NIOS PYQ's SOLUTIONS

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS

APRIL-2024

Your Path to Success

खण्ड – क

प्रश्न 1 सब्जियों का विटामिन सी तब नष्ट हो जाता है जब उन्हें :

(i) बड़े टुकड़ों में काटा जाता है।

(ii) काटने के बाद धोया जाता है।

(iii) पकाने से पहले लम्बे समय तक काट कर रखा जाता है।

(iv) छीलने से पहले धोया जाता है।

सही विकल्प चुनें।

(A) (ii) और (iii)

(B) (ii) और (iv)

(C) (iii) और (iv)

(D) (i) और (iv)

उत्तर – (A) (ii) और (iii)

अथवा

दाल पकाते समय सोडा क्यों नहीं मिलाना चाहिए ?

(i) विटामिन सी नष्ट हो जाता है।

(ii) प्रोटीन गाढ़ा हो जाता है।

(iii) विटामिन बी नष्ट हो जाता है।

(iv) खाना पकाने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है।

सही विकल्प चुनें।

(A) (ii) और (iii)

(B) (ii) और (iv)

(C) (iii) और (iv)

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(D) (i) और (iii)

उत्तर – (D) (i) और (iii)

प्रश्न 2 निम्नलिखित में से कौन सा जीवनशैली रोग है?

(A) मधुमेह

(B) हैजा

(C) टाइफायड/आंत्र ज्वर

(D) टिटनस/धनुस्तंभ

उत्तर – (A) मधुमेह

अथवा

जीवनशैली से जुड़ी बिमारियों से बचने के लिए क्या नहीं करना चाहिए ?

(A) व्यायाम करना

(B) योग करना

(C) सीढ़ी का उपयोग

(D) प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ का सेवन

उत्तर – (D) प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ का सेवन

प्रश्न 3 माँ के गर्भ में एक भ्रूण कितने महीने तक रहता है?

(A) सात

(B) नौ

(C) दस

(D) आठ

उत्तर – (B) नौ

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न 4 यदि हम निम्नलिखित भाषा में बात करें तो इसे असभ्य माना जाता है :

(A) उस भाषा का प्रयोग करना जो समूह का कोई भी व्यक्ति नहीं समझता

(B) भाषा सभी को समझ में आती है

(C) भाषा मज़ाकिया और हास्यप्रद है

(D) सभी इस भाषा में बात करते हैं

उत्तर – (A) उस भाषा का प्रयोग करना जो समूह का कोई भी व्यक्ति नहीं समझता

प्रश्न 5 एगमार्क निम्नलिखित खाद्य पदार्थ को नहीं दिया जाता है ?

(A) मसालें

(B) अण्डे

(C) तेल

(D) बिस्कुट

उत्तर – (D) बिस्कुट

अथवा

सोने के आभूषण खरीदते समय आप कौन से मानक चिह्न की जाँच करेंगे ?

(A) आई एस आई मार्क

(B) एगमार्क

(C) हॉल मार्क

(D) ईको मार्क

उत्तर – (C) हॉल मार्क

प्रश्न 6 कुछ दिनों के बाद, केले काले पड़ गए। ऐसा किसकी क्रिया के कारण होता है?

(A) इंजाइम

(B) बैक्टीरिया

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(C) यीस्ट

(D) फंफूद

उत्तर – (A) इंजाइम

अथवा

निम्नलिखित में से कौन सा खाद्य एक या दो दिन में खराब हो जाता है ?

(A) प्याज़

(B) आलू

(C) चीनी

(D) दूध

उत्तर – (D) दूध

प्रश्न 7 किस विधि में भोजन को एक बंद डिब्बे में स्थिर तापमान पर पकाया जाता है ?

(A) भूनना

(B) ग्रिल

(C) सेंकना

(D) सौर कुकिंग

उत्तर – (C) सेंकना

अथवा

पूरियाँ बनाने के लिए कौन सी पाक विधि का उपयोग किया जाता है?

(A) गहरा तलना

(B) उथला तलना

(C) सॉतिंग

(D) पाऊचिंग

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उत्तर – (A) गहरा तलना

प्रश्न 8 तेज सिरदर्द और सूखी सफेद परत वाली जीभ किस बीमारी के लक्षण हो सकते हैं?

(A) इंफ्लुएंजा

(B) मलेरिया

(C) टाइफायड

(D) टिटनस

उत्तर – (C) टाइफायड

प्रश्न 9 इनमें से किन दो लक्षणों के आधार पर डॉक्टर ने बताया कि मरीज़ हैजा से पीड़ित है?

(i) पैरों में ऐंठन

(ii) तेज नब्ज़/नाड़ी

(iii) पानी जैसे दस्त

(iv) छाती में दर्द

सही विकल्प चुनें :

(A) (i) और (iv)

(B) (ii) और (iii)

(C) (iii) और

(iv) (D) (i) और (iii)

उत्तर – (D) (i) और (iii)

प्रश्न 10 निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है ? एड्स किससे फैलता है?

(A) छींकने से

(B) संक्रमित सुइयों से

(C) शौचालय साझा करके

(D) हाथ मिलाने से

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उत्तर – (B) संक्रमित सुइयों से

प्रश्न 11 आपकी पोशाक पर भूरे रंग का धब्बा है। आपने इसकी सही पहचान की है :

(A) करी

(B) अण्डा

(C) चाय

(D) दूध

उत्तर – (C) चाय

प्रश्न 12 घर की आदर्श दिशा कौन सी होनी चाहिए ?

(A) उत्तर पश्चिम

(B) दक्षिण पश्चिम

(C) पूर्वी दक्षिण

(D) उत्तर पूर्व

उत्तर – (D) उत्तर पूर्व

प्रश्न 13 निम्नलिखित में से कौन सा कथन गलत है?

बजट :

(A) आय और व्यय को संतुलित करने में मदद करता है।

(B) परिवार के वित्त का प्रबंधन करने में मदद करता है।

(C) पारिवारिक आवश्यकताओं को प्राथमिकता देने में मदद करता है।

(D) परिवार की सभी आवश्यकताओं की पूर्ति करता है।

उत्तर – (D) परिवार की सभी आवश्यकताओं की पूर्ति करता है।

प्रश्न 14 माँ बनने की सही उम्र क्या होती है ?

(A) 16 से 18 वर्ष के बीच में

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(B) 20 से 35 वर्ष के बीच में

(C) 17 से 21 वर्ष के बीच में

(D) 18 से 20 वर्ष के बीच में

उत्तर – (B) 20 से 35 वर्ष के बीच में

प्रश्न 15 रोहित लोहे की जाली पर आग पर या बिजली से गर्म सलाखों के बीच खाना बनाना चाहता है। यह कौन सी विधि है ?

(A) सॉतिंग

(B) भूनना

(C) सेंकना/बेकिंग

(D) ग्रिल करना

उत्तर – (D) ग्रिल करना

प्रश्न 16 आपके मित्र अपने आस पड़ोस के लोगों को ध्वनि प्रदूषण के प्रति जागरूक करने के लिए पोस्टर बना रहे हैं। इस उद्देश्य के लिए नीचे दिया गया सबसे उपयुक्त नारा चुनें।

(A) टपकते नलों की मरम्मत कराएँ

(B) धीमी आवाज़ में रेडियों चलाएँ

(C) कूड़े का सुरक्षित निपटान करें

(D) वाहन को प्रदूषण मुक्त रखें

उत्तर – (B) धीमी आवाज़ में रेडियों चलाएँ

प्रश्न 17 किशोरावस्था के संदर्भ में व्यक्तिगत दंतकथा से आप क्या समझते हैं ?

(A) सही और गलत की समझ होना

(B) विभिन्न विकल्पों की जाँच करना

(C) सोचना कि हर कोई उन्हें देख रहा है

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(D) सोचना कि वह अद्वितीय हैं

उत्तर – (D) सोचना कि वह अद्वितीय हैं

प्रश्न 18 रिक्शा चालक जानबूझकर गनीव को लंबे रास्ते से ले गया ताकि वह उससे अधिक शुल्क ले सके। उसमें किस 'मूल्य' की कमी है?

(A) समय की पाबंदी

(B) ईमानदारी

(C) नियमितता

(D) शिष्टाचार

उत्तर – (B) ईमानदारी

प्रश्न 19 कई बार आपको एहसास होता है कि कपड़ा विक्रेता ने कम कपड़ा मापा है। अगली बार यदि वह ऐसा करने की कोशिश करेगा तो आप उसे पकड़ लेंगे :

(i) कपड़ा नापते समय उसे खींचे
(ii) कपड़े को मापने के लिए टेबल का उपयोग करे
(iii) मापने वाला फुटा उपयोग करे
(iv) वास्तविक कीमत पर सस्ता कपड़ा बेचे

सही विकल्प चुनें।

(A) (i) और (iv)

(B) (iii) और (ii)

(C) (i) और (ii)

(D) (ii) और (iv)

उत्तर – (A) (i) और (iv)

अथवा

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

आप डेरी से जो दूध लाते हैं वह बहुत पतला लगता है। यह जाँचने के लिए कि दूधवाला उसमें पानी तो नहीं मिला रहा आप :

(i) प्लेट में दूध डाल कर टेड़ा करके देखें कि उसमें दूध के निशान है कि नहीं

(ii) दूध में एचसीएल मिलाए और देखें कि वह नीला हो गया है या नहीं

(iii) क्रीम को जाँचने के लिए ब्लॉटिंग पेपर पर रखें

(iv) दस मिनट के लिए गिलास में रखे और जाँचे कि ऊपर कोई रिंग बनी है कि नहीं

सही विकल्प चुनें।

(A) (i) और (iv)

(B) (iii) और (ii)

(C) (i) और (ii)

(D) (ii) और (iv)

उत्तर – (A) (i) और (iv)

प्रश्न 20 निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही या गलत है ? (कोई 4)

(i) सफेद कपड़ों को रात भर भिगो कर रखना चाहिए।

उत्तर – सही

(ii) केवल सफेद रंग के कपड़े ही भिगोने चाहिए।

उत्तर – गलत

(iii) बहुत गंदे कपड़ों को अलग से भिगोएँ।

उत्तर – सही

(iv) बहुत सारे कपड़े एक साथ नहीं भिगोने चाहिए।

उत्तर – सही

(v) सूती कपड़ों को सफेद बनाने के लिए इनमें कलफ लगाया जाता है।

उत्तर – गलत

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न 21 (i) निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प अभिकथन और कारण के बीच संबंध का सर्वोत्तम वर्णन करता है?

अभिकथन : परिवार का विस्तार स्तर उनके खर्च को प्रभावित करता है।

कारण : यदि किसी परिवार में स्कूल जाने वाले बच्चे हैं तो उनका खर्च अधिक होता है।

सही विकल्प चुनें।

(A) अभिकथन और कारण दोनों सही हैं।

(B) अभिकथन और कारण दोनों गलत हैं।

(C) अभिकथन सही है और कारण गलत है।

(D) अभिकथन गलत है और कारण सही है।

उत्तर – (A) अभिकथन और कारण दोनों सही हैं।

(ii) थकान दो प्रकार की होती हैं_____और______।

उत्तर – शारीरिक ,मानसिक

अथवा

(i) निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प अभिकथन और कारण के बीच संबंध का सर्वोत्तम वर्णन करता है?

अभिकथन : परिवारों को आय की सटीक राशि का अनुमान लगाना चाहिए जो उन्हें व्यय के लिए उपलब्ध होगी।

कारण : परिवार की सकल आय और निवल आय में अंतर होता है।

सही विकल्प चुनें।

(A) अभिकथन और कारण दोनों सही हैं।

(B) अभिकथन और कारण दोनों गलत हैं।

(C) अभिकथन सही है और कारण गलत है।

(D) अभिकथन गलत है और कारण सही है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उत्तर – (A) अभिकथन और कारण दोनों सही हैं।

(ii) छात्रों द्वारा अनुभव की जाने वाली दो प्रकार की थकान के नाम बताएँ।

उत्तर – शारीरिक थकान ,मानसिक थकान।

प्रश्न 22 (i) निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प अभिकथन और कारण के बीच संबंध का सर्वोत्तम वर्णन करता है?

अभिकथन : गर्भवती महिला को उस कमरे में नहीं बैठना चाहिए जहाँ कोई धूम्रपान कर रहा हो।

कारण : सिगरेट का धुआँ प्लेसेंटा के माध्यम से भ्रूण के रक्त प्रवाह में चला जाता है और भ्रूण को नुकसान पहुँचा सकता है।

सही विकल्प चुनें।

(A) अभिकथन और कारण दोनों सही हैं।

(B) अभिकथन और कारण दोनों गलत हैं।

(C) अभिकथन सही है और कारण गलत है।

(D) अभिकथन गलत है और कारण सही है।

उत्तर – (A) अभिकथन और कारण दोनों सही हैं।

(ii) गर्भावस्था के दौरान जायगोट (zygote) स्वयं ____की भित्ति से चिपक जाता है।

उत्तर – गर्भाशय

प्रश्न 23 (i) कपड़ा और परिधान विज्ञान के क्षेत्र में स्नातक होने के बाद, गुनिता नौकरी ढूंढ़ना चाहती है। उसे किन्हीं दो संस्थानों के विषय में बताएँ जहाँ उसे अपना आवेदन करना चाहिए।

उत्तर – कपड़ा मिलें और निर्यात गृह

अथवा

(ii) इंटीरियर डेकोरेशन के क्षेत्र में युवाओं के लिए कौन से दो स्वरोजगार के अवसर उपलब्ध हैं?

उत्तर – टीरियर डेकोरेशन के क्षेत्र में युवाओं के लिए स्वरोजगार के अवसर –

1. अपना बुटीक खोलना या फर्नीचर डिजाइन करना।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2. फ्रीलांस इंटीरियर डेकोरेटर (सजावटकर्ता) के रूप में काम करना।

प्रश्न 24 (i) निम्नलिखित में से कौन सा कथन सत्य या असत्य हैं ?

(a) उबले हुए भोजन में नींबू या मसाले डालकर उसे स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

उत्तर – सत्य

(b) स्ट्रइंग क्वथनांक से नीचे की जाती है।

उत्तर – सत्य

(c) भोजन को भाप में पकाते समय ढक्कन कसकर बंद करना चाहिए।

उत्तर – सत्य

(d) सोलर कुकर से कोई धुआँ नहीं निकलता।

उत्तर – सत्य

अथवा

(ii) (a) खाना पकाने की सबसे तेज दो विधियाँ कौन सी है ?

उत्तर – 1. प्रेशर कुकिंग, 2. माइक्रोवेव कुकिंग।

(b) सोलर कुकर का उपयोग करने की दो कमियाँ बताइए।

उत्तर – 1. यह रात में काम नहीं करता। 2. खाना पकने में अधिक समय लगता है।

प्रश्न 25 (i) निम्नलिखित कॉलम I को कॉलम II से मिलाएँ।

(I) ब्लैंचिंग ------------------- (a) तापमान में वृद्धि करना
(II) धूप में सुखाना ------------ (b) तापमान कम करना
(III) फ्रीजिंग ------------------- (c) एंजाइमों की अभिक्रिया को रोकना,
(IV) पास्चुरीकरण ------------- (d) निर्जलीकरण

सही विकल्प चुनें।

(A) (I)-(b), (II)-(d), (III)-(a), (IV)-(c)

(B) (I)-(a), (II)-(b), (III)-(d), (IV)-(c)

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(C) (I)-(c), (II)-(d), (III)-(b), (IV)-(a)

(D) (I)-(c), (II)-(d), (III)-(a), (IV)-(b)

उत्तर – (C) (I)-(c), (II)-(d), (III)-(b), (IV)-(a)

(ii) भूनने की विधि के दो लाभ हैं।

उत्तर – भूनने की विधि के दो लाभ-

1. भोजन स्वादिष्ट और कुरकुरा बनता है।
2. भोजन जल्दी पचता है ।

अथवा

निम्नलिखित कॉलम I को कॉलम II से मिलाएँ।

(I) डोसा ------------------------- (a) संयोजन

(II) ढोकला ----------- ------------(b) संयोजन एवं किण्वन

(III) अंकुरित मूंग दाल चाट --------- (c) किण्वन

(IV) गेहूँ बेसन के लड्डू ------------ (d) अंकुरण

सही विकल्प चुनें।

(A) (I)-(b), (II)-(d), (III)-(a), (IV)-(c)

(B) (I)-(a), (II)-(b), (III)-(d), (IV)-(c)

(C) (I)-(c), (II)-(b), (III)-(d), (IV)-(a)

(D) (I)-(c), (II)-(d), (III)-(a), (IV)-(b)

उत्तर – (C) (I)-(c), (II)-(b), (III)-(d), (IV)-(a)

(ii) गहरे तलने की विधि की दो कमियाँ हैं।

उत्तर – भोजन में वसा और कैलोरी बढ़ जाती है।

उच्च तापमान पर कुछ पोषक तत्व नष्ट हो सकते हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न 26 (i) निम्नलिखित कॉलम I को कॉलम II से मिलाएँ

	संक्रामक रोग	उद्भवन अवधि
(I)	तपेदिक	(a) 1-3 दिन
(II)	पर्दुसिस	(b) 4-6 दिन
(III)	इन्फ्लूएंजा	(c) 20-35 दिन
(IV)	हेपेटाइटिस	(d) 7-12 दिन

सही विकल्प चुनें।

(A) (I)-(b), (II)-(d), (III)-(a), (IV)-(c)

(B) (I)-(a), (II)-(b), (III)-(d), (IV)-(c)

(C) (I)-(d), (II)-(c), (III)-(a), (IV)-(b)

(D) (I)-(c), (II)-(d), (III)-(a), (IV)-(b)

उत्तर – (A) (I)-(b), (II)-(d), (III)-(a), (IV)-(c)

रिक्त स्थान भरें :

(ii) घर पर ओ आर एस बनाने के लिए 1 लीटर साफ पीने के पानी में ______ और ______ मिलाएँ।

उत्तर – 6 चम्मच चीनी, 1/2 (आधा) चम्मच नमक।

प्रश्न 27 (i) निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प अभिकथन और कारण के बीच संबंध का सर्वोत्तम वर्णन करता है?

अभिकथन : सुलभ शौचालय पर्यावरण के अनुकूल है।

कारण : सुलभ शौचालय को फ्लशिंग के लिए केवल 1.5 से 2 लीटर पानी की आवश्यकता होती है।

(A) अभिकथन और कारण दोनों सही हैं।

(B) अभिकथन और कारण दोनों गलत हैं।

(C) अभिकथन सही है और कारण गलत है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(D) अभिकथन गलत है और कारण सही है।

उत्तर – (A) अभिकथन और कारण दोनों सही हैं।

(ii) निम्नलिखित कथनों के सामने सत्य या असत्य लिखें।

(a) सिक्तन गर्त एक मीटर गहरा और दो मीटर चौड़ा होना चाहिए।

उत्तर – असत्य

(b) पथरीली सतह, नींव के लिए अच्छी होती है किन्तु पानी को अवशोषित नहीं कर पाती है।

उत्तर – सत्य

प्रश्न 28 इनमें से कौन से दो कथन बच्चों द्वारा अपने बड़ों का अनादर करने का संकेत देते हैं ?

(i) सभी को नमस्कार करना
(ii) बिना किसी को बताए घर से बाहर जाना
(iii) अपने दोस्तों को परिवार से मिलवाना
(iv) ऊँची आवाज़ में बात करना

सही विकल्प का चयन करें।

(A) (i) एवं (ii)

(B) (iii) एवं (iv)

(C) (i) एवं (iii)

(D) (ii) एवं (iv)

उत्तर – (D) (ii) एवं (iv)

प्रश्न 29 (i) निम्नलिखित कॉलम-I को कॉलम-II से मिलाएँ :

(I) मर्सरीकरण - (c) सोडियम हाईड्रोक्साईड
(II) पार्चमेंटीकरण - (d) हल्का अम्ल
(III) कैलेन्डरिंग - (a) गर्म रोलर्स
(IV) विरंजन - (b) सोडियम हाइपोक्लोराईट

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

सही विकल्प चुनें।

(A) (I)-(c), (II)-(d), (III)-(a), (IV)-(b)

(B) (I)-(a), (II)-(b), (III)-(c), (IV)-(d)

(C) (I)-(b), (II)-(a), (III)-(d), (IV)-(c)

(D) (I)-(d), (II)-(c), (III)-(b), (IV)-(a)

उत्तर – (A) (I)-(c), (II)-(d), (III)-(a), (IV)-(b)

(ii) कपड़ों पर स्टार्च लगाने पर सही क्रम पुनः व्यवस्थित करें।

(a) अतिरिक्त पानी निचोड़े और धूप में सुखा लें।

(b) बुशर्ट को गीला करें।

(c) स्टार्च को पानी में घोलें।

(d) शर्ट को स्टार्च वाले पानी में डुबोएँ और हिलाएँ।

सही विकल्प चुनें।

(A) (b), (d), (a), (c)

(B) (c), (b), (d), (a)

(C) (c), (d), (b), (a)

(D) (d), (b), (a), (c)

उत्तर – (B) (c), (b), (d), (a)

प्रश्न 30 (i) निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प अभिकथन और कारण के बीच संबंध का सर्वोत्तम वर्णन करता है?

अभिकथन : हमें एक समय में अलमारी की केवल एक शेल्फ साफ करनी चाहिए।

कारण : कार्य को छोटी-छोटी गतिविधियों में बाँटने से ऊर्जा की बचत होती है।

(A) अभिकथन और कारण दोनों सही हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(B) अभिकथन और कारण दोनों गलत हैं।

(C) अभिकथन सही है और कारण गलत है।

(D) अभिकथन गलत है और कारण सही है।

उत्तर – (A) अभिकथन और कारण दोनों सही हैं।

(ii) वेतन के अलावा, पारिवारिक आय के किन्हीं दो स्रोतों की पहचान करें।

उत्तर – 1. किराया , 2. ब्याज या बोनस।

प्रश्न 31 निम्नलिखित में से कौन सा कथन सत्य या गलत है ? (कोई 4)

(i) किशोरों में समीक्षात्मक विचारधारा कौशलों को विकसित करके मीडिया के नकारात्मक प्रभाव को कम किया जा सकता है।

उत्तर – सत्य

(ii) कलाकार और मॉडल अपने आदर्श शारीरिक आकार से युवावर्ग को प्रभावित करते हैं।

उत्तर – सत्य

(iii) जुनूनी वजन प्रशिक्षण स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है।

उत्तर – गलत

(iv) किशोरों को अपने रिश्तों में आत्मसम्मान बनाए रखना चाहिए।

उत्तर – सत्य

(v) किशोर अपने साथियों के समान भाषा और पहनावे का उपयोग करना चाहते हैं।

उत्तर – सत्य

खण्ड – ख

प्रश्न 32- भोजन में अंकुरित खाद्य पदार्थ सम्मिलित करने के दो लाभ बताइए।

उत्तर - भोजन में अंकुरित खाद्य पदार्थ सम्मिलित करने के दो लाभ-

1. अंकुरण से दालों/अनाजों में विटामिन सी और बी-कॉम्प्लेक्स की मात्रा बढ़ जाती है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2. यह भोजन को सुपाच्य बनाता है जिससे शरीर इसे आसानी से सोख लेता है।

अथवा

हमारे भोजन में मिश्रित खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करने के दो कारण बताइए।

उत्तर – भोजन में मिश्रित खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करने के दो कारण-

1. अनाज और दालों को मिलाने से प्रोटीन की गुणवत्ता में सुधार होता है।
2. इससे भोजन के स्वाद और विविधता में वृद्धि होती है।

प्रश्न 33- गाजर और आलू पकाते समय, पोषक तत्वों को संरक्षित करने के कोई चार तरीके सुझाएँ।

उत्तर – सब्जियाँ पकाते समय पोषक तत्वों का संरक्षण :

1. सब्जियों को काटने से पहले धोना चाहिए, काटने के बाद नहीं।
2. छिलका बहुत पतला उतारना चाहिए या बिना छिले पकाना चाहिए।
3. सब्जियों को बड़े टुकड़ों में काटना चाहिए।
4. पकाते समय बर्तन को ढक्कन से ढक कर रखना चाहिए।

अथवा

हरी पत्तेदार सब्जियों को पकाते समय पोषक तत्वों को बचाने के लिए कौन सी चार सावधानियाँ बरतनी चाहिए ?

उत्तर – हरी पत्तेदार सब्जियों में पोषक तत्वों का संरक्षण:

1. सब्जियों को काटने से पहले अच्छी तरह धोना चाहिए।
2. पकाते समय खाने वाला सोडा न डालें क्योंकि यह विटामिन्स को नष्ट करता है।
3. सब्जियों को बहुत अधिक देर तक न पकाएँ।
4. कम से कम पानी में पकाएँ और उस पानी का उपयोग करें।

प्रश्न 34- ध्वनि प्रदूषण के लिए लोग किन चार प्रकार से जिम्मेदार हैं?

उत्तर – ध्वनि प्रदूषण के लिए जिम्मेदार मानवीय गतिविधियाँ :

1. शादी-विवाह या पार्टियों में तेज आवाज में लाउडस्पीकर बजाना।
2. सड़कों पर वाहनों का अनावश्यक हॉर्न बजाना।
3. त्यौहारों पर पटाखे फोड़ना।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

4. घर में टीवी या म्यूजिक सिस्टम तेज आवाज में चलाना।

अथवा

हमारे शहरों में प्रदूषित हवा में वृद्धि के चार संभावित कारण क्या हैं?

उत्तर – वायु प्रदूषण के प्रमुख कारण :

1. वाहनों से निकलने वाला जहरीला धुआँ।
2. कल-कारखानों और उद्योगों की चिमनियों से निकलने वाला धुआँ।
3. निर्माण कार्यों से उड़ने वाली धूल।
4. खुले में कूड़ा-करकट और प्लास्टिक जलाना।

प्रश्न 35 - घर पर ऊनी कपड़े धोते समय अपनाई जाने वाली कोई चार सावधानियाँ लिखिए।

उत्तर – ऊनी कपड़े धोते समय बरती जाने वाली सावधानियाँ :

1. हमेशा गुनगुने या ठंडे पानी का इस्तेमाल करें, गर्म पानी का नहीं।
2. ऊनी कपड़ों के लिए बने मृदु लिक्विड डिटर्जेंट का प्रयोग करें।
3. कपड़ों को जोर से न रगड़ें और न ही कसकर निचोड़ें।
4. कपड़ों को लटका कर नहीं, बल्कि समतल जगह पर फैलाकर छाया में सुखाएँ।

प्रश्न 36 - प्रतिदिन किए जाने वाले किन्हीं चार घरेलू कार्यों की सूची बनाएँ।

उत्तर – प्रतिदिन किए जाने वाले घरेलू कार्य :

1. पूरे परिवार के लिए भोजन पकाना।
2. घर की झाड़ू-पोछा और सफाई करना।
3. झूठे बर्तन धोना और रसोई साफ करना।
4. बिस्तर लगाना और कमरे व्यवस्थित करना।

अथवा

एक घर के चार कार्यों को सूचीबद्ध करें।

उत्तर – एक घर के प्रमुख कार्य :

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

1. **सुरक्षात्मक कार्य** : घर हमें धूप, बारिश और बाहरी खतरों से बचाता है।
2. **आर्थिक कार्य :** घर बचत और उत्पादन का केंद्र होता है।
3. **भावात्मक कार्य :** घर परिवार के सदस्यों को प्यार और अपनापन देता है।
4. **धार्मिक और सामाजिक कार्य :** घर में संस्कार और सामाजिक गतिविधियाँ होती हैं।

प्रश्न 37- 'पीक लोड (सर्वाधिक कार्य)' और 'डोवटेलिंग (सामंजस्य)' शब्दों को एक-एक उदाहरण की सहायता से समझाएँ।

उत्तर – घरेलू कार्यों में समय प्रबंधन :

1. पीक लोड : दिन का वह समय जब एक साथ कई कार्य करने पड़ते हैं और कार्य का दबाव सबसे अधिक होता है, उसे पीक लोड कहते हैं। **उदाहरण:** सुबह का समय, जब नाश्ता बनाना, बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करना और बड़ों को कार्यालय भेजने की तैयारी एक साथ करनी पड़ती है।

2. डोवटेलिंग : समय और ऊर्जा की बचत के लिए दो या अधिक कार्यों को एक साथ या समन्वय करके करना डोवटेलिंग कहलाता है। **उदाहरण :** वाशिंग मशीन में कपड़े धोते समय साथ-साथ रसोई में सब्जियाँ काटना।

प्रश्न 38- आई सी डी एस के कार्यकर्ता के रूप में गर्भवती महिलाओं को नियमित रूप से चिकित्सीय जाँच के लिए जाने के चार कारण बताकर प्रोत्साहित करें।

उत्तर – गर्भवती महिलाओं की देखभाल में आईसीडीएस कार्यकर्ता की भूमिका :

1. माँ और गर्भस्थ शिशु के स्वास्थ्य की निगरानी के लिए।
2. टिटनस के टीके लगवाने के लिए जो माँ और बच्चे दोनों को बचाता है।
3. खून की कमी रोकने के लिए आयरन और फोलिक एसिड की गोलियाँ लेने के लिए।
4. प्रसव के दौरान होने वाली किसी भी जटिलता का पहले से पता लगाने के लिए।

अथवा

एक आशा कार्यकर्ता के रूप में, महिलाओं को गर्भावस्था के चार लक्षणों/संकेतों के बारे में जागरूक करें।

उत्तर – गर्भावस्था के लक्षण :

1. मासिक धर्म का बंद हो जाना।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2. सुबह के समय जी मिचलाना, चक्कर आना या उल्टी होना।
3. स्तनों के आकार में परिवर्तन और भारीपन महसूस होना।
4. बार-बार पेशाब जाने की इच्छा होना।

प्रश्न 39- समाज में मूल्यों का पालन न करने के चार परिणाम क्या हो सकते हैं?

उत्तर - मूल्यों के अभाव में समाज का ढांचा बिगड़ जाता है :

1. समाज में अपराध, हिंसा और असुरक्षा की भावना बढ़ेगी।
2. लोगों के बीच आपसी विश्वास और सहयोग खत्म हो जाएगा।
3. भ्रष्टाचार और अनुशासनहीनता बढ़ेगी।
4. पारिवारिक और सामाजिक रिश्ते कमजोर होंगे।

प्रश्न 40- श्री. गुप्ता, एक निर्माता के विरुद्ध मुकदमा दर्ज करना चाहते हैं। उसे अपनी शिकायत के साथ कौन से दो दस्तावेज़ जमा करने होंगे?

उत्तर - शिकायत के साथ जमा किए जाने वाले दस्तावेज़ :

1. खरीदी गई वस्तु की रसीद की फोटोकॉपी।
2. वारंटी कार्ड या गारंटी कार्ड यदि हो या खराब वस्तु के प्रमाण।

प्रश्न 41- सोनाली अपनी वर्तमान आय में अपने मासिक खर्चों को पूरा नहीं कर पाती हैं। उसे अपने खर्चों में कटौती करने के कोई चार तरीके सुझाएँ।

उत्तर - आय के अनुसार खर्चों का प्रबंधन :

1. हर महीने का बजट बनाएँ और फिजूलखर्ची (जैसे बाहर का खाना) बंद करें।
2. सेल या थोक बाजार से राशन और जरूरी सामान खरीदें।
3. बिजली और पानी की बचत करें ताकि बिल कम आए।
4. घर के सदस्यों द्वारा किए जा सकने वाले कामों (जैसे कपड़े धोना, इस्त्री करना) के लिए नौकर न रखें।

प्रश्न 42- साबुन और पानी के अतिरिक्त, स्नानघर में टाइल्स, प्लास्टिक की बाल्टी एवं धातु के नल धोने के लिए किस-किस सामग्री का उपयोग किया जाता है ?

उत्तर – साबुन और पानी के अतिरिक्त अन्य सफाई सामग्री :

1. **सिरका :** धातु के नल की चमक वापस लाने और खारे पानी के दाग हटाने के लिए।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2. **बेकिंग सोडा :** टाइल्स की गंदगी साफ करने के लिए।
3. **टॉयलेट क्लीनर :** जिद्दी दागों के लिए।
4. **नायलॉन का स्क्रबर :** बाल्टी और टाइल्स रगड़ने के लिए।

प्रश्न 43- एक लीटर संतरे के रस से आप स्क्वैश कैसे तैयार करेंगे ?

उत्तर – संतरे का स्क्वैश तैयार करने की विधि :

1. **रस निकालना :** 1 लीटर संतरे का रस निकालकर छान लें।
2. **चाशनी बनाना :** लगभग 1.5 किलो चीनी और 1 लीटर पानी को उबालकर चाशनी बनाएँ और ठंडा करें।
3. **मिश्रण :** ठंडी चाशनी में रस मिलाएँ। इसमें परिरक्षक के रूप में पोटेशियम मेटाबाइसल्फाइट (KMS) और थोड़ा साइट्रिक एसिड मिलाएँ।
4. **भंडारण :** तैयार स्क्वैश को साफ और सूखी बोतलों में भरकर सील कर दें।

अथवा

अपनी बहन को घर पर एक किलो मटर जमाने के लिए मार्गदर्शन करें।

उत्तर – घर पर मटर जमाने की विधि :

1. **तैयारी:** मटर की फलियों से दाने निकाल लें।
2. **ब्लैंचिंग :** दानों को उबलते हुए पानी में 2 मिनट के लिए डालें।
3. **ठंडा करना:** तुरंत निकालकर बर्फ वाले ठंडे पानी में डालें ताकि पकने की प्रक्रिया रुक जाए।
4. **पैकिंग:** पानी निथार कर और सुखाकर दानों को जिप-लॉक बैग में हवा निकालकर पैक करें और फ्रीजर में रख दें।

प्रश्न 44- ऐसी कौन सी तीन अनावश्यक घरेलू गतिविधियाँ हैं जो गृहणियों को थका देती हैं? इन्हें सुधारने के लिए उन्हें एक-एक विकल्प सुझाएँ।

उत्तर – घरेलू कामों में थकान कम करने के उपाय :

1. **गलत मुद्रा में काम करना :** उदाहरण : झुककर झाड़ू या पोछा लगाना।
   - **सुधार:** लंबे हैंडल वाले झाड़ू या पोछे का उपयोग करें ताकि पीठ और कमर पर दबाव कम हो।
2. **रसोई में अव्यवस्था :** उदाहरण : बार-बार सामान ढूँढने या लाने के लिए चक्कर लगाना।
   - **सुधार :** खाना पकाने की सामग्री मसाले, तेल आदि को गैस चूल्हे के पास व्यवस्थित रखें।
3. **अकेले सारा काम करना :** उदाहरण : बिना किसी मदद के सभी कार्य करना।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- **सुधार:** परिवार के अन्य सदस्यों को काम बाँटें ,ताकि थकान कम हो और समय बचाए।

प्रश्न 45- ग्रामीणों को वायु प्रदूषण से उनके स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करें। उन्हें इस प्रदूषण को नियंत्रित करने के चार तरीके सुझाएँ।

उत्तर – ग्रामीणों को वायु प्रदूषण से जागरूक करना :

दुष्प्रभाव : वायु प्रदूषण से दमा, टी.बी., फेफड़ों का कैंसर, आँखों में जलन और खाँसी जैसी बीमारियाँ होती हैं।

नियंत्रण के उपाय :

1. पारंपरिक चूल्हे की जगह धुआँ रहित चूल्हा या गोबर गैस का प्रयोग करें।
2. खेतों में पराली या कचरा न जलाएँ, बल्कि उसका खाद बनाएँ।
3. घर और गाँव के आसपास अधिक से अधिक पेड़ लगाएँ।
4. पुराने और धुआँ छोड़ने वाले वाहनों का प्रयोग कम करें।

अथवा

अपने दोस्तों को जल प्रदूषण से उनके स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों से अवगत कराएँ। इस प्रदूषण को नियंत्रित करने के कोई चार सुझाव बताएँ।

उत्तर – जल प्रदूषण के दुष्प्रभाव और नियंत्रण के उपाय :

दुष्प्रभाव : गंदा पानी पीने से हैजा, टाइफायड, पीलिया और पेचिश जैसी गंभीर बीमारियाँ होती हैं।

नियंत्रण के उपाय :

1. नदी, तालाब या जल स्रोतों में कूड़ा-कचरा न फेंकें।
2. जल स्रोतों के पास कपड़े न धोएँ और न ही जानवरों को नहलाएँ।
3. घर की नालियों का गंदा पानी सीधे नदी में न जाने दें।
4. पीने के पानी को हमेशा ढककर रखें और उबालकर या छानकर पिएँ।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न 46- किशोरों में सकारात्मक स्वाभिमान का निर्माण करने हेतु कोई पाँच बिंदु सुझाएँ।

उत्तर – किशोरों में सकारात्मक स्वाभिमान का निर्माण :

1. **स्वयं की पहचान :** अपनी खूबियों और प्रतिभा को पहचानें और उन पर गर्व करें।
2. **तुलना से बचें :** अपनी तुलना दूसरों से या फिल्मी सितारों से न करें।
3. **कमियों को स्वीकारना :** अपनी कमियों को स्वीकार करें और उन्हें सुधारने का प्रयास करें।
4. **लक्ष्य निर्धारण :** जीवन में छोटे-छोटे लक्ष्य बनाएँ और उन्हें पूरा करके आत्मविश्वास बढ़ाएँ।
5. **सकारात्मक संबंध :** परिवार और दोस्तों के साथ अच्छे संबंध रखें और जरूरत पड़ने पर मदद लें या दें।

अथवा

किशोरावस्था के दौरान होने वाले किन्हीं पाँच शारीरिक परिवर्तनों की सूची बनाएँ।

उत्तर – किशोरावस्था के दौरान होने वाले पाँच शारीरिक परिवर्तनों की सूची :

1. लंबाई और वजन में अचानक तेजी से वृद्धि ।
2. **लड़कों में :** आवाज का भारी होना, दाढ़ी-मूछ आना और कंधे चौड़े होना।
3. **लड़कियों में :** स्तनों का विकास और कूल्हों का चौड़ा होना।
4. **प्रजनन अंगों का विकास :** जननांगों का आकार बढ़ना और परिपक्व होना।
5. **हार्मोनल बदलाव :** लड़कियों में मासिक धर्म शुरू होना और लड़कों में स्वप्नदोष होना।

प्रश्न 47- पहली बार धोने पर ही गर्विता ने अपना नया ऊनी स्वेटर खराब कर दिया। उसने कौन सी पाँच संभावित गलतियाँ की होगी ?

उत्तर – ऊनी स्वेटर धोते समय गलतियाँ :

1. **पानी का तापमान :** उसने स्वेटर को धोने के लिए बहुत गर्म पानी का इस्तेमाल किया होगा।
2. **डिटर्जेंट का चुनाव :** उसने साधारण या कठोर डिटर्जेंट (साबुन) का प्रयोग किया होगा जो ऊन के लिए नहीं था।
3. **रगड़ने का तरीका :** उसने मैल निकालने के लिए स्वेटर को जोर से रगड़ा या ब्रश लगाया होगा।
4. **निचोड़ना :** पानी निकालने के लिए उसने स्वेटर को दोनों हाथों से कसकर निचोड़ा होगा, जिससे उसका आकार बिगड़ गया।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

5. **सुखाने की विधि :** उसने स्वेटर को सुखाने के लिए तार पर लटका दिया होगा, जिससे वह लटक कर लंबा हो गया ,जबकि उसे समतल सुखाना चाहिए था।

अथवा

धब्बे हटाते समय कपड़े अक्सर खराब हो जाते हैं। महँगे वस्त्रों से दाग-धब्बे हटाते समय आपको कौन सी पाँच सावधानियाँ बरतनी चाहिए ?

उत्तर – धब्बा हटाते समय बरती जाने वाली पाँच सावधानियाँ :

1. **तुरंत कार्रवाई :** धब्बा लगते ही उसे जल्द से जल्द हटाने की कोशिश करें, सूखने न दें।
2. **परीक्षण :** किसी भी रसायन का उपयोग करने से पहले उसे कपड़े के किसी छिपे हुए कोने (जैसे हेम) पर लगाकर जाँच लें कि रंग तो नहीं निकल रहा।
3. **हल्की शुरुआत :** सबसे पहले सबसे हल्के तरीके (जैसे पानी या साबुन) का प्रयोग करें, फिर किसी तेज रसायन का।
4. **रगड़ें नहीं :** कपड़े को बहुत जोर से न रगड़ें, इससे रेशे खराब हो सकते हैं।
5. **अच्छी तरह धोना :** धब्बा हटाने के बाद उस जगह को या पूरे कपड़े को अच्छी तरह धो लें ताकि रसायन पूरी तरह निकल जाए और कपड़े को नुकसान न पहुँचाए।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

NIOS PYQ's SOLUTIONS

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS

OCTOBER-2024

Your Path to Success

खण्ड – क

SET-A

1. इडली बनाने के लिए निम्नलिखित विधियों में से किस विधि का उपयोग किया जाता है?

सही विकल्प चुनें :

(A) भाप से पकाना

(B) सिझाना

(C) पकाना

(D) उबालना

उत्तर – (A) भाप से पकाना

2. जल प्रदूषण का प्रमुख स्रोत क्या है?

सही विकल्प चुनें :

(A) धूल **(B) वाहन**

(C) नदी के किनारे कपड़े धोना **(D) सड़क पर कचरा फेंकना**

उत्तर –(C) नदी के किनारे कपड़े धोना

3. गर्भावस्था के दौरान, जायगोट स्वयं को ____________ की भित्ति से जोड़ता है -

सही विकल्प चुनें :

(A) गर्भाशय **(B) सर्विक्स**

(C) योनि **(D) आमाशय**

उत्तर – (A) गर्भाशय

4. सहिष्णुता से आप क्या समझते हैं?

सही विकल्प चुनें :

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(A) अपनी भावनाओं को साझा करना
(B) अनुकूल व्यवहार रखने के लिए
(C) अन्य लोगों की राय को स्वीकार करना
(D) हमारे अपने विचार और विश्वास

उत्तर – (C) अन्य लोगों की राय को स्वीकार करना

5. निम्नलिखित में से कौन सा मानक चिह्न चाँदी और सोने के आभूषणों को दिया जाता है?

सही विकल्प चुनें :

(A) ISI मार्क
(B) ईको मार्क
(C) एगमार्क
(D) हॉल मार्क

उत्तर – (D) हॉल मार्क

6. जब भोजन सिझाना (स्टविंग) की विधि से पकाया जाता है -

सही विकल्प चुनें :

(A) पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।
(B) भोजन जल्दी पक जाता है।
(C) पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं।
(D) पकने में अधिक समय लगता है।

उत्तर - (D) पकने में अधिक समय लगता है।

7. खाने में ____________ मिलाने पर विटामिन बी नष्ट हो जाता है।

सही विकल्प चुनें :

(A) कुकिंग सोडा
(B) नींबू
(C) नमक
(D) चीनी

उत्तर - (A) कुकिंग सोडा

8. वायु प्रदूषण को नियंत्रित करना चाहिए क्योंकि इससे ____________ हो सकता है।

सही विकल्प चुनें :

(A) अस्थमा
(B) पेचिश
(C) दस्त
(D) टाइफाइड

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उत्तर - (A) अस्थमा

9. एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने वाली बीमारी को क्या कहते हैं?

(A) जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ **(B) गैर-संक्रामक रोग**

(C) उद्भवन अवधि **(D) संक्रामक रोग**

उत्तर - (D) संक्रामक रोग

10. तेज़ नाड़ी और वजन कम होना निम्नलिखित किस बीमारी के लक्षण हो सकते हैं?

सही विकल्प चुनें :

(A) पीलिया **(B) तपेदिक**

(C) इन्फ्लूएंजा **(D) हैजा**

उत्तर - (B) तपेदिक

11. कपड़ों को कपड़े के प्रकार और रंग के आधार पर अलग करने को क्या कहते हैं?

सही विकल्प चुनें :

(A) झाड़ना **(B) भिगोना**

(C) हवा लगाना **(D) छंटाई करना**

उत्तर - (D) छंटाई करना

12. एक घर परिवार के सदस्यों को डकैतों से बचाता है। इसे घर का ____________ कार्य कहा जाता है।

सही विकल्प चुनें :

(A) सुरक्षात्मक **(B) आर्थिक**

(C) शिक्षाप्रद/शिक्षा सम्बन्धी **(D) सामाजिक**

उत्तर - (A) सुरक्षात्मक

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

13. बर्तन साफ करने के लिए निम्नलिखित गतिविधियों को सही क्रम से व्यवस्थित कीजिए :

i.बर्तनों को सुखाएं ii. बर्तनों को धोएं iii. बर्तनों पर साबुन लगाएं iv. बर्तनों को खाली करें

सही विकल्प चुनें :

(A) iv, iii, ii, i

(B) i, ii, iv, iii

(C) ii, i, iv, iii

(D) iii, ii, i, iv

उत्तर - (A) iv, iii, ii, i

14. 6 सप्ताह, 10 सप्ताह और 14 सप्ताह की उम्र में कौन सा टीका नहीं दिया जाता है?

सही विकल्प चुनें :

(A) पोलियो

(B) खसरा

(C) डिफ़्थीरिया

(D) हिपेटाइटिस

उत्तर - (B) खसरा

15. भोजन में सूक्ष्म जीवों का विकास तेजी से होता है जब -

सही विकल्प चुनें :

(A) उसे रेफ्रिजरेटर में रखा जाता है।

(B) उसे छिलके से ढ़का होता है।

(C) उसमें अधिक चीनी और नमक होता है।

(D) उसमें अधिक नमी होती है।

उत्तर - (B) उसे छिलके से ढ़का होता है।

16. आज अंकिता एक ऐसे बच्चे के संपर्क में आई जिसे फ्लू (इन्फ्लूएंजा) है। अगर वह संक्रमित हो जाती है, तो कितने दिनों के बाद उसमें फ्लू के लक्षण दिखेंगे?

सही विकल्प चुनें :

(A) 10 से 14 दिन

(B) 1 से 3 दिन

(C) 4 से 6 दिन

(D) 14 से 21 दिन

उत्तर - (B) 1 से 3 दिन

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

17. आपकी भाभी गर्भवती हैं। उसे अपना रक्त समूह परीक्षण क्यों करवाना चाहिए?

सही विकल्प चुनें :

(A) HIV संक्रामण का निदान करने के लिए

(B) यदि उसे रक्त आधान की आवश्यकता हो

(C) क्या उसे मधुमेह हो गया है?

(D) क्या उसे एनीमिया हो गया है?

उत्तर - (C) क्या उसे मधुमेह हो गया है?

18. बच्चे राहुल के गंदे हाथों का मज़ाक उड़ा रहे हैं। अगर आप राहुल होते तो आप क्या करते?

सही विकल्प चुनें :

(A) उनके माता-पिता को बता देंगे **(B) दूर जाकर रोएंगे**

(C) दोस्तों के साथ हंसेंगे **(D) बच्चों को मारेंगे**

उत्तर - (A) उनके माता-पिता को बता देंगे

19. एक सतर्क उपभोक्ता के रूप में, आप जान जाएंगे कि दूध में पानी की मिलावट है, अगर यह-

सही विकल्प चुनें :

(A) प्लेट पर डालने पर कोई निशान नहीं छोड़ता है।

(B) पानी में रंग छोड़ता है।

(C) पानी में दूधिया हो जाता है।

(D) उँडेलने पर झागदार हो जाता है।

उत्तर - (A) प्लेट पर डालने पर कोई निशान नहीं छोड़ता है।

20. रिक्त स्थान भरें :

(i) ____________ का उपयोग सूती वस्त्रों के लिए एक सफ़ेदी एजेंट के रूप में किया जाता है।

उत्तर - नील

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(ii) लिपस्टिक के धब्बों को ____________ से स्पंज किया जाता है।

उत्तर - मिथाईल युक्त स्पिरिट या मिट्टी के तेल

(iii) रेशमी वस्त्रों को कड़क करने के लिए ____________ फिनिशिंग एजेण्ट का इस्तेमाल किया जाता है।

उत्तर - गम अरेबिक

(iv) रंगीन कपड़ों को ____________ में सुखाया जाना चाहिए।

उत्तर - छाया

21. रिक्त स्थान भरें :

(i) लगातार लंबे समय तक काम करने से ____________ हो सकती है।

उत्तर - थकान व तनाव

(ii) एक ही समय में दो गतिविधियाँ करना ____________ कहलाता है।

उत्तर - सामंजस्य

(iii) एक निश्चित समय अवधि के भीतर कई गतिविधियाँ करना ____________ कहलाता है।

उत्तर - व्यस्ततम भार अवधियाँ

(iv) समय और ऊर्जा का सर्वोत्तम उपयोग करना ____________ कहलाता है।

उत्तर - समय तथा ऊर्जा का प्रबंधन

22. रिक्त स्थान भरें :

(i) गर्भवती महिला को धूम्रपान निषेध क्षेत्र में बैठना चाहिए क्योंकि धुआँ ____________ पतली दीवार से होकर भ्रूण को नुकसान पहुँचा सकता है।

उत्तर - गर्भनाल

(ii) बच्चा पैदा करने के लिए माँ की सही उम्र ____________ वर्ष है।

उत्तर - 20-35

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(iii) गर्भवती महिला को दूध पीना चाहिए क्योंकि उसे कैल्शियम की आवश्यकता होती है जो ____________ के विकास के लिए आवश्यक है।

उत्तर - हड्डियों

(iv) दो बच्चों के बीच उम्र का अंतर ____________ वर्ष का होना चाहिए।

उत्तर - न्यूनतम तीन वर्ष का अंतराल

23. बताइए कि निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य :

(i) आप शिक्षण में कौशल प्राप्त करने के बाद शिशुगृह में काम करना शुरू कर सकते हैं।

उत्तर - सत्य

(ii) आप हाउसकीपिंग और लॉन्ड्री सेवाओं में कौशल प्राप्त करने के बाद शैफ के रूप में काम कर सकते हैं।

उत्तर - असत्य

(iii) छोटे बचत एजेंट संसाधन प्रबंधन में कौशल प्राप्त करते हैं।

उत्तर - सत्य

(iv) गृह विज्ञान का अध्ययन लड़कों द्वारा नहीं किया जाना चाहिए।

उत्तर - असत्य

24. निम्नलिखित कॉलम I का कॉलम II से मिलान कीजिए :

कॉलम I	कॉलम II
(A) फोर्टिफिकेशन	(i) दाल को पानी में भिगोकर गीले कपड़े में बाँधना
(B) मिश्रण	(ii) गूंथे हुए आटे को रात भर फूलने के लिए रखना
(C) अंकुरण	(iii) दूध में विटामिन ए मिलाना
(D) किण्वन	(iv) दूध में अनाज मिलाना (खीर)

उत्तर -

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

कॉलम I	कॉलम II
(A) फोर्टिफिकेशन	(iii) दूध में विटामिन ए मिलाना
(B) मिश्रण	(iv) दूध में अनाज मिलाना (खीर)
(C) अंकुरण	(i) दाल को पानी में भिगोकर गीले कपड़े में बाँधना
(D) किण्वन	(ii) गूंथे हुए आटे को रात भर फूलने के लिए रखना

25. निम्नलिखित में पाक विधि को पहचानिए :

(i) गर्म बंद डिब्बे में पकाया गया भोजन।

उत्तर - माईक्रोवेव में पकाना

(ii) दबाव में बहुत अधिक भाप में पकाया गया भोजन।

उत्तर - प्रेशर कुकर पकाना

(iii) खुले पैन/तवे पर बहुत कम वसा में पकाया गया भोजन।

उत्तर - कम तेल में तलना

(iv) लोहे की जाली पर जलती आग पर पकाया गया भोजन।

उत्तर - आग पर सेंकना

26. बताइए कि निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य :

(A) खाना पकाने की शुरुआत में नींबू डालना चाहिए।

(B) गाजर की पत्तियों को फेंक देना चाहिए।

(C) पोषक तत्वों को बचाने के लिए शलजम को बड़े टुकड़ों में काट लेना चाहिए।

(D) खाना पकाने का सोडा खाना पकाने को तेज़ करता है।

उत्तर -

(A) खाना पकाने की शुरुआत में नींबू डालना चाहिए। **(सत्य)**

(B) गाजर की पत्तियों को फेंक देना चाहिए। **(असत्य)**

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(C) पोषक तत्वों को बचाने के लिए शलजम को बड़े टुकड़ों में काट लेना चाहिए। **(सत्य)**

(D) खाना पकाने का सोडा खाना पकाने को तेज़ करता है। **(सत्य)**

27. घर में बहुउद्देशीय फर्नीचर के उपयोग के लिए चार सुझाव दीजिए।

उत्तर - :घर में बहुउद्देशीय फर्नीचर के उपयोग के लिए चार सुझाव :

1) बहु-उद्देशीय फर्नीचर का प्रयोग करें जैसे सोफा-कम-बैड।
2) रात को सोफे को खींच कर सोने के बैड में परिवर्तित किया जा सकता है।
3) भोजन करने की मेज को पढ़ाई के लिए भी प्रयोग किया जा सकता है।
4) दो या अधिक बक्सों को मिला कर उसे सैटी के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। इस प्रकार का बहु-उद्देशीय फर्नीचर बाजार में उपलब्ध है।

28. नवजात शिशु की त्वचा की सफाई करते समय किन दो बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर - नवजात शिशु की त्वचा की सफाई करते समय निम्न दो बातों का ध्यान रखना चाहिए :

1) नवजात शिशु की त्वचा में प्रायः झुर्रियाँ होती हैं, और उसकी त्वचा सफेद मक्खन जैसे तत्व या कुछ महीन बालों से आवरित होती है। उसके शरीर को गुनगुने पानी से भीगे हुए स्वच्छ कपड़े से साफ करें।
2) उसकी त्वचा को रगड़े नहीं क्योंकि ये दोनों ही तत्व संरक्षक के रूप में कार्य करते हैं और समय के साथ अपने-आप निकल जाते हैं।

29. रिक्त स्थान भरें :

(i) टायरियन रंग ____________ स्रोत से प्राप्त होता है।

उत्तर - पशु

(ii) वॉश एंड वियर कपड़े का लाभ यह है कि यह ____________ आसान है।

उत्तर - रखरखाव

(iii) रेशमी कपड़ों को ____________ तापमान पर इस्त्री किया जाता है।

उत्तर - हल्की गर्म

(iv) ____________ परिसज्जा वाले कपड़े जलते नहीं हैं।

उत्तर - अग्नि-प्रतिरोधी

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

30. एक परिवार की व्यय योजना को प्रभावित करने वाले चार कारक कौन से हैं?

उत्तर - एक परिवार की व्यय योजना को प्रभावित करने वाले चार कारक इस प्रकार है :

1) **आय-** मूल रूप से एक परिवार में सभी स्रोतों से प्राप्त होने वाली कुल आय यह निर्णय लेने में सहायक होती है कि विभिन्न वस्तुओं पर कितना खर्च करना है। आय जितनी अधिक होगी विभिन्न वस्तुओं को खरीदने के लिए उतना ही अधिक व्यय किया जाएगा।
2) **परिवार का आकार -** परिवार के सदस्यों की संख्या जितनी अधिक होगी भोजन और कपड़ों पर उतना ही अधिक व्यय होगा। इसलिए वह परिवार मनोरंजन तथा विलासिता आदि पर अधिक खर्च नहीं कर पाएगा।
3) **परिवार के सदस्यों की आयु -** यदि परिवार में स्कूल जाने वाले बच्चे हैं तो उनकी शिक्षा, स्कूल की यूनीफॉर्म, स्टेशनरी आदि पर अधिक व्यय करना पड़ेगा।
4) **आवास का स्थान -** दिल्ली तथा मुंबई जैसे बड़े शहरों में जीवन, भोजन, आवास किराए, यात्रा व्यय तथा स्कूल की फीस की राशि छोटे शहरों और गांवों की तुलना में अधिक होती है।

31. आपकी भाभी अपने बच्चे को स्तनपान नहीं कराना चाहती क्योंकि उसे लगता है कि इससे उसका फिगर खराब हो जाएगा। उसे बोतल से दूध पिलाने के चार नुकसान बताइए।

उत्तर - बच्चों को बोतल से दूध पिलाने के चार नुकसान निम्न है :

1) पाउडरयुक्त दूध में पर्याप्त पोषकतत्व हो भी सकते हैं। यदि ताजा दूध इस्तेमाल किया जाता है तो शिशु को इसे पचाने में कठिनाई होती है।
2) बोतलों को उचित रूप से विसंक्रमित किया जाता है अन्यथा शिशु संक्रमण के कारण बीमार हो सकता है।
3) शिशु को बोतल का दूध कोई अन्य व्यक्ति भी पिला सकता है। इसलिए इससे माँ तथा बच्चे के बीच कोई विशेष जुड़ाव स्थापित नहीं होता है।
4) यहाँ दूध के तापमान को समायोजित किया जाता है।

खण्ड – ख

32. किन्हीं चार अर्ध-नाशवान खाद्य पदार्थों के नाम बताइए।

उत्तर - :चार अर्ध-नाशवान खाद्य पदार्थों के नाम :

1) अंडे
2) आलू

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

3) प्याज

4) बिस्कुट तथा केक।

अथवा

किन्हीं चार गैर-नाशवान खाद्य पदार्थों के नाम बताइए।

उत्तर - : चार गैर-नाशवान खाद्य पदार्थों के नाम :

1) साबुत अनाज व दालें

2) सूखे फल

3) तेलीय बीज

4) चीनी तथा गुड़।

33. खाद्य संरक्षण क्यों महत्वपूर्ण है? चार कारण बताइये।

उत्तर - खाद्य संरक्षण : "वह प्रक्रिया जिसके द्वारा भोजन को छोटी या लंबी समयावधि के लिए खराब होने से सुरक्षा प्रदान की जाती है। इसके द्वारा भोजन के रंग, स्वाद तथा पोषक तत्वों को भी यथासंभव संरक्षित रखा जाता है"।

खाद्य संरक्षण के चार महत्वपूर्ण कारण है :

1) संरक्षण अतिरिक्त उत्पादन की व्यवस्था करता है।

2) संरक्षण से हमारे भोजन में विविधता आती है।

3) संरक्षित भोजन को उन स्थानों पर भेजना जहाँ इन्हें उगाया नहीं जाता है।

4) खाद्य पदार्थों के संरक्षण से उनका परिवहन तथा भंडारण भी सुगमता से हो जाता है।

34. जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों को रोकने के लिए कोई चार तरीके सुझाइए।

उत्तर - जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों को रोकने के लिए चार तरीके इस प्रकार है :

1) प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिए जैसे घूमना, योग करना,साइकिल चलाना आदि।

2) लिफ्ट या स्वचालित सीढ़ियों के स्थान पर सीढ़ियों का प्रयोग करें।

3) भोजन के सही समय पर संतुलित आहार लें।

4) सम्पूर्ण अनाज जैसे सीरियल (गेहूँ का आटा), ज्वार, बाजरा का सेवन करें और परिष्कृत भोजन जैसे मैदा आदि से बचें।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

अथवा

घर पर बीमारों की देखभाल के लिए कोई चार सुझाव दीजिए।

उत्तर - :घर पर बीमारों की देखभाल के लिए चार सुझाव :

1) रोग की तीव्रता बढ़ने की प्रतीक्षा किए बिना तत्काल चिकित्सक से सलाह लें।

2) चिकित्सक की सलाह पर अमल करें, वह जो भी दवाई दे उसे समय पर लें।

3) रोगी को चिकित्सक की सलाह के अनुसार उपयुक्त एवं संतुलित आहार दें।

4) इस बात का ध्यान रखें कि रोगी पर्याप्त आराम कर रहा है।

35. ऊनी स्वेटर धोते समय आप कौन सी चार सावधानियाँ अपनाएंगे?

उत्तर - ऊनी स्वेटर धोते समय निम्न चार सावधानियाँ अपनानी चाहिए :

1) बुनाई वाले वस्त्र की धुलाई से पूर्व इसकी रूपरेखा को कागज पर उतार लें।

2) गुनगुने पानी में हल्के एल्केलाईन साबुन/डिटर्जेंट को अच्छी तरह से घोल लें।

3) इनकी धुलाई के लिए मसलने व निचोड़ने की पद्धति का अनुसरण करें। इन्हें अच्छी तरह से खंगाल लें।

4) बुनाई वाले कपड़ों को वापस उनका आकर प्रदान करने के लिए इन्हें धुलाई से पूर्व कागज पर ली गई रूपरेखा पर रखकर सपाट सतह पर सुखाना चाहिए।

36. किसी परिवार द्वारा मौसमी रूप से की जाने वाली किन्हीं चार घरेलू गतिविधियों की पहचान करें।

उत्तर - किसी परिवार द्वारा मौसमी रूप से की जाने वाली चार घरेलू गतिविधियाँ निम्न है :

1) गद्दों, कुशन, तकियों, दरियों तथा कालीनों को हवा लगाने के लिए धूप में रखना।

2) पूरा फर्नीचर हटाने के बाद कमरों की व्यापक सफाई करना।

3) भंडारगृह की सफाई करना व परदों को धोना।

4) लकड़ी की वस्तुओं की सफाई व पॉलिश करना व उनके मरम्मत का कार्य।

37. आपकी बहन घर के काम करते-करते थक जाती है। कोई दो अनावश्यक घरेलू गतिविधियाँ पहचानिए जिन्हें वह टाल सकती है। उसे प्रत्येक का एक विकल्प सुझाइए।

उत्तर - दो अनावश्यक घरेलू गतिविधियाँ व उनके विकल्प :

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

1) अत्यधिक सफाई : घर के हर कोने की सफाई बार-बार करना, जैसे कि रोज़ फर्नीचर की धूल पोंछना या छोटी-छोटी चीज़ों को बार-बार सफाई करना।

- **विकल्प :** सफाई का काम सप्ताह में एक बार पूरा करना और रोज़ केवल ज़रूरी जगहों (जैसे किचन, बाथरूम) की सफाई करना।

2) अत्यधिक कपड़े धोना : कपड़े हर दिन धोना, चाहे कपड़े कम ही गंदे हों।

- **विकल्प :** कपड़े धोने का काम सप्ताह में दो या तीन बार किया जा सकता है, जिससे रोज़ाना कपड़े धोने की आवश्यकता नहीं रहेगी और समय की बचत होगी।

अथवा

आपकी माँ को घर के काम से आराम करने का समय नहीं मिलता। उन्हें अपनी ऊर्जा बचाने के लिए कोई छः तरीके सुझाइए।

उत्तर - ऊर्जा बचाने के लिए छः तरीके निम्नलिखित है :

1) घर के सभी कार्यों को मिल-जुलकर करना, जैसे- सफाई, बर्तन धोना और खाना बनाना।
2) वाशिंग मशीन, वैक्यूम क्लीनर जैसे श्रम बचाऊ उपकरणों का प्रयोग करें, जिससे समय और ऊर्जा दोनों की बचत हो।
3) लगातार काम करते रहने की बजाय, बीच-बीच में छोटे ब्रेक लें। इससे शरीर को आराम मिलेगा और फिर से काम करने में मदद मिलेगी।
4) रसोईघर में खाना बनाते समय आवश्यक वस्तुओं व उपकरणों को अपने समीप रखें ताकि किसी भी चीज के लिए बार-बार इधर-उधर न जाना पड़े।
5) घर के कार्यो को करने में उचित मुद्रा अपनाएं, जैसे- लंबे हत्थे वाले झाड़ु का प्रयोग करे, तो वह बिना झुके हुए तथा अधिक दूरी तक झाड़ू लगा सकती है।
6) सबसे ज़रूरी काम पहले करें तथा हफ्ते के दिनों के हिसाब से कार्यों को बाँटें, जैसे एक दिन में झाड़ू-पोंछा, दूसरे दिन कपड़े धोना इत्यादि।

38. गर्भावस्था के किन्हीं चार लक्षणों की पहचान कीजिए जिससे महिलाओं को सचेत रहना चाहिए।

उत्तर - गर्भावस्था के चार लक्षण जिससे महिलाओं को सचेत रहना चाहिए :

1) महिला का मासिक धर्म बंद हो जाता है। प्रत्येक महिला के लिए यह गर्भधारण का प्रथम संकेत होता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2) प्रातःकाल में तबियत खराब रहती है और मितली आने लगती है, जिसके कारण उल्टी करने को मन करता है। सामान्यतः यह स्थिति प्रातःकाल के समय होती है किन्तु कुछ महिलाओं में यह समस्या पूरे दिन में अनेक बार होती है, विशेष रूप से सभी प्रकार के भोजन करने के पश्चात्।
3) गर्भावस्था के अंतिम चरण में पेशाब की आवृत्ति बढ़ जाती है।
4) वक्षों के आकार में परिवर्तन होने लगता है और वे बढ़ जाते हैं व ज्यादा नरम हो जाते हैं। निपिल भी बड़े हो जाते हैं और निपिल के आस-पास का क्षेत्र अधिक काला व बड़ा हो जाता है।

39. मूल्यों और नैतिकता की कमी के कारण अपराध और भ्रष्टाचार बढ़ रहा है। समाज पर इसके चार अन्य प्रभाव क्या हैं?

उत्तर - समाज पर मूल्यों और नैतिकता की कमी के अन्य प्रभाव :

1) **असंतुलन** - जब समाज में नैतिकता को महत्व नहीं दिया जाता और केवल व्यक्तिगत लाभ की सोच हावी होती है, तो सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में असंतुलन उत्पन्न होता है। यह असंतुलन अपराध, भ्रष्टाचार, और सामाजिक विघटन जैसे नतीजों को जन्म देता है।
2) **अव्यवस्था** - अव्यवस्था से समाज में असुरक्षा का माहौल बनता है। लोग एक-दूसरे से डरने लगते हैं और विश्वास की कमी होती है।
3) **अनाचार** - अनाचार से बुराई, जैसे भ्रष्टाचार, अपराध, और हिंसा को बढ़ावा मिलता है, जिससे समाज की नैतिक स्थिति और भी कमजोर होती है।
4) **आर्थिक असंतुलन** - जब लोग नैतिकता से दूर होते हैं, तो भ्रष्टाचार और धोखाधड़ी बढ़ती है, जिससे आर्थिक असंतुलन और असमानता फैलती है।

40. जानकारी का अभाव उपभोक्ताओं की प्रमुख समस्याओं में से एक है। इसके कोई चार उदाहरण दीजिए।

उत्तर - जानकारी का अभाव उपभोक्ताओं की प्रमुख समस्याओं में से एक है। इसके चार उदाहरण कुछ इस प्रकार है :

1) **मूल्य भिन्नता :** कभी-कभी दुकानदार वस्तु पर मुद्रित मूल्य से अधिक वसूलते हैं। लेकिन दुकानदार एमआरपी (अधिकतम खुदरा मूल्य) से अधिक मूल्य नहीं वसूल सकते।
2) **नकल :** कई वस्तुओं की पैकेजिंग प्रसिद्ध ब्रांडों की पैकेजिंग की नकल होती है। प्रायः ब्रांड के नाम से मिलते-जुलते नामों का प्रयोग किया जाता है ताकि उपभोक्ता को बेवकूफ बनाया जा सके।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उदाहरण के लिए, टूथपेस्ट के एक प्रसिद्ध ब्रांड "कोलगेट" की नकल करके "कॉलेज" टूथपेस्ट बाजार में लाना जिसमें उसके बाहर के कवर के रंग तथा डिजाइन हूबहू होते हैं।

3) **भ्रामक जानकारी या जानकारी का अभाव :** अधिकतर वस्तुओं के विज्ञापन भ्रामक तथा अतिशयोक्तिपूर्ण (बढ़ा-चढ़ा कर बताना) होते हैं। वस्तुएँ उतनी प्रभावपूर्ण नहीं होती हैं जितना कि विज्ञापनों में दावा किया जाता है।
4) **मानकीकृत वस्तुओं की कमी :** बाजार में कम गुणवत्ता वाली वस्तुओं की भरमार है। क्या आपने कभी सोचा है कि दुकानदार इन कम गुणवत्ता वाली वस्तुओं को बेहतर क्यों बताते हैं और इनकी गारंटी देने को भी तैयार रहते हैं क्योंकि उन्हें इन कम गुणवत्ता वाली वस्तुओं पर मानक वस्तुओं की तुलना में अधिक कमीशन प्राप्त होता है।

अथवा

पैकेज किन चार तरीकों से उपभोक्ताओं की मदद करते हैं?

उत्तर - पैकेज निम्न चार तरीकों से उपभोक्ताओं की मदद करते हैं :

1) **सुरक्षा** - पैकेजिंग उत्पाद को परिवहन, भंडारण और उपयोग के दौरान होने वाले नुकसान से बचाती है। उदाहरण के लिए, खाद्य पदार्थों को दूषित होने से बचाने के लिए पैकेजिंग का उपयोग किया जाता है।
2) **सुविधा** - पैकेजिंग उत्पाद को ले जाने, उपयोग करने और स्टोर करने में आसान बनाती है। उदाहरण के लिए, छोटे डिब्बे या पाउच में पैक किए गए खाद्य पदार्थ आसानी से यात्रा के लिए ले जाए जा सकते हैं।
3) **जानकारी प्रदान करना** - पैकेजिंग पर उत्पाद के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी, जैसे कि सामग्री, उपयोग निर्देश, और चेतावनी होती है। यह जानकारी उपभोक्ताओं को सही उत्पाद चुनने और उपयोग करने में मदद करती है।
4) **आकर्षण बढ़ाना** - आकर्षक पैकेजिंग उपभोक्ताओं को उत्पाद खरीदने के लिए आकर्षित करती है। अच्छी तरह से डिज़ाइन की गई पैकेजिंग ब्रांड की पहचान को मजबूत करती है और उत्पाद को प्रतिस्पर्धियों से अलग दिखाती है।

41. श्री शर्मा प्रति माह रु. 25,000 कमाते हैं। वे दिल्ली में तीन बेडरूम वाले किराए के मकान में रहते हैं। परिवहन और घरेलू बिलों पर अपने मासिक खर्च को रिकॉर्ड करने के लिए एक प्रारूप बनाने में उनकी मदद कीजिए।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उत्तर - श्री शर्मा के मासिक खर्चों को रिकॉर्ड करने के लिए हम एक सरल और व्यवस्थित प्रारूप बना सकते हैं, जिसमें उनके प्रमुख खर्चे (जैसे किराया, परिवहन, घरेलू बिल आदि) शामिल हों। यह प्रारूप उन्हें अपने खर्चों का ट्रैक रखने में मदद करेगा।

मासिक खर्चों का प्रारूप :

खर्च का नाम	राशि (रु.)	टिप्पणियाँ
1. किराया (रेंट)	₹ 12,000	3 बेडरूम वाले किराए के मकान का किराया
2. बिजली का बिल	₹ 1,500	मासिक बिजली बिल
3. पानी का बिल	₹ 500	मासिक पानी का बिल
4. गैस सिलेंडर/पेट्रोल	₹ 1,000	घरेलू गैस या परिवहन के लिए खर्च
5. परिवहन खर्च (ऑटो, कैब, पेट्रोल)	₹ 2,000	ऑफिस आने-जाने के लिए परिवहन का खर्च
6. मोबाइल बिल	₹ 600	मोबाइल सेवा का बिल
7.किराने का सामान	₹ 4,000	रोजमर्रा के खाद्य और घरेलू सामान का खर्च
8. मनोरंजन/आउटिंग खर्च	₹ 1,000	फिल्म, रेस्टोरेंट, या अन्य मनोरंजन पर खर्च
9. अन्य खर्च	₹ 2,400	अन्य खर्च (जैसे मेडिकल, शिक्षा, आदि)

कुल मासिक खर्च : ₹ 25,000

इस प्रारूप को भरने से श्री शर्मा को अपने मासिक खर्चों का साफ और विस्तृत आंकड़ा मिलेगा, जिससे वह बजट तैयार कर सकेंगे और अपने खर्चों पर नियंत्रण पा सकेंगे। वे हर महीने इस प्रारूप का उपयोग कर सकते हैं, और किसी भी परिवर्तन या अनावश्यक खर्चों को पहचान सकते हैं।

42. सेप्टिक टैंक के उपयोग के कोई छः लाभ बताइए।

उत्तर - सेप्टिक टैंक : सेप्टिक टैंक मानव तथा अन्य अपशिष्टों के निपटान के लिए एक विकल्प है। इस विधि में मूलतः कंक्रीट के टैंक या गर्त का निर्माण किया जाता है। घरेलू निकास पाइपों को इन गर्तों के साथ जोड़ दिया जाता है।

सेप्टिक टैंक के उपयोग के छः लाभ :

- स्वच्छता को बनाए रखते हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- ये वॉटर क्लोजेट प्रणाली की तुलना में कम लागत के तथा निर्माण में आसान होते हैं।
- सेप्टिक टैंक भूमि या भूमि जल को प्रदूषित नहीं करते हैं, एवं दुर्गंध से मुक्त है।
- परम्परागत फ्लश शौचालयों में 13-14 लीटर पानी की तुलना में इस प्रणाली में केवल 1.5 से 2 लीटर पानी की आवश्यकता होती है।
- गर्त में एकत्र अपशिष्ट से अच्छी खाद बन सकती है।
- मच्छरों, कीटाणुओं तथा मक्खियों को पनपने से रोकते हैं।

अथवा

मानव मल को हटाने के लिए सोखने का गड्ढा कैसे बनाया जाता है?

उत्तर - सेप्टिक टैंक : सेप्टिक टैंक मानव तथा अन्य अपशिष्टों के निपटान के लिए एक विकल्प है। इस विधि में मूलतः कंक्रीट के टैंक या गर्त का निर्माण किया जाता है। घरेलू निकास पाइपों को इन गर्तों के साथ जोड़ दिया जाता है।

सेप्टिक टैंक के उपयोग के छः लाभ :

- स्वच्छता को बनाए रखते हैं।
- ये वॉटर क्लोजेट प्रणाली की तुलना में कम लागत के तथा निर्माण में आसान होते हैं।
- सेप्टिक टैंक भूमि या भूमि जल को प्रदूषित नहीं करते हैं, एवं दुर्गंध से मुक्त है।
- परम्परागत फ्लश शौचालयों में 13-14 लीटर पानी की तुलना में इस प्रणाली में केवल 1.5 से 2 लीटर पानी की आवश्यकता होती है।
- गर्त में एकत्र अपशिष्ट से अच्छी खाद बन सकती है।
- मच्छरों, कीटाणुओं तथा मक्खियों को पनपने से रोकते हैं।

43. घर पर सेब का जैम तैयार करने के चरणों को क्रमबद्ध कीजिए।

उत्तर - सेब का जैम बनाने की विधि :

चरण 1 : अच्छे किस्म के सेब चुनकर उन्हें अच्छी तरह से धो लें।

चरण 2 : उन्हें छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें, काटते समय बीजों और सख्त भाग को निकाल दें। किन्तु सेब का छिलका न निकालें।

चरण 3 : पानी में पकाएँ, जब तक कि टुकड़े नर्म न हो जाएँ (आप उसे प्रेशर कुकर में एक सीटी आने तक पका सकते हैं।)

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

चरण 4 : सेब के गूदे को छननी से सावधानीपूर्वक छान लें।

चरण 5 : इसे लगातार हिलाते हुए इसमें शक्कर व सिट्रिक एसिड मिलाएँ।

चरण 6 : मिश्रण को तब तक पकाएँ जब तक वह प्लेट से चिपक न जाए।

चरण 7 : गर्म जैम को चौड़े मुँह की कीटाणुरहित बोतल में डालें और ठंडा होने दें।

चरण 8 : इसे किसी ठंडे स्थान पर संभाल कर रख दें।

44. मृदा प्रदूषण के कारण होने वाले किन्हीं दो स्वास्थ्य जोखिमों की पहचान कीजिए। इस प्रदूषण को रोकने के लिए चार सुझाव दीजिए।

उत्तर - मृदा प्रदूषण के कारण होने वाले स्वास्थ्य जोखिम इस प्रकार हैं :

1) हृदय रोग व कैंसर
2) तंत्रिका संबंधी समस्याएं

मृदा प्रदूषण को रोकने के लिए चार सुझाव :

1) घर के कूड़े-कचरे का उचित निपटान होना चाहिए ताकि इस पर मक्खियाँ, मच्छर और कॉकरोच न पनप सकें। साथ ही, पर्यावरणसहिष्णु वस्तुओं का प्रयोग करें।
2) खुले में शौच जाने के बजाय स्वच्छ शौचालयों का प्रयोग करना चाहिए।
3) कीटनाशक तथा उर्वरकों का सीमित प्रयोग करना चाहिए।
4) पेड़-पौधे मिट्टी के कटाव को रोकते हैं और प्रदूषण को कम करते हैं, इसलिए अधिक से अधिकवृक्षारोपण करें।

अथवा

प्रदूषित वायु में वृद्धि के छः संभवित कारण क्या हैं?

उत्तर - प्रदूषित वायु में वृद्धि के छः संभवित कारण :

1) घरेलू ईंधन (लकड़ी, कोयला आदि) का जलना।
2) पटाखों और आतिशबाजी का धुआँ।
3) निर्माण कार्यों और सड़क धूल से उत्पन्न प्रदूषण।
4) पेट्रोल और डीजल वाहनों से निकलने वाले धुएं में हानिकारक गैसें होती हैं, जो वायु को प्रदूषित करती हैं।
5) फैक्ट्रियों और उद्योगों से निकलने वाली गैसें वायु प्रदूषण में वृदि करती हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

6) विलायकों तथा स्प्रे पेंट के प्रयोग से भी पर्यावरण प्रदूषित होता हैं।

45. इस महीने सुचिता को बीमार होने के कारण 2,000 रुपये की दवाइयां खरीदनी पड़ी। उसे तीन-तीन तरीके सुझाइए जिससे वह

(i) अपनी आय बढ़ा सके और

(ii) अपने खर्चे कम कर सके।

उत्तर -

(i) आय बढ़ाने के तीन तरीके :

1) अपनी क्षमताओं, ज्ञान व कौशल के आधार पर कार्य करना। जैसे- ट्यूशन पढ़ाना, कपड़े सिलना, हैंडीक्राफ्ट की वस्तुएँ बनाना आदि।
2) पार्ट टाइम कार्य करना।
3) ओवर टाइम कार्य करना।

(ii) खर्चे कम करने के तीन तरीके :

1) मौसम के अनुसार फल व सब्जियों की खरीदारी करें।
2) भोजन को बर्बाद न करें व बाहर भोजन करने की आदत को कम करें।
3) बिजली, पानी आदि पर होने वाले व्यय को नियंत्रित करें।

46. किशोरों के व्यक्तित्व पर मीडिया के दो सकारात्मक प्रभाव क्या हैं? किन तीन तरीकों से किशोर अपने साथियों के साथ स्वस्थ संबंध बनाए रख सकता है?

उत्तर - किशोरों के व्यक्तित्व पर मीडिया के दो सकारात्मक प्रभाव :

1) मीडिया न केवल विभिन्न मुद्दों पर जागरूकता पैदा करता है बल्कि टेलीविजन और रेडियो पर विभिन्न कार्यक्रमों में भागीदारी भी शामिल करता है।
2) यह किशोरों को अपने लेख समाचार पत्रों, पत्रिकाओं, वेबसाइटों आदि में प्रकाशित करने का अवसर भी प्रदान करता है।

तीन तरीके जिनसे किशोर अपने साथियों के साथ स्वस्थ संबंध बनाए रख सकता है :

1) **खुलकर संवाद करना :** अपने विचारों और भावनाओं को ईमानदारी से साझा करना और दूसरों की बातों को ध्यान से सुनना।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2) **सम्मान और सहयोग :** एक-दूसरे के विचारों और भावनाओं का सम्मान करना, सहायता करना और समर्थन देना।
3) **विवादों का समाधान शांति से करना :** किसी भी मतभेद या विवाद को शांति और समझदारी से सुलझाना।

अथवा

किशोरावस्था के दौरान तनाव के दो कारण क्या हैं? वे किन तीन तरीकों से इस भावना का सामना कर सकते हैं?

उत्तर - किशोरावस्था के दौरान तनाव के दो कारण :

1) **शैक्षिक दबाव :** अच्छे अंक प्राप्त करने, परीक्षा में सफल होने और करियर से संबंधित अपेक्षाओं का दबाव।
2) **शारीरिक बदलाव और आत्म-छवि की चिंता :** किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन (जैसे कद, वजन, त्वचा संबंधी समस्याएं) के कारण आत्म-छवि और आत्मविश्वास पर प्रभाव पड़ता है।

तनाव का सामना करने के तीन वैकल्पिक तरीके :

1) **रचनात्मक गतिविधियाँ (क्रिएटिव एक्टिविटीज़) :** पेंटिंग, म्यूजिक, डांस, लेखन, या किसी शौक को अपनाने से मन हल्का होता है और आत्म-प्रकाश मिलता है।

2) **समय प्रबंधन :** पढ़ाई, खेल, और मनोरंजन के बीच संतुलन बनाकर तनाव को कम किया जा सकता है।

3) **स्वस्थ जीवनश :** पौष्टिक भोजन, पर्याप्त नींद, और नियमित व्यायाम से मानसिक और शारीरिक तनाव घटता है।

47. अपनी बहन को रंगीन सूती कपड़े घर पर धोने के लिए कोई पाँच निर्देश दीजिए।

उत्तर - रंगीन सूती कपड़े घर पर धोने के लिए निर्देश इस प्रकार हैं :

1) यदि किसी सूती कपड़े का रंग निकलता हो तो उसे भिगो कर न रखें।
2) रंगीन सूती कपड़ों को धोने के लिए हल्के या न्यूट्रल साबुन का प्रयोग करें।
3) रंगीन सूती कपड़ों को धोने के लिए मसलने व निचोड़ने की पद्धति का प्रयोग करें।
4) कपड़े को अच्छी तरह से निचोड़ें तथा अंतिम बारी में कपड़े को उल्टा करके उस पर माँड लगाएँ।
5) रंगीन सूती कपड़ों को छाया में सुखाना चाहिए। यदि कपड़े में कुछ नमी रह जाए तो इस्त्री करने के पश्चात जब कपड़ें पूरी तरह से सूख जाएँ तभी उन्हें संभाल कर रखें।

अथवा

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

आपने एक रंगाई इकाई स्थापित की है। अपने कर्मचारियों को बाटिक प्रक्रिया और चार अलग-अलग चरणों के बारे में समझाइए, जिनसे विभिन्न वस्त्रों को रंगा जाता है।

उत्तर - बाटिक प्रक्रिया का परिचय : बाटिक एक प्राचीन कला है, जिसमें मोम और रंगों का उपयोग करके कपड़े पर सुंदर और जटिल डिज़ाइन बनाए जाते हैं। इस प्रक्रिया में कपड़े के उन हिस्सों को मोम से ढक दिया जाता है, जिन्हें रंग से बचाना होता है, और फिर डाई का उपयोग किया जाता है।

बाटिक प्रक्रिया के चार चरण :

1) डिज़ाइन और मोम लगाना :

- कपड़े पर मनचाहा डिज़ाइन तैयार किया जाता है।
- गर्म मोम (पिघला हुआ) का उपयोग करके डिज़ाइन के अनुसार कपड़े के कुछ हिस्सों को कवर किया जाता है।
- यह मोम उस क्षेत्र को डाई से बचाता है, जिससे पैटर्न उभरता है।

2) पहली रंगाई :

- मोम लगे कपड़े को पहले हल्के रंग की डाई में डुबोया जाता है।
- मोम लगे हिस्से रंग से सुरक्षित रहते हैं, जबकि बाकी कपड़ा रंग को सोख लेता है।
- रंगाई के बाद कपड़े को सुखाया जाता है।

3) अधिक रंग और मोम लगाना :

- डिज़ाइन में और गहराई और विविधता जोड़ने के लिए मोम को फिर से नए क्षेत्रों पर लगाया जाता है।
- कपड़े को एक गहरे रंग की डाई में फिर से डुबोया जाता है।
- यह प्रक्रिया तब तक दोहराई जाती है जब तक सभी रंगों को प्राप्त नहीं कर लिया जाता।

4) मोम हटाना और अंतिम रूप :

- कपड़े को गर्म पानी में उबालकर या इस्त्री करके मोम हटाया जाता है।
- मोम हटने के बाद कपड़े पर सुंदर और जटिल डिज़ाइन उभरकर आता है।
- अंतिम कपड़े को धोकर सुखाया जाता है और उपयोग के लिए तैयार किया जाता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

SET-B

खंड – क

1. केक और ब्रेड बनाने के लिए निम्नलिखित विधियों में से किस विधि का उपयोग किया जाता है? सही विकल्प चुनें :

(A) भाप से पकाना **(B) सिझाना**

(C) बेक करना **(D) उबालना**

उत्तर - (C) बेक करना

2. एक सतर्क उपभोक्ता के रूप में, आप जान जाएंगे कि दूध में पानी की मिलावट है, अगर यह-सही विकल्प चुनें :

(A) प्लेट पर डालने पर कोई निशान नहीं छोड़ता है।

(B) पानी में रंग छोड़ता है।

(C) पानी में दूधिया हो जाता है।

(D) उँडेलने पर झागदार हो जाता है।

उत्तर - (A) प्लेट पर डालने पर कोई निशान नहीं छोड़ता है।

3. आपकी भाभी गर्भवती हैं। उसे अपना रक्त समूह परीक्षण क्यों करवाना चाहिए?

सही विकल्प चुनें :

(A) HIV संक्रामण का निदान करने के लिए

(B) यदि उसे रक्त आधान की आवश्यकता हो

(C) क्या उसे मधुमेह हो गया है?

(D) क्या उसे एनीमिया हो गया है?

उत्तर - (C) क्या उसे मधुमेह हो गया है?

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

4. सहानुभूति से आप क्या समझते हैं?

सही विकल्प चुनें :

(A) अपनी भावनाओं को साझा करना

(B) नकारात्मक सोच से बचना

(C) दूसरों की भावनाओं को पहचानने की क्षमता

(D) हमारे विचार और विश्वास

उत्तर - (C) दूसरों की भावनाओं को पहचानने की क्षमता

5. 6 सप्ताह, 10 सप्ताह और 14 सप्ताह की उम्र में कौन सा टीका नहीं दिया जाता है?

सही विकल्प चुनें :

(A) पोलियो

(B) खसरा

(C) डिफ़्थीरिया

(D) हिपेटाइटिस

उत्तर - (B) खसरा

6. जल प्रदूषण का प्रमुख स्रोत क्या है?

सही विकल्प चुनें :

(A) धूल

(B) वाहन

(C) नदी के किनारे कपड़े धोना

(D) सड़क पर कचरा फेंकना

उत्तर - (C) नदी के किनारे कपड़े धोना

7. एक घर परिवार के सदस्यों को डकैतों से बचाता है। इसे घर का ____________ कार्य कहा जाता है।

सही विकल्प चुनें :

(A) सुरक्षात्मक

(B) आर्थिक

(C) शिक्षाप्रद/शिक्षा सम्बन्धी

(D) सामाजिक

उत्तर - (A) सुरक्षात्मक

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

8. गर्भावस्था के दौरान, जायगोट स्वयं को ____________ की भित्ति से जोड़ता है -

सही विकल्प चुनें :

(A) गर्भाशय **(B) सर्विक्स**

(C) योनि **(D) आमाशय**

उत्तर - (A) गर्भाशय

9. बर्तन साफ करने के लिए निम्नलिखित गतिविधियों को सही क्रम से व्यवस्थित कीजिए :

i.बर्तनों को सुखाएं ii. बर्तनों को धोएं iii. बर्तनों पर साबुन लगाएं iv. बर्तनों को खाली करें

सही विकल्प चुनें :

(A) iv, iii, ii, i **(B) i, ii, iv, iii**

(C) ii, i, iv, iii **(D) iii, ii, i, iv**

उत्तर - (A) iv, iii, ii, I

10. पानी जैसा दस्त और उल्टी निम्नलिखित किस बीमारी के लक्षण हो सकते हैं?

सही विकल्प चुनें :

(A) पीलिया **(B) हैजा**

(C) टाइफाइड **(D) इन्फ्लूएंजा**

उत्तर - (B) हैजा

11. आज अंकिता एक ऐसे बच्चे के संपर्क में आई जिसे फ्लू (इन्फ्लूएंजा) है। अगर वह संक्रमित हो जाती है, तो कितने दिनों के बाद उसमें फ्लू के लक्षण दिखेंगे?

सही विकल्प चुनें :

(A) 10 से 14 दिन **(B) 1 से 3 दिन**

(C) 4 से 6 दिन **(D) 14 से 21 दिन**

उत्तर - (B) 1 से 3 दिन

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

12. वायु प्रदूषण को नियंत्रित करना चाहिए क्योंकि इससे ____________ हो सकता है।

सही विकल्प चुनें :

(A) अस्थमा **(B) पेचिश**

(C) दस्त **(D) टाइफाइड**

उत्तर - (A) अस्थमा

13. बच्चे राहुल के गंदे हाथों का मज़ाक उड़ा रहे हैं। अगर आप राहुल होते तो आप क्या करते?

सही विकल्प चुनें :

(A) उनके माता-पिता को बता देंगे **(B) दूर जाकर रोएंगे**

(C) दोस्तों के साथ हंसेंगे **(D) बच्चों को मारेंगे**

उत्तर - (A) उनके माता-पिता को बता देंगे

14. खाने में ____________ मिलाने पर विटामिन बी नष्ट हो जाता है।

सही विकल्प चुनें :

(A) कुकिंग सोडा **(B) नींबू**

(C) नमक **(D) चीनी**

उत्तर - (A) कुकिंग सोडा

15. आपने चावल से भरी बोतल के निचले भाग में बारीक पाउडर देखा। यह किसकी उपस्थिति के कारण हो सकता है?

सही विकल्प चुनें :

(A) खमीर **(B) एंजाइम**

(C) सूक्ष्मजीव **(D) कीड़े**

उत्तर - (D) कीड़े

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

16. जब भोजन सिझाना (स्टविंग) की विधि से पकाया जाता है -

सही विकल्प चुनें :

(A) पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

(B) भोजन जल्दी पक जाता है।

(C) पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं।

(D) पकने में अधिक समय लगता है।

उत्तर - (D) पकने में अधिक समय लगता है।

17. एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने वाली बीमारी को क्या कहते हैं?

सही विकल्प चुनें :

(A) जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ

(B) गैर-संक्रामक रोग

(C) उद्भवन अवधि

(D) संक्रामक रोग

उत्तर - (D) संक्रामक रोग

18. निम्नलिखित में से कौन सा मानक चिह्न चाँदी और सोने के आभूषणों को दिया जाता है?

सही विकल्प चुनें :

(A) ISI मार्क

(B) ईको मार्क

(C) एगमार्क

(D) हॉल मार्क

उत्तर - (D) हॉल मार्क

19. कपड़ों को कपड़े के प्रकार और रंग के आधार पर अलग करने को क्या कहते हैं?

सही विकल्प चुनें :

(A) झाड़ना

(B) भिगोना

(C) हवा लगाना

(D) छंटाई करना

उत्तर - (D) छंटाई करना

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

20. बताइए कि निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य :

(i) आप शिक्षण में कौशल प्राप्त करने के बाद शिशुगृह में काम करना शुरू कर सकते हैं।

उत्तर - असत्य

(ii) आप हाउसकीपिंग और लॉन्ड्री सेवाओं में कौशल प्राप्त करने के बाद शैफ के रूप में काम कर सकते हैं।

उत्तर - असत्य

(iii) छोटे बचत एजेंट संसाधन प्रबंधन में कौशल प्राप्त करते हैं।

उत्तर - सत्य

(iv) गृह विज्ञान का अध्ययन लड़कों द्वारा नहीं किया जाना चाहिए।

उत्तर - असत्य

21. नवजात शिशु की त्वचा की सफाई करते समय किन दो बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर - नवजात शिशु की त्वचा की सफाई करते समय निम्न दो बातों का ध्यान रखना चाहिए :

1) नवजात शिशु की त्वचा में प्रायः झुर्रियाँ होती हैं, और उसकी त्वचा सफेद मक्खन जैसे तत्व या कुछ महीन बालों से आवरित होती है। उसके शरीर को गुनगुने पानी से भीगे हुए स्वच्छ कपड़े से साफ करें।
2) उसकी त्वचा को रगड़े नहीं क्योंकि ये दोनों ही तत्व संरक्षक के रूप में कार्य करते हैं और समय के साथ अपने-आप निकल जाते हैं।

22. बताइए कि निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य :

(A) खाना पकाने की शुरुआत में नींबू डालना चाहिए।

(B) गाजर की पत्तियों को फेंक देना चाहिए।

(C) पोषक तत्वों को बचाने के लिए शलजम को बड़े टुकड़ों में काट लेना चाहिए।

(D) खाना पकाने का सोडा खाना पकाने को तेज़ करता है।

उत्तर -

(A) खाना पकाने की शुरुआत में नींबू डालना चाहिए। **(सत्य)**

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(B) गाजर की पत्तियों को फेंक देना चाहिए। **(असत्य)**

(C) पोषक तत्वों को बचाने के लिए शलजम को बड़े टुकड़ों में काट लेना चाहिए। **(सत्य)**

(D) खाना पकाने का सोडा खाना पकाने को तेज़ करता है। **(सत्य)**

23. रिक्त स्थान भरें :

(i) टायरियन रंग ____________ स्रोत से प्राप्त होता है।

उत्तर - पशु

(ii) वॉश एंड वियर कपड़े का लाभ यह है कि यह ____________ आसान है।

उत्तर - रखरखाव

(iii) रेशमी कपड़ों को ____________ तापमान पर इस्त्री किया जाता है।

उत्तर - हल्की गर्म

(iv) ____________ परिसज्जा वाले कपड़े जलते नहीं हैं।

उत्तर - अग्नि-प्रतिरोधी

24. आपकी भाभी अपने बच्चे को स्तनपान नहीं कराना चाहती क्योंकि उसे लगता है कि इससे उसका फिगर खराब हो जाएगा। उसे बोतल से दूध पिलाने के चार नुकसान बताइए।

उत्तर - बच्चों को बोतल से दूध पिलाने के चार नुकसान निम्न है :

1) पाउडरयुक्त दूध में पर्याप्त पोषक तत्व हो भी सकते हैं। यदि ताजा दूध इस्तेमाल किया जाता है तो शिशु को इसे पचाने में कठिनाई होती है।
2) बोतलों को उचित रूप से विसंक्रमित किया जाता है अन्यथा शिशु संक्रमण के कारण बीमार हो सकता है।
3) शिशु को बोतल का दूध कोई अन्य व्यक्ति भी पिला सकता है। इसलिए इससे माँ तथा बच्चे के बीच कोई विशेष जुड़ाव स्थापित नहीं होता है।
4) यहाँ दूध के तापमान को समायोजित किया जाता है।

25. एक परिवार की व्यय योजना को प्रभावित करने वाले चार कारक कौन से हैं?

उत्तर - एक परिवार की व्यय योजना को प्रभावित करने वाले चार कारक इस प्रकार है :

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

1) **आय-** मूल रूप से एक परिवार में सभी स्रोतों से प्राप्त होने वाली कुल आय यह निर्णय लेने में सहायक होती है कि विभिन्न वस्तुओं पर कितना खर्च करना है। आय जितनी अधिक होगी विभिन्न वस्तुओं को खरीदने के लिए उतना ही अधिक व्यय किया जाएगा।
2) **परिवार का आकार** - परिवार के सदस्यों की संख्या जितनी अधिक होगी भोजन और कपड़ों पर उतना ही अधिक व्यय होगा। इसलिए वह परिवार मनोरंजन तथा विलासिता आदि पर अधिक खर्च नहीं कर पाएगा।
3) **परिवार के सदस्यों की आयु** - यदि परिवार में स्कूल जाने वाले बच्चे हैं तो उनकी शिक्षा, स्कूल की यूनीफॉर्म, स्टेशनरी आदि पर अधिक व्यय करना पड़ेगा।
4) **आवास का स्थान** - दिल्ली तथा मुंबई जैसे बड़े शहरों में जीवन, भोजन, आवास किराए, यात्रा व्यय तथा स्कूल की फीस की राशि छोटे शहरों और गांवों की तुलना में अधिक होती है।

26. रिक्त स्थान भरें :

(i) ____________ का उपयोग सूती वस्त्रों के लिए एक सफ़ेदी एजेंट के रूप में किया जाता है।

उत्तर – नील

(ii) लिपस्टिक के धब्बों को ____________ से स्पंज किया जाता है।

उत्तर - मिथाईल युक्त स्पिरिट या मिट्टी के तेल

(iii) रेशमी वस्त्रों को कड़क करने के लिए ____________ फिनिशिंग एजेण्ट का इस्तेमाल किया जाता है।

उत्तर - गम अरेबिक

(iv) रंगीन कपड़ों को ____________ में सुखाया जाना चाहिए।

उत्तर - छाया

27. अपने घर के लिए स्नानघर बनवाते समय आप किन चार विशेषताओं पर विचार करेंगे?

उत्तर - स्नानघर बनवाते समय इन चार विशेषताओं पर विचार करना चाहिए :

1) स्नानघर का फर्श गैर-फिसलनभरा तथा आसानी से साफ होने वाला होना चाहिए।
2) स्नानघर की कम से कम एक दीवार में बाहर से उचित प्रकाश तथा वायु की व्यवस्था होनी चाहिए ताकि वहाँ घुटन न हो और हवादार हो।
3) स्नानघर में सामान रखने के लिए उचित स्थान होना चाहिए।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

4) स्नानघर में अच्छी जल निकासी प्रणाली होनी चाहिए, ताकि पानी का सही ढंग से बहाव हो और बाथरूम गिला न रहे।

28. रिक्त स्थान भरें :

(i) लगातार लंबे समय तक काम करने से ____________ हो सकती है।

उत्तर - लगातार लंबे समय तक काम करने से **थकान व तनाव** हो सकती है।

(ii) एक ही समय में दो गतिविधियाँ करना ____________ कहलाता है।

उत्तर - एक ही समय में दो गतिविधियाँ करना **सामंजस्य** कहलाता है।

(iii) एक निश्चित समय अवधि के भीतर कई गतिविधियाँ करना ____________ कहलाता है।

उत्तर - एक निश्चित समय अवधि के भीतर कई गतिविधियाँ करना **व्यस्ततम भार अवधियाँ** कहलाता है।

(iv) समय और ऊर्जा का सर्वोत्तम उपयोग करना ____________ कहलाता है।

उत्तर - समय और ऊर्जा का सर्वोत्तम उपयोग करना **समय तथा ऊर्जा का प्रबंधन** कहलाता है।

29. निम्नलिखित कॉलम I का कॉलम II से मिलान कीजिए :

कॉलम I	कॉलम II
(A) फोर्टिफिकेशन	(i) दाल को पानी में भिगोकर गीले कपड़े में बाँधना
(B) मिश्रण	(ii) गूंथे हुए आटे को रात भर फूलने के लिए रखना
(C) अंकुरण	(iii) दूध में विटामिन ए मिलाना
(D) किण्वन	(iv) दूध में अनाज मिलाना (खीर)

उत्तर -

कॉलम I		कॉलम II
(A) फोर्टिफिकेशन	-	(iii) दूध में विटामिन ए मिलाना
(B) मिश्रण	-	(iv) दूध में अनाज मिलाना (खीर)
(C) अंकुरण	-	(i) दाल को पानी में भिगोकर गीले कपड़े में बाँधना

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(D) किण्वन - (ii) गूंथे हुए आटे को रात भर फूलने के लिए रखना

30. रिक्त स्थान भरें :

(i) गर्भवती महिला को धूम्रपान निषेध क्षेत्र में बैठना चाहिए क्योंकि धुआँ ___________ पतली दीवार से होकर भ्रूण को नुकसान पहुँचा सकता है।

उत्तर - गर्भवती महिला को धूम्रपान निषेध क्षेत्र में बैठना चाहिए क्योंकि धुआँ **गर्भनाल** की पतली दीवार से होकर भ्रूण को नुकसान पहुँचा सकता है।

(ii) बच्चा पैदा करने के लिए माँ की सही उम्र ___________ वर्ष है।

उत्तर - बच्चा पैदा करने के लिए माँ की सही उम्र **20-35** वर्ष है।

(iii) गर्भवती महिला को दूध पीना चाहिए क्योंकि उसे कैल्शियम की आवश्यकता होती है जो ___________ के विकास के लिए आवश्यक है।

उत्तर - गर्भवती महिला को दूध पीना चाहिए क्योंकि उसे कैल्शियम की आवश्यकता होती है जो **हड्डियों** के विकास के लिए आवश्यक है।

(iv) दो बच्चों के बीच उम्र का अंतर ___________ वर्ष का होना चाहिए।

उत्तर - दो बच्चों के बीच उम्र का अंतर **न्यूनतम तीन वर्ष का अंतराल** वर्ष का होना चाहिए।

31. निम्नलिखित में पाक विधि को पहचानिए :

(i) गर्म बंद डिब्बे में पकाया गया भोजन।

उत्तर - माईक्रोवेव में पकाना

(ii) दबाव में बहुत अधिक भाप में पकाया गया भोजन।

उत्तर - प्रेशर कुकर पकाना

(iii) खुले पैन/तवे पर बहुत कम वसा में पकाया गया भोजन।

उत्तर - कम तेल में तलना

(iv) लोहे की जाली पर जलती आग पर पकाया गया भोजन।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

उत्तर - आग पर सेंकना

खंड – ख

32. आपकी बहन घर के काम करते-करते थक जाती है। कोई दो अनावश्यक घरेलू गतिविधियाँ पहचानिए जिन्हें वह टाल सकती है। उसे प्रत्येक का एक विकल्प सुझाइए।

उत्तर - दो अनावश्यक घरेलू गतिविधियाँ व उनके विकल्प :

1) अत्यधिक सफाई : घर के हर कोने की सफाई बार-बार करना, जैसे कि रोज़ फर्नीचर की धूल पोंछना या छोटी-छोटी चीज़ों को बार-बार सफाई करना।

- **विकल्प :** सफाई का काम सप्ताह में एक बार पूरा करना और रोज़ केवल ज़रूरी जगहों (जैसे किचन, बाथरूम) की सफाई करना।

2) अत्यधिक कपड़े धोना : कपड़े हर दिन धोना, चाहे कपड़े कम ही गंदे हों।

- **विकल्प :** कपड़े धोने का काम सप्ताह में दो या तीन बार किया जा सकता है, जिससे रोज़ाना कपड़े धोने की आवश्यकता नहीं रहेगी और समय की बचत होगी।

अथवा

आपकी माँ को घर के काम से आराम करने का समय नहीं मिलता। उन्हें अपनी ऊर्जा बचाने के लिए कोई छः तरीके सुझाइए।

उत्तर - ऊर्जा बचाने के लिए छः तरीके निम्नलिखित है :

1) घर के सभी कार्यों को मिल-जुलकर करना, जैसे- सफाई, बर्तन धोना और खाना बनाना।
2) वाशिंग मशीन, वैक्यूम क्लीनर जैसे श्रम बचाऊ उपकरणों का प्रयोग करें, जिससे समय और ऊर्जा दोनों की बचत हो।
3) लगातार काम करते रहने की बजाय, बीच-बीच में छोटे ब्रेक लें। इससे शरीर को आराम मिलेगा और फिर से काम करने में मदद मिलेगी।
4) रसोईघर में खाना बनाते समय आवश्यक वस्तुओं व उपकरणों को अपने समीप रखें ताकि किसी भी चीज के लिए बार-बार इधर-उधर न जाना पड़े।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

5) घर के कार्यो को करने में उचित मुद्रा अपनाएं, जैसे- लंबे हत्थे वाले झाड़ू का प्रयोग करे, तो वह बिना झुके हुए तथा अधिक दूरी तक झाड़ू लगा सकती है।
6) सबसे ज़रूरी काम पहले करें तथा हफ्ते के दिनों के हिसाब से कार्यों को बाँटें, जैसे एक दिन में झाड़ू-पोंछा, दूसरे दिन कपड़े धोना इत्यादि।

33. जानकारी का अभाव उपभोक्ताओं की प्रमुख समस्याओं में से एक है। इसके कोई चार उदाहरण दीजिए।

उत्तर - जानकारी का अभाव उपभोक्ताओं की प्रमुख समस्याओं में से एक है। इसके चार उदाहरण कुछ इस प्रकार है :

1) **मूल्य भिन्नता :** कभी-कभी दुकानदार वस्तु पर मुद्रित मूल्य से अधिक वसूलते हैं। लेकिन दुकानदार एमआरपी (अधिकतम खुदरा मूल्य) से अधिक मूल्य नहीं वसूल सकते।
2) **नकल :** कई वस्तुओं की पैकेजिंग प्रसिद्ध ब्रांडों की पैकेजिंग की नकल होती है। प्रायः ब्रांड के नाम से मिलते-जुलते नामों का प्रयोग किया जाता है ताकि उपभोक्ता को बेवकूफ बनाया जा सके।

उदाहरण के लिए, टूथपेस्ट के एक प्रसिद्ध ब्रांड "कोलगेट" की नकल करके "कॉलेज" टूथपेस्ट बाजार में लाना जिसमें उसके बाहर के कवर के रंग तथा डिजाइन हूबहू होते हैं।

3) **भ्रामक जानकारी या जानकारी का अभाव :** अधिकतर वस्तुओं के विज्ञापन भ्रामक तथा अतिशयोक्तिपूर्ण (बढ़ा-चढ़ाकर बताना) होते हैं। वस्तुएँ उतनी प्रभावपूर्ण नहीं होती हैं जितना कि विज्ञापनों में दावा किया जाता है।
4) **मानकीकृत वस्तुओं की कमी :** बाजार में कम गुणवत्ता वाली वस्तुओं की भरमार है। क्या आपने कभी सोचा है कि दुकानदार इन कम गुणवत्ता वाली वस्तुओं को बेहतर क्यों बताते हैं और इनकी गारंटी देने को भी तैयार रहते हैं क्योंकि उन्हें इन कम गुणवत्ता वाली वस्तुओं पर मानक वस्तुओं की तुलना में अधिक कमीशन प्राप्त होता है।

अथवा

पैकेज किन चार तरीकों से उपभोक्ताओं की मदद करते हैं?

उत्तर - पैकेज निम्न चार तरीकों से उपभोक्ताओं की मदद करते हैं :

1) **सुरक्षा :** पैकेजिंग उत्पाद को परिवहन, भंडारण और उपयोग के दौरान होने वाले नुकसान से बचाती है। उदाहरण के लिए, खाद्य पदार्थों को दूषित होने से बचाने के लिए पैकेजिंग का उपयोग किया जाता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2) **सुविधा :** पैकेजिंग उत्पाद को ले जाने, उपयोग करने और स्टोर करने में आसान बनाती है। उदाहरण के लिए, छोटे डिब्बे या पाउच में पैक किए गए खाद्य पदार्थ आसानी से यात्रा के लिए ले जाए जा सकते हैं।
3) **जानकारी प्रदान करना :** पैकेजिंग पर उत्पाद के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी, जैसे कि सामग्री, उपयोग निर्देश, और चेतावनी होती है। यह जानकारी उपभोक्ताओं को सही उत्पाद चुनने और उपयोग करने में मदद करती है।
4) **आकर्षण बढ़ाना :** आकर्षक पैकेजिंग उपभोक्ताओं को उत्पाद खरीदने के लिए आकर्षित करती है। अच्छी तरह से डिज़ाइन की गई पैकेजिंग ब्रांड की पहचान को मजबूत करती है और उत्पाद को प्रतिस्पर्धियों से अलग दिखाती है।

34. किन्हीं चार अर्ध-नाशवान खाद्य पदार्थों के नाम बताइए।

उत्तर - चार अर्ध-नाशवान खाद्य पदार्थों के नाम :

1) अंडे
2) आलू
3) प्याज
4) बिस्कुट तथा केक।

अथवा

किन्हीं चार गैर-नाशवान खाद्य पदार्थों के नाम बताइए।

उत्तर - चार गैर-नाशवान खाद्य पदार्थों के नाम :

1) साबुत अनाज व दालें
2) सूखे फल
3) तेलीय बीज
4) चीनी तथा गुड़।

35. घर पर रेशम के कपड़े धोते समय आप कौन सी चार सावधानियाँ अपनाएंगे?

उत्तर - घर पर रेशम के कपड़े धोते समय हम निम्न चार सावधानियाँ अपनाएंगे :

1) रेशमी कपड़ों पर गुनगुने या ठंडे पानी में एक अच्छे हल्के साबुन का प्रयोग करें तथा इन्हें धोते समय हल्का दबाव डालें व हल्के हाथों से रगड़ें। इन कपड़ों को भिगोकर नहीं रखना चाहिए।
2) साबुन को पूरी तरह से निकालने के लिए अच्छी तरही से खंगाल लें।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

3) इनमें माँड लगाएँ (गम अरेबिक) तथा छाँव में सूखने के लिए टांग दें।

4) जब कपड़े हल्के सूख जाएँ और उनमें कुछ नमी रह जाए तो हल्की गर्म इस्त्री से प्रेस करें, क्योंकि सूखे हुए रेशमी कपड़ों में पानी का छिड़काव करने से दाग पड़ जाते हैं।

36. मूल्यों और नैतिकता की कमी के कारण अपराध और भ्रष्टाचार बढ़ रहा है। समाज पर इसके चार अन्य प्रभाव क्या हैं?

s - **समाज पर मूल्यों और नैतिकता की कमी के चार अन्य प्रभाव :**

1) **असंतुलन** - जब समाज में नैतिकता को महत्व नहीं दिया जाता और केवल व्यक्तिगत लाभ की सोच हावी होती है, तो सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में असंतुलन उत्पन्न होता है। यह असंतुलन अपराध, भ्रष्टाचार, और सामाजिक विघटन जैसे नतीजों को जन्म देता है।

2) **अव्यवस्था** - अव्यवस्था से समाज में असुरक्षा का माहौल बनता है। लोग एक-दूसरे से डरने लगते हैं और विश्वास की कमी होती है।

3) **अनाचार** - अनाचार से बुराई, जैसे भ्रष्टाचार, अपराध, और हिंसा को बढ़ावा मिलता है, जिससे समाज की नैतिक स्थिति और भी कमजोर होती है।

4) **आर्थिक असंतुलन** - जब लोग नैतिकता से दूर होते हैं, तो भ्रष्टाचार और धोखाधड़ी बढ़ती है, जिससे आर्थिक असंतुलन और असमानता फैलती है।

37. श्री शर्मा प्रति माह रु. 25,000 कमाते हैं। वे दिल्ली में तीन बेडरूम वाले किराए के मकान में रहते हैं। परिवहन और घरेलू बिलों पर अपने मासिक खर्च को रिकॉर्ड करने के लिए एक प्रारूप बनाने में उनकी मदद कीजिए।

उत्तर - श्री शर्मा के मासिक खर्चों को रिकॉर्ड करने के लिए हम एक सरल और व्यवस्थित प्रारूप बना सकते हैं, जिसमें उनके प्रमुख खर्चे (जैसे किराया, परिवहन, घरेलू बिल आदि) शामिल हों। यह प्रारूप उन्हें अपने खर्चों का ट्रैक रखने में मदद करेगा।

मासिक खर्चों का प्रारूप :

खर्च का नाम	राशि (रु.)	टिप्पणियाँ
1. किराया (रेंट)	₹ 12,000	3 बेडरूम वाले किराए के मकान का किराया
2. बिजली का बिल	₹ 1,500	मासिक बिजली बिल

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

3. पानी का बिल	₹ 500	मासिक पानी का बिल
4. गैस सिलेंडर/पैट्रोल	₹ 1,000	घरेलू गैस या परिवहन के लिए खर्च
5. परिवहन खर्च (ऑटो, कैब, पेट्रोल)	₹ 2,000	ऑफिस आने-जाने के लिए परिवहन का खर्च
6. मोबाइल बिल	₹ 600	मोबाइल सेवा का बिल
7.किराने का सामान	₹ 4,000	रोजमर्रा के खाद्य और घरेलू सामान का खर्च
8. मनोरंजन/आउटिंग खर्च	₹ 1,000	फिल्म, रेस्टोरेंट, या अन्य मनोरंजन पर खर्च
9. अन्य खर्च	₹ 2,400	अन्य खर्च (जैसे मेडिकल, शिक्षा, आदि)

कुल मासिक खर्च : ₹ 25,000

इस प्रारूप को भरने से श्री शर्मा को अपने मासिक खर्चों का साफ और विस्तृत आंकड़ा मिलेगा, जिससे वह बजट तैयार कर सकेंगे और अपने खर्चों पर नियंत्रण पा सकेंगे। वे हर महीने इस प्रारूप का उपयोग कर सकते हैं, और किसी भी परिवर्तन या अनावश्यक खर्चों को पहचान सकते हैं।

38. अपनी भाभी को गर्भावस्था के दौरान उनके बढ़ते भ्रूण को प्रभावित करने वाले किन्हीं चार कारकों से अवगत कराइए।

उत्तर - गर्भावस्था के दौरान उनके बढ़ते भ्रूण को प्रभावित करने वाले कारक :

1) **माँ की भावात्मक स्थिति :** मानसिक तनाव, उत्तेजना, निराशा, भय या दुःख की भावनाएँ भ्रूण के विकास पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं, जिससे जन्म के बाद शिशु में चिड़चिड़ापन हो सकता है।
2) **माँ का आहार :** माँ को पोषक तत्वों से भरपूर आहार लेना चाहिए, जैसे कैल्शियम, प्रोटीन, खनिज, और कार्बोहाइड्रेट। उचित पोषण की कमी से शिशु कमजोर हो सकता है और संक्रमणों से प्रभावित हो सकता है।
3) **माँ द्वारा दवाइयों का सेवन :** गर्भावस्था के दौरान बिना डॉक्टर की सलाह के किसी भी दवा का सेवन भ्रूण के विकास के लिए हानिकारक हो सकता है। एक्स-रे से भी बचना चाहिए।
4) **नशीले पदार्थ, शराब, धूम्रपान :** सिगरेट, शराब, और नशीली दवाओं का सेवन भ्रूण की रक्तनलिकाओं के माध्यम से उसे गंभीर नुकसान पहुँचा सकता है।

39. जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों को रोकने के लिए कोई चार तरीके सुझाइए।

उत्तर - जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों को रोकने के लिए चार तरीके इस प्रकार है :

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

1) प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिए जैसे घूमना, योग करना,साइकिल चलाना आदि।
2) लिफ्ट या स्वचालित सीढ़ियों के स्थान पर सीढ़ियों का प्रयोग करें।
3) भोजन के सही समय पर संतुलित आहार लें।
4) सम्पूर्ण अनाज जैसे सीरियल (गेहूँ का आटा), ज्वार, बाजरा का सेवन करें और परिष्कृत भोजन जैसे मैदा आदि से बचें।

अथवा

घर पर बीमारों की देखभाल के लिए कोई चार सुझाव दीजिए।

उत्तर - घर पर बीमारों की देखभाल के लिए चार सुझाव :

1) रोग की तीव्रता बढ़ने की प्रतीक्षा किए बिना तत्काल चिकित्सक से सलाह लें।
2) चिकित्सक की सलाह पर अमल करें, वह जो भी दवाई दे उसे समय पर लें।
3) रोगी को चिकित्सक की सलाह के अनुसार उपयुक्त एवं संतुलित आहार दें।
4) इस बात का ध्यान रखें कि रोगी पर्याप्त आराम कर रहा है।

40. किसी परिवार द्वारा मौसमी रूप से की जाने वाली किन्हीं चार घरेलू गतिविधियों की पहचान करें।

उत्तर - किसी परिवार द्वारा मौसमी रूप से की जाने वाली चार घरेलू गतिविधियाँ निम्न है :

1) गद्दों, कुशन, तकियों, दरियों तथा कालीनों को हवा लगाने के लिए धूप में रखना।
2) पूरा फर्नीचर हटाने के बाद कमरों की व्यापक सफाई करना।
3) भंडारगृह की सफाई करना व परदों को धोना।
4) लकड़ी की वस्तुओं की सफाई व पॉलिश करना व उनके मरम्मत का कार्य।

41. खाद्य संरक्षण क्यों महत्वपूर्ण है? चार कारण बताइये।

उत्तर - खाद्य संरक्षण : "वह प्रक्रिया जिसके द्वारा भोजन को छोटी या लंबी समयावधि के लिए खराब होने से सुरक्षा प्रदान की जाती है। इसके द्वारा भोजन के रंग, स्वाद तथा पोषक तत्वों को भी यथासंभव संरक्षित रखा जाता है"।

खाद्य संरक्षण के चार महत्वपूर्ण कारण है :

1) संरक्षण अतिरिक्त उत्पादन की व्यवस्था करता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2) संरक्षण से हमारे भोजन में विविधता आती है।

3) संरक्षित भोजन को उन स्थानों पर भेजना जहाँ इन्हें उगाया नहीं जाता है।

4) खाद्य पदार्थों के संरक्षण से उनका परिवहन तथा भंडारण भी सुगमता से हो जाता है।

42. सुलभ शौचालय लोकप्रिय क्यों हो रहे हैं? इसके कोई छः कारण लिखिए।

उत्तर - सुलभ शौचालय के लोकप्रिय होने के छः कारण इस प्रकार हैं :

1) **साफ-सफाई और स्वच्छता :** सुलभ शौचालयों में नियमित साफ-सफाई और देखभाल की जाती है, जिससे स्वच्छता सुनिश्चित होती है।

2) **सुलभता और पहुंच :** ये शौचालय सार्वजनिक स्थलों, बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन, बाजार और भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में आसानी से उपलब्ध होते हैं।

3) **कम लागत और किफायती शुल्क :** सुलभ शौचालयों का उपयोग मामूली शुल्क पर किया जा सकता है, जिससे सभी वर्गों के लोग इसका लाभ उठा सकते हैं।

4) **पर्यावरण संरक्षण :** खुले में शौच की समस्या को कम करने और बीमारियों के प्रसार को रोकने में ये शौचालय सहायक हैं।

5) **महिलाओं और दिव्यांगजनों के लिए सुविधाएँ :** सुलभ शौचालयों में महिलाओं और दिव्यांगजनों के लिए विशेष प्रावधान होते हैं, जैसे अलग से शौचालय, पानी की सुविधा और रैंप।

6) **रोजगार सृजन :** सुलभ शौचालयों में सफाई और रखरखाव के लिए स्थायी कर्मचारियों की आवश्यकता होती है, जिससे सफाईकर्मियों, प्रबंधकों और देखरेख करने वालों के लिए रोजगार के व्यापक अवसर उत्पन्न होते हैं।

अथवा

किसी भवन को बनाने के लिए स्थल पर किन छः विशेषताओं की जाँच की जाती है?

उत्तर - भवन निर्माण के लिए स्थल पर निम्नलिखित छः विशेषताओं की जाँच की जाती है :

1) **आस-पास का वातावरण :** भवन का निर्माण ऐसे स्थान पर होना चाहिए, जहाँ स्वच्छ, हरा-भरा और विकासशील वातावरण हो। साथ ही सड़क, बिजली, पानी, विद्यालय और बाजार जैसी सुविधाएँ उपलब्ध हों।

2) **भौतिक विशेषताएँ :** स्थल का चयन करते समय एक खुले क्षेत्र में घर का चयन करना चाहिए। घर भारी यातायात के समीप नहीं होना चाहिए। यातायात के समीप होने से वायु व ध्वनि प्रदूषण के कारण स्वास्थ्य तथा अन्य गतिविधियों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

3) **मृदा की प्रकृति :** भवन की नींव मृदा की प्रकृति पर निर्भर करती है इसलिए इसकी नींव मजबूत होनी चाहिए। मजबूत नींव के लिए मृदा सतह से 2 से 5 फीट नीचे तक ठोस होनी चाहिए तभी मजबूत नींव पड़ सकती है।

4) **स्वच्छता संबंधी आवश्यकताएँ :** भवन निर्माण स्थल का चयन करते समय स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है। ऐसे स्थल का चयन किया जाना चाहिए जहाँ आसपास गंदगी, कूड़ा-करकट, जलभराव की समस्या न हो। ताकि कीटाणु, मक्खी-मच्छर और बीमारियों से बचाव हो सके।

5) **व्यावसायिक सुविधा :** भवन स्थल ऐसे स्थान पर होना चाहिए जहाँ विद्यालय, अस्पताल, बाजार, बैंक, डाकघर और अन्य आवश्यक सेवाएँ पास में उपलब्ध हों। ये सुविधाएँ नजदीक होने से समय और ऊर्जा की बचत होती है और आपातकालीन स्थिति में तुरंत सहायता मिलती है।

6) **सामाजिक वातावरण:** घर के आस-पास का माहौल सुरक्षित, शांतिपूर्ण और सहयोगपूर्ण होना चाहिए, जहाँ अच्छे पड़ोसी, सामुदायिक सुविधा और आपसी समझ का माहौल हो।

43. निर्जलीकरण के चरणों का क्रम बताइए।

उत्तर - निर्जलीकरण : निर्जलीकरण का अर्थ है खाद्य पदार्थों से पानी या नमी दूर करना। उदाहरण के लिए, आलू के चिप्स, पापड़, केले के चिप्स, बड़ियाँ आदि खाद्य पदार्थों का निर्जलीकरण किया जाता हैं।

निर्जलीकरण के चरणों का क्रम :

चरण 1 : खाद्य पदार्थ को सुखाने व उन्हें संभाल कर रखने के लिए प्रयोग होने वाले सभी डिब्बों और प्लेटों आदि को साफ कर लें तथा उन्हें धूप में सुखा लें। इन डिब्बों के ढक्कन वायुरोधी होने चाहिए।

चरण 2 : सुखाने से पहले सब्जियों और फलों को धो लें। आवश्यक हो तो उन्हें काट लें। डंठल, बीज, छिलके हटा लें। यदि कोई सड़ा गला भाग हो तो उसे निकाल दें।

चरण 3 : सब्जियों को विवर्ण (blanch) कर लें अर्थात उन्हें उबलते हुए पानी में डालें। विवर्ण करने का समय फल/सब्जियों की कठोरता पर निर्भर करता है। वे जब गर्म हो जाएँ तब उन्हें निकाल लें। विवर्ण करने की प्रक्रिया से एँजाइमों की गतिविधियों में कमी आती है।

चरण 4 : सब्जियों को 5-10 मिनट के लिए नमक और पोटैशियम मेटाबाईसल्फाइट (KMS) युक्त ठंडे पानी में डालें। इससे खाद्य पदार्थों का रंग काला नहीं पड़ता। हरी पत्तेदार सब्जियों और गहरे रंग की अन्य सब्जियाँ इस घोल में न डालें क्योंकि यह सब्जियों के रंग को ब्लीच करता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

चरण 5 : सब्जियों को साफ कपड़े पर धूप में फैला दें। इन्हें धूल और मक्खियों से बचाने के लिए पतले वस्त्र से ढक दें।

चरण 6 : जब खाद्य पदार्थ सूख जाएँ (कड़ेपन की जांच करके देखें) तो इसे कमरे के सामान्य तापमान तक ठंडा कर लें। अब इन्हें वायुरोधी ढ़क्कन वाले डिब्बों में भर लें।

44. इस महीने सुचिता को बीमार होने के कारण 2,000 रुपये की दवाइयां खरीदनी पड़ी। उसे तीन-तीन तरीके सुझाइए जिससे वह

(i) अपनी आय बढ़ा सके और **(ii) अपने खर्चे कम कर सके।**

उत्तर -

(i) आय बढ़ाने के तीन तरीके :

1) अपनी क्षमताओं, ज्ञान व कौशल के आधार पर कार्य करना। जैसे- ट्यूशन पढ़ाना, कपड़े सिलना, हैंडीक्राफ्ट की वस्तुएँ बनाना आदि।
2) पार्ट टाइम कार्य करना।
3) ओवर टाइम कार्य करना।

(ii) खर्चे कम करने के तीन तरीके :

1) मौसम के अनुसार फल व सब्जियों की खरीदारी करें।
2) भोजन को बर्बाद न करें व बाहर भोजन करने की आदत को कम करें।
3) बिजली, पानी आदि पर होने वाले व्यय को नियंत्रित करें।

45. मृदा प्रदूषण के कारण होने वाले किन्हीं दो स्वास्थ्य जोखिमों की पहचान कीजिए। इस प्रदूषण को रोकने के लिए चार सुझाव दीजिए।

उत्तर - मृदा प्रदूषण के कारण होने वाले स्वास्थ्य जोखिम इस प्रकार हैं :

1) हृदय रोग व कैंसर
2) तंत्रिका संबंधी समस्याएं

मृदा प्रदूषण को रोकने के लिए चार सुझाव :

1) घर के कूड़े-कचरे का उचित निपटान होना चाहिए ताकि इस पर मक्खियाँ, मच्छर और कॉकरोच न पनप सकें। साथ ही, पर्यावरणसहिष्णु वस्तुओं का प्रयोग करें।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2) खुले में शौच जाने के बजाय स्वच्छ शौचालयों का प्रयोग करना चाहिए।
3) कीटनाशक तथा उर्वरकों का सीमित प्रयोग करना चाहिए।
4) पेड़-पौधे मिट्टी के कटाव को रोकते हैं और प्रदूषण को कम करते हैं, इसलिए अधिक से अधिक वृक्षारोपण करें।

अथवा

प्रदूषित वायु में वृद्धि के छः संभवित कारण क्या हैं?

उत्तर - प्रदूषित वायु में वृद्धि के छः संभवित कारण :

1) घरेलू ईंधन (लकड़ी, कोयला आदि) का जलना।
2) पटाखों और आतिशबाजी का धुआँ।
3) निर्माण कार्यों और सड़क धूल से उत्पन्न प्रदूषण।
4) पेट्रोल और डीजल वाहनों से निकलने वाले धुएं में हानिकारक गैसें होती हैं, जो वायु को प्रदूषित करती हैं।
5) फैक्ट्रियों और उद्योगों से निकलने वाली गैसें वायु प्रदूषण में वृदि करती हैं।
6) विलायकों तथा स्प्रे पेंट के प्रयोग से भी पर्यावरण प्रदूषित होता हैं।

46. किशोरों की संज्ञानात्मक विशेषताओं के कोई पाँच उदाहरण दीजिए।

उत्तर - किशोरों की संज्ञानात्मक विशेषताओं के पाँच उदाहरण निम्नलिखित हैं :

1) **अमूर्त विचारधारा :** इस स्तर पर, किशोर असंभव की भी कल्पना कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब वे यह कहावत सुनते हैं कि चीता अपने शरीर के धब्बों को मिटा नहीं सकता है तो वे समझ जाते है कि इसका अर्थ है कि व्यक्ति अपनी मूल प्रकृति में परिवर्तन नहीं कर सकता है। इनकी इसी क्षमता के कारण वे कविता भी लिख सकते हैं और व्यंग्यों को भी समझ लेते हैं।

2) **व्यक्तिगत आख्यान :** किशोर स्वयं को विशिष्ट मानते हैं और जोखिम लेने में संकोच नहीं करते। वे समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए प्रेरित होते हैं, जैसे- अपने समवर्ती वर्ग तथा परिवार की सहायता करना, देश की सेवा करना आदि। लेकिन कभी-कभी जोखिमपूर्ण कार्यों को करने का खतरा भी उठाते हैं, जैसे- तीव्र गति से वाहन चलाना, बिना हेलमेट पहने दुपहिया के पीछे बैठना आदि। इसके गंभीर नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं।

3) **सुव्यवस्थित विचारधारा :** किशोर जटिल समस्याओं का विश्लेषण कर सकते हैं और तार्किक रूप से निर्णय लेते हैं। जैसे, यात्रा योजना बनाते समय विभिन्न विकल्पों का मूल्यांकन करना।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

4) **आदर्शवादिता :** किशोरावस्था की एक मुख्य विशेषता आदर्शवादिता है। उनमें सही और गलत के प्रति गहरी समझ होती है। आदर्शवादिता के कारण सकारात्मक सोच तथा क्रियाशीलता का विकास होता है। जैसे- अनेक नवयुवक आपदा, विवाद जैसी कठिन परिस्थितियों में सहायता करते हैं।

5) **काल्पनिक दर्शक :** किशोरों को लगता है कि हर कोई उन्हें देख रहा है। उदाहरण के लिए, यदि उनकी टी-शर्ट में एक छोटा-सा छिद्र है तो उन्हें लगता है कि हर कोई उस छेद को देख रहा है। वे अपने परिवेश के प्रति अधिक सजग हो जाते हैं।

अथवा

किशोरों के व्यक्तित्व पर मीडिया के दो नकारात्मक प्रभाव क्या हैं? माता-पिता किन तीन तरीकों से इस प्रभाव को कम करने में मदद कर सकते हैं?

उत्तर - किशोरों के व्यक्तित्व पर मीडिया के दो नकारात्मक प्रभाव :

- किशोर प्रायः प्रसिद्ध लोगों से काफी प्रभावित होते हैं और फिल्मी सितारों, व्यावसायिक खिलाड़ियों तथा टेलीविजन के कलाकारों को अपना आदर्श मानकर अपनी वास्तविक पहचान को भूल जाते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि वे अपने व्यक्तित्व का विकास करने के बजाय दूसरों की नकल करने लगते हैं।
- कलाकार तथा मॉडल अपने आदर्श शारीरिक आकार से युवावर्ग को प्रभावित करते हैं। अधिकतर लड़कियाँ अपने आहार को नियंत्रित करने लगती हैं जिसके कारण अनेक प्रकार के भोजन विकार उत्पन्न हो जाते हैं। साथ ही, लड़के भी मांसपेशियाँ बढ़ाने के जुनून में वजन प्रशिक्षण पर जरूरत से ज्यादा ध्यान देने लगते हैं। वे अपनी माँसपेशियों को बढ़ाने तथा अधिक भार उठाने की क्षमता में वृद्धि करने के लिए दवाईयाँ तथा आहारीय पूरक लेते हैं।

माता-पिता मीडिया के नकारात्मक प्रभावों को निम्न प्रकार से कम कर सकते हैं :

1) **कल्पना और वास्तविकता में अंतर समझाना :** माता-पिता किशोरों को बता सकते हैं कि मीडिया में दिखाई जाने वाली छवियाँ अक्सर वास्तविकता से दूर होती हैं और उन्हें बिना सोचे-समझे नहीं अपनाना चाहिए।

2) **हिंसा और जोखिम भरे व्यवहार के परिणामों पर चर्चा करना :** किशोरों को यह समझाया जा सकता है कि मीडिया में दिखाई जाने वाली हिंसा और जोखिमपूर्ण कार्य वास्तविक जीवन में खतरनाक हो सकते हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

3) **समीक्षात्मक विचारधारा और निर्णय कौशल का विकास करना :** माता-पिता किशोरों में सही-गलत की पहचान करने और विवेकपूर्ण निर्णय लेने की क्षमता का विकास कर सकते हैं, जिससे वे मीडिया संदेशों का सही मूल्यांकन कर सकें।

47. अपनी बहन को रंगीन सूती कपड़े घर पर धोने के लिए कोई पाँच निर्देश दीजिए।

उत्तर - रंगीन सूती कपड़े घर पर धोने के लिए निर्देश इस प्रकार हैं :

1) यदि किसी सूती कपड़े का रंग निकलता हो तो उसे भिगो कर न रखें।
2) रंगीन सूती कपड़ों को धोने के लिए हल्के या न्यूट्रल साबुन का प्रयोग करें।
3) रंगीन सूती कपड़ों को धोने के लिए मसलने व निचोड़ने की पद्धति का प्रयोग करें।
4) कपड़े को अच्छी तरह से निचोड़ें तथा अंतिम बारी में कपड़े को उल्टा करके उस पर माँड लगाएँ।
5) रंगीन सूती कपड़ों को छाया में सुखाना चाहिए। यदि कपड़े में कुछ नमी रह जाए तो इस्त्री करने के पश्चात जब कपड़ें पूरी तरह से सूख जाएँ तभी उन्हें संभाल कर रखें।

अथवा

आपने एक रंगाई इकाई स्थापित की है। अपने कर्मचारियों को बाटिक प्रक्रिया और चार अलग-अलग चरणों के बारे में समझाइए, जिनसे विभिन्न वस्त्रों को रंगा जाता है।

उत्तर - बाटिक प्रक्रिया का परिचय : बाटिक एक प्राचीन कला है, जिसमें मोम और रंगों का उपयोग करके कपड़े पर सुंदर और जटिल डिज़ाइन बनाए जाते हैं। इस प्रक्रिया में कपड़े के उन हिस्सों को मोम से ढक दिया जाता है, जिन्हें रंग से बचाना होता है, और फिर डाई का उपयोग किया जाता है।

बाटिक प्रक्रिया के चार चरण :

1) डिज़ाइन और मोम लगाना (Waxing) :

- कपड़े पर मनचाहा डिज़ाइन तैयार किया जाता है।
- गर्म मोम (पिघला हुआ) का उपयोग करके डिज़ाइन के अनुसार कपड़े के कुछ हिस्सों को कवर किया जाता है।
- यह मोम उस क्षेत्र को डाई से बचाता है, जिससे पैटर्न उभरता है।

2) पहली रंगाई (Dyeing) :

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- मोम लगे कपड़े को पहले हल्के रंग की डाई में डुबोया जाता है।
- मोम लगे हिस्से रंग से सुरक्षित रहते हैं, जबकि बाकी कपड़ा रंग को सोख लेता है।
- रंगाई के बाद कपड़े को सुखाया जाता है।

3) अधिक रंग और मोम लगाना (Waxing and Overdyeing) :

- डिज़ाइन में और गहराई और विविधता जोड़ने के लिए मोम को फिर से नए क्षेत्रों पर लगाया जाता है।
- कपड़े को एक गहरे रंग की डाई में फिर से डुबोया जाता है।
- यह प्रक्रिया तब तक दोहराई जाती है जब तक सभी रंगों को प्राप्त नहीं कर लिया जाता।

4) मोम हटाना और अंतिम रूप (Wax Removal and Finishing) :

- कपड़े को गर्म पानी में उबालकर या इस्त्री करके मोम हटाया जाता है।
- मोम हटने के बाद कपड़े पर सुंदर और जटिल डिज़ाइन उभरकर आता है।
- अंतिम कपड़े को धोकर सुखाया जाता है और उपयोग के लिए तैयार किया जाता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

SET-C

खंड – क

1. अंडे तैयार करने के लिए निम्नलिखित में से कौन सी पाक विधि का उपयोग किया जाता है?

सही विकल्प चुनें :

(A) प्रेशर कुकिंग **(B) सिझाना**

(C) बेक करना **(D) उबालना**

उत्तर - (D) उबालना

2. 6 सप्ताह, 10 सप्ताह और 14 सप्ताह की उम्र में कौन सा टीका नहीं दिया जाता है?

सही विकल्प चुनें :

(A) पोलियो **(B) खसरा**

(C) डिफ़्थीरिया **(D) हिपेटाइटिस**

उत्तर - (B) खसरा

3. एक घर परिवार के सदस्यों को डकैतों से बचाता है। इसे घर का ____________ कार्य कहा जाता है।

सही विकल्प चुनें :

(A) सुरक्षात्मक **(B) आर्थिक**

(C) शिक्षाप्रद/शिक्षा सम्बन्धी **(D) सामाजिक**

उत्तर - (A) सुरक्षात्मक

4. नैतिकता से आप क्या समझते हैं?

सही विकल्प चुनें :

(A) अपनी भावनाओं को साझा करना

(B) हमारे विचार और विश्वास

(C) अन्य लोगों की राय को स्वीकार करना

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(D) कठिन परिस्थितियों में हमारा व्यवहार

उत्तर - (D) कठिन परिस्थितियों में हमारा व्यवहार

5. आज अंकिता एक ऐसे बच्चे के संपर्क में आई जिसे फ्लू (इन्फ्लूएंजा) है। अगर वह संक्रमित हो जाती है, तो कितने दिनों के बाद उसमें फ्लू के लक्षण दिखेंगे?

सही विकल्प चुनें :

(A) 10 से 14 दिन

(B) 1 से 3 दिन

(C) 4 से 6 दिन

(D) 14 से 21 दिन

उत्तर - (B) 1 से 3 दिन

6. गर्भावस्था के दौरान, जायगोट स्वयं को ____________ की भित्ति से जोड़ता है -

सही विकल्प चुनें :

(A) गर्भाशय

(B) सर्विक्स

(C) योनि

(D) आमाशय

उत्तर - (A) गर्भाशय

7. एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने वाली बीमारी को क्या कहते हैं?

सही विकल्प चुनें :

(A) जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ

(B) गैर-संक्रामक रोग

(C) उद्भवन अवधि

(D) संक्रामक रोग

उत्तर - (D) संक्रामक रोग

8. जल प्रदूषण का प्रमुख स्रोत क्या है?

सही विकल्प चुनें :

(A) धूल

(B) वाहन

(C) नदी के किनारे कपड़े धोना

(D) सड़क पर कचरा फेंकना

उत्तर - (C) नदी के किनारे कपड़े धोना

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

9. निम्नलिखित में से कौन सा मानक चिह्न चाँदी और सोने के आभूषणों को दिया जाता है?

सही विकल्प चुनें :

(A) ISI मार्क

(B) ईको मार्क

(C) एगमार्क

(D) हॉल मार्क

उत्तर - (D) हॉल मार्क

10. बारी-बारी से ठंड लगना और पसीना आना निम्नलिखित किस बीमारी के लक्षण हो सकते हैं?

सही विकल्प चुनें :

(A) काली खाँसी

(B) टाइफाइड

(C) हैजा

(D) मलेरिया

उत्तर - (D) मलेरिया

11. जब भोजन सिझाना (स्टविंग) की विधि से पकाया जाता है -

सही विकल्प चुनें :

(A) पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

(B) भोजन जल्दी पक जाता है।

(C) पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं।

(D) पकने में अधिक समय लगता है।

उत्तर - (D) पकने में अधिक समय लगता है।

12. बच्चे राहुल के गंदे हाथों का मज़ाक उड़ा रहे हैं। अगर आप राहुल होते तो आप क्या करते?

सही विकल्प चुनें :

(A) उनके माता-पिता को बता देंगे

(B) दूर जाकर रोएंगे

(C) दोस्तों के साथ हंसेंगे

(D) बच्चों को मारेंगे

उत्तर - (A) उनके माता-पिता को बता देंगे

13. खाने में _____________ मिलाने पर विटामिन बी नष्ट हो जाता है।

सही विकल्प चुनें :

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(A) कुकिंग सोडा **(B) नींबू**

(C) नमक **(D) चीनी**

उत्तर - (A) कुकिंग सोडा

14. कपड़ों को कपड़े के प्रकार और रंग के आधार पर अलग करने को क्या कहते हैं?

सही विकल्प चुनें :

(A) झाड़ना **(B) भिगोना**

(C) हवा लगाना **(D) छंटाई करना**

उत्तर - (D) छंटाई करना

15. कुछ दिनों के बाद, आपको खरीदे आम पर काले धब्बे दिखाई दिए। यह किसकी उपस्थिति के कारण हो सकता है?

सही विकल्प चुनें :

(A) यीस्ट **(B) बैक्टीरिया**

(C) सूक्ष्मजीव **(D) एंजाइम**

उत्तर - (B) बैक्टीरिया

16. एक सतर्क उपभोक्ता के रूप में, आप जान जाएंगे कि दूध में पानी की मिलावट है, अगर यह-

सही विकल्प चुनें :

(A) प्लेट पर डालने पर कोई निशान नहीं छोड़ता है। **(B) पानी में रंग छोड़ता है।**

(C) पानी में दूधिया हो जाता है। **(D) उँडेलने पर झागदार हो जाता है।**

उत्तर - (A) प्लेट पर डालने पर कोई निशान नहीं छोड़ता है।

17. बर्तन साफ करने के लिए निम्नलिखित गतिविधियों को सही क्रम से व्यवस्थित कीजिए :

i बर्तनों को सुखाएं ii. बर्तनों को धोएं iii. बर्तनों पर साबुन लगाए iv. बर्तनों को खाली करें

सही विकल्प चुनें :

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(A) iv, iii, ii, i **(B) i, ii, iv, iii**

(C) ii, i, iv, iii **(D) iii, ii, i, iv**

उत्तर - (A) iv, iii, ii, i

18. आपकी भाभी गर्भवती हैं। उसे अपना रक्त समूह परीक्षण क्यों करवाना चाहिए?

सही विकल्प चुनें :

(A) HIV संक्रमण का निदान करने के लिए

(B) यदि उसे रक्त आधान की आवश्यकता हो

(C) क्या उसे मधुमेह हो गया है?

(D) क्या उसे एनीमिया हो गया है?

उत्तर - (C) क्या उसे मधुमेह हो गया है?

19. वायु प्रदूषण को नियंत्रित करना चाहिए क्योंकि इससे ____________ हो सकता है।

सही विकल्प चुनें :

(A) अस्थमा **(B) पेचिश**

(C) दस्त **(D) टाइफाइड**

उत्तर - (A) अस्थमा

20. आपकी भाभी अपने बच्चे को स्तनपान नहीं कराना चाहती क्योंकि उसे लगता है कि इससे उसका फिगर खराब हो जाएगा। उसे बोतल से दूध पिलाने के चार नुकसान बताइए।

उत्तर - **बच्चों को बोतल से दूध पिलाने के चार नुकसान निम्न है :**

1) पाउडरयुक्त दूध में पर्याप्त पोषकतत्व हो भी सकते हैं। यदि ताजा दूध इस्तेमाल किया जाता है तो शिशु को इसे पचाने में कठिनाई होती है।
2) बोतलों को उचित रूप से विसंक्रमित किया जाता है अन्यथा शिशु संक्रमण के कारण बीमार हो सकता है।
3) शिशु को बोतल का दूध कोई अन्य व्यक्ति भी पिला सकता है। इसलिए इससे माँ तथा बच्चे के बीच कोई विशेष जुड़ाव स्थापित नहीं होता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

4) यहाँ दूध के तापमान को समायोजित किया जाता है।

21. रिक्त स्थान भरें :

(i) टायरियन रंग ____________ स्रोत से प्राप्त होता है।

उत्तर - टायरियन रंग **पशु** स्रोत से प्राप्त होता है।

(ii) वॉश एंड वियर कपड़े का लाभ यह है कि यह ____________ आसान है।

उत्तर - वॉश एंड वियर कपड़े का लाभ यह है कि यह **रखरखाव** आसान है।

(iii) रेशमी कपड़ों को ____________ तापमान पर इस्त्री किया जाता है।

उत्तर - रेशमी कपड़ों को **हल्की गर्म** तापमान पर इस्त्री किया जाता है।

(iv) ____________ परिसज्जा वाले कपड़े जलते नहीं हैं।

उत्तर - **अग्नि-प्रतिरोधी** परिसज्जा वाले कपड़े जलते नहीं हैं।

22. निम्नलिखित में पाक विधि को पहचानिए :

(i) गर्म बंद डिब्बे में पकाया गया भोजन।

उत्तर - माईक्रोवेव में पकाना

(ii) दबाव में बहुत अधिक भाप में पकाया गया भोजन।

उत्तर - प्रेशर कुकर पकाना

(iii) खुले पैन/तवे पर बहुत कम वसा में पकाया गया भोजन।

उत्तर - कम तेल में तलना

(iv) लोहे की जाली पर जलती आग पर पकाया गया भोजन।

उत्तर - आग पर सेंकना

23. एक परिवार की व्यय योजना को प्रभावित करने वाले चार कारक कौन से हैं?

उत्तर - **एक परिवार की व्यय योजना को प्रभावित करने वाले चार कारक इस प्रकार है :**

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

1) **आय-** मूल रूप से एक परिवार में सभी स्रोतों से प्राप्त होने वाली कुल आय यह निर्णय लेने में सहायक होती है कि विभिन्न वस्तुओं पर कितना खर्च करना है। आय जितनी अधिक होगी विभिन्न वस्तुओं को खरीदने के लिए उतना ही अधिक व्यय किया जाएगा।
2) **परिवार का आकार** - परिवार के सदस्यों की संख्या जितनी अधिक होगी भोजन और कपड़ों पर उतना ही अधिक व्यय होगा। इसलिए वह परिवार मनोरंजन तथा विलासिता आदि पर अधिक खर्च नहीं कर पाएगा।
3) **परिवार के सदस्यों की आयु** - यदि परिवार में स्कूल जाने वाले बच्चे हैं तो उनकी शिक्षा, स्कूल की यूनीफॉर्म, स्टेशनरी आदि पर अधिक व्यय करना पड़ेगा।
4) **आवास का स्थान** - दिल्ली तथा मुंबई जैसे बड़े शहरों में जीवन, भोजन, आवास किराए, यात्रा व्यय तथा स्कूल की फीस की राशि छोटे शहरों और गांवों की तुलना में अधिक होती है।

24. रिक्त स्थान भरें :

(i) ____________ का उपयोग सूती वस्त्रों के लिए एक सफ़ेदी एजेंट के रूप में किया जाता है।

उत्तर - नील का उपयोग सूती वस्त्रों के लिए एक सफ़ेदी एजेंट के रूप में किया जाता है।

(ii) लिपस्टिक के धब्बों को ____________ से स्पंज किया जाता है।

उत्तर - लिपस्टिक के धब्बों को मिथाईल युक्त स्पिरिट या मिट्टी के तेल से स्पंज किया जाता है।

(iii) रेशमी वस्त्रों को कड़क करने के लिए ____________ फिनिशिंग एजेण्ट का इस्तेमाल किया जाता है।

उत्तर - रेशमी वस्त्रों को कड़क करने के लिए गम अरेबिक फिनिशिंग एजेण्ट का इस्तेमाल किया जाता है।

(iv) रंगीन कपड़ों को ____________ में सुखाया जाना चाहिए।

उत्तर - रंगीन कपड़ों को छाया में सुखाया जाना चाहिए।

25. निम्नलिखित कॉलम I का कॉलम II से मिलान कीजिए :

कॉलम I	कॉलम II
(A) फोर्टिफिकेशन	(i) दाल को पानी में भिगोकर गीले कपड़े में बाँधना
(B) मिश्रण	(ii) गूंथे हुए आटे को रात भर फूलने के लिए रखना

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(C) अंकुरण	**(iii) दूध में विटामिन ए मिलाना**
(D) किण्वन	**(iv) दूध में अनाज मिलाना (खीर)**

उत्तर -

कॉलम I	**कॉलम II**
(A) फोर्टिफिकेशन	(iii) दूध में विटामिन ए मिलाना
(B) मिश्रण	(iv) दूध में अनाज मिलाना (खीर)
(C) अंकुरण	(i) दाल को पानी में भिगोकर गीले कपड़े में बाँधना
(D) किण्वन	(ii) गूंथे हुए आटे को रात भर फूलने के लिए रखना

26. रिक्त स्थान भरें :

(i) लगातार लंबे समय तक काम करने से ____________ हो सकती है।

उत्तर - लगातार लंबे समय तक काम करने से **थकान व तनाव** हो सकती है।

(ii) एक ही समय में दो गतिविधियाँ करना ____________ कहलाता है।

उत्तर - एक ही समय में दो गतिविधियाँ करना **सामंजस्य** कहलाता है।

(iii) एक निश्चित समय अवधि के भीतर कई गतिविधियाँ करना ____________ कहलाता है।

उत्तर - एक निश्चित समय अवधि के भीतर कई गतिविधियाँ करना **व्यस्ततम भार अवधियाँ** कहलाता है।

(iv) समय और ऊर्जा का सर्वोत्तम उपयोग करना ____________ कहलाता है।

उत्तर - समय और ऊर्जा का सर्वोत्तम उपयोग करना **समय तथा ऊर्जा का प्रबंधन** कहलाता है।

27. घर पर घरेलू गतिविधियों को सुचारू रूप से चलाने के लिए कोई चार सुझाव दीजिए।

उत्तर - घर पर घरेलू गतिविधियों को सुचारू रूप से चलाने के लिए कुछ सुझाव :

1) घर के कामों के लिए एक टाइम टेबल बनाएं, जैसे सुबह सफाई और शाम को खाना बनाना। इससे कामों में व्यवस्थित रूप से कर पाएंगे।
2) घर के सभी लोगों को काम सौंपें। जैसे बच्चे अपना कमरा साफ करें और बड़े लोग अपना काम स्वयं करें इस तरह सबका काम सरलतापूर्वक हो सकता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

3) घर में जो चीज़ें इस्तेमाल होती हैं, उन्हें सही जगह पर रखें। इससे चीज़ें जल्दी मिलती हैं और घर भी साफ रहता है।

4) काम के बीच में छोटे-छोटे ब्रेक लें। इससे आपकी ऊर्जा बनी रहती है और आप अच्छे से काम कर पाते हैं।

28. रिक्त स्थान भरें :

(i) गर्भवती महिला को धूम्रपान निषेध क्षेत्र में बैठना चाहिए क्योंकि धुआँ ____________ पतली दीवार से होकर भ्रूण को नुकसान पहुँचा सकता है।

उत्तर - गर्भवती महिला को धूम्रपान निषेध क्षेत्र में बैठना चाहिए क्योंकि धुआँ **गर्भनाल** की पतली दीवार से होकर भ्रूण को नुकसान पहुँचा सकता है।

(ii) बच्चा पैदा करने के लिए माँ की सही उम्र ____________ वर्ष है।

उत्तर - बच्चा पैदा करने के लिए माँ की सही उम्र **20-35** वर्ष है।

(iii) गर्भवती महिला को दूध पीना चाहिए क्योंकि उसे कैल्शियम की आवश्यकता होती है जो ____________ के विकास के लिए आवश्यक है।

उत्तर - गर्भवती महिला को दूध पीना चाहिए क्योंकि उसे कैल्शियम की आवश्यकता होती है जो **हड्डियों** के विकास के लिए आवश्यक है।

(iv) दो बच्चों के बीच उम्र का अंतर ____________ वर्ष का होना चाहिए।

उत्तर - दो बच्चों के बीच उम्र का अंतर **न्यूनतम तीन वर्ष का अंतराल** वर्ष का होना चाहिए।

29. बताइए कि निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य :

(i) आप शिक्षण में कौशल प्राप्त करने के बाद शिशुगृह में काम करना शुरू कर सकते हैं।

उत्तर - असत्य

(ii) आप हाउसकीपिंग और लॉन्ड्री सेवाओं में कौशल प्राप्त करने के बाद शैफ के रूप में काम कर सकते हैं।

उत्तर - असत्य

(iii) छोटे बचत एजेंट संसाधन प्रबंधन में कौशल प्राप्त करते हैं।

उत्तर - सत्य

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(iv) गृह विज्ञान का अध्ययन लड़कों द्वारा नहीं किया जाना चाहिए।

उत्तर - असत्य

30. नवजात शिशु की त्वचा की सफाई करते समय किन दो बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर - नवजात शिशु की त्वचा की सफाई करते समय निम्न दो बातों का ध्यान रखना चाहिए :

1) नवजात शिशु की त्वचा में प्रायः झुर्रियाँ होती हैं, और उसकी त्वचा सफेद मक्खन या कुछ महीन बालों से आवरित होती है। उसके शरीर को गुनगुने पानी हुए स्वच्छ कपड़े से साफ करें।
2) उसकी त्वचा को रगड़े नहीं क्योंकि ये दोनों ही तत्व संरक्षक के रूप में कार्य समय के साथ अपने-आप निकल जाते हैं।

31. बताइए कि निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य :

(A) खाना पकाने की शुरुआत में नींबू डालना चाहिए।

(B) गाजर की पत्तियों को फेंक देना चाहिए।

(C) पोषक तत्वों को बचाने के लिए शलजम को बड़े टुकड़ों में काट लेना चाहिए।

(D) खाना पकाने का सोडा खाना पकाने को तेज़ करता है।

उत्तर –

(A) खाना पकाने की शुरुआत में नींबू डालना चाहिए। **(सत्य)**

(B) गाजर की पत्तियों को फेंक देना चाहिए। **(असत्य)**

(C) पोषक तत्वों को बचाने के लिए शलजम को बड़े टुकड़ों में काट लेना चाहिए। **(सत्य)**

(D) खाना पकाने का सोडा खाना पकाने को तेज़ करता है। **(सत्य)**

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

खण्ड – ख

32. मूल्यों और नैतिकता की कमी के कारण अपराध और भ्रष्टाचार बढ़ रहा है। समाज पर इसके चार अन्य प्रभाव क्या हैं?

उत्तर - समाज पर मूल्यों और नैतिकता की कमी के चार अन्य प्रभाव :

1) **असंतुलन -** जब समाज में नैतिकता को महत्व नहीं दिया जाता और केवल व्यक्तिगत लाभ की सोच हावी होती है, तो सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में असंतुलन उत्पन्न होता है। यह असंतुलन अपराध, भ्रष्टाचार, और सामाजिक विघटन जैसे नतीजों को जन्म देता है।
2) **अव्यवस्था -** अव्यवस्था से समाज में असुरक्षा का माहौल बनता है। लोग एक-दूसरे से डरने लगते हैं और विश्वास की कमी होती है।
3) **अनाचार -** अनाचार से बुराई, जैसे भ्रष्टाचार, अपराध, और हिंसा को बढ़ावा मिलता है, जिससे समाज की नैतिक स्थिति और भी कमजोर होती है।
4) **आर्थिक असंतुलन -** जब लोग नैतिकता से दूर होते हैं, तो भ्रष्टाचार और धोखाधड़ी बढ़ती है, जिससे आर्थिक असंतुलन और असमानता फैलती है।

33. श्री शर्मा प्रति माह रु. 25,000 कमाते हैं। वे दिल्ली में तीन बेडरूम वाले किराए के मकान में रहते हैं। परिवहन और घरेलू बिलों पर अपने मासिक खर्च को रिकॉर्ड करने के लिए एक प्रारूप बनाने में उनकी मदद कीजिए।

उत्तर - श्री शर्मा के मासिक खर्चों को रिकॉर्ड करने के लिए हम एक सरल और व्यवस्थित प्रारूप बना सकते हैं, जिसमें उनके प्रमुख खर्चे (जैसे किराया, परिवहन, घरेलू बिल आदि) शामिल हों। यह प्रारूप उन्हें अपने खर्चों का ट्रैक रखने में मदद करेगा।

मासिक खर्चों का प्रारूप :

खर्च का नाम	राशि (रु.)	टिप्पणियाँ
1. किराया (रेंट)	₹ 12,000	3 बेडरूम वाले किराए के मकान का किराया
2. बिजली का बिल	₹ 1,500	मासिक बिजली बिल
3. पानी का बिल	₹ 500	मासिक पानी का बिल

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

4. गैस सिलेंडर/पैट्रोल	₹ 1,000	घरेलू गैस या परिवहन के लिए खर्च
5. परिवहन खर्च (ऑटो, कैब, पेट्रोल)	₹ 2,000	ऑफिस आने-जाने के लिए परिवहन का खर्च
6. मोबाइल बिल	₹ 600	मोबाइल सेवा का बिल
7.किराने का सामान	₹ 4,000	रोजमर्रा के खाद्य और घरेलू सामान का खर्च
8. मनोरंजन/आउटिंग खर्च	₹ 1,000	फिल्म, रेस्टोरेंट, या अन्य मनोरंजन पर खर्च
9. अन्य खर्च	₹ 2,400	अन्य खर्च (जैसे मेडिकल, शिक्षा, आदि)

कुल मासिक खर्च : ₹ 25,000

इस प्रारूप को भरने से श्री शर्मा को अपने मासिक खर्चों का साफ और विस्तृत आंकड़ा मिलेगा, जिससे वह बजट तैयार कर सकेंगे और अपने खर्चों पर नियंत्रण पा सकेंगे। वे हर महीने इस प्रारूप का उपयोग कर सकते हैं, और किसी भी परिवर्तन या अनावश्यक खर्चों को पहचान सकते हैं।

34. जानकारी का अभाव उपभोक्ताओं की प्रमुख समस्याओं में से एक है। इसके कोई चार उदाहरण दीजिए।

उत्तर - जानकारी का अभाव उपभोक्ताओं की प्रमुख समस्याओं में से एक है। इसके चार उदाहरण कुछ इस प्रकार है :

1) **मूल्य भिन्नता :** कभी-कभी दुकानदार वस्तु पर मुद्रित मूल्य से अधिक वसूलते हैं। लेकिन दुकानदार एमआरपी (अधिकतम खुदरा मूल्य) से अधिक मूल्य नहीं वसूल सकते।
2) **नकल :** कई वस्तुओं की पैकेजिंग प्रसिद्ध ब्रांडों की पैकेजिंग की नकल होती है। प्रायः ब्रांड के नाम से मिलते-जुलते नामों का प्रयोग किया जाता है ताकि उपभोक्ता को बेवकूफ बनाया जा सके।

उदाहरण के लिए, टूथपेस्ट के एक प्रसिद्ध ब्रांड "कोलगेट" की नकल करके "कॉलेज" टूथपेस्ट बाजार में लाना जिसमें उसके बाहर के कवर के रंग तथा डिजाइन हूबहू होते हैं।

1) **भ्रामक जानकारी या जानकारी का अभाव :** अधिकतर वस्तुओं के विज्ञापन भ्रामक तथा अतियोक्तिपूर्ण (बढ़ा-चढ़ा कर बताना) होते हैं। वस्तुएँ उतनी प्रभावपूर्ण नहीं होती हैं जितना कि विज्ञापनों में दावा किया जाता है।
2) **मानकीकृत वस्तुओं की कमी :** बाजार में कम गुणवत्ता वाली वस्तुओं की भरमार है। क्या आपने कभी सोचा है कि दुकानदार इन कम गुणवत्ता वाली वस्तुओं को बेहतर क्यों बताते हैं और इनकी गारंटी देने को भी तैयार

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

रहते हैं क्योंकि उन्हें इन कम गुणवत्ता वाली वस्तुओं पर मानक वस्तुओं की तुलना में अधिक कमीशन प्राप्त होता है।

अथवा

पैकेज किन चार तरीकों से उपभोक्ताओं की मदद करते हैं?

उत्तर - पैकेज निम्न चार तरीकों से उपभोक्ताओं की मदद करते हैं :

5) **सुरक्षा** - पैकेजिंग उत्पाद को परिवहन, भंडारण और उपयोग के दौरान होने वाले नुकसान से बचाती है। उदाहरण के लिए, खाद्य पदार्थों को दूषित होने से बचाने के लिए पैकेजिंग का उपयोग किया जाता है।
1) **सुविधा** - पैकेजिंग उत्पाद को ले जाने, उपयोग करने और स्टोर करने में आसान बनाती है। उदाहरण के लिए, छोटे डिब्बे या पाउच में पैक किए गए खाद्य पदार्थ आसानी से यात्रा के लिए ले जाए जा सकते हैं।
2) **जानकारी प्रदान करना** - पैकेजिंग पर उत्पाद के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी, जैसे कि सामग्री, उपयोग निर्देश, और चेतावनी होती है। यह जानकारी उपभोक्ताओं को सही उत्पाद चुनने और उपयोग करने में मदद करती है।
3) **आकर्षण बढ़ाना** - आकर्षक पैकेजिंग उपभोक्ताओं को उत्पाद खरीदने के लिए आकर्षित करती है। अच्छी तरह से डिज़ाइन की गई पैकेजिंग ब्रांड की पहचान को मजबूत करती है और उत्पाद को प्रतिस्पर्धियों से अलग दिखाती है।

35. आप अपनी सूती शर्ट को इस्त्री करने के लिए क्या चार निर्देश देंगे?

उत्तर - सूती शर्ट को इस्त्री करने के लिए चार निर्देश इस प्रकार से है :

1) सूती कपड़े उस समय सबसे अच्छी तरह से इस्त्री होते हैं जब उनमें थोड़ी नमी रहती है।
2) यदि उनमें माँड लगाई गई है तो उन्हें इस्त्री करने से पहले पूरी तरह सुखा लेना चाहिए।
3) सूती कपड़े पर समान रूप से पानी का छिड़काव करें, उन्हें कस कर लपेटें और कुछ समय के लिए ऐसे ही रहने दें।
4) अब उन्हें एक-एक करके खोलें और गर्म इस्त्री से उन पर इस्त्री करें। उन्हें संभाल कर रखने से पूर्व कुछ समय खुले में ही रहने दें।

36. जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों को रोकने के लिए कोई चार तरीके सुझाइए।

उत्तर - जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों को रोकने के लिए चार तरीके इस प्रकार है:

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

1) प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिए जैसे घूमना, योग करना,साइकिल चलाना आदि।
2) लिफ्ट या स्वचालित सीढ़ियों के स्थान पर सीढ़ियों का प्रयोग करें।
3) भोजन के सही समय पर संतुलित आहार लें।
4) सम्पूर्ण अनाज जैसे सीरियल (गेहूँ का आटा), ज्वार, बाजरा का सेवन करें और परिष्कृत भोजन जैसे मैदा आदि से बचें।

अथवा

घर पर बीमारों की देखभाल के लिए कोई चार सुझाव दीजिए।

उत्तर - घर पर बीमारों की देखभाल के लिए चार सुझाव :

1) रोग की तीव्रता बढ़ने की प्रतीक्षा किए बिना तत्काल चिकित्सक से सलाह लें।
2) चिकित्सक की सलाह पर अमल करें, वह जो भी दवाई दे उसे समय पर लें।
3) रोगी को चिकित्सक की सलाह के अनुसार उपयुक्त एवं संतुलित आहार दें।
4) इस बात का ध्यान रखें कि रोगी पर्याप्त आराम कर रहा है।

37. खाद्य संरक्षण क्यों महत्वपूर्ण है? चार कारण बताइये।

उत्तर - खाद्य संरक्षण : "वह प्रक्रिया जिसके द्वारा भोजन को छोटी या लंबी समयावधि के लिए खराब होने से सुरक्षा प्रदान की जाती है। इसके द्वारा भोजन के रंग, स्वाद तथा पोषक तत्वों को भी यथासंभव संरक्षित रखा जाता है"।

खाद्य संरक्षण के चार महत्वपूर्ण कारण है :

1) संरक्षण अतिरिक्त उत्पादन की व्यवस्था करता है।
2) संरक्षण से हमारे भोजन में विविधता आती है।
3) संरक्षित भोजन को उन स्थानों पर भेजना जहाँ इन्हें उगाया नहीं जाता है।
4) खाद्य पदार्थों के संरक्षण से उनका परिवहन तथा भंडारण भी सुगमता से हो जाता है।

38. महिलाओं को गर्भावस्था के प्रथम तीन महीनों में होने वाले किन्हीं चार परिवर्तनों के बारे में शिक्षित कीजिए।

उत्तर - गर्भावस्था के प्रथम तीन महीनों में होने वाले चार परिवर्तन :

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

1) प्रथम तिमाही में निषेचित अंडा विभाजित होकर कोशिकाओं का समूह बनाता है, जो गर्भाशय से जुड़ता है।
2) इस दौरान हृदय और फेफड़े विकसित होते हैं, और परिसंचरण प्रणाली काम करने लगती है।
3) जनन अंगों का विकास होता है, जिससे भ्रूण का लिंग स्पष्ट होता है।
4) भ्रूण की जीवन सहायक प्रणाली में एम्नियोटिक सैक, प्लेसेंटा तथा अम्लिका कार्ड शामिल है, जो भ्रूण को सुरक्षित रखते हैं तथा पोषित करते हैं।

39. किसी परिवार द्वारा मौसमी रूप से की जाने वाली किन्हीं चार घरेलू गतिविधियों की पहचान करें।

उत्तर - किसी परिवार द्वारा मौसमी रूप से की जाने वाली चार घरेलू गतिविधियाँ निम्न है :

1) गद्दों, कुशन, तकियों, दरियों तथा कालीनों को हवा लगाने के लिए धूप में रखना।
2) पूरा फर्नीचर हटाने के बाद कमरों की व्यापक सफाई करना।
3) भंडारगृह की सफाई करना व परदों को धोना।
4) लकड़ी की वस्तुओं की सफाई व पॉलिश करना व उनके मरम्मत का कार्य।

40. किन्हीं चार अर्ध-नाशवान खाद्य पदार्थों के नाम बताइए।

उत्तर - चार अर्ध-नाशवान खाद्य पदार्थों के नाम :

1) अंडे
2) आलू
3) प्याज
4) बिस्कुट तथा केक।

अथवा

किन्हीं चार गैर-नाशवान खाद्य पदार्थों के नाम बताइए।

उत्तर - चार गैर-नाशवान खाद्य पदार्थों के नाम :

1) साबुत अनाज व दालें
2) सूखे फल
3) तेलीय बीज
4) चीनी तथा गुड़।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

41. आपकी बहन घर के काम करते-करते थक जाती है। कोई दो अनावश्यक घरेलू गतिविधियाँ पहचानिए जिन्हें वह टाल सकती है। उसे प्रत्येक का एक विकल्प सुझाइए।

उत्तर - दो अनावश्यक घरेलू गतिविधियाँ व उनके विकल्प :

1) **अत्यधिक सफाई :** घर के हर कोने की सफाई बार-बार करना, जैसे कि रोज़ फर्नीचर की धूल पोंछना या छोटी-छोटी चीज़ों को बार-बार सफाई करना।

- **विकल्प :** सफाई का काम सप्ताह में एक बार पूरा करना, और रोज़ केवल ज़रूरी जगहों (जैसे किचन, बाथरूम) की सफाई करना।

2) **अत्यधिक कपड़े धोना :** कपड़े हर दिन धोना, चाहे कपड़े कम ही गंदे हों।

- **विकल्प :** कपड़े धोने का काम सप्ताह में दो या तीन बार किया जा सकता है, जिससे रोज़ाना कपड़े धोने की आवश्यकता नहीं रहेगी और समय की बचत होगी।

अथवा

आपकी माँ को घर के काम से आराम करने का समय नहीं मिलता। उन्हें अपनी ऊर्जा बचाने के लिए कोई छः तरीके सुझाइए।

उत्तर - ऊर्जा बचाने के लिए छः तरीके निम्नलिखित है :

1) घर के सभी कार्यों को मिल-जुलकर करना, जैसे- सफाई, बर्तन धोना और खाना बनाना।
2) वाशिंग मशीन, वैक्यूम क्लीनर जैसे श्रम बचाऊ उपकरणों का प्रयोग करें, जिससे समय और ऊर्जा दोनों की बचत हो।
3) लगातार काम करते रहने की बजाय, बीच-बीच में छोटे ब्रेक लें। इससे शरीर को आराम मिलेगा और फिर से काम करने में मदद मिलेगी।
4) रसोईघर में खाना बनाते समय आवश्यक वस्तुओं व उपकरणों को अपने समीप रखें ताकि किसी भी चीज के लिए बार-बार इधर-उधर न जाना पड़े।
5) घर के कार्यो को करने में उचित मुद्रा अपनाएं, जैसे- लंबे हत्थे वाले झाड़ू का प्रयोग करे, तो वह बिना झुके हुए तथा अधिक दूरी तक झाड़ू लगा सकती है।
6) सबसे ज़रूरी काम पहले करें तथा हफ्ते के दिनों के हिसाब से कार्यों को बाँटें, जैसे एक दिन में झाड़ू-पोंछा, दूसरे दिन कपड़े धोना इत्यादि।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

42. अपने नए घर में रसोईघर की योजना बनाते समय आप कौन सी छः विशेषताएं सुनिश्चित करेंगे?

उत्तर - रसोईघर की छह प्रमुख विशेषताएँ निम्नलिखित हैं :

1) **प्राकृतिक प्रकाश:** रसोई में सूर्यप्रकाश प्रत्यक्ष रूप से आना चाहिए, क्योंकि इससे कीटाणु नष्ट होते हैं।

2) **निकासी व्यवस्था:** रसोई में अच्छी जल निकासी होनी चाहिए और मक्खियाँ तथा मच्छर न आ सकें, इसके लिए जालीदार दरवाजे होने चाहिए।

3) **प्रकाश व्यवस्था:** दिन और रात दोनों समय पर्याप्त प्रकाश होना चाहिए।

4) **स्वच्छ वायु:** रसोई की दीवारों से बाहरी वायु और प्रकाश प्राप्त होनी चाहिए।

5) **एग्जॉस्ट फैन:** धुएँ को बाहर निकालने के लिए एग्जॉस्ट फैन लगाया जा सकता है।

6) **फर्श का रंग:** रसोई की दीवारों का रंग हल्का होना चाहिए ताकि वह प्रकाश को फैलाए।

अथवा

कमरों की अच्छी तरह सफाई करने के छः चरणों को क्रम में लिखिए।

उत्तर - कमरों की अच्छी तरह सफाई करने के छः चरण निम्नलिखित हैं :

1) **सर्वप्रथम सामान हटाएँ :** कमरे में पड़े हुए सभी फर्नीचर, पर्दे, गद्दे आदि को हटा लें।

2) **धूल झाड़ना :** सभी सतहों, फर्नीचर, अलमारियाँ, और दीवारों से धूल साफ करें।

3) **फर्श की सफाई :** कमरे के फर्श को अच्छे से पोछें या वैक्यूम करें।

4) **खिड़कियाँ और दरवाजे साफ करें :** खिड़कियाँ, दरवाजे और उनसे जुड़ी जाली या पर्दे साफ करें।

5) **साफ-सफाई की जाँच करें :** कमरे में किसी स्थान पर कोई गंदगी या धूल न छोड़े, इसे ध्यान से जांचें।

6) **पोछा लगाना :** अंत में फर्श पर पोछा लगाना चाहिए। फर्श पर पोछा लगाने वाले पानी में फिनाइल जैसे विसंक्रामक का प्रयोग करना चाहिए।

43. मटर को फ्रीज़ करने (जमाने) के चरणों का क्रम बताइए।

उत्तर - मटर को फ्रीज़ करने (जमाने) के चरण :

चरण 1 : करीब आधा किलो ताजा, कोमल व छिले हुए मटर लें।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

चरण 2 : एक स्टेनलैस स्टील के बर्तन में काफी मात्रा में पानी लें, जिसमें कि मटर पूरी डूब जाएँ। आधा लीटर पानी में एक छोटे चम्मच के बराबर मात्रा में नमक डालें तथा इसे उबालने के लिए रखें।

चरण 3 : मटर को उबलते हुए घोल में करीब दो मिनट के लिए डुबो दें।

चरण 4 : मटर को स्टेनलेस स्टील की जाली पर पलट दें तथा 10-15 मिनट इसे ठंडा होने दें।

चरण 5 : पॉलीथिन की थैली में मटर को पैक कर दें तथा थैली की हवा को दबा कर निकाल दें व थैली को सील बंद कर दें।

चरण 6 : मटर की थैलियों को फ्रीजर में रख दें।

44. इस महीने सुचिता को बीमार होने के कारण 2,000 रुपये की दवाइयां खरीदनी पड़ी। उसे तीन-तीन तरीके सुझाइए जिससे वह

(i) अपनी आय बढ़ा सके और

(ii) अपने खर्चे कम कर सके।

उत्तर -

(i) आय बढ़ाने के तीन तरीके :

1) अपनी क्षमताओं, ज्ञान व कौशल के आधार पर कार्य करना। जैसे- ट्यूशन पढ़ाना, कपड़े सिलना, हैंडीक्राफ्ट की वस्तुएँ बनाना आदि।
2) पार्ट टाइम कार्य करना।
3) ओवर टाइम कार्य करना।

(ii) खर्चे कम करने के तीन तरीके :

1) मौसम के अनुसार फल व सब्जियों की खरीदारी करें।
2) भोजन को बर्बाद न करें व बाहर भोजन करने की आदत को कम करें।
3) बिजली, पानी आदि पर होने वाले व्यय को नियंत्रित करें।

45. मृदा प्रदूषण के कारण होने वाले किन्हीं दो स्वास्थ्य जोखिमों की पहचान कीजिए। इस प्रदूषण को रोकने के लिए चार सुझाव दीजिए।

उत्तर - मृदा प्रदूषण के कारण होने वाले स्वास्थ्य जोखिम इस प्रकार हैं :

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

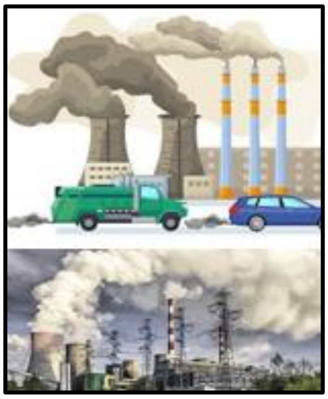
1) हृदय रोग व कैंसर
2) तंत्रिका संबंधी समस्याएं

मृदा प्रदूषण को रोकने के लिए चार सुझाव :

1) घर के कूड़े-कचरे का उचित निपटान होना चाहिए ताकि इस पर मक्खियाँ, मच्छर और कॉकरोच न पनप सकें। साथ ही, पर्यावरणसहिष्णु वस्तुओं का प्रयोग करें।
2) खुले में शौच जाने के बजाय स्वच्छ शौचालयों का प्रयोग करना चाहिए।
3) कीटनाशक तथा उर्वरकों का सीमित प्रयोग करना चाहिए।
4) पेड़-पौधे मिट्टी के कटाव को रोकते हैं और प्रदूषण को कम करते हैं, इसलिए अधिक से अधिक वृक्षारोपण करें।

अथवा

प्रदूषित वायु में वृद्धि के छः संभवित कारण क्या हैं?



उत्तर - प्रदूषित वायु में वृद्धि के छः संभवित कारण :

1) घरेलू ईंधन (लकड़ी, कोयला आदि) का जलना।
2) पटाखों और आतिशबाजी का धुआँ।
3) निर्माण कार्यों और सड़क धूल से उत्पन्न प्रदूषण।
4) पेट्रोल और डीजल वाहनों से निकलने वाले धुएं में हानिकारक गैसें होती हैं, जो वायु को प्रदूषित करती हैं।
5) फैक्ट्रियों और उद्योगों से निकलने वाली गैसें वायु प्रदूषण में वृदि करती हैं।
6) विलायकों तथा स्प्रे पेंट के प्रयोग से भी पर्यावरण प्रदूषित होता हैं।

46. किशोरों में आत्म-सम्मान को विकसित करने के कोई पाँच तरीके सुझाइए।

उत्तर - किशोरों में आत्म-सम्मान विकसित करने के लिए पाँच तरीके निम्न है :

1) **सकारात्मक आत्म-चर्चा :** किशोरों को अपने बारे में सकारात्मक बातें सोचने और कहने की आदत डालनी चाहिए। यह उन्हें अपने आत्म-सम्मान को मजबूत करने में मदद करता है।
2) **सक्षम बनाना :** किशोरों को अपनी क्षमताओं को पहचानने और उनका उपयोग करने के अवसर देने चाहिए। इससे उनका आत्म-सम्मान बढ़ता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

3) **समर्थन और प्रोत्साहन :** परिवार और शिक्षकों द्वारा किशोरों को समर्थन और प्रोत्साहन करना चाहिए। इससे किशोरों में आत्म-सम्मान बढ़ता है।

4) **सामाजिक रिश्तों का महत्व :** किशोरों को स्वस्थ सामाजिक रिश्तों के महत्व को समझाना चाहिए। जब वे दोस्ती और परिवार में अच्छे रिश्ते बनाते हैं, तो उनका आत्म-सम्मान बेहतर होता है।

5) **स्वस्थ जीवनशैली :** नियमित व्यायाम, सही आहार और पर्याप्त नींद किशोरों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाते हैं। जब किशोर अपने शरीर और मानसिक स्थिति को लेकर अच्छा महसूस करते हैं, तो उनका आत्म-सम्मान स्वाभाविक रूप से बेहतर होता है।

अथवा

किशोरावस्था के दौरान मासिक धर्म के संबंध में कोई पाँच मिथक और तथ्य की सूची बनाइए।

उत्तर - किशोरावस्था के दौरान मासिक धर्म के संबंध में पाँच मिथक और तथ्य की सूची :

मिथक	तथ्य
रजोधर्म के दौरान लड़कियों को कोई काम नहीं करना चाहिए।	जब तक लड़कियाँ ठीक महसूस करती हैं उन्हें अपना दैनिक कार्य करते रहना चाहिए। यद्यपि चलना तथा व्यायाम उसे ऐंठन तथा पीड़ा से राहत प्रदान कर सकते हैं।
रजोधर्म एक असामान्य स्थिति है।	यह एक प्राकृतिक क्रिया है, हालाँकि इस अवधि के दौरान कुछ लड़कियाँ कम ऊर्जायुक्त महसूस करती हैं। उन्हें ऐंठन, कमरदर्द, सिरदर्द, पेट दर्द या भूख न लगने की समस्या भी उत्पन्न हो जाती है।
रजोधर्म को विलंबित करने या उनमें तीव्रता लाने के लिए दवा लेनी चाहिए।	रजोधर्म को विलंबित करने या उनमें तीव्रता लाने के लिए दवा नहीं लेनी चाहिए क्योंकि यह शरीर के लिए हानिकारक हो सकते हैं। यदि आवश्यकता हो, तो चिकित्सक से सलाह लें।
रजोधर्म के दौरान स्नान करने से ऐंठन होती है।	रोजाना गुनगुने पानी से स्नान करने पर माँसपेशियों को आराम मिलता है तथा पीड़ा में कमी होती है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

	शारीरिक स्वच्छता को बनाए रखना महत्वपूर्ण है, विशेष रूप से रजोधर्म के दौरान। रजोधर्म के दौरान साफ सेनेटरी नेपकिन का प्रयोग व प्रत्येक छह घंटे के पश्चात बदल देना चाहिए।
रजोधर्म के दौरान महिला को रसोईघर में प्रवेश नहीं करना चाहिए।	इस बात का कोई वैज्ञानिक साक्ष्य नहीं है कि महिला को इस अवधि में रसोई में कार्य नहीं करना चाहिए, जैसे अचार को स्पर्श नहीं करना चाहिए या सामाजिक तथा धार्मिक समारोहों में भाग नहीं लेना चाहिए।

47. अपनी बहन को रंगीन सूती कपड़े घर पर धोने के लिए कोई पाँच निर्देश दीजिए।

उत्तर - रंगीन सूती कपड़े घर पर धोने के लिए निर्देश इस प्रकार हैं :

1) यदि किसी सूती कपड़े का रंग निकलता हो तो उसे भिगो कर न रखें।
2) रंगीन सूती कपड़ों को धोने के लिए हल्के या न्यूट्रल साबुन का प्रयोग करें।
3) रंगीन सूती कपड़ों को धोने के लिए मसलने व निचोड़ने की पद्धति का प्रयोग करें।
4) कपड़े को अच्छी तरह से निचोड़ें तथा अंतिम बारी में कपड़े को उल्टा करके उस पर माँड लगाएँ।
5) रंगीन सूती कपड़ों को छाया में सुखाना चाहिए। यदि कपड़े में कुछ नमी रह जाए तो इस्त्री करने के पश्चात जब कपड़ें पूरी तरह से सूख जाएँ तभी उन्हें संभाल कर रखें।

अथवा

आपने एक रंगाई इकाई स्थापित की है। अपने कर्मचारियों को बाटिक प्रक्रिया और चार अलग-अलग चरणों के बारे में समझाइए, जिनसे विभिन्न वस्त्रों को रंगा जाता है।

उत्तर - बाटिक प्रक्रिया का परिचय : बाटिक एक प्राचीन कला है, जिसमें मोम और रंगों का उपयोग करके कपड़े पर सुंदर और जटिल डिज़ाइन बनाए जाते हैं। इस प्रक्रिया में कपड़े के उन हिस्सों को मोम से ढक दिया जाता है, जिन्हें रंग से बचाना होता है, और फिर डाई का उपयोग किया जाता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

बाटिक प्रक्रिया के चार चरण :

1) डिज़ाइन और मोम लगाना (Waxing) :

- कपड़े पर मनचाहा डिज़ाइन तैयार किया जाता है।
- गर्म मोम (पिघला हुआ) का उपयोग करके डिज़ाइन के अनुसार कपड़े के कुछ हिस्सों को कवर किया जाता है।
- यह मोम उस क्षेत्र को डाई से बचाता है, जिससे पैटर्न उभरता है।

2) पहली रंगाई (Dyeing) :

- मोम लगे कपड़े को पहले हल्के रंग की डाई में डुबोया जाता है।
- मोम लगे हिस्से रंग से सुरक्षित रहते हैं, जबकि बाकी कपड़ा रंग को सोख लेता है।
- रंगाई के बाद कपड़े को सुखाया जाता है।

3) अधिक रंग और मोम लगाना (Waxing and Overdyeing) :

- डिज़ाइन में और गहराई और विविधता जोड़ने के लिए मोम को फिर से नए क्षेत्रों पर लगाया जाता है।
- कपड़े को एक गहरे रंग की डाई में फिर से डुबोया जाता है।
- यह प्रक्रिया तब तक दोहराई जाती है जब तक सभी रंगों को प्राप्त नहीं कर लिया जाता।

4) मोम हटाना और अंतिम रूप (Wax Removal and Finishing) :

- कपड़े को गर्म पानी में उबालकर या इस्त्री करके मोम हटाया जाता है।
- मोम हटने के बाद कपड़े पर सुंदर और जटिल डिज़ाइन उभरकर आता है।
- अंतिम कपड़े को धोकर सुखाया जाता है और उपयोग के लिए तैयार किया जाता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

Thank you!

We hope you found this material helpful. We wish you the very best for your examination.

Strive for Excellence – Your Path to Success