

Hindi Comprehension Grade VII

4. अवतरण को पढ़कर नीचे लिखे प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

संतुलित आहार लेने मात्र से हम एनीमिया से बचे रह सकते हैं, यह कहना काफी हद तक सही है। यों तो एनीमिया बहुत से कारणों से हो सकता है, किन्तु हमारे देश इसका सबसे बड़ा कारण पौष्टिक आहार की कमी है। इसके अलावा इस रोग का एक और बड़ा कारण है पेट में कीड़ों का हो जाना। ये कीड़े प्रायः दूषित जल और खाद्य पदार्थों द्वारा हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं। अतः इससे बचने के लिए यह आवश्यक है कि हम पूरी सफाई से बनाए गए खाद्य पदार्थ को ग्रहण करें। भोजन करने से पूर्व अच्छी तरह से हाथ धो लें और साफ़ पानी ही पिएँ। और हाँ, एक किस्म के कीड़े भी हैं, जिनके अंडे ज़मीन की ऊपरी सतह में पाए जाते हैं। इन अण्डों से उत्पन्न हुए लार्वे त्वचा के रास्ते शरीर में प्रवेश कर आँतों में अपना घर बना लेते हैं। इनसे बचने का सहज उपाय है कि शौच के लिए हम शौचालय का ही प्रयोग करें और इधर-उधर नंगे पैर न घूमें।

प्रश्न- भारतवर्ष में एनीमिया का मुख्य कारण क्या है ?

प्रश्न- पेट में कीड़ों के होने के कारण क्या कारण हैं ?

प्रश्न- नंगे पैर घूमने से क्या होता है ?

प्रश्न- एनीमिया से बचने के चार उपाए लिखो।