀ.ਐਨ.ਜੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 6.3.** (ਇ) 4
(ਅ) 2
(ਇ) 4
- 6.4**
1. ਪਾਠ ਵਿਚੋਂ ਵੇਖ ਕੇ ਲਿਖੋ
 2. (1) ਏ
(2) ਏ
 3.
(1) ਖ
(2) ਗ
(ਇ) ਕ 7



ਟਿੱਪਣੀ

7

ਸਿਹਤ

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਰ ਬੰਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਗਏ ਸਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਤੀ ਫਿਕਰਮੰਦ ਸੀ। ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨ ਉਹ ਚਿਤਚਿੜੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੱਗ ਰਿਹਾ। ਉਹ ਕਾਫੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਤਪ੍ਰਤੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਅਸਮਰੱਥ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸੀ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸਾਡੇ ਸਭ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਉਸਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਜਿਵੇਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ, ਸਵੱਛ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਆਦਿ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਦੂਜੇ, ਜਿਵੇਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਿਟਾਹੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਲਾਮਤੀ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਦੋਵਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਉਨੀਂ ਹੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਕਿਵੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹਨ।

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਮੰਤਵ, ਚੰਗਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ,

- * ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ
- * ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸਮਝ
- * ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੁਕਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- * ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
- * ਸਮਾਜ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਾਰਜ ਦੇ ਅਨੁਸਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

7.1 ਸਿਹਤ

ਸਿਹਤ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ‘ਸਿਹਤ ਹੀ ਅਸਲ ਧੰਨ ਹੈ।’ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੱਕੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।



World Health Organization

ਚਿੱਤਰ 7.1

‘ਸਿਹਤ’ ਇਕ ਆਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਜਾਣ ਲਈਏ। ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੋ :

ਸਿਹਤ

ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ : ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ, ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਚਾਰੂ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼, ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ, ਪੂਰੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ, ਕੰਮ ਉਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਧੁੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਪਾਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



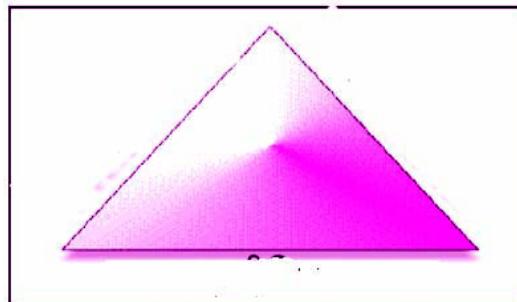
ਗਤੀਵਿਧੀ 7.1

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦੋ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ :

ਸਮਾਨਤਾ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ : (ੳ)
(ਅ)

ਅਸਮਾਨਤਾ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ : (ੳ)
(ਅ)

ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਗ੍ਰਿਡ ਵਿਚ ਆ ਗਏ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਉਦੋਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਕ ਬਿਮਾਰ ਬੰਦਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।



ਚਿੱਤਰ 7.2 (ਸਿਹਤ ਤਿਕੋਣ ਸਿਹਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚਰਸਾਉਂਦੀ ਹੋਈ)

ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤਨਾਓ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਵੇ। ਭਾਵੇਜ਼ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਤਨਾਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਸਿਹਤਵੰਦੀ, ਸਰੀਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਵੰਦੀ ਦੇ ਇਹ ਤਿੰਨੋ-ਪੱਖ ਉਪਰੋਕਤ ਤਸਵੀਰ 7.2 ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ।

7.1.1 ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਹੇਠਾਂ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚਿੱਤਰ 7.3

* ਤੁਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ ਤੇ ਫੁਰਤੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਟਿੱਪਣੀ



- * ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਤੇ ਲੰਬਾਈ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- * ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- * ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- * ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਤੇ ਬਣਾਵਟ ਕੁਦਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- * ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਤੋਂ ਦੁਰਗੰਧ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।
- * ਤੁਹਾਡ ਪਾਚਨ-ਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- * ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 7.3

(ਅ) ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ-ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣ

- * ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ-ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ :
- * ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- * ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- * ਜੀਵਨ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ
- * ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- * ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਨਾਵਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- * ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੱਦਦਗਾਰ ਵਤੀਰਾ।
- * ਲੋੜ ਸਮੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ।



ਚਿੱਤਰ 7.4

ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(ਥ) ਚੰਗੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣ

- * ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ
- * ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖੋਗੇ।
- * ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤਾਰਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- * ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ।
- * ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਭਾਓਗੇ।



ਚਿੱਤਰ 7.5

ਸਿਹਤ

- * ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖੋਗੇ।
- * ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦਿਓਗੇ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 7.2

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਖਾਕੇ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿੱਟੇ ਸੰਬੰਧੀ ਤਿੰਨ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ। ਦੋ ਕੇਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਪੂਰੇ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

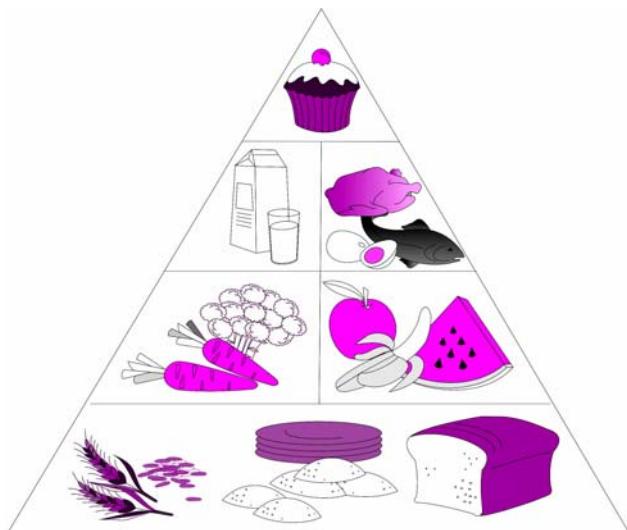
ਨਾਂ	ਬੰਦੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾ ਵਿਚ ਉਤਰ ਦਿਓ
1. ਰੋਸ਼ਮ	ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ, ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੈ	ਹਾਂ
2. ਕਬੀਰ	ਸੁਸਤ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ	ਨਹੀਂ
3.	ਤੁਸੀਂ ਆਪ	
4.	ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ	

7.1.2 ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੱਖ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

(ੳ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਪੜ੍ਹੀ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਉਹ ਹੁੰਦਾ



ਚਿੱਤਰ 7.6 ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੰਦੇ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫੈਟਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿੱਜ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ੇ, ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ। ਇਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ (10 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ) ਤੱਕ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਕਰੀਬਨ 2400 ਤੋਂ 2600 ਕੈਲੋਰੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਕ ਉਮਰ ਦੀ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ 2050 ਕੈਲੋਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਕ ਖੁਰਾਕੀ ਤਿਕੋਣ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। (ਸੰਬੰਧ ਜੋੜ ਲਈ ਪਾਠ-5 ਦੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤਿਕੋਣ, ਖੁਰਾਕੀ ਗਰੁੱਪ ਵੇਖੋ।

(ਅ) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਵੱਛਤਾ :

ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਵੱਛਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਮਿਲਕੇ ਹੀ ਸਵੱਛਤਾ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਵੱਛਤਾ ਸ਼ਬਦ ਗਰੀਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ‘ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਵੀ’। ਸਵੱਛਤਾ ਦੇ ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਸਤ, ਹੈਜਾ, ਟਾਈਫਾਈਡ, ਕਿਰਮਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਪੀਲੀਆ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਤਪਦਿਕ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਗੜੀਵਿਧੀ 7.3

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖਾਕੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਿਹਤਵੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਕਸਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹ ਮੁਤਾਬਕ ਨੰਬਰਵਾਰ ਲਿਖੋ।

ਸਿਹਤਵੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਕਾਰਜ

ਵੱਡਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ
<ol style="list-style-type: none"> ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਓ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਖਾਣਾ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ 	

ਸਿਹਤ

ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਸਪਾਰਨ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਲਾਗ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- * **ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ :** ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- * **ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ :** ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਿਰਮ ਲੱਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਖਾਨਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਕਿਰਮ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਾਬਣ ਉਪਲੱਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁਆਹ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- * **ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹਾਉਣਾ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ :** ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਕਿਟਾਹੂੰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਲਦੇ-ਫੁਲਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਧੂੜ ਮਿੱਟੀ, ਜੂਂਆਂ ਤੇ ਕਿਟਾਹੂੰਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- * **ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :** ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕੁਝ ਟੁਕੜੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿਰਮਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮਾਧਿਅਮ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਮ ਸਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਸੂਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦ ਜਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ।
- * **ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਹੂੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ :** ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲ ਧੂੜ, ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਜਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਹੂੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਨਹੂੰਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਕੱਟਣਾ ਭੈੜਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਗੁਰੇ ਜਾਂ ਕਰੋ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਨਾਲ ਉਹ ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਜਰਮਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(੯) ਘਰੇਲੂ ਸਵੱਡਤਾ :

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਝਾੜੂ ਤੇ ਪੋਚਾ ਵਗੈਰਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਘਰ ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ, ਮੱਖੀਆਂ ਤੇ ਜਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹੇ। ਕੁੜੇ-ਕਬਾੜ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੁੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਇਹ



ਚਿੱਤਰ 7.8 : ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਚਿੱਤਰ 7.7 ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ।



ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹੇਗਾ। ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵਰਤੇ ਨੈਪਕਿਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੱਦੀ ਕਾਗਜ਼ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਕੁੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸਿੱਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜਰਮਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ।

(ਸ) ਭੋਜਨ ਸਵੱਛਤਾ :

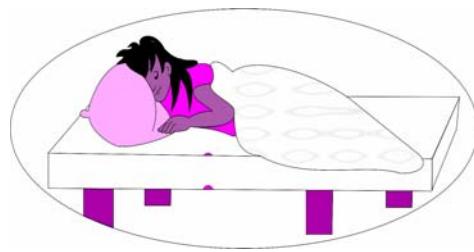
- * ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਜਰਮ-ਮੁਕਤ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਲਓ। (ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।)
- * ਪੀਣ ਲਈ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਭੁੱਂਡੇ ਆਦਿ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾਂ ਮਿਉਨੀਪਲ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ-ਪੰਚਾਇਤ ਵਰੈਰਾ ਨੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਟੂਟੀ, ਹੈਂਡ-ਪੱਪ ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਜੋ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- * ਭੋਜਨ ਸਾਫ਼ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਸਵੱਛ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸਨੂੰ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਰਮ ਆਦਿ ਮਰ ਜਾਣ।
- * ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਤਾਜ਼ਾ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਠੰਢੇ, ਖੁਸ਼ਕ ਤੇ ਜਰਮ-ਰਹਿਤ ਥਾਂ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- * ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਰਮ ਮੁਕਤ ਰਹੇ।

(ਹ) ਕਸਰਤ :

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(ਕ) ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸੌਣਾ ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ :

ਦਿਨ ਭਰ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅਰਾਮ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨੀਂਦ ਦੀ ਝਪਕੀ, ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਫਿਰ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 7.9

ਇਹ ਵੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੱਥਿਆਂ ਦੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ

(ਖ) ਤੰਬਾਕੂ, ਅਲਕੌਹਲ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੋ :

ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਪਾਨ, ਸੁਪਾਰੀ, ਗੁਟਖਾ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਵਗੈਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮਿਹਦਾ, ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਦਿਲ ਆਦਿ ਫੇਲ੍ਹੇ ਹੋਣੇ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਸੂੜੇ ਤੇ ਮੂੜੇ ਦੇ ਹੋਰ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪਾਨ, ਸੁਪਾਰੀ, ਗੁਟਖਾ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਆਦਿ ਚਬਾਊਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੁੱਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਥੁੱਕਣ ਨਾਲ ਨਾ ਕੇਵਲ ਥਾਵ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਕਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ



ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਛੱਡੋ



ਪਾਨ, ਗੁਟਖਾ, ਤੰਬਾਕੂ ਆਦਿ

ਚਿੱਤਰ 7.10



ਗਤੀਵਿਧੀ 7.4

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ :

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਠੀਕ ਥਾਂ ਵਿਚ ਸਹੀ (✓) ਲਗਾਓ :

(ਉ) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋਸ਼ੀਲੇ ਤੇ ਫੁਰਤੀਲੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖੇਡਦੇ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਹੈ?		
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹਾਉਂਦੇ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਚਮਕੀਲੇ ਹਨ?		
ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮਕੜੀ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ		
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਚਨ ਸਿਸਟਮ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹੋ?		

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਸਿਹਤ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਖਾਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?		
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ?		
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?		

(ਅ) ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬਹਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਗੌਰ ਕਦੇ ਹੋ		
ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਸਤੀ ਤੋਂ ਉੱਠਦੇ ਹੋ ਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਨਿਪਟਾਉਂਦੇ ਹੋ।		
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਹੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਸੱਟ ਮਾਰਦੀ ਹੈ।		

ਪਾਠਗਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਮਿਲਾਓ

**ਖਾਕਾ 7.1 ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਵਜ਼ਨ
(ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਅੰਕੜਾਂ ਕੇਂਦਰ, NCHS ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ)**

ਉਮਰ	ਲੜਕੇ		ਲੜਕੀਆਂ	
	ਵਜ਼ਨ (ਕਿਗ੍ਰਾ.)	ਲੰਬਾਈ/ਕੱਦ	ਵਜ਼ਨ (ਕਿਗ੍ਰਾ.)	ਲੰਬਾਈ/ਕੱਦ
14 ਸਾਲ	47.0	160.0	48.0	155.0
15 ਸਾਲ	52.6	166.0	51.5	161.0
16 ਸਾਲ	58.0	171.0	53.0	162.0
17 ਸਾਲ	62.7	175.0	54.0	163.0
18 ਸਾਲ	65.0	177.0	54.4	164.0
10 ਸਾਲ				
20 ਸਾਲ				
21 ਸਾਲ				
22 ਸਾਲ				
23 ਸਾਲ				
24 ਸਾਲ				



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7.1

- ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਵੰਦ ਕਿਉਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ? ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਖਾਕੇ ਵਿਚ ਇੱਕ-ਬੰਦੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਖਾਂ (ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ) ਹਰ ਇੱਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ	ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਖ
ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ	
ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਤਨਾਓ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ।	
ਉਸਦਾ ਵਿਅਕਤੀਤੱਵ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੈ	
ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ	
ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਤੇ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਹੈ	
ਉਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗੇ ਹਨ	
ਉਸ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੈ	
ਉਸਦਾ ਜਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਤੀਰਾ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਹੈ	

- ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ-ਦੋ ਸਿਹਤਵੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ :

ਵਿਅਕਗਤੀਗਤ ਸਵੱਛਤਾ		
ਘਰੇਲੂ ਸਵੱਛਤਾ		
ਭੋਜਨ ਸਵੱਛਤਾ		

- ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਿਹਤਵੰਦ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋਗੇ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੋ ਵਜੇ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਵੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕਰਨ (ਸਾਂਭਣ) ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਦੋ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ।



ਟਿੱਪਣੀ



6. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਵੰਦ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਂ?



I



II



III

7.1.3 ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ

ਪਾਠ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ :

1. ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤਾ ਜੀ, ਆਪਣੇ ਗਵਾਂ ਕਰ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹੈਂਡ ਪੰਪ ਜਾਂ ਢਕੇ ਹੋਏ ਖੂਹ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
2. ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਸਮੇਟਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਮੱਛਰ, ਅੱਖੀਆਂ ਆਦਿ ਪਲ ਰਹੇ ਹਨ।
3. ਉਥੇ ਡੇਂਗੂ ਜਾਂ ਮਲੇਰੀਆਂ ਵਰਗਾ ਛੁਤ ਦਾ ਰੋਗ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ।
4. ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤ, ਜਿਵੇਂ ਸੁਨਾਮੀ ਆਦਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਵਰਤ ਗਈ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇਗੀ? ਕੀ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹ ਚਿਰੋਂ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ‘ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗੀ’? ਇਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ : ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ, ਇਕ ਉਹ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਵੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਾਜ, ਸਰਕਾਰ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸੰਪ੍ਰਦਾਵਾਂ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਹਿਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਮੁੱਚੀ ਅਬਾਦੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕੇ ਤੇ ਅਪਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ।

ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

- * ਪਿੰਡਾਂ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੇ ਕਸਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਖਰਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਰਮ ਵੱਧ ਫੁੱਲ ਨਾ ਸਕਣ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਿਹਤ

- * ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਸਮੇਟਣਾ, ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਮੁੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੂੜਾ ਵਰਗੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਵਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮੱਛਰ ਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਆਦਿ।
- * ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰਾਂ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਦੇ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਮਿਆਰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- * ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ :

(ਉ) ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

(ਅ) ਮਲੇਰੀਆ, ਏਡਜ਼, ਪੋਲੀਓ, ਕੋਹੜ ਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ, ਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ।

- * ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਮਿੱਡ-ਡੇ ਮੀਲ (ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ) ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨਾ



ਚਿੱਤਰ 7.11

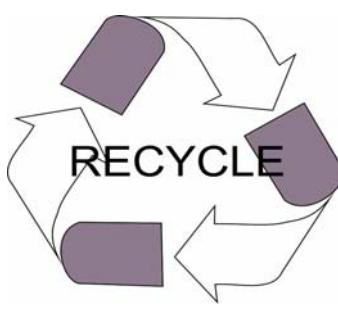
- * ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ :

(ਉ) ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਲੇਰੀਆ ਖਾਤਮਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
(ਅ) ਤਪਦਿਨ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
(ਇ) ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
(ਸ) ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਲਸ ਪੋਲਿਓ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- * ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੇ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁਹੱਈਆਂ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਖਰਾ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ :

1. ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ : ਘਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਾਫ਼ ਹੀ ਰੱਖੋ ਸਗੋਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉਸ ਵਿਚ ਰੰਗ-ਸਫੇਦੀ ਆਦਿ ਕਰਵਾਓ ਤੇ ਸੁਰੱਧਿਤ ਯੂਦੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਮਹਿਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹੇ।
2. ਆਪਣੇ ਆਂਦੂ-ਗੁਆਂਦੂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ : ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਇਕ



ਚਿੱਤਰ 7.12

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਕੂੜੇਦਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਥਾਂ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਗੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਰਮ ਪਲਣ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮੱਛਰ ਮੱਖੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕੀੜੇ-ਮਕੌਂਡਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਕਚਰੇ ਵਿਚ ਆਰਗੈਨਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੂੜੇਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 7.6

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵੇਖੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ‘ਜੈਵਿਕ-ਨਿਪਟਾਉਣਯੋਗ ਕੂੜਾ’ ਅਤੇ ‘ਨਾ ਨਿਪਟਾਉਣਯੋਗ ਕੂੜਾ’ ਆਦਿ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੂੜੇਦਾਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਵੇਖੇ ਹਨ? ਹਾਂ, ਉਹ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੀਲੇ ਤੇ ਹੋਰ ਰੰਗ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਕਬਾੜ ਪਾਓਗੇ? ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਕਲਦੇ ਕੂੜੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਰੱਦੀ ਕਾਗਜ਼, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ ਆਦਿ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਡਿਲਕੇ, ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਬਚੀਆਂ-ਖੁਚੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਵਰਤੇ ਗਏ ਪੈਨ, ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਸ਼ੀਸ਼ੇ (ਕੱਚ) ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ? ਇਸ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪਾਠ ਨੰਬਰ 12 ‘ਘਰ’ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਉੱਤਰਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਪਾਠਗਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7.2 ਤੇ ਉੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)

ਜੈਵਿਕ ਨਿਪਟਾਰਾਯੋਗ ਕੂੜਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਸੂਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਵੀ ਦੂਜੇ ਜੈਵਿਕ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਤੇ ਜਰਮਾਂ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ, ਚਾਰਾ ਤੇ ਕਚਰਾ ਵਗੈਰਾ, ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਕਚਰਾ, ਮਾਨਵੀ ਕਚਰਾ ਤੇ ਕੂੜਾ, ਸੀਵਰੇਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਦ-ਮੰਦ ਆਦਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੂੜਾ ਘੱਟ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਨਾ-ਨਿਪਟਾਉਣਯੋਗ ਜੈਵਿਕ ਕਚਰਾ ਵਗੈਰਾ, ਜੀਵਤ ਜੀਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਪਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਣਜੈਵਿਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਦਿ। ਇਹ ਢੇਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਾਤਵਰਣ ਲਈ ਵੱਧ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਖਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਅਣ-ਜੈਵਿਕ ਨਾ ਨਿਪਟਾਉਣਯੋਗ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੋਜ਼ ਕਰੋ। ਦੁਕਾਨਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਪਟਸਨ ਦੇ ਬੈਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਾਣੀ, ਬਿਜਲੀ, ਸੜ੍ਹਕਾਂ ਅਤੇ ਕੂੜਾ ਨਿਪਟਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਨਾਗਰਿਕ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ, ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ। ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ‘ਭਾਗੀਦਾਰੀ’, ਜਿਸਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਰੂਪ, ਵਿਜੇਜ਼ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਵੈਲਫੇਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਾਰਕਿਟ ਅਤੇ ਟਰੇਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਜ਼ ਆਦਿ, ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮਿਲ ਕੇ ਕੋਈ ਹੱਲ ਲੱਭਣਗੇ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7.2

- ਆਪਣੇ ਹਲਕੇ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
-
.....
.....
.....

- ਸਮੀਨ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਾਊਸ-ਕੀਪਿੰਗ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਥਰੂਮ ਇੰਨੇ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੈਡਰੂਮ ਤੇ ਰਸੋਈ ਆਇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਮੀਨਾ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੰਦੀ ਬਦਬੂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਪੈਰ ਚਿੱਕੜ ਤੇ ਕਚਰੇ ਵਿਚ ਧੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਕੋਈ ਗਵਾਂਢੀ ਇਸ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ 'ਭਾਗੀਦਾਰੀ' ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਆਲੋ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮੀਨਾਂ ਦੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਾਰ ਨੁਕਤੇ ਸੁਝਾਓ।
-
.....
.....
.....

7.1.4. ਟੀਕਾਕਰਨ : ਕੁਝ ਛੁਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਉਪਾਅ :

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਿਟਾਫੂੰਅਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਅਜਿਹੇ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਫੂੰਅਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਸ, ਬਾਹਰਲੇ ਏਜੰਟਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਫੂੰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਤੇ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :



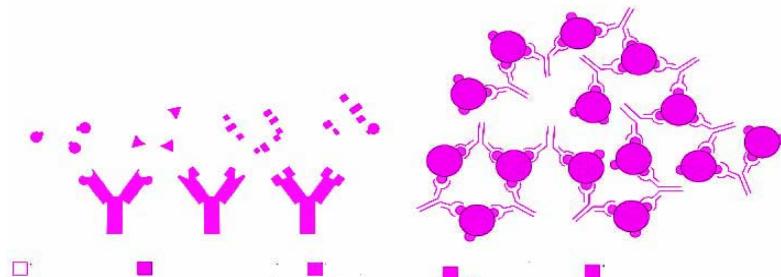
ਟਿੱਪਣੀ



ਚਿੱਤਰ 7.13



- (੮) ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
- (੯) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ
- (੧੦) ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ : ਇਹ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਜਰਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। (ਵੇਖੋ ਪਾਠ ਨੰ. 32 ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਵੱਫ਼ਤਾ) ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕਈ ਭਾਗ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰੋਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਲੇਸਦਾਰ ਝਿੱਲੀ, ਜਿਹੜੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਰਮਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਕਿਟਾਣੂੰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਚਲਾ ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਏਸੀਡ, ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਕਿਟਾਣੂੰ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਚਿੱਟੇ ਕਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਫਾਗੋਸਾਈਟਸ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫਾਗੋਸਾਈਟਸ ਅਜਿਹੇ ਬਾਹਰੀ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਜ਼ਜਮ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- (੧੧) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ : ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੰਦੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਅੰਦਰ ਆਏ ਕਿਟਾਣੂੰਆਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿੰਡ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ (ਵੇਖੋ-ਪਾਠ ਨੰ. 22. ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਕਾਰਜ)। ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੂਖਮ ਸੰਗਠਨ ਜਿਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਪਿੰਡ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਪਿੰਡ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੈਲਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਫੋਸਾਈਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹੋ (ਲਹੁ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਕਣਾਂ) ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਏਂਟੀਜ਼ਮ, ਮਾਰਕਰ ਮੋਲੋਕਿਊਲ, ਏਂਟੀਬਾਡੀ, ਏਂਟੀਬਾਡੀ, ਏਟੀਜ਼ਨ

ਚਿੱਤਰ 7. 14

ਆਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

1. ਅਰੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ : ਕੋਈ ਪਹਿਲਾ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਖਸਰਾ ਜਾਂ ਕੰਨਪੇੜਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ

2. ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਾਹੀਂ : ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਅਜਿਹੇ ਬਾਹਰੀ ਈਜੋਟਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਿਆ/ਅਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਟੀਕਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਕਣ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਸਕਿਆ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਕਿਟਾਹੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗੜਬੜ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕਿਆ ਜਾਂ ਪਤਲੀ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸਿਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਕਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬੂਸਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੁਬਾਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਡਿਪਬੀਰੀਆ, ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ, ਤੇ ਟੈਟਨਸ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਬੂਸਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਰਾਸਟਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨ ਅਧਾਰਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ, ਜਨਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਬਾਲਕਾਂ ਲਈ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਖਾਕੇ Table 7.2 ਵਿਚ ਇੱਕ ਨਵਜਨੀਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਤੇ ਡਿਸਪੈਜ਼ਸਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਾ ਤੇ ਭੈਣਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਏ ਗਏ ਸਨ।

ਤਾਲਿਕਾ 7.2 ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ

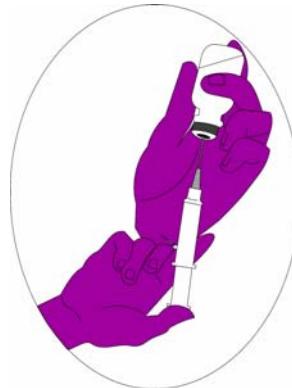
ਵੈਕਸੀਨ	ਉਮਰ				
	ਜਨਮ ਸਮੇਂ	6 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ	10 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ	14 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ	9-12 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ
ਮੁਢਲਾ ਟੀਕਾਕਰਣ					
ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ					
ਪੋਲੀਓ ਦੀ ਖੁਰਾਕ					
ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ. ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ					
ਖਸਰਾ					

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਚਿੱਤਰ 7.15



ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ

ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ. ਤੇ ਪੋਲੀਓ	16-24 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ
ਡੀ.ਟੀ.	5 ਸਾਲ
ਟੈਟਨਸ ਟੋਕਸਾਈਡ (T.T.)	10 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ 16 ਸਾਲ ਤੱਕ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	9,18,27,30 ਤੇ 36 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ

ਟੈਟਨਸ ਟੋਕਸਾਈਡ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ	ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ
ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ	ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 1 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ
ਬੂਸਟਰ	ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ

ਮੁੱਢਲਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ (ਜਾਤਕ) ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਤਰਤੀਬ ਤੇ ਵਕਫ਼ਾ ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਟੇਬਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 7.6

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚੋਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਭੋ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਪੁੱਛ-ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ Table 7.2 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਸਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾ ਕੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ :

ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਂ

ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਵੈਕਸੀਨ	ਉਮਰ				
	ਜਨਮ ਸਮੇਂ	ਡੇਂਡ ਮਹੀਨਾ (6 ਹਫ਼ਤੇ)	ਛਾਈ ਮਹੀਨੇ (10 ਹਫ਼ਤੇ)	ਸਾਥੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ (14 ਹਫ਼ਤੇ)	9-12 ਮਹੀਨੇ
ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ					
ਪੋਲੀਓ					
ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ					
ਹੈਪੀਟਾਈਟਸ					
ਖਸਰਾ					

ਸਿਹਤ

ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਡਿਊਲ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਵਗੈਰਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕੇ ਹਨ? ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂ (ਠੀਕ ਉੱਤਰ ਤੇ ਗੋਲਾ ਲਾਓ)

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਵਗੈਰਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸ਼ਡਿਊਲ (ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ) ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਹੈ?



ਚਿੱਤਰ 7.16 (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੋਲੀਓ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।)

ਨੰ.	ਕਾਰਨ
1.	
2.	

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਰਨ ਹਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲੇਟ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਕਾਰਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਵਾ ਲੈਣ।

ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ‘ਪਲਸ ਪੋਲੀਓ ਅਭਿਆਨ’ ਦੇ ਪੋਸਟਰ ਲੱਗੇ ਵੇਖੋ ਹੋਣਗੇ। ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਵਿਚੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬੱਲੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਭਿਆਨ ਦੌਰਾਨ ਪੋਲੀਓ ਬੂੰਦਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਪ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਹੂਲਤ ਵਾਸਤੇ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪਲਸ ਪੋਲੀਓ ਅਭਿਆਨ ਐਤਵਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੇਬਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ :

ਨੰਬਰ	ਨਿਵਾਰਕ ਕਾਰਵਾਈ	ਰੋਗ ਦਾ ਨਾਂ ਜਿਸ ਲਈ ਨਿਵਾਰਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
1.	ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	
2.	ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦਾ ਉਚਿਤ ਨਿਪਟਾਰਾ	
3.	ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ	

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ., ਪੇਲੀਓ, ਟੀ.ਟੀ., ਹੈਪੋਟਾਈਟਸ ਬੀ, ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ., ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਖਸਰਾ।
3. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਛੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਭਰੋ :
 - (ਇ) ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ)
 - (ਅ) ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ./ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ./ਟੀ.ਟੀ.)
 - (ਇ) ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਲੀਓ ਦਾ ਟੀਕਾ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (10 ਹਫਤੇ/6 ਹਫਤੇ/1 ਸਾਲ)
 - (ਸ) ਪੱਲਸ-ਪੇਲੀਓ ਅਭਿਆਨ ਲਈ ਦਾ ਦਿਨ ਨਿਸਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। (ਬੁੱਧਵਾਰ, ਐਤਵਾਰ, ਸੁੱਕਰਵਾਰ)



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿਖਿਆ

- * ਸਿਹਤ, ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।
- * ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲਾ ਬੰਦਾ ਜੋਸ਼ੀਲਾ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- * ਉਹ ਬੰਦੇ ਜਿਹੜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- * ਸਵੱਛਤਾ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ, ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਉਹ ਆਦਤਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- * ਸਵੱਛਤਾ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਮਾਜਕ-ਪੱਧਰ, ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- * ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਵੱਛਤਾ, ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ, ਸਾਫ਼ ਸੁਖਰਾ ਭੋਜਨ, ਵਰਜਿਸ਼, ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਆਦਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਸਖੇ ਹਨ।
- * ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀ ਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਸੁਖਰਾ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸਵੱਛ ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਪ ਸੰਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ, ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਸਿਹਤ

- * ਬੰਦੇ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਟੀ.ਬੀ., ਪੋਲੀਓ, ਟੈਟਨਸ, ਕਾਣੀ ਖਾਂਸੀ, ਡਿਪਬੋਰੀਆ ਅਤੇ ਹੈਪੋਟਾਈਟਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।
- * ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਟਾਂਹੂੰਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਲੜਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ (Immunity) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੁਦਰਤੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- * ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਦੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਿਟਾਂਹੂੰਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿੰਡ (Antibodies) ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕਿਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਰਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਣੇ-ਬਣਾਏ ਪ੍ਰਤੀਪਿੰਡ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਛ ਭੇਜਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।



ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
2. ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।
3. ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
4. ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੋਈ ਚਾਰ ਨੁਕਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਓ।
5. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ, ਕਿਵੇਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ? ਕਿਸੇ ਉਦਾਹਰਨ ਰਾਹੀਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।
6. ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਖਰਾਬ (ਅਵੱਸਥਾ) ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ?



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

7.1.

1. ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋਸ਼ੀਲਾ, ਨਿਪੁੰਨ, ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਪਾਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਕ।
3. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਵੱਛਤਾ : ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹਾਉਣਾ
ਘਰੇਲੂ ਸਵੱਛਤਾ : ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾਂ ਤੇ ਝਾੜੂ ਆਦਿ ਕੂੜੇ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਭੋਜਨ ਸਵੱਛਤਾ : ਖਾਣਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਹਾਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਿਟਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਸੂਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
5. ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਕੇ, ਕਿਟਾਈ ਰਹਿਤ ਠੰਡੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. III ਨੰਬਰ ਬੱਚਾ ਖੁਸ਼, ਜੋਸ਼ੀਲਾ ਤੇ ਫੁਰਤੀਲਾ ਹੈ।

7.2

1. ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਪੀਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਪੂੰਅਂ ਛੱਡਣਾ, ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨੇ, ਦੁੱਧ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਖਾਦ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਕਾਇਸ ਰੱਖਣੇ, ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਹਲਕੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ।
2. ਗਵਾਂਚੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਬਾਦੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਇਸ ਲਈ ਗੁਆਂਢ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਨਾਉਣਾ, ਮਹੱਲਾ ਸਭਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪੋਸਟਰ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਵੰਡਣੇ, ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ, ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਂ ਮਿਉਨਿਸਪਲ ਕਮੇਟੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੂੜੇਦਾਨ ਜਾਰੀ ਕਰਨ, ਕੂੜਾ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 01 ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ

7.3

1. ਮਲੇਰੀਆ, ਡੇਂਗੂ (2) ਹੈਪੋਟਾਈਟਸ (3) ਤਪਦਿਕ (ਟੀ.ਬੀ.)
2. ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. ਪੋਲੀਓ, ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ. ਹੈਪੋਟਾਈਟਸ, ਖਸਰਾ
3. ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਅ) ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. (ਇ) 6 ਹਫਤੇ (ਸ) ਐਤਵਾਰ



ਟਿੱਪਣੀ

8

ਸੰਚਾਰੀ (ਛੂਤ ਦੇ) ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਰੋਗ

ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕਠਾਕ ਕਰਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਿਕ ਸੁੱਧਤਾ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ਚੁੱਕੋ ਹੋ। ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁਖੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ, ਤੰਦਰੂਸਤ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘੇਰੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਲੰਬੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਅੰਗਹੀਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਗੀਰਕ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪੀਲੀਆ ਤੇ ਦਸਤ ਵਗੈਰਾ ਲੱਗਣੇ। ਇਹ ਗਲਤ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਤਾਂ ਜਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਆਦਿ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠਕ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋਗੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਛੂਤ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਰਾਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਬਾਮ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਬਚਾਓ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਤਪਦਾਨਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।



ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ :

- * ਸੰਚਾਰੀ ਤੇ ਜੀਵਨ-ਆਦਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ।
- * ਸੰਚਾਰੀ ਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- * ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ।
- * ਸੰਚਾਰੀ ਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ।
- * ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ।
- * ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤਵੰਦ ਕਾਰਵਾਈਆਂ।



8.1 ਰੋਗ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਰੋਗ/ਬਿਮਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਮਨ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ? ਪਿਛਲੇ ਸਾਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਜਰੂਰ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਉਸੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਦੀ ਜੀ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਸੀ ਤੇ ਹੜਬੜਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ

- * ਸੰਚਾਰੀ ਜਾਂ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ
- * ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ (ਆਦਤਾਂ) ਦੁਆਰਾ ਉਤਪੰਨ ਰੋਗ

8.2 ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਕਤੀ (immunity)

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਲ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਟਾਹੂੰਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਾਇਰਲ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਹੂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਸਿਪਾਹੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲਹੂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਮਾਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਪਿੰਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਿਟਾਹੂੰਆਂ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਟਾਹੂੰਆਂ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਪਿੰਡ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਆਪ ਹਾਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਟਾਹੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਕਤੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਪਾਠ ਨੰ. 7 ਵਿਚ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ।

8.3 ਸੰਚਾਰੀ ਜਾਂ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ (Communicable Diseases)

ਜਿਹੜੇ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਇਕ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰੀ ਜਾਂ ਛੂਤ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਲਾਗ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਇਕ ਦੂਜੇ

ਸੰਚਾਰੀ (ਛੂਤ ਦੇ) ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਰੋਗ

ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਤੌਲੀਆ ਵਰਤਣ, ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਦਾ ਰੁਮਾਲ ਆਦਿ ਵਰਤਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਜਾਂ ਰੋਗ ਗ੍ਰਸਤ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ-ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਲੇਰੀਆ, ਪੋਲੀਓ, ਟਾਈਫਾਈਡ, ਖਸਰਾ, ਕਨੇਡੂ ਨਿਕਲਣੇ, ਮਾਤਾ, ਟੀ.ਬੀ. (ਤਪਦਿਕ) ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ, ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਆਦਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗ ਹਨ।

8.3.1 ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹਨ?

ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਮ ਜਰਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸਾਈਟਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਂ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਵਾ ਵਿਚ, ਪਾਣੀ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਆਦਿ ਵਿਚ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਜਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵਧਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਪਰਾਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਕਿਸੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਜ਼ਰਾਸੀਮ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਸੀਮਾਂ ਤੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਉਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਜ਼ਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਰਗਟ ਹੋਣ ਵਿਚਲੇ ਵਕਫੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਟਾਈਫਾਈਡ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ 2-3 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਈਫਾਈਡ ਜ਼ਰਾਸੀਮ ਯੁਕਤ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਸ ਵਿਚ ਬਾਦ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਬੰਦਾ ਭਾਵੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਵੰਦ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਅੰਦਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਰਾਸੀਮ ਪਨਪ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

8.3.2 ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ?

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਰਾਸੀਮ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੇ ਹਨ :

1. ਭੋਜਨ ਤੇ ਪਾਣੀ
2. ਹਵਾ
3. ਸੰਪਰਕ
4. ਕੀਡੇ ਮਕੋਡਿਆਂ-ਰਾਹੀਂ

ਆਉ ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ।

1. ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ :

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ? ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ। ਅਣਚਕਿਆ ਭੋਜਨ ਅਤੇ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਜਗਾਸੀਮ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨੁਂ ਜਗਾਸੀਮ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹਨ? ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

- (ਉ) ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ, ਵਰਤਾਉਣ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਣਸਿਹਤਕ ਹਾਲਾਤ।
- (ਅ) ਗੰਦੇ ਭਾਂਡੇ ਤੇ ਗੰਦੇ ਹੱਥ
- (ਇ) ਮੱਖੀਆਂ, ਜੋ ਬਾਹਰਲੇ ਕੁੜੇ-ਕਰਕਟ ਤੋਂ ਜਗਾਸੀਮ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੰਡਾਰ ਤੋਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਪਾਣੀ ਤੁਸੀਂ ਮਿਉਨਿਸਪਲ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਤੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਹੈ? ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਟੂਟੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਜਗਾਸੀਮ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਖੂਹਾਂ, ਟੋਭਿਆਂ, ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੈਂਡਪੰਪ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਗਾਸੀਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਪੇਚਸ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ, ਹੈਜ਼ਾ ਤੇ ਟਾਈਫਾਈਡ ਆਦਿ ਇਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

(2) ਹਵਾ :

ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਮਲੇਰੀਆ, ਕੰਨਪੇੜਾ, ਖੰਘ, ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਖੰਘਾਰਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ। ਉਹ ਰੋਗੀ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜਗਾਸੀਮ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਰੋਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਰ ਘਰਾਂ, ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਜਗਾਸੀਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

(3) ਸੰਪਰਕ (Contact)

ਇਕ ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ♦ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ
- ♦ ਅਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ

ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਛੂਹਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਜੁਕਾਮ, ਡਿਪਬੀਰੀਆ, ਹੈਜ਼ਾ, ਟੀ.ਬੀ., ਨਿਸ਼ੋਨੀਆ, ਖਸਰਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਦੀ ਸੋਜਸ਼, ਆਦਿ ਬਿਮਾਰ ਨੂੰ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ, ਜੈਨੀਟਲ ਵਾਰਟਸ (ਬਵਾਸੀਰ), ਆਤਸ਼ਕ, ਸੁਜ਼ਾਕ ਅਤੇ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਆਦਿ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕੰਘੀ, ਤੌਲੀਆਂ ਤੇ ਕੱਪ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਫਰਜ਼ ਕਰੋ

ਸੰਚਾਰੀ (ਛੁਤ ਦੇ) ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਰੋਗ

ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਮਲੇਰੀਆ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਤੇ ਰੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਉਸੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਾ ਦੇ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜਗਾਸੀਮ ਸਿੱਧੇ ਉਸ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਜਗਾਸੀਮ ਗਲਾਸ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਅਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਿੱਧੇ ਢੱਗ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਜਗਾਸੀਮ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਹਸਪਤਾਲ, ਸਿਨੇਮਾਂ ਹਾਲ ਤੇ ਬੱਸਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਇਸੇ ਢੱਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਧੇ ਤੇ ਅਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜਗਾਸੀਮ ਫੈਲਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?

4. ਕੀਤੇ/ਮਕੌਂਦੇ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੀਤੇ-ਮਕੌਂਦਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੱਖੀਆਂ ਤੇ ਕੌਕਰੋਚ ਆਦਿ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਤੇ ਗੰਦ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਜਗਾਸੀਮ ਲੈ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਉਹ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੈਜ਼ਾ ਵਗੈਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆ, ਡੇਂਗੂ ਅਤੇ ਜਪਾਨੀ ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

8.3.3 ਰੋਕਬਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ

ਹੁਣੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਉਪਾਅ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ? ਆਓ ਹੁਣ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸੁਚੀ ਬਣਾਈ ਏਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- (1) ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਬਰਤਨ ਆਦਿ ਵੱਖਰੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- (2) ਘਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਸਾਂਭ ਕੇ ਕਿਸੇ ਢੱਕੇ ਹੋਣੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਬਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰ ਜਗਾਸੀਮ ਮਰ ਜਾਣ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਹੀ ਪੀਓ।
- (3) ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬਚਿਆ-ਬੁਚਿਆ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਵਗੈਰਾ, ਮਿਠਾਈਆਂ ਤੇ ਦੁੱਧ ਆਦਿ, ਸਭ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- (4) ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਗੈਰਾ ਕਦੇ ਨਾਂ ਖਰੀਦੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਢੱਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ।
- (5) ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ, ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਸਾਂਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ।
- (6) ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਤਿਆਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਚਿੱਤਰ 8.1

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਸੰਚਾਰੀ (ਛੂਤ ਦੇ) ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਦੇ ਰੋਗ

- (7) ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰੀਆਂ, ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਤੇ ਧੁੱਪ ਆਦਿ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ।
- (8) ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਿਨੇਮਾ ਆਦਿ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ।
- (9) ਆਪਣੀ ਵਿਆਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ, ਨਹੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- (10) ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀਆਂ ਤੇ ਢਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ। ਬਾਰੀਆਂ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਲੀਆਂ ਲਗਾ ਕੇ ਬੰਦ ਰੱਖ ਤਾਂ ਜੋ ਮੱਖੀਆਂ ਤੇ ਮੱਛਰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆ ਸਕਣ। ਮਲ-ਮੂਤਰ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਲੈਟਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਨਾ ਕਰੋ।
- (11) ਐਵੇਂ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਥੁੱਕੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਵਗੈਰਾ ਛਿੜਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਆਦਿ ਢੱਕਣ ਲਈ ਰੁਮਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- (12) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਬੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ। ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਠ ਨੰ. 7 ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ ਚੁੱਕੋ ਹੋ। ਉਸਨੂੰ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਵੇਖੋ।



ਚਿੱਤਰ 8.1

8.4 ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪੰਨ ਰੋਗ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗ

ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਜੇ ਬਿਮਾਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ, ਹਵਾ, ਭੋਜਨ ਤੇ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀਆਂ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਗਲਤ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੋਟਾਪਾ, ਸੂਗਰ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਰੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਹਿਤ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਮੌਟੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਖਾਣ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸੌਂਕ ਹੈ। ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰਾਣੀ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਉਹ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਗੁੰਲਦਾਰ ਬਣੀ

ਸੰਚਾਰੀ (ਛੂਤ ਦੇ) ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਰੋਗ

ਹੋਈ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਂਲ ਲਈ ਪੂਰਾ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਿਆ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿੱਤੀ ਭਾਰ ਪਿਆ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਕਟ ਦੇ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਪਿਆ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸੰਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਹੈਜ਼ਾ ਤੇ ਟਾਈਫਾਈਡ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਹੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਹੀ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਹਿਸਾਬ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗਾਂ, ਜਾਂ ਜੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਜਾਂ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਕੀ ਹੈ? ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਜੀਣ ਦਾ ਉਹ ਸਾਡਾ ਢੰਗ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਦੋਂ-ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜਿਸਮਾਨੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਗਰਟ/ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਰੋਗ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਲਾਗ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਇਕ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਕਿਆ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਰੋਗ ਅੱਜਕੱਲੁ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਹੁਣ ਜਵਾਨ ਤੇ ਉਤਪਾਦਨਸ਼ੀਲ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਫੈਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਉਤਪਾਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੰਬੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਭਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਕੱਲੁ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਵੱਧ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੋਂ ਸੌਖੇ ਹੀ ਬਚਿਆ ਤਾਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- 1) ਬਦਲਣਯੋਗ (ਜਿਹੜੇ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਜਿਵੇਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ (ਤੰਬਾਕੂ ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਆਦਿ) ਅਤੇ ਤਣਾਅ
 - 2) ਨਾ-ਬਦਲਣਯੋਗ (ਜਿਹੜੇ ਬਦਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ) ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ,
- 1) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ।
 - 2) ਸਾਡੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਡੱਬੇ ਬੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਾਫ਼ਟ ਡਰਿੰਕਸ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ



ਸੰਚਾਰੀ (ਛੂਤ ਦੇ) ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਰੋਗ

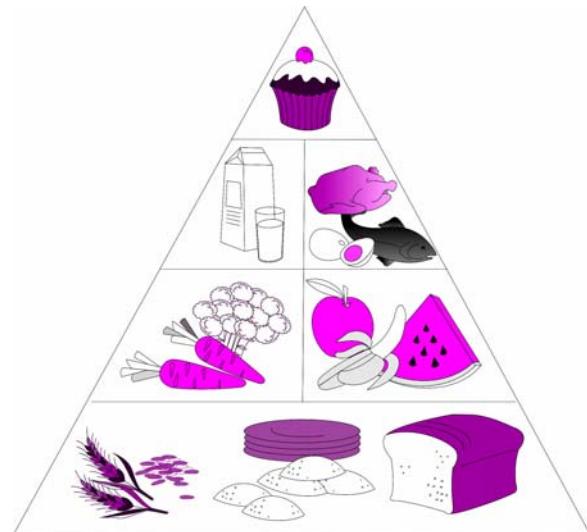
- 3) ਅਸੀਂ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸਫਰ ਲਈ ਵੀ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੱਸ ਤੇ ਕਾਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- 4) ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਿਸਮਾਨੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਈੰਜਾਦ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਮੋਟੇ ਤੇ ਭਾਰੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੇ ਲੰਬਾਈ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੇ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਮੋਟਾਪਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਸੂਗਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਆਦਿ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।

8.4.1 ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ :

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਂਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁਨ੍ਕਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

- 1) ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਯੋਗਾ, ਨੱਚਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਵਰਗਾ।
- 2) ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਲਿਫਟ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- 3) ਖਾਣੇ ਦੇ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲਵੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- 4) ਡੱਬੇ ਬੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਆਦਿ ਤੋੜ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੰਡ, ਫੈਟਸ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੋਸ਼ਿਆਂ, ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿੱਜ (ਲੋਹਾ ਤੇ ਕੈਲਸੀਅਮ) ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 5) ਸਾਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਸੀਰੀਅਲ (ਕਣਕ, ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ) ਜਵਾਰ ਤੇ ਬਾਜਰਾ ਆਦਿ ਅਤੇ ਮੈਦੇ ਵਰਗੇ ਬਰੀਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ।
- 6) ਹਰ ਰੋਜ਼ 400-500 ਗ੍ਰਾਮ ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਰੂਰ ਖਾਓ।
- 7) ਪਾਣੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਓ
- 8) ਜੀਵਨ ਵਿਚੋਂ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਕਰੋ ਤੇ ਧਿਆਨ ਵਗੈਰਾ ਲਗਾਓ।
- 9) ਤੰਬਾਕੂ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।



ਚਿੱਤਰ 8.3 ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ

ਸੰਚਾਰੀ (ਛੂਤ ਦੇ) ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਦੇ ਰੋਗ

- 10) ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਆਦਿ ਵੇਖਣ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਕਤ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਤੇ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਆਦਿ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਕਤ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੋ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ 8.1



ਗਤੀਵਿਧੀ 8.1

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਵੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੋਇਆ, ਉਸਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਸਨ? (ਬਦਲਣਯੋਗ ਤੇ ਨਾ-ਬਦਲਣਯੋਗ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8.3

1. ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਰੋਗ ਕਿਉਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਸਿਕਾਰ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ?
2. ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਝੁਕਾਅ ਦਿਓ।

8.5 ਰੋਗੀ ਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਹਣ ਤਸੀਂ ਜਾਣ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਢੁਕਵੇਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ : ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ

- 1) ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਵਿਖਾਓ।
- 2) ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਨਸ਼ੀਹਤ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਿਓ।
- 3) ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਸੁਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰਾ ਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਦਿਓ।
- 4) ਰੋਗੀ ਦੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- 5) ਰੋਗੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਖਰਾ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰੋਗੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲੋ ਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਪੰਜ ਰਾਹੀਂ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਆਮ ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗ, ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੇਬਲ (ਖਾਕੇ) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ :

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗੁਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

ਸੰਚਾਰੀ (ਛੂਤ ਦੇ) ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਦੇ ਰੋਗ

ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਰੋਗ ਵਧਣ ਦੇ ਸਾਧਨ	ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ	ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਰੋਗੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ
1. ਹੈਜਾ	ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ	<ul style="list-style-type: none"> * ਅਚਾਨਕ ਪਤਲੇ ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਲੱਗਣਾ * ਮਲ ਦਾ ਰੰਗ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਪਿੱਛ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। * ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਣੀਆਂ * ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਜਾਣੀ * ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਬਹੁਤ ਲੱਗਣੀ 	15 ਦਿਨ	<ul style="list-style-type: none"> * ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਓ ਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ * ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੁਨਰਜਲੀਕਰਨ ਘੋਲ ਵੱਧ ਪਿਆਓ। * ਉਬਲਿਆ ਪਾਣੀ ਦਿਓ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਦਿਓ।
2. ਟਾਈਫਾਈਡ	ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ	<ul style="list-style-type: none"> * ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ * ਨਬਜ਼ ਚਾਲ ਧੀਮੀ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ * ਜੀਭ ਸੁੱਕੀ ਤੇ ਚਿੱਟੀ ਰੰਗ ਦੀ 	14-21 ਦਿਨ	<ul style="list-style-type: none"> * ਬਲੱਡ ਕਲਚਰ ਤੇ ਦੂਜੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ * ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸੁਝਾਈ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਓ।
3. ਹੈਪੀਟਾਈਟਸ (ਪੀਲੀਆ)	ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ	<ul style="list-style-type: none"> * ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ * ਗਾੜ੍ਹਾ ਪੀਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ * ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪੀਲਾਪਨ * ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਧਾਰਨ ਪੀਲਾਪਨ * ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ * ਬੇਚੈਨ। 	2 0 - 3 5 ਦਿਨ	<ul style="list-style-type: none"> * ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋ-ਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ। * ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੇ ਸਮਾਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੱਕ, ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
4. ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ (ਫਲੂ)	ਹਵਾ	<ul style="list-style-type: none"> * ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ * ਸਰਦੀ, ਜੁਕਾਮ ਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣੀਆਂ * ਸਿਰ ਤੇ ਬਦਨ ਦਰਦ * ਜੀਅ ਮਚਲਾਉਣਾ 	1-3 ਦਿਨ	<ul style="list-style-type: none"> * ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਅਤੇ ਭਾਫ ਦੇ ਕੇ ਜੁਕਾਮ ਵਗੈਰਾ ਠੀਕ ਕਰੋ। * ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੰਬਾ

ਸੰਚਾਰੀ (ਛੂਤ ਦੇ) ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਰੋਗ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) I

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ
ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ



ਟਿੱਪਣੀ

				ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
5. ਤਪਦਿਕ (ਟੀ.ਬੀ)	ਹਵਾ	<ul style="list-style-type: none"> * ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ * ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ * ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਵਧਣਾ * ਨਥਜ਼ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣੀ * ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ * ਸਾਹ ਵਿਚ ਦੁਰਗੰਧ 	4-6 ਦਿਨ	<ul style="list-style-type: none"> * ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖੋ। * ਕੈਲਸੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। * ਇਲਾਜ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਸਾਲ ਲਈ ਕਰਵਾਓ
6. ਮਲੇਰੀਆ	ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ	<ul style="list-style-type: none"> * ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ * ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਨਾਲ ਠੰਡ ਲੱਗਣੀ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ * ਸਿਰ ਦਰਦੇ ਤੇ ਬਦਨ ਦਰਦ * ਜੀਅ ਮਚਲਾਉਣਾ * ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ 	10-14 ਦਿਨ	<ul style="list-style-type: none"> * ਮਲੇਰੀਆ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। * ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸੁਝਾਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਓ।
7. ਟੈਟਨਸ	ਕਿਸੇ ਜਖਮ ਤੇ ਧੂੜ ਦਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਜੰਗ ਲੱਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੱਗ ਜਾਣੀ	<ul style="list-style-type: none"> * ਬੇਚੈਨੀ * ਸਿਰ ਦਰਦ * ਬੁਖਾਰ * ਗਰਦਨ ਆਕੜ ਜਾਣੀ * ਪਚਾਉਣ ਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣੀ * ਜਬਾੜੇ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਖਿਚਾਅ * ਪਿੱਠ ਦਾ ਧਨੁਸ ਵਾਂਗ ਮੁੜ ਜਾਣਾ * ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋਣਾ 	4-14 ਦਿਨ	<ul style="list-style-type: none"> * ਜੀਭ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਹੇਠ ਰੂੰ ਦਾ ਫੰਬਾ ਰਖਣਾ। * ਸਫ਼ਾਈ ਰਖਣਾ। * ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਵਾਓ।
8. ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ	ਹਵਾ	<ul style="list-style-type: none"> * ਲੇਸਦਾਰ ਝਿੱਲੀ * ਗਹਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਆਉਣਾ 	7-12 ਦਿਨ	<ul style="list-style-type: none"> * ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿਚ। * ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।



ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ :

- ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਖਰੀਦੋ। ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਦੇ ਤਿਆਰ ਪੈਕੇਟ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਜਾਂ ਕੈਮਿਸਟ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਪਾ ਦਿਓ।
- ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਇਸ ਵਿਚ ਢੁੱਧ, ਜੂਸ, ਸੂਪ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪਾਓ। ਇਸ ਵਿਚ ਖੰਡ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੱਪ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਪਿਆਓ। ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਾਂ :

- ਇਕ ਲੀਟਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 8 ਚਮਚ ਚੀਨੀ ਅਤੇ 1 ਚਮਚ ਨਮਕ ਮਿਲਾਓ।
- ਚੀਨੀ ਤੇ ਨਮਕ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਾਓ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਲਵੋ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8.1

- ਰੋਗ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਚੁਕਵੇਂ ਅੱਖਰ ਭਰੋ :
 - ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਅਤੇ (ਟਾਈਫਾਈਡ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਅਤੇ ਡੇਂਗੂ)
 - ਮਲੇਰੀਆ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। (ਮੱਖੀਆਂ/ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ/ਜਰਸੀਆ ਦੁਆਰਾ)
 - ਜੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਥੁੱਕ, ਥੰਘ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ/ਉਸਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)
- ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ :
 - ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ
 - ਟੈਟਨਸ
 - ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ
 - ਹੈਜ਼ਾ
- ਮੋਹਨ ਨੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਅਬਦੁੱਲ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ?

8.3 ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ., ਏਡਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਪੁਰਾਨਾ ਹੈ - ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਾਇਰਸ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੱਖਿਆ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੱਖਿਆ ਸਿਸਟਮ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਹਾਂ, ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਹ ਰੱਖਿਆ ਸਿਸਟਮ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਜਗਾਸੀਮ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ, ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੁੱਸਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੰਦਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਾਇਰਸ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫੈਲ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਰੱਖਿਆ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਏਡਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਏਡਜ਼ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਏ.ਆਈ.ਡੀ.ਐਸ. ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ :

1. ਕਿਸੇ ਏਡਜ਼ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ।
2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਅਜਿਹਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖੂਨ ਦਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਰਲਣਾ।
3. ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ।
4. ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਗ੍ਰਸਤ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਗਰਭ ਵਿਚ ਜਾਂ ਦੁੱਧ-ਪਿਆਉਣ ਨਾਲ।



ਚਿੱਤਰ 8.4 ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ/ਏ



ਟਿੱਪਣੀ



ਤੁਸੀਂ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਤੇ ਬੈਨਰ ਆਦਿ ਲੱਗੇ ਵੇਖੋ ਹੋਣਗੇ, ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦੇ ਵਿਗਿਆਪਨ ਵੇਖੋ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤੁਨ੍ਹਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ :

- * ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ
- * ਕਿਸੇ ਦਾ ਗੱਲੁ ਤੇ ਚੁੰਮਣ ਲੈਣ ਨਾਲ
- * ਕਿਸੇ ਦਾ ਤੋਲੀਆ ਆਦਿ ਵਰਤਣ ਨਾਲ
- * ਰੋਗ ਗ੍ਰਸਤ ਬੰਦੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹਨ ਨਾਲ
- * ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ? ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਦਿ ਮਾਰਨ ਨਾਲ
- * ਉਸ ਨਾਲ ਕੱਪ, ਪਲੇਟਾਂ ਤੇ ਗਲਾਸ ਆਦਿ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ,
- * ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ

ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਣੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋੜ ਬਚਾ ਸਕੇ। ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ

- * ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- * ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਸੀਲੇ ਵਰਤੋਂ।
- * ਟੀਕਾ ਲਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਧੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- * ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਬਲੱਡ ਬੈਂਕ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਬਲੱਡ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- * ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਪੈਂਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਣ ਉਤੇ ਜੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਇੱਕ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਭਾਵੇਂ ਦੋਵੇਂ ਮਦਾਂ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ ਜੇਕਰ ਚੰਗੀ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਲਵੇ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਏਡਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਉਸਦੀ ਉਤਪਾਦਨ ਸਮਰੱਥਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8.2

1. ਏਡਜ਼ ਦਾ ਪੂਰਾ ਰੂਪਹੈ।
2. ਠੀਕ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ :
 - (i) ਏਡਜ਼ ਫੈਲਦੀ ਹੈ :
 - (ਉ) ਹੱਥ ਮਿਲਾਉ ਨਾਲ
 - (ਆ) ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਨਾਲ
 - (ਈ) ਦੂਸ਼ਿਤ ਸੂਈ ਲਾਉਣ ਨਾਲ
 - (ਸ) ਪਾਣੀ ਤੇ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ
- (ii) ਏਡਜ਼ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ :
- (ਉ) ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ
- (ਆ) ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ
- (ਈ) ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ
- (ਸ) ਦੂਸ਼ਿਤ ਸੂਈ ਲਾਉਣ ਨਾਲ



ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।
2. ਸਾਜ਼ੀਆ ਮੇਲੇ ਗਈ ਤੇ ਉਥੇ ਉਸਨੇ ਮੱਖੀਆਂ ਤੇ ਧੂੜ ਵਾਲਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਸਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ, ਟੱਟੀਆਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਸੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋਗੇ।
3. ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਦੇ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿੱਤੀ ਬੋਡ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਧੱਕਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂ?
4. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਨਾਅਰਾ ਸੁਝਾਓ :
 - (ਉ) ਪੀਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ
 - (ਆ) ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ



ਟਿੱਪਣੀ



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

8.1

2. (ਇ) ਟਾਈਫਾਈਡ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ
(ਆ) ਮੱਛਰਾਂ
(ਇ) ਕਾਢੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਤੇ ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਦਿਓ।
(ਸ) ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. 1. ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਬਦਨ ਦਰਦ
2. ਬੁਖਾਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਤੇ ਚਿੱਟੀ ਜੀਭ
3. ਅੱਖਾਂ ਪੀਲੀਆਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਗੂੜਾ ਪੀਲਾ
4. ਪਤਲੇ ਦਸਤ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਕੜਵੱਲ

8.2

1. ਏ.ਆਈ.ਡੀ.ਐਸ.
2. (i) ਬ
(ii) ਓ

