

# Bihar Board Class 12 Home Science 2023 Question Paper with Solutions

Time Allowed :3 Hours 15 Minutes

Maximum Marks :100

Total Questions :100+6 = 106

## सामान्य निर्देश

1. परीक्षार्थी OMR उत्तर पत्रक पर अपना प्रश्न पुस्तिका क्रमांक ( 10 अंकों का) अवश्य लिखें ।
2. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें ।
3. दाहिनी ओर हाशिये पर दिये हुए अंक पूर्णांक निर्दिष्ट करते हैं ।
4. प्रश्नों को ध्यानपूर्वक पढ़ने के लिए परीक्षार्थियों को 15 मिनट का अतिरिक्त समय दिया गया है ।
5. यह प्रश्न पुस्तिका दो खण्डों में है खण्ड-अ एवं खण्ड-ब
6. खण्ड-अ में 100 वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं, जिनमें से किन्हीं 50 प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है । पचास से अधिक प्रश्नों के उत्तर देने पर प्रथम 50 उत्तरों का ही मूल्यांकन किया जाएगा । प्रत्येक प्रश्न के लिए 1 अंक निर्धारित है । सही उत्तर को उपलब्ध कराये गये OMR उत्तर पत्रक में दिये गये सही विकल्प की नीले / काले बॉल पेन से प्रगाढ़ करें । किसी भी प्रकार के वाइटनर / तरल पदार्थ / ब्लेड / नाखून आदि का OMR उत्तर पुस्तिका में प्रयोग करना मना है, अन्यथा परीक्षा परिणाम अमान्य होगा ।
7. खण्ड - ब में 6 विषयनिष्ठ प्रश्न हैं ।
8. किसी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का प्रयोग पूर्णतया वर्जित है ।

1. शीतलता प्रदान करनेवाला रंग का प्रयोग किस रूप में करना चाहिए ?

- (a) शयन कक्ष
- (b) किचन
- (c) ड्राइंग रूम
- (d) बाथरूम

**Correct Answer :** (a) शयन कक्ष

**Solution :**

शीतलता प्रदान करने वाले रंगों का प्रयोग मानसिक शांति और विश्राम को बढ़ावा देने के लिए किया जाता है। शयन कक्ष, जहां व्यक्ति आराम और नींद के लिए जाता है, वहाँ हल्के नीले, हरे या सफेद रंगों का प्रयोग सबसे उपयुक्त रहता है। इन रंगों से वातावरण में ठंडक और शांति का अहसास होता है, जो गहरी नींद को प्रेरित करता है। इसके अलावा, हल्के रंग मानसिक तनाव को कम करने में भी सहायक होते हैं, क्योंकि ये दृश्य रूप से ताजगी और स्वच्छता का प्रतीक होते हैं।

बाथरूम और किचन में भी हल्के रंग उपयोगी हो सकते हैं, लेकिन शयन कक्ष में यह सबसे अधिक लाभकारी होते हैं क्योंकि यहाँ मुख्य उद्देश्य विश्राम और नींद है।

#### Quick Tip

शांति और आराम प्रदान करने के लिए शयन कक्ष में हल्के और ठंडे रंगों का प्रयोग करें, जैसे कि हल्का नीला, हरा या सफेद।

2. निम्न में से कौन गर्म रंग है ?

- (a) नीला
- (b) पीला
- (c) हरा
- (d) लाल

**Correct Answer :** (d) लाल

**Solution :** गर्म रंगों में वे रंग आते हैं जो मानसिक रूप से उत्तेजना और ऊर्जा उत्पन्न करते हैं। इन रंगों में लाल, पीला, और नारंगी रंग प्रमुख हैं। इनका प्रभाव शारीरिक और मानसिक दोनों ही स्तरों पर पड़ता है, क्योंकि ये रंग व्यक्ति के मूड को प्रभावित करने की क्षमता रखते हैं। लाल रंग को विशेष रूप से एक गर्म रंग माना जाता है क्योंकि यह शारीरिक ऊर्जा और उत्साह को बढ़ाता है। यह रंग रक्तसंचार को उत्तेजित करता है और शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करता है। इसके अलावा, अन्य रंगों की तुलना में यह रंग अधिक ध्यान आकर्षित करता है और वातावरण में तापमान को बढ़ाने की भावना देता है। पीला रंग मानसिक उत्तेजना पैदा करता है और खुशी का एहसास दिलाता है, जबकि नारंगी रंग उत्साही और सजीवता से जुड़ा होता है। इन रंगों का इस्तेमाल विभिन्न स्थानों, डिज़ाइनों और कला रूपों में किया जाता है ताकि एक ऊर्जा और गति का माहौल बनाया जा सके।

### Quick Tip

गर्म रंगों का प्रयोग उन स्थानों पर करें जहाँ सक्रियता और ऊर्जा की आवश्यकता हो, जैसे कि लिविंग रूम या किचन ।

3. एक दिन में...घंटे ए. टी. एम. द्वारा पैसे निकाले जा सकते हैं ।

- (a) 12
- (b) 6
- (c) 24
- (d) 9

**Correct Answer :** (c) 24

**Solution :** आमतौर पर, ए.टी.एम. की समय सीमा 24 घंटे होती है, यानी एक दिन में किसी भी समय, किसी भी घंटे ए.टी.एम. से पैसे निकाले जा सकते हैं । यह सुविधा ग्राहकों को दिन और रात किसी भी समय उनके वित्तीय लेन-देन करने की अनुमति देती है, जिससे उनकी सुविधा और प्राथमिकताओं के अनुसार वे कभी भी पैसे का लेन-देन कर सकते हैं । हालांकि, कुछ विशेष ए.टी.एम. या बैंक शाखाएँ कुछ घंटे के बाद बंद हो सकती हैं, जैसे कि रात के समय, जब कम संख्या में लोग ए.टी.एम. का उपयोग करते हैं या सुरक्षा कारणों से । फिर भी, सामान्य रूप से यह 24 घंटे कार्यशील रहते हैं, ताकि ग्राहकों को किसी भी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े ।

### Quick Tip

ए.टी.एम. का प्रयोग करते समय यह सुनिश्चित करें कि ए.टी.एम. सही कार्य कर रहा हो और किसी समस्या का सामना न करना पड़े ।

4. निम्न में से कौन मौद्रिक आय नहीं है ?

- (a) वेतन
- (b) परिवार में डॉक्टर
- (c) किराया
- (d) लाभ

**Correct Answer :** (b) परिवार में डॉक्टर

**Solution :** मौद्रिक आय वह आय होती है जो किसी व्यक्ति को नगद या वित्तीय रूप में प्राप्त होती है । यह ऐसी आय है जिसे सीधे तौर पर पैसे के रूप में मापा जा सकता है और यह किसी व्यक्ति की आर्थिक स्थिति को दर्शाती है । उदाहरण के लिए, वेतन, किराया, और लाभ, ये सभी मौद्रिक आय के प्रमुख उदाहरण हैं । वेतन एक नियमित आय है जो किसी कर्मचारी को उनके काम के बदले प्राप्त होती है, वहीं किराया वह आय है जो किसी व्यक्ति को अपनी संपत्ति या भूमि किराए पर देने से मिलती है । लाभ, जो व्यापार या निवेश से प्राप्त होता है, भी एक प्रकार की मौद्रिक आय है ।

हालांकि, "परिवार में डॉक्टर" एक पेशेवर सेवा है और यह निश्चित रूप से आय का स्रोत है, परंतु इसे मौद्रिक आय के रूप में नहीं गिना जाता । डॉक्टरों की आय आमतौर पर उनके द्वारा प्रदान की गई चिकित्सा सेवाओं के बदले चिकित्सा शुल्क के रूप में प्राप्त होती है, जो सीधे एक निर्धारित राशि में नहीं बदलती । यह आय मुख्य रूप से व्यक्तिगत सेवाओं पर आधारित होती है और कभी-कभी यह स्थिर और पूर्व निर्धारित नहीं होती, जैसे कि अन्य मौद्रिक आय के स्रोत होते हैं । इस प्रकार, जबकि यह आय स्वीकृत और कानूनी रूप से वैध होती है, इसे मौद्रिक आय के दायरे में नहीं माना जाता ।

#### Quick Tip

मौद्रिक आय का मूल्यांकन उस आय से करें जो सीधे वित्तीय रूप में प्राप्त होती है, जैसे वेतन, किराया, और लाभ ।

5. निम्न में से कौन सा कार्य नैतिकता नहीं है ?

- (a) प्रतिस्पर्धा
- (b) सहयोग
- (c) अनुशासन
- (d) उत्पादकता

**Correct Answer :** (a) प्रतिस्पर्धा

**Solution :** नैतिकता एक व्यक्तित्व या समाज की उन गुणों का संग्रह है जो अच्छे आचरण और उचित व्यवहार को बढ़ावा देते हैं । यह उन सिद्धांतों और मानकों से संबंधित है जो किसी समाज या व्यक्ति के लिए सही और गलत के बीच अंतर करने में मदद करते हैं, और यह समाज में सामंजस्यपूर्ण और सकारात्मक कार्यों को प्रोत्साहित करता है । नैतिकता में आमतौर पर सहयोग, अनुशासन, और उ-

त्पादकता जैसी विशेषताएँ शामिल होती हैं, क्योंकि ये सभी गुण अच्छे कार्यों और सामाजिक सक्षमता को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक हैं ।

प्रतिस्पर्धा, हालांकि यह एक सामान्य और स्वाभाविक कार्य है, नैतिकता का हिस्सा नहीं मानी जाती । प्रतिस्पर्धा या प्रतिस्पर्धा एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, जो किसी कार्य या लक्ष्य में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करती है । लेकिन, जब यह नियंत्रण से बाहर हो जाती है, तो यह अवांछनीय और हानिकारक परिणाम उत्पन्न कर सकती है । कभी-कभी प्रतिस्पर्धा अनुचित रूप से प्रतियोगिता में बदल सकती है, जिससे दूसरों के प्रति हानिकारक कार्य उत्पन्न हो सकते हैं, जैसे धोखाधड़ी, छल, या दूसरों को नीचा दिखाना । इस प्रकार, प्रतिस्पर्धा तब तक नैतिक नहीं मानी जा सकती, जब तक यह सहयोग और निष्पक्षता के सिद्धांतों का पालन न करती हो ।

### Quick Tip

नैतिकता का पालन करते समय, हमेशा सहयोग, अनुशासन, और सामूहिक उद्देश्य को प्राथमिकता दें, प्रतिस्पर्धा को नहीं ।

## 6. अच्छे शिष्टाचार हैं

- (a) केवल शब्द
- (b) केवल कर्म
- (c) शब्द एवं कर्म दोनों
- (d) इनमें से कोई नहीं

**Correct Answer :** (c) शब्द एवं कर्म दोनों

**Solution :** अच्छे शिष्टाचार केवल शब्दों तक सीमित नहीं होते, बल्कि वे हमारे कार्यों में भी परिलक्षित होते हैं । अच्छे शिष्टाचार का मतलब है कि हम न केवल अपने शब्दों में, बल्कि अपने व्यवहार और आचरण में भी सम्मानजनक और सभ्य हों । यह सामाजिक संबंधों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो हमारे द्वारा किए गए कार्यों और बातचीत के दौरान दिखाई देता है । उदाहरण के लिए, जब हम किसी से विनम्रता से बात करते हैं और साथ ही अपने कार्यों में भी सहयोग, सौजन्यता और सहिष्णुता का पालन करते हैं, तब हम अच्छे शिष्टाचार का पालन कर रहे होते हैं ।

अच्छे शिष्टाचार का मतलब यह भी है कि हम दूसरों के विचारों और भावनाओं का सम्मान करते हैं, और हमारे कार्यों में यह दिखता है कि हम दूसरों की भलाई के बारे में सोचते हैं । यह केवल शब्दों तक सीमित नहीं होता, बल्कि हमारे रोजमर्रा के कार्यों और छोटे-छोटे इशारों में भी दिखाई देता है, जैसे किसी को

रास्ता देना, ध्यान से सुनना, या जरूरतमंद की मदद करना। इस प्रकार, अच्छे शिष्टाचार से न केवल हमारी व्यक्तिगत छवि सुधरती है, बल्कि समाज में सामंजस्य और समझदारी भी बढ़ती है।

#### Quick Tip

अच्छे शिष्टाचार का पालन केवल बातों में नहीं, बल्कि कार्यों में भी करें। विनम्रता और शालीनता का परिचय दें।

7. लम्बा दिखने के लिए कपड़ों पर धारियाँ होनी चाहिए

- (a) तिरछी
- (b) वक्र
- (c) लम्बी
- (d) चौड़ी

**Correct Answer :** (c) लम्बी

**Solution :** लम्बा दिखने के लिए कपड़ों पर लम्बी धारियाँ होनी चाहिए। यह कारण है कि लंबी धारियाँ दृष्टि को ऊर्ध्वाधर दिशा में आकर्षित करती हैं, जिससे व्यक्ति का शरीर लंबा दिखाई देता है। जब शरीर पर लंबी और सीधी धारियाँ होती हैं, तो यह मानसिक रूप से शरीर की ऊँचाई को बढ़ा देती हैं, क्योंकि आँखें इन धारियों को ऊपर और नीचे की दिशा में देखती हैं। इसके परिणामस्वरूप, व्यक्ति का शरीर लंबा और पतला महसूस होता है।

इसके विपरीत, तिरछी या चौड़ी धारियाँ शरीर को अधिक चौड़ा बना सकती हैं, क्योंकि ये शरीर के चौड़ाई की ओर ध्यान आकर्षित करती हैं। ऐसे डिज़ाइन व्यक्ति को छोटा या भारी दिखा सकते हैं। वहीं, वक्र रेखाएं या घुमावदार धारियाँ शरीर के आकार को घटित कर सकती हैं, क्योंकि ये आँखों को शारीरिक वक्रताओं की ओर आकर्षित करती हैं और शरीर के आकार को अधिक समोन्नत बना देती हैं। इसलिए, यदि आप लम्बा और पतला दिखना चाहते हैं, तो लम्बी धारियाँ सबसे प्रभावी तरीके से लंबाई को बढ़ाती हैं, क्योंकि ये शारीरिक लम्बाई को बढ़ाकर एक संतुलित और आकर्षक रूप प्रस्तुत करती हैं।

#### Quick Tip

लम्बा दिखने के लिए हमेशा लम्बी धारियों वाले कपड़े चुनें, जो आपकी लंबाई को बढ़ा सकें।

8. निम्न में से कौन एक प्राकृतिक रेशा नहीं है ?

- (a) कपास
- (b) ऊन
- (c) नायलॉन
- (d) रेशम

**Correct Answer :** (c) नायलॉन

**Solution :** प्राकृतिक रेशे वे होते हैं जो प्रकृति से सीधे प्राप्त होते हैं। इन रेशों को हम बिना किसी रासायनिक प्रक्रिया के सीधे प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त करते हैं। उदाहरण के लिए, कपास, ऊन, और रेशम सभी प्राकृतिक रेशे हैं, क्योंकि ये जीवों (पशुओं और कीटों) या पौधों से उत्पन्न होते हैं। कपास एक पौधे से प्राप्त होता है, जबकि ऊन भेड़ों जैसे जानवरों से प्राप्त होता है, और रेशम एक कीट, जैसे कि सिल्क वर्म से उत्पन्न होता है। इन रेशों का उपयोग वस्त्र बनाने के लिए किया जाता है, और इनकी विशेषताएँ इन्हें प्राकृतिक और टिकाऊ बनाती हैं।

इसके विपरीत, नायलॉन एक सिंथेटिक रेशा है, जो मानव द्वारा रासायनिक प्रक्रिया के माध्यम से निर्मित किया जाता है। नायलॉन का निर्माण पेट्रोलियम आधारित रासायनिक पदार्थों से किया जाता है, और इसे विशेष प्रकार के रासायनिक प्रतिक्रियाओं द्वारा तैयार किया जाता है। इसलिए, नायलॉन प्राकृतिक रेशा नहीं है, क्योंकि इसका स्रोत प्राकृतिक नहीं है, बल्कि यह पूरी तरह से मानव निर्मित है। सिंथेटिक रेशे जैसे नायलॉन के पास कुछ विशेष गुण होते हैं, जैसे उच्च दृढ़ता और जलरोधकता, लेकिन ये प्राकृतिक रेशों की तरह पर्यावरण के लिए उतने टिकाऊ नहीं होते हैं।

#### Quick Tip

प्राकृतिक रेशों का चयन करते समय यह सुनिश्चित करें कि वे पर्यावरण के अनुकूल हों, जैसे कपास, ऊन, या रेशम।

9. सूती कपड़ा धोने का पहला कदम है।

- (a) कपड़ों पर नील तथा कलफ लगाना
- (b) भिंगोना
- (c) सुखाना
- (d) इस्तरी करना

**Correct Answer :** (b) भिंगोना

**Solution :** सूती कपड़े धोने का पहला कदम हमेशा कपड़ों को भिंगोना होता है। यह महत्वपूर्ण चरण है क्योंकि पानी में कपड़ों को भिंगोने से गंदगी और दाग को नरम किया जा सकता है, जिससे धोने में आसानी होती है। भिंगोने से कपड़े में से जमी हुई गंदगी और दाग बाहर निकलने के लिए तैयार हो जाते हैं, और इससे साबुन या डिटर्जेंट की प्रभावशीलता भी बढ़ जाती है।

इसके बाद, कपड़ों को साबुन और पानी से धोने की प्रक्रिया शुरू होती है। इस दौरान, कपड़े पर लगे दागों को रगड़कर हटाया जाता है, और साबुन के झाग से गंदगी को धोकर कपड़ों को साफ किया जाता है। धोने के बाद, कपड़ों को नील या कलफ लगाया जा सकता है, जो कपड़े को चमकदार और ताजगी देता है, साथ ही कपड़े के कपास के फाइबर्स को मजबूत करता है। नील लगाने से कपड़े पर सफेदी बनी रहती है, जबकि कलफ कपड़े को कड़ा और अधिक टिकाऊ बनाता है।

अंत में, कपड़ों को सूखने के लिए रखा जाता है और फिर यदि आवश्यक हो, तो इस्त्री करने का काम किया जाता है। इस्त्री से कपड़े के झुर्रियाँ समाप्त हो जाती हैं और उनका रूप वाकई साफ और नया दिखता है। इस प्रकार, कपड़े धोने की पूरी प्रक्रिया से उनका रूप और गुणवत्ता दोनों बेहतर हो जाते हैं।

#### Quick Tip

सूती कपड़े धोने से पहले उन्हें अच्छे से भिंगो लें, ताकि दाग-धब्बे आसानी से निकल सकें।

**10. नियमित धुलाई से वस्त्र बने रहते हैं**

- (a) साफ
- (b) दुर्गन्ध मुक्त
- (c) रोगाणुरहित
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

**Solution :** नियमित धुलाई से वस्त्र न केवल साफ रहते हैं, बल्कि यह उन्हें दुर्गन्ध मुक्त और रोगाणुरहित भी बनाए रखती है। वस्त्रों को समय-समय पर धोने से उन पर जमी हुई गंदगी, बैक्टीरिया और दुर्गन्ध को हटाया जा सकता है, जो न केवल कपड़े को गंदा दिखाते हैं, बल्कि उनकी गुणवत्ता और ताजगी को भी प्रभावित करते हैं। इसके अतिरिक्त, नियमित धुलाई से कपड़ों में संचित धूल, पसीना

और अन्य अवशेष निकल जाते हैं, जिससे कपड़े अधिक स्वच्छ और स्वास्थ्य के लिहाज से सुरक्षित रहते हैं ।

यह वस्त्रों की जीवनकाल को भी बढ़ाता है, क्योंकि नियमित धुलाई से कपड़ों के धागों पर जमा दाग और बैक्टीरिया नहीं रहते । इससे कपड़े अधिक मजबूत रहते हैं और उनकी रंगत भी बनी रहती है । इसके अलावा, जब कपड़े समय-समय पर धोए जाते हैं, तो वे टूटते और फटते नहीं हैं, क्योंकि कपड़ों में घुली गंदगी और बैक्टीरिया कपड़े के तंतुओं को कमजोर नहीं करते । इस प्रकार, नियमित धुलाई न केवल वस्त्रों की स्वच्छता सुनिश्चित करती है, बल्कि उनकी दीर्घायु और गुणवत्ता को भी बनाए रखती है ।

### Quick Tip

कपड़े नियमित रूप से धोकर उन्हें ताजगी, सफाई और रोगाणुरहित बनाए रखें । यह उनके जीवनकाल को भी बढ़ाता है ।

11. घर में कपड़े धोने से निम्न में से किसकी बचत होती है ?

- (a) समय
- (b) धन
- (c) साबुन
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (b) धन

**Solution :** घर में कपड़े धोने से आमतौर पर धन की बचत होती है, क्योंकि आपको ड्रेसिंग सेवाओं या लॉन्ड्री की फीस का भुगतान नहीं करना पड़ता । लॉन्ड्री सेवाएं अक्सर महंगी हो सकती हैं, खासकर यदि आप नियमित रूप से उनका उपयोग करते हैं, और यह समय के साथ एक बड़ा खर्च बन सकता है । इसके विपरीत, घर पर कपड़े धोने से आप इस खर्च से बच सकते हैं, और यह आपके वित्तीय दृष्टिकोण से अधिक सस्ता साबित होता है ।

हालाँकि, इसमें समय और श्रम भी लगता है, क्योंकि कपड़े धोने के अलावा आपको उन्हें सुखाने, इस्त्री करने और सही तरीके से रखना भी होता है । यह एक शारीरिक श्रम और समय की प्रक्रिया हो सकती है, लेकिन इसे आप अपनी सुविधा और समय के अनुसार नियंत्रित कर सकते हैं ।

इसके अतिरिक्त, साबुन और अन्य सामग्रियों की लागत भी सीमित होती है, और आप इन्हें बहुत नियंत्रित तरीके से उपयोग कर सकते हैं । आप जरूरत के हिसाब से केवल उतना साबुन और डिटरजेंट

इस्तेमाल कर सकते हैं जितना आवश्यक हो, जिससे इन वस्तुओं पर खर्च होने वाली राशि कम हो सकती है। यह आपको सामग्रियों की बचत करने का अवसर देता है और अधिक किफायती ढंग से काम कर सकता है।

इसलिए, सबसे बड़ी बचत धन में होती है, क्योंकि आप एक निश्चित राशि में कपड़े धोने के खर्च को नियंत्रित कर सकते हैं, जबकि लॉन्ड्री सेवाओं में यह खर्च लगातार बढ़ता रहता है। इस प्रकार, घर में कपड़े धोना आर्थिक दृष्टिकोण से ज्यादा फायदेमंद साबित होता है, बशर्ते आप इसे सही तरीके से और सावधानीपूर्वक करें।

### Quick Tip

कपड़े धोने के लिए घरेलू तरीके अपनाने से आप पैसे बचा सकते हैं, खासकर अगर आप बड़े परिवार के सदस्य हैं।

12. कच्चे रंगों के कपड़े धोते समय पानी में क्या मिलाया जाता है ?

- (a) सिरका
- (b) नींबू का रस
- (c) अमोनिया
- (d) रानीपाल

**Correct Answer :** (a) सिरका

**Solution :** कच्चे रंगों वाले कपड़े धोते समय सिरका मिलाना एक सामान्य तरीका है। सिरका कपड़े के रंग को सेट करने में मदद करता है, जिससे रंग फीका नहीं पड़ता और कपड़े लंबे समय तक रंगीन बने रहते हैं। यह विशेष रूप से नए रंगीन कपड़ों में उपयोगी होता है, क्योंकि नए रंगों को धोने के दौरान अक्सर रंग झर सकते हैं। सिरका कपड़े के रंगों को स्थिर बनाए रखने में सहायक होता है, जिससे रंगों का लीक होना कम हो जाता है और कपड़े अधिक समय तक ताजे और आकर्षक दिखते हैं।

इसके अलावा, सिरका धोने के दौरान रंगों के मिश्रण को रोकता है, विशेष रूप से जब आप विभिन्न रंगों के कपड़े एक साथ धो रहे होते हैं। यह रंगों के बीच किसी भी प्रकार के पलायन या धुंधलापन को रोकता है, जो अन्यथा कपड़ों की सुंदरता को नुकसान पहुँचा सकता है।

नींबू का रस भी कुछ मामलों में उपयोगी हो सकता है, क्योंकि यह हलका प्राकृतिक ब्लिचिंग एजेंट होता है और कपड़े से दाग-धब्बे हटाने में मदद करता है। हालांकि, सिरका को इस मामले में अधिक प्रभावी माना जाता है, क्योंकि यह रंग को सेट करने और स्थिर रखने में बेहतर काम करता है, जबकि नींबू का

रस केवल कुछ दागों को हटाने में सहायक होता है। इस प्रकार, सिरका एक अधिक स्थिर और सुरक्षित विकल्प है, खासकर रंगीन कपड़ों के लिए।

#### Quick Tip

कच्चे रंगों के कपड़े धोते समय सिरका मिलाने से रंग स्थिर रहते हैं और कपड़े लंबे समय तक नए जैसे दिखते हैं।

13. निम्न में से किन कपड़ों को इस्त्री करने की आवश्यकता नहीं होती है ?

- (a) सूती
- (b) रेशम
- (c) नाइलॉन
- (d) जूट

**Correct Answer :** (c) नाइलॉन

**Solution :** नाइलॉन एक सिंथेटिक फाइबर है, जो आमतौर पर इस्त्री करने की आवश्यकता नहीं होती है, क्योंकि यह अपनी शेप को आसानी से बनाए रखता है और झुर्रियाँ नहीं पड़ती। नाइलॉन में विशेष गुण होते हैं जो इसे झुर्रियों से मुक्त रखते हैं, और यह पानी, पसीने या अन्य बाहरी प्रभावों से जल्दी प्रभावित नहीं होता। इसके साथ ही, नाइलॉन का निर्माण इस प्रकार किया जाता है कि यह अपनी संरचना और आकार को बिना इस्त्री किए बरकरार रख सकता है। इसलिए, नाइलॉन कपड़ों को कम रख-रखाव की आवश्यकता होती है और यह इस्त्री के बिना आसानी से पहना जा सकता है।

इसके विपरीत, सूती, रेशम और जूट के कपड़े इस्त्री करने की आवश्यकता होती है, क्योंकि ये प्राकृतिक फाइबर होते हैं जो अपने स्वाभाविक रूप में झुर्रियाँ उत्पन्न करते हैं। सूती कपड़े को धोने के बाद झुर्रियाँ पड़ जाती हैं, और यदि उन्हें इस्त्री न किया जाए, तो वे अधिक गहरे और स्थिर हो जाती हैं। रेशम, जो एक नाजुक प्राकृतिक फाइबर है, भी अपनी सुंदरता बनाए रखने के लिए इस्त्री की मांग करता है। जूट के कपड़े, जो आमतौर पर भारी होते हैं, भी झुर्रियों के प्रति संवेदनशील होते हैं और इन्हें ठीक से संभालने के लिए इस्त्री करना आवश्यक हो सकता है।

इस प्रकार, नाइलॉन के कपड़े कम देखभाल की मांग करते हैं और इन्हें इस्त्री की आवश्यकता नहीं होती, जबकि प्राकृतिक फाइबर वाले कपड़े अधिक ध्यान और समय की मांग करते हैं, ताकि उनकी गुणवत्ता और रूप बनाए रखा जा सके।

### Quick Tip

नाइलॉन जैसे सिंथेटिक फाइबर वाले कपड़े इस्त्री के बिना पहनने के लिए आदर्श होते हैं, क्योंकि वे आसानी से अपनी शेप में रहते हैं।

14. रक्त का धब्बा किस वर्ग में आता है ?

- (a) प्राणिज धब्बा
- (b) वानस्पतिक धब्बे
- (c) चिकनाई के धब्बे
- (d) खनिज के धब्बे

**Correct Answer :** (a) प्राणिज धब्बा

**Solution :** रक्त का धब्बा प्राणिज धब्बों में आता है, क्योंकि यह एक जैविक पदार्थ है जो शरीर से उत्पन्न होता है। प्राणिज धब्बे वे होते हैं जो जीवों से निकलते हैं, जैसे कि रक्त, मांस, दूध आदि। ये धब्बे सामान्यतः शरीर के विभिन्न अंगों या शरीर से निकलने वाले तरल पदार्थों से उत्पन्न होते हैं, और इनमें जैविक सामग्री होती है, जो इन धब्बों को अन्य प्रकार के धब्बों से अलग करती है। रक्त का धब्बा विशेष रूप से मुश्किल होता है, क्योंकि यह प्रोटीन और आयरन से भरा होता है, जो उसे अधिक स्थायी बना सकता है यदि इसे तुरंत न धोया जाए।

इसके विपरीत, वानस्पतिक धब्बे पौधों से उत्पन्न होते हैं, जैसे कि फल और फूलों के रस के धब्बे। ये धब्बे सामान्यतः अधिक रंगीन होते हैं और इनमें पानी आधारित पदार्थ होते हैं, जो कुछ हद तक आसान तरीके से धोए जा सकते हैं। वानस्पतिक धब्बों में फल जैसे टमाटर, berries, या फूलों के रस के धब्बे प्रमुख होते हैं, जिनसे दाग लग सकते हैं, लेकिन ये आमतौर पर जैविक नहीं होते जैसे प्राणिज धब्बे होते हैं। चिकनाई और खनिज धब्बे अन्य प्रकार के धब्बे होते हैं जो वसा या खनिज तत्वों के कारण बनते हैं। चिकनाई के धब्बे आमतौर पर तेल, घी या मक्खन से होते हैं, जो कपड़ों या सतहों पर चिपक सकते हैं और बिना सही उपायों के हटाना मुश्किल हो सकता है। खनिज धब्बे जैसे कि लोहे या अन्य धातु तत्वों से उत्पन्न होते हैं, जो धब्बे गहरे होते हैं और इनकी सफाई में विशिष्ट विधियाँ उपयोग करनी पड़ती हैं। इस प्रकार, इन सभी धब्बों के बीच मुख्य अंतर उनके स्रोत और रासायनिक संरचना में है, जो प्रत्येक प्रकार के धब्बे को अलग-अलग तरीके से निपटने की आवश्यकता बनाता है।

### Quick Tip

रक्त का धब्बा हमेशा प्राणिज धब्बा होता है, और इसे जल्दी से धोने पर आसानी से हटाया जा सकता है।

15. निम्न में से कौन स्कूल में पहना जानेवाला वस्त्र है ?

- (a) खिलाड़ियों के वस्त्र
- (b) एन. सी० सी० के वस्त्र
- (c) यूनिफार्म
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (c) यूनिफार्म

**Solution :** स्कूल में पहना जानेवाला वस्त्र यूनिफार्म होता है। यह विद्यार्थियों के लिए एक समान पहचान और अनुशासन का प्रतीक है। स्कूल यूनिफार्म का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों के बीच भेदभाव को कम करना और समानता को बढ़ावा देना है, ताकि वे एक समान रूप में दिखाई दें और ध्यान केंद्रित कर सकें। यूनिफार्म विद्यार्थियों के शैक्षिक माहौल में एकता और अनुशासन बनाए रखने में मदद करता है, साथ ही यह स्कूल की पहचान और प्रतिष्ठा को भी बढ़ावा देता है।

खिलाड़ी और एन.सी.सी. (नेशनल कैडेट कॉर्प्स) के वस्त्र विशिष्ट गतिविधियों के लिए होते हैं, और इन्हें विशेष अवसरों या कार्यक्रमों के दौरान पहना जाता है। ये वस्त्र विद्यार्थियों को उनके विशेष कार्यों, जैसे खेलकूद या कैडेट प्रशिक्षण के दौरान, पहचानने में मदद करते हैं। खिलाड़ी यूनिफार्म में उनका खेल से संबंधित स्वाभाविक और आत्मविश्वासपूर्ण रूप दिखाई देता है, जबकि एन.सी.सी. यूनिफार्म में सेना के अनुशासन और समर्पण का प्रतीक होता है।

वहीं, स्कूल यूनिफार्म विद्यार्थियों के नियमित पहनावे का हिस्सा होता है, जो हर रोज़ विद्यालय में पहना जाता है। यह एक अनिवार्य वस्त्र होता है जो विद्यार्थियों को विद्यालय में उपयुक्त तरीके से उपस्थित होने के लिए प्रेरित करता है। यूनिफार्म विद्यार्थियों को स्कूल के अनुशासन में बनाए रखने में मदद करता है और उन्हें उनके पाठ्यक्रम और शिक्षात्मक कार्यों पर अधिक ध्यान केंद्रित करने की प्रेरणा देता है।

### Quick Tip

स्कूल में हमेशा यूनिफार्म पहनें, क्योंकि यह अनुशासन और समानता का प्रतीक होता है।

---

16. दाग हटाने के लिए किस विधि का प्रयोग किया जाता है ?

- (a) विरंजन विधि
- (b) स्पॉजिंग विधि
- (c) अवशोषण विधि
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

**Solution :** दाग हटाने के लिए विभिन्न विधियाँ अपनाई जाती हैं, और इनमें से सभी विधियाँ कारगर साबित हो सकती हैं। प्रत्येक विधि का चयन दाग के प्रकार, उसके स्रोत और कपड़े के प्रकार पर निर्भर करता है।

- **विरंजन विधि** में रंजक या दाग को नष्ट करने के लिए रासायनिक पदार्थों का उपयोग किया जाता है। यह विधि विशेष रूप से उन दागों के लिए प्रभावी होती है जो रासायनिक उत्पत्ति के होते हैं, जैसे कि ब्लूच या अन्य रासायनिक रंगों के दाग। विरंजन विधि में आमतौर पर ब्लूचिंग एजेंट या अन्य रासायनिक पदार्थों का उपयोग किया जाता है, जो दाग को तोड़कर उसे कपड़े से हटा देते हैं। यह विधि कपड़े के रंग को हल्का कर सकती है, इसलिए इसे सावधानीपूर्वक उपयोग किया जाना चाहिए।

- **स्पॉजिंग विधि** में एक गीले स्पॉन्ज का उपयोग करके दाग को धीरे-धीरे हटाया जाता है। इस विधि में स्पॉन्ज को हल्के गर्म पानी से गीला किया जाता है, और फिर उसे दाग पर धीरे-धीरे दबाकर हटाया जाता है। यह विधि उन दागों के लिए उपयुक्त है, जो सतही होते हैं और जो कपड़े के भीतर गहरे नहीं समाए होते। यह नाजुक कपड़ों पर उपयोग करने के लिए आदर्श है, क्योंकि इसमें रासायनिक पदार्थों का उपयोग नहीं होता और यह कपड़े के तंतुओं को नुकसान नहीं पहुँचाता।

- **अवशोषण विधि** में दाग को अवशोषित करने वाले पदार्थों का उपयोग किया जाता है, जैसे कि चॉक पाउडर या बेकिंग सोडा। यह विधि विशेष रूप से तेल या चिकनाई के दाग के लिए प्रभावी होती है। अवशोषण विधि में, दाग पर अवशोषक पदार्थ जैसे बेकिंग सोडा या चॉक पाउडर डाला जाता है, जो दाग को सोख लेता है और कपड़े को साफ करने में मदद करता है। यह विधि आसान और सस्ती है, और इसे घरेलू दागों के लिए उपयोग किया जा सकता है।

इसलिए, सभी विधियाँ दाग हटाने के लिए उपयोगी हो सकती हैं, और इनका चयन दाग के प्रकार पर निर्भर करता है। कपड़े की सामग्री और दाग की प्रकृति के आधार पर, सही विधि का चुनाव किया जाना चाहिए ताकि कपड़े सुरक्षित रहें और दाग पूरी तरह से हट जाएं।

### Quick Tip

दाग हटाने के लिए सही विधि का चयन दाग की प्रकृति और कपड़े के प्रकार पर निर्भर करता है ।

17. सिक्की शिल्प में किसका प्रयोग होता है ?

- (a) घास का
- (b) कपड़े का
- (c) जूट का
- (d) धागा का

**Correct Answer :** (a) घास का

**Solution :** सिक्की शिल्प एक पारंपरिक कला रूप है, जिसमें मुख्य रूप से घास का उपयोग किया जाता है । यह शिल्प विशेष रूप से भारत के कुछ क्षेत्रों में प्रचलित है, जहां परंपरागत रूप से घास के तनों को काटकर और उनकी विशेष तकनीक से पिरोकर विभिन्न प्रकार के डिज़ाइन्स बनाए जाते हैं । सिक्की शिल्प का मुख्य उद्देश्य सुंदर और उपयोगी वस्तुओं का निर्माण करना है, जो न केवल घरेलू उपयोग के लिए होते हैं, बल्कि सजावट के रूप में भी उपयोग किए जाते हैं ।

इस शिल्प में घास की स्टेम्स को व्यवस्थित करके विभिन्न प्रकार के बर्तन, टोकरियाँ, और अन्य घरेलू वस्त्र तैयार किए जाते हैं । इन वस्तुओं की बनावट बहुत सशक्त और लचीली होती है, जो इन्हें लंबे समय तक उपयोगी बनाती है । सिक्की शिल्प से बनाए गए बर्तन और टोकरियाँ आमतौर पर हल्के, मजबूत और पर्यावरण के अनुकूल होते हैं ।

इस शिल्प में अन्य सामग्रियों जैसे कपड़े, जूट, या धागे का उपयोग सामान्यतः नहीं किया जाता । हालांकि, कुछ आधुनिक शिल्पकारों ने पारंपरिक सिक्की शिल्प में नए तत्वों को जोड़ने की कोशिश की है, लेकिन पारंपरिक तरीके से सिर्फ घास का ही उपयोग किया जाता है । इस शिल्प का अभ्यास करने वाले कारीगरों द्वारा विकसित की गई बारीक तकनीक और उनके कौशल के कारण, सिक्की शिल्प आज भी बहुत सम्मानित और प्रचलित है, और यह पारंपरिक कला रूपों में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है ।

### Quick Tip

सिक्की शिल्प में घास की उपयुक्तता को समझते हुए इसकी कला को बढ़ावा देना चाहिए, जिससे पारंपरिक शिल्प का संरक्षण हो सके ।

---

18. कैल्शियम प्राप्ति का स्रोत है ।

- (a) दूध
- (b) दही
- (c) पनीर
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

**Solution :** कैल्शियम हमारे शरीर के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण खनिज है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने में मदद करता है । यह खनिज हड्डियों और दांतों की संरचना में मुख्य रूप से कार्य करता है, और इनकी मजबूती बनाए रखने के लिए नियमित रूप से कैल्शियम की आवश्यकता होती है । कैल्शियम केवल हड्डियों और दांतों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मांसपेशियों, तंत्रिका तंत्र और हृदय के कार्यों में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है । यह शरीर के विभिन्न जैविक कार्यों को सही ढंग से करने के लिए आवश्यक है ।

दूध, दही, और पनीर सभी कैल्शियम के प्रमुख स्रोत हैं । इन सभी में उच्च मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है । दूध में कैल्शियम की अच्छी खासी मात्रा होती है, जो शरीर को आवश्यक तत्व प्रदान करती है । दही और पनीर भी कैल्शियम के अच्छे स्रोत होते हैं, और इनका सेवन करने से शरीर में कैल्शियम की कमी को पूरा किया जा सकता है । इसके अलावा, इन खाद्य पदार्थों में प्रोटीन, विटामिन D और अन्य पोषक तत्व भी होते हैं, जो कैल्शियम के अवशोषण में मदद करते हैं ।

इस प्रकार, इन सभी खाद्य पदार्थों को अपनी आहार में शामिल करके कैल्शियम की सही मात्रा प्राप्त की जा सकती है । विशेष रूप से बच्चों, महिलाओं और बुजुर्गों के लिए इनका सेवन बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि उनकी हड्डियों और दांतों की सेहत के लिए कैल्शियम की आवश्यकता अधिक होती है । इसके अलावा, एक स्वस्थ आहार में कैल्शियम की भरपूर आपूर्ति से हड्डियों के टूटने और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याओं को भी रोका जा सकता है ।

#### Quick Tip

कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा प्राप्त करने के लिए दूध, दही, और पनीर जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन करें ।

19. बच्चों में अस्थायी दाँत की संख्या कितनी होती है ?

- (a) 18
- (b) 20
- (c) 24
- (d) 32

**Correct Answer :** (b) 20

**Solution :** बच्चों के अस्थायी दांतों की संख्या 20 होती है। इन दांतों को "दूध के दाँत" भी कहा जाता है, क्योंकि ये दांत बच्चों के शुरुआती वर्षों में होते हैं और बाद में गिरकर स्थायी दांतों के लिए स्थान बनाते हैं। यह दांत बच्चे के जन्म के कुछ समय बाद विकसित होना शुरू होते हैं, आमतौर पर 6 महीने के आस-पास। बच्चों के अस्थायी दांतों की पूरी संख्या 2-3 साल की उम्र तक पूरी होती है। इस समय तक बच्चे के मुँह में कुल 20 दांत होते हैं, जिनमें से 10 ऊपर और 10 नीचे होते हैं। ये दांत बच्चों के भोजन चबाने और सही तरह से बोलने में मदद करते हैं, और इनका महत्व केवल स्थायी दांतों के आने से पहले बच्चे के विकास में होता है।

अस्थायी दांतों के गिरने के बाद स्थायी दांत उगते हैं। यह प्रक्रिया सामान्यतः 6 साल की उम्र से शुरू होती है और 12-13 साल तक जारी रहती है। पहले अस्थायी दांत गिरते हैं, और फिर स्थायी दांत धीरे-धीरे उनकी जगह ले लेते हैं। यह प्रक्रिया बच्चों की उम्र और उनके विकास की दर के आधार पर थोड़ी भिन्न हो सकती है, लेकिन आमतौर पर बच्चों के सभी स्थायी दांत 12-13 साल की उम्र तक विकसित हो जाते हैं।

इस प्रकार, बच्चों के अस्थायी दांत केवल अस्थायी होते हैं, और यह स्थायी दांतों के लिए जगह बनाते हैं, जो जीवनभर बने रहते हैं।

#### Quick Tip

बच्चों के अस्थायी दांतों का ध्यान रखना जरूरी है क्योंकि ये दांत स्थायी दांतों के लिए जगह बनाते हैं।

20. निम्न में से कौन पाचन तन्त्र की गड़बड़ी है ?

- (a) कब्ज
- (b) उल्टी आना

(c) अपच

(d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

**Solution :** कब्ज, उल्टी आना, और अपच सभी पाचन तंत्र की गड़बड़ी के लक्षण हैं। पाचन तंत्र शरीर का वह अंग है जो भोजन को पचाने और उसे ऊर्जा में बदलने का कार्य करता है। जब इसमें कोई गड़बड़ी होती है, तो ये समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

- **कब्ज** तब होता है जब आंतों में मल की गति धीमी हो जाती है, जिससे मलत्याग कठिन और असुविधाजनक हो जाता है। यह समस्या आमतौर पर कम फाइबर वाले आहार, पर्याप्त पानी की कमी, या शारीरिक गतिविधि की कमी के कारण होती है। कब्ज का परिणाम पेट में दर्द, सूजन, और पेट में असहजता के रूप में हो सकता है।

- **उल्टी आना** पाचन तंत्र की एक गंभीर गड़बड़ी हो सकती है, जो शरीर से विषाक्त पदार्थों या अवांछित तत्वों को बाहर निकालने का तरीका हो सकता है। यह एक सामान्य प्रतिक्रिया हो सकती है जब शरीर को किसी विषैले पदार्थ का सामना होता है, जैसे कि खराब खाना, विषाक्त बैक्टीरिया, या वायरस। उल्टी का कारण पेट में सूजन, संक्रमण, या पाचन तंत्र की अन्य समस्याएँ भी हो सकती हैं, और यदि यह लम्बे समय तक रहती है तो यह स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरे का संकेत हो सकता है।

- **अपच** तब होता है जब पेट में असामान्य गैस, दर्द, या भारीपन का अनुभव होता है। यह आमतौर पर भोजन के सही तरीके से पचने में कठिनाई के कारण होता है, और इसका परिणाम पेट में ऐंठन, जलन, या भरा हुआ महसूस होने के रूप में हो सकता है। अपच का कारण अत्यधिक मसालेदार भोजन, अधिक वसायुक्त भोजन, तनाव, या अत्यधिक शराब और कैफीन का सेवन हो सकता है।

इन सभी समस्याओं को पाचन तंत्र की गड़बड़ी के रूप में माना जाता है और इनमें से कोई भी स्वास्थ्य के लिए समस्या पैदा कर सकता है। यदि इन लक्षणों को सही समय पर नियंत्रित नहीं किया जाए, तो यह अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकते हैं। उचित आहार, जीवनशैली में सुधार, और समय पर इलाज इन समस्याओं को ठीक करने में मदद कर सकते हैं।

#### Quick Tip

पाचन तंत्र की समस्याओं से बचने के लिए संतुलित आहार और नियमित शारीरिक गतिविधियाँ जरूरी हैं।

21. निम्न में से कौन हार्मोन का कार्य है ?

- (a) प्रजनन
- (b) वृद्धि और विकास
- (c) भावनाएँ एवं मनोदशा
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

**Solution :** हार्मोन शरीर में विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करते हैं, जिनमें प्रजनन, वृद्धि और विकास, और भावनाएँ एवं मनोदशा शामिल हैं। हार्मोन शरीर के अंदर विभिन्न अंगों और तंत्रों के बीच संदेश भेजने का कार्य करते हैं, जिससे शरीर की कार्यप्रणाली संतुलित रहती है। हर हार्मोन का एक विशिष्ट कार्य होता है और यह शरीर के विभिन्न पहलुओं पर असर डालता है।

- प्रजनन में हार्मोन जैसे टेस्टोस्टेरोन और एस्ट्रोजन का महत्वपूर्ण भूमिका होती है। टेस्टोस्टेरोन पुरुषों में शुक्राणु निर्माण और यौन व्यवहार को नियंत्रित करता है, जबकि एस्ट्रोजन महिलाओं में मासिक धर्म चक्र, गर्भधारण, और यौन व्यवहार को नियंत्रित करता है। इन हार्मोनों का सही संतुलन प्रजनन स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

- वृद्धि और विकास में ग्रोथ हार्मोन (GH) मदद करता है। यह हार्मोन शरीर की वृद्धि, हड्डियों और मांसपेशियों के विकास को बढ़ावा देता है। बचपन और किशोरावस्था के दौरान यह हार्मोन शरीर के आकार में वृद्धि के लिए जिम्मेदार होता है, और यह अंगों की मरम्मत और पुनर्निर्माण में भी मदद करता है। ग्रोथ हार्मोन की कमी या अधिकता दोनों ही स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती है, जैसे कि बौनापन या अत्यधिक वृद्धि।

- भावनाएँ एवं मनोदशा जैसे मूड स्विंग्स को नियंत्रित करने में हार्मोन, विशेषकर सेरोटोनिन और कोर्टिसोल, की भूमिका होती है। सेरोटोनिन एक "खुशी" हार्मोन है, जो हमारे मानसिक और शारीरिक स्थिति को बेहतर बनाए रखता है, और यह मानसिक स्वास्थ्य जैसे अवसाद और चिंता से निपटने में मदद करता है। वहीं, कोर्टिसोल एक "तनाव हार्मोन" है, जो शरीर को तनाव के प्रति प्रतिक्रिया देने में मदद करता है। लंबे समय तक उच्च स्तर का कोर्टिसोल मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, जैसे कि चिंता और अवसाद में वृद्धि।

इसलिए, हार्मोन शरीर के विभिन्न कार्यों को प्रभावित करते हैं और उनका कार्य विस्तृत होता है। ये शरीर की शारीरिक और मानसिक स्थिति को नियंत्रित करते हैं, और इनके असंतुलन से स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिए हार्मोन का सही संतुलन बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है।

### Quick Tip

हार्मोन का संतुलन बनाए रखने के लिए सही आहार और जीवनशैली महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि ये शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करते हैं ।

22. खाना पकाने की कौन-सी विधि सबसे कम स्वास्थ्यप्रद है ?

- (a) गहरा तलना
- (b) भूनना
- (c) उबालना
- (d) भाप से पकाना

**Correct Answer :** (a) गहरा तलना

**Solution :** खाना पकाने की विधियाँ स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती हैं । प्रत्येक विधि का प्रभाव हमारे शरीर पर अलग-अलग तरीके से पड़ता है, और यह हमारे आहार में वसा, कैलोरी, और पोषक तत्वों की मात्रा को प्रभावित कर सकता है ।

गहरा तलना सबसे कम स्वास्थ्यप्रद विधि है क्योंकि इसमें तेल की अधिकता होती है । इस प्रक्रिया में खाद्य पदार्थों को उच्च तापमान में तेल में डुबोकर पकाया जाता है, जिससे उनमें अधिक वसा और कैलोरी समाहित हो जाती है । गहरे तलने से न केवल भोजन में अधिक वसा का स्तर बढ़ता है, बल्कि यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को भी बढ़ा सकता है, जो दिल की बीमारियों और वजन बढ़ने के जोखिम को बढ़ाते हैं । इसके अलावा, गहरे तलने के दौरान बनने वाले ट्रांस फैट्स और रासायनिक तत्व स्वास्थ्य के लिए और भी हानिकारक हो सकते हैं ।

वहीं, भूनना, उबालना, और भाप से पकाना अपेक्षाकृत स्वस्थ विकल्प होते हैं, क्योंकि इनमें कम तेल और वसा का उपयोग होता है । इन विधियों में खाद्य पदार्थों के प्राकृतिक पोषक तत्व अधिक मात्रा में बने रहते हैं और अतिरिक्त वसा का सेवन कम होता है । - भूनना में भोजन को कम तेल में पकाया जाता है, जिससे वसा की मात्रा नियंत्रित रहती है और इसे स्वास्थ्य के लिए एक बेहतर विकल्प माना जाता है । - उबालना में पानी के माध्यम से पकाने से खाद्य पदार्थों में मौजूद पोषक तत्व संरक्षित रहते हैं, और इसमें किसी अतिरिक्त वसा की आवश्यकता नहीं होती । यह एक स्वस्थ तरीका है, खासकर जब सब्जियाँ या दालें पकाई जाती हैं । - भाप से पकाना सबसे स्वास्थ्यप्रद तरीका माना जाता है, क्योंकि इसमें कोई तेल या वसा का उपयोग नहीं होता और खाद्य पदार्थ अपने पोषक तत्वों को पूरी तरह से बनाए रखते हैं । यह विधि विशेष रूप से हल्की और पौष्टिक डिशेस के लिए आदर्श है ।

इस प्रकार, जब हम खाना पकाने के विकल्प चुनते हैं, तो हमें इन विधियों का ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि स्वस्थ खाने के लिए खाना पकाने की तकनीक का भी गहरा प्रभाव पड़ता है। कम वसा और कैलोरी वाली विधियाँ जैसे उबालना, भाप से पकाना, और भूनना हमारे स्वास्थ्य के लिए अधिक लाभकारी होती हैं।

#### Quick Tip

खाना पकाने में कम तेल और स्वस्थ विधियाँ अपनाने से शरीर को पोषण और ऊर्जा मिलती है, बिना अतिरिक्त कैलोरी के।

23. निम्न में से कौन खाना पकाने का कारण नहीं है ?

- (a) भोजन को अधिक स्वादिष्ट बनाना
- (b) भोजन को उपयोग के लिए सुरक्षित बनाना
- (c) भोजन की मात्रा बढ़ाना
- (d) भोजन को पचाने में आसान बनाना

**Correct Answer :** (c) भोजन की मात्रा बढ़ाना

**Solution :** खाना पकाने के कई कारण होते हैं, जो न केवल स्वाद बल्कि स्वास्थ्य और पाचन को भी प्रभावित करते हैं। भोजन पकाने से शरीर को कई तरह से लाभ होता है, और यह हमारी जीवनशैली और आहार को बेहतर बनाता है।

- **स्वादिष्ट बनाना:** पका हुआ भोजन अधिक स्वादिष्ट और आरामदायक होता है। कई खाद्य पदार्थ कच्चे रूप में उतने स्वादिष्ट नहीं होते जितने पके हुए रूप में होते हैं। खाना पकाने से भोजन के स्वाद, खुशबू और बनावट में सुधार होता है, जो खाने को और भी लुभावना बना देता है। उदाहरण के लिए, सब्जियाँ और मसाले पकाने के बाद अपनी पूरी खुशबू और स्वाद छोड़ते हैं, जिससे भोजन अधिक आकर्षक और स्वादिष्ट लगता है।

- **सुरक्षित बनाना:** कच्चे भोजन में बैक्टीरिया और कीटाणु हो सकते हैं, जिन्हें पकाने से नष्ट किया जा सकता है। खासकर मांस, मुर्गा, मछली, और अंडे जैसे खाद्य पदार्थों में यदि कच्चा खाया जाए, तो इनमें रोगाणु और बैक्टीरिया हो सकते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। खाना पकाने से इन हानिकारक सूक्ष्मजीवों को नष्ट किया जा सकता है, जिससे भोजन अधिक सुरक्षित बनता है और बीमारियों का खतरा कम होता है।

- **पाचन में आसान बनाना:** पका हुआ भोजन शरीर के लिए अधिक पचने योग्य होता है। कच्चे भोजन में अक्सर फाइबर और अन्य पदार्थ होते हैं, जो पाचन तंत्र के लिए कठिन हो सकते हैं। खाना पकाने

से भोजन की संरचना में परिवर्तन आता है, जिससे वह पचने में आसान हो जाता है। उदाहरण के लिए, पकी हुई सब्जियाँ, दालें और अनाज शरीर द्वारा आसानी से पचाए जा सकते हैं, जिससे पोषक तत्वों का बेहतर अवशोषण होता है।

हालाँकि, खाना पकाने से भोजन की मात्रा बढ़ाने का कोई खास लाभ नहीं होता है। पका हुआ भोजन कम हो सकता है क्योंकि पानी और अन्य तरल पदार्थ पकाने के दौरान वाष्पित हो सकते हैं, जिससे भोजन का आकार घट जाता है। इसलिए, खाना पकाने से सिर्फ भोजन की गुणवत्ता और पाचन में ही सुधार होता है, न कि उसकी मात्रा में।

इस प्रकार, खाना पकाने के कारण केवल स्वाद, सुरक्षा और पाचन में सुधार ही नहीं होता, बल्कि यह हमारे स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होता है, बशर्ते कि इसे सही तरीके से किया जाए।

#### Quick Tip

खाना पकाने से भोजन के पोषक तत्वों को संरक्षित करने के लिए सही तापमान और विधियों का चयन करें।

24. निम्न में से कौन प्रोटीन का सबसे समृद्ध स्रोत है ?

- (a) उरद दाल
- (b) मटर दाना
- (c) अरहर दाल
- (d) सोयाबीन

**Correct Answer :** (d) सोयाबीन

**Solution :** सोयाबीन प्रोटीन का सबसे समृद्ध स्रोत है, क्योंकि इसमें उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन होता है जो शरीर के लिए आवश्यक अमिनो एसिड प्रदान करता है। सोयाबीन में सभी नौ आवश्यक अमिनो एसिड होते हैं, जो शरीर को विभिन्न कार्यों के लिए आवश्यक होते हैं, जैसे मांसपेशियों का निर्माण, ऊतकों की मरम्मत, और शरीर के सामान्य कार्यों का समर्थन। इसके अलावा, सोयाबीन में एंटीऑक्सिडेंट्स और फाइबर भी होते हैं, जो इसे स्वास्थ्य के लिहाज से और भी बेहतर बनाते हैं।

सोयाबीन में अन्य दालों की तुलना में प्रोटीन की अधिक मात्रा होती है, जिससे यह विशेष रूप से शाकाहारी आहार में प्रोटीन की कमी को पूरा करने के लिए आदर्श विकल्प बनता है। शाकाहारी आहार में प्रोटीन के स्रोत सीमित हो सकते हैं, और सोयाबीन उन लोगों के लिए एक बेहतरीन विकल्प है जो मांसाहारी उत्पादों से प्रोटीन प्राप्त नहीं कर सकते। इसके अलावा, सोयाबीन का उपयोग विभिन्न

रूपों में किया जा सकता है, जैसे सोया दूध, टोफू, और सोया प्रोटीन, जिससे इसे आहार में आसानी से शामिल किया जा सकता है।

हालांकि, उरद दाल, मटर दाना, और अरहर दाल भी प्रोटीन का अच्छा स्रोत हैं, लेकिन सोयाबीन में प्रोटीन की उच्चतम सांद्रता होती है। - उरद दाल में प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है और यह आयरन और फाइबर का भी अच्छा स्रोत है। - मटर दाना (पेट ग्रीन पी) में भी प्रोटीन होता है, और यह विशेष रूप से विटामिन C और फोलिक एसिड का अच्छा स्रोत है। - अरहर दाल (तुअर दाल) में भी प्रोटीन के अलावा महत्वपूर्ण विटामिन और खनिज होते हैं, जो हड्डियों और त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। हालांकि ये सभी दालें प्रोटीन का अच्छा स्रोत हैं, सोयाबीन उनमें से सबसे बेहतर माना जाता है, क्योंकि इसमें उच्च प्रोटीन की मात्रा के अलावा, अन्य पोषक तत्वों का भी अच्छा संतुलन होता है। इसलिए, अगर हम प्रोटीन की अधिक आवश्यकता और सर्वोत्तम गुणवत्ता की बात करें, तो सोयाबीन सबसे आदर्श विकल्प होता है।

#### Quick Tip

प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा प्राप्त करने के लिए सोयाबीन और इसके उत्पाद जैसे टोफू और सोया दूध का सेवन करें।

25. निम्न में से कौन खाद्य पदार्थों में मिलावट का पता लगाने की विधि है ?

- (a) दृश्य परीक्षण
- (b) रास्तयनिक परीक्षण
- (c) भौतिक परीक्षण
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

**Solution :** खाद्य पदार्थों में मिलावट का पता लगाने के लिए कई प्रकार की विधियाँ उपयोग की जाती हैं। मिलावट के कारण खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता, पोषक तत्व और सुरक्षा प्रभावित हो सकती है, इसलिए इन विधियों का उपयोग यह सुनिश्चित करने के लिए किया जाता है कि खाद्य पदार्थ सुरक्षित और शुद्ध हैं।

- **दृश्य परीक्षण:** इसमें खाद्य पदार्थ के आकार, रंग और अन्य भौतिक गुणों का निरीक्षण किया जाता है। इस विधि में कोई विशेष यांत्रिक या रासायनिक उपकरणों का उपयोग नहीं किया जाता है, बल्कि यह पूरी तरह से खाद्य पदार्थ की बाहरी विशेषताओं पर आधारित होता है। उदाहरण के लिए, रंग में अंतर,

आकार में बदलाव, या किसी संदिग्ध कण की उपस्थिति से यह संकेत मिल सकता है कि खाद्य पदार्थ में मिलावट हो सकती है। यह परीक्षण शुरुआती स्तर पर मिलावट का पता लगाने के लिए उपयोगी होता है, लेकिन यह अधिक विशिष्ट नहीं होता है।

- **रासायनिक परीक्षण:** इस विधि में रासायनिक प्रतिक्रियाओं का उपयोग कर मिलावट का पता लगाया जाता है। इसमें किसी विशेष रसायन की उपस्थिति या अनुपस्थिति का परीक्षण किया जाता है। उदाहरण के लिए, दूध में स्टार्च मिलाने का पता लगाने के लिए आयोडीन का परीक्षण किया जा सकता है। इसी तरह, रासायनिक परीक्षण से यह भी पता चल सकता है कि किसी खाद्य पदार्थ में हानिकारक रसायन या मिलावट वाले पदार्थ हैं या नहीं। यह विधि अधिक सटीक होती है और मिलावट का पता लगाने के लिए एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण प्रदान करती है।

- **भौतिक परीक्षण:** इस विधि में खाद्य पदार्थ की संरचना, घनत्व और अन्य भौतिक गुणों का परीक्षण किया जाता है। उदाहरण के लिए, किसी तरल पदार्थ के घनत्व का परीक्षण यह दर्शा सकता है कि उसमें किसी अन्य पदार्थ की मिलावट है या नहीं। इस प्रकार के परीक्षण से यह भी पता चलता है कि खाद्य पदार्थ की संरचना में कोई बदलाव आया है या नहीं, जैसे कि मिठाई में चीनी की अधिकता या कमी होना। यह परीक्षण भी मिलावट का पता लगाने के लिए एक प्रभावी तरीका हो सकता है।

इन सभी विधियों का उपयोग खाद्य पदार्थों में मिलावट का पता लगाने के लिए किया जाता है, और इनका संयोजन मिलावट का पता लगाने में अधिक प्रभावी हो सकता है। इन विधियों का सही तरीके से उपयोग खाद्य सुरक्षा और गुणवत्ता बनाए रखने में मदद करता है।

#### Quick Tip

खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए मिलावट का पता लगाने के लिए सही परीक्षण विधियाँ अपनाएं।

26. निम्न में से कौन शीघ्र नष्ट होनेवाला खाद्य पदार्थ है ?

- (a) दूध
- (b) चना
- (c) मैदा
- (d) चावल

**Correct Answer :** (a) दूध

**Solution :** दूध शीघ्र नष्ट होनेवाला खाद्य पदार्थ है क्योंकि यह बैक्टीरिया के लिए उपयुक्त वातावरण

प्रदान करता है। दूध में प्राकृतिक रूप से पानी की उच्च मात्रा होती है, जो बैक्टीरिया और अन्य सूक्ष्मजीवों के लिए आदर्श परिस्थितियाँ उत्पन्न करती है। यह नमी की अधिकता बैक्टीरिया के विकास के लिए आदर्श स्थिति प्रदान करती है, जिससे दूध जल्दी खराब हो जाता है। इसके अलावा, दूध में विभिन्न पोषक तत्व होते हैं, जैसे प्रोटीन, वसा, और शर्करा, जो बैक्टीरिया के लिए खाद्य स्रोत का काम करते हैं। इसलिए, दूध को जल्दी से जल्दी उपयोग में लाना या सही तापमान पर संग्रहित करना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है, ताकि यह खराब होने से बच सके।

वहीं, चना, मैदा, और चावल अधिक समय तक संरक्षित रहते हैं, क्योंकि इनमें नमी की कमी होती है, जो खराब होने की प्रक्रिया को धीमा कर देती है। - चना (काबुली चना या उबला हुआ चना) में कम नमी होती है, जिससे बैक्टीरिया और अन्य रोगाणु इसके भीतर पनपने में कठिनाई महसूस करते हैं। इसके अतिरिक्त, चना का कठोर आकार भी इसकी संरक्षिता को बढ़ाता है। - मैदा में भी नमी की कमी होती है और यह सूखा होता है, जिससे इसमें बैक्टीरिया के लिए भोजन का स्रोत कम होता है। हालांकि, मैदा को अगर आर्द्र वातावरण में रखा जाए तो उसमें भी कीड़े लग सकते हैं, लेकिन आमतौर पर यह अधिक समय तक सुरक्षित रहता है। - चावल भी सूखा होने के कारण नमी को अवशोषित करने में सक्षम नहीं होता और इसलिए यह लंबे समय तक खराब नहीं होता है। चावल के दानों में बहुत कम पानी होता है, जो खराब होने की प्रक्रिया को धीमा कर देता है।

इस प्रकार, दूध की ताजगी बनाए रखने के लिए उसे ठंडे स्थान पर रखना चाहिए, जबकि चना, मैदा और चावल को सूखे और ठंडे स्थान पर रखा जा सकता है, जो उनकी संरक्षा में मदद करता है और उन्हें खराब होने से बचाता है।

#### Quick Tip

दूध और अन्य नष्ट होनेवाले खाद्य पदार्थों को फ्रिज में रखें ताकि वे ताजे और सुरक्षित रहें।

27. निम्न में से कौन भोजन विषाक्त होने का कारण है ?

- (a) कम पका हुआ भोजन
- (b) संक्रमित रसोई
- (c) पके हुए भोजन को लम्बी अवधि तक रखना
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

**Solution :** खाना विषाक्त होने के कई कारण हो सकते हैं, जो खाद्य सुरक्षा और स्वास्थ्य के लिए गंभीर

खतरा उत्पन्न करते हैं। इन कारणों को समझना और इनसे बचाव करना अत्यंत महत्वपूर्ण है, ताकि हम स्वस्थ और सुरक्षित भोजन कर सकें।

- **कम पका हुआ भोजन:** यदि भोजन ठीक से नहीं पकाया जाता, तो उसमें बैक्टीरिया और विषाणु रह सकते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। विशेष रूप से मांस, मुर्गी, और समुद्री भोजन में बैक्टीरिया जैसे *Salmonella* और *E. coli* हो सकते हैं, जो कम तापमान पर पकने पर जीवित रहते हैं। यही कारण है कि खाद्य पदार्थों को सही तापमान पर और उचित समय तक पकाना जरूरी है, ताकि ये बैक्टीरिया मर जाएं और खाना सुरक्षित रहे।

- **संक्रमित रसोई:** यदि रसोई साफ नहीं है, तो उसमें भोजन को विषाक्त करने वाले बैक्टीरिया और कीटाणु पनप सकते हैं। गंदगी, तैलीय पदार्थ, और खाद्य अवशेष बैक्टीरिया के विकास के लिए आदर्श स्थितियां उत्पन्न करते हैं। विशेष रूप से, कटिंग बोर्ड, चाकू और रसोई की सतहें बैक्टीरिया को पकड़ सकती हैं, और यदि इन्हें ठीक से साफ न किया जाए तो वे भोजन में मिल सकते हैं। इसलिए, रसोई की नियमित सफाई और कीटाणुशोधन बेहद जरूरी है।

- **पके हुए भोजन को लम्बी अवधि तक रखना:** पके हुए भोजन को लंबे समय तक रखने से उसमें बैक्टीरिया और कीटाणु विकसित हो सकते हैं, जो उसे विषाक्त बना सकते हैं। यदि पके हुए भोजन को लंबे समय तक कमरे के तापमान पर रखा जाए तो उसमें बैक्टीरिया तेजी से बढ़ सकते हैं, खासकर यदि भोजन में नमी या वसा की अधिकता हो। इसलिए, पके हुए भोजन को जल्द से जल्द रेफ्रिजरेटर में रखना चाहिए और उसे अधिक समय तक न छोड़ें।

इसलिए, इन सभी कारणों से भोजन विषाक्त हो सकता है और इनसे बचाव करना जरूरी है। हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि भोजन ठीक से पकाया गया हो, रसोई साफ हो, और पके हुए भोजन को सुरक्षित तरीके से संग्रहित किया जाए, ताकि हम सुरक्षित और स्वास्थ्यवर्धक भोजन का सेवन कर सकें।

#### Quick Tip

भोजन को ठीक से पकाने, रसोई को स्वच्छ रखने और पके हुए भोजन को सही तरीके से संग्रहित करने से विषाक्तता से बचा जा सकता है।

28. गर्भावस्था के दौरान रक्त में किस तत्व की कमी हो जाती है ?

- (a) थाइमिन
- (b) कैल्सियम
- (c) कार्बोहाइड्रेट

(d) कैलोरी

**Correct Answer :** (b) कैल्सियम

**Solution :** गर्भावस्था के दौरान रक्त में कैल्सियम की कमी हो जाती है, जो मां और उसके भ्रूण दोनों के लिए स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं उत्पन्न कर सकती है। कैल्सियम शरीर के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण खनिज है, जो हड्डियों और दांतों के निर्माण के लिए आवश्यक होता है। गर्भवती महिला और उसके भ्रूण के हड्डियों के सही विकास के लिए कैल्सियम का पर्याप्त सेवन अत्यंत आवश्यक होता है।

गर्भावस्था में कैल्सियम की कमी के कारण : - महिला की हड्डियों और दांतों पर प्रभाव: यदि गर्भवती महिला को पर्याप्त कैल्सियम नहीं मिलता है, तो यह उसकी हड्डियों और दांतों की कमजोरी का कारण बन सकता है। हड्डियों में कैल्सियम की कमी से ओस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याएं हो सकती हैं, जिससे हड्डियाँ अधिक कमजोर हो सकती हैं और आसानी से टूट सकती हैं।

- भ्रूण का विकास प्रभावित होना: कैल्सियम भ्रूण के हड्डियों, दांतों, मांसपेशियों और तंत्रिका तंतु प्रणाली के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि गर्भवती महिला को कैल्सियम की कमी होती है, तो यह भ्रूण के विकास को प्रभावित कर सकता है, विशेष रूप से उसकी हड्डियों और मांसपेशियों की मजबूती को। इसके अलावा, कैल्सियम की कमी से भ्रूण में विकास संबंधी विकार हो सकते हैं, जैसे कि कमजोर हड्डियाँ और दांत।

इसलिए, गर्भावस्था में कैल्सियम की पर्याप्त मात्रा का सेवन करना जरूरी होता है। कैल्सियम के अच्छे स्रोत जैसे दही, पनीर, दूध, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और सूखे मेवे (फिश और ओमेगा-3 से भरपूर भोजन) गर्भवती महिलाओं के लिए आदर्श होते हैं। इसके अलावा, डॉक्टर की सलाह के अनुसार कैल्सियम सप्लीमेंट्स भी लिए जा सकते हैं ताकि कैल्सियम की कमी पूरी की जा सके और मां तथा भ्रूण का स्वास्थ्य सुनिश्चित किया जा सके।

#### Quick Tip

गर्भवस्था के दौरान कैल्सियम से भरपूर आहार जैसे दूध, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और सूखे मेवे का सेवन करें।

29. जीवन रक्षक हार्मोन किस ग्रंथि से स्त्रावित होता है ?

(a) एड्रीनल

(b) पिट्यूटरी

- (c) थाइराइड  
(d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (a) एड्रीनल

**Solution :** एड्रीनल ग्रंथि से अड्रेनालाईन हार्मोन का स्त्राव होता है, जिसे "जीवन रक्षक हार्मोन" भी कहा जाता है। यह हार्मोन शारीरिक आपातकाल में, जैसे खतरे की स्थिति में, शरीर की त्वरित प्रतिक्रिया के लिए जिम्मेदार होता है।

अड्रेनालाईन के प्रभाव से: - दिल की धड़कन बढ़ जाती है: अड्रेनालाईन शरीर के विभिन्न अंगों में रक्त प्रवाह बढ़ाता है, विशेष रूप से मांसपेशियों और हृदय में। इसके कारण दिल की धड़कन बढ़ जाती है, जिससे शरीर त्वरित ऊर्जा प्राप्त करता है और उसे अधिक सक्रिय बनाता है। - रक्तचाप ऊँचा होता है: अड्रेनालाईन के प्रभाव से रक्त वाहिकाओं में संकुचन होता है, जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है। यह शरीर को तेजी से ऑक्सीजन और पोषक तत्वों को मांसपेशियों तक पहुँचाने में मदद करता है, जो आपातकालीन स्थितियों में त्वरित क्रियावली के लिए आवश्यक होते हैं। - शरीर के अन्य अंगों को त्वरित ऊर्जा मिलती है: अड्रेनालाईन शारीरिक ऊर्जा को रिलीज़ करता है, जिससे मांसपेशियाँ त्वरित प्रतिक्रिया कर सकती हैं। यह हार्मोन शरीर को "फाइट-ऑर-फ्लाइट" (लड़ाई या भागने) प्रतिक्रिया में मदद करता है, जिससे व्यक्ति को किसी भी खतरे से बचने या उससे निपटने में मदद मिलती है। इस प्रकार, अड्रेनालाईन शारीरिक आपातकाल की स्थिति में शरीर की प्रतिक्रिया को तेज़ करता है और जीवन रक्षा के लिए आवश्यक त्वरित कार्यवाही को संभव बनाता है। यह हार्मोन शरीर के विभिन्न अंगों को सक्रिय कर देता है, जिससे व्यक्ति को तत्काल ऊर्जा मिलती है और वह संकट की स्थिति से उबरने में सक्षम होता है।

#### Quick Tip

अड्रेनालाईन हार्मोन शरीर को तत्काल ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे हम तुरंत किसी भी आपातकालीन स्थिति से निपट सकते हैं।

30. शिशुओं के पाचन तंत्र के लिए कौन-सा दूध सबसे उपयुक्त है ?

- (a) माँ का दूध  
(b) गाय का दूध  
(c) डब्बा का दूध  
(d) भैंस का दूध

**Correct Answer :** (a) माँ का दूध

**Solution :** शिशुओं के लिए माँ का दूध सबसे उपयुक्त होता है, क्योंकि इसमें सभी आवश्यक पोषक तत्व होते हैं जो शिशु के स्वस्थ विकास के लिए जरूरी हैं। माँ के दूध में प्रोटीन, वसा, विटामिन और मिनरल्स की संतुलित मात्रा पाई जाती है, जो शिशु के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए आवश्यक हैं।

- **प्रोटीन:** माँ के दूध में मौजूद प्रोटीन शिशु के शारीरिक विकास और मांसपेशियों के निर्माण में मदद करता है। यह शरीर के लिए आसानी से पचने योग्य होता है। - **वसा:** माँ के दूध में वसा की उचित मात्रा होती है, जो शिशु के तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क के विकास के लिए जरूरी है। - **विटामिन और मिनरल्स:** विटामिन ए, सी, डी, और कैल्शियम जैसे मिनरल्स शिशु की हड्डियों, दांतों और इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में सहायक होते हैं।

इसके अलावा, माँ के दूध में एंटीबॉडीज होती हैं जो शिशु को संक्रमण और रोगों से बचाती हैं। ये एंटीबॉडीज शिशु के इम्यून सिस्टम को तैयार करती हैं, जिससे वह बाहरी संक्रमणों से मुकाबला कर सकता है। माँ के दूध में मौजूद इन इम्यून तत्वों से शिशु को कम से कम पहले छह महीनों तक प्राकृतिक सुरक्षा मिलती है।

वहीं, गाय और भैंस के दूध में शिशु के पाचन तंत्र के लिए जरूरी तत्व नहीं होते। गाय और भैंस के दूध में अधिक प्रोटीन और वसा होती है, जो शिशु के पाचन तंत्र के लिए कठिन होती है और यह शिशु के लिए ठीक से पच नहीं पाता। इसके अलावा, गाय और भैंस के दूध में शिशु की आवश्यकता के अनुसार सही मात्रा में पोषक तत्व नहीं होते, और यह शिशु के लिए एलर्जी का कारण भी बन सकता है।

इसलिए, शिशु के लिए माँ का दूध सबसे उपयुक्त और सुरक्षित विकल्प है, क्योंकि यह न केवल उसे जरूरी पोषक तत्व प्रदान करता है, बल्कि उसे संक्रमण से भी बचाता है।

#### Quick Tip

माँ का दूध शिशु के विकास और स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छा और स्वाभाविक आहार है।

**31. ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चों को टीका लगाने की व्यवस्था होती है।**

- (a) स्वास्थ्य केन्द्र में
- (b) ग्राम पंचायत में
- (c) घर में
- (d) स्कूल में

**Correct Answer :** (a) स्वास्थ्य केन्द्र में

**Solution :** ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चों को टीका लगाने के लिए सबसे आम व्यवस्था स्वास्थ्य केन्द्र में होती है। इन केन्द्रों में [2][2][2][2][2] और [2][2][2][2][2] टीकाकरण अभियान चलाती हैं ताकि बच्चों को जरूरी टीके मिल सकें। यह टीकाकरण बच्चों को गंभीर बीमारियों से बचाने के लिए अत्यंत आवश्यक होता है। स्वास्थ्य केन्द्रों में टीकाकरण की प्रक्रिया सुनिश्चित करती है कि सभी बच्चों को समय पर और सही टीके मिलें। यहाँ पर प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मचारियों द्वारा बच्चों के स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए टीके लगाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त, इन केन्द्रों में आवश्यक निगरानी और आपातकालीन देखभाल की सुविधाएँ भी उपलब्ध होती हैं, जो किसी भी प्रतिकूल प्रतिक्रिया से निपटने में मदद करती हैं। हालांकि, ग्राम पंचायतों, स्कूलों और घरों में भी टीकाकरण अभियान आयोजित किए जा सकते हैं, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में जहाँ स्वास्थ्य केन्द्र तक पहुँच कठिन हो सकती है। इन अभियानों के दौरान, स्थानीय समुदाय को जागरूक किया जाता है और बच्चों को टीकाकरण की सुविधा दी जाती है। ग्राम पंचायतों और स्कूलों में टीकाकरण अभियान की व्यवस्था सामान्यतः स्वास्थ्य केन्द्रों के सहयोग से होती है।

लेकिन, मुख्य रूप से बच्चों को टीका लगाने की प्रक्रिया स्वास्थ्य केन्द्रों द्वारा ही की जाती है, क्योंकि यह स्थान सबसे अधिक व्यवस्थित और सुसज्जित होते हैं, जहाँ सभी प्रकार के टीकाकरण और अन्य स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान की जाती हैं।

#### Quick Tip

बच्चों का समय पर टीकाकरण उनकी स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

32. शारीरिक विकास की सबसे महत्वपूर्ण अवस्था है

- (a) शैशवावस्था
- (b) बाल्यावस्था
- (c) प्रौढावस्था
- (d) किशोरावस्था

**Correct Answer :** (a) शैशवावस्था

**Solution :** शैशवावस्था शारीरिक विकास की सबसे महत्वपूर्ण अवस्था है। यह वह समय होता है जब शिशु का शरीर तेजी से विकसित होता है और उसकी शारीरिक संरचना में महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं। शैशवावस्था को जन्म से लेकर लगभग दो साल की उम्र तक माना जाता है, और इस दौरान शिशु के शारीरिक और मानसिक विकास में तेजी से वृद्धि होती है।

इस अवस्था में शरीर के अंगों और तंत्रों का आधारभूत विकास होता है, जो बाद में जीवन में पूरी तरह विकसित होते हैं। उदाहरण के लिए: - मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र: शैशवावस्था के दौरान मस्तिष्क का तेजी से विकास होता है और तंत्रिका तंत्र में कनेक्शन स्थापित होते हैं, जो शिशु को शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। - हड्डियाँ और मांसपेशियाँ: शिशु की हड्डियाँ और मांसपेशियाँ मजबूत और विकसित होनी शुरू होती हैं, जिससे वे आगे चलकर शारीरिक गतिविधियाँ और मोटर कौशल कर सकते हैं। - इम्यून सिस्टम: इस दौरान शिशु का इम्यून सिस्टम भी विकसित होता है, खासकर यदि उसे माँ के दूध से मिली एंटीबॉडीज़ के माध्यम से प्रतिरक्षा मिलती है।

शैशवावस्था के दौरान शिशु का शारीरिक विकास बहुत महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि यह शरीर के विभिन्न अंगों और तंत्रों की आधारशिला है, जो जीवनभर के विकास में सहायक होते हैं।

इसके बाद, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, और प्रौढ़ावस्था आती हैं, जिनमें शारीरिक, मानसिक, और भावनात्मक विकास के विभिन्न चरण होते हैं। हालांकि, शारीरिक विकास के संदर्भ में शैशवावस्था का विशेष महत्व होता है, क्योंकि इस समय में शरीर की प्रमुख संरचनाएँ और प्रणालियाँ पहली बार आकार लेती हैं, और जीवन के अन्य भागों के विकास की नींव रखी जाती है।


#### Quick Tip

शैशवावस्था में सही पोषण और देखभाल से बच्चे के भविष्य के शारीरिक और मानसिक विकास को सुनिश्चित किया जा सकता है।

33. निम्नलिखित में से किसे रेशों की रानी कहा जाता है ?

- (a) सूती
- (b) रेशमी
- (c) रेयॉन
- (d) ऊनी

**Correct Answer :** (b) रेशमी

**Solution :** रेशमी को "रेशों की रानी" कहा जाता है। यह एक प्राकृतिक रेशा है, जो विशेष रूप से  द्वारा उत्पादन किया जाता है। सिल्क कीट (जिसे \*Bombyx mori\* कहा जाता है) रेशे का निर्माण करते हैं, जो बाद में रेशमी वस्त्रों के निर्माण में उपयोग किए जाते हैं। रेशम एक अत्यधिक मूल्यवान और विशेष रेशा होता है, जिसे प्राचीन काल से ही शाही और उच्च गुणवत्ता वाले कपड़ों में उपयोग किया जाता है।

रेशमी कपड़ा अत्यंत मुलायम, चमकदार और महंगा होता है, जिसके कारण इसे "रेशों की रानी" कहा जाता है। यह कपड़ा अपनी विशिष्ट चमक और मुलायमता के लिए जाना जाता है, जो अन्य रेशों से इसे अलग बनाता है। रेशम की अपनी एक प्राकृतिक चमक होती है, जो बिना किसी कृत्रिम रंग या कोटिंग के होती है, जिससे यह और भी आकर्षक दिखता है।

इसकी नाजुकता और शाही लुक के कारण रेशमी कपड़े उच्चतम स्तर के फैशन, जैसे कि [?/?/?/?/?], [?/?/?], और अन्य विशेष वस्त्रों में उपयोग किए जाते हैं। रेशम का उपयोग विशेष अवसरों और समारोहों के कपड़े बनाने में भी किया जाता है, क्योंकि यह सामग्री अपनी सुंदरता और दीर्घकालिक मूल्य के लिए जानी जाती है।

अन्य रेशे, जैसे सूती, रेयॉन और ऊनी में भी अपने-अपने गुण होते हैं, लेकिन रेशम की तुलना में ये रेशे कम मूल्यवान और कम आकर्षक माने जाते हैं। उदाहरण के लिए, [?/?/?/?/?] कपड़ा गर्मियों में आरामदायक होता है, [?/?/?/?/?] सस्ता और हल्का होता है, और [?/?/?/?] कपड़ा ठंडे मौसम में अच्छा होता है। हालांकि, रेशमी रेशा सबसे अधिक प्रचलित और मूल्यवान माना जाता है, क्योंकि इसका शाही आकर्षण और शारीरिक गुण इसे विशेष बनाते हैं।

#### Quick Tip

रेशम का प्रयोग खास अवसरों और फैशन डिजाइनिंग में किया जाता है, इसके उत्कृष्ट गुणों के कारण।

34. निम्नलिखित में से किस क्रिया में संदूषित जल का उपयोग नहीं करना चाहिए ?

- (a) पौधों में पानी देना
- (b) गाड़ी धोना
- (c) खाना बनाना
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (c) खाना बनाना

**Solution :** संदूषित जल का उपयोग **\*\*खाना बनाने\*\*** में नहीं करना चाहिए क्योंकि संदूषित जल में हानिकारक बैक्टीरिया, रसायन, और अन्य हानिप्रद तत्व हो सकते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरे का कारण बन सकते हैं। यह जल विभिन्न बैक्टीरिया, वायरस, और कीटाणुओं से युक्त हो सकता है, जो खाद्य पदार्थों में मिलकर खाद्य विषाक्तता का कारण बन सकते हैं। खाद्य विषाक्तता से स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ सकते हैं, जैसे उल्टी, दस्त, बुखार, और अन्य पाचन समस्याएँ।

इसके विपरीत, \*\*पौधों में पानी देना\*\* और \*\*गाड़ी धोना\*\* में संदूषित जल का उपयोग कम हानिकारक हो सकता है। पौधों को पानी देने से रसायन और बैक्टीरिया का असर केवल मिट्टी तक सीमित रहता है, और गाड़ी धोने से भी जल की किसी विशेष हिस्से में कोई बड़ा प्रभाव नहीं पड़ता। हालांकि, इन कार्यों में भी यदि जल में अत्यधिक हानिकारक रसायन हों, तो यह पर्यावरणीय असंतुलन का कारण बन सकता है, लेकिन फिर भी यह खाना बनाने में उपयोग करने की तुलना में कम खतरनाक होता है। इसलिए, खाना बनाने के लिए हमेशा \*\*स्वच्छ और सुरक्षित जल\*\* का उपयोग करना चाहिए, ताकि स्वास्थ्य से जुड़े जोखिमों से बचा जा सके।

### Quick Tip

खाने के लिए हमेशा स्वच्छ और सुरक्षित जल का उपयोग करें ताकि स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं से बचा जा सके।

35. किस आयु समूह को आहार आयोजन की आवश्यकता नहीं होती है ?

- (a) नवजात शिशु
- (b) बच्चा
- (c) वयस्क
- (d) वृद्धि व्यक्ति

**Correct Answer :** (c) वयस्क

**Solution :** वयस्क आयु समूह को आहार आयोजन की आवश्यकता नहीं होती है क्योंकि इस आयु में शरीर के पोषण और ऊर्जा की आवश्यकता स्थिर होती है और इसे आमतौर पर संतुलित आहार से पूरा किया जा सकता है। वयस्कों के शरीर की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ सामान्य रूप से संतुलित आहार द्वारा पूरी हो जाती हैं, जिसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, और खनिज शामिल होते हैं। इसके अलावा, वयस्कों के लिए किसी विशेष आहार योजना की आवश्यकता तब होती है जब किसी बीमारी, शारीरिक स्थिति, या आहार संबंधी असंतुलन की समस्या हो।

वहीं, नवजात शिशु, बच्चे, और वृद्ध व्यक्ति को विशेष आहार योजना की आवश्यकता होती है, क्योंकि इन आयु समूहों में शरीर की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ अलग-अलग होती हैं। - नवजात शिशु के लिए माँ का दूध या फार्मूला दूध अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि इसमें शिशु के विकास के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व होते हैं। इसके अलावा, शिशु का पाचन तंत्र अभी विकसित हो रहा होता है, जिससे उन्हें विशेष आहार की आवश्यकता होती है। - बच्चे के लिए भी आहार योजना आवश्यक होती है क्योंकि उनके

शारीरिक और मानसिक विकास के लिए सही मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, और अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। यदि बच्चा सही आहार नहीं प्राप्त करता है, तो यह विकास संबंधी समस्याएँ उत्पन्न कर सकता है। - वृद्ध व्यक्ति की पोषण संबंधी आवश्यकता भी सामान्य से अलग होती है क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ शरीर की मेटाबोलिज्म दर धीमी हो जाती है, हड्डियाँ कमजोर हो सकती हैं, और विभिन्न शारीरिक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। वृद्ध व्यक्तियों के लिए विशेष आहार योजना की आवश्यकता होती है, जिसमें अधिक कैल्शियम, विटामिन D, और प्रोटीन शामिल हो सकते हैं। इसलिए, इन आयु समूहों के लिए विशेष आहार योजना आवश्यक होती है, ताकि उनके शारीरिक और मानसिक विकास को सही दिशा मिल सके और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचा जा सके।

#### Quick Tip

विशेष आहार योजनाएँ बच्चों और वृद्ध व्यक्तियों की वृद्धि और स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होती हैं।

36. किसके लिए मातृ एवं शिशु कल्याण केन्द्र में स्वास्थ्य देखभाल की व्यवस्था की जाती है ?

- (a) माँ एवं शिशु की
- (b) बुजुर्ग की
- (c) किशोर की
- (d) इनमें से सभी की

**Correct Answer :** (a) माँ एवं शिशु की

**Solution :** मातृ एवं शिशु कल्याण केन्द्र में माँ और शिशु की स्वास्थ्य देखभाल की जाती है। इन केन्द्रों में विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं, बच्चों और नवजात शिशुओं के लिए चिकित्सा सेवाएँ प्रदान की जाती हैं, ताकि उनकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान किया जा सके और उन्हें सही देखभाल मिल सके। इस केन्द्र का उद्देश्य माँ और शिशु की विशेष आवश्यकताओं को पूरा करना होता है, जैसे कि गर्भावस्था के दौरान चिकित्सा देखभाल, प्रसव के बाद शिशु की देखभाल, टीकाकरण, और पोषण संबंधी सलाह।

बुजुर्गों और किशोरों के लिए अलग-अलग स्वास्थ्य सेवाएँ होती हैं, क्योंकि इन आयु समूहों की शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताएँ अलग होती हैं। बुजुर्गों के लिए विशेष रूप से वृद्धावस्था संबंधी रोगों का इलाज, हड्डियों और जोड़ों की देखभाल, और मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ महत्वपूर्ण होती

हैं। किशोरों के लिए मानसिक और शारीरिक विकास के दौरान उनकी पोषण, विकास, और अन्य स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं के लिए सेवाएँ प्रदान की जाती हैं।

हालांकि, मातृ एवं शिशु कल्याण केन्द्र में मुख्य रूप से माँ और शिशु की देखभाल की जाती है। यह केन्द्र गर्भवती महिलाओं को प्रीनेटल देखभाल, शिशु को पोस्टनेटल देखभाल, और नवजात शिशुओं को विशेष चिकित्सा सेवा और टीकाकरण प्रदान करने पर केंद्रित होता है। इस प्रकार, यह केन्द्र माँ और शिशु के स्वास्थ्य और कल्याण को प्राथमिकता देता है।

#### Quick Tip

मातृ और शिशु स्वास्थ्य देखभाल के केंद्र बच्चों और गर्भवती महिलाओं की सेहत के लिए विशेष रूप से डिज़ाइन किए जाते हैं।

37. आधार कार्ड पर निम्न में से किसका उल्लेख नहीं है ?

- (a) उम्र
- (b) नाम
- (c) जाति
- (d) पता

**Correct Answer :** (c) जाति

**Solution :** आधार कार्ड पर जाति का उल्लेख नहीं होता है। आधार कार्ड भारतीय नागरिकों के लिए एक विशिष्ट पहचान पत्र है, जो भारतीय नागरिकों की पहचान को सुरक्षित और सुनिश्चित करता है। यह कार्ड एक अद्वितीय संख्या, नाम, उम्र, पता, और बायोमेट्रिक डेटा (जैसे फिंगरप्रिंट और आइरिस स्कैन) शामिल करता है। इसका मुख्य उद्देश्य यह है कि नागरिकों की पहचान को एक सुसंगत और प्रमाणिक तरीके से किया जा सके, ताकि किसी भी सरकारी या निजी सेवा में उनके सत्यापन में आसानी हो सके।

आधार कार्ड के डिज़ाइन और उद्देश्यों के पीछे यह विचार है कि यह समानता और सार्वभौमिकता को बढ़ावा दे, और इसलिए इसमें जाति का कोई उल्लेख नहीं किया जाता है। आधार कार्ड का उद्देश्य भारतीय नागरिकों को एक समान पहचान देना है, चाहे उनकी जाति, धर्म, लिंग या क्षेत्र कोई भी हो। यह सरकारी योजनाओं और सेवाओं को लाभार्थियों तक पहुँचाने का एक प्रभावी तरीका है, बिना किसी प्रकार के जातिगत या सामाजिक भेदभाव के।

इसके अलावा, भारतीय संविधान में भी समानता का अधिकार सुनिश्चित किया गया है, और आधार कार्ड का डिज़ाइन उसी उद्देश्य को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है। यह नागरिकों को एक सुरक्षित, पारदर्शी, और निष्पक्ष तरीके से सरकारी सेवाओं का लाभ प्रदान करने में मदद करता है।

अतः, आधार कार्ड जातिगत भेदभाव को बढ़ावा देने के बजाय, समावेशी और समान अधिकारों के प्रति प्रतिबद्धता का प्रतीक है। इस प्रकार, आधार कार्ड में जाति का उल्लेख न करके भारतीय सरकार ने यह सुनिश्चित किया है कि यह किसी भी प्रकार के सामाजिक और जातिगत भेदभाव से मुक्त रहे।

#### Quick Tip

आधार कार्ड में कोई जातिगत जानकारी नहीं होती, जो इसे समानता और एकजुटता का प्रतीक बनाता है।

38. बैंक बचत जमा पर ब्याज का भुगतान कैसे किया जाता है ?

- (a) प्रतिमाह
- (b) तिमाही
- (c) अर्द्धवार्षिक
- (d) वार्षिक

**Correct Answer :** (b) तिमाही

**Solution :** बैंक बचत जमा पर ब्याज का भुगतान आमतौर पर तिमाही (quarterly) किया जाता है। इसका मतलब है कि ब्याज हर तीन महीने में एक बार ग्राहक के खाते में जमा किया जाता है। यह प्रक्रिया ग्राहकों को नियमित अंतराल पर आय प्रदान करती है, जिससे वे अपने जमा राशि पर प्राप्त ब्याज का लाभ उठा सकते हैं। तिमाही ब्याज भुगतान से ग्राहक के खाते में जमा राशि में समय के साथ निरंतर वृद्धि होती है, और उन्हें अपनी वित्तीय योजना को बेहतर तरीके से व्यवस्थित करने में मदद मिलती है।

कुछ बैंक ब्याज का भुगतान अर्द्धवार्षिक (half-yearly) या वार्षिक (annually) भी कर सकते हैं, जो विशेष परिस्थितियों में लागू होता है। अर्द्धवार्षिक या वार्षिक ब्याज भुगतान का चयन अक्सर उन ग्राहकों द्वारा किया जाता है जो लंबी अवधि के लिए अपनी जमा राशि को बिना निकाले रखना चाहते हैं। हालांकि, तिमाही भुगतान सबसे सामान्य होता है क्योंकि यह ग्राहक को अधिक नियमित रूप से ब्याज प्राप्त करने का अवसर प्रदान करता है, जो उन्हें अपनी बचत पर बेहतर नियंत्रण रखने में मदद करता है।

इस प्रकार, बैंक बचत खाते में ब्याज का भुगतान करने की समयावधि ग्राहकों की सुविधा और उनकी वित्तीय जरूरतों के आधार पर भिन्न हो सकती है, लेकिन तिमाही ब्याज भुगतान का विकल्प अधिकतर ग्राहकों के लिए अधिक उपयुक्त और लाभकारी होता है ।

#### Quick Tip

तिमाही ब्याज भुगतान से ग्राहक को नियमित रूप से आय होती है, जो उन्हें बचत पर अधिक लाभ देती है ।

39. निम्न में से किसकी दैनिक आधार पर आवश्यकता नहीं होती है ?

- (a) झाड़ू लगाना
- (b) पोछा लगाना
- (c) झाड़ना
- (d) मकड़ जालों की सफाई

**Correct Answer :** (d) मकड़ जालों की सफाई

**Solution :** \*\*मकड़ जालों की सफाई\*\* की आवश्यकता दैनिक आधार पर नहीं होती है । मकड़जाल आमतौर पर उन स्थानों पर बनते हैं जहाँ अक्सर कोई गतिविधि नहीं होती या जहाँ मकड़ियों को शिकार करने का शांतिपूर्ण वातावरण मिलता है । इसलिए, मकड़जालों की सफाई केवल तब की जाती है जब ये दिखने लगे, यानी जब उनका आकार बड़ा हो या घर में अव्यवस्था उत्पन्न हो । यह कार्य अधिकतर तब किया जाता है जब घर में मकड़ी के जालों का दृश्य अस्वच्छता की स्थिति पैदा कर रहा हो ।

वहीं, झाड़ू लगाना, पोछा लगाना, और झाड़ना जैसे कार्य दैनिक आधार पर घर की सफाई के लिए किए जाते हैं । ये कार्य नियमित रूप से किए जाते हैं ताकि घर स्वच्छ और स्वस्थ बना रहे । इन कार्यों से घर में धूल, गंदगी और अन्य अशुद्धियाँ हटाई जाती हैं, जिससे वातावरण साफ और ताजगी बनी रहती है । इसके अलावा, नियमित सफाई से बैक्टीरिया और कीटाणुओं का प्रसार भी रोका जा सकता है, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं ।

इस प्रकार, जबकि मकड़जालों की सफाई को एक अस्थायी कार्य माना जाता है जो केवल आवश्यकता होने पर किया जाता है, घर की सामान्य सफाई कार्यों को नियमित रूप से किया जाना चाहिए ताकि घर में एक स्वच्छ और सुरक्षित वातावरण बना रहे ।

## Quick Tip

दैनिक सफाई से न केवल घर साफ रहता है, बल्कि यह स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होता है ।

40. सजावटी चित्र किस कमरे में लगाना चाहिए ?

- (a) ड्राइंग रूम
- (b) बेड रूम
- (c) रसोईघर
- (d) बाथरूम

**Correct Answer :** (a) ड्राइंग रूम

**Solution :** \*\*सजावटी चित्र\*\* को \*\*ड्राइंग रूम\*\* में लगाना चाहिए क्योंकि यह घर का वह स्थान होता है जहाँ परिवार और मेहमान सबसे अधिक समय बिताते हैं । ड्राइंग रूम का उद्देश्य न केवल आराम और विश्राम प्रदान करना होता है, बल्कि यह घर का सामाजिक केंद्र भी होता है जहाँ बातचीत होती है, मेहमानों का स्वागत किया जाता है, और कभी-कभी छोटे परिवारिक समारोह भी होते हैं । इसलिए, इस कमरे की सजावट पर विशेष ध्यान दिया जाता है । चित्रों को इस स्थान में लगाने से कमरे की सुंदरता में वृद्धि होती है, साथ ही यह कमरे का माहौल भी अधिक आकर्षक और कलात्मक बनाता है । \*\*बेड रूम\*\*, \*\*रसोईघर\*\*, और \*\*बाथरूम\*\* में चित्रों का चुनाव और उनकी संख्या आमतौर पर सीमित होती है । इन स्थानों पर चित्रों का चयन इस कारण से कम किया जाता है क्योंकि इन क्षेत्रों का उद्देश्य मुख्य रूप से कार्यात्मक होता है, जैसे आराम (बेड रूम), खाना पकाना (रसोईघर), और स्वच्छता (बाथरूम) । इन स्थानों में अधिक चित्रों या सजावट से वातावरण अव्यवस्थित हो सकता है, और इनका माहौल अधिक आरामदायक और व्यक्तिगत होना चाहिए ।

बेड रूम में मुख्य रूप से आराम और शांति का माहौल होता है, इसलिये यहाँ अधिक चित्रों का होना गड़बड़ कर सकता है । रसोई में भी कार्यात्मक स्थान के कारण चित्रों की संख्या कम रखी जाती है, ताकि यहाँ की सजावट खाने की प्रक्रिया में बाधा न डाले । बाथरूम में चित्रों का इस्तेमाल सीमित किया जाता है क्योंकि यह जगह स्वच्छता और आराम की प्राथमिकता देती है, और अधिक सजावट यहाँ की भावना को प्रभावित कर सकती है ।

इस प्रकार, \*\*ड्राइंग रूम\*\* में सजावटी चित्र लगाना सबसे उपयुक्त होता है, क्योंकि यह जगह सामाजिक संपर्क का केंद्र है और यहाँ सजावट की महत्वपूर्ण भूमिका होती है, जबकि अन्य कमरे अधिक कार्यात्मक और आरामदायक होते हैं ।

## Quick Tip

ड्राइंग रूम में चित्रों और सजावट के माध्यम से कमरे को आकर्षक और स्वागतयोग्य बनाना महत्वपूर्ण होता है ।

41. निम्न में से कौन गृह सज्जा की प्रमुख शैली है ?

- (a) परम्परागत देशी शैली
- (b) विदेशी शैली
- (c) मिश्रित शैली
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

**Solution :** \*\*गृह सज्जा\*\* (Interior decoration) की प्रमुख शैलियाँ \*\*परम्परागत देशी शैली\*\* , \*\*विदेशी शैली\*\* , और \*\*मिश्रित शैली\*\* हैं । हर शैली का अपना विशेष प्रभाव और आकर्षण होता है, जो घर की समग्र सजावट और वातावरण को आकार देता है । इन शैलियों के चयन का निर्णय घर के मालिक की व्यक्तिगत प्राथमिकताओं, सांस्कृतिक मान्यताओं, और सौंदर्य की समझ पर निर्भर करता है ।

- **परम्परागत देशी शैली :** यह शैली भारतीय संस्कृति, कला, और हस्तशिल्प की प्राचीन परंपराओं को समर्पित होती है । इसमें लकड़ी के पारंपरिक फर्नीचर, मिट्टी के बर्तन, काष्ठ या धातु से बने शिल्पकारिता, और रंग-बिरंगे भारतीय कपड़े (जैसे कि रजाई, कालीन, और रेशमी कपड़े) शामिल होते हैं । परम्परागत देशी शैली घर में एक गर्म, स्वागतयोग्य और पारंपरिक माहौल बनाती है । यह शैली अक्सर भारतीय धार्मिक और सांस्कृतिक प्रतीकों जैसे मंदिर की मूर्तियों, चित्रों या लकड़ी की नक्काशी से सजाई जाती है, जो घर के भीतर भारतीय मूल्यों और परंपराओं का प्रतिबिंब प्रस्तुत करते हैं ।
- **विदेशी शैली :** विदेशी शैली, विशेष रूप से पश्चिमी डिज़ाइन और आधुनिकता से प्रेरित होती है । इसमें आमतौर पर साफ-सुथरी लाइनों, न्यूनतम सजावट, और हल्के रंगों का इस्तेमाल होता है । विदेशी शैली में कम सामान का उपयोग किया जाता है, जिससे कमरे में एक व्यवस्थित और खुला माहौल बनता है । यहाँ तक कि फर्नीचर में भी अत्यधिक सजावट की बजाय सादगी को प्राथमिकता दी जाती है । इस शैली में प्लास्टिक, कांच, और धातु जैसे आधुनिक सामग्री का प्रयोग होता है, जिससे आधुनिकता और व्यावहारिकता का मिश्रण होता है ।

- **मिश्रित शैली :** मिश्रित शैली में परंपरा और आधुनिकता का सामंजस्यपूर्ण मिश्रण होता है । इस शैली में देशी और विदेशी दोनों तरह की सजावट को एक साथ जोड़ा जाता है । उदाहरण के लिए, एक कमरे में पारंपरिक भारतीय कालीन और पश्चिमी शैली का सादा फर्नीचर हो सकता है । यह शैली घर को एक संतुलित और अनोखा रूप देती है, जहाँ दोनों शैलियाँ एक-दूसरे के साथ खूबसूरती से मेल खाती हैं । मिश्रित शैली का उद्देश्य विभिन्न सांस्कृतिक तत्वों को मिलाकर एक ऐसी सजावट तैयार करना है जो हर व्यक्ति की पसंद को ध्यान में रखते हुए एक ताजगी और विविधता प्रदान करे ।

इन शैलियों का उपयोग विभिन्न घरों की सजावट में किया जाता है, और यह घर के मालिक की प्राथमिकताओं, उनकी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, और उनके व्यक्तिगत स्वाद पर निर्भर करता है । कुछ लोग पूर्ण रूप से एक विशेष शैली में सजावट करना पसंद करते हैं, जबकि अन्य मिश्रित शैली में विभिन्न तत्वों का संयोजन करते हैं ताकि घर का माहौल और सजावट व्यक्तिगत और अद्वितीय हो ।

#### Quick Tip

घर की सजावट में मिश्रित शैली का उपयोग घर को एक अद्वितीय और आकर्षक रूप देने का अच्छा तरीका है ।

42. पवित्रता, शुद्धता एवं शांति का प्रतीक कौन-सा रंग है ?

- (a) उजला
- (b) लाल
- (c) हरा
- (d) नीला

**Correct Answer :** (a) उजला

**Solution :** \*\*उजला\*\* रंग \*\*पवित्रता\*\*, \*\*शुद्धता\*\*, और \*\*शांति\*\* का प्रतीक माना जाता है । यह रंग अपने स्वच्छ और हल्के स्वरूप के कारण अक्सर धार्मिक और आध्यात्मिक संदर्भों में प्रयोग किया जाता है । उजला रंग विशेष रूप से हिन्दू धर्म, बौद्ध धर्म, और ईसाई धर्म जैसे विभिन्न धर्मों में पवित्रता और नैतिकता का प्रतीक होता है । यह रंग व्यक्ति को मानसिक शांति और संतुलन की अनुभूति प्रदान करता है, और इसे आंतरिक शांति, प्रेम और सत्य का प्रतीक भी माना जाता है ।

उजला रंग का इस्तेमाल सफेद कपड़े, फूलों, और अन्य पूजा सामग्रियों में किया जाता है, खासकर धार्मिक अनुष्ठानों और त्योहारों के दौरान, ताकि वातावरण में शांति और सकारात्मक ऊर्जा का संचार

हो सके। इसके अलावा, यह रंग धार्मिक स्थलों और मंदिरों में पवित्रता के रूप में प्रतिष्ठित है, क्योंकि यह मनुष्य को ईश्वर के प्रति श्रद्धा और समर्पण की ओर प्रेरित करता है।

इसके अलावा, अन्य रंगों का भी अपनी-अपनी जगह पर विशेष प्रतीकात्मक अर्थ होता है :- **लाल** रंग आमतौर पर **उत्साह**, **प्रेरणा**, और **उत्सव** का प्रतीक माना जाता है। यह रंग प्रेम, शक्ति और जोश का भी प्रतीक है और विवाह जैसे शुभ अवसरों पर इसकी महिमा बढ़ जाती है। लाल रंग को हिन्दू धर्म में देवी-देवताओं से जोड़कर देखा जाता है, जहां यह शुभता और बल का प्रतीक होता है।

- **हरा** रंग **प्राकृतिक सौंदर्य**, **नवजीवन**, और **वृद्धि** का प्रतीक है। यह रंग पृथ्वी और पर्यावरण से जुड़ा होता है, और इसे जीवन और विकास का संकेत माना जाता है। हरा रंग शांति, ताजगी, और पुनर्नवा के रूप में देखा जाता है, जिससे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है।

- **नीला** रंग **आध्यात्मिक शांति**, **धैर्य**, और **विश्वसनीयता** का प्रतीक है। यह रंग आकाश और जल से जुड़ा होता है, जो शांति और स्थिरता का प्रतीक होता है। नीला रंग मानसिक शांति और संतुलन को बढ़ावा देता है, और यह रंग व्यक्तियों को संतुलित और गहरे विचारों में ले जाता है।

इस प्रकार, प्रत्येक रंग का अपने प्रतीकात्मक अर्थ और सांस्कृतिक महत्व होता है। हालांकि, **उजला** रंग को पवित्रता और शांति का सर्वोत्तम प्रतीक माना जाता है, हर रंग का उपयोग उस विशेष स्थिति या संदर्भ के आधार पर किया जाता है, जिसमें वह अपनी विशिष्ट ऊर्जा और संदेश भेजता है।

#### Quick Tip

उजला रंग वातावरण में शांति और सकारात्मकता फैलाता है, इसे घर और मंदिरों में अक्सर इस्तेमाल किया जाता है।

43. जल प्रदूषण रोकने के लिए कौन-सा रासायनिक पदार्थ प्रयोग किया जाता है ?

- (a) सोडियम क्लोराइड
- (b) कैल्सियम क्लोराइड
- (c) पोटेशियम मेटाबाइसल्फेट
- (d) ब्लीचिंग पाउडर

**Correct Answer :** (d) ब्लीचिंग पाउडर

**Solution :** **\*\*जल प्रदूषण रोकने\*\*** के लिए **\*\*ब्लीचिंग पाउडर\*\*** (Sodium Hypochlorite) का प्रयोग किया जाता है। यह एक अत्यंत प्रभावी रसायन है जो जल में मौजूद बैक्टीरिया, वायरस, और अन्य रोगाणुओं को नष्ट करने में मदद करता है। ब्लीचिंग पाउडर का मुख्य कार्य जल में उपस्थित हानिकारक सूक्ष्मजीवों को समाप्त करना है, जिससे जल शुद्ध और सुरक्षित बनता है। इसका उपयोग जल को शुद्ध करने और विभिन्न जलजनित रोगों से बचाव के लिए किया जाता है।

सोडियम हाइपोक्लोराइट (NaOCl) का रासायनिक गुण जल में उपस्थित बैक्टीरिया और वायरस के कोशिका दीवारों को तोड़ने और उनकी गतिविधि को नष्ट करने में मदद करता है, जिससे जल में संक्रमण फैलने का खतरा कम हो जाता है। इसके अलावा, यह जल के रंग और गंध को भी सुधारने में सहायक है, जिससे यह पीने योग्य और उपयोग में सुरक्षित बनता है।

इसके विपरीत, **\*\*सोडियम क्लोराइड\*\*** (NaCl), जो सामान्य नमक के रूप में जाना जाता है, जल शुद्ध करने के लिए प्रभावी नहीं है। यह केवल जल में लवणता बढ़ाता है, लेकिन इसमें रोगाणुरोधी गुण नहीं होते हैं। इसी तरह, **\*\*कैल्सियम क्लोराइड\*\*** (CaCl<sub>2</sub>) और **\*\*पोटाशियम मेटाबाइसल्फेट\*\*** (K<sub>2</sub>S<sub>2</sub>O<sub>5</sub>) भी जल शुद्धिकरण में प्रभावी नहीं होते हैं। कैल्सियम क्लोराइड का उपयोग आमतौर पर बर्फ को पिघलाने के लिए किया जाता है, और पोटाशियम मेटाबाइसल्फेट का उपयोग औद्योगिक प्रक्रियाओं में होता है, लेकिन ये जल में उपस्थित हानिकारक सूक्ष्मजीवों को नष्ट नहीं करते हैं।

इसलिए, जल शुद्धिकरण के लिए ब्लीचिंग पाउडर सबसे अधिक प्रभावी और सामान्य रूप से प्रयुक्त रसायन है। इसे पानी में मिलाकर, पानी को कुछ समय के लिए छोड़ दिया जाता है ताकि यह बैक्टीरिया और अन्य वायरस को समाप्त कर सके और पानी को सुरक्षित बनाया जा सके।

**नोट :** ब्लीचिंग पाउडर का अत्यधिक उपयोग या गलत मात्रा में उपयोग करने से जल में अत्यधिक क्लोरीन का स्तर बढ़ सकता है, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए, इसे सही मात्रा में और उचित सावधानी के साथ उपयोग किया जाना चाहिए।

#### Quick Tip

जल शुद्धिकरण के लिए ब्लीचिंग पाउडर का सही मात्रा में उपयोग जल की गुणवत्ता को सुधारने के लिए किया जा सकता है।

44. निम्न में से कौन ध्वनि प्रदूषण का सबसे आम कारण है ?

- (a) यातायात
- (b) पटाखे
- (c) लाउडस्पीकर

(d) निर्माण गतिविधियाँ

**Correct Answer :** (a) यातायात

**Solution :** **\*\*यातायात\*\*** (road traffic) ध्वनि प्रदूषण का सबसे आम कारण है। वाहनों का शोर, हॉर्न की आवाज़ और इंजन की गड़गड़ाहट शहरों में मुख्यतः ध्वनि प्रदूषण उत्पन्न करती है। विशेषकर व्यस्त सड़कों और शहरों के केंद्रीय इलाकों में यह शोर अत्यधिक बढ़ जाता है। अत्यधिक ट्रैफिक और वाहनों की संख्या के कारण शोर प्रदूषण बढ़ता है, जिससे आसपास के वातावरण और लोगों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

इसके अतिरिक्त, **\*\*पटाखे\*\*** और **\*\*लाउडस्पीकर\*\*** जैसे अन्य कारक भी ध्वनि प्रदूषण का कारण बन सकते हैं। विशेष रूप से त्योहारों के दौरान, पटाखों का तेज़ शोर पर्यावरण को प्रभावित करता है, जिससे न केवल ध्वनि प्रदूषण होता है, बल्कि यह वायुमंडलीय प्रदूषण भी उत्पन्न करता है। **\*\*निर्माण गतिविधियाँ\*\*** जैसे भवन निर्माण और सड़क मरम्मत कार्य भी ध्वनि प्रदूषण के कारण बनते हैं। इन कार्यों में भारी मशीनों का उपयोग और लगातार शोर का उत्सर्जन होता है, जो पास के क्षेत्रों में निवास करने वाले लोगों के लिए असुविधाजनक हो सकता है।

हालांकि, इन सभी कारणों में से **\*\*यातायात\*\*** शहरी क्षेत्रों में सबसे अधिक प्रभाव डालता है। यह मुख्य रूप से उस क्षेत्र में वाहनों की अधिकता, सड़क की स्थिति और जनसंख्या घनत्व पर निर्भर करता है। शहरीकरण और बढ़ती हुई जनसंख्या के कारण यातायात की स्थिति और खराब होती जा रही है, जिससे ध्वनि प्रदूषण को नियंत्रित करना एक बड़ी चुनौती बन गई है।

इसलिए, ध्वनि प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए, सड़कों पर वाहनों की संख्या को नियंत्रित करना, बेहतर यातायात प्रबंधन, तथा शोर कम करने वाले वाहनों का प्रयोग बढ़ाना जरूरी है। इसके अतिरिक्त, शहरी नियोजन में सुधार और निर्माण कार्यों के दौरान शोर नियंत्रण पर ध्यान देना भी आवश्यक है।

#### Quick Tip

ध्वनि प्रदूषण को कम करने के लिए वाहनों की गति को नियंत्रित करना और शोर कम करने वाले उपकरणों का प्रयोग करना जरूरी होता है।

45. वस्तुओं को जलाने से कौन-सी गैस उत्पन्न होती है ?

(a) ऑक्सीजन

(b) कार्बन डाइऑक्साइड

- (c) नाइट्रोजन  
(d) अमोनिया

**Correct Answer :** (b) कार्बन डाइऑक्साइड

**Solution :** जब वस्तुओं को जलाया जाता है, तो सबसे प्रमुख गैस कार्बन डाइऑक्साइड ( $\text{CO}_2$ ) उत्पन्न होती है। यह गैस जीवाश्म ईंधन (जैसे कोयला, तेल, और प्राकृतिक गैस) या जैविक पदार्थों (जैसे लकड़ी, पौधे, और अन्य कार्बनिक सामग्री) को जलाने से निकलती है। जलने के दौरान, इन पदार्थों के कार्बन अणु ऑक्सीजन से प्रतिक्रिया करके कार्बन डाइऑक्साइड ( $\text{CO}_2$ ) का रूप लेते हैं।

ऑक्सीजन जलाने की प्रक्रिया के लिए आवश्यक होती है, क्योंकि जलन तब संभव होती है जब ऑक्सीजन और ईंधन के बीच रासायनिक प्रतिक्रिया होती है। हालांकि, ऑक्सीजन जलने के बाद गैस के रूप में उत्पन्न नहीं होती; वह जलन के दौरान ही एक अभिन्न हिस्सा होती है।

नाइट्रोजन और अमोनिया जलाने से उत्पन्न नहीं होती हैं। हालांकि, वायुमंडल में नाइट्रोजन स्वाभाविक रूप से उपस्थित रहती है (लगभग 78

इस प्रकार, जलाने से उत्पन्न प्रमुख गैस कार्बन डाइऑक्साइड ( $\text{CO}_2$ ) होती है, जो वायुमंडलीय प्रदूषण और ग्लोबल वार्मिंग के प्रमुख कारकों में से एक है।

#### Quick Tip

जलने की प्रक्रिया से उत्सर्जित गैसों में **\*\*कार्बन डाइऑक्साइड\*\*** और अन्य प्रदूषक होते हैं, जो पर्यावरण और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

**46. वायु प्रदूषण को कम किया जा सकता है**

- (a) सार्वजनिक परिवहन सेवा का उपयोग करके  
(b) अधिक पेड़ लगाकर  
(c) प्लास्टिक की थैलियों का वर्जन कर  
(d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

**Solution :** वायु प्रदूषण को कम करने के लिए विभिन्न उपाय किए जा सकते हैं। 1. सार्वजनिक परिवहन सेवा का उपयोग करने से व्यक्तिगत वाहनों की संख्या कम होती है, जिससे वायु प्रदूषण में कमी आती है। 2. अधिक पेड़ लगाना भी वायु प्रदूषण को कम करने का एक प्रभावी तरीका है क्योंकि पेड़ कार्बन

डाइऑक्साइड को अवशोषित करते हैं और ऑक्सीजन छोड़ते हैं। 3. स्लास्टिक की थैलियों का वर्जन करने से स्लास्टिक जलाने और वातावरण में स्लास्टिक के अवशेषों के कारण होने वाले प्रदूषण को रोका जा सकता है। इसलिए, सभी विकल्प वायु प्रदूषण को कम करने में सहायक हैं।

#### Quick Tip

वायु प्रदूषण को कम करने के लिए हमें परिवहन के विकल्प, हरियाली और स्लास्टिक के उपयोग में कटौती पर ध्यान देना चाहिए।

47. कौन सी मानवीय गतिविधि पर्यावरणीय निम्नीकरण का कारक है ?

- (a) जनसंख्या विस्फोट
- (b) वनों की कटाई
- (c) नगरीकरण
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

**Solution :** मानवीय गतिविधियाँ जैसे जनसंख्या विस्फोट, वनों की कटाई, और नगरीकरण सभी पर्यावरणीय निम्नीकरण (environmental degradation) के प्रमुख कारण बनते हैं। इन गतिविधियों का पर्यावरण पर गहरा और स्थायी प्रभाव पड़ता है :

- जनसंख्या विस्फोट से प्राकृतिक संसाधनों पर अत्यधिक दबाव पड़ता है, जिससे प्रदूषण और संसाधनों की कमी होती है। बढ़ती जनसंख्या का मतलब है अधिक जल, भोजन, और ऊर्जा की आवश्यकता, जो प्राकृतिक संसाधनों के अत्यधिक उपयोग का कारण बनता है। इससे जल संकट, वायु प्रदूषण, और भूमि का अतिक्रमण जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। यह संसाधनों की कमी को और बढ़ाता है, जिसके कारण प्राकृतिक आपदाएँ जैसे सूखा, बाढ़ और अन्य पर्यावरणीय संकट भी बढ़ते हैं।

- वनों की कटाई से कार्बन डाइऑक्साइड के अवशोषण में कमी होती है और जैविक विविधता घटती है। जब पेड़ काटे जाते हैं, तो न केवल कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करने की क्षमता कम होती है, बल्कि इससे वन्यजीवों के निवास स्थान का भी नाश होता है। इससे जैविक विविधता में कमी आती है और पर्यावरणीय असंतुलन पैदा होता है। इसके अलावा, वनावरण के घटने से भूमि का कटाव और जलवायु परिवर्तन की समस्या भी बढ़ती है।

- नगरीकरण से निर्माण गतिविधियाँ बढ़ती हैं, जिससे भूमि उपयोग में बदलाव और प्राकृतिक पर्यावरण का नुकसान होता है। नगरों का विस्तार और औद्योगिकीकरण के कारण कृषि भूमि और वन क्षेत्रों में कमी आती है। इससे न केवल प्राकृतिक संसाधनों का दोहन होता है, बल्कि यह क्षेत्रीय जलवायु और पारिस्थितिकी तंत्र को भी प्रभावित करता है। शहरीकरण से वायु प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन, और प्राकृतिक आपदाओं के जोखिम में वृद्धि होती है।

इन सभी गतिविधियों के कारण प्राकृतिक संसाधनों की अत्यधिक खपत, पर्यावरणीय असंतुलन और जैविक विविधता का नुकसान होता है, जो अंततः हमारे जीवन स्तर को प्रभावित करता है। इसके समाधान के लिए सतत विकास, हरित प्रौद्योगिकी, और प्रकृति के साथ सामंजस्यपूर्ण संबंध बनाए रखना आवश्यक है।

### Quick Tip

पर्यावरणीय समस्याओं को हल करने के लिए हमें जनसंख्या नियंत्रण, वनों की रक्षा, और शहरीकरण के प्रभावों को कम करने के उपायों पर ध्यान देना चाहिए।

48. निम्न में से कौन जल को शुद्ध करने की घरेलू विधि है ?

- (a) उबालना
- (b) क्लोरीनीकरण
- (c) छानना
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

**Solution :** जल को शुद्ध करने की कई घरेलू विधियाँ हैं, जो पानी में मौजूद हानिकारक तत्वों और प्रदूषकों को दूर करती हैं। यहाँ कुछ प्रमुख विधियाँ दी गई हैं :

1. **उबालना:** जल को उबालने से उसमें मौजूद बैक्टीरिया और रोगाणु मर जाते हैं, जिससे जल शुद्ध हो जाता है। उबालने का तरीका बहुत प्रभावी है क्योंकि यह न केवल बैक्टीरिया को नष्ट करता है, बल्कि यह किसी भी वायरस या कीटाणु को भी मारता है, जो जल में हो सकते हैं। इस विधि से जल की शुद्धता सुनिश्चित की जाती है, खासकर उन क्षेत्रों में जहाँ जल प्रदूषण अधिक होता है।

2. **क्लोरीनीकरण:** पानी में क्लोरीन डालने से जल शुद्ध होता है और बैक्टीरिया नष्ट होते हैं। यह एक लोकप्रिय और सामान्य तरीका है जिसका उपयोग नगरपालिका जल आपूर्ति में भी किया जाता है। क्लोरीन जल में बैक्टीरिया और वायरस को नष्ट करता है और उसे पीने योग्य बनाता है। हालांकि, इसका

उपयोग करते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि क्लोरीन की सही मात्रा हो, क्योंकि अत्यधिक क्लोरीन से पानी का स्वाद प्रभावित हो सकता है और स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है ।

3. **छानना:** पानी को छानने से उसमें मौजूद बड़े कण, गंदगी और अन्य अशुद्धियाँ हट जाती हैं, जिससे जल साफ और सुरक्षित हो जाता है । विभिन्न प्रकार के जल छानने वाले उपकरण जैसे कपड़े, सॉकर, या फिल्टर का उपयोग किया जा सकता है । यह विधि खासकर तब उपयोगी होती है जब पानी में बारीक गंदगी, मलबा या रेत जैसी अशुद्धियाँ होती हैं । छानने से जल की भौतिक अशुद्धियाँ दूर होती हैं, लेकिन यह बैक्टीरिया या वायरस को समाप्त नहीं करता है, जिसके लिए अन्य विधियाँ जैसे उबालना या क्लोरीनीकरण की आवश्यकता होती है ।

इसलिए, ये सभी विधियाँ जल शुद्ध करने में सहायक हैं, और इनका संयोजन जल को अधिक सुरक्षित और पीने योग्य बनाता है । शुद्ध जल का सेवन स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, और इसे सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न तरीकों का उपयोग किया जा सकता है ।

#### Quick Tip

घर में जल शुद्ध करने के लिए उबालने, छानने और क्लोरीनीकरण जैसी विधियाँ प्रभावी हैं ।

49. एक व्यक्ति की दैनिक कैलोरी आवश्यकताएँ किस पर निर्भर नहीं करती हैं ?

- (a) वजन
- (b) गतिविधि स्तर
- (c) आयु
- (d) आर्थिक स्थिति

**Correct Answer :** (d) आर्थिक स्थिति

**Solution :** व्यक्ति की दैनिक कैलोरी आवश्यकता मुख्य रूप से कई कारकों पर निर्भर करती है, जिनमें वजन, गतिविधि स्तर, और आयु प्रमुख हैं । प्रत्येक व्यक्ति की कैलोरी की आवश्यकता अलग-अलग होती है, और यह कारक सीधे तौर पर निर्धारित करते हैं कि उन्हें कितनी कैलोरी की जरूरत है ।

- **वजन:** अधिक वजन वाले व्यक्तियों को सामान्य रूप से अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है । शरीर को अधिक ऊर्जा की जरूरत होती है ताकि वह अतिरिक्त वजन को बनाए रख सके । इसके अलावा, जिन व्यक्तियों का वजन अधिक होता है, उन्हें अपनी दिनचर्या में अधिक कैलोरी बर्न करने की आवश्यकता होती है, विशेष रूप से जब वे शारीरिक गतिविधियाँ करते हैं ।

- **गतिविधि स्तर:** शारीरिक गतिविधि की मात्रा भी कैलोरी की आवश्यकता पर प्रभाव डालती है। अधिक शारीरिक गतिविधि करने वाले व्यक्तियों को अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है क्योंकि उनके शरीर को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, एथलीट्स या जो लोग नियमित रूप से व्यायाम करते हैं, उन्हें अधिक कैलोरी की जरूरत होती है ताकि वे अपनी ऊर्जा स्तर को बनाए रख सकें।
- **आयु:** उम्र के अनुसार कैलोरी की आवश्यकता में परिवर्तन आता है। बच्चों और युवाओं को बढ़ते शारीरिक विकास और अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है, जबकि वृद्धावस्था में कैलोरी की आवश्यकता घट सकती है, क्योंकि शारीरिक गतिविधियाँ और मेटाबोलिज्म धीमा हो सकते हैं। विशेष रूप से युवाओं और किशोरों के लिए कैलोरी की आवश्यकता अधिक होती है, क्योंकि इस दौरान उनका शरीर विकासशील होता है।

हालांकि, **आर्थिक स्थिति** का कैलोरी आवश्यकता से कोई सीधा संबंध नहीं है। आर्थिक स्थिति केवल खाद्य चयन को प्रभावित कर सकती है, जैसे कि सस्ते या महंगे खाद्य पदार्थों का चयन, लेकिन यह कैलोरी की कुल मात्रा पर असर नहीं डालती। इसका मतलब यह है कि चाहे किसी की आर्थिक स्थिति कैसी भी हो, उसे अपनी शारीरिक आवश्यकता के अनुसार कैलोरी की ही आवश्यकता होती है।

इसलिए, कुल मिलाकर, व्यक्ति की कैलोरी आवश्यकता इन कारकों पर निर्भर करती है और व्यक्तिगत स्वास्थ्य, जीवनशैली, और शारीरिक स्थिति के हिसाब से बदलती रहती है।

#### Quick Tip

दैनिक कैलोरी की आवश्यकता को निर्धारित करने के लिए वजन, गतिविधि स्तर, और आयु को ध्यान में रखना जरूरी होता है।

**50. दूध के किस उत्पाद में आसानी से मिलावट नहीं हो पाती है ?**

- दही
- मिठाई
- घी
- खोआ

**Correct Answer :** (c) घी

**Solution :** दूध के घी में आसानी से मिलावट नहीं हो पाती क्योंकि घी का शुद्ध रूप बहुत घना और सख्त होता है। घी को बनाने की प्रक्रिया में केवल दूध की मलाई का उपयोग किया जाता है, और इसका शुद्ध

रूप उच्च गुणवत्ता और विशिष्टता की विशेषताएँ होती हैं। घी में मिलावट करना अन्य दूध उत्पादों के मुकाबले अधिक कठिन होता है, क्योंकि इसका प्राकृतिक रूप पहचानने में कोई दिक्कत नहीं होती है। इसके मुकाबले, दही, मिठाई, और खोआ जैसे अन्य दूध उत्पादों में मिलावट के लिए विभिन्न तरीके हो सकते हैं। इन उत्पादों में अक्सर पानी, स्टार्च, या अन्य मिलावटी सामग्री का उपयोग किया जा सकता है, जो उनके स्वाद, बनावट और रंग को प्रभावित कर सकती हैं। दही और मिठाई में मिलावट के कई साधन होते हैं, जिनमें विशेष रूप से आर्टिफिशियल मिठास बढ़ाने के लिए रसायनों का उपयोग किया जाता है।

घी का परीक्षण करना आसान होता है, क्योंकि इसका असली रूप और विशेषताएँ बहुत स्पष्ट होती हैं। जब घी में मिलावट होती है, तो उसकी शुद्धता और घनत्व में परिवर्तन होता है, जो आसानी से पहचानने योग्य होता है। इसके अलावा, घी को ठंडा करने पर इसकी प्राकृतिक कठोरता और सख्त रूप से मिलावट की पहचान की जा सकती है।

इसलिए, घी में मिलावट अन्य दूध उत्पादों की तुलना में बहुत कठिन होती है, और इसका परीक्षण भी अपेक्षाकृत सरल है।

#### Quick Tip

घी की शुद्धता को जांचने के लिए इसे ठंडा करके देखा जा सकता है, शुद्ध घी में कोई अपद्रव्य नहीं होते।

51. आहार आयोजन में निम्न में से कौन आवश्यक नहीं हैं ?

- (a) व्यंजन पुस्तिका
- (b) रसोइए की विशेषता
- (c) पकाने का बर्तन
- (d) समय

**Correct Answer :** (b) रसोइए की विशेषता

**Solution :** आहार आयोजन में कई महत्वपूर्ण तत्व शामिल होते हैं, जो भोजन की तैयारी और परोसने में सहायक होते हैं :

- व्यंजन पुस्तिका: यह आहार की योजना बनाने में सहायक होती है, क्योंकि इससे विभिन्न प्रकार के व्यंजनों की जानकारी मिलती है और उनका सही तरीके से तैयारी करने की विधि स्पष्ट होती है। व्यंजन पुस्तिका में बताए गए विधियों के अनुसार आहार को सही तरीके से तैयार किया जा सकता है।

- **पकाने का बर्तन:** बिना उचित बर्तन के अच्छे भोजन की तैयारी संभव नहीं होती। बर्तन का चयन आहार की प्रकार और मात्रा के हिसाब से किया जाता है। उदाहरण के लिए, पके हुए व्यंजन को रखने के लिए सही आकार और प्रकार के बर्तन आवश्यक होते हैं, जो भोजन को गर्म और ताजगी बनाए रखते हैं।

- **समय:** उचित समय पर भोजन तैयार करना और उसे परोसना भी महत्वपूर्ण होता है। यह सुनिश्चित करता है कि भोजन ताजगी से परोसा जाए और उसमें पोषण की मात्रा बनी रहे। समय का सही प्रबंधन करने से आहार आयोजन और भोजन का आनंद बढ़ता है।

हालांकि, रसोइए की विशेषता जरूरी नहीं होती, क्योंकि आहार आयोजन का उद्देश्य सही तरीके से आहार तैयार करना और उसे व्यवस्थित करना है, ना कि रसोइए की कुशलता पर निर्भर करना। किसी भी व्यक्ति को उचित मार्गदर्शन और योजना के तहत आहार तैयार किया जा सकता है, भले ही वह रसोइया विशेषज्ञ न हो। इसलिए, रसोइए की विशेषता आहार आयोजन के महत्व का मुख्य घटक नहीं होती, बल्कि आहार की तैयारी और उसका व्यवस्थित वितरण सबसे महत्वपूर्ण होता है।

#### Quick Tip

आहार आयोजन में समय, बर्तन, और व्यंजन पुस्तिका का महत्व अधिक होता है, रसोइए की विशेषता नहीं।

52. प्रति वर्ष 30 अक्टूबर को कौन सा दिवस मनाया जाता है ?

- (a) विश्व बचत दिवस
- (b) मजदूर दिवस
- (c) बाल दिवस
- (d) विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस

**Correct Answer :** (a) विश्व बचत दिवस

**Solution :** 30 अक्टूबर को विश्व बचत दिवस मनाया जाता है। इस दिन का उद्देश्य बचत की महत्त्वता को बढ़ावा देना और लोगों को वित्तीय सुरक्षा के लिए जागरूक करना है। विश्व बचत दिवस का आयोजन वित्तीय साक्षरता को बढ़ावा देने और लोगों को यह समझाने के लिए किया जाता है कि उनके द्वारा की गई बचत न केवल भविष्य की आर्थिक सुरक्षा को सुनिश्चित करती है, बल्कि यह समृद्धि और वित्तीय स्वायत्तता की ओर भी एक कदम होता है।

यह दिन दुनिया भर में वित्तीय जागरूकता को फैलाने और बचत की आदतों को बढ़ावा देने के लिए मनाया जाता है। इसका उद्देश्य व्यक्तियों को उनके खर्चे और बचत के बीच संतुलन बनाए रखने की

प्रेरणा देना है, जिससे वे आर्थिक रूप से स्थिर और आत्मनिर्भर बन सकें ।

विभिन्न देशों में इस दिन को खासतौर पर वित्तीय संस्थाएं और संगठन आयोजित करते हैं ताकि लोगों को बचत और निवेश के लाभ के बारे में जानकारी दी जा सके और उन्हें वित्तीय सुरक्षा की दिशा में एक कदम और आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया जा सके ।

#### Quick Tip

बचत और वित्तीय योजना से जुड़ी जानकारी हासिल करना हर किसी के लिए महत्वपूर्ण है, ताकि वे भविष्य में सुरक्षित और स्थिर रहें ।

53. निम्न में से किस धब्बा को छुड़ाना सबसे कठिन है ?

- (a) वानस्पतिक धब्बा
- (b) प्राणिज धब्बा
- (c) अज्ञात धब्बा
- (d) जंक धब्बा

**Correct Answer :** (d) जंक धब्बा

**Solution :** जंक धब्बा सबसे कठिन होता है, क्योंकि यह विभिन्न प्रकार के रासायनिक अवशेषों और गंदगी से बना होता है । इसमें तेल, मिट्टी, और अन्य पदार्थ होते हैं, जो कपड़े में गहरे समा जाते हैं, और इसे पूरी तरह से हटाना कठिन होता है । जंक धब्बे को हटाने के लिए विशेष रूप से रासायनिक सफाई या गहरे ब्रशिंग की आवश्यकता हो सकती है ।

प्राणिज धब्बा (जैसे रक्त) और वानस्पतिक धब्बा (जैसे फल या पौधों से) भी कठिन हो सकते हैं, लेकिन जंक धब्बा में सबसे अधिक जटिलता होती है क्योंकि इसमें एकाधिक मिश्रित तत्व होते हैं । उदाहरण के तौर पर, एक जंक धब्बे में तेल और मिट्टी दोनों हो सकते हैं, जो एक ही धब्बे में विभिन्न प्रकार की सफाई तकनीकों की आवश्यकता बनाते हैं । जबकि प्राणिज और वानस्पतिक धब्बे के लिए विशिष्ट द्रव्यों या घोलों का उपयोग करके आसानी से सफाई की जा सकती है, जंक धब्बे को पूरी तरह से साफ करना अधिक श्रमसाध्य और समय लेने वाला कार्य होता है ।

#### Quick Tip

जंक धब्बे को हटाने के लिए पहले साबुन और गर्म पानी का प्रयोग करें, फिर विशेष धब्बा हटानेवाले उत्पादों का उपयोग करें ।

---

54. निम्न में से कौन मानवीय संसाधन नहीं है ?

- (a) ऊर्जा
- (b) समय
- (c) कौशल
- (d) मुद्रा

**Correct Answer :** (a) ऊर्जा

**Solution :** मानवीय संसाधन से तात्पर्य उन तत्वों से है जो व्यक्ति की दक्षता और कार्यकुशलता को बढ़ाते हैं, जैसे समय, कौशल, और मुद्रा। इन सभी को मानव संसाधन माना जाता है, क्योंकि ये सभी संसाधन किसी व्यक्ति की कार्यक्षमता, उत्पादकता और जीवन स्तर को प्रभावित करते हैं।

उदाहरण के लिए, समय का सही उपयोग किसी भी कार्य में सफलता के लिए महत्वपूर्ण होता है, कौशल किसी व्यक्ति की कार्यकुशलता को बढ़ाता है, और मुद्रा या वित्तीय संसाधन किसी व्यक्ति को अपने लक्ष्य प्राप्त करने में मदद करते हैं।

हालांकि, ऊर्जा मानव संसाधन का हिस्सा नहीं है, क्योंकि यह एक प्राकृतिक संसाधन है, न कि मानव द्वारा उपयोग की जानेवाली विशेष क्षमता। ऊर्जा का उपयोग तो मानव संसाधनों द्वारा कार्यों को संपन्न करने के लिए किया जा सकता है, लेकिन यह स्वयं मानव संसाधन नहीं माना जाता। ऊर्जा के उदाहरण में बिजली, नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत जैसे सौर और पवन ऊर्जा आदि आते हैं, जो प्रकृति से प्राप्त होते हैं।

#### Quick Tip

मानव संसाधन में समय और कौशल का सही उपयोग करके कार्यों को अधिक प्रभावी और उत्पादक बनाया जा सकता है।

---

55. निम्न में से कौन खाद्य संरक्षण की भौतिक विधि है ?

- (a) निर्जलीकरण
- (b) गहरी हिमीकरण
- (c) पाश्चुरीकरण
- (d) खमीरीकरण

**Correct Answer :** (a) निर्जलीकरण

**Solution :** निर्जलीकरण एक भौतिक विधि है जिसका उपयोग खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक संरक्षित करने के लिए किया जाता है। इस विधि में, पानी को खाद्य पदार्थों से हटा दिया जाता है, जिससे उनके जीवनकाल में वृद्धि होती है और वे लंबे समय तक ताजे रहते हैं। यह प्रक्रिया खाद्य पदार्थों की स्थिरता को बढ़ाती है और उनकी पोषण सामग्री को बचाए रखती है।

निर्जलीकरण के दौरान, पानी के वाष्पीकरण के द्वारा खाद्य पदार्थ से नमी निकाल दी जाती है, जिससे बैक्टीरिया और फफूंद जैसे सूक्ष्मजीवों की वृद्धि रुक जाती है। इससे खाद्य पदार्थों का शेल्फ जीवन बढ़ जाता है, और इन्हें बिना ठंडा किए लंबे समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है।

इसके अलावा, गहरी हिमीकरण (Deep Freezing), पाश्चुरीकरण (Pasteurization), और खमीरीकरण (Fermentation) जैसी प्रक्रियाएँ रासायनिक या जैविक विधियाँ हैं, जो खाद्य पदार्थों के संरक्षण के लिए काम आती हैं।

- गहरी हिमीकरण में तापमान को बहुत कम कर दिया जाता है ताकि खाद्य पदार्थों की बायोलॉजिकल गतिविधि को पूरी तरह से रोक दिया जा सके। - पाश्चुरीकरण में खाद्य पदार्थों को एक निश्चित तापमान पर गर्म किया जाता है ताकि हानिकारक बैक्टीरिया नष्ट हो जाएं, और - खमीरीकरण में सूक्ष्मजीवों (जैसे यीस्ट और बैक्टीरिया) की मदद से खाद्य पदार्थों को संरक्षित किया जाता है।

इन सभी विधियों में से केवल निर्जलीकरण एक भौतिक प्रक्रिया है, जबकि अन्य रासायनिक या जैविक प्रक्रियाएँ हैं।

#### Quick Tip

निर्जलीकरण के द्वारा खाद्य पदार्थों के वजन और आकार में कमी आती है, जो उन्हें संग्रहण के लिए अधिक सुविधाजनक बनाती है।

56. किस प्रकार के कपड़ों में स्टार्च को आवश्यकता नहीं होती है ?

- (a) रेशम
- (b) उनी
- (c) लिनन
- (d) सूती

**Correct Answer :** (a) रेशम

**Solution :** रेशम एक प्राकृतिक रेशा है जो खुद में मुलायम, चिकना और लचीला होता है। इसकी यह विशेषता इसे स्वाभाविक रूप से सुंदर और चमकदार बनाती है, इसलिए रेशम को इस्ट्री करने के लिए किसी अतिरिक्त कठोरता की आवश्यकता नहीं होती। रेशम के कपड़े बिना स्टार्च के भी अपने स्वाभाविक रूप और बनावट को बनाए रखते हैं।

इसके विपरीत, उनी, लिनन, और सूती कपड़े अक्सर स्टार्च किए जाते हैं। स्टार्च के उपयोग से इन कपड़ों की कठोरता बढ़ जाती है, जिससे वे अधिक स्थिर रहते हैं और उनकी बनावट बनी रहती है। स्टार्च के कारण इन कपड़ों का इस्ट्री करना भी सरल होता है, क्योंकि यह कपड़े को ज्यादा मजबूत और आकार में बनाए रखने में मदद करता है।

- उनी कपड़े में स्टार्च का उपयोग उनकी कठोरता बढ़ाने और जटिल संरचनाओं को बनाए रखने के लिए किया जाता है। - लिनन और सूती कपड़े भी विशेष रूप से अधिक दृढ़ और कम झुर्रीदार बनाने के लिए स्टार्च से उपचारित होते हैं।

इसलिए, रेशम के मुकाबले अन्य कपड़े जैसे ऊन, लिनन, और सूती में स्टार्च की आवश्यकता होती है ताकि उनकी विशेषताएँ और उपयोगिता बनी रहे।

#### Quick Tip

रेशमी कपड़े अपनी प्राकृतिक चमक और नरमता के कारण अक्सर बिना स्टार्च के इस्ट्री किए जाते हैं।

57. निम्न में से कौन शुद्ध जल है ?

- (a) नदी का जल
- (b) वर्षा का जल
- (c) समुद्र का जल
- (d) कुएँ का जल

**Correct Answer :** (b) वर्षा का जल

**Solution :** वर्षा का जल शुद्ध जल माना जाता है क्योंकि यह प्राकृतिक रूप से आकाश से गिरता है और इस पर कोई मानवजनित प्रक्रिया का प्रभाव नहीं पड़ता। जब वर्षा का जल गिरता है, तो यह सीधे वातावरण से आकर भूमि पर पहुँचता है, और इस प्रक्रिया में अधिकतर प्रदूषक और अवशेषों से मुक्त रहता है। हालांकि, वर्षा के जल को पर्यावरणीय कारकों जैसे वायुमंडलीय प्रदूषण और धूल कणों से प्रभावित किया जा सकता है, लेकिन सामान्यतः यह जल स्वच्छ और शुद्ध माना जाता है।

वहीं, नदी, समुद्र और कुएँ के जल में कई प्रकार के खनिज, अवशेष और अन्य रासायनिक पदार्थ होते हैं, जो इनके शुद्धता स्तर को प्रभावित करते हैं। नदियों और समुद्रों का पानी विभिन्न प्राकृतिक और मानवजनित स्रोतों से प्रदूषित हो सकता है, जैसे औद्योगिक अपशिष्ट, कृषि रसायन, और गंदगी। इसके अलावा, कुएँ का जल भी गंदगी, बैक्टीरिया और अन्य नकरात्मक तत्वों से प्रभावित हो सकता है, खासकर यदि पानी का संरक्षण ठीक से न किया गया हो।

इसलिए, वर्षा का जल, भले ही वह कुछ हद तक प्रदूषित हो सकता है, फिर भी यह इन अन्य जल स्रोतों की तुलना में अधिक शुद्ध और सुरक्षित माना जाता है।

#### Quick Tip

वर्षा जल एक शुद्ध स्रोत माना जाता है, लेकिन इसे उपयोग से पहले ठीक से फ़िल्टर करना चाहिए ताकि यह प्रदूषण से मुक्त हो।

58. एगमार्क का पूरा नाम क्या है ?

- (a) एग्रीकल्चर मार्केटाइज
- (b) एग्रीकल्चर मैनेजमेंट
- (c) एग्रीकल्चर मार्केटिंग
- (d) एग्रो मार्केटिंग

**Correct Answer :** (c) एग्रीकल्चर मार्केटिंग

**Solution :** एगमार्क का पूरा नाम एग्रीकल्चर मार्केटिंग है। यह एक प्रमाणीकरण प्रतीक है, जिसे भारत सरकार द्वारा कृषि उत्पादों की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए जारी किया जाता है। एगमार्क का मुख्य उद्देश्य उपभोक्ताओं को प्रमाणित गुणवत्ता वाले कृषि उत्पादों की आपूर्ति करना है, ताकि वे सुरक्षित और स्वास्थ्यवर्धक उत्पादों का सेवन कर सकें।

एगमार्क उत्पादों को विशेष मानकों के आधार पर जांचा जाता है, जैसे उत्पादन विधि, शुद्धता, और पोषण संबंधी जानकारी। यह प्रमाणपत्र उपभोक्ताओं के विश्वास को बढ़ाता है और कृषि उत्पादों के बाजार में प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देता है।

#### Quick Tip

एगमार्क प्रमाणन से उपभोक्ताओं को यह विश्वास होता है कि वे गुणवत्ता वाले कृषि उत्पाद खरीद रहे हैं।

---

59. परिवार के लिए आहार आयोजन आधार पर बननी चाहिए ।

- (a) दैनिक
- (b) साप्ताहिक
- (c) मासिक
- (d) कभी-कभी

**Correct Answer :** (b) साप्ताहिक

**Solution :** आहार आयोजन को साप्ताहिक आधार पर बनाना चाहिए । यह योजना परिवार के भोजन की आवश्यकता और विविधता को ध्यान में रखते हुए तैयार की जाती है । साप्ताहिक आहार योजना से यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि हर सदस्य को पोषक तत्वों की सही मात्रा मिल रही है और भोजन का संतुलन बना रहता है ।

इस प्रकार की योजना से खाद्य पदार्थों की सही मात्रा और प्रकार का चयन किया जा सकता है, जिससे न केवल पोषण की संतुलन बनाए रखा जा सकता है, बल्कि परिवार के बजट का भी उचित प्रबंधन किया जा सकता है । साप्ताहिक आहार आयोजन के माध्यम से समय की बचत भी होती है, क्योंकि हर दिन के लिए भोजन की योजना पहले से तैयार रहती है ।

#### Quick Tip

साप्ताहिक आहार योजना से आप आसानी से अपनी आवश्यकताओं के अनुसार भोजन तैयार कर सकते हैं, और यह खाद्य वेस्टेज को भी कम करता है ।

---

60. खाद्य पदार्थों के परिक्षण के अंतर्गत क्या आता है ?

- (a) जैम जेली बनाना
- (b) मुरब्बा एवं आचार बनाना
- (c) स्ट्रैश एवं शरबत बनाना
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

**Solution :** खाद्य पदार्थों के परिक्षण के अंतर्गत जैम जेली, मुरब्बा, आचार, स्ट्रैश और शरबत सभी आते

हैं। ये सभी खाद्य पदार्थों के विभिन्न रूप हैं जिन्हें परीक्षण और तैयार किया जाता है। इनकी गुणवत्ता, स्वाद, और संरचना की जांच की जाती है ताकि ये उपभोक्ताओं के लिए सुरक्षित और स्वादिष्ट हों। इन खाद्य पदार्थों के परीक्षण में यह सुनिश्चित किया जाता है कि इनमें कोई हानिकारक रासायनिक या जैविक तत्व न हो, और ये उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित हों। इसके अलावा, इन उत्पादों का स्वाद, रंग, स्थायित्व और पैकिंग की गुणवत्ता भी मूल्यांकन की जाती है। यह प्रक्रिया सुनिश्चित करती है कि बाजार में उपलब्ध खाद्य उत्पाद उच्च मानक के हों और उपभोक्ता की अपेक्षाओं के अनुसार हों।

### Quick Tip

खाद्य पदार्थों के परीक्षण के दौरान इनकी गुणवत्ता और संरचना को ध्यान में रखते हुए, प्रयोग-शाला परीक्षण और स्वच्छता की जांच की जाती है।

61. ग्रामीण क्षेत्रों में कौन भूमि प्रदूषण का कारण नहीं है ?

- (a) नालियों का पानी
- (b) खुले क्षेत्रों में मल का त्याग
- (c) कीटनाशक
- (d) वनों की कटाई

**Correct Answer :** (d) वनों की कटाई

**Solution :** ग्रामीण क्षेत्रों में भूमि प्रदूषण के कारण मुख्यतः नालियों का पानी, खुले क्षेत्रों में मल का त्याग, और कीटनाशक होते हैं। ये सभी प्रदूषण के कारक हैं जो भूमि के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इन प्रदूषणों से भूमि में हानिकारक रासायनिक तत्व और बैक्टीरिया फैल सकते हैं, जो न केवल भूमि की उपजाऊ क्षमता को घटाते हैं, बल्कि इसके द्वारा उगाए गए उत्पादों की गुणवत्ता को भी प्रभावित करते हैं।

हालांकि, वनों की कटाई एक अन्य प्रकार का पर्यावरणीय मुद्दा है, लेकिन यह सीधे भूमि प्रदूषण का कारण नहीं बनता, बल्कि यह पारिस्थितिकी तंत्र और जलवायु परिवर्तन को प्रभावित करता है। जब वन काटे जाते हैं, तो यह जलवायु के तापमान को प्रभावित करता है, जिससे पर्यावरणीय असंतुलन उत्पन्न होता है, और अंततः भूमि की उत्पादकता में भी कमी हो सकती है। इसलिए, भूमि प्रदूषण के कारणों को रोकने के लिए सामूहिक प्रयासों की आवश्यकता है, जैसे जल निकासी प्रबंधन, कीटनाशकों का उचित उपयोग, और स्वच्छता को बढ़ावा देना।

### Quick Tip

भूमि प्रदूषण को रोकने के लिए कीटनाशकों का विवेकपूर्ण उपयोग और मल को ठीक से निपटाना आवश्यक है ।

62. सामान्य गर्भावस्था कितने हफ्तों की होती है ?

- (a) 40
- (b) 37
- (c) 35
- (d) 30

**Correct Answer :** (a) 40

**Solution :** सामान्य गर्भावस्था लगभग 40 हफ्तों की होती है । इसे आमतौर पर 9 महीने के रूप में जाना जाता है, लेकिन इसकी सही अवधि लगभग 280 दिनों की होती है । यह गर्भवती महिला के अंतिम मासिक धर्म से लेकर प्रसव तक की अवधि होती है । गर्भावस्था का यह समय भ्रूण के पूर्ण विकास के लिए महत्वपूर्ण होता है, जिसमें शारीरिक, मानसिक, और जैविक विकास के कई चरण शामिल होते हैं ।

गर्भावस्था के दौरान विभिन्न शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ महिला को स्वस्थ आहार और जीवनशैली की आवश्यकता होती है ताकि वह और उसका भ्रूण दोनों स्वस्थ रहें । इस अवधि के दौरान चिकित्सक द्वारा नियमित जांच और देखभाल की जाती है, ताकि किसी भी तरह के स्वास्थ्य समस्याओं का समय पर समाधान किया जा सके ।

गर्भावस्था के 40 हफ्तों के अंत में, जब शिशु पूरी तरह से विकसित हो जाता है, तो प्रसव की प्रक्रिया शुरू होती है ।

### Quick Tip

गर्भावस्था के दौरान सही देखभाल और नियमित चिकित्सकीय जांच से मां और बच्चे की सेहत सुनिश्चित की जा सकती है ।

63. कौन-सा हार्मोन महिलाओं में दूध के स्राव को उत्तेजित करता है ?

- (a) प्रोलैक्टिन
- (b) एस्ट्रोजन
- (c) प्रोजेस्टोरॉन
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (a) प्रोलैक्टिन

**Solution :** प्रोलैक्टिन हार्मोन महिलाओं में दूध के स्राव को उत्तेजित करता है। यह हार्मोन मुख्य रूप से पिट्यूटरी ग्रंथि द्वारा उत्पादित होता है और प्रसव के बाद महिला के स्तनों में दूध का उत्पादन शुरू करता है। प्रोलैक्टिन का मुख्य कार्य स्तन ग्रंथियों को सक्रिय करना और स्तन के दूध का उत्पादन शुरू करना है, जिससे नवजात शिशु को पोषण मिल सके।

एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टोरॉन हार्मोन गर्भावस्था के दौरान प्रमुख भूमिका निभाते हैं, जैसे कि गर्भाशय में शिशु का पोषण और विकास, लेकिन ये दूध के स्राव के लिए जिम्मेदार नहीं होते। एस्ट्रोजन गर्भावस्था के दौरान गर्भाशय की वृद्धि और स्तन ग्रंथियों के विकास में मदद करता है, जबकि प्रोजेस्टोरॉन गर्भावस्था को बनाए रखने में सहायक होता है।

इसलिए, प्रोलैक्टिन दूध के स्राव के लिए प्रमुख रूप से जिम्मेदार हार्मोन है, जो प्रसव के बाद सक्रिय होता है।

#### Quick Tip

प्रोलैक्टिन का स्तर स्तनपान के दौरान बढ़ता है, जिससे दूध का स्राव होता है और मां के बच्चे को पोषण मिलता है।

**64. मनुष्य में कितने जोड़ी गुणसूत्र होते हैं ?**

- (a) 20
- (b) 23
- (c) 24
- (d) 26

**Correct Answer :** (b) 23

**Solution :** मनुष्य में कुल 46 गुणसूत्र होते हैं, जो 23 जोड़ों में व्यवस्थित होते हैं। प्रत्येक गुणसूत्र के जोड़े में एक गुणसूत्र मां से और दूसरा पिता से प्राप्त होता है। इन गुणसूत्रों के विशिष्ट संयोजन से व्यक्ति के आनुवंशिक गुणसूत्र संरचना का निर्धारण होता है।

गुणसूत्रों में आनुवंशिक जानकारी संग्रहित होती है, जो जीव के शारीरिक और जैविक लक्षणों को नियंत्रित करती है। इनमें से प्रत्येक गुणसूत्र एक [2][2][2][2] अणु से बना होता है, जिसमें कई जीन होते हैं, जो शरीर की विविध प्रक्रियाओं और विशेषताओं को नियंत्रित करते हैं।

### Quick Tip

गुणसूत्रों की संख्या और उनकी संरचना हर जीव के आनुवंशिक लक्षणों को नियंत्रित करती है।

65. मानव शरीर में पीयूष ग्रंथि कहाँ स्थित होती है ?

- (a) हृदय के आधार में
- (b) मस्तिष्क में
- (c) गर्दन में
- (d) उदर में

**Correct Answer :** (b) मस्तिष्क में

**Solution :** पीयूष ग्रंथि (Pituitary Gland) मानव शरीर में मस्तिष्क के आधार में स्थित होती है। यह ग्रंथि शरीर के हार्मोनल संतुलन को नियंत्रित करती है और इसे "गांधारी ग्रंथि" भी कहा जाता है। यह कई महत्वपूर्ण हार्मोन का उत्पादन करती है, जो वृद्धि, प्रजनन, और जलवायु के नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन हार्मोन में से कुछ प्रमुख हैं :- \*\*वृद्धि हार्मोन (Growth Hormone, GH)\*\* : यह शारीरिक वृद्धि और विकास को बढ़ावा देता है। - \*\*थाइरोइड उत्तेजक हार्मोन (TSH)\*\* : यह थाइरोइड ग्रंथि को सक्रिय करता है, जिससे शरीर के मेटाबोलिज्म को नियंत्रित किया जाता है। - \*\*प्रोलैक्टिन (Prolactin)\*\* : यह हार्मोन स्तन ग्रंथियों को दूध उत्पादन के लिए उत्तेजित करता है। - \*\*एड्रेनोकोर्टिकोट्रॉपिक हार्मोन (ACTH)\*\* : यह अधिवृक्क ग्रंथियों को सक्रिय करता है, जो शरीर के तनाव प्रतिक्रिया और हार्मोन के उत्पादन में मदद करता है। पीयूष ग्रंथि के हार्मोन शरीर के विभिन्न अंगों और ग्रंथियों के कार्यों को संतुलित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिससे समग्र शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखा जाता है।

### Quick Tip

पीयूष ग्रंथि के हार्मोन विकास, प्रजनन, और शारीरिक गतिविधियों को प्रभावित करते हैं।

66. निम्न में से कौन-सी ग्रंथि हड्डियों और मांसपेशियों के विकास को नियंत्रित करती है ?

- (a) पाराथाइराइड
- (b) पिट्यूटरी
- (c) अधिवृक्क (एड्रीनल)
- (d) थाइमस

**Correct Answer :** (b) पिट्यूटरी

**Solution :** पिट्यूटरी ग्रंथि हड्डियों और मांसपेशियों के विकास को नियंत्रित करती है। यह ग्रंथि वृद्धि हार्मोन (Growth Hormone) का स्राव करती है, जो हड्डियों और मांसपेशियों के विकास को प्रोत्साहित करता है।

वृद्धि हार्मोन शरीर में विकास और पुनर्निर्माण की प्रक्रिया को बढ़ावा देता है, जिससे हड्डियों की लंबाई बढ़ती है और मांसपेशियों की ताकत में वृद्धि होती है। इसके अतिरिक्त, पिट्यूटरी ग्रंथि अन्य हार्मोन भी स्रावित करती है, जो शरीर की सामान्य वृद्धि, मेटाबोलिज्म, और विभिन्न शारीरिक कार्यों के लिए आवश्यक होते हैं।

इन हार्मोन में शामिल हैं : - थाइरोइड उत्तेजक हार्मोन (TSH): जो थाइरोइड ग्रंथि को उत्तेजित करता है, जिससे शरीर के मेटाबोलिज्म को नियंत्रित किया जाता है। - ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (LH) और फोलिकल-उत्तेजक हार्मोन (FSH): जो प्रजनन प्रणाली को नियंत्रित करते हैं। - एड्रे-नोकोर्टिकोटरॉपिक हार्मोन (ACTH): जो अधिवृक्क ग्रंथि को उत्तेजित करता है, जिससे तनाव प्रतिक्रिया और हार्मोन का उत्पादन होता है।

इस प्रकार, पिट्यूटरी ग्रंथि शरीर के विकास और समग्र शारीरिक कार्यों को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

#### Quick Tip

पिट्यूटरी ग्रंथि द्वारा उत्पादित वृद्धि हार्मोन शारीरिक विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

67. निम्नलिखित में से कौन-सी अंतःस्रावी ग्रंथि गर्दन में स्थित होती है ?

- (a) अग्न्याशय
- (b) पीयूष
- (c) अधिवृक्क
- (d) थाइराइड

**Correct Answer :** (d) थाइराइड

**Solution :** थाइराइड ग्रंथि एक अंतःस्रावी ग्रंथि है जो गर्दन के पिछले हिस्से में स्थित होती है। यह ग्रंथि थाइरॉक्सिन नामक हार्मोन का स्राव करती है, जो शरीर के मेटाबोलिज्म को नियंत्रित करता है।

थाइरॉक्सिन का मुख्य कार्य शरीर की ऊर्जा का उपयोग बढ़ाना, तापमान को नियंत्रित करना और विभिन्न शारीरिक कार्यों के लिए आवश्यक मेटाबोलिक प्रक्रियाओं को प्रोत्साहित करना है। थाइराइड ग्रंथि के द्वारा स्रावित हार्मोन शरीर के ऊतकों में ऑक्सीजन के उपयोग को प्रभावित करते हैं, जिससे शरीर की ऊर्जा और विकास दर को नियंत्रित किया जाता है।

इस ग्रंथि के कार्य में असंतुलन होने पर मेटाबोलिज्म की गति प्रभावित हो सकती है, जिससे शरीर में अत्यधिक ऊर्जा की खपत या कम ऊर्जा का संचय हो सकता है। इसके परिणामस्वरूप मोटापा, कमजोरी, थकान, या अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

इसलिए, थाइराइड हार्मोन शरीर की समग्र कार्यप्रणाली और विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

#### Quick Tip

थाइराइड की समस्या (अधिक या कम हार्मोन स्राव) शारीरिक स्वास्थ्य पर गंभीर असर डाल सकती है, इसलिए नियमित जांच ज़रूरी है।

**68. कौन-सा हार्मोन हृदय की धड़कन को उत्तेजित करता है ?**

- (a) थाइरॉक्सिन
- (b) गैस्ट्रिन
- (c) ग्लाइकोजेन
- (d) कैल्सिटोनिन

**Correct Answer :** (a) थाइरॉक्सिन

**Solution :** थाइरॉक्सिन हार्मोन हृदय की धड़कन को उत्तेजित करता है। यह हार्मोन थाइराइड ग्रंथि द्वारा स्रावित होता है और शरीर के मेटाबोलिज्म को नियंत्रित करता है।

थाइरॉक्सिन का प्रभाव हृदय की धड़कन पर विशेष रूप से देखा जाता है। इसके उच्च स्तर से हृदय की धड़कन तेज हो सकती है, जिससे शरीर में ऊर्जा की खपत बढ़ती है। इसका कारण यह है कि थाइरॉक्सिन शरीर के कोशिकाओं में ऑक्सीजन का उपयोग बढ़ाता है और इसके साथ ही ऊर्जा की आवश्यकता भी बढ़ जाती है।

इस हार्मोन के असंतुलित स्तर से हृदय गति में असामान्य परिवर्तन हो सकते हैं, जैसे कि तेज़ या धीमी धड़कन, जो शरीर के समग्र स्वास्थ्य पर असर डाल सकते हैं। इसलिए थाइरॉक्सिन के स्तर का संतुलन शरीर के सामान्य कार्य और हृदय की सही धड़कन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

#### Quick Tip

थाइरॉक्सिन का असंतुलित स्तर हृदय की धड़कन, ऊर्जा स्तर, और शारीरिक कार्यों पर प्रभाव डाल सकता है।

69. निम्नलिखित में से कौन-सी ग्रंथि इन्सुलिन बनाती है ?

- (a) यकृत
- (b) अग्न्याशय
- (c) पीयूष
- (d) एड्रीनल

**Correct Answer :** (b) अग्न्याशय

**Solution :** अग्न्याशय (Pancreas) इन्सुलिन हार्मोन का स्राव करता है, जो रक्त में शर्करा (ग्लूकोज) के स्तर को नियंत्रित करता है।

इन्सुलिन का मुख्य कार्य शरीर की कोशिकाओं में ग्लूकोज का प्रवेश कराना है, जिससे शरीर में ऊर्जा का स्तर बना रहता है। यह हार्मोन कोशिकाओं को रक्त से ग्लूकोज लेने में मदद करता है, जिससे रक्त में शर्करा का स्तर नियंत्रित रहता है।

इन्सुलिन के कम या अधिक स्राव से डायबिटीज जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। यदि इन्सुलिन की कमी होती है तो रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है, जिससे टाइप 1 डायबिटीज उत्पन्न हो सकती है। दूसरी ओर, इन्सुलिन का अत्यधिक स्राव शरीर में शर्करा के स्तर को बहुत कम कर सकता है, जो हाइपोग्लाइसीमिया (लो ब्लड शुगर) का कारण बन सकता है। इसलिए, अग्न्याशय द्वारा इन्सुलिन का संतुलित स्राव शरीर के सामान्य कार्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

#### Quick Tip

इन्सुलिन का असंतुलित स्राव \*\*डायबिटीज\*\* जैसी गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है।

70. निम्न में से कौन-सी बीमारी वायु प्रदूषण के कारण होती है ?

- (a) मधुमेह
- (b) अस्थमा
- (c) मलेरिया
- (d) पेचिश

**Correct Answer :** (b) अस्थमा

**Solution :** वायु प्रदूषण के कारण अस्थमा जैसी श्वसन संबंधी बीमारियाँ उत्पन्न हो सकती हैं ।

वायु में प्रदूषक कण जैसे पीएम<sub>2.5</sub>, नाइट्रोजन डाइऑक्साइड (NO<sub>2</sub>), और ओजोन (O<sub>3</sub>) के कारण अस्थमा, ब्रोन्काइटिस, और अन्य श्वसन समस्याएँ बढ़ सकती हैं । इन प्रदूषकों से श्वसन नलिकाओं में सूजन और जलन हो सकती है, जिससे सांस लेने में कठिनाई होती है ।

अस्थमा एक ऐसी बीमारी है जिसमें श्वसन नलिकाएँ संकुचित हो जाती हैं, जिससे सांस लेने में कठिनाई होती है । प्रदूषक कण इन नलिकाओं को उत्तेजित करते हैं, जिससे खांसी, घरघराहट, और सांस की कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं । वायु प्रदूषण का लंबे समय तक संपर्क अस्थमा के लक्षणों को और भी गंभीर बना सकता है, और यह बड़ों के साथ-साथ बच्चों में भी श्वसन संबंधी समस्याओं का कारण बन सकता है ।

#### Quick Tip

वायु प्रदूषण से बचने के लिए शुद्ध वायु वाले क्षेत्रों में रहना और मास्क का उपयोग करना फायदेमंद हो सकता है ।

1. मानव निर्मित तन्तु

- (a) कपास
- (b) रेशम
- (c) नायलॉन
- (d) जूट

**Correct Answer :** (c) नायलॉन

**Solution :** मानव निर्मित तन्तु वह तन्तु होते हैं जिन्हें मानवों द्वारा विभिन्न रासायनिक प्रक्रियाओं के माध्यम से तैयार किया जाता है ।

इनमें नायलॉन (Nylon), पॉलिएस्टर, और रेयॉन प्रमुख उदाहरण हैं। ये प्राकृतिक तन्तुओं (जैसे सूती और रेशमी) से अलग होते हैं क्योंकि इन्हें सिंथेटिक रूप से निर्मित किया जाता है।

मानव निर्मित तन्तु प्राकृतिक तन्तुओं की तुलना में अधिक टिकाऊ, सस्ते और आसानी से तैयार किए जा सकते हैं, लेकिन इनकी सांस लेने की क्षमता और पर्यावरणीय प्रभाव पर प्रश्न उठते हैं। नायलॉन और पॉलिएस्टर जैसे तन्तु आमतौर पर कपड़ों, बैग्स, और अन्य सामान बनाने में उपयोग होते हैं, जबकि रेयॉन को प्राकृतिक तन्तु की तरह महसूस करने के लिए तैयार किया जाता है, लेकिन यह रासायनिक रूप से निर्मित होता है।

### Quick Tip

मानव निर्मित तन्तु अधिक मजबूत, टिकाऊ और सस्ते होते हैं, और इन्हें विभिन्न प्रकार के कपड़ों में इस्तेमाल किया जाता है।

## 2. चिकनाई के धब्वे

- (a) प्राणिज धब्वे
- (b) वानस्पतिक धब्वे
- (c) चिकनाई के धब्वे
- (d) खनिज के धब्वे

**Correct Answer :** (c) चिकनाई के धब्वे

**Solution :** चिकनाई के धब्वे (grease stains) विशेष रूप से तेल, घी, या किसी अन्य चिकनाई से बने होते हैं।

इन्हें कपड़ों से निकालने के लिए विशेष प्रकार के डिटर्जेंट या सॉल्वेंट का उपयोग किया जाता है। चिकनाई के धब्वे को हटाने के लिए गर्म पानी और डिटर्जेंट का इस्तेमाल प्रभावी हो सकता है। इसके अतिरिक्त, आप बेकिंग सोडा, वॉशिंग पाउडर, या द्रव्य अल्कोहल का भी उपयोग कर सकते हैं। इन पदार्थों का उपयोग धब्वे के स्थान पर रगड़ने से धब्वे धीरे-धीरे हल्का होता है। डिशवाशिंग लिक्विड भी चिकनाई को प्रभावी ढंग से हटा सकता है। कुछ मामलों में, यदि धब्वे पुराना हो, तो स्ट्रॉन्ग डिटर्जेंट या विशेष सॉल्वेंट्स की आवश्यकता हो सकती है।

### Quick Tip

चिकनाई के धब्वों को जल्दी से धोना ज़रूरी है, अन्यथा ये स्थायी हो सकते हैं।

---

### 3. विनियोग

- (a) निवेश
- (b) उधारी
- (c) लाभ
- (d) घाटा

**Correct Answer :** (a) निवेश

#### **Solution :**

विनियोग का मतलब होता है निवेश। यह वह प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति या संस्था अपनी संपत्ति का कुछ हिस्सा विभिन्न स्रोतों में निवेश करती है, ताकि भविष्य में उसे लाभ प्राप्त हो सके। निवेश का मुख्य उद्देश्य अपनी संपत्ति में वृद्धि करना होता है।

निवेश करने के लिए विभिन्न विकल्प हो सकते हैं जैसे :

- **शेयर बाजार:** इसमें व्यक्ति कंपनियों के शेयर खरीदता है और यदि कंपनी का प्रदर्शन अच्छा होता है तो उसे लाभ होता है।
- **बाँण्ड:** बाँण्ड एक प्रकार का ऋण होता है, जिसमें निवेशक सरकार या कंपनियों को धन उधार देते हैं और इसके बदले में उन्हें निश्चित ब्याज मिलता है।
- **रियल एस्टेट:** इसमें व्यक्ति या संस्था भूमि या संपत्ति खरीदकर उसे भविष्य में लाभ के लिए बेचने का प्रयास करती है।

इसके अतिरिक्त अन्य विकल्प भी होते हैं जैसे **म्यूचुअल फंड्स, सॉवरेन गोल्ड बाँण्ड**, आदि, जो निवेशकों को विविधता और जोखिम में कमी प्रदान करते हैं।

#### **Quick Tip**

निवेश से पहले अपने वित्तीय लक्ष्य और जोखिम सहिष्णुता का आकलन करें।

---

### 4. प्राथमिक रंग

- (a) हरा
- (b) लाल

- (c) नीला
- (d) ये सभी

**Correct Answer :** (d) ये सभी

**Solution :**

प्राथमिक रंग वह रंग होते हैं जिनके मिश्रण से अन्य रंग बन सकते हैं। इन रंगों को मूल रंग भी कहा जाता है क्योंकि इन्हें अन्य रंगों में विभाजित नहीं किया जा सकता। इन रंगों के आधार पर ही अन्य रंगों का निर्माण होता है। प्राथमिक रंगों का मिश्रण करके हम नए रंग उत्पन्न कर सकते हैं, जिनसे हमारी रंग स्पेक्ट्रम की विविधता बढ़ती है।

प्राथमिक रंगों में मुख्य रूप से तीन रंग आते हैं :

- **लाल:** यह एक गर्म रंग है जो विभिन्न रंगों के मिश्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लाल रंग को कई सांस्कृतिक और भावनात्मक संदर्भों में अत्यधिक महत्व प्राप्त है, जैसे प्रेम, ऊर्जा, और उत्साह।
- **नीला:** यह रंग शांति और ठंडक का प्रतीक होता है। नीला रंग प्राथमिक रंगों में से एक है और इसका मिश्रण अन्य रंगों के साथ नए रंगों को उत्पन्न करने में सहायक होता है।
- **पीला:** पीला रंग गर्म और उज्ज्वल होता है। यह रंग सूरज की किरणों के समान होता है, जो जीवन, खुशी और ऊर्जा का प्रतीक माना जाता है।

इन रंगों के मिश्रण से दूसरे रंग उत्पन्न होते हैं जिन्हें **द्वितीयक रंग** कहा जाता है। उदाहरण स्वरूप, जब पीला और नीला रंग मिलते हैं, तो हरा रंग बनता है। इसी प्रकार :

- लाल और नीला मिलाकर बैंगनी रंग बनता है।
- लाल और पीला मिलाकर नारंगी रंग उत्पन्न होता है।

इस प्रकार, प्राथमिक रंग रंगों के मिश्रण की नींव होते हैं, और इनके आधार पर हम न केवल द्वितीयक बल्कि तीसरे और चौथे स्तर के रंग भी उत्पन्न कर सकते हैं। रंगों का यह मिश्रण कला, डिज़ाइन, और दृश्य प्रस्तुति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

#### Quick Tip

रंगों का सिद्धांत कला, डिज़ाइन और विज्ञान में उपयोगी है। तीन प्राथमिक रंगों के संयोजन से अनगिनत रंग उत्पन्न किए जा सकते हैं।

---

## 5. पीयूष ग्रंथि

- (a) हृदय में
- (b) मस्तिष्क में
- (c) गले में
- (d) पेट में

**Correct Answer :** (b) मस्तिष्क में

### **Solution :**

पीयूष ग्रंथि (Pituitary Gland) मस्तिष्क के आधार में स्थित एक महत्वपूर्ण अंतःस्रावी ग्रंथि है। यह ग्रंथि हमारे शरीर के कई महत्वपूर्ण शारीरिक कार्यों के संचालन में अहम भूमिका निभाती है। पीयूष ग्रंथि को हमारे शरीर का "मास्टर ग्रंथि" कहा जाता है क्योंकि यह अन्य अंतःस्रावी ग्रंथियों को नियंत्रित करती है और उनकी कार्यप्रणाली को प्रभावित करती है।

पीयूष ग्रंथि का आकार मटर के दाने जैसा होता है और यह मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस के नीचे स्थित होती है। यह ग्रंथि हमारे शरीर के विभिन्न हॉर्मोन का स्राव करती है, जो शरीर के विकास, प्रजनन और शारीरिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक होते हैं।

पीयूष ग्रंथि द्वारा स्रावित कुछ प्रमुख हॉर्मोन निम्नलिखित हैं :

- **ग्रोथ हॉर्मोन (Growth Hormone):** यह हॉर्मोन शरीर के विकास, हड्डियों की वृद्धि और मांसपेशियों के निर्माण में मदद करता है। इसके बिना शरीर का सामान्य विकास संभव नहीं होता।
- **थायरॉयड स्टिमुलेटिंग हॉर्मोन (TSH):** यह हॉर्मोन थायरॉयड ग्रंथि को उत्तेजित करता है, जिससे थायरॉयड ग्रंथि से थायरॉक्सिन नामक हॉर्मोन का स्राव होता है। यह हॉर्मोन शरीर के चयापचय को नियंत्रित करता है।
- **एड्रेनोकोर्टिकोट्रॉपिक हॉर्मोन (ACTH):** यह हॉर्मोन एड्रेनल ग्रंथियों को उत्तेजित करता है, जिससे शरीर में तनाव के दौरान आवश्यक हॉर्मोन जैसे कोर्टिसोल का स्राव होता है।
- **ल्यूटिनाइजिंग हॉर्मोन (LH) और फोलिकल-स्टिमुलेटिंग हॉर्मोन (FSH):** ये हॉर्मोन पुरुषों और महिलाओं दोनों के प्रजनन तंत्र के कार्यों को नियंत्रित करते हैं, जैसे अंडाणु या शुक्राणु का निर्माण और मासिक धर्म का चक्र।
- **प्रोलैक्टिन (Prolactin):** यह हॉर्मोन स्तनपान के दौरान दूध उत्पादन को उत्तेजित करता है।

इन हॉर्मोन के अलावा, पीयूष ग्रंथि के द्वारा स्रावित कई अन्य हॉर्मोन भी शरीर के विभिन्न अंगों और प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। पीयूष ग्रंथि का स्वास्थ्य शरीर के समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है, और इसके काम में किसी प्रकार की गड़बड़ी शरीर में गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती है।

### Quick Tip

पीयूष ग्रंथि के स्रावित हॉर्मोन शरीर के विभिन्न कार्यों के लिए आवश्यक होते हैं, जैसे वृद्धि और थायरॉयड ग्रंथि का नियंत्रण।

## 6. प्रजनन अंग

- (a) हृदय
- (b) मस्तिष्क
- (c) अंडकोष
- (d) मांसपेशियाँ

**Correct Answer :** (c) अंडकोष

### Solution :

प्रजनन अंग वे अंग होते हैं जो प्रजनन प्रक्रिया में भाग लेते हैं। इन अंगों का मुख्य कार्य न केवल संतान उत्पत्ति में सहायता करना होता है, बल्कि प्रजनन के दौरान आवश्यक हॉर्मोनल और शारीरिक परिवर्तन भी लाना होता है।

पुरुषों में प्रजनन अंग अंडकोष (Testes) होते हैं, जो शरीर के बाहर स्थित होते हैं ताकि शुक्राणु का निर्माण सही तापमान पर हो सके। अंडकोष में शुक्राणु का निर्माण होता है, और यह पुरुषों के यौन हॉर्मोन टेस्टोस्टेरोन का स्राव भी करते हैं, जो पुरुष लक्षणों की स्थापना और प्रजनन प्रक्रिया में सहायक होता है। अंडकोष से शुक्राणु वस deferens नामक नलिका के माध्यम से बाहर निकलते हैं, जहां ये यौन संबंधी क्रियाओं के दौरान महिला के गर्भाशय में प्रवेश करते हैं।

महिलाओं में प्रजनन अंगों में कई महत्वपूर्ण संरचनाएँ शामिल होती हैं :

- **अंडाशय (Ovaries):** अंडाशय महिलाओं का प्रमुख प्रजनन अंग होते हैं, जो अंडाणु (egg) का उत्पादन करते हैं। अंडाशय महिलाओं के हार्मोनल संतुलन को भी नियंत्रित करते हैं, जैसे ए-स्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन, जो मासिक धर्म चक्र और गर्भधारण के लिए आवश्यक होते हैं।

- **गर्भाशय (Uterus):** गर्भाशय महिलाओं का वह अंग है जहाँ गर्भवती होने के बाद भ्रूण का विकास होता है। गर्भाशय की दीवार में विशेष कोशिकाएं होती हैं, जो गर्भावस्था के दौरान भ्रूण को सहारा देती हैं।
- **योनि (Vagina):** योनि महिलाओं का यौनांग है, जो शुक्राणु को गर्भाशय तक पहुँचने में मदद करता है और साथ ही जन्म के समय शिशु के बाहर आने का मार्ग प्रदान करता है। यह संरचना स्त्रीत्व और यौन क्रिया के साथ जुड़ी हुई है।

प्रजनन अंगों की संरचना और कार्य प्रणाली न केवल प्रजनन के लिए महत्वपूर्ण होती है, बल्कि शरीर के हार्मोनल संतुलन और सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी इनकी भूमिका अत्यधिक महत्वपूर्ण है। प्रजनन प्रणाली का स्वस्थ होना स्त्री और पुरुष दोनों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

#### Quick Tip

प्रजनन अंगों का कार्य शरीर के विकास और प्रजनन क्षमता को प्रभावित करता है, और इसलिए उनका सही विकास अत्यंत महत्वपूर्ण है।

## 7. खाद्य का सड़ना

- बासी होना
- स्वादिष्ट होना
- सूखना
- स्वाद बदलना

**Correct Answer :** (a) बासी होना

### Solution :

खाद्य का सड़ना उस प्रक्रिया को कहा जाता है जिसमें भोजन में विभिन्न रासायनिक और जैविक परिवर्तन होते हैं, और वह अप्रयुक्त या असुरक्षित हो जाता है। यह वह अवस्था होती है जब भोजन का स्वाद, गंध, बनावट और पोषक तत्व क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। सड़ने के दौरान, भोजन में बैक्टीरिया, फफूंद, और अन्य सूक्ष्मजीवों का विकास होता है, जो भोजन को खराब करते हैं।

सड़ने की प्रक्रिया में विभिन्न प्रकार के जैविक बदलाव होते हैं :

- **बैक्टीरिया का विकास:** कुछ बैक्टीरिया जैसे सल्मोनेला और ई. कोलाई भोजन में उत्पन्न होकर उसे हानिकारक बना सकते हैं। ये बैक्टीरिया भोजन को सड़ाते हैं और खाद्य विषाक्तता का कारण बन सकते हैं।
- **फफूंद और यीस्ट का विकास:** विशेष रूप से नमी वाले वातावरण में, फफूंद और यीस्ट का विकास होता है, जो भोजन के रंग, बनावट और गंध को प्रभावित करते हैं।
- **रासायनिक परिवर्तन:** सड़ने की प्रक्रिया में खाद्य पदार्थों के रासायनिक संघटन में परिवर्तन होते हैं, जैसे कि वसा का रासायनिक अपघटन (rancidity), जो भोजन के स्वाद को बिगाड़ता है।

इस प्रक्रिया को **बासी (Spoilage)** कहा जाता है, और यह भोजन को खाने के लिए सुरक्षित नहीं बनाता है। सड़ा हुआ भोजन न केवल अप्रिय होता है, बल्कि यह स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक हो सकता है। सड़े हुए भोजन में रोगाणुओं का विकास होता है, जो खाद्य विषाक्तता और पेट संबंधी बीमारियों का कारण बन सकते हैं।

खाद्य के सड़ने को रोकने के लिए कई उपाय किए जाते हैं :

- **ठंडा करना (Refrigeration):** ठंडे तापमान पर भोजन को संरक्षित करना सूक्ष्मजीवों के विकास को धीमा करता है।
- **पैकिंग और सीलिंग:** भोजन को सील पैक में रखना हवा और नमी से बचाता है, जिससे सड़न की प्रक्रिया कम होती है।
- **स्मोकिंग और डिहाइड्रेशन:** कुछ खाद्य पदार्थों को धुएं में पकाने या सुखाने से बैक्टीरिया और फफूंद का विकास रुकता है।
- **संवेदनशीलता की पहचान:** सड़े हुए या बासी भोजन की पहचान करने के लिए उसकी गंध, रंग और स्वाद का ध्यान रखना चाहिए।

इस प्रकार, खाद्य सड़न एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, लेकिन इसे नियंत्रित करने और रोकने के लिए उचित सावधानियाँ और तकनीकों का पालन करना आवश्यक होता है।

#### Quick Tip

सड़ने से बचने के लिए भोजन को ठंडे स्थान पर रखें और समय से पहले इसका उपयोग करें।

## 8. एपलिक कार्य

- (a) लघु कार्य
- (b) शारीरिक कार्य
- (c) संगणक कार्य
- (d) औद्योगिक कार्य

**Correct Answer :** (c) संगणक कार्य

**Solution :**

एपलिक कार्य (Application Work) संगणक विज्ञान से संबंधित होते हैं और यह कंप्यूटर के विभिन्न अनुप्रयोगों से जुड़ी होती हैं। एपलिकेशन सॉफ्टवेयर, जिन्हें अंतःसंगणक सॉफ्टवेयर भी कहा जाता है, विशेष कार्यों को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किए गए होते हैं। इनका मुख्य उद्देश्य उपयोगकर्ताओं को किसी विशेष कार्य में सहायता प्रदान करना होता है, जैसे लेखन, गणना, ग्राफिक्स डिज़ाइन, और बहुत कुछ।

एपलिकेशन सॉफ्टवेयर के कुछ सामान्य उदाहरण हैं :

- **MS Word:** यह एक वर्ड प्रोसेसिंग सॉफ्टवेयर है, जिसका उपयोग दस्तावेज़ लिखने, संपादित करने, और प्रारूपित करने के लिए किया जाता है। MS Word का उपयोग शिक्षा, प्रशासन, व्यवसाय और व्यक्तिगत कार्यों के लिए व्यापक रूप से किया जाता है।
- **MS Excel:** यह एक स्प्रेडशीट सॉफ्टवेयर है, जिसका उपयोग संख्याओं के विश्लेषण, गणनाओं, डेटा प्रबंधन, और ग्राफिकल प्रस्तुतियों के लिए किया जाता है। इसका उपयोग विशेष रूप से वित्तीय रिपोर्टों और डेटा विश्लेषण में किया जाता है।
- **Adobe Photoshop:** यह एक चित्र संपादन सॉफ्टवेयर है, जो ग्राफिक्स डिज़ाइन, चित्रों को संशोधित करने और दृश्य कला बनाने के लिए इस्तेमाल होता है।
- **Web Browsers (Google Chrome, Mozilla Firefox):** इनका उपयोग इंटरनेट पर ब्राउज़िंग करने और वेबसाइट्स तक पहुँचने के लिए किया जाता है।
- **Email Clients (Outlook, Thunderbird):** इनका उपयोग ईमेल भेजने, प्राप्त करने और प्रबंधित करने के लिए किया जाता है।

इन एपलिकेशन सॉफ्टवेयर का उपयोग किसी संगणक के माध्यम से किया जा सकता है, जो विशेष रूप से किसी उद्देश्य को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किए गए होते हैं। एपलिकेशन सॉफ्टवेयर का उपयोग न केवल व्यक्तिगत उपयोगकर्ताओं द्वारा किया जाता है, बल्कि यह व्यापार, शिक्षा, विज्ञान, और कई अन्य क्षेत्रों में भी अत्यधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

एपलिकेशन सॉफ्टवेयर के विपरीत, सिस्टम सॉफ्टवेयर वह सॉफ्टवेयर होते हैं जो कंप्यूटर के संचालन के लिए आवश्यक होते हैं, जैसे ऑपरेटिंग सिस्टम (Windows, Linux) और ड्राइवर सॉफ्टवेयर। जबकि एपलिकेशन सॉफ्टवेयर एक विशिष्ट कार्य के लिए डिज़ाइन किया जाता है, सिस्टम सॉफ्टवेयर कंप्यूटर के समग्र संचालन और संसाधन प्रबंधन के लिए जिम्मेदार होते हैं।

इस प्रकार, एपलिक कार्य संगणक के उपयोगकर्ता की ज़रूरतों और कार्यों को पूरा करने के लिए बनाए गए सॉफ्टवेयर होते हैं, जो किसी विशेष उद्देश्य के लिए डिज़ाइन किए गए होते हैं और उपयोगकर्ता की कार्यकुशलता को बढ़ाते हैं।

### Quick Tip

एप्लिकेशन सॉफ्टवेयर उन कार्यों को सरल बनाते हैं जो पहले मैनुअली किए जाते थे, जैसे गणना, लेखन, डिज़ाइन आदि।

## 9. चेक के प्रकार

- (a) वैध चेक
- (b) डिमांड चेक
- (c) सिग्नेचर चेक
- (d) इन दोनों में से कोई नहीं

**Correct Answer :** (b) डिमांड चेक

### Solution :

**चेक** एक बैंक के माध्यम से भुगतान का एक वैध रूप होता है। यह एक लिखित आदेश होता है, जो एक खाता धारक द्वारा उसके बैंक को दिया जाता है, जिसमें बैंक को निर्देश दिया जाता है कि वह एक निर्दिष्ट राशि को दूसरे व्यक्ति या संस्था के खाते में स्थानांतरित करे। चेक का उपयोग सामान्यतः धन की लेन-देन में किया जाता है और यह सुरक्षित भुगतान का एक तरीका माना जाता है।

**डिमांड चेक** वह चेक होते हैं जो किसी भी समय चुकता किए जा सकते हैं। इनका भुगतान तुरंत किया जाता है जब वे बैंक में प्रस्तुत किए जाते हैं। डिमांड चेक को सीधे चुकता चेक (Payable on Demand) भी कहा जाता है क्योंकि इन चेकों का भुगतान बिना किसी देरी के तुरंत किया जाता है। जब चेक धारक इसे अपने बैंक में प्रस्तुत करता है, तो बैंक उस राशि को तुरंत भुगतान कर देता है, बशर्ते कि खाता में पर्याप्त राशि हो। यह चेक मुख्य रूप से व्यापारिक लेन-देन, व्यक्तिगत लेन-देन और सरकारी भुगतान के लिए उपयोग में आते हैं।

इसके अलावा, चेक के कुछ अन्य प्रकार भी होते हैं :

- **वैध चेक (Valid Check)** : यह एक चेक होता है जिसे सभी बैंकिंग प्रक्रियाओं और नियमों का पालन करते हुए जारी किया गया हो । इसके द्वारा की जाने वाली लेन-देन को बैंक द्वारा स्वीकार किया जाता है, बशर्ते खाते में पर्याप्त धन हो ।
- **सिग्नेचर चेक (Signature Check)** : यह एक चेक होता है जो केवल उस व्यक्ति के हस्ताक्षर से वैध होता है, जिसके नाम पर चेक जारी किया गया है । यदि चेक पर हस्ताक्षर सही नहीं होते हैं, तो चेक को अमान्य मान लिया जाता है ।
- **कॉर्पोरेट चेक (Corporate Check)** : यह चेक किसी कंपनी या संस्थान द्वारा जारी किया जाता है, जिसमें कंपनी का नाम और विवरण होता है । ये चेक विशेष रूप से व्यापारिक लेन-देन में उपयोग होते हैं ।

डिमांड चेक को अन्य प्रकार के चेकों के मुकाबले सबसे सामान्य और तत्काल भुगतान के लिए इस्तेमाल किया जाता है । चेक एक सुरक्षित और विश्वसनीय तरीका है भुगतान करने का, क्योंकि इसे बैंक द्वारा प्रमाणित किया जाता है और यह गुम हो जाने या चोरी होने पर आसानी से रद्द किया जा सकता है । इस प्रकार, चेक एक वित्तीय उपकरण है, जो भुगतान और धन हस्तांतरण की प्रक्रिया को सरल, सुरक्षित और व्यवस्थित बनाता है ।

#### Quick Tip

चेक का उपयोग सुरक्षित रूप से पैसे भेजने और प्राप्त करने का एक प्रभावी तरीका है, लेकिन यह सुनिश्चित करें कि चेक का भुगतान पहले से किया गया हो ।

## 10. बेरोज़गारी

- (a) रोजगार की कमी
- (b) रोजगार का विस्तार
- (c) रोजगार के अवसर
- (d) रोजगार से संबंधित कोई समस्या नहीं

**Correct Answer :** (a) रोजगार की कमी

**Solution :**

बेरोज़गारी उस स्थिति को कहा जाता है जिसमें लोग कार्य करने के इच्छुक होते हैं, लेकिन उन्हें रोजगार प्राप्त नहीं होता है। यह एक गंभीर आर्थिक समस्या है, जो न केवल व्यक्तिगत स्तर पर असंतोष और तनाव का कारण बनती है, बल्कि समाज और अर्थव्यवस्था पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती है। बेरोज़गारी से उत्पन्न होने वाली समस्याएँ जैसे गरीबी, अपराध, और सामाजिक असमानता, समाज के विकास को बाधित कर सकती हैं।

बेरोज़गारी के कई प्रकार होते हैं, जिनमें प्रमुख रूप से निम्नलिखित प्रकार शामिल हैं:

- **संरचनात्मक बेरोज़गारी (Structural Unemployment):** यह तब होती है जब एक व्यक्ति के कौशल और अनुभव बाजार की आवश्यकताओं से मेल नहीं खाते। यह बेरोज़गारी तब उत्पन्न होती है जब उद्योग या तकनीक में परिवर्तन होते हैं, और पुराने कौशल अब काम नहीं आते। उदाहरण के तौर पर, अगर किसी उद्योग में स्वचालन (automation) की प्रक्रिया शुरू होती है, तो उसमें काम करने वाले मजदूरों को नई तकनीक को अपनाने के लिए प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है, यदि वे इसे नहीं कर पाते तो वे बेरोज़गार हो जाते हैं।
- **सांस्कृतिक बेरोज़गारी (Cultural Unemployment):** यह बेरोज़गारी समाज की सांस्कृतिक या सामाजिक धारा से उत्पन्न होती है। जब किसी समाज में कुछ पारंपरिक रोजगार के तरीकों को लेकर पूर्वाग्रह होते हैं, तो समाज के कुछ वर्ग रोजगार पाने में असमर्थ हो सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, कुछ समाजों में महिलाओं को कुछ प्रकार के रोजगार के लिए नहीं माना जाता, जिससे वे बेरोज़गार रह सकती हैं।
- **मौसमी बेरोज़गारी (Seasonal Unemployment):** यह बेरोज़गारी मौसम के बदलाव के कारण उत्पन्न होती है। ऐसे उद्योग, जैसे कृषि, पर्यटन, और निर्माण, जिनका काम मौसम पर निर्भर करता है, उनके श्रमिकों को किसी विशेष मौसम में काम नहीं मिल पाता। उदाहरण के लिए, कृषि के मौसम में खेतों में काम करने वाले श्रमिकों को मानसून के बाद बेरोज़गारी का सामना करना पड़ता है, जब तक कि नई फसल की बुवाई नहीं होती।
- **साइक्लिकल बेरोज़गारी (Cyclical Unemployment):** यह बेरोज़गारी आर्थिक चक्रों के कारण होती है, जब अर्थव्यवस्था मंदी (recession) के दौर से गुजर रही होती है। इस दौरान कंपनियाँ अपनी उत्पादन क्षमता को घटा देती हैं और कामकाजी घंटों में कटौती कर देती हैं, जिससे श्रमिकों को बेरोज़गारी का सामना करना पड़ता है।
- **फ्रिक्शनल बेरोज़गारी (Frictional Unemployment):** यह तब होती है जब कोई व्यक्ति अपनी नौकरी बदल रहा होता है या नए रोजगार की तलाश में होता है। यह बेरोज़गारी आमतौर पर अस्थायी होती है और इसके अंतर्गत नौकरी ढूँढने के दौरान का समय शामिल होता है।

बेरोज़गारी के परिणामस्वरूप न केवल व्यक्तिगत जीवन प्रभावित होता है, बल्कि यह समाज के समग्र विकास और आर्थिक प्रगति को भी बाधित करता है। बेरोज़गारी के उच्च स्तर से सामाजिक असंतोष, अपराध की दर में वृद्धि, और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसके समाधान के लिए सरकारें और संगठन नई नौकरियों के अवसरों का सृजन करने, कौशल विकास कार्यक्रमों का आयोजन करने, और सामाजिक और आर्थिक असमानताओं को कम करने के उपाय करती हैं। इस प्रकार, बेरोज़गारी एक जटिल समस्या है जिसे समाज और अर्थव्यवस्था के विभिन्न पहलुओं को ध्यान में रखते हुए हल करने की आवश्यकता है।

### Quick Tip

बेरोज़गारी को कम करने के लिए कौशल विकास, शैक्षिक अवसरों का विस्तार और रोजगार सृजन योजनाओं की आवश्यकता होती है।

## 11. अपमार्जक

- (a) सफाई करनेवाला
- (b) उधारी चुकता करनेवाला
- (c) ब्याज वसूलनेवाला
- (d) अपशिष्ट पदार्थ निकालनेवाला

**Correct Answer :** (d) अपशिष्ट पदार्थ निकालनेवाला

### Solution :

अपमार्जक उस व्यक्ति को कहा जाता है जो अपशिष्ट, कचरे या अन्य अवांछनीय पदार्थों को साफ करता है। यह शब्द विशेष रूप से सफाई और स्वच्छता के संदर्भ में उपयोग किया जाता है। अपमार्जक का कार्य कचरे का निस्तारण, साफ-सफाई करना और पर्यावरण को स्वच्छ बनाए रखना होता है। यह कार्य किसी भी स्थान, जैसे घर, उद्योग, या सार्वजनिक स्थानों पर किया जा सकता है, और यह सामाजिक स्वास्थ्य और भलाई के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

अपमार्जक का कार्य केवल कचरा उठाने तक सीमित नहीं होता; इसमें निम्नलिखित कार्य भी शामिल होते हैं:

- कचरा एकत्र करना: अपमार्जक पहले विभिन्न प्रकार के कचरे (जैसे प्लास्टिक, कागज, गंदगी आदि) को एकत्र करते हैं और उन्हें विशेष स्थानों पर जमा करते हैं।

- **सफाई करना:** यह कार्य सार्वजनिक स्थानों, सड़कों, कार्यालयों, और घरों में किया जाता है, जिसमें फर्श, दीवारों और अन्य सतहों को साफ करना शामिल है।
- **कचरा निस्तारण:** अपमार्जक एकत्रित कचरे को उचित तरीके से नष्ट करने या निस्तारण के लिए संबंधित स्थानों तक पहुंचाते हैं। उदाहरण के लिए, खाद्य अपशिष्ट को खाद में बदलना और प्लास्टिक कचरे को रीसायकल करने के लिए भेजना।
- **स्वच्छता बनाए रखना:** यह कार्य रोगों और संक्रमणों को रोकने में सहायक होता है, क्योंकि अपमार्जक का काम साफ-सफाई बनाए रखना है, जिससे गंदगी और बैक्टीरिया के विकास को रोका जा सकता है।

यह कार्य न केवल स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है, बल्कि यह समाज में सामाजिक जिम्मेदारी और पर्यावरणीय स्थिरता के दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण है। अपमार्जक के कार्य के कारण ही हम अपने आस-पास का वातावरण स्वच्छ और सुरक्षित रख पाते हैं।

अपमार्जक का कार्य कई प्रकार के स्थानों पर होता है:

- **घरों में:** घरों की सफाई में अपमार्जक का कार्य बेहद महत्वपूर्ण होता है, जिसमें बर्तनों की सफाई, फर्श की सफाई, और अन्य घरेलू कचरे को एकत्र करना शामिल है।
- **उद्योगों में:** उद्योगों में अपमार्जक को कारखानों, निर्माण स्थलों और अन्य व्यावसायिक स्थानों में काम करने की आवश्यकता होती है, जहां बड़े पैमाने पर कचरा उत्पन्न होता है।
- **सार्वजनिक स्थानों पर:** जैसे सड़कें, पार्क, अस्पताल, स्कूल, और अन्य सार्वजनिक स्थानों पर सफाई और स्वच्छता बनाए रखने के लिए अपमार्जक आवश्यक होते हैं। इस प्रकार के कार्य समाज की भलाई के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।

समाज में स्वच्छता बनाए रखने में अपमार्जकों की भूमिका अत्यधिक महत्वपूर्ण होती है। यह कार्य न केवल शारीरिक स्वच्छता को सुनिश्चित करता है, बल्कि यह मानसिक शांति और समाज में सकारात्मक वातावरण के निर्माण में भी सहायक होता है।

इस प्रकार, अपमार्जक का कार्य सिर्फ एक पेशा नहीं, बल्कि यह समाज की भलाई और स्वास्थ्य के लिए आवश्यक जिम्मेदारी है।

#### Quick Tip

अपमार्जन का काम न केवल स्वच्छता बनाए रखने के लिए जरूरी है, बल्कि यह स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है।

---

## 12. अवसरोचित परिधान

- (a) कार्यस्थल के लिए उचित वस्त्र
- (b) किसी अवसर पर पहननेवाला कपड़ा
- (c) आरामदायक कपड़ा
- (d) किसी विशेष शैली में पहना गया वस्त्र

**Correct Answer :** (b) किसी अवसर पर पहननेवाला कपड़ा

### **Solution :**

अवसरोचित परिधान वह कपड़े होते हैं जो किसी विशेष अवसर या घटना के लिए पहने जाते हैं। इन परिधानों का चयन विशेष रूप से उस अवसर की गंभीरता, शिष्टता, और सामाजिक अपेक्षाओं के अनुसार किया जाता है। यह परिधान व्यक्ति के व्यक्तिगत और सांस्कृतिक पहचान को व्यक्त करने के साथ-साथ उस विशिष्ट अवसर के महत्व को भी उजागर करते हैं।

अवसरोचित परिधान विभिन्न प्रकार के अवसरों पर पहने जाते हैं, और इनका चुनाव सांस्कृतिक, पारंपरिक और व्यक्तिगत पसंद पर निर्भर करता है। निम्नलिखित उदाहरणों से यह स्पष्ट होता है कि विभिन्न अवसरों के लिए किस प्रकार के परिधान होते हैं :

- **विवाह (Wedding):** विवाह एक महत्वपूर्ण सामाजिक और सांस्कृतिक घटना होती है, और इस अवसर के लिए विशेष परिधान का चयन किया जाता है। उदाहरण के तौर पर, दूल्हा और दुल्हन विवाह के दिन पारंपरिक परिधान पहनते हैं, जैसे कि दुल्हन के लिए साड़ी या लहंगा, और दूल्हे के लिए शेरवानी या सूट। इन परिधानों में शानदार कढ़ाई, रंग, और आभूषण शामिल होते हैं, जो इस खास दिन की अहमियत को दर्शाते हैं।
- **पार्टी (Party):** पार्टी के अवसर पर भी लोग अक्सर विशेष प्रकार के परिधान पहनते हैं, जो उनकी शैली और सामाजिक स्थिति को प्रदर्शित करते हैं। उदाहरण स्वरूप, किसी औपचारिक पार्टी में पुरुषों के लिए सूट और महिलाओं के लिए गाउन या पार्टी ड्रेस उपयुक्त होते हैं।
- **समारोह (Ceremonies):** विभिन्न सांस्कृतिक और धार्मिक समारोहों में भी अवसरोचित परिधान का चयन किया जाता है। जैसे कि मंदिर में पूजा के लिए साड़ी या कुर्ता-पजामा, या फिर किसी सार्वजनिक समारोह में औपचारिक वस्त्रों का चुनाव। ये परिधान उस अवसर की धार्मिक या सांस्कृतिक महत्ता को सम्मानित करते हैं।
- **औपचारिक कार्य (Formal Occasions):** औपचारिक बैठकों, कार्यस्थल के इंटरव्यू, और अन्य सरकारी या प्रशासनिक आयोजनों के लिए भी विशेष परिधान होते हैं, जैसे सूट, टाई, और फ-

ॉर्मल शर्ट्स और पैंट्स । इन परिधानों का उद्देश्य गंभीरता और पेशेवरता को व्यक्त करना होता है ।

अवसरोचित परिधान केवल फैशन और सौंदर्य के लिए नहीं होते, बल्कि ये अवसरों के अनुकूल सम्मान और शिष्टता का प्रतीक होते हैं । जब व्यक्ति किसी विशेष अवसर पर सही परिधान पहनता है, तो यह न केवल उसकी अपनी पहचान को दर्शाता है, बल्कि समाज में उस अवसर के प्रति सम्मान और गंभीरता का भी प्रतीक होता है ।

इस प्रकार, अवसरोचित परिधान सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भों के आधार पर महत्वपूर्ण होते हैं और इनका चुनाव उस अवसर की प्रकृति और अपेक्षाओं के अनुरूप किया जाता है । यह परिधान व्यक्तिगत छवि को सशक्त बनाने के साथ-साथ समाजिक क्रिस्म की शिष्टता और संस्कृति को भी बनाए रखते हैं ।

#### Quick Tip

किसी अवसर के अनुसार परिधान चुनने से न केवल आपकी शिष्टता बढ़ती है, बल्कि यह आपके व्यक्तित्व को भी प्रभावी बनाता है ।

### 13. बी० सी० जी०

- (a) बसीलस कॉलमेटी गेटी
- (b) बैक्टीरिया का ग्रूप
- (c) बसीलस कैल्मेट-ग्यूरिन
- (d) बैक्टीरिया संरचना

**Correct Answer :** (c) बसीलस कैल्मेट-ग्यूरिन

#### Solution :

**बी० सी० जी०** (Bacillus Calmette-Guérin) एक वैक्सीनेशन है, जिसका उपयोग तपेदिक (TB) से बचाव के लिए किया जाता है । यह वैक्सीन विशेष रूप से बच्चों को दी जाती है, क्योंकि तपेदिक बच्चों में तेजी से फैल सकता है और गंभीर रूप धारण कर सकता है । बी० सी० जी० वैक्सीन का नाम दो फ्रांसीसी वैज्ञानिकों Albert Calmette और Camille Guérin के नाम पर रखा गया है, जिन्होंने इसे 1921 में विकसित किया था ।

बी० सी० जी० का मुख्य उद्देश्य शरीर को तपेदिक के बैक्टीरिया, *Mycobacterium tuberculosis*, से लड़ने के लिए तैयार करना है । यह एक **लाइव अटेन्युएटेड** (live attenuated) वैक्सीन है, जिसका मतलब

है कि इसमें कमजोर (अर्थात, नष्ट किए गए) बैक्टीरिया होते हैं, जो शरीर के इम्यून सिस्टम को संक्रमण के खिलाफ तैयार करते हैं, लेकिन खुद से बीमारी उत्पन्न नहीं करते ।

बी० सी० जी० वैक्सीनेशन शरीर में इम्यून रिस्पॉंस पैदा करता है, जिससे शरीर के रक्षा तंत्र को तपेदिक के बैक्टीरिया के खिलाफ लड़ने में मदद मिलती है । जब बच्चे को यह वैक्सीन दी जाती है, तो उनका शरीर एक प्रकार का "स्मृति" उत्पन्न करता है, जिससे भविष्य में यदि वे तपेदिक के संपर्क में आते हैं, तो उनका इम्यून सिस्टम पहले से तैयार होता है और प्रभावी रूप से संक्रमण से बचाव कर सकता है ।

बी० सी० जी० वैक्सीन के लाभ और प्रभाव :

- बच्चों में तपेदिक से सुरक्षा: यह विशेष रूप से बच्चों में तपेदिक के गंभीर रूपों, जैसे मैनिजाइटिस और फैलोप्रेमिया, से बचाव करता है ।
- लंबे समय तक सुरक्षा: बी० सी० जी० एक दीर्घकालिक सुरक्षा प्रदान करता है और तपेदिक के प्रभाव से बचाव करता है, हालांकि इसकी सुरक्षा की अवधि अलग-अलग व्यक्तियों में भिन्न हो सकती है ।
- एंटीबॉडी प्रतिक्रिया: बी० सी० जी० वैक्सीन शरीर में विशेष एंटीबॉडी पैदा करता है जो *Mycobacterium tuberculosis* बैक्टीरिया से लड़ते हैं ।

हालांकि बी० सी० जी० वैक्सीनेशन तपेदिक के संक्रमण से पूर्ण सुरक्षा प्रदान नहीं करता है, यह इसके गंभीर प्रभावों और जटिलताओं को काफी हद तक कम कर देता है ।

यह ध्यान में रखना जरूरी है कि बी० सी० जी० वैक्सीनेशन केवल तपेदिक से बचाव करने के लिए है, और यह अन्य प्रकार के बैक्टीरिया या वायरस से बचाव नहीं करता । इसके अतिरिक्त, कुछ देशों में बी० सी० जी० का उपयोग तपेदिक की रोकथाम के लिए अनिवार्य नहीं होता, जबकि अन्य देशों में यह स्वास्थ्य नीति का हिस्सा है ।

इस प्रकार, बी० सी० जी० वैक्सीनेशन तपेदिक के जोखिम को कम करने और बच्चों में इसके गंभीर रूपों से बचाव करने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है ।

#### Quick Tip

बी० सी० जी० का टीका, तपेदिक (TB) से बचाव के लिए प्राथमिक चरण है । इसका उपयोग भारत सहित कई देशों में किया जाता है ।

## 14. प्रदूषण

(a) पर्यावरण का गंदा होना

- (b) पर्यावरण में अवांछनीय तत्वों का मिलना
- (c) जल, वायु या मृदा का गंदा होना
- (d) सभी

**Correct Answer :** (d) सभी

**Solution :**

प्रदूषण वह प्रक्रिया है जिसमें पर्यावरण में अवांछनीय तत्वों की बढ़ोत्तरी होती है, जो प्राकृतिक संतुलन को बिगाड़ते हैं। यह तत्व प्राकृतिक संसाधनों, जैसे वायु, जल, मृदा, और ध्वनि में मिलकर उन्हें अपवित्र और हानिकारक बना सकते हैं। प्रदूषण के कारण न केवल प्राकृतिक जीवन, बल्कि मानव स्वास्थ्य पर भी गंभीर प्रभाव पड़ता है। प्रदूषण का स्तर बढ़ने से जलवायु परिवर्तन, ग्लोबल वार्मिंग, और प्राकृतिक आपदाओं जैसे खतरे उत्पन्न हो सकते हैं।

प्रदूषण के कई प्रकार होते हैं, जिनमें प्रमुख रूप से निम्नलिखित प्रकार शामिल हैं :

- **वायु प्रदूषण (Air Pollution):** यह प्रदूषण तब उत्पन्न होता है जब वायुमंडल में अवांछनीय गैसों, धुएं, धूल और रासायनिक तत्व मिलकर हवा को गंदा कर देते हैं। इसका प्रमुख कारण औद्योगिकीकरण, वाहन उत्सर्जन, और कृषि गतिविधियाँ होती हैं। वायु प्रदूषण से अस्थमा, कैंसर, और हृदय रोग जैसी स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इसके अलावा, यह ओजोन परत को भी नुकसान पहुंचा सकता है।
- **जल प्रदूषण (Water Pollution):** जल प्रदूषण तब होता है जब जल स्रोतों, जैसे नदियाँ, झीलें, और समुद्र, में अवांछनीय रासायनिक तत्व, कीटाणु, कचरा, और अन्य हानिकारक पदार्थ मिल जाते हैं। यह प्रदूषण मुख्य रूप से औद्योगिक कचरा, घरेलू अपशिष्ट, और कृषि रसायनों के कारण होता है। जल प्रदूषण से पानी की गुणवत्ता घटती है, जो पीने, नहाने और कृषि कार्यों के लिए हानिकारक हो सकता है। यह विभिन्न जलजनित रोगों का कारण बनता है।
- **मृदा प्रदूषण (Soil Pollution):** यह तब होता है जब मृदा में अवांछनीय रसायन, जैसे विषाक्त पदार्थ, रासायनिक उर्वरक, और प्लास्टिक कचरा मिल जाते हैं। यह प्रदूषण मुख्य रूप से कृषि कार्यों, औद्योगिक अपशिष्ट और प्लास्टिक के उपयोग के कारण होता है। मृदा प्रदूषण से भूमि की उपजाऊ क्षमता घटती है और यह जैविक जीवन को भी प्रभावित करता है।
- **ध्वनि प्रदूषण (Noise Pollution):** यह प्रदूषण तब होता है जब हमारे आसपास के वातावरण में अत्यधिक ध्वनि स्तर बढ़ जाते हैं, जो मानव जीवन और वन्यजीवों के लिए हानिकारक होते हैं। इसका मुख्य कारण शहरीकरण, निर्माण कार्य, ट्रैफिक, और औद्योगिकीकरण होता है। ध्वनि

प्रदूषण से मानसिक तनाव, सुनने की क्षमता में कमी, और नींद संबंधी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं ।

- **प्रकाश प्रदूषण (Light Pollution):** यह तब होता है जब अत्यधिक कृत्रिम प्रकाश वातावरण में घुलकर रात के अंधकार को प्रभावित करता है । शहरी क्षेत्रों में यह अधिक सामान्य है, जहाँ अत्यधिक सड़कों पर बत्तियाँ, विज्ञापन बोर्डिंग्स, और अन्य प्रकाश स्रोत होते हैं । प्रकाश प्रदूषण से मनुष्य की जैविक घड़ी पर असर पड़ता है और यह वन्यजीवों के लिए भी हानिकारक हो सकता है ।

प्रदूषण के मुख्य कारणों में औद्योगिकीकरण, शहरीकरण, और मानव गतिविधियाँ शामिल हैं । औद्योगिकीकरण के कारण विभिन्न प्रकार के प्रदूषक तत्वों का उत्सर्जन होता है, जो वायुमंडल, जल, और मृदा को प्रदूषित करते हैं । शहरीकरण के कारण निर्माण कार्यों, ट्रैफिक, और घरेलू अपशिष्टों के कारण प्रदूषण का स्तर बढ़ता है । इसके अलावा, मानव गतिविधियाँ जैसे प्लास्टिक का अत्यधिक उपयोग, कीटनाशकों और रसायनों का इस्तेमाल, और जलवायु परिवर्तन के कारण प्रदूषण की समस्या और बढ़ जाती है ।

प्रदूषण का नियंत्रण समाज के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है । इसके लिए सरकारें और संगठन विभिन्न कदम उठा रही हैं, जैसे पर्यावरण संरक्षण कानूनों का लागू करना, पुनर्चक्रण (recycling) को बढ़ावा देना, और स्वच्छ ऊर्जा का उपयोग करना । इसके अतिरिक्त, नागरिकों को प्रदूषण के बारे में जागरूक करना और उन्हें प्रदूषण कम करने के उपायों के बारे में शिक्षित करना आवश्यक है ।

इस प्रकार, प्रदूषण एक वैश्विक समस्या है, जिसे हल करने के लिए सामूहिक प्रयास और जागरूकता की आवश्यकता है । इसके प्रभावों को कम करने के लिए हमें स्वच्छता, हरित ऊर्जा, और संसाधनों के सही उपयोग की दिशा में कदम बढ़ाने होंगे ।

### Quick Tip

प्रदूषण को रोकने के लिए सरकार और समाज दोनों को मिलकर प्रयास करने होंगे, जैसे प्लास्टिक का उपयोग कम करना, हरित ऊर्जा स्रोतों का उपयोग बढ़ाना ।

## 15. ठोस आहार

- (a) मसले हुए भोजन
- (b) पिघला हुआ भोजन
- (c) कच्चा भोजन
- (d) पका हुआ और कठिन भोजन

**Correct Answer :** (d) पका हुआ और कठिन भोजन

**Solution :**

ठोस आहार वह आहार होता है जिसे खाने के लिए पचाना आसान हो और जो सामान्य रूप से पकाया गया होता है, जैसे चावल, रोटी, फल आदि। ठोस आहार के तहत उन खाद्य पदार्थों को शामिल किया जाता है जो शरीर को आवश्यक पोषक तत्वों की आपूर्ति करते हैं और शरीर की वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक होते हैं। यह आहार मुख्य रूप से बच्चों और वयस्कों के लिए सामान्य आहार का रूप होता है, जो शरीर की ऊर्जा, विकास, और इम्यूनिटी के लिए महत्वपूर्ण है।

ठोस आहार शरीर को उचित मात्रा में कैलोरी, प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और खनिज प्रदान करता है, जो सभी शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक होते हैं। उदाहरण के लिए :

- **चावल (Rice):** चावल मुख्य रूप से कार्बोहाइड्रेट का स्रोत होता है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। यह एक आसान और सामान्य रूप से पकाया जाने वाला ठोस आहार है।
- **रोटी (Chapati):** रोटी, जो गेहूं से बनाई जाती है, एक महत्वपूर्ण प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट का स्रोत है, जो शरीर के विकास और ऊर्जा के लिए आवश्यक है।
- **फल (Fruits):** फल ठोस आहार का एक अहम हिस्सा होते हैं और ये विटामिन, खनिज, और आहार फाइबर से भरपूर होते हैं, जो शरीर को ताजगी और पोषण प्रदान करते हैं।
- **सब्जियां (Vegetables):** हरी और रंगीन सब्जियां जैसे पालक, गाजर, और टमाटर ठोस आहार के महत्वपूर्ण घटक होते हैं, जो शरीर को आवश्यक खनिज और विटामिन देते हैं।

ठोस आहार का सेवन शरीर के लिए कई लाभकारी प्रभाव उत्पन्न करता है :

- **वृद्धि और विकास:** बच्चों में शारीरिक और मानसिक विकास के लिए ठोस आहार में प्रोटीन, कैल्शियम और अन्य पोषक तत्वों का होना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। ये तत्व हड्डियों, मांसपेशियों, और अंगों के निर्माण में मदद करते हैं।
- **ऊर्जा का स्रोत:** ठोस आहार में शामिल खाद्य पदार्थों से प्राप्त कैलोरी शरीर को दिनभर की गतिविधियों के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करते हैं। जैसे चावल, रोटी, और आलू जैसे खाद्य पदार्थ शरीर को सक्रिय बनाए रखते हैं।
- **पाचन तंत्र को मजबूत करना:** ठोस आहार में मौजूद फाइबर पाचन क्रिया को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है और कब्ज जैसी समस्याओं से बचाव करता है।
- **इम्यूनिटी को बढ़ाना:** फल और सब्जियों में विटामिन और खनिज होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता को बढ़ाते हैं, जिससे व्यक्ति को संक्रमण और बीमारियों से लड़ने में मदद मिलती है।

इसके अतिरिक्त, ठोस आहार को बच्चे के जीवन के प्रारंभिक वर्षों में उचित रूप से समय पर शुरू करना चाहिए, क्योंकि यह बच्चे के विकास और पोषण के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण होता है। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, उन्हें ठोस आहार के विविध रूपों को शामिल करना आवश्यक होता है ताकि उनका शारीरिक और मानसिक विकास संतुलित हो सके।

ठोस आहार को एक संतुलित आहार बनाने के लिए इसे विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों से मिलाकर खाया जाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, और खनिजों का उचित अनुपात होना चाहिए, ताकि शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त हो सकें।

इस प्रकार, ठोस आहार शरीर को स्वस्थ रखने और उसके सही विकास के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण होता है। यह एक स्वस्थ जीवनशैली के आधार के रूप में कार्य करता है और शरीर की सभी शारीरिक प्रक्रियाओं को सुचारू रूप से संचालित करता है।

#### Quick Tip

ठोस आहार का सेवन उचित पाचन और स्वस्थ जीवन के लिए जरूरी है, खासकर बच्चों और वयस्कों के लिए।

## 16. पानी के प्राकृतिक स्रोत

- (a) झीलें
- (b) नदी
- (c) तालाब
- (d) सभी

**Correct Answer :** (d) सभी

### Solution :

पानी के प्राकृतिक स्रोत वे सभी प्राकृतिक स्थल होते हैं जहाँ पानी स्वाभाविक रूप से पाया जाता है। ये स्रोत प्रकृति के द्वारा प्रदान किए गए जल के भंडार होते हैं, जो जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। पानी के इन स्रोतों से न केवल पीने के लिए जल मिलता है, बल्कि कृषि, उद्योग, परिवहन, और अन्य मानव गतिविधियों के लिए भी यह जल आवश्यक होता है।

पानी के प्राकृतिक स्रोतों में मुख्य रूप से निम्नलिखित स्थान शामिल होते हैं :

- **नदी (River):** नदियाँ पानी के सबसे महत्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोतों में से एक हैं। ये जलाशयों, हिमनदों, और वर्षा से प्राप्त पानी को एक स्थान से दूसरे स्थान तक प्रवाहित करती हैं। नदि-

याँ मानव जीवन और पारिस्थितिकी तंत्र के लिए अत्यंत आवश्यक होती हैं, क्योंकि ये पानी की आपूर्ति के साथ-साथ परिवहन, कृषि, और बिजली उत्पादन में भी सहायक होती हैं ।

- **झीलें (Lakes):** झीलें स्थिर जल स्रोत होते हैं, जो नदियों, झरनों, और वर्षा के पानी से भरती हैं । ये जलाशय जल आपूर्ति के महत्वपूर्ण स्रोत होते हैं और पानी के प्रबंधन में सहायता करते हैं । झीलों का उपयोग पीने के पानी, कृषि, मछली पालन, और मनोरंजन के लिए भी किया जाता है ।
- **तालाब (Ponds):** तालाब छोटे जल स्रोत होते हैं, जो नदियों और झीलों से छोटे होते हैं । यह भी पानी के प्राकृतिक स्रोतों में आते हैं और मुख्य रूप से कृषि कार्यों और पीने के पानी के रूप में उपयोग किए जाते हैं । ग्रामीण क्षेत्रों में तालाब जल का महत्वपूर्ण स्रोत होते हैं, जो सिंचाई और घरेलू उपयोग के लिए आवश्यक होते हैं ।
- **जलाशय (Reservoirs):** जलाशय प्राकृतिक और मानव निर्मित जलाशय होते हैं, जो नदियों, तालाबों, और झीलों का जल संग्रह करने के लिए बनाए जाते हैं । इनका उद्देश्य जल आपूर्ति का भंडारण करना, बाढ़ नियंत्रण, और जलविद्युत उत्पादन के लिए पानी का संचयन करना होता है ।
- **वर्षा (Rain):** जलवाष्प द्वारा बनने वाली वर्षा पानी का एक स्वाभाविक स्रोत है । वर्षा जल जलवायु के अनुसार अलग-अलग मात्रा में होती है, और यह जल चक्र का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है । वर्षा जल जलाशयों, नदियों और तालाबों में इकट्ठा होकर जल आपूर्ति में योगदान करता है ।

इन प्राकृतिक स्रोतों से जल प्राप्ति के कारण पृथ्वी पर जीवन संभव है । पानी के इन स्रोतों से न केवल पीने का पानी मिलता है, बल्कि कृषि के लिए सिंचाई, उद्योगों के लिए जल, और घरेलू उपयोग के लिए जल की आपूर्ति भी होती है । जल का सही प्रबंधन और संरक्षण न केवल जीवन के लिए आवश्यक है, बल्कि पारिस्थितिकी तंत्र को भी बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है ।

हालाँकि, बढ़ती जनसंख्या और जलवायु परिवर्तन के कारण इन प्राकृतिक स्रोतों का जल स्तर घटता जा रहा है, जिससे जल संकट उत्पन्न हो सकता है । इसलिए, जल के इन प्राकृतिक स्रोतों का संरक्षण और संरक्षण नीति का पालन करना आवश्यक है, ताकि आने वाली पीढ़ियों के लिए भी पानी की उपलब्धता बनी रहे ।

इस प्रकार, पानी के प्राकृतिक स्रोत जीवन के लिए अनिवार्य होते हैं और इनका संरक्षण हमारे पर्यावरण और समाज के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है ।

#### Quick Tip

पानी के प्राकृतिक स्रोतों का संरक्षण और पुनः उपयोग आवश्यक है ताकि जल संकट से बचा जा सके ।

---

## 17. मानवीय संसाधन

- (a) मनुष्य की शारीरिक क्षमता
- (b) मनुष्य की मानसिक क्षमता
- (c) मनुष्य द्वारा उत्पन्न ज्ञान और कौशल
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

### **Solution :**

मानवीय संसाधन मानव श्रम, ज्ञान, कौशल, अनुभव और शारीरिक क्षमता का संकलन है। यह किसी भी संगठन, समाज, या देश का सबसे मूल्यवान संसाधन होता है। मानव संसाधन का महत्व इसलिए अत्यधिक है क्योंकि यही किसी भी संस्था या राष्ट्र की सफलता की कुंजी होती है। यह न केवल कार्यों को क्रियान्वित करता है, बल्कि नवाचार, विकास, और परिवर्तन की दिशा में भी योगदान करता है। मानवीय संसाधन का विकास विभिन्न तरीकों से होता है, जिसमें शिक्षा, प्रशिक्षण, और अनुभव शामिल हैं। यह तीनों तत्व एक व्यक्ति की क्षमता को आकार देते हैं, जिससे वह समाज और देश की प्रगति में सक्रिय रूप से भाग ले सकता है।

- **शिक्षा (Education):** शिक्षा व्यक्ति के ज्ञान और समझ को विस्तृत करती है। यह समाज और देश के लिए सबसे महत्वपूर्ण उपकरण है, जो लोगों को मानसिक रूप से सशक्त बनाता है। शिक्षा के माध्यम से व्यक्तियों को न केवल बुनियादी जानकारी मिलती है, बल्कि वे विशिष्ट क्षेत्रों में कौशल भी प्राप्त करते हैं, जो उन्हें कामकाजी जीवन में सफल बनाता है।
- **प्रशिक्षण (Training):** प्रशिक्षण वह प्रक्रिया है जिसमें किसी विशिष्ट कार्य के लिए आवश्यक कौशल और तकनीकी ज्ञान को सीखा जाता है। यह व्यक्ति को अपने कार्य में दक्ष बनाता है और उसे अपने काम को बेहतर तरीके से करने के लिए तैयार करता है। कार्यक्षेत्र में प्रशिक्षण नए ज्ञान और तकनीकों को सीखने में मदद करता है, जो व्यावसायिक विकास के लिए आवश्यक होते हैं।
- **अनुभव (Experience):** अनुभव एक व्यक्ति के कार्यकाल में प्राप्त ज्ञान और समझ को संदर्भित करता है। यह एक महत्वपूर्ण कारक है, जो किसी व्यक्ति को समस्याओं का समाधान ढूंढने और कार्य को बेहतर तरीके से करने की क्षमता प्रदान करता है। अनुभव व्यक्ति को समझ और समस्या समाधान के मामले में गहरी समझ प्रदान करता है, जिससे वह चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में भी निर्णय लेने में सक्षम होता है।

मानवीय संसाधन का सही उपयोग समाज और देश की प्रगति के लिए आवश्यक होता है। अगर इस संसाधन का ठीक से विकास किया जाए और इसका उचित रूप से उपयोग किया जाए, तो यह समाज के विकास, आर्थिक समृद्धि और सामाजिक कल्याण के लिए सहायक हो सकता है। इसके अलावा, यह संगठनात्मक स्तर पर भी सफलता को सुनिश्चित करता है, क्योंकि एक सक्षम और प्रशिक्षित कार्यबल ही उच्च गुणवत्ता की सेवाएं और उत्पाद प्रदान करता है।

वर्तमान समय में मानवीय संसाधन का महत्व और भी बढ़ गया है, क्योंकि नवाचार, प्रौद्योगिकी और वैश्वीकरण ने कार्य प्रक्रियाओं को बदल दिया है। आजकल, कंपनियाँ और देश अपने कर्मचारियों के कौशल, ज्ञान और रचनात्मकता को एकत्रित करके अपनी प्रतिस्पर्धात्मकता को बढ़ाते हैं।

इसलिए, मानवीय संसाधन का उचित प्रबंधन और विकास देश की समृद्धि और सामाजिक कल्याण के लिए महत्वपूर्ण होता है। यह न केवल आर्थिक प्रगति को गति प्रदान करता है, बल्कि समाज में समानता, न्याय, और विकास के अवसर भी उत्पन्न करता है।

#### Quick Tip

मानवीय संसाधन का विकास समाज में स्थायी समृद्धि और विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

### 18. आहारीय मिलावट

- (a) खाद्य पदार्थों का मिश्रण
- (b) बिना उचित अनुमति के खाद्य पदार्थों में अन्य सामग्री का मिश्रण
- (c) खपत के लिए अनुपयुक्त सामग्री का मिश्रण
- (d) खाना पकाने के विभिन्न तरीकों का प्रयोग

**Correct Answer :** (b) बिना उचित अनुमति के खाद्य पदार्थों में अन्य सामग्री का मिश्रण

#### Solution :

आहारीय मिलावट वह प्रक्रिया है जिसमें खाद्य पदार्थों में अवांछनीय और बिना अनुमति के सामग्री मिलाई जाती है। यह मिलावट खाद्य सुरक्षा और उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकती है। आहारीय मिलावट से खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता घट जाती है और इसमें हानिकारक रसायन, ताजगी की कमी, या अप्राकृतिक तत्व मिल सकते हैं, जो स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं।

आहारीय मिलावट के कई रूप होते हैं, जिनमें प्रमुख रूप से निम्नलिखित शामिल हैं :

- **रसायनिक मिलावट (Chemical Adulteration):** इसमें खाद्य पदार्थों में हानिकारक रासायनिक तत्व मिलाए जाते हैं, जैसे हानिकारक रंग, प्रिजर्वेटिव्स, और अन्य विषैले रसायन। यह मिलावट

मानव स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक खतरनाक हो सकती है और कई तरह की बीमारियाँ उत्पन्न कर सकती है। उदाहरण के लिए, मिलावटी रंगों का उपयोग खाने के पदार्थों में किया जा सकता है, जो अंततः कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकते हैं।

- **भौतिक मिलावट (Physical Adulteration):** इसमें खाद्य पदार्थों में अवांछनीय भौतिक तत्व मिलाए जाते हैं, जैसे धूल, मिट्टी, कीड़े, या अन्य अशुद्धियाँ। ये मिलावट खाद्य पदार्थों की स्वच्छता और गुणवत्ता को प्रभावित करती है, और उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य को खतरे में डाल सकती है।
- **जैविक मिलावट (Biological Adulteration):** इसमें खाद्य पदार्थों में बैक्टीरिया, फंगस, या अन्य सूक्ष्मजीवों की मिलावट होती है। यह मिलावट खाद्य सुरक्षा मानकों का उल्लंघन करती है और खाद्य पदार्थों को रोगजनक बना सकती है, जिससे उपभोक्ताओं में खाद्य जनित रोग उत्पन्न हो सकते हैं, जैसे टायफॉयड, डायरिया, और हेपेटाइटिस जैसी बीमारियाँ।
- **प्राकृतिक मिलावट (Natural Adulteration):** यह मिलावट तब होती है जब किसी प्राकृतिक तत्व को अवांछनीय रूप से मिलाया जाता है। उदाहरण के लिए, मसालों में पत्थर या बाल मिलाना, या दूध में पानी मिलाना। यह भी खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता को घटित करता है और उपभोक्ता के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

आहारीय मिलावट से होने वाले स्वास्थ्य जोखिमों में पाचन तंत्र की समस्याएँ, एलर्जी, और गंभीर स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ शामिल हो सकती हैं। इससे खाद्य पदार्थों की असल गुणवत्ता प्रभावित होती है और उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक प्रभाव पड़ सकता है।

यह प्रथा खाद्य सुरक्षा मानकों का उल्लंघन करती है और यह उपभोक्ताओं को सीधे नुकसान पहुँचाती है। आहारीय मिलावट का पता लगाने के लिए सरकारें और खाद्य सुरक्षा एजेंसियाँ नियमित निरीक्षण करती हैं और मिलावटी उत्पादों को बाजार से हटाने के लिए कड़े कदम उठाती हैं।

आधुनिक समय में, खाद्य सुरक्षा के लिए सरकार ने कई नियम और कानून बनाए हैं, जैसे FSSAI (Food Safety and Standards Authority of India), जो खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता और सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए कार्य करती है। इसके अलावा, उपभोक्ताओं को भी खाद्य पदार्थों की जांच करते समय सावधानी बरतने की आवश्यकता है और मिलावट से बचने के लिए प्रमाणित और सुरक्षित उत्पादों का चयन करना चाहिए।

इस प्रकार, आहारीय मिलावट एक गंभीर समस्या है, जिसे हल करने के लिए कड़ी निगरानी, जागरूकता और उचित खाद्य सुरक्षा मानकों का पालन आवश्यक है। इसके बिना, हमारे स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ सकते हैं।

### Quick Tip

आहारीय मिलावट को रोकने के लिए खाद्य सुरक्षा कानूनों का पालन और सख्ती से निरीक्षण आवश्यक है ।

## 19. रोग प्रतिरोधक क्षमता

- (a) शरीर की क्षमता संक्रमण से लड़ने की
- (b) शरीर की क्षमता शारीरिक क्षमता बढ़ाने की
- (c) शरीर की क्षमता मनोवैज्ञानिक समस्याओं का समाधान करने की
- (d) शरीर की शक्ति बढ़ाने की क्षमता

**Correct Answer :** (a) शरीर की क्षमता संक्रमण से लड़ने की

### Solution :

रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) शरीर की वह अद्वितीय क्षमता है जिसके माध्यम से शरीर विभिन्न प्रकार के संक्रमणों, रोगों, और बाहरी कारकों से अपनी रक्षा करता है । यह शरीर का प्राकृतिक रक्षा तंत्र होता है जो शरीर को विभिन्न बैक्टीरिया, वायरस, फंगस, और अन्य रोगजनकों से बचाने के लिए काम करता है ।

रोग प्रतिरोधक क्षमता का कार्य शारीरिक और जैविक रक्षा तंत्र द्वारा किया जाता है, जो शरीर में किसी भी प्रकार के रोगाणु या हानिकारक तत्व के प्रवेश करने पर उसे पहचानने और उसे नष्ट करने का काम करता है ।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को दो प्रमुख प्रकारों में विभाजित किया जाता है :

- **प्राकृतिक या जन्मजात रोग प्रतिरोधक क्षमता (Innate Immunity):** यह शरीर की जन्मजात क्षमता है, जो जन्म से ही होती है । यह रक्षा तंत्र शरीर के बाहर से आ रहे सामान्य आक्रमणों से बचाता है, जैसे बैक्टीरिया या वायरस के संक्रमण से । यह प्रणाली तत्काल प्रतिक्रिया देती है और शरीर में प्रवेश करने वाले किसी भी विदेशी तत्व (pathogen) को पहचानने की कोशिश करती है । इसमें त्वचा, श्वसन नलिका की झिल्लियाँ, और शरीर में मौजूद श्वेत रक्त कणिकाएँ (White Blood Cells) शामिल हैं ।
- **आर्जित या प्रत्ययात्मक रोग प्रतिरोधक क्षमता (Acquired Immunity):** यह वह क्षमता होती है जो शरीर को किसी विशेष संक्रमण के संपर्क में आने पर प्राप्त होती है । यह प्रणाली लंबे समय तक चलने वाली होती है और इसके द्वारा उत्पन्न एंटीबॉडीज़ शरीर को भविष्य में उसी संक्रमण से

लड़ने में मदद करती हैं। आर्जित प्रतिरोधक क्षमता में टी-कोशिकाएँ (T-cells) और बी-कोशिकाएँ (B-cells) शामिल होती हैं, जो शरीर में विशिष्ट रोगाणुओं के खिलाफ एंटीबॉडीज़ का निर्माण करती हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता की प्रमुख संरचनाएँ और उनके कार्य इस प्रकार हैं :

- **श्वेत रक्त कणिकाएँ (White Blood Cells):** ये शरीर का मुख्य बचाव तंत्र होती हैं। श्वेत रक्त कणिकाएँ विभिन्न प्रकार की होती हैं, जैसे फागोसाइट्स, जो शरीर में प्रवेश करने वाले रोगाणुओं को निगल कर उन्हें नष्ट करती हैं। अन्य प्रकार की श्वेत रक्त कणिकाएँ वायरस और बैक्टीरिया के खिलाफ लड़ने के लिए सक्रिय होती हैं।
- **एंटीबॉडीज़ (Antibodies):** एंटीबॉडीज़ विशेष प्रोटीन होते हैं जो शरीर में किसी विशिष्ट रोगाणु (pathogen) को पहचानने और उसे निष्क्रिय करने का काम करते हैं। जब शरीर को किसी संक्रमण से सामना होता है, तो यह एंटीबॉडीज़ उसी संक्रमण से लड़ने के लिए उत्पन्न होती हैं। भविष्य में, अगर वही संक्रमण शरीर में पुनः प्रवेश करता है, तो एंटीबॉडीज़ उसे जल्दी पहचानकर नष्ट कर देती हैं।
- **टी-कोशिकाएँ (T-cells):** ये कोशिकाएँ शरीर के आंतरिक बचाव तंत्र का हिस्सा होती हैं। टी-कोशिकाएँ शरीर के अंदर घुसे हुए रोगाणुओं को पहचानती हैं और उन्हें नष्ट करने का काम करती हैं। ये कोशिकाएँ शरीर की लंबी अवधि की रक्षा प्रणाली का हिस्सा होती हैं और संक्रमण के बाद शरीर में याददाश्त के रूप में रहती हैं।
- **बी-कोशिकाएँ (B-cells):** ये कोशिकाएँ रक्त में सक्रिय रहती हैं और जब शरीर किसी संक्रमण से सामना करता है तो एंटीबॉडीज़ का निर्माण करती हैं, जो उस संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को प्रभावित करने वाले कारक :

- **आहार (Diet):** एक स्वस्थ आहार शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। विटामिन, खनिज, और प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा शरीर को संक्रमणों से लड़ने के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करती है।
- **व्यायाम (Exercise):** नियमित शारीरिक गतिविधि और व्यायाम से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा मिलता है और रक्त संचार बेहतर होता है, जिससे शरीर में अच्छे पोषक तत्व और ऑक्सीजन की आपूर्ति होती है।
- **नींद (Sleep):** पर्याप्त नींद शरीर को पूरी तरह से पुनर्निर्माण करने और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

- **मानसिक तनाव (Mental Stress):** मानसिक तनाव शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर कर सकता है। इसलिए मानसिक शांति और तनाव कम करने के उपायों को अपनाना महत्वपूर्ण है।
- **टीकाकरण (Vaccination):** टीकाकरण एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जो शरीर को किसी विशिष्ट रोग से बचाने के लिए एंटीबॉडीज़ उत्पन्न करने में मदद करता है। टीकाकरण के माध्यम से शरीर को विभिन्न संक्रामक रोगों से सुरक्षा मिलती है।

इस प्रकार, रोग प्रतिरोधक क्षमता शरीर का एक अत्यंत महत्वपूर्ण तंत्र है, जो शरीर को संक्रमणों, रोगों और बाहरी कारकों से बचाने में मदद करता है। इसे मजबूत रखने के लिए सही आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद, और मानसिक शांति की आवश्यकता होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता का सही तरीके से कार्य करना शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होता है और यह जीवन को स्वस्थ बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम होता है।

#### Quick Tip

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम और तनाव से बचना महत्वपूर्ण है।

## 20. फफूंदी

- बैक्टीरिया का एक प्रकार
- एक प्रकार की बीमारी
- एक प्रकार का कवक
- एक प्रकार का विषाणु

**Correct Answer :** (c) एक प्रकार का कवक

#### Solution :

फफूंदी एक प्रकार का कवक (fungus) है, जो विभिन्न प्रकार के जीवों, पदार्थों और सतहों पर विकसित होता है। यह अक्सर गीले, नम और गर्म स्थानों में अधिक पनपता है, क्योंकि ऐसे स्थानों पर उसे अपना विकास और प्रजनन करने के लिए उपयुक्त वातावरण मिलता है। फफूंदी का विकास तब होता है जब हवा में मौजूद कवक बीजाणु (spores) किसी उपयुक्त सतह या पदार्थ पर बैठकर अंकुरित होते हैं।

फफूंदी की संरचना में मुख्य रूप से तीन भाग होते हैं :

- **कवक बीजाणु (Spores):** फफूंदी के बीजाणु सूक्ष्मजीव होते हैं, जो हवा, पानी, और अन्य माध्यमों से फैलते हैं। जब ये बीजाणु उपयुक्त वातावरण (जैसे नमी और गर्मी) पाते हैं, तो वे अंकुरित होते हैं और नए कवक का निर्माण करते हैं।
- **हाइफ (Hyphae):** फफूंदी के बीजाणु अंकुरित होने के बाद हाइफ नामक तंतुओं का निर्माण करते हैं। हाइफ छोटी, लचीली संरचनाएँ होती हैं जो कवक के पूरे जाल को बनाती हैं। इन हाइफों के माध्यम से कवक अपने आसपास के पदार्थों को अवशोषित करता है।
- **स्पोरांगिया (Sporangia):** ये फफूंदी के बीजाणुओं के भंडारण के स्थान होते हैं। स्पोरांगिया से बीजाणु फैलते हैं और नए स्थानों पर उगने के लिए तैयार होते हैं।

फफूंदी का विकास और इसका प्रभाव कई प्रकार की समस्याएँ उत्पन्न कर सकता है :

- **पौधों पर फफूंदी का प्रभाव:** फफूंदी पौधों पर विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ उत्पन्न कर सकती है, जैसे ब्लाइट (blight) और मिल्ड्यू (mildew)। यह पौधों की पत्तियों, तनों और जड़ों को नुकसान पहुँचाती है, जिससे उनका स्वास्थ्य बिगड़ सकता है और उत्पादन कम हो सकता है।
- **खाद्य पदार्थों पर फफूंदी का प्रभाव:** फफूंदी खाद्य पदार्थों में भी उग सकती है, जैसे रोटी, फल, और सब्जियाँ। यह खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता को घटित करती है, और इनकी उपयुक्तता समाप्त कर सकती है। फफूंदी से उत्पन्न होने वाले कुछ विषैले पदार्थ (जैसे अफ्लाटॉक्सिन) मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं और खाद्य विषाक्तता (food poisoning) का कारण बन सकते हैं।
- **सामग्री पर फफूंदी का प्रभाव:** फफूंदी विभिन्न सामग्रियों पर भी विकास कर सकती है, जैसे लकड़ी, कपड़े, और प्लास्टिक। यह सामग्री को कमजोर कर सकती है और उनका उपयोग करने लायक नहीं छोड़ सकती है।

फफूंदी के बढ़ने के मुख्य कारण निम्नलिखित हैं :

- **नम वातावरण (Moisture):** फफूंदी की वृद्धि के लिए नम वातावरण सबसे उपयुक्त है। पानी या उच्च आर्द्रता वाली स्थितियाँ फफूंदी के बीजाणुओं के अंकुरण को प्रेरित करती हैं।
- **गर्मी (Heat):** गर्म तापमान भी फफूंदी के विकास के लिए एक अनुकूल कारक है। यह सामान्यतः 20°C से 30°C के तापमान में तेजी से फैलती है।
- **कच्ची और अपवित्र सतहें (Organic and Contaminated Surfaces):** फफूंदी उन सतहों पर पनपने के लिए उपयुक्त होती है जिनमें जैविक पदार्थ होते हैं, जैसे भोजन, लकड़ी, और पुराने कपड़े।

फफूंदी से बचने और इससे होने वाले नुकसान को कम करने के लिए कुछ उपाय किए जा सकते हैं :

- **स्वच्छता बनाए रखना (Maintaining Cleanliness):** घर, कार्यालय और अन्य स्थानों की नियमित सफाई करना महत्वपूर्ण है। गीली और नमी वाली जगहों पर सफाई और हवा का संचलन सुनिश्चित करना चाहिए।
- **वेंटिलेशन (Ventilation):** सही वेंटिलेशन से नमी को नियंत्रित किया जा सकता है, जिससे फफूंदी के बढ़ने का जोखिम कम होता है।
- **पोषणात्मक निवारण (Proper Food Storage):** खाद्य पदार्थों को ठंडे और सूखे स्थान पर रखना चाहिए ताकि उनमें फफूंदी न लगे। विशेष रूप से रोटियाँ, फल, और सब्जियाँ जल्दी खराब हो सकती हैं।
- **नमीयुक्त पदार्थों को सुखाना (Drying Damp Materials):** यदि किसी स्थान पर नमी है, तो उस जगह को सूखा और हवादार रखना चाहिए ताकि फफूंदी न पनपे।

फफूंदी का स्वास्थ्य पर भी प्रभाव पड़ सकता है। इसके बीजाणु वायुमंडल में फैलने पर अस्थमा, एलर्जी, और अन्य श्वसन समस्याएँ उत्पन्न कर सकते हैं। इसके अलावा, कुछ प्रकार की फफूंदी, जैसे *Aspergillus* और *Penicillium*, विषैले पदार्थों (मायकोटॉक्सिन) का उत्पादन कर सकती हैं, जो मानव शरीर के लिए खतरनाक हो सकते हैं।

इस प्रकार, फफूंदी एक महत्वपूर्ण पर्यावरणीय समस्या है, जिसका नियंत्रण सही समय पर और उचित उपायों से किया जा सकता है। इसकी प्रभावी रोकथाम के लिए सफाई, तापमान नियंत्रण और उचित भंडारण की आवश्यकता है।

#### Quick Tip

फफूंदी से बचाव के लिए घरों में उचित वेंटिलेशन और गीली सतहों की सफाई जरूरी है।

21. मादा प्रजनन प्रणाली के कार्य की व्याख्या करें।

- अंडाणुओं का उत्पादन, यौन प्रक्रिया
- भ्रूण का विकास और प्रसव
- अंडाणुओं का उत्पादन और गर्भावस्था का समर्थन
- अंडाणुओं का उत्पादन और स्तनपान

**Correct Answer :** (c) अंडाणुओं का उत्पादन और गर्भावस्था का समर्थन

**Solution :**

मादा प्रजनन प्रणाली का मुख्य कार्य अंडाणुओं का उत्पादन (ओव्यूलेशन), उनका निषेचन (fertilization) और गर्भावस्था का समर्थन करना है। यह प्रणाली महिला के शरीर में प्रजनन के लिए जिम्मेदार होती है और इसमें विभिन्न अंगों और संरचनाओं का समुचित कार्य होता है, जो मिलकर प्रजनन प्रक्रिया को सक्षम बनाते हैं।

मादा प्रजनन प्रणाली की मुख्य संरचनाएँ निम्नलिखित हैं :

- **अंडाशय (Ovaries):** अंडाशय मादा प्रजनन प्रणाली का मुख्य अंग होते हैं, जहाँ अंडाणुओं (eggs) का उत्पादन होता है। यह अंग महिलाओं के दोनों पक्षों में स्थित होते हैं और इनमें हर महीने एक अंडाणु का निर्माण होता है, जिसे ओव्यूलेशन कहा जाता है। अंडाशय महिला शरीर में हार्मोन (जैसे, एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन) का भी स्राव करता है, जो प्रजनन प्रक्रिया को नियंत्रित करते हैं।
- **फैलोपियन ट्यूब्स (Fallopian Tubes):** फैलोपियन ट्यूब्स, जिन्हें ओविडक्ट्स भी कहा जाता है, अंडाशय से गर्भाशय तक पहुंचने वाली नलिकाएँ होती हैं। जब अंडाणु अंडाशय से निकलता है, तो यह फैलोपियन ट्यूब्स के माध्यम से गर्भाशय की ओर यात्रा करता है। इन ट्यूब्स में निषेचन (fertilization) की प्रक्रिया होती है, जहाँ शुक्राणु द्वारा अंडाणु का मिलन होता है।
- **गर्भाशय (Uterus):** गर्भाशय, जो एक मांसपेशीदार अंग होता है, वह जगह है जहाँ भ्रूण का विकास होता है। गर्भाशय का आकार और संरचना भ्रूण के विकास के लिए उपयुक्त होती है। गर्भाशय की आंतरिक परत (एंडोमेट्रियम) में हर महीने उत्थान और घटाव की प्रक्रिया होती है, जो गर्भावस्था के दौरान भ्रूण के लिए उपयुक्त वातावरण प्रदान करती है।
- **योनि (Vagina):** योनि, जो मादा प्रजनन प्रणाली का अंतिम भाग होती है, बाहरी और आंतरिक जननांगों के बीच का मार्ग है। यह अंग शुक्राणु को गर्भाशय तक पहुंचाने के लिए महत्वपूर्ण है और प्रसव के दौरान बच्चे को बाहर निकालने का मार्ग प्रदान करता है।
- **गर्भाशय ग्रीवा (Cervix):** गर्भाशय ग्रीवा गर्भाशय और योनि के बीच स्थित होता है। यह अंग गर्भावस्था के दौरान सुरक्षा का कार्य करता है और गर्भाशय को संक्रमण से बचाता है। प्रसव के समय, यह ढीला होता है और बच्चे के बाहर आने के लिए खुलता है।

प्रजनन प्रक्रिया :

- **ओव्यूलेशन (Ovulation):** हर महीने महिला के अंडाशय में एक अंडाणु का निर्माण होता है, जो ओव्यूलेशन के समय फैलोपियन ट्यूब में जारी होता है। यह प्रक्रिया आमतौर पर मासिक चक्र के मध्य में होती है।

- **निषेचन (Fertilization):** जब शुक्राणु महिला के शरीर में प्रवेश करता है, तो वह फैलोपियन ट्यूब तक पहुँचता है, जहाँ वह अंडाणु से मिलकर निषेचन करता है। निषेचन के बाद, अंडाणु भ्रूण में बदलने लगता है और गर्भाशय की ओर बढ़ता है।
- **गर्भावस्था (Pregnancy):** निषेचन के बाद, भ्रूण गर्भाशय में इम्प्लांट (implantation) होता है, और यहाँ से गर्भावस्था की शुरुआत होती है। गर्भाशय में भ्रूण का विकास होता है और पूरे गर्भावस्था के दौरान, मादा प्रजनन प्रणाली उसे पोषक तत्व और ऑक्सीजन प्रदान करती है।

गर्भावस्था के दौरान, मादा प्रजनन प्रणाली भ्रूण के लिए आवश्यक पोषक तत्व, ऑक्सीजन और सुरक्षा प्रदान करती है। गर्भाशय में विकसित होने के बाद, भ्रूण को पूरे नौ महीनों तक विकसित करने के लिए वातावरण मिलता है, जहाँ वह विकास और वृद्धि करता है।

इस प्रकार, मादा प्रजनन प्रणाली महिला शरीर में प्रजनन की प्रक्रिया का मुख्य आधार है, जिसमें अंडाणुओं का उत्पादन, उनका निषेचन, और गर्भावस्था का समर्थन करने के लिए विभिन्न अंगों और संरचनाओं का समन्वित कार्य होता है।

#### Quick Tip

मादा प्रजनन प्रणाली का स्वास्थ्य बनाए रखना महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। नियमित चेक-अप और उचित आहार से इस प्रणाली को स्वस्थ रखा जा सकता है।

22. नवजात शिशु के वस्त्रों में क्या गुण होने चाहिए ?

- नरम और श्वसन योग्य
- रंगीन और आकर्षक
- मजबूत और मोटे
- इनमें से कोई नहीं

**Correct Answer :** (a) नरम और श्वसन योग्य

#### Solution :

नवजात शिशु के वस्त्रों में नरम और श्वसन योग्य गुण होने चाहिए, क्योंकि शिशु की त्वचा अत्यधिक कोमल होती है और उसे सांस लेने में आसानी होनी चाहिए। नवजात शिशु की त्वचा नाजुक होती है, और यदि कपड़ा बहुत कठोर या सांस लेने में कठिन होता है, तो यह उसे असहज कर सकता है और त्वचा पर जलन या रैशेज़ उत्पन्न कर सकता है।

वस्त्रों के कपड़े का चयन करते समय निम्नलिखित विशेषताओं को ध्यान में रखा जाता है :

- **नरमता (Softness):** शिशु की त्वचा बहुत संवेदनशील होती है, इसलिए वस्त्रों का कपड़ा नर्म और मुलायम होना चाहिए। यह सुनिश्चित करता है कि कपड़े की रगड़ से त्वचा पर कोई घर्षण या जलन नहीं हो। कपड़े का मुलायम होना शिशु के लिए आरामदायक अनुभव प्रदान करता है, जिससे उसे सोने या खेलने में कोई परेशानी नहीं होती।
- **श्वसन योग्य (Breathable):** शिशु के वस्त्रों का कपड़ा ऐसा होना चाहिए जो श्वसन योग्य हो, ताकि त्वचा को पर्याप्त हवा मिल सके। यह खासकर तब महत्वपूर्ण होता है जब शिशु गर्मियों में या किसी भी वातावरण में अधिक पसीना करता है। श्वसन योग्य कपड़े शिशु की त्वचा को हवा के संपर्क में रखते हैं और उसे ताजगी प्रदान करते हैं, जिससे त्वचा में नमी जमा होने और रैशेज़ बनने की संभावना कम होती है।
- **सुरक्षित और प्राकृतिक सामग्री (Safe and Natural Fabric):** शिशु की त्वचा के लिए सुरक्षित कपड़ा होना आवश्यक है। इसलिए, वस्त्रों का कपड़ा जैविक (organic) और रासायनिक पदार्थों से मुक्त होना चाहिए। जैविक कपड़े (जैसे, जैविक सूती कपड़ा) रासायनिक कीटनाशकों और रंजकों से मुक्त होते हैं, जो शिशु की त्वचा पर जलन पैदा कर सकते हैं या उसे हानि पहुँचा सकते हैं। इसके अलावा, प्राकृतिक कपड़े हानिकारक रसायनों के संपर्क में आने से शिशु को बचाते हैं।
- **आकार और फिट (Size and Fit):** शिशु के वस्त्रों का आकार और फिट भी महत्वपूर्ण होते हैं। बहुत टाइट या ढीले कपड़े शिशु के आराम को प्रभावित कर सकते हैं। कपड़े का फिट ऐसा होना चाहिए कि शिशु को आराम से हरकत करने में कोई रुकावट न हो, और साथ ही, वे न तो बहुत कसे हुए हों, जिससे रगड़ हो, और न ही बहुत ढीले हों, जिससे असुविधा हो।
- **धुलाई और देखभाल (Washability and Care):** नवजात शिशु के वस्त्रों को नियमित रूप से धोने की आवश्यकता होती है, इसलिए कपड़े का ऐसा होना चाहिए जो आसानी से धुल सकें और उनकी गुणवत्ता बनाए रखें। यह सुनिश्चित करता है कि कपड़े लंबे समय तक सुरक्षित और प्रभावी रहें।

इन सभी गुणों के अलावा, शिशु के वस्त्रों को सहज, सुरक्षित और आरामदायक बनाने के लिए यह आवश्यक है कि उन्हें किसी भी कठोर रंग या रासायनिक सामग्री से मुक्त रखा जाए। शिशु की त्वचा बहुत संवेदनशील होती है, और किसी भी प्रकार के रासायनिक तत्वों के संपर्क में आना उसे नुकसान पहुँचा सकता है।

इसके अलावा, शिशु के वस्त्रों के डिजाइन भी सरल, आरामदायक और व्यावहारिक होने चाहिए। इसमें कोई छोटी बटन या चिड़ी हुई धारियाँ नहीं होनी चाहिए जो शिशु के लिए खतरे का कारण बन सकती हैं।

इस प्रकार, शिशु के कपड़े का चयन करते समय नर्म, श्वसन योग्य, सुरक्षित और प्राकृतिक कपड़े का चयन अत्यधिक महत्वपूर्ण होता है, ताकि शिशु की त्वचा को किसी भी प्रकार की परेशानी से बचाया जा सके और उसे आरामदायक अनुभव प्रदान किया जा सके ।

### Quick Tip

शिशु के वस्त्र हमेशा मुलायम, हल्के और आरामदायक होने चाहिए ताकि वह न तो बहुत गर्म हों, न ही ठंडे ।

23. बचत के क्या फायदे हैं ?

- (a) आकस्मिक खर्चों के लिए सुरक्षा
- (b) वित्तीय स्वतंत्रता प्राप्ति
- (c) भविष्य के लिए सुरक्षा
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

### Solution :

बचत के कई फायदे होते हैं । यह न केवल आपको वर्तमान में आर्थिक रूप से सुरक्षित रखती है, बल्कि यह भविष्य में संभावित वित्तीय संकटों से निपटने के लिए एक मजबूत आधार भी प्रदान करती है । बचत की प्रक्रिया आपकी वित्तीय स्थिति को बेहतर बनाने और भविष्य के लिए तैयार रहने में मदद करती है ।

बचत के प्रमुख लाभ निम्नलिखित हैं :

- **आकस्मिक खर्चों से सुरक्षा (Emergency Fund):** सबसे प्रमुख लाभ यह है कि बचत आपको आकस्मिक या अप्रत्याशित खर्चों से निपटने के लिए सुरक्षा प्रदान करती है । जीवन में अचानक कई परिस्थितियाँ आ सकती हैं, जैसे चिकित्सा आपातकाल, वाहन की मरम्मत, या घर की तात्कालिक जरूरतें । ऐसे समय में आपके पास पर्याप्त बचत होने से आपको कर्ज या ऋण पर निर्भर होने की आवश्यकता नहीं होती । यह आपके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाए रखता है, क्योंकि आप बिना तनाव के अपनी समस्याओं का समाधान कर सकते हैं ।
- **वित्तीय स्वतंत्रता (Financial Independence):** बचत के माध्यम से आप वित्तीय स्वतंत्रता प्राप्त कर सकते हैं । जब आपके पास पर्याप्त बचत होती है, तो आपको अपने जीवन के विभिन्न

पहलुओं के लिए लगातार चिंता करने की आवश्यकता नहीं होती । यह आपको आत्मनिर्भर बनाता है और आपको अपनी आवश्यकताओं और इच्छाओं को पूरा करने के लिए बाहरी संसाधनों पर निर्भर नहीं रहना पड़ता । इसके अतिरिक्त, यह आपको अपनी पसंद के काम करने, अपने समय का सही उपयोग करने और व्यक्तिगत विकास के लिए अधिक अवसर देता है ।

- **भविष्य के लिए सुरक्षा (Future Security):** बचत न केवल वर्तमान में आपके लिए सहायक होती है, बल्कि यह भविष्य के लिए भी सुरक्षा प्रदान करती है । भविष्य में शिक्षा, रिटायरमेंट, बच्चों के विवाह, या किसी अन्य दीर्घकालिक उद्देश्य के लिए आपकी योजनाओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त धन की आवश्यकता होती है । बचत के माध्यम से आप इन उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए पहले से तैयार रहते हैं और किसी भी अप्रत्याशित आर्थिक संकट से बच सकते हैं ।
- **संकट में आत्मविश्वास (Confidence in Crisis):** जब आपके पास पर्याप्त बचत होती है, तो आप जीवन के उतार-चढ़ाव से अधिक आत्मविश्वास के साथ निपट सकते हैं । वित्तीय संकटों का सामना करने के लिए आपको दूसरों से सहायता लेने की आवश्यकता नहीं होती । यह आत्मनिर्भरता और मानसिक शांति प्रदान करता है, जिससे आप आर्थिक तनाव से मुक्त रहते हैं ।
- **आर्थिक लक्ष्य प्राप्ति (Achieving Financial Goals):** बचत के माध्यम से आप अपने व्यक्तिगत और पारिवारिक आर्थिक लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं । उदाहरण के लिए, घर खरीदना, कार खरीदना, विदेश यात्रा करना, या व्यवसाय शुरू करना - इन सभी लक्ष्यों के लिए पहले से बचत करना आवश्यक है । जब आपके पास एक वित्तीय ढांचा होता है, तो आपको इन लक्ष्यों के लिए जल्दी से पहुंचने का अवसर मिलता है ।
- **वित्तीय अनुशासन (Financial Discipline):** बचत करना वित्तीय अनुशासन को बढ़ावा देता है । जब आप नियमित रूप से अपनी आय का एक हिस्सा बचाते हैं, तो यह आपको व्यय पर नियंत्रण रखने, खर्चों का प्रबंधन करने और अनावश्यक खर्चों से बचने में मदद करता है । यह न केवल आपके वर्तमान वित्तीय प्रबंधन को बेहतर बनाता है, बल्कि यह आपको भविष्य के लिए भी अच्छी आदतें विकसित करने में मदद करता है ।

इस प्रकार, बचत सिर्फ एक वित्तीय आदत नहीं है, बल्कि यह एक मजबूत वित्तीय रणनीति है, जो आपको अपनी जीवनशैली को स्थिर, सुरक्षित और आत्मनिर्भर बनाए रखने में मदद करती है । यह न केवल आपकी वर्तमान जरूरतों को पूरा करने में सहायक होती है, बल्कि यह भविष्य में आने वाली कठिनाइयों से निपटने के लिए भी एक मजबूत बचाव प्रदान करती है ।

### Quick Tip

बचत के साथ-साथ एक **\*\*आपातकालीन कोष\*\*** बनाना भी जरूरी है, ताकि अप्रत्याशित खर्चों का सामना किया जा सके ।

24. दाग-धब्बों को छुड़ाने की प्रमुख विधियों का वर्णन करें ।

- (a) पानी और साबुन का उपयोग
- (b) रगड़ने की विधि
- (c) रासायनिक उपाय और घरेलू उपचार
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

#### **Solution :**

दाग-धब्बों को छुड़ाने के लिए कई प्रमुख विधियाँ हैं, जो दाग की प्रकृति और सतह के आधार पर विभिन्न परिणाम देती हैं । दाग हटाने की प्रक्रिया में सही विधि का चयन करना महत्वपूर्ण है, ताकि दाग पूरी तरह से हट सके और कपड़े का भी नुकसान न हो । निम्नलिखित विधियाँ दाग हटाने के लिए सबसे प्रभावी मानी जाती हैं :

1. **पानी और साबुन का उपयोग (Water and Soap Method):** यह सामान्य दाग-धब्बों को हटाने के लिए एक आसान और प्रभावी तरीका है । साबुन पानी में घुलकर दाग को नर्म करता है और उसे आसानी से धुलने योग्य बनाता है । साबुन के उपयोग से दाग का आकार छोटा हो जाता है और फिर उसे सामान्य धुलाई में हटाया जा सकता है । यह विधि विशेष रूप से हल्के दागों जैसे पसीने के दाग, भोजन के छोटे दाग या मिट्टी के दाग के लिए उपयुक्त है ।
2. **रगड़ने की विधि (Scrubbing Method):** यह विधि विशेष रूप से गहरे या पुरानी किस्म के दागों के लिए उपयोगी है । इस विधि में दाग वाले स्थान पर हल्का रगड़ कर दाग को बाहर निकाला जाता है । यह दाग को धीरे-धीरे कपड़े से अलग कर देता है, जिससे कपड़े पर कोई स्थायी निशान नहीं बनता । इस विधि में रगड़ते समय ध्यान रखें कि कपड़े का नाजूक तंतु न टूटे । यह विशेष रूप से तेल, ग्रीस, या जिद्दी दागों के लिए प्रभावी होती है ।
3. **रासायनिक उपाय और घरेलू उपचार (Chemical and Home Remedies):** रासायनिक उत्पाद और घरेलू उपाय दाग हटाने के लिए बहुत प्रभावी होते हैं । कुछ सामान्य घरेलू उपचार और रासायनिक उपाय निम्नलिखित हैं :

- **सिरका (Vinegar):** सिरका एक प्राकृतिक सफाई एजेंट के रूप में काम करता है और दाग हटाने में मदद करता है। यह विशेष रूप से रक्त, पसीने और खाद्य दागों को हटाने में उपयोगी होता है।
- **नींबू का रस (Lemon Juice):** नींबू का रस ब्लीचिंग एजेंट के रूप में कार्य करता है। यह दागों को हल्का करने में मदद करता है और सफाई में प्रभावी होता है। विशेष रूप से तेल या ग्रीस के दागों को दूर करने में यह कारगर होता है।
- **बेकिंग सोडा (Baking Soda):** बेकिंग सोडा का उपयोग दागों को हटाने के लिए एक प्राकृतिक और सस्ता उपाय है। यह दाग को नर्म करता है और कपड़े के तंतुओं में घुसने से रोकता है। यह विधि विशेष रूप से ग्रीस और चाय के दागों के लिए प्रभावी है।
- **पेशेवर दाग हटाने वाले उत्पाद (Commercial Stain Removers):** बाजार में कई पेशेवर दाग हटाने वाले उत्पाद उपलब्ध हैं, जैसे कि दाग हटाने वाली स्प्रे, पाउडर, और जैल। ये उत्पाद अधिक जिद्दी दागों को हटाने के लिए बनाए जाते हैं और जल्दी असर दिखाते हैं। हालांकि, इनका उपयोग करने से पहले कपड़े पर इनका परीक्षण करना ज़रूरी होता है, ताकि कपड़े को नुकसान न हो।

इन विधियों का चयन दाग की प्रकृति, कपड़े के प्रकार और उसकी संवेदनशीलता के आधार पर किया जा सकता है। हल्के दागों के लिए पानी और साबुन का उपयोग उपयुक्त हो सकता है, जबकि गहरे और पुराने दागों के लिए रगड़ने या रासायनिक उपायों का इस्तेमाल बेहतर होता है। पेशेवर दाग हटाने वाले उत्पाद विशेष रूप से जिद्दी दागों के लिए प्रभावी होते हैं, लेकिन उनका उपयोग सावधानी से किया जाना चाहिए।

इन विधियों के माध्यम से, आप आसानी से दागों से छुटकारा पा सकते हैं और कपड़े की स्थिति को बनाए रख सकते हैं।

#### Quick Tip

दाग हटाने से पहले यह सुनिश्चित करें कि कपड़ा किस प्रकार का है, ताकि आप उपयुक्त विधि का चयन कर सकें।

25. खाद्य संरक्षण के मुख्य उद्देश्य का वर्णन करें।

- खाद्य पदार्थों की ताजगी को बनाए रखना
- पोषण को सुरक्षित रखना

(c) खाद्य की बर्बादी को रोकना

(d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

**Solution :**

खाद्य संरक्षण के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं :

- 1. खाद्य पदार्थों की ताजगी को बनाए रखना (Preserving Freshness of Food):** खाद्य पदार्थों को संरक्षित करने का सबसे प्रमुख उद्देश्य उनकी ताजगी को बनाए रखना है। संरक्षण के उपायों द्वारा हम खाद्य पदार्थों को अधिक समय तक ताजे रख सकते हैं, जिससे वे जल्दी खराब नहीं होते। जैसे कि ठंडा करके या सुखाकर खाद्य पदार्थों को उनकी प्राकृतिक ताजगी और गुणवत्ता को बरकरार रखा जा सकता है। यह विशेष रूप से फल, सब्जियाँ, मांस और दूध जैसे जल्दी खराब होने वाले खाद्य पदार्थों के लिए महत्वपूर्ण है। ताजगी बनाए रखने से न केवल खाद्य पदार्थों का स्वाद और गुण सुरक्षित रहते हैं, बल्कि उनका पोषण मूल्य भी स्थिर रहता है।
- 2. पोषण को सुरक्षित रखना (Preserving Nutrients):** खाद्य पदार्थों का संरक्षण उनके पोषण तत्वों को संरक्षित रखने में भी मदद करता है। जब खाद्य पदार्थों को सही तरीके से संरक्षित किया जाता है, तो उनके विटामिन, खनिज, प्रोटीन और अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं। उदाहरण के लिए, फल और सब्जियों को फ्रीज़ या सुखाने के द्वारा उनकी पोषक तत्वों की मात्रा में न्यूनतम कमी होती है, जबकि पैकड और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में पोषण का स्तर अधिक देर तक स्थिर रहता है। इसके माध्यम से हम न केवल स्वाद और ताजगी, बल्कि पोषण भी सुरक्षित रखते हैं।
- 3. खाद्य की बर्बादी को रोकना (Reducing Food Wastage):** खाद्य पदार्थों का संरक्षण उनकी बर्बादी को कम करने में मदद करता है। जब खाद्य पदार्थों को सही तरीके से संरक्षित किया जाता है, तो उनका उपयोग लंबे समय तक किया जा सकता है, और इस प्रकार उन खाद्य पदार्थों की बर्बादी को रोका जा सकता है जो अन्यथा खराब हो जाते। उदाहरण स्वरूप, यदि हम भोजन को लंबे समय तक स्टोर करने के लिए उन्हें सही तापमान पर रखें, तो हम न केवल खाद्य पदार्थों की बर्बादी को कम कर सकते हैं, बल्कि अधिक लोगों को खाद्य सामग्री उपलब्ध करवा सकते हैं। यह पर्यावरण पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है, क्योंकि बर्बाद होने वाले खाद्य पदार्थों को बनाने के लिए जो संसाधन खर्च किए गए थे, उन्हें बचाया जा सकता है।
- 4. आर्थिक लाभ (Economic Benefit):** खाद्य संरक्षण से खाद्य पदार्थों की लागत पर भी प्रभाव पड़ता है। जब हम भोजन को संरक्षित करते हैं, तो हम उसे लंबे समय तक उपयोग कर सकते हैं, जिससे खाद्य खर्चों में कमी आती है। इस तरह से, उपभोक्ता और व्यवसाय दोनों को आर्थिक लाभ

हो सकता है, क्योंकि भोजन की बचत और बर्बादी में कमी से अधिक फसल की उपज और बेहतर स्टॉक प्रबंधन होता है ।

5. **स्वास्थ्य सुरक्षा (Health Safety):** खाद्य संरक्षण का एक और महत्वपूर्ण उद्देश्य यह है कि यह खाद्य पदार्थों को हानिकारक बैक्टीरिया, वायरस या अन्य सूक्ष्मजीवों से बचाता है । जब खाद्य पदार्थों को ठीक से संरक्षित किया जाता है, तो वे अधिक सुरक्षित होते हैं और खाने के लिए स्वास्थ्य की दृष्टि से सुरक्षित रहते हैं । जैसे कि ठंडे तापमान में स्टोर किया गया मांस या दूध बैक्टीरिया से मुक्त रहता है, जो इनके खराब होने का कारण बन सकते हैं । इसके अतिरिक्त, संरक्षण के उपायों से भोजन में मौजूद जहरीले तत्वों से बचाव भी होता है ।
6. **विकासशील देशों में खाद्य सुरक्षा (Food Security in Developing Countries):** खाद्य संरक्षण विशेष रूप से विकासशील देशों में अत्यधिक महत्वपूर्ण है, जहां संसाधनों की कमी और खाद्य आपूर्ति की समस्या होती है । उचित संरक्षण विधियों द्वारा, अधिक खाद्य सामग्री का भंडारण किया जा सकता है, और इससे उन क्षेत्रों में खाद्य संकट की स्थिति को कम किया जा सकता है । जब भोजन संरक्षित रहता है, तो इसे आपातकालीन स्थितियों में उपयोग किया जा सकता है, और इसके जरिए लोगों को भोजन की स्थिर आपूर्ति सुनिश्चित की जा सकती है ।

इस प्रकार, खाद्य संरक्षण केवल खाद्य सुरक्षा और पोषण के लिए नहीं, बल्कि यह आर्थिक, स्वास्थ्य और पर्यावरणीय दृष्टिकोण से भी अत्यधिक महत्वपूर्ण है । यह सुनिश्चित करता है कि हम भोजन का अधिकतम उपयोग करें, उसे बर्बाद न करें, और सभी के लिए सुरक्षित और पौष्टिक भोजन उपलब्ध करवा सकें ।

#### Quick Tip

संरक्षण के लिए सही विधियों का चयन करें जैसे कि जमीकरण, निर्जलीकरण, या पाश्चुरीकरण, ताकि खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता बनी रहे ।

26. मानव स्वास्थ्य के लिए स्वच्छता के महत्व का वर्णन करें ।

- (a) रोगों से बचाव
- (b) शरीर और पर्यावरण को स्वस्थ रखना
- (c) मानसिक शांति प्राप्त करना
- (d) इनमें से सभी

**Correct Answer :** (d) इनमें से सभी

## **Solution :**

स्वच्छता का मानव स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है, और यह एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए आवश्यक है। स्वच्छता के कई लाभ हैं, जो न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, बल्कि मानसिक स्थिति और सामाजिक जीवन को भी प्रभावित करते हैं। इसके मुख्य लाभ निम्नलिखित हैं:

- 1. रोगों से बचाव (Prevention of Diseases):** स्वच्छता का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह संक्रामक रोगों से बचाव करता है। जैसे कि हैजा, मलेरिया, दस्त, टाइफॉयड, और अन्य बैक्टीरिया या वायरस से फैलने वाले रोग। साफ-सफाई से हम इन रोगों के प्रसार को नियंत्रित कर सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, यदि पानी की स्वच्छता सुनिश्चित की जाती है, तो हैजा और दस्त जैसी बीमारियाँ कम हो सकती हैं। इसके अलावा, हाथों की स्वच्छता और भोजन की सफाई से भी संक्रमण के खतरे को कम किया जा सकता है। स्वच्छता के द्वारा हम न केवल अपने शरीर को, बल्कि समाज को भी संक्रामक रोगों से सुरक्षित रखते हैं।
- 2. शरीर और पर्यावरण को स्वस्थ रखना (Maintaining a Healthy Body and Environment):** स्वच्छता का प्रभाव केवल शरीर तक सीमित नहीं होता, बल्कि यह हमारे पर्यावरण को भी स्वस्थ रखता है। जब हम अपने आसपास सफाई रखते हैं, तो हम न केवल व्यक्तिगत रूप से स्वस्थ रहते हैं, बल्कि हम अपने परिवार, मित्रों और समाज को भी स्वस्थ रखते हैं। उदाहरण के लिए, गंदगी से भरे स्थानों में रोगाणु जल्दी फैलते हैं, जो शरीर में संक्रमण का कारण बन सकते हैं। यदि हम अपने घर, विद्यालय, कार्यस्थल और सार्वजनिक स्थानों को साफ रखते हैं, तो हम एक स्वच्छ और सुरक्षित वातावरण में रहते हैं। स्वच्छ वातावरण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, बल्कि यह हमारे मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है।
- 3. मानसिक शांति प्राप्त करना (Achieving Mental Peace):** एक साफ-सुथरा और स्वच्छ वातावरण मानसिक शांति और सकारात्मक ऊर्जा का स्रोत बनता है। जब हम साफ-सुथरे स्थान पर रहते हैं, तो हम अधिक आराम महसूस करते हैं और तनाव कम होता है। यह सकारात्मक मानसिक स्थिति हमारे जीवन को खुशहाल और संतुलित बनाए रखती है। स्वच्छता से मानसिक थकावट भी कम होती है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। इसके अतिरिक्त, स्वच्छता से उत्पन्न होने वाली स्वच्छता की आदतें व्यक्ति की मानसिक स्थिति को मजबूत करती हैं और मानसिक संतुलन बनाए रखती हैं।
- 4. स्वास्थ्य संबंधी खर्चों में कमी (Reduction in Healthcare Costs):** स्वच्छता से न केवल बीमारियों की रोकथाम होती है, बल्कि यह चिकित्सा खर्चों को भी कम करने में मदद करता है। जब लोग स्वच्छता का पालन करते हैं, तो बीमारी का खतरा कम होता है, जिससे अस्पताल जाने की

आवश्यकता नहीं पड़ती। यह परिवारों के लिए आर्थिक रूप से फायदेमंद होता है, क्योंकि वे चिकित्सा खर्चों को बचा सकते हैं और अपने जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बना सकते हैं।

5. **समाज में जागरूकता और अनुशासन (Awareness and Discipline in Society):** स्वच्छता को बढ़ावा देने से समाज में अनुशासन और जागरूकता भी बढ़ती है। जब हम अपने आसपास सफाई रखते हैं, तो हम दूसरों को भी प्रेरित करते हैं। यह एक सामूहिक प्रयास बन जाता है, जिससे पूरा समाज स्वच्छता के महत्व को समझता है और इसे अपनाता है। इसके परिणामस्वरूप, संपूर्ण समुदाय में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ती है और सामाजिक स्वास्थ्य सुधारने में मदद मिलती है।

इस प्रकार, स्वच्छता केवल एक व्यक्तिगत आदत नहीं है, बल्कि यह समाज और पर्यावरण की भलाई के लिए भी महत्वपूर्ण है। यह न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है, बल्कि यह जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में भी सहायक होती है। स्वच्छता से जुड़े ये लाभ किसी भी व्यक्ति या समुदाय के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण होते हैं, और इसे अपनाना सभी के लिए एक बेहतर भविष्य की दिशा में कदम है।

#### Quick Tip

नियमित रूप से हाथ धोने, घर और आसपास के क्षेत्र को साफ रखने से अधिकांश रोगों से बचाव किया जा सकता है।