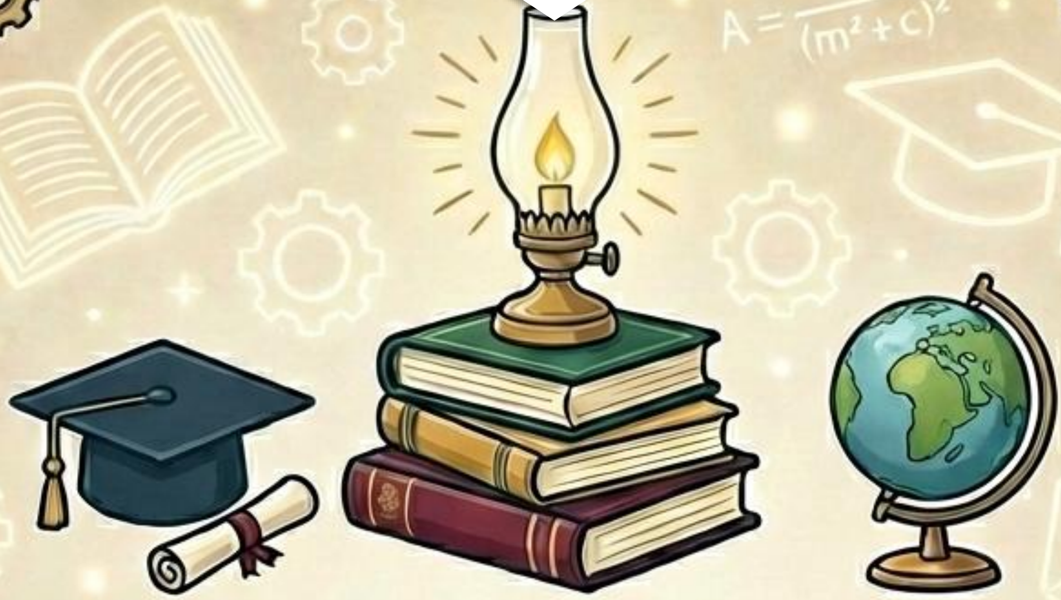


NIOS PYQ's SOLUTIONS

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS

APRIL-2025

Your Path to Success

खण्ड – क

SET-A

1. निम्नलिखित में से कौन, फर्श की जगह नहीं बचाता है?

(A) अंतर्निर्मित अलमारियाँ **(B) दीवार पर शीशा**

(C) बंक पलंग **(D) अलमारियाँ**

उत्तर - (D) अलमारियाँ

2. निम्नलिखित में से कौन-से कथन, सौर कुकर के उपयोग के लाभों को उजागर करते हैं?

(i) यह रोजगार के साधन उपलब्ध कराता है।

(ii) यह ईंधन की लागत को कम करता है।

(iii) यह प्रयोग के लिए पूर्णतया सुरक्षित है।

(iv) यह बिजली उत्पादन करता है।

(v) इसका उपयोग बहुत सरल है।

सही विकल्प चुनिए :

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

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

उत्तर - (D) (ii), (iii), (v)

3. ये कथन किन निवेश योजनाओं को दर्शाते हैं?

(i) ये तरलता प्रदान करते हैं।

(ii) ये सुरक्षा प्रदान करते हैं।

(iii) इनसे नियमित ब्याज मिलता है।

सही विकल्प चुनिए :

(A) (i) यूनिट, (ii) शेयर, (iii) डिबेंचर

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

(B) (i) डिबेंचर, (ii) राष्ट्रीय बचत पत्र, (iii) बचत खाता

(C) (i) डाकघर बचत खाता, (ii) जीवन बीमा, (iii) शेयर

(D) (i) बैंक बचत खाता, (ii) डाकघर बचत खाता, (iii) यूनिट

उत्तर - (D) (i) बैंक बचत खाता, (ii) डाकघर बचत खाता, (iii) यूनिट

4. कम फाइबर वाला/रेशायुक्त आहार किस रोग से पीड़ित रोगी के लिए सुझाया जाता है?

(A) दस्त **(B) कब्ज**

(C) ज्वर **(D) पीलिया**

उत्तर - (A) दस्त

5. किसी व्यक्ति के पोषण-स्तर का निर्धारण करने के लिए, उसका क्या पता करना होगा?

(A) मानसिक विकास **(B) सामाजिक विकास**

(C) शारीरिक विकास **(D) बौद्धिक विकास**

उत्तर - (C) शारीरिक विकास

6. किशोरों द्वारा कानून के विरुद्ध हिंसा के कार्यों/कृत्यों को क्या कहा जाता है?

(A) पियक्कड़पन **(B) बाल श्रमिक**

(C) बाल अपराध **(D) नशाखोरी/नशे की लत**

उत्तर - (C) बाल अपराध

7. दूसरों के दृष्टिकोण को न समझ पाने की असमर्थता को क्या कहते हैं?

(A) अहंवादिता **(B) श्रेणीबद्ध करना**

(C) रिवर्सिबिलिटी **(D) संरक्षण**

उत्तर - (A) अहंवादिता

8. निम्नलिखित में से किस एक कार्यक्रम में बच्चों का वृद्धि निरीक्षण किया जाता है?

(A) समन्वित बाल विकास सेवाओं

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

(B) दोपहर का भोजन कार्यक्रम

(C) राष्ट्रीय पोषण संबंधी एनीमिया नियंत्रण कार्यक्रम

(D) राष्ट्रीय आयोडिन न्यूनताजनित दोष नियंत्रण कार्यक्रम

उत्तर - (A) समन्वित बाल विकास सेवाओं

9. राम के गले में सूजन है और उसे थकान होती है। ये किस पोषक तत्त्व की कमी के रोग के लक्षण हो सकते हैं?

(A) रक्ताल्पता (B) गलगण्ड

(C) रतौंधी (D) मरास्मस

उत्तर - (B) गलगण्ड

10. निम्नलिखित में से किस एक धब्बे को केवल ठण्डे पानी से छुड़ाना चाहिए?

(A) कॉफी का धब्बा (B) रक्त का धब्बा

(C) मक्खन का धब्बा (D) चाय का धब्बा

उत्तर - (B) रक्त का धब्बा

11. किस वस्त्र में तन्तुओं को यान्त्रिक बल, गोंद या ताप से आपस में जोड़ा जाता है?

(A) कैम्ब्रिक (B) टी-शर्ट

(C) नमदा (D) डेनिम

उत्तर - (C) नमदा

12. निम्नलिखित में से किस एक गतिविधि को सूक्ष्म मांसपेशीय समन्वय की आवश्यकता होती है?

(A) रुकावटों/बाधाओं के ऊपर कूदना (B) सीढ़ियाँ चढ़ना

(C) चित्र बनाना (D) बॉल के साथ दौड़ना

उत्तर - (C) चित्र बनाना

13. 'यौवनारंभ' किस आयु को कहा जाता है?

(A) 11 से 12 वर्ष (B) 14 से 15 वर्ष

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

(C) 9 से 10 वर्ष **(D) 15 से 16 वर्ष**

उत्तर - (A) 11 से 12 वर्ष

वैकल्पिक मॉड्यूल-A

(गृह-व्यवस्था)

14. पुष्प सज्जा करते समय, फूलों के तने की लम्बाई फूलदान की चौड़ाई से कम-से-कम ________ गुनी होनी चाहिए।

(A) दो **(B) डेढ़**

(C) चार **(D) ढाई**

उत्तर - (B) डेढ़

15. निम्नलिखित में से कौन-सा अपघर्षक नहीं है?

(A) एमरी पत्र **(B) चोकर**

(C) बेकिंग सोडा **(D) बुरादा**

उत्तर - (C) बेकिंग सोडा

16. बिजली के फ्यूज को बदलने के सही क्रम को पुनः व्यवस्थित कीजिए :

(i) मुख्य स्विच को ऑन करें।

(ii) फ्यूज का नया तार लगाएँ।

(iii) फ्यूज कट-आउट को निरीक्षण करके साफ करें।

(iv) मुख्य स्विच बंद कर दें।

सही विकल्प चुनिए :

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

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

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

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

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

उत्तर - (D) (iv), (ii), (i), (iii)

17. किशोरों के भाषा विकास की दो विशेषताओं को पहचानिए :

(क) धारा प्रवाह व जटिल भाषा का प्रयोग

(ख) टंग ट्वीस्टर का प्रयोग

(ग) एक ही शब्द के कई अर्थ वाले शब्द का प्रयोग

(घ) स्लैंग का प्रयोग

उत्तर -

(क) धारा प्रवाह व जटिल भाषा का प्रयोग

(घ) स्लैंग का प्रयोग

18. बताइए कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत। अपने उत्तर के लिए औचित्य बताइए :

(क) मंदबुद्धि वाले बच्चों को साधारण घरेलू कार्य में शामिल किया जाना चाहिए।

(ख) भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर शारीरिक सम्पर्क एच०आइ०वी० संचरण का कारण बन सकता है।

उत्तर -

(क) मंदबुद्धि वाले बच्चों को साधारण घरेलू कार्य में शामिल किया जाना चाहिए। **(सही)**

औचित्य : साधारण घरेलू कार्यों में शामिल करने से ऐसे बच्चों को आत्मनिर्भर बनने का अवसर मिलता है। इससे उनमें आत्मविश्वास बढ़ता है और वे परिवार व समाज में उपयोगी अनुभव प्राप्त करते हैं।

(ख) भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर शारीरिक सम्पर्क एच०आइ०वी० संचरण का कारण बन सकता है। **(गलत)**

औचित्य : एच०आइ०वी० वायरस केवल असुरक्षित यौन संबंध, संक्रमित रक्त, सुई का साझा प्रयोग तथा माँ से बच्चे तक फैल सकता है। भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर सामान्य शारीरिक सम्पर्क (हाथ मिलाना, धक्का लगना आदि) से एच०आइ०वी० नहीं फैलता।

19. बचत करने के कोई चार लाभ लिखिए।

उत्तर - बचत करने के चार लाभ निम्नलिखित है -

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

1. भविष्य में आर्थिक सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए।
2. आपातकालीन स्थिति का सामना करने के लिए।
3. पारिवारिक उद्देश्यों को पूरा करने के लिए।
4. खुद का व्यवसाय शुरू करने या स्वरोजगार के अवसर प्राप्त करने में।

20. बताइए कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत :

(क) परमाणु ईंधन अक्षय ऊर्जा का स्रोत है।

(ख) प्रेशर कुकर द्वारा समय की बचत होती है।

(ग) भूतापीय ऊर्जा, चट्टानों द्वारा फंसी हुई सौर ऊष्मा ऊर्जा है।

(घ) बड़े फ्रिज की तुलना में एक छोटा फ्रिज कम ऊर्जा की खपत करता है।

उत्तर -

(क) परमाणु ईंधन अक्षय ऊर्जा का स्रोत है। **(गलत)**

(ख) प्रेशर कुकर द्वारा समय की बचत होती है। **(सही)**

(ग) भूतापीय ऊर्जा, चट्टानों द्वारा फंसी हुई सौर ऊष्मा ऊर्जा है। **(गलत)**

(घ) बड़े फ्रिज की तुलना में एक छोटा फ्रिज कम ऊर्जा की खपत करता है। **(सही)**

21. बताइए कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत :

(क) गर्भवती महिला के लिए भोजन की आवृत्ति बढ़ानी चाहिए।

(ख) एक चपाती और एक कप पोहा समान कैलोरी देते हैं।

(ग) बेमौसमी खाद्य-पदार्थ कम पौष्टिक होता है।

(घ) खाद्य-विनिमय आहार योजना को आसान बनाता है।

उत्तर -

(क) गर्भवती महिला के लिए भोजन की आवृत्ति बढ़ानी चाहिए। **(सही)**

(ख) एक चपाती और एक कप पोहा समान कैलोरी देते हैं। **(गलत)**

(ग) बेमौसमी खाद्य-पदार्थ कम पौष्टिक होता है। **(सही)**

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

(घ) खाद्य-विनिमय आहार योजना को आसान बनाता है। (सही)

22. अनीता अपने सात माह के शिशु के आहार में कौन-से चार खाद्य-पदार्थ सम्मिलित कर सकती है?

उत्तर - अनीता अपने सात माह के शिशु के आहार में निम्नलिखित खाद्य-पदार्थ सम्मिलित कर सकती है:

1. **दूध –** मां का दूध या अनुकूलित शिशु फॉर्मूला दूध।
2. **दलिया (सूजी या चावल का दलिया) –** हल्का पका हुआ दलिया जो आसानी से पच जाए।
3. **पिसा हुआ फल –** जैसे केला, सेब, नाशपाती (बेहद मुलायम और बिना शक्कर के)।
4. **उबली हुई सब्जियाँ –** जैसे गाजर, आलू, लौकी, जिन्हें अच्छी तरह से पिसकर दिया जाए।
5. **दाल का पानी –** उबली हुई दाल का पानी

23. नीचे कुछ पदार्थों/अभिकर्मकों की सूची दी गई है। ये किन धब्बों को छुड़ाने के लिए प्रयोग किए जाते हैं?

पदार्थ/अभिकर्मक	**उपयोग**
(क) बोरेक्स	_______
(ख) नमक का ठण्डा पानी	_______
(ग) मिथाइलेटेड स्पिरिट	_______
(घ) प्याज़ का पेस्ट	_______

उत्तर -

पदार्थ/अभिकर्मक		**उपयोग**
(क) बोरेक्स	-	चाय व कॉफी के दाग धब्बे छुड़ाने के लिए
(ख) नमक का ठण्डा पानी	-	रक्त, अंडा व मांस के दाग धब्बे छुड़ाने के लिए
(ग) मिथाइलेटेड स्पिरिट	-	पान के ताजे धब्बें को छुड़ाने के लिए
(घ) प्याज़ का पेस्ट	-	घास के पुराने धब्बे को छुड़ाने के लिए

24. विद्यालय में किन चार नीतियों की संहिता का पालन करना चाहिए?

उत्तर - विद्यालय में निम्नलिखित चार नीतियों की संहिता का पालन करना चाहिए जैसे -

1) अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को सही तरीके से निभाना।
2) विद्यालय में अनुशासन और नियमों का पालन करना।

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

3) सहपाठियों तथा शिक्षकों के प्रति आदरभाव रखना।

4) समय का पालन करना और ईमानदारी से कार्य करना।

25. निम्नलिखित के लिए एक शब्द लिखिए :

(क) बुनाई, जिसकी सतह में तिरछी रेखाएँ होती हैं

(ख) जूते के फीते बनाने के लिए एक वस्त्र बनाने की तकनीक

(ग) कपड़े की लंबाई की दोनों ओर के किनारे

(घ) एक ही सूत से फंदे बनाकर वस्त्र का निर्माण किया जाना

उत्तर -

(क) ट्विल बुनाई

(ख) ब्रेडेड वस्त्र

(ग) सेल्वेज / किनारी

(घ) बुनाई

26. बताइए कि निम्नलिखित कथन सही हैं अथवा गलत :

(क) ऊनी कपड़ों को धोने से पहले भिगोना चाहिए।

(ख) सफेद सूती कपड़ों को छाया में सुखाना चाहिए।

(ग) ऑप्टिकल ब्राइटनिंग एजेन्ट, रंगहीन डाई होते हैं।

(घ) रेशमी कपड़ों को मसलकर धोने की विधि द्वारा धोया जाता है।

उत्तर -

(क) ऊनी कपड़ों को धोने से पहले भिगोना चाहिए। **(गलत)**

(ख) सफेद सूती कपड़ों को छाया में सुखाना चाहिए। **(सही)**

(ग) ऑप्टिकल ब्राइटनिंग एजेन्ट, रंगहीन डाई होते हैं। **(सही)**

(घ) रेशमी कपड़ों को मसलकर धोने की विधि द्वारा धोया जाता है। **(गलत)**

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

27. निम्नलिखित के लिए एक शब्द लिखिए :

(क) सफेद पेट्रोल, मिथाइलेटेड स्पिरिट और बेंजीन के लिए एक सामूहिक शब्द

(ख) एक रसायन, जो कपड़े में सफेदी लाने के लिए प्रयोग किया जाता है

(ग) एक सफाई सामग्री, जो रसायनों को संश्लेषित करके बनाई जाती है

(घ) एक प्राकृतिक ऑक्सीडाइजिंग विरंजक

उत्तर -

(क) सॉल्वेन्ट (Solvent / विलायक)

(ख) ब्लीच (Bleach / विरंजक)

(ग) डिटर्जेंट (Detergent)

(घ) हाइड्रोजन पेरॉक्साइड (प्राकृतिक ऑक्सीडाइजिंग विरंजक)

वैकल्पिक मॉड्यूल-A

(गृह-व्यवस्था)

कॉलम-क का कॉलम-ख के साथ मिलान कीजिए :

कॉलम-क	कॉलम-ख
(क) ईंट का चूरा	(i) काँच
(ख) इमली का गूदा	(ii) लिनोलियम
(ग) अखबार	(iii) पीतल
(घ) हल्के डिटर्जेंट	(iv) लोहा

उत्तर -

कॉलम-क	कॉलम-ख
(क) ईंट का चूरा	(iv) लोहा
(ख) इमली का गूदा	(iii) पीतल
(ग) अखबार	(i) काँच
(घ) हल्के डिटर्जेंट	(ii) लिनोलियम

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

खण्ड – ख

29. एक परिवार रोज़ाना दही का सेवन करना पसंद करता है। दही परोसने के चार विभिन्न तरीके सुझाइए।

उत्तर - दही परोसने के चार विभिन्न तरीके निम्न है -

- स्मूदी या लस्सी के रूप में
- मीठा दही बनाकर परोसना।
- दही रायता या कढ़ी के रूप में
- दही भल्ले या चाट में प्रयोग करके।

30. अपने रसोईघर में घरेलू उपकरणों का उपयोग करते समय चार सुरक्षा युक्तियाँ बताइए।

उत्तर - अपने रसोईघर में घरेलू उपकरणों का उपयोग करते समय चार सुरक्षा युक्तियाँ निम्नलिखित है -

1. किसी भी घरेलू उपकरण का उपयोग करने से पहले निर्देश ध्यान से पढ़ें।
2. सभी बिजली के उपकरणों के तार और प्लग ठीक से लगे हों
3. उपकरण की सफाई करने से पहले उसका प्लग सॉकेट से निकाल देना चाहिए।
4. पानी के पास बिजली के उपकरण न रखें और केवल तभी पानी से साफ करें जब निर्देशों में लिखा हो।

31. 'पर्यावरण निम्नीकरण' से आप क्या समझते हैं? इसके तीन प्राकृतिक कारण बताइए।

उत्तर - हमारे आस-पास होने वाले हानिकारक परिवर्तनों को पर्यावरण निम्नीकरण कहते हैं।

'पर्यावरण निम्नीकरण' के तीन प्राकृतिक कारण

1. भूकंप और ज्वालामुखी का फटना।
2. तेज हवाएं, बाढ़ जैसी प्राकृतिक आपदाएँ।
3. जलवायु परिवर्तन।

32. सड़क पर आमतौर पर देखे जाने वाले चार अनैतिक व्यवहारों की सूची बनाइए।

उत्तर - सड़क पर आमतौर पर देखे जाने वाले चार अनैतिक व्यवहार :

1. ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करना (जैसे लाल बत्ती पर गाड़ी चलाना)।
2. सड़क पर कचरा फेंकना।
3. बिना हेलमेट के दोपहिया वाहन चलाना।
4. पैदल चलने वालों को रास्ता न देना।

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

अथवा

आप अपने बॉस से किन चार नैतिक गुणों की अपेक्षा करते हैं?

उत्तर - बॉस से अपेक्षित चार नैतिक गुण :

1. वफादारी व ईमानदारी
2. सत्यवादिता
3. समय का आदर
4. अपने सहकर्मियों व ग्राहकों से मित्रतापूर्ण संबंध रखना

33. 'पास्चुरीकरण' से आप क्या समझते हैं? इसे क्यों किया जाता है?

उत्तर - पास्चुरीकरण वह प्रक्रिया है जिसमें भोजन या पेय पदार्थ (जैसे दूध) को थोड़े समय के लिए गरम किया जाता है ताकि उसमें मौजूद हानिकारक सूक्ष्म जीवाणु मर जाएँ। यह प्रक्रिया दूध और अन्य खाद्य पदार्थों को सुरक्षित बनाने के लिए की जाती है।

34. आम के अतिरिक्त आम का शर्बत बनाने के लिए कौन-सी चार सामग्रियाँ प्रयोग की जाती हैं?

उत्तर - आम का शर्बत बनाने के लिए आम के अतिरिक्त चार सामग्री निम्नलिखित हैं :

1. चीनी – 1 किग्रा.
2. पानी – 1 किग्रा.
3. साइट्रिक एसिड – 30 ग्राम
4. के. एम. एस. – ½ चाय का चमच

अथवा

आप कैसे जाँचेंगे कि जो जैम आप बना रहे हैं, वह तैयार है?

उत्तर - जैम तैयार होने की जाँच करने के लिए मिश्रण को उबालते समय थोड़ी मात्रा में लेकर एक साफ शीट पर गिराया जाता है। यदि मिश्रण बहने के बजाय एक जगह जमकर ठहर जाता है और फैलता नहीं है, तो इसका मतलब है कि जैम पूरी तरह से तैयार हो चुका है। इसे जैम का अंतिम बिंदु (end point) कहा जाता है।

35. आप घर पर आँवले का मुरब्बा कैसे बनाएँगे?

उत्तर - घर पर आँवले का मुरब्बा बनाने की सामग्री और विधि :

सामग्री :-

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

सामग्री **मात्रा**

आँवला - 1 किलो

चीनी - 1.5 किलो

विधि :-

(i) आँवले को कांटे से गोद लें (छेद करें) और 5 मिनट तक भाप में पकाएँ।

(ii) चीनी का 50 प्रतिशत (750 ग्रा.) पहले दिन आँवले में मिला दें।

(iii) दूसरे दिन चीनी पूरी तरह न घुली हो तो आँवले निकाल, चीनी गर्म कर घोल बनाएँ, ठंडा कर आँवले मिलाएँ।

(iv) तीसरे दिन यही प्रक्रिया दोहराएँ।

(v)15 दिनों के बाद इसे प्रयोग करें, अब आँवले का मुरब्बा तैयार है।

अथवा

मिश्रित सब्जियों का अचार बनाने के चरण लिखिए।

उत्तर - मिश्रित सब्जियों का अचार बनाने के चरण :

- फल एवं सब्जियों को धो लें फिर अच्छी तरह सुखाएँ।
- साफ बोर्ड पर टुकड़ों में काटें।
- नमक और मसालों को साथ मिलाएँ।
- सूखे एवं निःसंक्रमित बर्तन में रखें।
- नमक एवं तेल से डुबो कर ढकें।
- कसकर बंद होने वाले ढक्कन से बंद करके रखें।

वैकल्पिक मॉड्यूल-A

(गृह-व्यवस्था)

36. घर पर बिजली के झटके से बचाव के लिए चार तरीके सुझाइए।

उत्तर - घर पर बिजली के झटके से बचाव के लिए चार तरीके :

1. क्षतिग्रस्त उपकरणों और तारों से बचें:
2. पानी और बिजली को दूर रखें
3. गीले हाथों से उपकरणों को न छुएं

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

4. एक सॉकेट पर एक से अधिक उपकरण न लगाएँ।
5. अगर उपकरण से हल्का झटका लगे, तो मरम्मत होने तक उसे दोबारा न चलाएं।

37. फूल सज्जा में टहनियों और पत्तियों की क्या भूमिका होती है?

उत्तर - फूल सज्जा में टहनियों और पत्तियों की भूमिका निम्नलिखित है :

- सूखी टहनियां सज्जा को प्राकृतिक और आकर्षक बनाती हैं।
- पत्तियों से फूलों के बीच के खाली स्थान भरे जाते हैं।
- पूरा सज्जा घना और संतुलित दिखता है।
- पत्तियाँ पुष्प सज्जा को ताजगी प्रदान करती हैं।

38. अच्छी गुणवता वाले कपड़े खरीदने के लिए आप किन तीन बिन्दुओं की जाँच करेंगे?

उत्तर - अच्छी गुणवत्ता वाले कपड़े चुनने के लिए आप इन तीन मुख्य बिंदुओं की जाँच कर सकते :

1. कपड़ा : कपड़ा स्पर्श करने में अच्छा हो। एवं वस्त्र का टिकाऊपन तंतु के प्रकार और गुण, सूत की मज़बूती, सूत में दी गई ऐंठन की मात्रा तथा वस्त्र की संरचना की सघनता पर निर्भर करता है। घनी बुनाई वाले वस्त्र में ढीली बुनाई वाले वस्त्र की अपेक्षा अधिक सूत होते हैं, अतः वह अधिक टिकाऊ होता है।

2. बुनाई : कपड़े की बुनाई में लंबे धागे नहीं होने चाहिए, क्योंकि वे खिंचकर कपड़े को कमजोर कर देते हैं। इसके अलावा, कपड़े की मजबूती जांचने के लिए उसे दोनों अंगूठों के बीच रखकर खींचें। यदि कपड़ा ठीक से बुना है तो धागे अपनी जगह से नहीं छिटकेंगे।

3. परिसज्जा : कपड़े की सुगंध पर ध्यान देना चाहिए। इसे शुद्ध होना चाहिए तैलीय नहीं। समान रंगाई देखने के लिए भी वस्त्र को प्रकाश की ओर देखें। यदि लगे कि क्रीज रेखा पर से रंग उड़ रहा है तब इसका अर्थ है रंगाई ठीक से नहीं हुई है।

39. कॉलेज जाने वाली अपनी बहन के लिए कपड़े खरीदते समय आप किन तीन विशेषताओं का ध्यान रखेंगे?

उत्तर - कॉलेज जाने वाली अपनी बहन के लिए कपड़े खरीदते समय आप निम्नलिखित तीन विशेषताओं का ध्यान रखें :

1. फिटिंग और स्टाइल : इस उम्र के लड़के-लड़कियाँ चाहते हैं कि उनके कपड़े आकर्षक और फैशनेबल हों। इसलिए ऐसे कपड़े खरीदने चाहिए जिनकी फिटिंग अच्छी हो और जो कॉलेज के माहौल में आधुनिक व अच्छा लुक दें।

2. मिक्स एंड मैच की सुविधा : कॉलेज जाने वाले बच्चों को बार-बार नए कपड़े चाहिए होते हैं, लेकिन हर दिन नया पहनना संभव नहीं होता। इसलिए ऐसे कपड़े खरीदने चाहिए जिन्हें आसानी से अदल-बदल कर पहना जा सके। जैसे -

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

साधारण जींस के साथ अलग-अलग टी-शर्ट पहनी जा सकती हैं, या कुछ शर्ट ऐसे रंगों की हों जो कई पैंट/सलवार के साथ मैच कर सकें।

3. आराम और टिकाऊपन : रोज़ पहनने के लिए कपड़े आरामदायक, हल्के और लंबे समय तक चलने वाले होने चाहिए। कॉलेज के लंबे समय तक चलने वाले दिन में कपड़ों का आरामदायक होना बहुत आवश्यक है।

Or / अथवा

गर्मियों के लिए कपड़े खरीदते समय आप किन तीन विशेषताओं को ध्यान में रखेंगे?

उत्तर - गर्मियों के लिए कपड़े खरीदते समय इन तीन विशेषताओं का ध्यान रखना चाहिए :

1. कपड़े का तंतु : गर्मियों में सूती कपड़े सबसे अच्छे रहते हैं क्योंकि ये हल्के, मुलायम और पसीना सोखने वाले होते हैं। ये शरीर को ठंडक प्रदान करते हैं।

2. हल्के रंग चुनें : गहरे रंग सूरज की गर्मी को अधिक सोखते हैं, जबकि हल्के रंग गर्मी को कम सोखते हैं और आपको ठंडा महसूस कराते हैं। सफेद, हल्का नीला, या पेस्टल रंग के कपड़े गर्मियों के लिए आदर्श होते हैं।

3. कपड़े की बनावट और ढीलापन : कपड़े ढीले-ढाले और हवा पार होने योग्य (breathable) होने चाहिए, ताकि शरीर में हवा का संचार हो सके और गर्मी से राहत मिले।

40. गरीबी के कारण किशोर अपराध को बढ़ावा मिलने के तीन तरीके बताइए।

उत्तर - गरीबी किशोर अपराध को कई तरीकों से बढ़ावा देती है। तीन मुख्य तरीके इस प्रकार हैं

1. गरीब बच्चों के पास जीवन की सुविधाएँ नहीं होती, इसलिए वे चोरी या लूटपाट को आसान तरीका समझते हैं।
2. कभी-कभी गरीबी के कारण स्वयं माता-पिता ही अपने बच्चों को चोरी के लिए उकसाते हैं, इसके अलावा, बुरी संगत में रहने से बच्चे चोरी, झूठ बोलना या तोड़फोड़ जैसी गलत आदतें सीख सकते हैं।
3. मीडिया में दिखाए गए अपराधी पात्रों से बच्चे प्रभावित होकर उनकी नकल कर सकते हैं।

अथवा

प्रसव के समय कौन-सी तीन सावधानियाँ बरतनी चाहिए?

उत्तर - प्रसव के समय निम्न सावधानियाँ बरतनी चाहिए :

1. गर्भ के दौरान व प्रसव के समय की तैयारियों के संबंध में किसी योग्य व कुशल डॉक्टर व नर्स से परामर्श लें।
2. नवजात शिशु को स्वच्छ रखा जाना चाहिए, जरा नाल को बांधकर काटा जाना चाहिए ताकि वह जीवाणु रहित रहे और इसमें बैक्टीरिया प्रवेश न कर सकें।

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

3. स्तनपान जल्द से जल्द प्रारंभ करवा देना चाहिए क्योंकि माँ का प्रारंभिक दूध बच्चे को रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता प्रदान करता है।

वैकल्पिक मॉड्यूल-A

(गृह-व्यवस्था)

41. दीवारों पर पेंटिंग टाँगते समय किन तीन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

उत्तर - दीवारों पर पेंटिंग टाँगते समय निम्न तीन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

1. पेंटिंग को उपलब्ध स्थान और उनके आकार के अनुसार टांगा जाना चाहिए बड़ी पेंटिंग बड़ी दीवार पर और छोटी पेंटिंग छोटी दीवार पर टांगें।
2. छोटी पेंटिंग के समूह को साथ में लगाकर एक आयत या वर्ग के अंदर दिखाएँ।
3. पेंटिंग को सीधी लगानी चाहिए तिरछी नहीं।

42. दवाई के लेबल पर आप किन दस महत्त्वपूर्ण जानकारियों की जाँच करेंगे?

उत्तर - दवाई के लेबल पर दस महत्त्वपूर्ण जानकारियों की जाँच करना चाहिए जैसे -

1. उत्पाद का नाम
2. ब्रांड का नाम
3. सामग्री/प्रयुक्त कच्चा माल
4. उत्पाद का उपयोग
5. प्रयोग, सावधानी व देखभाल संबधी निर्देश
6. उत्पादन की समाप्ति की तिथि
7. दवाओं के संबंध में खुराक की मात्र
8. अधिकतम खुदरा मूल्य (MRP) सभी कर सहित
9. चेतावनी और सावधानियां
10. गांरटी अवधि

अथवा

उपभोक्ता समस्याओं के समाधान के लिए कोई दस सुझाव दीजिए।

उत्तर - उपभोक्ता समस्याओं के समाधान के लिए दस सुझाव है -

1. किसी भी उत्पाद को खरीदने से पहले बाजार का सर्वेक्षण करें और सभी स्रोतों से जानकारी लें। उदाहरण- टीवी, पत्रिकाएं, समाचार पत्र, सेल्समैन, या कोई व्यक्ति जो उत्पाद का प्रयोग कर चुका हो।

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

2. केवल विश्वसनीय दुकानों से ही खरीदारी करें।
3. खरीदी हुई वस्तुओं के बिल, रसीद और गारण्टी कार्ड सुरक्षित रखें।
4. पैक किए हुए और लेबल लगे उत्पाद खरीदें, खुली वस्तुओं की अपेक्षा।
5. लेबल पर निम्न जानकारियाँ ध्यानपूर्वक पढ़ें जैसे ब्रांड नाम, सामग्री, कुल वजन, मानक चिह्न आदि।
6. यदि किसी वस्तु की आपूर्ति कम हो रही हो, तो उसके विकल्पों के बारे में सोचें।
7. जमाखोरी, कालाबाजारी और अधिक मूल्य देने से बचें।
8. मुफ्त उपहार और आकर्षक छूट जैसी छल-कपट वाली बातों से धोखा न खाएं।
9. हमेशा ऐसे उत्पाद खरीदें जो अच्छी गुणवत्ता और खरीद के बाद अच्छी सेवा की गारण्टी देते हों।
10. धोखाधड़ी वाले व्यापारी की सूचना अधिकारियों को दें।

43. समय से पहले परिपक्कता का किशोर और किशोरियों पर क्या प्रभाव पड़ता है, समझाइए।

उत्तर - मनुष्य के जीवन में किशोरावस्था एक अत्यंत संवेदनशील और बदलाव से भरा हुआ चरण होता है। इस अवधि में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर तीव्र परिवर्तन देखने को मिलते हैं। जब ये परिवर्तन सामान्य उम्र से पहले आ जाते हैं तो उसे समय से पहले परिपक्वता कहा जाता है। इसका प्रभाव लड़कियों और लड़कों पर अलग-अलग प्रकार से पड़ता है।

लड़कियाँ :

- अपने शरीर में हो रहे अचानक परिवर्तनों को देखकर वे संकोच और झिझक अनुभव करती हैं। वे सोचती हैं कि यह सब उनमें क्यों हो रहा है।
- वयस्क लोग उन्हें बड़ा समझकर जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार की अपेक्षा करने लगते हैं।
- उनके व्यक्तित्व और आत्मछवि पर नकारात्मक असर पड़ सकता है।

लड़के :

- समय से पहले परिपक्व होने वाले लड़के अधिक आत्मविश्वासी और आत्मसंतुष्ट होते हैं।
- उनका बलिष्ठ और विकसित शरीर उन्हें सहपाठियों के बीच अलग पहचान दिलाता है।
- खेलकूद और अन्य गतिविधियों में वे आगे बढ़ते हैं और नेता चुने जाते हैं।

अथवा

किशोरों के लिए सहकर्मी समूह क्यों महत्त्वपूर्ण है? पाँच कारण लिखिए।

उत्तर - किशोरावस्था (14 से 16 वर्ष) जीवन का ऐसा दौर है जब बच्चे माता-पिता से अधिक अपने हमउम्र दोस्तों को महत्त्व देने लगते हैं। बदलते सामाजिक और पारिवारिक वातावरण में सहकर्मी समूह किशोरों के व्यक्तित्व विकास का प्रमुख आधार बन जाता है। इसके पाँच मुख्य कारण निम्नलिखित हैं -

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

(i) समस्या साझा करना : किशोर अपनी समस्याएँ, भावनाएँ और उलझनें दोस्तों से आसानी से बाँट सकते हैं, जिससे मानसिक दबाव कम होता है।

(ii) सामाजिक कौशल सीखना : सहकर्मी समूह किशोरों को दूसरों से मेल-जोल करना, व्यवहार करना और विशेषकर विपरीत लिंग से बातचीत करना सिखाता है।

(iii) मित्र संस्कृति अपनाना : किशोर अपने साथियों की तरह बोलचाल, पहनावा और आदतें अपनाकर अपनी एक अलग पहचान बनाने लगते हैं। इसे 'मित्र संस्कृति' कहा जाता है।

(iv) समझ और सहारा : किशोरों को लगता है कि उनके दोस्त उन्हें माता-पिता से अधिक समझते हैं। इससे उनमें आत्मविश्वास और आत्मसम्मान बढ़ता है।

(v) रुचि और कौशल विकास : सहकर्मी समूह मिलकर नई रुचियाँ, शौक और कौशल विकसित करने का अवसर देता है, जिससे उनकी क्षमता बढ़ती है।

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

खण्ड – क

SET-B

1. 'यौवनारंभ' किस आयु को कहा जाता है?

(A) 11 से 12 वर्ष **(B) 14 से 15 वर्ष**

(C) 9 से 10 वर्ष **(D) 15 से 16 वर्ष**

उत्तर - (A) 11 से 12 वर्ष

2. निम्नलिखित में से किस एक गतिविधि को सूक्ष्म मांसपेशीय समन्वय की आवश्यकता होती है?

(A) रुकावटों/बाधाओं के ऊपर कूदना **(B) सीढ़ियाँ चढ़ना**

(C) चित्र बनाना **(D) बॉल के साथ दौड़ना**

उत्तर - (C) चित्र बनाना

3. किस वस्त्र में तन्तुओं को यान्त्रिक बल, गोंद या ताप से आपस में जोड़ा जाता है?

(A) कैम्ब्रिक **(B) टी-शर्ट**

(C) नमदा **(D) डेनिम**

उत्तर - (C) नमदा

4. निम्नलिखित में से किस एक धब्बे को केवल ठण्डे पानी से छुड़ाना चाहिए?

(A) कॉफी का धब्बा **(B) रक्त का धब्बा**

(C) मक्खन का धब्बा **(D) चाय का धब्बा**

उत्तर - (B) रक्त का धब्बा

5. राम के गले में सूजन है और उसे थकान होती है। ये किस पोषक तत्त्व की कमी के रोग के लक्षण हो सकते हैं?

(A) रक्ताल्पता **(B) गलगण्ड**

(C) रतौंधी **(D) मरास्मस**

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

उत्तर - (B) गलगण्ड

6. निम्नलिखित में से किस एक कार्यक्रम में बच्चों का वृद्धि निरीक्षण किया जाता है?

(A) समन्वित बाल विकास सेवाओं

(B) दोपहर का भोजन कार्यक्रम

(C) राष्ट्रीय पोषण संबंधी एनीमिया नियंत्रण कार्यक्रम

(D) राष्ट्रीय आयोडिन न्यूनताजनित दोष नियंत्रण कार्यक्रम

उत्तर - (A) समन्वित बाल विकास सेवाओं

7. दूसरों के दृष्टिकोण को न समझ पाने की असमर्थता को क्या कहते हैं?

(A) अहंवादिता **(B) श्रेणीबद्ध करना**

(C) रिवर्सिबिलिटी **(D) संरक्षण**

उत्तर - (A) अहंवादिता

8. किशोरों द्वारा कानून के विरुद्ध हिंसा के कार्यों/कृत्यों को क्या कहा जाता है?

(A) पियक्कड़पन **(B) बाल श्रमिक**

(C) बाल अपराध **(D) नशाखोरी/नशे की लत**

उत्तर - (C) बाल अपराध

9. किसी व्यक्ति के पोषण-स्तर का निर्धारण करने के लिए, उसका क्या पता करना होगा?

(A) मानसिक विकास **(B) सामाजिक विकास**

(C) शारीरिक विकास **(D) बौद्धिक विकास**

उत्तर - (C) शारीरिक विकास

10. कम फाइबर वाला/रेशायुक्त आहार किस रोग से पीड़ित रोगी के लिए सुझाया जाता है?

(A) दस्त **(B) कब्ज**

(C) ज्वर **(D) पीलिया**

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

उत्तर - (A) दस्त

11. ये कथन किन निवेश योजनाओं को दर्शाते हैं?

(i) ये तरलता प्रदान करते हैं।

(ii) ये सुरक्षा प्रदान करते हैं।

(iii) इनसे नियमित ब्याज मिलता है।

सही विकल्प चुनिए :

(A) (i) यूनिट, (ii) शेयर, (iii) डिबेंचर

(B) (i) डिबेंचर, (ii) राष्ट्रीय बचत पत्र, (iii) बचत खाता

(C) (i) डाकघर बचत खाता, (ii) जीवन बीमा, (iii) शेयर

(D) (i) बैंक बचत खाता, (ii) डाकघर बचत खाता, (iii) यूनिट

उत्तर - (C) (i) डाकघर बचत खाता, (ii) जीवन बीमा, (iii) शेयर

12. निम्नलिखित में से कौन-से कथन, सौर कुकर के उपयोग के लाभों को उजागर करते हैं?

(i) यह रोजगार के साधन उपलब्ध कराता है।

(ii) यह ईंधन की लागत को कम करता है।

(iii) यह प्रयोग के लिए पूर्णतया सुरक्षित है।

(iv) यह बिजली उत्पादन करता है।

(v) इसका उपयोग बहुत सरल है।

सही विकल्प चुनिए :

(A) (ii), (iv), (i)

(B) (i), (iii), (iv)

(C) (i), (iv), (v)

(D) (ii), (iii), (v)

उत्तर - (D) (ii), (iii), (v)

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

13. निम्नलिखित में से कौन, फर्श की जगह नहीं बचाता है?

(A) अंतर्निर्मित अलमारियाँ

(B) दीवार पर शीशा

(C) बंक पलंग

(D) अलमारियाँ

उत्तर - (D) अलमारियाँ

वैकल्पिक मॉड्यूल-A

(गृह-व्यवस्था)

14. पुष्प सज्जा करते समय, फूलों के तने की लम्बाई फूलदान की चौड़ाई से कम-से-कम ________ गुनी होनी चाहिए।

(A) दो

(B) डेढ़

(C) चार

(D) ढाई

उत्तर - (B) डेढ़

15. निम्नलिखित में से कौन-सा अपघर्षक नहीं है?

(A) एमरी पत्र

(B) चोकर

(C) बेकिंग सोडा

(D) बुरादा

उत्तर - (C) बेकिंग सोडा

16. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सही नहीं है?

(A) बंगाल के कांथा स्टिच में त्रिकोणीय रंग योजना का प्रयोग किया जाता है।

(B) जब मोटिफ को किसी सतह पर एक विशेष अन्तराल के बाद दोहराया जाता है, तो उसे पैटर्न कहते हैं।

(C) बैक स्टिच एक बहुत मज़बूत टाँका है।

(D) अमूर्त डिज़ाइन का कोई विशिष्ट प्रेरणा स्रोत नहीं होता।

उत्तर -

(A) बंगाल के कांथा स्टिच में त्रिकोणीय रंग योजना का प्रयोग किया जाता है। **(गलत)**

(B) जब मोटिफ को किसी सतह पर एक विशेष अन्तराल के बाद दोहराया जाता है, तो उसे पैटर्न कहते हैं। **(सही)**

(C) बैक स्टिच एक बहुत मज़बूत टाँका है। **(सही)**

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

(D) अमूर्त डिज़ाइन का कोई विशिष्ट प्रेरणा स्रोत नहीं होता। **(सही)**

17. बताइए कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत। अपने उत्तर के लिए औचित्य बताइए :

(क) मंदबुद्धि वाले बच्चों को साधारण घरेलू कार्य में शामिल किया जाना चाहिए।

(ख) भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर शारीरिक सम्पर्क एच०आइ०वी० संचरण का कारण बन सकता है।

उत्तर -

(क) मंदबुद्धि वाले बच्चों को साधारण घरेलू कार्य में शामिल किया जाना चाहिए। **(सही)**

औचित्य : साधारण घरेलू कार्यों में शामिल करने से ऐसे बच्चों को आत्मनिर्भर बनने का अवसर मिलता है। इससे उनमें आत्मविश्वास बढ़ता है और वे परिवार व समाज में उपयोगी अनुभव प्राप्त करते हैं।

(ख) भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर शारीरिक सम्पर्क एच०आइ०वी० संचरण का कारण बन सकता है। **(गलत)**

औचित्य : एच०आइ०वी० वायरस केवल असुरक्षित यौन संबंध, संक्रमित रक्त, सुई का साझा प्रयोग तथा माँ से बच्चे तक फैल सकता है। भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर सामान्य शारीरिक सम्पर्क (हाथ मिलाना, धक्का लगना आदि) से एच०आइ०वी० नहीं फैलता।

18. किशोरों के भाषा विकास की दो विशेषताओं को पहचानिए :

(क) धारा प्रवाह व जटिल भाषा का प्रयोग

(ख) टंग ट्वीस्टर का प्रयोग

(ग) एक ही शब्द के कई अर्थ वाले शब्द का प्रयोग

(घ) स्लैंग का प्रयोग

उत्तर -

(क) धारा प्रवाह व जटिल भाषा का प्रयोग

(घ) स्लैंग का प्रयोग

19. अपने परिवार की आय की पूर्ति करने के कोई चार तरीके सुझाइए।

उत्तर - परिवार की आय को बढ़ाने के लिए निम्नलिखित चार तरीके अपनाए जा सकते हैं -

1. महिलाएँ व पुरुष घर पर अचार, मुरब्बा, पापड़, सिलाई-बुनाई का कार्य करना।

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

2. घर पर या ऑनलाइन ट्यूशन देकर अतिरिक्त आय अर्जित करना।
3. परिवार के सदस्य अपने खाली समय में कोई पार्ट-टाइम करना।
4. कृषि व पशुपालन करना।

20. बताइए कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत :

(क) गर्भवती महिला के लिए भोजन की आवृत्ति बढ़ानी चाहिए।

(ख) एक चपाती और एक कप पोहा समान कैलोरी देते हैं।

(ग) बेमौसमी खाद्य-पदार्थ कम पौष्टिक होता है।

(घ) खाद्य-विनिमय आहार योजना को आसान बनाता है।

उत्तर -

(क) गर्भवती महिला के लिए भोजन की आवृत्ति बढ़ानी चाहिए। **(सही)**

(ख) एक चपाती और एक कप पोहा समान कैलोरी देते हैं। **(गलत)**

(ग) बेमौसमी खाद्य-पदार्थ कम पौष्टिक होता है। **(सही)**

(घ) खाद्य-विनिमय आहार योजना को आसान बनाता है। **(सही)**

21. बताइए कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत :

(क) परमाणु ईंधन अक्षय ऊर्जा का स्रोत है।

(ख) प्रेशर कुकर द्वारा समय की बचत होती है।

(ग) भूतापीय ऊर्जा, चट्टानों द्वारा फंसी हुई सौर ऊष्मा ऊर्जा है।

(घ) बड़े फ्रिज की तुलना में एक छोटा फ्रिज कम ऊर्जा की खपत करता है।

उत्तर -

(क) परमाणु ईंधन अक्षय ऊर्जा का स्रोत है। **(गलत)**

(ख) प्रेशर कुकर द्वारा समय की बचत होती है। **(सही)**

(ग) भूतापीय ऊर्जा, चट्टानों द्वारा फंसी हुई सौर ऊष्मा ऊर्जा है। **(गलत)**

(घ) बड़े फ्रिज की तुलना में एक छोटा फ्रिज कम ऊर्जा की खपत करता है। **(सही)**

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

22. अनीता अपने सात माह के शिशु के आहार में कौन-से चार खाद्य-पदार्थ सम्मिलित कर सकती है?

उत्तर - अनीता अपने सात माह के शिशु के आहार में निम्नलिखित खाद्य-पदार्थ सम्मिलित कर सकती है:

1. **दूध –** मां का दूध या अनुकूलित शिशु फॉर्मूला दूध।
2. **दलिया (सूजी या चावल का दलिया) –** हल्का पका हुआ दलिया जो आसानी से पच जाए।
3. **पिसा हुआ फल –** जैसे केला, सेब, नाशपाती (बेहद मुलायम और बिना शक्कर के)।
4. **उबली हुई सब्जियाँ –** जैसे गाजर, आलू, लौकी, जिन्हें अच्छी तरह से पिसकर दिया जाए।

23. नीचे कुछ पदार्थों/अभिकर्मकों की सूची दी गई है। ये किन धब्बों को छुड़ाने के लिए प्रयोग किए जाते हैं?

पदार्थ/अभिकर्मक	उपयोग
(क) बोरेक्स	________
(ख) नमक का ठण्डा पानी	________
(ग) मिथाइलेटेड स्पिरिट	________
(घ) प्याज़ का पेस्ट	________

उत्तर -

पदार्थ/अभिकर्मक		उपयोग
(क) बोरेक्स	-	चाय व कॉफी के दाग धब्बे छुड़ाने के लिए
(ख) नमक का ठण्डा पानी	-	रक्त, अंडा व मांस के दाग धब्बे छुड़ाने के लिए
(ग) मिथाइलेटेड स्पिरिट	-	पान के ताजे धब्बें को छुड़ाने के लिए
(घ) प्याज़ का पेस्ट	-	घास के पुराने धब्बे को छुड़ाने के लिए

24. कक्षा में किन चार नीतियों की संहिता का पालन करना चाहिए?

उत्तर - विद्यालय में निम्नलिखित चार नीतियों की संहिता का पालन करना चाहिए जैसे -

1) अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को सही तरीके से निभाना।
2) विद्यालय में अनुशासन और नियमों का पालन करना।
3) सहपाठियों तथा शिक्षकों के प्रति आदरभाव रखना।
4) समय का पालन करना और ईमानदारी से कार्य करना।

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

25. निम्नलिखित के लिए एक शब्द लिखिए :

(क) सफेद पेट्रोल, मिथाइलेटेड स्पिरिट और बेंजीन के लिए एक सामूहिक शब्द

(ख) एक रसायन, जो कपड़े में सफेदी लाने के लिए प्रयोग किया जाता है

(ग) एक सफाई सामग्री, जो रसायनों को संश्लेषित करके बनाई जाती है

(घ) एक प्राकृतिक ऑक्सीडाइजिंग विरंजक

उत्तर -

(क) सॉल्वेन्ट (Solvent / विलायक)
(ख) ब्लीच (Bleach / विरंजक)
(ग) डिटर्जेंट (Detergent)
(घ) हाइड्रोजन पेरॉक्साइड (प्राकृतिक ऑक्सीडाइजिंग विरंजक)

26. बताइए कि निम्नलिखित कथन सही हैं अथवा गलत :

(क) मूंग दाल के पाउडर का धब्बे छुड़ाने के लिए प्रयोग किया जा सकता है।

(ख) जैवेल जल एक ऑक्सीडाइजिंग विरंजक है।

(ग) अण्डे के धब्बे को बोरेक्स से हटाना चाहिए।

(घ) चाय एक खनिज धब्बा है।

उत्तर -

(क) मूंग दाल के पाउडर का धब्बे छुड़ाने के लिए प्रयोग किया जा सकता है। **(सही)**

(ख) जैवेल जल एक ऑक्सीडाइजिंग विरंजक है। **(सही)**

(ग) अण्डे के धब्बे को बोरेक्स से हटाना चाहिए। **(गलत)**

(घ) चाय एक खनिज धब्बा है। **(गलत)**

27. निम्नलिखित के लिए एक शब्द लिखिए :

(क) बुनाई, जिसकी सतह में तिरछी रेखाएँ होती हैं

(ख) जूते के फीते बनाने के लिए एक वस्त्र बनाने की तकनीक

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

(ग) कपड़े की लंबाई की दोनों ओर के किनारे

(घ) एक ही सूत से फंदे बनाकर वस्त्र का निर्माण किया जाना

उत्तर -

(क) ट्विल/टिविल बुनाई

(ख) ब्रेडेड वस्त्र

(ग) सेल्वेज/किनारी

(घ) बुनाई

वैकल्पिक मॉड्यूल-A

(गृह-व्यवस्था)

28. कॉलम-क का कॉलम-ख के साथ मिलान कीजिए :

कॉलम-क	कॉलम-ख
(क) ईंट का चूरा	**(i) काँच**
(ख) इमली का गूदा	**(ii) लिनोलियम**
(ग) अखबार	**(iii) पीतल**
(घ) हल्के डिटर्जेंट	**(iv) लोहा**

उत्तर -

कॉलम-क	कॉलम-ख
(क) ईंट का चूरा	(iv) लोहा
(ख) इमली का गूदा	(iii) पीतल
(ग) अखबार	(i) काँच
(घ) हल्के डिटर्जेंट	(ii) लिनोलियम

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

खण्ड – ख

29. किन्हीं चार खाद्य समूहों को शामिल करके सुबह के नाश्ते की एक योजना बनाइए।

उत्तर - सुबह के नाश्ते के लिए चार खाद्य समूहों को शामिल करते हुए योजना इस प्रकार हो सकती है -

1. **अनाज समूह (कार्बोहाइड्रेट)** – दलिया या पराठा।
2. **दूध और दूध उत्पाद** – 1 गिलास दूध या दही।
3. **फल और सब्ज़ियाँ** – केला, सेब या टमाटर का सलाद।
4. **प्रोटीन समूह** – उबले अंडे या मूँग दाल का हलवा।

30. खाना पकाते समय गैस बचाने के चार तरीके सुझाइए।

उत्तर - खाना पकाते समय गैस बचाने के चार तरीके :

1. बर्तन को गैस पर रखने के बाद ही गैस जलाएं और गैस को बर्तन उतारने से पहले ही बंद कर दें।
2. रात को गैस के सिलेंडर के रेग्युलेटर स्विच को भी बंद कर दें।
3. जैसे ही भोजन पक जाय तुरंत ही उसे परोस दें ताकि उसे दुबारा गर्म न करना पड़े।
4. छोटे बर्तनों के लिये छोटा चूल्हा ही प्रयोग करें।

31. किन्हीं चार पर्यावरण-अनुकूल उत्पादों के नाम लिखिए।

उत्तर - पर्यावरण-अनुकूल उत्पादों के नाम :

(a) सीसारहित पेट्रोल

(b) परिष्कृत मोटर का तेल

(c) जलीय पेंट

(d) जूट और सूती वस्त्र

32. आम के अतिरिक्त आम का शर्बत बनाने के लिए कौन-सी चार सामग्रियाँ प्रयोग की जाती हैं?

उत्तर - आम का शर्बत बनाने के लिए आम के अतिरिक्त चार सामग्री निम्नलिखित हैं :

1. चीनी – 1 किग्रा.

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

2. पानी – 1 किग्रा.
3. साइट्रिक एसिड – 30 ग्राम
4. के. एम. एस. – ½ चाय का चमच

अथवा

आप कैसे जाँचेंगे कि जो जैम आप बना रहे हैं, वह तैयार है?

उत्तर - जैम तैयार होने की जाँच करने के लिए मिश्रण को उबालते समय थोड़ी मात्रा में लेकर एक साफ शीट पर गिराया जाता है। यदि मिश्रण बहने के बजाय एक जगह जमकर ठहर जाता है और फैलता नहीं है, तो इसका मतलब है कि जैम पूरी तरह से तैयार हो चुका है। इसे जैम का अंतिम बिंदु (end point) कहा जाता है।

33. खाद्य-पदार्थों के परिरक्षण के चार कारण लिखिए।

उत्तर - खाद्य-पदार्थों के परिरक्षण के चार कारण निम्नलिखित है -

1. खाद्य पदार्थों की शेल्फ लाईफ को बढ़ाना।
2. नये उत्पाद जैसे जैम, पापड़, अचार आदि बनाना। इन खाद्य पदार्थों को वर्ष भर सभी पसंद करते हैं।
3. परिरक्षण करने के उपरान्त खाद्य पदार्थ का आयतन घट जाता है जिससे उसे भंडारित करना और आवागमन सरल हो जाता है। उदाहरण के लिए, 1 कि.ग्रा. गाजर 1 कि.ग्रा. गाजर के मुरब्बे से कहीं अधिक स्थान घेरती हैं।
4. मौसमी फल या सब्जी जब स्वादिष्ट और सस्ती हो उस समय ही उसे भंडारित कर लेना चाहिए।

34. सड़क पर आमतौर पर देखे जाने वाले चार अनैतिक व्यवहारों की सूची बनाइए।

उत्तर - सड़क पर आमतौर पर देखे जाने वाले चार अनैतिक व्यवहार :

1. ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करना (जैसे लाल बत्ती पर गाड़ी चलाना)।
2. सड़क पर कचरा फेंकना।
3. बिना हेलमेट के दोपहिया वाहन चलाना।
4. पैदल चलने वालों को रास्ता न देना।

अथवा

आप अपने बॉस से किन चार नैतिक गुणों की अपेक्षा करते हैं?

उत्तर - बॉस से अपेक्षित चार नैतिक गुण :

1. वफादारी व ईमानदारी

2. सत्यवादिता

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

3. समय का आदर

4. अपने सहकर्मियों व ग्राहकों से मित्रतापूर्ण संबंध रखना

35. आप घर पर आँवले का मुरब्बा कैसे बनाएँगे?

उत्तर - घर पर आँवले का मुरब्बा बनाने की सामग्री और विधि :

सामग्री :-

सामग्री	**मात्रा**
आँवला -	1 किलो
चीनी -	1.5 किलो

विधि :-

1. आँवले को कांटे से गोद लें (छेद करें) और 5 मिनट तक भाप में पकाएँ।

2. चीनी का 50 प्रतिशत (750 ग्रा.) पहले दिन आँवले में मिला दें।

3. दूसरे दिन चीनी न घुली हो तो आँवले निकालकर चीनी गला लें, ठंडी होने पर आँवला डालकर बची चीनी मिलाएँ।

4. तीसरे दिन यही प्रक्रिया दोहराएँ।

5. 15 दिनों के बाद इसे प्रयोग करें, अब आँवले का मुरब्बा तैयार है।

अथवा

मिश्रित सब्जियों का अचार बनाने के चरण लिखिए।

उत्तर - मिश्रित सब्जियों का अचार बनाने के चरण :

- फल एवं सब्जियों को धो लें फिर अच्छी तरह सुखाएँ।
- साफ बोर्ड पर टुकड़ों में काटें।
- नमक और मसालों को साथ मिलाएँ।
- सूखे एवं निःसंक्रमित बर्तन में रखें।
- नमक एवं तेल से डुबो कर ढकें।
- कसकर बंद होने वाले ढक्कन से बंद करके रखें।

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

वैकल्पिक मॉड्यूल-A

(गृह-व्यवस्था)

36. घर पर बिजली के झटके से बचाव के लिए चार तरीके सुझाइए।

उत्तर - घर पर बिजली के झटके से बचाव के लिए चार तरीके :

1. क्षतिग्रस्त उपकरणों और तारों से बचें :
2. पानी और बिजली को दूर रखें
3. गीले हाथों से उपकरणों को न छुएं
4. एक सॉकेट पर एक से अधिक उपकरण न लगाएँ।
5. अगर उपकरण से हल्का झटका लगे, तो मरम्मत होने तक उसे दोबारा न चलाएं।

37. फूल सज्जा में टहनियों और पत्तियों की क्या भूमिका होती है?

उत्तर - फूल सज्जा में टहनियों और पत्तियों की भूमिका निम्नलिखित है :

- सूखी टहनियां सज्जा को प्राकृतिक और आकर्षक बनाती हैं।
- पत्तियों से फूलों के बीच के खाली स्थान भरे जाते हैं।
- पूरा सज्जा घना और संतुलित दिखता है।
- पत्तियाँ पुष्प सज्जा को ताजगी और आकर्षण प्रदान करती हैं।

38. कपड़ा विक्रेता द्वारा अपनाई गई किन्हीं तीन कुरीतियों/गलत प्रथाओं के विषय में उपभोक्ताओं को जागरूक कीजिए।

उत्तर - कपड़ा विक्रेता द्वारा अपनाई गई गलत प्रथाओं के बारे में उपभोक्ताओं को निम्न प्रकार जागरूक किया जा सकता है -

1. कम मात्रा/खराब माल : व्यापारी कपड़ा नाप में कम देते हैं या खींचकर नापते हैं। जैसे 4 मीटर कपड़े की जगह केवल 3.5 मीटर ही देना।

2. मूल्य में धोखाधड़ी : वे पैकेट पर अंकित मूल्य से अधिक वसूलते हैं और टैक्स या फिनिशिंग जैसी बातों का बहाना बनाते हैं।

3. दोषपूर्ण उत्पाद : कई बार दोषपूर्ण या खराब उत्पाद को नया बताकर बेच दिया जाता है और उपभोक्ता से असली मूल्य वसूल लिया जाता है।

39. गरीबी के कारण किशोर अपराध को बढ़ावा मिलने के तीन तरीके बताइए।

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

उत्तर - गरीबी किशोर अपराध को कई तरीकों से बढ़ावा देती है। तीन मुख्य तरीके इस प्रकार हैं

1. गरीब बच्चों के पास जीवन की सुविधाएँ नहीं होती, इसलिए वे चोरी या लूटपाट को आसान तरीका समझते हैं।
2. कभी-कभी गरीबी के कारण स्वयं माता-पिता ही अपने बच्चों को चोरी के लिए उकसाते हैं, इसके अलावा, बुरी संगत में रहने से बच्चे चोरी, झूठ बोलना या तोड़फोड़ जैसी गलत आदतें सीख सकते हैं।
3. मीडिया में दिखाए गए अपराधी पात्रों से बच्चे प्रभावित होकर उनकी नकल कर सकते हैं।

अथवा

प्रसव के समय कौन-सी तीन सावधानियाँ बरतनी चाहिए?

उत्तर - प्रसव के समय निम्न सावधानियाँ बरतनी चाहिए :

1. गर्भ के दौरान व प्रसव के समय की तैयारियों के संबंध में किसी योग्य व कुशल डॉक्टर व नर्स से परामर्श लें।
2. नवजात शिशु को स्वच्छ रखा जाना चाहिए, जरा नाल को बांधकर काटा जाना चाहिए ताकि वह जीवाणु रहित रहे और इसमें बैक्टीरिया प्रवेश न कर सकें।
3. स्तनपान जल्द से जल्द प्रारंभ करवा देना चाहिए क्योंकि माँ का प्रारंभिक दूध बच्चे को रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता प्रदान करता है।

40. कॉलेज जाने वाली अपनी बहन के लिए कपड़े खरीदते समय आप किन तीन विशेषताओं का ध्यान रखेंगे?

उत्तर - कॉलेज जाने वाली अपनी बहन के लिए कपड़े खरीदते समय आप निम्नलिखित तीन विशेषताओं का ध्यान रखें :

1. फिटिंग और स्टाइल : इस उम्र के लड़के-लड़कियाँ चाहते हैं कि उनके कपड़े आकर्षक और फैशनेबल हों। इसलिए ऐसे कपड़े खरीदने चाहिए जिनकी फिटिंग अच्छी हो और जो कॉलेज के माहौल में आधुनिक व अच्छा लुक दें।

2. मिक्स एंड मैच की सुविधा : कॉलेज जाने वाले बच्चों को बार-बार नए कपड़े चाहिए होते हैं, लेकिन हर दिन नया पहनना संभव नहीं होता। इसलिए ऐसे कपड़े खरीदने चाहिए जिन्हें आसानी से अदल-बदल कर पहना जा सके। जैसे - साधारण जींस के साथ अलग-अलग टी-शर्ट पहनी जा सकती हैं, या कुछ शर्ट ऐसे रंगों की हों जो कई पैंट/सलवार के साथ मैच कर सकें।

3. आराम और टिकाऊपन : रोज़ पहनने के लिए कपड़े आरामदायक, हल्के और लंबे समय तक चलने वाले होने चाहिए। कॉलेज के लंबे समय तक चलने वाले दिन में कपड़ों का आरामदायक होना बहुत आवश्यक है।

Or / अथवा

गर्मियों के लिए कपड़े खरीदते समय आप किन तीन विशेषताओं को ध्यान में रखेंगे?

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

उत्तर - गर्मियों के लिए कपड़े खरीदते समय इन तीन विशेषताओं का ध्यान रखना चाहिए :

1. कपड़े का तंतु : गर्मियों में सूती कपड़े सबसे अच्छे रहते हैं क्योंकि ये हल्के, मुलायम और पसीना सोखने वाले होते हैं। ये शरीर को ठंडक प्रदान करते हैं।

2. हल्के रंग चुनें : गहरे रंग सूरज की गर्मी को अधिक सोखते हैं, जबकि हल्के रंग गर्मी को कम सोखते हैं और आपको ठंडा महसूस कराते हैं। सफेद, हल्का नीला, या पेस्टल रंग के कपड़े गर्मियों के लिए आदर्श होते हैं।

3. कपड़े की बनावट और ढीलापन : कपड़े ढीले-ढाले और हवा पार होने योग्य (breathable) होने चाहिए, ताकि शरीर में हवा का संचार हो सके और गर्मी से राहत मिले।

वैकल्पिक मॉड्यूल-A

(गृह-व्यवस्था)

41. दीवारों पर पेंटिंग टाँगते समय किन तीन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

उत्तर - दीवारों पर पेंटिंग टाँगते समय निम्न तीन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

1. पेंटिंग को उपलब्ध स्थान और उनके आकार के अनुसार टांगा जाना चाहिए बड़ी पेंटिंग बड़ी दीवार पर और छोटी पेंटिंग छोटी दीवार पर टांगें।
2. छोटी पेंटिंग के समूह को साथ में लगाकर एक आयत या वर्ग के अंदर दिखाएँ।
3. पेंटिंग को सीधी लगानी चाहिए तिरछी नहीं।

42. समय से पहले परिपक्वता का किशोर और किशोरियों पर क्या प्रभाव पड़ता है, समझाइए।

उत्तर - मनुष्य के जीवन में किशोरावस्था एक अत्यंत संवेदनशील और बदलाव से भरा हुआ चरण होता है। इस अवधि में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर तीव्र परिवर्तन देखने को मिलते हैं। जब ये परिवर्तन सामान्य उम्र से पहले आ जाते हैं तो उसे समय से पहले परिपक्वता कहा जाता है। इसका प्रभाव लड़कियों और लड़कों पर अलग-अलग प्रकार से पड़ता है।

लड़कियाँ :

- अपने शरीर में हो रहे अचानक परिवर्तनों को देखकर वे संकोच और झिझक अनुभव करती हैं। वे सोचती हैं कि यह सब उनमें क्यों हो रहा है।
- वयस्क लोग उन्हें बड़ा समझकर जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार की अपेक्षा करने लगते हैं।
- उनके व्यक्तित्व और आत्मछवि पर नकारात्मक असर पड़ सकता है।

लड़के :

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

- समय से पहले परिपक्व होने वाले लड़के अधिक आत्मविश्वासी और आत्मसंतुष्ट होते हैं।
- उनका बलिष्ठ और विकसित शरीर उन्हें सहपाठियों के बीच अलग पहचान दिलाता है।
- खेलकूद और अन्य गतिविधियों में वे आगे बढ़ते हैं और नेता चुने जाते हैं।

अथवा

किशोरों के लिए सहकर्मी समूह क्यों महत्त्वपूर्ण है? पाँच कारण लिखिए।

उत्तर - किशोरावस्था (14 से 16 वर्ष) जीवन का ऐसा दौर है जब बच्चे माता-पिता से अधिक अपने हमउम्र दोस्तों को महत्त्व देने लगते हैं। बदलते सामाजिक और पारिवारिक वातावरण में सहकर्मी समूह किशोरों के व्यक्तित्व विकास का प्रमुख आधार बन जाता है। इसके पाँच मुख्य कारण निम्नलिखित हैं -

1. समस्या साझा करना : किशोर अपनी समस्याएँ, भावनाएँ और उलझनें दोस्तों से आसानी से बाँट सकते हैं, जिससे मानसिक दबाव कम होता है।

2. सामाजिक कौशल सीखना : सहकर्मी समूह किशोरों को दूसरों से मेल-जोल करना, व्यवहार करना और विशेषकर विपरीत लिंग से बातचीत करना सिखाता है।

3. मित्र संस्कृति अपनाना : किशोर अपने साथियों की तरह बोलचाल, पहनावा और आदतें अपनाकर अपनी एक अलग पहचान बनाने लगते हैं। इसे 'मित्र संस्कृति' कहा जाता है।

4. समझ और सहारा : किशोरों को लगता है कि उनके दोस्त उन्हें माता-पिता से अधिक समझते हैं। इससे उनमें आत्मविश्वास और आत्मसम्मान बढ़ता है।

5. रुचि और कौशल विकास : सहकर्मी समूह मिलकर नई रुचियाँ, शौक और कौशल विकसित करने का अवसर देता है, जिससे उनकी क्षमता बढ़ती है।

43. दवाई के लेबल पर आप किन दस महत्त्वपूर्ण जानकारियों की जाँच करेंगे?

उत्तर - दवाई के लेबल पर दस महत्त्वपूर्ण जानकारियों की जाँच करना चाहिए जैसे -

11. उत्पाद का नाम

12. ब्रांड का नाम

1. सामग्री/प्रयुक्त कच्चा माल
2. उत्पाद का उपयोग
3. प्रयोग, सावधानी व देखभाल संबंधी निर्देश
4. उत्पादन की समाप्ति की तिथि
5. दवाओं के संबंध में खुराक की मात्र

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

6. अधिकतम खुदरा मूल्य (MRP) सभी कर सहित
7. चेतावनी और सावधानियां
8. गांरटी अवधि

अथवा

उपभोक्ता समस्याओं के समाधान के लिए कोई दस सुझाव दीजिए।

उत्तर - उपभोक्ता समस्याओं के समाधान के लिए दस सुझाव है -

1. किसी भी उत्पाद को खरीदने से पहले बाजार का सर्वेक्षण करें और सभी स्रोतों से जानकारी लें। उदाहरण- टीवी, पत्रिकाएं, समाचार पत्र, सेल्समैन, या कोई व्यक्ति जो उत्पाद का प्रयोग कर चुका हो।
2. केवल विश्वसनीय दुकानों से ही खरीदारी करें।
3. खरीदी हुई वस्तुओं के बिल, रसीद और गारण्टी कार्ड सुरक्षित रखें।
4. पैक किए हुए और लेबल लगे उत्पाद खरीदें, खुली वस्तुओं की अपेक्षा।
5. लेबल पर निम्न जानकारियाँ ध्यानपूर्वक पढ़ें जैसे ब्रांड नाम, सामग्री, कुल वजन, मानक चिह्न आदि।
6. यदि किसी वस्तु की आपूर्ति कम हो रही हो, तो उसके विकल्पों के बारे में सोचें।
7. जमाखोरी, कालाबाजारी और अधिक मूल्य देने से बचें।
8. मुफ्त उपहार और आकर्षक छूट जैसी छल-कपट वाली बातों से धोखा न खाएं।
9. हमेशा ऐसे उत्पाद खरीदें जो अच्छी गुणवत्ता और खरीद के बाद अच्छी सेवा की गारण्टी देते हों।
10. धोखाधड़ी वाले व्यापारी की सूचना अधिकारियों को दें।

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

खण्ड – क

SET-C

1. निम्नलिखित में से किस एक कार्यक्रम में बच्चों का वृद्धि निरीक्षण किया जाता है?

(A) समन्वित बाल विकास सेवाओं

(B) दोपहर का भोजन कार्यक्रम

(C) राष्ट्रीय पोषण संबंधी एनीमिया नियंत्रण कार्यक्रम

(D) राष्ट्रीय आयोडिन न्यूनताजनित दोष नियंत्रण कार्यक्रम

उत्तर - (A) समन्वित बाल विकास सेवाओं

2. राम के गले में सूजन है और उसे थकान होती है। ये किस पोषक तत्त्व की कमी के रोग के लक्षण हो सकते हैं?

(A) रक्ताल्पता **(B) गलगण्ड**

(C) रतौंधी **(D) मरास्मस**

उत्तर - (B) गलगण्ड

3. निम्नलिखित में से किस एक धब्बे को केवल ठण्डे पानी से छुड़ाना चाहिए?

(A) कॉफी का धब्बा **(B) रक्त का धब्बा**

(C) मक्खन का धब्बा **(D) चाय का धब्बा**

उत्तर - (B) रक्त का धब्बा

4. किस वस्त्र में तन्तुओं को यान्त्रिक बल, गोंद या ताप से आपस में जोड़ा जाता है?

(A) कैम्ब्रिक **(B) टी-शर्ट**

(C) नमदा **(D) डेनिम**

उत्तर - (C) नमदा

5. निम्नलिखित में से किस एक गतिविधि को सूक्ष्म मांसपेशीय समन्वय की आवश्यकता होती है?

(A) रुकावटों/बाधाओं के ऊपर कूदना **(B) सीढ़ियाँ चढ़ना**

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

(C) चित्र बनाना **(D) बॉल के साथ दौड़ना**

उत्तर - (C) चित्र बनाना

6. 'यौवनारंभ' किस आयु को कहा जाता है?

(A) 11 से 12 वर्ष **(B) 14 से 15 वर्ष**

(C) 9 से 10 वर्ष **(D) 15 से 16 वर्ष**

उत्तर - (A) 11 से 12 वर्ष

7. दूसरों के दृष्टिकोण को न समझ पाने की असमर्थता को क्या कहते हैं?

(A) अहंवादिता **(B) श्रेणीबद्ध करना**

(C) रिवर्सिबिलिटी **(D) संरक्षण**

उत्तर - (A) अहंवादिता

8. निम्नलिखित में से कौन, फर्श की जगह नहीं बचाता है?

(A) अंतर्निर्मित अलमारियाँ **(B) दीवार पर शीशा**

(C) बंक पलंग **(D) अलमारियाँ**

उत्तर - (D) अलमारियाँ

9. निम्नलिखित में से कौन-से कथन, सौर कुकर के उपयोग के लाभों को उजागर करते हैं?

(i) यह रोजगार के साधन उपलब्ध कराता है।

(ii) यह ईंधन की लागत को कम करता है।

(iii) यह प्रयोग के लिए पूर्णतया सुरक्षित है।

(iv) यह बिजली उत्पादन करता है।

(v) इसका उपयोग बहुत सरल है।

सही विकल्प चुनिए :

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

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

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

उत्तर - (D) (ii), (iii), (v)

10. ये कथन किन निवेश योजनाओं को दर्शाते हैं?

(i) ये तरलता प्रदान करते हैं।

(ii) ये सुरक्षा प्रदान करते हैं।

(iii) इनसे नियमित ब्याज मिलता है।

सही विकल्प चुनिए :

(A) (i) यूनिट, (ii) शेयर, (iii) डिबेंचर

(B) (i) डिबेंचर, (ii) राष्ट्रीय बचत पत्र, (iii) बचत खाता

(C) (i) डाकघर बचत खाता, (ii) जीवन बीमा, (iii) शेयर

(D) (i) बैंक बचत खाता, (ii) डाकघर बचत खाता, (iii) यूनिट

उत्तर - (C) (i) डाकघर बचत खाता, (ii) जीवन बीमा, (iii) शेयर

11. कम फाइबर वाला/रेशायुक्त आहार किस रोग से पीड़ित रोगी के लिए सुझाया जाता है?

(A) दस्त **(B) कब्ज**

(C) ज्वर **(D) पीलिया**

उत्तर - (A) दस्त

12. किसी व्यक्ति के पोषण-स्तर का निर्धारण करने के लिए, उसका क्या पता करना होगा?

(A) मानसिक विकास **(B) सामाजिक विकास**

(C) शारीरिक विकास **(D) बौद्धिक विकास**

उत्तर - (C) शारीरिक विकास

13. किशोरों द्वारा कानून के विरुद्ध हिंसा के कार्यों/कृत्यों को क्या कहा जाता है?

(A) पियक्कड़पन **(B) बाल श्रमिक**

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

(C) बाल अपराध **(D) नशाखोरी/नशे की लत**

उत्तर - (C) बाल अपराध

वैकल्पिक मॉड्यूल-A

(गृह-व्यवस्था)

14. पुष्प सज्जा करते समय, फूलों के तने की लम्बाई फूलदान की चौड़ाई से कम-से-कम _________ गुनी होनी चाहिए।

(A) दो **(B) डेढ़**

(C) चार **(D) ढाई**

उत्तर - (B) डेढ़

15. निम्नलिखित में से कौन-सा अपघर्षक नहीं है?

(A) एमरी पत्र **(B) चोकर**

(C) बेकिंग सोडा **(D) बुरादा**

उत्तर - (C) बेकिंग सोडा

16. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सही नहीं है?

(A) बंगाल के कांथा स्टिच में त्रिकोणीय रंग योजना का प्रयोग किया जाता है।

(B) जब मोटिफ को किसी सतह पर एक विशेष अन्तराल के बाद दोहराया जाता है, तो उसे पैटर्न कहते हैं।

(C) बैक स्टिच एक बहुत मज़बूत टाँका है।

(D) अमूर्त डिज़ाइन का कोई विशिष्ट प्रेरणा स्रोत नहीं होता।

उत्तर -

(A) बंगाल के कांथा स्टिच में त्रिकोणीय रंग योजना का प्रयोग किया जाता है। **(गलत)**

(B) जब मोटिफ को किसी सतह पर एक विशेष अन्तराल के बाद दोहराया जाता है, तो उसे पैटर्न कहते हैं। **(सही)**

(C) बैक स्टिच एक बहुत मज़बूत टाँका है। **(सही)**

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

(D) अमूर्त डिज़ाइन का कोई विशिष्ट प्रेरणा स्रोत नहीं होता। (सही)

17. किशोरों के भाषा विकास की दो विशेषताओं को पहचानिए :

(क) धारा प्रवाह व जटिल भाषा का प्रयोग

(ख) टंग ट्वीस्टर का प्रयोग

(ग) एक ही शब्द के कई अर्थ वाले शब्द का प्रयोग

(घ) स्लैंग का प्रयोग

उत्तर -

(क) धारा प्रवाह व जटिल भाषा का प्रयोग

(घ) स्लैंग का प्रयोग

18. बताइए कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत। अपने उत्तर के लिए औचित्य बताइए :

(क) मंदबुद्धि वाले बच्चों को साधारण घरेलू कार्य में शामिल किया जाना चाहिए।

(ख) भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर शारीरिक सम्पर्क एच०आइ०वी० संचरण का कारण बन सकता है।

उत्तर -

(क) मंदबुद्धि वाले बच्चों को साधारण घरेलू कार्य में शामिल किया जाना चाहिए। **(सही)**

औचित्य : साधारण घरेलू कार्यों में शामिल करने से ऐसे बच्चों को आत्मनिर्भर बनने का अवसर मिलता है। इससे उनमें आत्मविश्वास बढ़ता है और वे परिवार व समाज में उपयोगी अनुभव प्राप्त करते हैं।

(ख) भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर शारीरिक सम्पर्क एच०आइ०वी० संचरण का कारण बन सकता है। **(गलत)**

औचित्य : एच०आइ०वी० वायरस केवल असुरक्षित यौन संबंध, संक्रमित रक्त, सुई का साझा प्रयोग तथा माँ से बच्चे तक फैल सकता है। भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर सामान्य शारीरिक सम्पर्क (हाथ मिलाना, धक्का लगना आदि) से एच०आइ०वी० नहीं फैलता।

19. अपने परिवार की आय की पूर्ति करने के कोई चार तरीके सुझाइए।

उत्तर - परिवार की आय को बढ़ाने के लिए निम्नलिखित चार तरीके अपनाए जा सकते हैं -

1. महिलाएँ व पुरुष घर पर अचार, मुरब्बा, पापड़, सिलाई-बुनाई का कार्य करना।

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

2. घर पर या ऑनलाइन ट्यूशन देकर अतिरिक्त आय अर्जित करना।
3. परिवार के सदस्य अपने खाली समय में कोई पार्ट-टाइम करना।
4. कृषि व पशुपालन करना।

20. बताइए कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत :

(क) परमाणु ईंधन अक्षय ऊर्जा का स्रोत है।

(ख) प्रेशर कुकर द्वारा समय की बचत होती है।

(ग) भूतापीय ऊर्जा, चट्टानों द्वारा फंसी हुई सौर ऊष्मा ऊर्जा है।

(घ) बड़े फ्रिज की तुलना में एक छोटा फ्रिज कम ऊर्जा की खपत करता है।

उत्तर -

(क) परमाणु ईंधन अक्षय ऊर्जा का स्रोत है। **(गलत)**

(ख) प्रेशर कुकर द्वारा समय की बचत होती है। **(सही)**

(ग) भूतापीय ऊर्जा, चट्टानों द्वारा फंसी हुई सौर ऊष्मा ऊर्जा है। **(गलत)**

(घ) बड़े फ्रिज की तुलना में एक छोटा फ्रिज कम ऊर्जा की खपत करता है। **(सही)**

21. बताइए कि निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत :

(क) गर्भवती महिला के लिए भोजन की आवृत्ति बढ़ानी चाहिए।

(ख) एक चपाती और एक कप पोहा समान कैलोरी देते हैं।

(ग) बेमौसमी खाद्य-पदार्थ कम पौष्टिक होता है।

(घ) खाद्य-विनिमय आहार योजना को आसान बनाता है।

उत्तर -

(क) गर्भवती महिला के लिए भोजन की आवृत्ति बढ़ानी चाहिए। **(सही)**

(ख) एक चपाती और एक कप पोहा समान कैलोरी देते हैं। **(गलत)**

(ग) बेमौसमी खाद्य-पदार्थ कम पौष्टिक होता है। **(सही)**

(घ) खाद्य-विनिमय आहार योजना को आसान बनाता है। **(सही)**

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

22. मीना अपने स्कूल-पूर्व बच्चे के टिफिन में कौन-से चार खाद्य-पदार्थ पैक कर सकती है?

उत्तर - मीना अपने स्कूल-पूर्व बच्चे के टिफिन में निम्न चार खाद्य-पदार्थ पैक कर सकती है-

1. आलू के चिप्स
2. सैंडविच
3. वेजिटेबल रोल
4. भरवाँ पराठा

23. नीचे कुछ पदार्थों/अभिकर्मकों की सूची दी गई है। ये किन धब्बों को छुड़ाने के लिए प्रयोग किए जाते हैं?

पदार्थ/अभिकर्मक	उपयोग
(क) बोरेक्स	________
(ख) नमक का ठण्डा पानी	________
(ग) मिथाइलेटेड स्पिरिट	________
(घ) प्याज़ का पेस्ट	________

उत्तर -

पदार्थ/अभिकर्मक		उपयोग
(क) बोरेक्स	-	चाय व कॉफी के दाग धब्बे छुड़ाने के लिए
(ख) नमक का ठण्डा पानी	-	रक्त, अंडा व मांस के दाग धब्बे छुड़ाने के लिए
(ग) मिथाइलेटेड स्पिरिट	-	पान के ताजे धब्बें को छुड़ाने के लिए
(घ) प्याज़ का पेस्ट	-	घास के पुराने धब्बे को छुड़ाने के लिए

24. रेलवे स्टेशन में किन चार नीतियों की संहिता का पालन करना चाहिए?

उत्तर - रेलवे स्टेशन में निम्न चार नीतियों की संहिता का पालन करना चाहिए :

1. **सुरक्षा नीति :** प्लेटफ़ॉर्म पर धक्का-मुक्की, पटरी के पास खड़ा होना या धावक को परेशान करना वर्जित है।
2. **साफ-सफाई नीति :** कचरा फैलाने से बचें और कूड़ेदान का उपयोग करें।
3. **समय और अनुशासन नीति :** ट्रेन के आने-जाने का समय ध्यान में रखें, भीड़ में धैर्य बनाए रखें।
4. **सहयोग और शिष्टाचार नीति** : अन्य यात्रियों के साथ सौहार्दपूर्ण व्यवहार करें और स्टाफ के निर्देशों का पालन करें।

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

25. निम्नलिखित के लिए एक शब्द लिखिए :

(क) बुनाई, जिसकी सतह में तिरछी रेखाएँ होती हैं

(ख) जूते के फीते बनाने के लिए एक वस्त्र बनाने की तकनीक

(ग) कपड़े की लंबाई की दोनों ओर के किनारे

(घ) एक ही सूत से फंदे बनाकर वस्त्र का निर्माण किया जाना

उत्तर -

(क) ट्विल/टिविल बुनाई

(ख) ब्रेडेड वस्त्र

(ग) सेल्वेज/किनारी

(घ) बुनाई

26. बताइए कि निम्नलिखित कथन सही हैं अथवा गलत :

(क) लिपस्टिक का धब्बा मिट्टी के तेल से हटाया जाता है।

(ख) तौलियों को मसलकर धोया जाता है।

(ग) सिन्डेट को वसा और मोम को मिलाकर बनाया जाता है।

(घ) कपड़ों का पीलापन हटाया जा सकता है।

उत्तर -

(क) लिपस्टिक का धब्बा मिट्टी के तेल से हटाया जाता है। **(सही)**

(ख) तौलियों को मसलकर धोया जाता है। **(गलत)**

(ग) सिन्डेट को वसा और मोम को मिलाकर बनाया जाता है। **(गलत)**

(घ) कपड़ों का पीलापन हटाया जा सकता है। **(सही)**

27. निम्नलिखित के लिए एक शब्द लिखिए :

(क) सफेद पेट्रोल, मिथाइलेटेड स्पिरिट और बेंजीन के लिए एक सामूहिक शब्द

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

(ख) एक रसायन, जो कपड़े में सफेदी लाने के लिए प्रयोग किया जाता है

(ग) एक सफाई सामग्री, जो रसायनों को संश्लेषित करके बनाई जाती है

(घ) एक प्राकृतिक ऑक्सीडाइजिंग विरंजक

उत्तर -

(क) सॉल्वेन्ट (Solvent / विलायक)
(ख) ब्लीच (Bleach / विरंजक)
(ग) डिटर्जेंट (Detergent)
(घ) हाइड्रोजन पेरॉक्साइड (प्राकृतिक ऑक्सीडाइजिंग विरंजक)

वैकल्पिक मॉड्यूल-A

(गृह-व्यवस्था)

28. कॉलम-क का कॉलम-ख के साथ मिलान कीजिए :

कॉलम-क	कॉलम-ख
(क) ईंट का चूरा	(i) काँच
(ख) इमली का गूदा	(ii) लिनोलियम
(ग) अखबार	(iii) पीतल
(घ) हल्के डिटर्जेंट	(iv) लोहा

उत्तर -

कॉलम-क	कॉलम-ख
(क) ईंट का चूरा	(iv) लोहा
(ख) इमली का गूदा	(iii) पीतल
(ग) अखबार	(i) काँच
(घ) हल्के डिटर्जेंट	(ii) लिनोलियम

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

खण्ड – ख

29. मोहन को दूध पसन्द नहीं है। उसे चार ऐसे खाद्य-पदार्थों का सुझाव दीजिए, जिनसे उसे दूध के समान पोषक तत्त्व मिल सके।

उत्तर - मोहन को दूध पसंद नहीं है तो भी उसे दूध जैसे पोषक तत्व अन्य खाद्य पदार्थों से मिल सकते हैं। जैसे -

1. एक बड़ी कटोरी दही
2. एक अंडा
3. एक मध्यम कटोरी मिट
4. एक बड़ी कटोरी दाल

30. प्रेशर कुकर का उपयोग करते समय कौन-सी चार सावधानियाँ बरतनी चाहिए?

उत्तर - प्रेशर कुकर का उपयोग करते समय निम्नलिखित चार सावधानियाँ बरतनी चाहिए -

1. ढक्कन को सही तरह से बंद करना
2. पानी की उचित मात्रा डालना
3. सीटी और वेंट पाइप की सफाई करना
4. दबाव पूरी तरह निकलने पर ही ढक्कन खोलना

31. वायु निम्नीकरण के चार प्रभाव क्या हैं?

उत्तर - वायु निम्नीकरण के चार प्रभाव निम्नलिखित है -

1. अम्ल वर्षा का होना
2. ओजोन परत में कमी
3. भू-मंडलीय ताप वृद्धि
4. मानवीकृत आपदाएँ बढ़ना

32. सड़क पर आमतौर पर देखे जाने वाले चार अनैतिक व्यवहारों की सूची बनाइए।

उत्तर - सड़क पर आमतौर पर देखे जाने वाले चार अनैतिक व्यवहार :

1. ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करना (जैसे लाल बत्ती पर गाड़ी चलाना)।
2. सड़क पर कचरा फेंकना।
3. बिना हेलमेट के दोपहिया वाहन चलाना।

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

4. पैदल चलने वालों को रास्ता न देना।

अथवा

आप अपने बॉस से किन चार नैतिक गुणों की अपेक्षा करते हैं?

उत्तर - बॉस से अपेक्षित चार नैतिक गुण :

1. वफादारी व ईमानदारी
2. सत्यवादिता
3. समय का आदर
4. अपने सहकर्मियों व ग्राहकों से मित्रतापूर्ण संबंध रखना

33. खाद्य परिरक्षण में सूक्ष्म-जीवाणुओं के प्रभाव को कैसे विलम्बित किया जा सकता है?

उत्तर - खाद्य परिरक्षण में सूक्ष्म-जीवाणुओं के प्रभाव को विलम्बित करने के उपाय:

- **सुरक्षा आवरण प्रदान करके -** सेब, अंडा, मूंगफली का छिलका या एल्युमिनियम कवर।
- **तापमान को बढ़ा कर -** भोजन को उबालना या पकाना।
- **तापमान को घटा कर -** फ्रिज/फ्रीजर में रखना, जैसे जमे हुए फल-सब्ज़ियाँ।
- **रसायनों का प्रयोग करके -** सोडियम बेनजोएट, पोटैशियम मेटा-बाई-सल्फाइट।

34. आम के अतिरिक्त आम का शर्बत बनाने के लिए कौन-सी चार सामग्रियाँ प्रयोग की जाती हैं?

उत्तर - आम का शर्बत बनाने के लिए आम के अतिरिक्त चार सामग्री निम्नलिखित हैं :

1. चीनी – 1 किग्रा.
2. पानी – 1 किग्रा.
3. साइट्रिक एसिड – 30 ग्राम
4. के. एम. एस. – ½ चाय का चमच

अथवा

आप कैसे जाँचेंगे कि जो जैम आप बना रहे हैं, वह तैयार है?

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

उत्तर - जैम तैयार होने की जाँच करने के लिए मिश्रण को उबालते समय थोड़ी मात्रा में लेकर एक साफ शीट पर गिराया जाता है। यदि मिश्रण बहने के बजाय एक जगह जमकर ठहर जाता है और फैलता नहीं है, तो इसका मतलब है कि जैम पूरी तरह से तैयार हो चुका है। इसे जैम का अंतिम बिंदु (end point) कहा जाता है।

35. आप घर पर आँवले का मुरब्बा कैसे बनाएँगे?

उत्तर - घर पर आँवले का मुरब्बा बनाने की सामग्री और विधि :

सामग्री :-

सामग्री	मात्रा
आँवला -	1 किलो
चीनी -	1.5 किलो

विधि :-

(i) आँवले को कांटे से गोद लें (छेद करें) और 5 मिनट तक भाप में पकाएँ।

(ii) चीनी का 50 प्रतिशत (750 ग्रा.) पहले दिन आँवले में मिला दें।

(iii) दूसरे दिन चीनी पूरी तरह न घुली हो तो आँवले निकाल, चीनी गर्म कर घोल बनाएँ, ठंडा कर आँवले मिलाएँ।

(iv) तीसरे दिन यही प्रक्रिया दोहराएँ।

(v)15 दिनों के बाद इसे प्रयोग करें, अब आँवले का मुरब्बा तैयार है।

अथवा

मिश्रित सब्जियों का अचार बनाने के चरण लिखिए।

उत्तर - मिश्रित सब्जियों का अचार बनाने के चरण :

- फल एवं सब्जियों को धो लें फिर अच्छी तरह सुखाएँ।
- साफ बोर्ड पर टुकड़ों में काटें।
- नमक और मसालों को साथ मिलाएँ।
- सूखे एवं निःसंक्रमित बर्तन में रखें।
- नमक एवं तेल से डुबो कर ढकें।
- कसकर बंद होने वाले ढक्कन से बंद करके रखें।

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

वैकल्पिक मॉड्यूल-A

(गृह-व्यवस्था)

36. घर पर बिजली के झटके से बचाव के लिए चार तरीके सुझाइए।

उत्तर - घर पर बिजली के झटके से बचाव के लिए चार तरीके :

(i) क्षतिग्रस्त उपकरणों और तारों से बचें :

(ii) पानी और बिजली को दूर रखें

(iii) गीले हाथों से उपकरणों को न छुएं

(iv) एक सॉकेट पर एक से अधिक उपकरण न लगाएँ।

(v) अगर उपकरण से हल्का झटका लगे, तो मरम्मत होने तक उसे दोबारा न चलाएं।

37. फूल सज्जा में टहनियों और पत्तियों की क्या भूमिका होती है?

उत्तर - फूल सज्जा में टहनियों और पत्तियों की भूमिका निम्नलिखित है :

- सूखी टहनियां सज्जा को प्राकृतिक और आकर्षक बनाती हैं।
- पत्तियों से फूलों के बीच के खाली स्थान भरे जाते हैं।
- पूरा सज्जा घना और संतुलित दिखता है।
- पत्तियाँ पुष्प सज्जा को ताजगी और आकर्षण प्रदान करती हैं।

38. सिले-सिलाए कपड़ों के चयन को प्रभावित करने वाले किन्हीं तीन कारकों की व्याख्या कीजिए।

उत्तर - सिले-सिलाए कपड़ों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक

1. **परिधान का डिज़ाइन -** डिज़ाइन में कपड़े की बनावट, आकार, रंग और स्पर्श आते हैं। जब ये सभी तत्व संतुलित रूप में मिलते हैं तो परिधान आकर्षक, अनुपातिक और संपूर्ण दिखाई देता है।

2. **फिट -** फिट भी चयन का मुख्य आधार है। किसी परिधान को केवल दिखावट के आधार पर नहीं, बल्कि उसकी लंबाई, छाती, कमर और तीरे देखकर चुनना चाहिए। सही फिटिंग से आकृति सुंदर लगती है, जबकि बड़ा या छोटा परिधान असंतुलित लगता है।

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

3. **कारीगरी -** कारीगरी वस्त्र की गुणवत्ता को दर्शाती है। मजबूत सिलाई, सही ज़िप, पाइपिंग और पट्टियाँ परिधान को टिकाऊ बनाती हैं। सिलाई में खिंचाव न हो, सिरों पर खुलापन न हो और अतिरिक्त कपड़ा उपलब्ध हो, ताकि जरूरत पड़ने पर बदलाव किए जा सकें। ये सभी पहलू परिधान को आकर्षक और उपयोगी बनाते हैं।

39. कॉलेज जाने वाली अपनी बहन के लिए कपड़े खरीदते समय आप किन तीन विशेषताओं का ध्यान रखेंगे?

उत्तर - कॉलेज जाने वाली अपनी बहन के लिए कपड़े खरीदते समय आप निम्नलिखित तीन विशेषताओं का ध्यान रखें :

1. फिटिंग और स्टाइल : इस उम्र के लड़के-लड़कियाँ चाहते हैं कि उनके कपड़े आकर्षक और फैशनेबल हों। इसलिए ऐसे कपड़े खरीदने चाहिए जिनकी फिटिंग अच्छी हो और जो कॉलेज के माहौल में आधुनिक व अच्छा लुक दें।

2. मिक्स एंड मैच की सुविधा : कॉलेज जाने वाले बच्चों को बार-बार नए कपड़े चाहिए होते हैं, लेकिन हर दिन नया पहनना संभव नहीं होता। इसलिए ऐसे कपड़े खरीदने चाहिए जिन्हें आसानी से अदल-बदल कर पहना जा सके। जैसे - साधारण जींस के साथ अलग-अलग टी-शर्ट पहनी जा सकती हैं, या कुछ शर्ट ऐसे रंगों की हों जो कई पैंट/सलवार के साथ मैच कर सकें।

3. आराम और टिकाऊपन : रोज़ पहनने के लिए कपड़े आरामदायक, हल्के और लंबे समय तक चलने वाले होने चाहिए। कॉलेज के लंबे समय तक चलने वाले दिन में कपड़ों का आरामदायक होना बहुत आवश्यक है।

Or / अथवा

गर्मियों के लिए कपड़े खरीदते समय आप किन तीन विशेषताओं को ध्यान में रखेंगे?

उत्तर - गर्मियों के लिए कपड़े खरीदते समय इन तीन विशेषताओं का ध्यान रखना चाहिए :

1. कपड़े का तंतु : गर्मियों में सूती कपड़े सबसे अच्छे रहते हैं क्योंकि ये हल्के, मुलायम और पसीना सोखने वाले होते हैं। ये शरीर को ठंडक प्रदान करते हैं।

2. हल्के रंग चुनें : गहरे रंग सूरज की गर्मी को अधिक सोखते हैं, जबकि हल्के रंग गर्मी को कम सोखते हैं और आपको ठंडा महसूस कराते हैं। सफेद, हल्का नीला, या पेस्टल रंग के कपड़े गर्मियों के लिए आदर्श होते हैं।

3. कपड़े की बनावट और ढीलापन : कपड़े ढीले-ढाले और हवा पार होने योग्य (breathable) होने चाहिए, ताकि शरीर में हवा का संचार हो सके और गर्मी से राहत मिले।

40. गरीबी के कारण किशोर अपराध को बढ़ावा मिलने के तीन तरीके बताइए।

उत्तर - गरीबी किशोर अपराध को कई तरीकों से बढ़ावा देती है। तीन मुख्य तरीके इस प्रकार हैं

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

1. गरीब बच्चों के पास जीवन की सुविधाएँ नहीं होती, इसलिए वे चोरी या लूटपाट को आसान तरीका समझते हैं।
2. कभी-कभी गरीबी के कारण स्वयं माता-पिता ही अपने बच्चों को चोरी के लिए उकसाते हैं, इसके अलावा, बुरी संगत में रहने से बच्चे चोरी, झूठ बोलना या तोड़फोड़ जैसी गलत आदतें सीख सकते हैं।
3. मीडिया में दिखाए गए अपराधी पात्रों से बच्चे प्रभावित होकर उनकी नकल कर सकते हैं।

अथवा

प्रसव के समय कौन-सी तीन सावधानियाँ बरतनी चाहिए?

उत्तर - **प्रसव के समय निम्न सावधानियाँ बरतनी चाहिए :**

1. गर्भ के दौरान व प्रसव के समय की तैयारियों के संबंध में किसी योग्य व कुशल डॉक्टर व नर्स से परामर्श लें।
2. नवजात शिशु को स्वच्छ रखा जाना चाहिए, जरा नाल को बांधकर काटा जाना चाहिए ताकि वह जीवाणु रहित रहे और इसमें बैक्टीरिया प्रेवश न कर सकें।
3. स्तनपान जल्द से जल्द प्रारंभ करवा देना चाहिए क्योंकि माँ का प्रारंभिक दूध बच्चे को रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता प्रदान करता है।

वैकल्पिक मॉड्यूल-A

(गृह-व्यवस्था)

41. दीवारों पर पेंटिंग टाँगते समय किन तीन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

उत्तर - **दीवारों पर पेंटिंग टाँगते समय निम्न तीन बातों का ध्यान रखना चाहिए।**

(i) पेंटिंग को उपलब्ध स्थान और उनके आकार के अनुसार टांगा जाना चाहिए बड़ी पेंटिंग बड़ी दीवार पर और छोटी पेंटिंग छोटी दीवार पर टांगें।

(ii) छोटी पेंटिंग के समूह को साथ में लगाकर एक आयत या वर्ग के अंदर दिखाएँ।

(iii) पेंटिंग को सीधी लगानी चाहिए तिरछी नहीं।

42. समय से पहले परिपक्कता का किशोर और किशोरियों पर क्या प्रभाव पड़ता है, समझाइए।

उत्तर - मनुष्य के जीवन में किशोरावस्था एक अत्यंत संवेदनशील और बदलाव से भरा हुआ चरण होता है। इस अवधि में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर तीव्र परिवर्तन देखने को मिलते हैं। जब ये परिवर्तन सामान्य उम्र से पहले आ जाते हैं तो उसे समय से पहले परिपक्वता कहा जाता है। इसका प्रभाव लड़कियों और लड़कों पर अलग-अलग प्रकार से पड़ता है।

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

लड़कियाँ :

- अपने शरीर में हो रहे अचानक परिवर्तनों को देखकर वे संकोच और झिझक अनुभव करती हैं। वे सोचती हैं कि यह सब उनमें क्यों हो रहा है।
- वयस्क लोग उन्हें बड़ा समझकर जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार की अपेक्षा करने लगते हैं।
- उनके व्यक्तित्व और आत्मछवि पर नकारात्मक असर पड़ सकता है।

लड़के :

- समय से पहले परिपक्व होने वाले लड़के अधिक आत्मविश्वासी और आत्मसंतुष्ट होते हैं।
- उनका बलिष्ठ और विकसित शरीर उन्हें सहपाठियों के बीच अलग पहचान दिलाता है।
- खेलकूद और अन्य गतिविधियों में वे आगे बढ़ते हैं और नेता चुने जाते हैं।

अथवा

किशोरों के लिए सहकर्मी समूह क्यों महत्त्वपूर्ण है? पाँच कारण लिखिए।

उत्तर - किशोरावस्था (14 से 16 वर्ष) जीवन का ऐसा दौर है जब बच्चे माता-पिता से अधिक अपने हमउम्र दोस्तों को महत्त्व देने लगते हैं। बदलते सामाजिक और पारिवारिक वातावरण में सहकर्मी समूह किशोरों के व्यक्तित्व विकास का प्रमुख आधार बन जाता है। इसके पाँच मुख्य कारण निम्नलिखित हैं –

(i) समस्या साझा करना : किशोर अपनी समस्याएँ, भावनाएँ और उलझनें दोस्तों से आसानी से बाँट सकते हैं, जिससे मानसिक दबाव कम होता है।

(ii) सामाजिक कौशल सीखना : सहकर्मी समूह किशोरों को दूसरों से मेल-जोल करना, व्यवहार करना और विशेषकर विपरीत लिंग से बातचीत करना सिखाता है।

(iii) मित्र संस्कृति अपनाना : किशोर अपने साथियों की तरह बोलचाल, पहनावा और आदतें अपनाकर अपनी एक अलग पहचान बनाने लगते हैं। इसे 'मित्र संस्कृति' कहा जाता है।

(iv) समझ और सहारा : किशोरों को लगता है कि उनके दोस्त उन्हें माता-पिता से अधिक समझते हैं। इससे उनमें आत्मविश्वास और आत्मसम्मान बढ़ता है।

(v) रुचि और कौशल विकास : सहकर्मी समूह मिलकर नई रुचियाँ, शौक और कौशल विकसित करने का अवसर देता है, जिससे उनकी क्षमता बढ़ती है।

43. दवाई के लेबल पर आप किन दस महत्त्वपूर्ण जानकारियों की जाँच करेंगे?

उत्तर - दवाई के लेबल पर दस महत्त्वपूर्ण जानकारियों की जाँच करना चाहिए जैसे -

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

1. उत्पाद का नाम
2. ब्रांड का नाम
3. सामग्री/प्रयुक्त कच्चा माल
4. उत्पाद का उपयोग
5. प्रयोग, सावधानी व देखभाल संबधी निर्देश
6. उत्पादन की समाप्ति की तिथि
7. दवाओं के संबंध में खुराक की मात्र
8. अधिकतम खुदरा मूल्य (MRP) सभी कर सहित
9. चेतावनी और सावधानियां
10. गांरटी अवधि

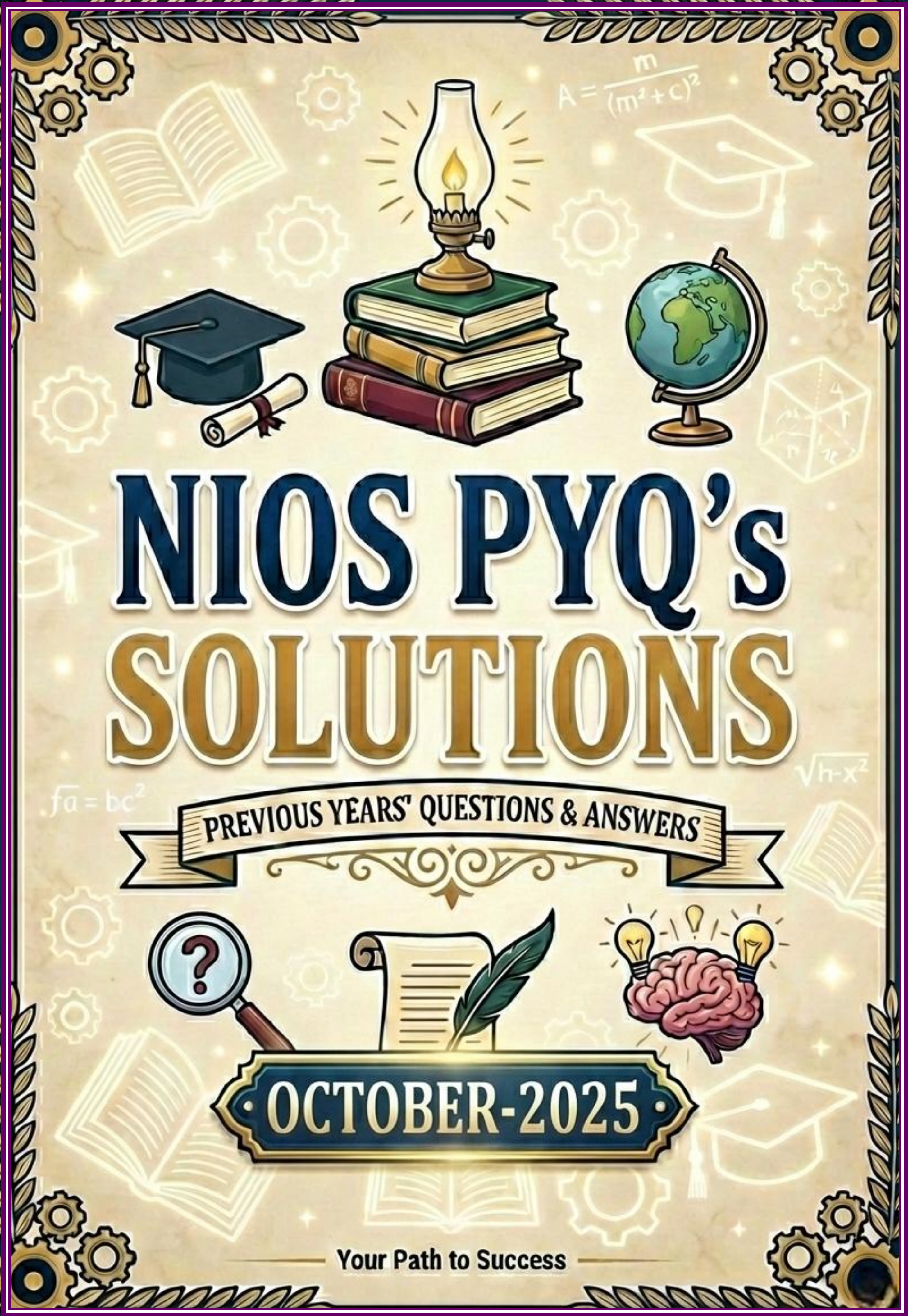
अथवा

उपभोक्ता समस्याओं के समाधान के लिए कोई दस सुझाव दीजिए।

उत्तर - उपभोक्ता समस्याओं के समाधान के लिए दस सुझाव है -

1. किसी भी उत्पाद को खरीदने से पहले बाजार का सर्वेक्षण करें और सभी स्रोतों से जानकारी लें। उदाहरण- टीवी, पत्रिकाएं, समाचार पत्र, सेल्समैन, या कोई व्यक्ति जो उत्पाद का प्रयोग कर चुका हो।
2. केवल विश्वसनीय दुकानों से ही खरीदारी करें।
3. खरीदी हुई वस्तुओं के बिल, रसीद और गारण्टी कार्ड सुरक्षित रखें।
4. पैक किए हुए और लेबल लगे उत्पाद खरीदें, खुली वस्तुओं की अपेक्षा।
5. लेबल पर निम्न जानकारियाँ ध्यानपूर्वक पढ़ें जैसे ब्रांड नाम, सामग्री, कुल वजन, मानक चिह्न आदि।
6. यदि किसी वस्तु की आपूर्ति कम हो रही हो, तो उसके विकल्पों के बारे में सोचें।
7. जमाखोरी, कालाबाजारी और अधिक मूल्य देने से बचें।
8. मुफ्त उपहार और आकर्षक छूट जैसी छल-कपट वाली बातों से धोखा न खाएं।
9. हमेशा ऐसे उत्पाद खरीदें जो अच्छी गुणवत्ता और खरीद के बाद अच्छी सेवा की गारण्टी देते हों।
10. धोखाधड़ी वाले व्यापारी की सूचना अधिकारियों को दें।

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


NIOS PYQ's
SOLUTIONS
PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS
OCTOBER-2025
Your Path to Success

खण्ड – A

1. सूक्ष्म जल परियोजना स्थापित करने का मूख्य लाभ क्या है ?

(A) प्रतिस्थापना में अधिक लागत की आवश्यकता होती है

(B) रखरखाव (चलाने) में कठिनाई

(C) वितरण की लागत बढ़ाता है

(D) दूर-दराज के क्षेत्रों में विद्युत आपूर्ति करता है

उत्तर - (D) दूर-दराज के क्षेत्रों में विद्युत आपूर्ति करता है

2. कुपोषण के बारे में गलत कथन की पहचान करें:

(A) कुपोषण केवल अल्प पोषण को संदर्भित करता है।

(B) अधिक पोषण से मोटापा हो सकता है।

(C) पोषक तत्वों के अनुचित उपयोग से कुपोषण हो सकता है।

(D) अल्प पोषण और अधिक पोषण, दोनों ही कुपोषण के प्रकार हैं।

उत्तर - (A) कुपोषण केवल अल्प पोषण को संदर्भित करता है।

3. घर में बिजली बचाने का प्रभावी तरीका क्या है ?

(A) रेफ्रिजरेटर का दरवाज़ा बार-बार खोलें।

(B) सीएफएल के बजाय बल्ब का उपयोग करें।

(C) कमरे से बाहर निकलते समय लाइटें और पंखे बंद कर दें।

(D) उच्च-शक्ति वाले बिजली के उपकरणों का अनावश्यक उपयोग करें।

उत्तर - (C) कमरे से बाहर निकलते समय लाइटें और पंखे बंद कर दें।

4. दो परिवारों की मासिक आय ₹ 5000 है, लेकिन उनकी बचत अलग-अलग है। इस अंतर का सबसे संभावित कारण क्या है ?

(A) सभी परिवारों की जरूरतें और इच्छाएँ एक जैसी होती हैं।

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

(B) खर्च व्यय के लिए कोई पहले से तय योजना नहीं होती।

(C) प्रत्येक परिवार अपनी जरूरतों के आधार पर आय का प्रबंधन करता है

(D) खर्च बचत के बाद ही किए जाते हैं।

उत्तर - (C) प्रत्येक परिवार अपनी जरूरतों के आधार पर आय का प्रबंधन करता है

5. 16 वर्षीय राहुल ने शाम की पढ़ाई छोड़कर अपने दोस्तों के साथ घूमना शुरू कर दिया है, जो कड़ी मेहनत से पढ़ाई करने में विश्वास नहीं रखते। राहुल किस स्थिति का सामना कर रहा है ?

(A) सकारात्मक सहकर्मी प्रभाव

(B) साथियों से सामाजिक स्वतंत्रता

(C) नकारात्मक सहकर्मी दबाव

(D) पढ़ाई से बचने की आत्म-प्रेरणा

उत्तर - (C) नकारात्मक सहकर्मी दबाव

6. निम्नलिखित में से कौन सा एचआईवी संक्रमण के बारे में एक मिथक है ?

(A) संक्रमित व्यक्ति के साथ सुई साझा करना

(B) संक्रमित व्यक्ति से हाथ मिलाना

(C) संक्रमित साथी के साथ असुरक्षित यौन संबंध

(D) जन्म के दौरान माँ से बच्चे में संक्रमण

उत्तर - (B) संक्रमित व्यक्ति से हाथ मिलाना

7. निम्नलिखित में से कौन सा कपड़ा सर्दियों में पहनने के लिए सबसे उपयुक्त है ?

(A) सूती

(B) रेशमी

(C) ऊनी

(D) रेयान

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

उत्तर - (C) ऊनी

8. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन आहार के बारे में एक तथ्य है ?

(A) भूखे रहने से तेजी से वजन कम करना अच्छा होता है।

(B) पीलिया में हल्दी नहीं खानी चाहिए।

(C) मधुमेह रोगियों को कभी भी चावल या आलू नहीं खाने चाहिए।

(D) दस्त से ठीक होने के लिए शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है।

उत्तर - (D) दस्त से ठीक होने के लिए शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है।

9. कपड़ों को धोते समय, उनके आकार में परिवर्तन को रोकने के लिए कौन सी परिसज्जा दी जाती है?

(A) मर्सराइजेशन

(B) वॉटरप्रूफिंग

(C) सिकुड़न नियंत्रण

(D) स्टार्थिंग

उत्तर - (C) सिकुड़न नियंत्रण

10. रितु अपने परिवार के लिए भोजन तैयार कर रही है, लेकिन उसका गेहूँ का आटा खत्म हो गया है। निम्नलिखित में से गेहूँ के आटा का सबसे अच्छा विकल्प कौन सा है ?

(A) पनीर

(B) बाजरा

(C) घी

(D) आम

उत्तर - (B) बाजरा

11. निम्नलिखित में से कौन सा रंगीन सूती कपड़े से पुराने कॉफी के दाग को हटाने का सही तरीका है ?

(A) नमक के साथ ठंडे पानी का प्रयोग करें।

(B) ग्लिसरीन में भिगोएँ।

(C) गर्म पानी और साबुन से धोएँ।

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

(D) टैल्कम पाउडर लगाएँ।

उत्तर - (B) ग्लिसरीन में भिगोएँ।

12. मोजे, टी-शर्ट बनाने के लिए किस कपड़े बनाने की तकनीक का उपयोग किया जाता है ?

(A) ब्रीडिंग

(B) बुनाई

(C) लेस

(D) निटिंग

उत्तर - (D) निटिंग

13. रवि अपने खेत में बहुत अधिक रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों का उपयोग करता है। इससे किस प्रकार की समस्या उत्पन्न हो सकती है ?

(A) मिट्टी की उर्वरता बढ़ जाएगी।

(B) मिट्टी के सूक्ष्मजीव मर जाएंगे और मिट्टी की उर्वरता कम हो जाएगी।

(C) फसलें अधिक स्वस्थ होंगी और उत्पादन बढ़ेगा।

(D) मिट्टी अधिक जल धारण करने योग्य बन जाएगी।

उत्तर - (B) मिट्टी के सूक्ष्मजीव मर जाएंगे और मिट्टी की उर्वरता कम हो जाएगी।

वैकल्पिक मॉड्यूल – A

(गृह व्यवस्था)

14. उत्कीर्ण पीतल के सामान को साफ करने के लिए क्या उपयोग करना चाहिए ?

(A) स्टील वूल

(B) पुराना टूथब्रश

(C) खुरदरा स्क्रबर

(D) क्षार

उत्तर - (B) पुराना टूथब्रश

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

15. नॉन-स्टिक (टेफ्लॉन-कोटेड) पैन को साफ करने का सही तरीका क्या है ?

(A) स्टील वूल और डिटर्जेंट से रगड़ें

(B) उपयोग के तुरंत बाद स्पंज, पानी और साबुन के पानी से साफ करें

(C) क्लोरीन घोल में रात भर भिगोएँ

(D) जिद्दी दाग हटाने के लिए अपघर्षक क्लीनर का उपयोग करें

उत्तर - (B) उपयोग के तुरंत बाद स्पंज, पानी और साबुन के पानी से साफ करें

16. आप रसोई के काउंटर पर लगे चिकनाई (ग्रीस) के दाग साफ कर रहे हैं। इसके लिए निम्नलिखित में से कौन-सी सफाई सामग्री सबसे प्रभावी होगी ?

(A) सिरका

(B) बेकिंग सोडा

(C) नींबू का रस

(D) डिटर्जेंट

उत्तर - (D) डिटर्जेंट

वैकल्पिक मॉड्यूल – B

(रचनात्मक हाथ की कढ़ाई)

14. निम्नलिखित में से पर्यावरण-अनुकूल खरीदारी बैग के लिए सबसे उपयुक्त कपड़ा कौन-सा है ?

(A) रेशम

(B) कैनवास

(C) जॉर्जेट

(D) शिफॉन

उत्तर - (B) कैनवास

15. निम्नलिखित में से कौन-सा रंग की चमक और फीकेपन को दर्शाता है ?

(A) तीव्रता

(B) बनावट

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

(C) आकार

(D) माप

उत्तर - (A) तीव्रता

16. कढ़ाई में ठोस और छायांकित रंग भरने के लिए आप कौन सा टांका उपयोग करेंगे?

(A) स्टेम स्टिच

(B) लॉन्ग एंड शॉर्ट स्टिच

(C) बटनहोल स्टिच

(D) डार्निंग स्टिच

उत्तर - (B) लॉन्ग एंड शॉर्ट स्टिच

17. कथनों को सत्य अथवा असत्य बताइए :

(i) उच्च रक्तचाप से पीड़ित रोगी को नमक का सेवन कम कर देना चाहिए।

(ii) ज्वर के रोगियों के लिए उच्च प्रोटीन आहार की सिफारिश की जाती है।

(iii) कब्ज से पीड़ित व्यक्ति को अपने आहार में रेशेयुक्त खाद्य पदार्थ शामिल नहीं करने चाहिए।

(iv) मधुमेह में छह बार भोजन करने की सलाह दी जाती है।

उत्तर -

(i) सत्य

(ii) सत्य

(iii) असत्य

(iv) सत्य

18. मानसिक रूप से मंदित बच्चे की सहायता करने के लिए सही दो कदम पहचानिए :

(i) स्व-सहायता कौशल सिखाना।

(ii) उसे सामान्य विद्यालय में दाखिल करना।

(iii) उसे ब्रेल तथा सांकेतिक भाषा सिखाना।

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

(iv) उसे सरल घरेलू कार्यों में शामिल करना।

उत्तर -

(i) स्व-सहायता कौशल सिखाना।

(iii) उसे ब्रेल तथा सांकेतिक भाषा सिखाना।

19. निम्नलिखित स्तम्भ A और स्तम्भ B का मिलान करें :

स्तम्भ – A	**स्तम्भ – B**
(1) आईएसआई मार्क	**(a) घी और शहद**
(2) लेबल पर हरा बिंदु	**(b) गैस सिलेंडर**
(3) एग मार्क	**(c) मांसाहारी खाद्य पदार्थ**
(4) लेबल पर लाल बिंदु	**(d) शाकाहारी खाद्य पदार्थ**

उत्तर -

स्तम्भ – A		**स्तम्भ – B**
(1) आईएसआई मार्क	-	(b) गैस सिलेंडर
(2) लेबल पर हरा बिंदु	-	(d) शाकाहारी खाद्य पदार्थ
(3) एग मार्क	-	(a) घी और शहद
(4) लेबल पर लाल बिंदु	-	(c) मांसाहारी खाद्य पदार्थ

20. निम्नलिखित अनुच्छेद को पढ़ें और फिर (i) और (ii) के लिए सही या गलत लिखें:

नेहा हमेशा समय पर काम पर आती है, अपने काम ईमानदारी से करती है और अपने सहकर्मियों का सम्मान करती है। वह अपने कार्यस्थल को भी साफ-सुथरा और व्यवस्थित रखती है। दूसरी ओर, सैम अक्सर देर से आता है, अपने काम को ज़रअंदाज़ करता है और अपने कार्यालय में किसी का अभिवादन नहीं करता।

(i) नेहा ईमानदार और सहयोगी है।

(ii) सैम बहुत जिम्मेदार और अनुशासित है।

उत्तर -

(i) सही (क्योंकि वह काम समय पर करती है और दूसरों का सम्मान करती है)

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

(ii) **गलत** (क्योंकि वह अक्सर देर से आता है और अपने काम को टालता है)

21. स्तंभ I और II का मिलान करें :

स्तंभ - I	**स्तंभ II**
(a) क्वाशिओरकर	**(1) आईसीडीएस**
(b) रतौंधी	**(2) चम्मच के आकार के नाखून**
(c) टीकाकरण	**(3) अंधेरे में देखने में असमर्थता**
(d) एनीमिया	**(4) हल्के रंग के बाल**

उत्तर -

स्तंभ - I		**स्तंभ - II**
(a) क्वाशिओरकर	-	(4) हल्के रंग के बाल
(b) रतौंधी	-	(3) अंधेरे में देखने में असमर्थता
(c) टीकाकरण	-	(1) आईसीडीएस (ICDS)
(d) एनीमिया	-	(2) चम्मच के आकार के नाखून

22. सही या गलत बताएँ :

(i) 16 साल की उम्र में राहुल के चेहरे पर बाल आ जाएंगे

(ii) 12 साल की उम्र में प्रिया की लंबाई 2 सेमी बढ़ जाएगी

(iii) लड़कों के लिए रात्रि स्खलन सामान्य है

(iv) अधिकांश लड़कियों और लड़कों को किशोरावस्था में मुंहासे होते हैं

उत्तर -

(i) **सही**

(ii) **सही**

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

(iii) सही

(iv) सही

23. किशोरों के निम्नलिखित व्यवहार के कारण बताएँ:

(i) अपने रूप-रंग को लेकर चिंतित होना

(ii) किशोरों का अजीबोगरीब तरीके से बात करना और कपड़े पहनना शुरू कर देना

(iii) विपरीत लिंग के किसी बड़े सदस्य के प्रति प्रेम की तीव्र भावना महसूस करना

(iv) महसूस करना कि उनके माता-पिता उन्हें नहीं समझते

उत्तर -

(i) किशोरावस्था में शरीर में तेजी से हार्मोनल और शारीरिक बदलाव होते हैं, जिससे वे अपनी छवि को लेकर बहुत संवेदनशील हो जाते हैं।

(ii) वे अपने साथी समूह (दोस्तों) में पहचान बनाने और बड़ों से अलग अपनी एक नई स्वतंत्र पहचान दिखाने की कोशिश करते हैं।

(iii) इस उम्र में नए संवेगात्मक और लैंगिक आकर्षण का विकास होता है, जिसे अक्सर 'क्रश' या आकर्षण कहा जाता है।

(iv) किशोरों में स्वतंत्रता की भावना बढ़ती है, और जब माता-पिता उन पर रोक-टोक लगाते हैं, तो उन्हें वैचारिक मतभेद के कारण ऐसा महसूस होने लगता है।

24. रिक्त स्थान भरें:

(i) कार्य केंद्रों को क्रमवार व्यवस्थित किया जाना चाहिए ताकि __________।

(ii) भंडारण डिब्बे __________ होने चाहिए ताकि सामग्री दिखाई दे सके।

(iii) रसोई के सभी कार्य केंद्रों में पर्याप्त __________ होना चाहिए।

(iv) फर्श की जगह बचाने के लिए, अलमारियों को __________ से बदला जाना चाहिए।

उत्तर -

(i) काम का प्रवाह सुचारू रूप से हो सके

(ii) पारदर्शी

(iii) प्रकाश व हवा की व्यवस्था

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

(iv) कैबिनेटों शेल्फों

25. आपकी सफ़ेद सूती कमीज़ पर घास का दाग है। इसे हटाने के लिए आपको सबसे पहले क्या करना चाहिए ? क्यों ?

उत्तर - सबसे पहले दाग वाले भाग पर **मिथाइलेटेड स्पिरिट** लगानी चाहिए, क्योंकि यह घास में उपस्थित हरे रंग (क्लोरोफिल) को घोलकर कपड़े से अलग कर देती है, जिससे दाग आसानी से हट जाता है।

26. रिक्त स्थान भरें:

(i) सूत गणना प्रति वर्ग inch __________ और __________ सूतों की संख्या है।

(ii) रिब बुनाई __________ सूतों के साथ __________ सूतों का उपयोग करके बनाई जाती है।

उत्तर -

(i) ताने (warp) और बाने (weft)

(ii) पतले, मोटे

बैकल्पिक मॉड्यूल - A

(गृह व्यवस्था)

27. स्तंभ I और स्तंभ II का मिलान करें:

स्तंभ - I (सतह)	स्तंभ II (रखरखाव)
(1) पालिस्ड वुड	(a) तेल लगाएँ और ईंट का चूरा इस्तेमाल करें
(2) बेंत/केन	(b) मिथाईलेटेड स्पिरिट / ताड़पीन तेल / तनु अमोनिया
(3) प्लास्टिक	(c) पारदर्शी वार्निश लगाएँ
(4) लोहा	(d) मिट्टी का तेल लगाएँ और धूप में रखें

उत्तर -

स्तंभ - I (सतह)	स्तंभ II (रखरखाव)
(1) पालिस्ड वुड	(b) मिथाईलेटेड स्पिरिट / ताड़पीन तेल / तनु अमोनिया

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

(2) बेंत/केन (c) पारदर्शी वार्निश लगाएँ

(3) प्लास्टिक (d) मिट्टी का तेल लगाएँ और धूप में रखें

(4) लोहा (a) तेल लगाएँ और ईंट का चूरा इस्तेमाल करें

28. आपके संगमरमर के फर्श पर हल्दी के दाग हैं। निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

भाग A: संगमरमर के फर्श को साफ करने का पहला कदम क्या होना चाहिए ?

(a) नींबू के रस से रगड़ें

(b) गर्म पानी और डिटर्जेंट का उपयोग करें

(c) केरोसिन तेल लगाएं

(d) कोनों और किनारों को रोजाना पोंछें

भाग B: सफाई के बाद संगमरमर की सफेदी बनाए रखने के लिए क्या करना चाहिए ?

(a) केरोसिन तेल लगाएं

(b) नींबू के रस से रगड़ें

(c) कोनों और किनारों को रोजाना पोंछें

(d) गर्म पानी और डिटर्जेंट से धोएं

उत्तर -

भाग A: (b) गर्म पानी और डिटर्जेंट का उपयोग करें

भाग B: (c) कोनों और किनारों को रोजाना पोंछें

वैकल्पिक मॉड्यूल B

(रचनात्मक हाथ की कढ़ाई)

27. डिज़ाइनों को स्थानांतरित करने की निम्नलिखित विधियों को उनके विवरण के साथ पहचानें:

विवरण :

(i) कांच की प्लेट और प्रकाश का उपयोग करके डिज़ाइन को सीधे कपड़े पर ट्रेस करना

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

(ii) बटर पेपर पर डिज़ाइन ट्रेस करना और उसके साथ छोटे छेद बनाना

(iii) पेंसिल से सीधे कपड़े पर डिज़ाइन बनाना

(iv) कार्बन पेपर का उपयोग करके डिज़ाइन को कपड़े पर ट्रांसफर करना

उत्तर -

(i) बैक ट्रैसिंग

(ii) बटर पेपर के प्रयोग द्वारा

(iii) साँचे का प्रयोग करके

(iv) कार्बन पेपर का प्रयोग

28. राहुल एक परिधान की कढ़ाई कर रहा है, जिसके लिए वह अलग अलग टांको का प्रयोग करता है।

भाग A: निम्न में से कौन-सा स्टेप डार्निंग स्टिच का हिस्सा नहीं है ?

(i) यह एक फिलिंग स्टिच है

(ii) टांका केवल वस्त्र के अग्रभाग पर दिखाई देता है

(iii) फ्रंट के भाग में फ्लोट्स होते हैं

(iv) थ्रेड फ्लोट्स मध्य में एक X बनाते हुए क्रास करते हैं

भाग B: पैच वर्क में किनारों की फिनिशिंग के लिए उसे कौन-से टांके का प्रयोग करना चाहिए ?

(i) फ्रेंच नॉट

(ii) बटन होल स्टिच

(iii) हेरिंगबोन स्टिच

(iv) क्रास स्टिच

उत्तर -

भाग A : (iv) थ्रेड फ्लोट्स मध्य में एक X बनाते हुए क्रास करते हैं

भाग B : (ii) बटन होल स्टिच

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

खण्ड – B

29. एक डॉक्टर से अपेक्षित चार कार्य नैतिकताओं के नाम बताइए।

उत्तर - एक डॉक्टर से अपेक्षित चार कार्य नैतिकताओं के नाम :

1. **नियमितता और समयबद्धता:** समय पर अस्पताल आना और मरीजों को देखना।
2. **गोपनीयता (Confidentiality) :** मरीज की बीमारी और व्यक्तिगत जानकारी को गुप्त रखना।
3. **ईमानदारी और सत्यनिष्ठा :** मरीज का सही और उचित खर्च में इलाज करना।
4. **विनम्र और सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार :** मरीजों के साथ धैर्य और शिष्टता से बात करना।

OR / अथवा

एक विद्यार्थी से अपेक्षित चार कार्य नैतिकताओं के नाम बताइए।

उत्तर - एक विद्यार्थी से अपेक्षित चार कार्य नैतिकताओं के नाम :

1. **समय का सम्मान :** स्कूल समय पर जाना और पढ़ाई के नियम का पालन करना।
2. **ईमानदारी :** परीक्षा में नकल न करना और अपना गृहकार्य स्वयं करना।
3. **सीखने की इच्छा :** नई जिम्मेदारियां लेने और हमेशा कुछ नया सीखने के लिए तैयार रहना।
4. **अनुशासन और सम्मान :** अपने शिक्षकों और सहपाठियों का आदर करना।

30. भोजन नियोजन पोषण की पर्याप्तता और उपलब्ध समय से प्रभावित होता है। इस कथन की पुष्टि दो-दो उदाहरणों की सहायता से कीजिए।

उत्तर - भोजन नियोजन पोषण की पर्याप्तता और उपलब्ध समय से प्रभावित होता है। इस कथन की पुष्टि के उदाहरण :

पोषण की पर्याप्तता के उदाहरण :

1. एक बढ़ते हुए बच्चे के भोजन में प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ (जैसे दूध, दालें) शामिल करना ताकि उसका शारीरिक विकास सही हो।
2. गर्भवती महिला के भोजन में आयरन और कैल्शियम युक्त चीजें (जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां) शामिल करना।

उपलब्ध समय के उदाहरण :

1. यदि कोई कामकाजी महिला शाम को देर से घर आती है, तो वह बहुत सारे व्यंजन बनाने के बजाय एक ही समय में 'पौष्टिक पुलाव' या 'खिचड़ी' बना सकती है जो समय बचाए और भरपूर पोषण दे।
2. समय की कमी होने पर पहले से उबली हुई दाल या कटी सब्जियों का उपयोग करके झटपट संतुलित भोजन तैयार करना।

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

OR / अथवा

आहार में किन्हीं दो संशोधनों को एक-एक उदाहरण की सहायता से समझाइए।

उत्तर - आहार में दो संशोधनों को एक-एक उदाहरण :

- **परिमाणात्मक संशोधन :** इसका अर्थ भोजन की मात्रा में बदलाव करना है। उदाहरण: गर्भवती महिलाओं या मरीजों को एक बार में कम मात्रा देकर दिन में 4 बार की जगह 6-8 बार भोजन देना।
- **गुणात्मक संशोधन :** इसका अर्थ भोजन के पोषक तत्व, तरलता या मसालों में बदलाव करना है। उदाहरण: गर्भवती महिला के लिए आहार में प्रोटीन बढ़ाना।

31. तकनीकी प्रगति पर्यावरणीय क्षरण में कैसे योगदान देती है?

उत्तर - तकनीकी प्रगति से नई फैक्ट्रियां और गाड़ियां बढ़ रही हैं, जो निम्नलिखित प्रकार से पर्यावरण को नुकसान पहुँचाती हैं:

1. फैक्ट्रियों से निकलने वाला जहरीला रासायनिक कचरा जब पानी और मिट्टी में बहाया जाता है, तो जल और भूमि प्रदूषण होता है।
2. वाहनों और उद्योगों से निकलने वाला हानिकारक धुआं (जैसे कार्बन डाइऑक्साइड, कार्बन मोनोऑक्साइड) वायु को प्रदूषित करता है और ओजोन परत को नुकसान पहुँचाता है, जिससे ग्लोबल वार्मिंग बढ़ रही है।

32. (i) रितु अपने परिवार का पालन-पोषण करने के लिए आचार बेचती है। उसने एक पेइंग गेस्ट भी रखा है। इस आय की पहचान कीजिए और इसे बढ़ाने के दो सुझाव दीजिए।

उत्तर - **आय की पहचान :** यह मुद्रा आय है, क्योंकि रितु को अचार बेचने और पेइंग गेस्ट से सीधे नकद राशि प्राप्त होती है।

आय बढ़ाने के दो सुझाव :

- वह अपने अचार के व्यवसाय को स्थानीय दुकानों या पास के बाजारों में संपर्क करके बढ़ा सकती है।
- वह पेइंग गेस्ट को भोजन या लॉन्ड्री जैसी अतिरिक्त सेवाएं देकर अपनी आय बढ़ा सकती है।

OR / अथवा

(ii) रवि अपने घर के पीछे वाली जगह में खुद सब्ज़ियाँ उगाता है। वह सार्वजनिक परिवहन का भी इस्तेमाल करता है। इन आयों की पहचान कीजिए और उन्हें बढ़ाने के दो सुझाव दीजिए।

उत्तर - **आय की पहचान :** यह वास्तविक आय है, क्योंकि रवि सीधे नकद पैसे खर्च किए बिना अपने घर की सब्जियों और सार्वजनिक परिवहन जैसी सेवाओं का उपयोग करके बचत कर रहा है।

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

आय बढ़ाने के दो सुझाव :

1. अपनी खाली जगह में सब्जियों के साथ-साथ कुछ फल या औषधीय पौधे भी उगा सकता है।
2. वह अपने घर के छोटे-मोटे मरम्मत के कार्य खुद सीखना, जिससे मैकेनिक का खर्च बच सके।

33. कल्पना कीजिए कि आप एक शिक्षक हैं और आपके इलाके में एक बाल श्रमिक को देखते हैं। बच्चे को स्कूल वापस लाने के लिए आप क्या कदम उठाएंगे ?

उत्तर - एक शिक्षक के रूप में मैं निम्नलिखित कदम उठाऊंगा/उठाऊंगी :

1. मैं बच्चे के माता-पिता को शिक्षा का महत्व समझाऊंगा तथा मुफ्त शिक्षा और मिड-डे मील जैसी सरकारी सुविधाओं की जानकारी दूंगा।
2. यह बताना कि बच्चों से बाल मजदूरी करवाना कानूनी अपराध है और शिक्षा से बच्चे का भविष्य बेहतर बनता है।

34. आप रसोई और स्नानघर में कौन से दो दो आवश्यक प्रावधान सुनिश्चित करेंगे ?

उत्तर -

रसोई में प्रावधान :

- बर्तनों को साफ करने के लिए पानी के सिंक और उचित भंडारण की व्यवस्था सुनिश्चित करेंगे।
- धुएं को बाहर निकालने के लिए वेंटिलेशन या चिमनी का प्रावधान करेंगे।

स्नानघर में प्रावधान:

- उचित जल निकासी,
- फिसलन रहित फर्श होना तथा बिजली के पॉइंट पानी के स्रोतों से दूर सुरक्षित रखना।

35. गैस स्टोव की तुलना में सौर कुकर के चार लाभ क्या हैं ?

उत्तर - गैस स्टोव की तुलना में सौर कुकर के चार लाभ :

- यह सूर्य की मुफ्त ऊर्जा से चलता है, जिससे गैस या अन्य ईंधन का खर्च पूरी तरह बचता है।
- इसमें आग लगने, गैस लीक होने या बिजली का झटका लगने का कोई खतरा नहीं होता।
- इसमें खाना जलता नहीं है, इसलिए बार-बार ध्यान नहीं देना पड़ता।
- एक साथ कई व्यंजन पकाए जा सकते हैं।

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

वैकल्पिक मॉड्यूल A

गृह व्यवस्था

36. कूड़ेदान का उपयोग करते समय आप कौन से चार बिंदु अपनाएंगे ?

उत्तर - कूड़ेदान का उपयोग करते समय अपनाए जाने वाले चार बिंदु :

1. कूड़ेदान हमेशा ढक्कन वाला होना चाहिए ताकि मक्खियाँ और मच्छर न पनपें।
2. गीले और सूखे कचरे को अलग-अलग रखने के लिए दो अलग कूड़ेदानों का प्रयोग करना।
3. कूड़ेदान के अंदर हमेशा प्लास्टिक या अखबार की परत बिछानी चाहिए ताकि कचरा नीचे न चिपके।
4. कूड़ेदान को रोजाना खाली करना और उसे समय-समय पर धोकर कीटाणुमुक्त रखना।

37. पिन होल्डर क्या है? इसका उपयोग क्यों किया जाता है ?

उत्तर - पिन होल्डर एक छोटा सा साधन होता है जो मुख्य रूप से भारी धातु, सुई या कांच की संरचना से बना होता है, जिसका उपयोग फूलों को एक स्थान पर टिकाए रखने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग फूलदान में फूलों की टहनियों को अपनी पसंद के अनुसार सुंदर कोण और दिशा में मजबूती से खड़ा रखने के लिए किया जाता है ताकि पुष्प व्यवस्था आकर्षक दिखे।

वैकल्पिक मॉड्यूल B

(रचनात्मक हाथ की कढ़ाई)

36. एक बच्चे की फ्रॉक का कढ़ाई डिज़ाइन का चयन करते समय आप किन चार कारकों पर विचार करेंगे ?

उत्तर - **एक बच्चे की फ्रॉक का कढ़ाई डिज़ाइन का चयन करते समय निम्न चार कारकों पर विचार कर सकते है -**

1. **डिजाइन का प्रकार :** बच्चों के लिए छोटे, सरल और प्यारे डिजाइन जैसे कार्टून, खिलौने या छोटे फूल-पत्ती चुनने चाहिए।
2. **कपड़े की कोमलता :** फ्रॉक का कपड़ा मुलायम होना चाहिए ताकि कढ़ाई के धागे बच्चे की त्वचा पर चुभें नहीं।
3. **टांकों का चयन :** ऐसे सीधे और सपाट टांके (जैसे साटन स्टिच या डार्निंग स्टिच) चुनने चाहिए जो उभरे हुए न हों, ताकि बच्चे के हाथ या उंगलियां उसमें फंसकर खिंचें नहीं।
4. **रंगों का चयन :** बच्चों के कपड़ों के लिए चमकीले और आकर्षक रंग सबसे अच्छे माने जाते हैं।

37. शैलीगत और ज्यामितीय डिज़ाइन के बीच दो तुलनाएँ बताइए।

उत्तर - शैलीगत और ज्यामितीय डिज़ाइन के बीच दो तुलनाएँ :

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

कारक	शैलीगत डिज़ाइन (Stylised Design)	ज्यामितीय डिज़ाइन (Geometric Design)
मूल रूप/बनावट	इसमें प्राकृतिक आकृतियों (जैसे फूल, पत्ती, पक्षी) को हुबहू न बनाकर उन्हें थोड़ा बदलकर या सजाकर एक नया रूप दिया जाता है।	इसमें पूरी तरह से गणितीय आकृतियों जैसे सीधी रेखाओं, चौकोर (Squares), त्रिकोण (Triangles) या गोलों (Circles) का उपयोग किया जाता है।
दिखावट और प्रभाव	यह डिज़ाइन देखने में अधिक कलात्मक, लचीला और प्राकृतिक सुंदरता से प्रेरित दिखाई देता है।	यह डिज़ाइन बहुत ही व्यवस्थित, सटीक और आधुनिक (Modern) या अमूर्त प्रभाव देता है।

38. तीन कारण बताएं कि लड़कियों को शिक्षित करने पर इतना जोर क्यों दिया जा रहा है ?

उत्तर - लड़कियों की शिक्षा पर जोर देने के तीन मुख्य कारण निम्नलिखित हैं :

1. **परिवार का स्वास्थ्य और पोषण :** एक शिक्षित महिला अपने बच्चों और परिवार के संतुलित आहार, स्वास्थ्य और स्वच्छता का बेहतर ध्यान रख सकती है।
2. **आर्थिक आत्मनिर्भरता :** शिक्षित होकर महिलाएं रोजगार पा सकती हैं और अपने परिवार की आय बढ़ाने में सहयोग दे सकती हैं।
3. **समाज और देश का विकास :** समाज के आधे हिस्से (महिलाओं) को शिक्षित किए बिना कोई भी राष्ट्र तरक्की नहीं कर सकता। शिक्षा से बालिकाओं में आत्मविश्वास आता है।

39. निम्नलिखित कथनों के लिए एक-एक कारण बताइए :

(i) ऊनी कपड़ों को धोने से पहले भिगोना नहीं चाहिए।

(ii) रेशमी कपड़ों की अंतिम धुलाई में सिरका मिलाया जाता है।

(iii) कपड़ों को नम अवस्था में नहीं रखना चाहिए।

उत्तर -

कथनों के लिए एक-एक कारण :

(i) ऊन के रेशे पानी सोखकर कमजोर हो जाते हैं, और ज्यादा देर भिगोने से कपड़ों का आकार खराब हो सकता है या वे ढीले पड़ सकते हैं।

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

(ii) सिरका (अम्ल) रेशम के रेशों की प्राकृतिक चमक (Lustre) को वापस लाता है और बचे हुए साबुन के असर को पूरी तरह साफ कर देता है।

(iii) सीलन या नमी वाले कपड़ों में फफूंदी और बैक्टीरिया बहुत तेजी से पनपते हैं, जिससे कपड़ों में बदबू आने लगती है और कपड़ा खराब हो जाता है।

OR / अथवा

निम्नलिखित कथनों के लिए एक-एक कारण बताइए:

(i) ऊनी कपड़ों को अखबार में पैक करना चाहिए।

(ii) रेशमी कपड़ों को धोने के लिए गूंथने और निचोड़ने की विधि का उपयोग किया जाता है।

(iii) खून के धब्बे ठंडे पानी से हटाने चाहिए।

उत्तर -

कथनों के लिए एक-एक कारण :

(i) अखबार की छपाई वाली स्याही की गंध से कीड़े (जैसे सिल्वरफिश या मोथ) ऊनी कपड़ों से दूर रहते हैं और कपड़े सुरक्षित रहते हैं।

(ii) रेशम एक बहुत ही नाजुक रेशा है, रगड़कर धोने से इसके धागे टूट सकते हैं, इसलिए हल्के हाथों से गूंथने और दबाने की विधि अपनाई जाती है।

(iii) खून में प्रोटीन होता है, अगर इसे गर्म पानी से धोया जाए तो प्रोटीन जम जाता है और धब्बा हमेशा के लिए पक्का हो जाता है, जबकि ठंडा पानी खून को आसानी से घोलकर निकाल देता है।

40. मध्य बाल्यावस्था में संज्ञानात्मक विकास की निम्नलिखित विशेषताओं को एक-एक उदाहरण की सहायता से समझाइए।

(i) संरक्षण

(ii) अहंकेंद्रितता

(iii) क्रमबद्धता

उत्तर -

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

(i) संरक्षण : यह समझने की क्षमता कि बाहरी रूप बदलने पर भी वस्तु की मात्रा समान रहती है। *उदाहरण:* यदि एक कप कोल्ड ड्रिंक को पहले एक लंबे पतले गिलास में और फिर एक छोटे चौड़े गिलास में डाला जाए, तो मध्य बाल्यावस्था का बच्चा समझ जाता है कि दोनों गिलासों में ड्रिंक की मात्रा बराबर ही है।

(ii) अहंकेंद्रितता : दूसरों के दृष्टिकोण को समझने की क्षमता का विकास होना। *उदाहरण:* एक 8 साल का बच्चा यह समझ जाता है कि यदि उसकी मां दूसरे कमरे में काम कर रही है, तो वह वहां से उसका सिर हिलाना नहीं देख सकतीं।

(iii) क्रमबद्धता : वस्तुओं को उनके आकार, लंबाई या वजन के बढ़ते या घटते क्रम में मानसिक रूप से व्यवस्थित करना। *उदाहरण:* बच्चे को अलग-अलग आकार की 5 छड़ियां देने पर वह उन्हें सबसे छोटी से सबसे बड़ी के क्रम में आसानी से लगा देता है।

वैकल्पिक मॉड्यूल - A

(गृह व्यवस्था)

41. कांच की सतह को सही तरीके से साफ करने के चरणों को समझाइए, जिसमें रखरखाव और सावधानियां शामिल हों।

उत्तर - कांच की सतह को सही तरीके से साफ करने के चरण, जिसमें रखरखाव और सावधानियां शामिल है :

रखरखाव :

(i) अखबार के कागज और पानी से सफाई करें।

(ii) कांच चमकाने के लिये इसे सिरका मिले पानी से धोयें।

(iii) चिकनाई के धब्बे हटाने के लिए अमोनिया और गर्म पानी से साफ करें।

(iv) मक्खियों के निशानों को मिथाइलेटेड स्पिरिट से रगड़ें।

सावधानिधियाँ : कठोर जूने या अपधर्षक न प्रयोग करें क्योंकि ये कांच पर खरोंचे छोड़ते हैं

वैकल्पिक मॉड्यूल B

(रचनात्मक हाथ की कढ़ाई)

41.तटस्थ रंग क्या हैं, और वे कढ़ाई में क्यों महत्वपूर्ण हैं? उदाहरण सहित समझाइए।

उत्तर – सफेद, काला, भूरा (Brown) और मटमैला (Grey) आदि रंगों को तटस्थ रंग कहा जाता है। ये रंग चक्र (Colour Wheel) के मुख्य रंगों में शामिल नहीं होते। ये रंग कढ़ाई के अन्य चमकीले रंगों को उभारने के लिए पृष्ठभूमि के रूप में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये किसी भी अन्य रंग के साथ आसानी से मेल खा जाते हैं और डिजाइन को संतुलित व शांत लुक देते हैं।

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

उदाहरण : यदि किसी सफेद या मटमैले रंग के कुर्ते पर गहरे लाल और सुनहरे धागों से कढ़ाई की जाए, तो वह कढ़ाई बहुत आकर्षक और स्पष्ट दिखाई देती है।

42. (i) टेक्सटाइल उत्पादों पर लेबल और मार्किंग का महत्व समझाइए। ये उपभोक्ताओं को सूचित निर्णय लेने में कैसे मदद करते हैं ?

उत्तर - टेक्सटाइल (कपड़ा) उत्पादों पर लगे लेबल और मार्किंग का बहुत अधिक महत्व होता है जो उपभोक्ताओं को सूचित निर्णय लेने में मदद करता है।

महत्व और सूचित निर्णय लेने में भूमिका :

1. **महत्वपूर्ण जानकारी :** लेबल से उपभोक्ता को कपड़े का प्रकार (जैसे 100% सूती या रेशमी), उसका आकार (Size), अधिकतम खुदरा मूल्य (MRP) और निर्माता का नाम पता चलता है।
2. **देखभाल के निर्देश:** इस पर कपड़े को धोने, सुखाने और प्रेस करने के निर्देश (जैसे 'केवल ड्राई क्लीन करें') लिखे होते हैं, जिससे कपड़ा लंबे समय तक खराब नहीं होता।
3. **गुणवत्ता का भरोसा :** कपड़े पर बने प्रामाणिक चिह्न (जैसे शुद्ध ऊन के लिए Woolmark) शुद्धता की गारंटी देते हैं।
4. **सूचित निर्णय में मदद :** इसे देखकर उपभोक्ता नकली या मिलावटी कपड़ों से बच जाता है, अपनी जेब के अनुसार सही बजट का कपड़ा चुन सकता है, और धोते समय होने वाली गलतियों से बच जाता है

OR / अथवा

(ii) विभिन्न आयु समूहों के लिए कपड़ों के चयन को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा करें। प्रत्येक आयु समूह के लिए उदाहरण दें।

उत्तर – विभिन्न आयु समूहों के लिए कपड़ों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक :

1. **मौसम :** गर्मियों में सूती तथा सर्दियों में ऊनी वस्त्र चुने जाते हैं।
2. **आयु :** शिशुओं के लिए मुलायम, बच्चों के लिए टिकाऊ और वृद्धों के लिए आरामदायक कपड़े चुने जाते हैं।
3. **अवसर :** समारोहों के लिए आकर्षक तथा कार्यस्थल के लिए औपचारिक वस्त्र चुने जाते हैं।
4. **व्यवसाय:** कार्य के अनुसार उपयुक्त वर्दी या वस्त्र चुने जाते हैं। जैसे डॉक्टर का सफेद कोट आदि।
5. **तंतुओं के गुण :** मजबूती, नमी सोखने की क्षमता और आराम के आधार पर कपड़े चुने जाते हैं।

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

प्रत्येक आयु समूह के लिए उदाहरण :

1. **शिशुओं के कपड़े (0-12 महीने) :** वस्त्र हल्के, मुलायम और सूती हो ताकि कोमल त्वचा को आराम मिले। एवं पहनने-उतारने और धोने में आसानी होने - जैसे सामने बटन या फीते वाली कमीजें।
2. **स्कूली बच्चे :** कपड़े मजबूत और टिकाऊ होने चाहिए। सिलाई में अतिरिक्त कपड़ा होना चाहिए ताकि बच्चे के बढ़ने पर उसे बड़ा किया जा सके।
3. **किशोर/कॉलेज छात्र** : फिटिंग, स्टाइल और मिक्स-एंड-मैच वाले कपड़े।
4. **प्रौढ़ावस्था (कामकाजी लोग) :** आसानी से धुलने वाले, कम प्रेस की आवश्यकता वाले तथा सिलवट-रहित वस्त्र पसंद करते हैं।
5. **वृद्धावस्था** : शारीरिक अकड़न और कमजोर दृष्टि के कारण ढीले-ढाले, हल्के और आरामदायक कपड़े उपयुक्त होते हैं। कपड़ों में सामने बड़े बटन और बड़े काज होने चाहिए ताकि उन्हें पहनना आसान हो।

43. (i) किसी व्यक्ति के पोषण स्तर का मूल्यांकन कैसे किया जाता है? किसी दो विधियों को समझाइए

उत्तर - किसी व्यक्ति का पोषण स्तर जानने की प्रक्रिया को पोषण मूल्यांकन कहते हैं। इसकी दो मुख्य विधियां निम्नलिखित हैं :

1. **शारीरिक वृद्धि का मापन :** इस विधि में व्यक्ति (विशेषकर 5 वर्ष से छोटे बच्चों) की उम्र के अनुसार उनके शारीरिक वजन (Weight) और लंबाई (Height) को मापा जाता है। फिर इसकी तुलना मानक तालिका से की जाती है। यदि बच्चे का वजन मानक से बहुत कम है, तो वह कुपोषित माना जाता है।
2. **आहार सेवन का निर्धारण :** इस विधि में व्यक्ति द्वारा पिछले 24 घंटों में खाए गए सभी खाद्य पदार्थों का रिकॉर्ड रखा जाता है। इसके बाद यह देखा जाता है कि उसने पांचों खाद्य समूहों से सही मात्रा में भोजन लिया है या नहीं। यदि उसका भोजन संतुलित पिरामिड के अनुसार नहीं है, तो उसके पोषण स्तर में सुधार की सलाह दी जाती है।

OR / अथवा

(ii) मैरस्मस और क्वाशियोरकोर के बीच उनके कारण, प्रभावित आयु समूह और लक्षणों के आधार पर अंतर समझाइए।

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

उत्तर - मैरस्मस और क्वाशियोरकोर में अंतर :

आधार	मैरस्मस (Marasmus)	क्वाशियोरकोर (Kwashiorkor)
1. मुख्य कारण	यह भोजन में प्रोटीन और ऊर्जा (कैलोरी) दोनों की भारी कमी के कारण होता है।	यह मुख्य रूप से केवल प्रोटीन की कमी के कारण होता है (ऊर्जा सामान्य हो सकती है)।
2. प्रभावित आयु समूह	यह आमतौर पर 1 वर्ष से छोटे शिशुओं में देखा जाता है.	यह आमतौर पर 1 से 3 वर्ष के छोटे बच्चों में पाया जाता है।
3. मुख्य लक्षण	त्वचा ढीली और झुर्रीदार हो जाती है। पेट सिकुड़ जाता है।	शरीर में पानी जमा होने के कारण सूजन आ जाती है, चेहरा चांद जैसा गोल दिखता है। पेट बाहर निकल आता है।
4. भूख की स्थिति	बच्चे को बहुत तेज भूख लगती है।	बच्चे की भूख पूरी तरह खत्म हो जाती 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