

शिक्षिका द्वारा प्रतिदर्श बजट का प्रदर्शन

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. किसी परिवार के आय-व्यय के सन्तुलन को बनाये रखने के लिए जब परिवार की किसी विशेष अवधि में होने वाले आय-व्यय के विस्तृत विवरण को ही 'पारिवारिक बजट' कहते हैं।
2. आय-व्यय में सन्तुलन बनाये रखने के पक्ष से है।
3. बजट बनाने का प्रमुख उद्देश्य यह है कि आप आगे की योजना बना सकें लक्ष्य बना सकें और खर्च करने की आदतों पर नजर रख सकें।
4. भोजन, वस्त्र, आवास, पारिवारिक बजट की तीन प्रमुख मदें हैं।
5. 'बचत का बजट' पारिवारिक बजट का सर्वोत्तम प्रकार समझा जाता है।
6. घाटे के बचत' से पारिवारिक बजट को सदैव बचना चाहिए।
7. अशिक्षा और अज्ञानता, बजट के प्रति उदासीनता।
8. ऐंजिल्स के सिद्धान्त के अनुसार परिवार द्वारा भोजन पर किये जाने वाले व्यय का प्रतिशत पारिवारिक आय में वृद्धि होने पर कम हो जाता है एवं विलासिता पर होने वाले व्यय के प्रतिशत में वृद्धि हो जाती है। वस्त्र, प्रकाश, आवास एवं ईंधन आदि पर होने वाले व्यय का प्रतिशत मान सदैव ही स्थिर रहता है तथा मनोरंजन शिक्षा एवं स्वास्थ्य पर किए जाने वाले व्यय के प्रतिशत मान में वृद्धि हो जाती है।
9. (1) इससे एक खर्च का एक स्पष्ट लक्ष्य मिलता है, (2) आय-व्यय में सन्तुलन करने में मदद मिलती है।
10. डाकखाना, विभिन्न बीमा योजनाएँ
11. बजट तीन प्रकार का होता है—सन्तुलित बजट, घाटे का बजट, बचत का बजट।
12. गत माह के बजट के समुचित मूल्यांकन से प्राप्त जानकारी आगामी माह के बजट के निर्धारण में विशेष रूप से सहायक सिद्ध होती है।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 9 पर देखिए।
2. पृ. सं. 9-10 पर देखिए।
3. पृ. सं. 13 पर देखिए।
4. पृ. सं. 17 पर देखिए।

5. पृ. सं. 10-11 पर देखिए।
6. पृ. सं. 10 पर देखिए।
7. पृ. सं. 11 पर देखिए।
8. पृ. सं. 11 पर देखिए।
9. पृ. सं. 14 पर देखिए।
10. पृ. सं. 12 पर देखिए।
11. पृ. सं. 12 पर देखिए।
12. पृ. सं. 12-13 पर देखिए।
13. पृ. सं. 16 पर देखिए।
14. पृ. सं. 14 पर देखिए।
15. पृ. सं. 11 पर देखिए।
16. पृ. सं. 11 पर देखिए।
17. पृ. सं. 12 पर देखिए।
18. पृ. सं. 9-10 पर देखिए।
19. पृ. सं. 10 पर देखिए।
20. पृ. सं. 11 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 9-10 पर देखिए।
2. पृ. सं. 13 पर देखिए।
3. पृ. सं. 9-10 तथा 11-12 पर देखिए।
4. पृ. सं. 13 तथा 10-11 पर देखिए।
5. पृ. सं. 13-14 पर देखिए।
6. पृ. सं. 11 तथा 13 पर देखिए।
7. पृ. सं. 15 पर देखिए।
8. पृ. सं. 16 पर देखिए।
9. पृ. सं. 15 पर देखिए।
10. पारिवारिक आय मुद्रा, वस्तुओं, सेवाओं तथा सन्तोष का वह प्रवाह है जो परिवार में उसकी आवश्यकताओं और इच्छाओं को पूर्ण करने तथा उत्तरदायित्वों के निर्वाह हेतु आता है। पारिवारिक आवश्यकताओं की

2 | गृह विज्ञान (कक्षा 10)

पूर्ति के लिए जिस धन का व्यय किया जाता है, वह पारिवारिक व्यय कहलाता है। आगे का अन्तर—पृ. सं. 13 पर देखिए तथा एक मध्यम वर्गीय परिवार के लिए बजट—

क्र. सं.	व्यय की मर्दें	रुपया व्यय	प्रतिशत व्यय
1.	भोजन	3,200.00	40%
2.	कपड़ा	400.00	5%
3.	आवास	1600.00	20%

4.	ईंधन तथा प्रकाश	1,200.00	15%
5.	शिक्षा तथा स्वास्थ्य		
6.	मनोरंजन तथा अन्य खर्चे	800.00	10%
7.	बचत	800.00	10%
	कुल योग	8,000.00	100%

11. पृ. सं. 11-12 तथा 10-11 पर देखिए।

12. पृ. सं. 9-10 पर देखिए।



2

आय, व्यय और बचत : डाकखाना और बैंक के माध्यम से



अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. आय वह धन है जो आपको अपने श्रम या उत्पादों के बदले प्राप्त होता है।
2. बड़ी खरीदारी के लिए भुगतान करने, कर्ज से बचने, अपने वित्तीय तनाव को कम करने, एक वित्तीय विरासत स्वतन्त्रता की अधिक समझ प्रदान करने में मदद मिल सकती है।
3. डाकघर, बैंक
4. सीनियर सिटीजन सेविंग स्कीम, सुकन्या समृद्धि योजना, पब्लिक प्रोविडेंट फंड PPF, ईयर एनएसपी VIII इश्यू।
5. पोस्ट ऑफिस से।
6. बचत खाता, क्रेडिट कार्ड खाता, चालू खाता।
7. धन का लेन-देन चेक-बुक के माध्यम से सरल तथा सुरक्षित हो जाता है। धन को एक नगर से दूसरे नगर भेजना सम्भव हो जाता है।
8. रेखांकित चेक उस चेक को कहते हैं जो काउंटर पर भुनाया नहीं जा सकता बल्कि उसे बैंक खाते में जमा किया जाता है।
9. अपने प्रियजनों को उपहारस्वरूप दिए जाने वाले चेक को उपहार चेक कहते हैं।
10. वाहक चेक उस चेक को कहते हैं जिसे ले जाकर कोई भी व्यक्ति बैंक से नगद राशि ले सकता है। इस प्रकार का चेक अपने किसी भी विश्वसनीय व्यक्ति को देकर बैंक से धन निकलवाया जा सकता है।
11. ये देश के किसी भी शहर में जहाँ पर जारीकर्ता बैंक की शाखा है, भुनाए जा सकते हैं। यात्रा आदि में धन सुरक्षित ले जाने का ये उपयुक्त माध्यम है।
12. बचत खाता एक ऐसा डिपॉजिट अकाउंट है जो सीमित लेनदेन की अनुमति देता है जबकि एक चालू खाता दैनिक लेनदेन के लिए होता है।
13. चेक बुक सभी नकद लेन-देन को रिकॉर्ड करती है, जिसमें प्राप्त नकदी, नकद भुगतान तथा नकद शेष शामिल है—जबकि पासबुक बैंक खाते में सभी लेन-देन जैसे जमा, निकासी और हस्तांतरण का रिकॉर्ड करता है।
14. वित्तीय अनिश्चितता को कम करना तथा आकस्मिक हानि को प्रबंधनीय बनाना।
15. डाकघर तथा बैंक।
16. बचत बैंक खाता तथा बुनियादी बचत खाता।
17. कम खर्च करने का भाव।
18. जमा स्वीकार करना, पैसा उधार देना, लेन-देन को सुविधाजनक बनाना।
19. धन के प्रवाह को सुविधाजनक बनाने और आर्थिक गतिविधियों को सक्षम करके अर्थ-व्यवस्था में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
20. चेक सात प्रकार के होते हैं। इनके माध्यम से भुगतान करना आसान होता है।
21. डाकघर द्वारा संचालित की जाने वाली एक योजना राष्ट्रीय बचत पत्र योजना है।
22. 10 अथवा 20 चैकों की एक चेक-बुक जमाकर्ता को प्रदान की जाती है। चेक द्वारा बैंक से धन निकाला जाता है अर्थात् चेक धन निकालने का एक साधन होता है।
23. (1) बीमे की राशि कर मुक्त होती है,
(2) बीमा बचत का महत्वपूर्ण साधन है।
24. पंचवर्षीय डाकखाना आवर्ती योजना, राष्ट्रीय बचत पत्र, किसान विकास पत्र।
25. बीमा, भविष्यनिधि, चिटफंड योजना।



लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 23-24 पर देखिए।
2. पृ. सं. 27-28 पर देखिए।
3. पृ. सं. 26-27 पर देखिए।
4. पृ. सं. 26 पर देखिए।
5. पृ. सं. 27 पर देखिए।
6. पृ. सं. 26 पर देखिए।
7. पृ. सं. 28 पर देखिए।
8. पृ. सं. 25 पर देखिए।
9. पृ. सं. 27 पर देखिए।
10. पृ. सं. 24-25 पर देखिए।
11. पृ. सं. 26-27 पर देखिए।
12. पृ. सं. 26 पर देखिए।

4 | गृह विज्ञान (कक्षा 10)

13. पृ. सं. 28 पर देखिए।
14. पृ. सं. 24 पर देखिए।
15. पृ. सं. 27 पर देखिए।
16. पृ. सं. 24 पर देखिए।
17. पृ. सं. 24 पर देखिए।
18. पृ. सं. 27 पर देखिए।
19. पृ. सं. 27 पर देखिए।



दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 24-25 पर देखिए।
2. पृ. सं. 25-26 पर देखिए।
3. पृ. सं. 22-24 पर देखिए।
4. पृ. सं. 25-26 पर देखिए।
5. पृ. सं. 25-26 पर देखिए।



3

आय, व्यय और बचत : डाकखाना और बैंक के माध्यम से

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

- घर की सफाई को पाँच प्रकारों—दैनिक, साप्ताहिक, मासिक, वार्षिक तथा आकस्मिक सफाई में बाँटा गया है।
- दैनिक सफाई
- साप्ताहिक सफाई
- वार्षिक सफाई
- मासिक सफाई
- दीपावली के अवसर पर
- सेप्टिक टैंक विधि वाले को सर्वोत्तम शौचालय माना जाता है।
- 'बेगॉन' जो मच्छर मारने में प्रयुक्त की जाती है।
- फिनायल को डालना चाहिए।
- वैक्यूम क्लीनर, गृह सफाई का विद्युत से परिचालित होने वाला उपकरण है जिसके द्वारा घर की सफाई का कार्य किया जाता है।
- वेक्यूम क्लीनर द्वारा कम परिश्रम द्वारा कम समय में गृह की सम्पूर्ण सफाई की जा सकती है।
- झाड़ू, झाड़न, पोछा एवं विभिन्न प्रकार के ब्रश, गृह सफाई के मुख्य चार उपकरण हैं।
- कूड़ेदान को ढककर इसलिए रखा जाता है, खुले कूड़ेदान में मक्खी-मच्छर पनपते हैं।
- नीबू, खटाई आदि से पीतल की वस्तुओं की सफाई की जा सकती है। इसके लिए ब्रासो क्रीम का प्रयोग किया जा सकता है।
- मुख्य रूप से मक्खियाँ गन्दे स्थानों पर पनपती हैं।
- 'बेगॉन' की दवा का छिड़काव करना चाहिए।
- बिस्तर, कालीन तथा कपड़ों को धूप दिखाने से नमी तथा दुर्गन्ध समाप्त हो जाती है एवं भिन्न-भिन्न प्रकार के जीवाणु मर जाते हैं।
- साबुन तथा गुनगुने पानी द्वारा प्लास्टिक के फर्नीचर की सफाई की जा सकती है।

- कूड़े को घोंटकर विभिन्न प्रयोजनों हेतु प्रयोग करना कूड़े करकट के निष्पारण की सर्वोत्तम विधि है।
- चाँदी के बर्तनों की सफाई बेकिंग सोडा से की जाती है। सिल्को नामक क्रीम से भी की जाती है।

लघु उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 32 पर देखिए।
- पृ. सं. 38 पर देखिए।
- पृ. सं. 35 पर देखिए।
- पृ. सं. 33 पर देखिए।
- पृ. सं. 37 पर देखिए।
- पृ. सं. 37 पर देखिए।
- पृ. सं. 35 पर देखिए।
- पृ. सं. 35 पर देखिए।
- पृ. सं. 40 पर देखिए।
- पृ. सं. 39 पर देखिए।
- पृ. सं. 39 पर देखिए।
- पृ. सं. 38 पर देखिए।
- पृ. सं. 40 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 32 पर देखिए।
- पृ. सं. 32-33 पर देखिए।
- पृ. सं. 33-34 पर देखिए।
- पृ. सं. 37 पर देखिए।
- पृ. सं. 38-39 पर देखिए।



4

घर की सजावट

 अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. गृह-सज्जा या घर की सजावट का अर्थ—घर को आकर्षक व सुविधाजनक बनाने हेतु घर की हर वस्तु को यथास्थान व तरीके से रखना।
2. गृह सज्जा का मुख्य उद्देश्य घर की प्रत्येक वस्तु को स्वच्छ तथा सुव्यवस्थित रूप देना है।
3. गृह सज्जा के मुख्य सिद्धान्त हैं—सुन्दरता का सिद्धान्त, अभिव्यक्ति का सिद्धान्त तथा उपयोगिता का सिद्धान्त।
4. फर्नीचर, पर्दे, दरी तथा कालीन, चित्र, पुष्प-सज्जा, मूर्तियाँ, पुस्तकें तथा प्रकाश व अन्य वस्तुएँ।
5. मुख्य रूप से घरेलू फर्नीचर लकड़ी, प्लास्टिक एवं स्टील का होता है।
6. प्लास्टिक के फर्नीचर की सफाई साबुन तथा गुनगुने पानी द्वारा की जाती है।
7. पर्दे घर के दरवाजे तथा खिड़कियों की सज्जा का मुख्य साधन है।
8. (1) घर में रोशनी, लू तथा ठण्डी हवा से बचाव हेतु,
(2) कमरे में एकान्तता हेतु एवं गृह-सज्जा में वृद्धि करने हेतु।
9. कमरे के लिए पर्दे का चुनाव उसकी दीवारों रंग के अनुसार करेंगे।
10. पलंग तथा बिस्तर शयन कक्ष में सर्वाधिक आवश्यक वस्तु होती है।
11. पुष्प-सज्जा की जापानी शैली को 'इकेबाना' कहते हैं।
12. गृह सज्जा की तीन शैलियाँ प्रचलित हैं—देशी शैली, विदेशी शैली तथा मिश्रित शैली।
13. विदेशी शैली की बैठक का फर्नीचर सोफा सेट तथा सेन्टर टेबिल होती है।
14. विदेशी शैली में रसोई घर में खड़े होकर भोजन बनाया जाता है।
15. पलंग तथा बिस्तर शयन कक्ष का अति आवश्यक फर्नीचर है।

 लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 45 पर देखिए।
2. पृ. सं. 47 पर देखिए।
3. पृ. सं. 44 तथा 46 पर देखिए।
4. पृ. सं. 43 पर देखिए।
5. सफाई का आशय है—गन्दगी का अभाव। जबकि सजावट का अर्थ है—घर की वस्तुओं की सुन्दर एवं कलात्मक व्यवस्था।
6. पृ. सं. 45 पर देखिए।
7. पृ. सं. 46 पर देखिए।
8. पृ. सं. 47 पर देखिए।
9. पृ. सं. 50 पर देखिए।
10. पृ. सं. 51 पर देखिए।
11. पृ. सं. 52 पर देखिए।
12. पृ. सं. 52 पर देखिए।

 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 43-44 पर देखिए।
2. पृ. सं. 43-44 पर देखिए।
3. पृ. सं. 46-50 पर देखिए।
4. पृ. सं. 46 तथा 52 पर देखिए।
5. पृ. सं. 43-44 पर देखिए।
6. पृ. सं. 44 पर देखिए।
7. पृ. सं. 46-47 पर देखिए।
8. पृ. सं. 50 पर देखिए।
9. पृ. सं. 51 पर देखिए।
10. पृ. सं. 51-52 पर देखिए।
11. पृ. सं. 51-52 पर देखिए।



5

गृहगणित : आवश्यक गणनाएँ

 अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. हमारे देश में माप-तौल की वजन प्रणाली पद्धति प्रचलित है।
2. 5 किलो गेहूँ ₹32-50 का मिलेगा।
3. 15 लीटर का मूल्य ₹453-75 होगा।
4. 45 बोतलों का भार 1170 ग्राम अर्थात् 1 किलो 170 ग्राम होगा।
5. 6 कलमों का मूल्य ₹72 होगा।
6. 1 किलो चावल का मूल्य ₹16 होगा।
7. साधारण ब्याज होगा = ₹250।
8. मेज का विक्रय मूल्य = ₹2160।
9. 20 ली. पेट्रोल की कीमत = ₹990।
10. किसी वस्तु का विक्रय मूल्य उसके लागत मूल्य से अधिक है, तो देन-लेन में लाभ होता है। अर्थात् लाभ वह धन है जो व्यावसायिक खर्चों का भुगतान करने के बाद आपके पास बचता है।
11. ब्याज वह शुल्क है जो एक व्यक्ति को उधार ली गई धनराशि पर चुकाना पड़ता है।
12. छात्र ने प्रश्न-पत्र में 38% अंक प्राप्त किए।
13. साधारण ब्याज का सूत्र

$$\text{ब्याज} = \frac{\text{मूलधन} \times \text{समय} \times \text{दर}}{100}$$
14. 3 वर्ष की ब्याज = ₹105।
15. साधारण ब्याज 3 वर्ष का = ₹351।
16. 11 किलो चीनी का मूल्य = ₹390.05।
17. एक कुर्सी का मूल्य = ₹105।
18. 15 मी. कपड़े में 10 फ्रॉक बनेंगी।
19. 10 कुर्सियों का मूल्य = ₹1750।

 लघु उत्तरीय प्रश्न

1. $24 \cdot 12 \times 3 \cdot 12 = 7525 \cdot 44$
2. $135 \div 10 \cdot 2 = 13 \cdot 23$
3. $\frac{800 \times 20}{100} = 160 + 800 = ₹960$
4. क्रय-विक्रय में लाभ-हानि, प्रतिशत एवं साधारण ब्याज सम्बन्धी सात गणनाओं का ज्ञान प्राप्त होता है। गृह-विज्ञान का सामान्य ज्ञान परिवार की अर्थव्यवस्था को सुचारू बनाये रखने में सहायक होता है।
5. ब्याज दो प्रकार की होती है—साधारण ब्याज तथा चक्रवर्ती ब्याज।
6. पृ. सं. 54 पर देखिए।

 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1.
$$\begin{array}{r} 120 \\ 240 \\ \hline 1200 \times 100 \\ 250 \times 20 \end{array} = 120$$

उत्तर—120
2. पुरुष की संख्या = $\frac{2000 \times 45}{100} = 900$ पुरुष
 स्त्रियाँ = $\frac{2000 \times 4}{100} = 80$ स्त्रियाँ
 बच्चे = $2000 - 900 + 80 = 1020$ बच्चे
 उत्तर—900 पुरुष, 80 स्त्रियाँ तथा 1020 बच्चे हैं।
3. पृ. सं. 54-55 पर देखिए।
4. पृ. सं. 56 पर देखिए।
5. पृ. सं. 55-56 पर देखिए।
6. पृ. सं. 60 पर देखिए।
7. पृ. सं. 58 पर देखिए।



इकाई-II : स्वास्थ्य रक्षा

6

जल स्रोत तथा उपयोग

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

- जल प्राप्ति के मुख्य स्रोत वर्षा, समुद्र, नदियाँ, तालाब, झीलें, कुएँ, झरने एवं सोते।
- हमारे शरीर में जल का अधिकतर भाग लगभग 70-75% जल का होता है।
- जल हाइड्रोजन और ऑक्सीजन का एक भाग यौगिक है। इसमें दो भाग हाइड्रोजन और एक भाग ऑक्सीजन (H_2O) है।
- जल का रासायनिक सूत्र H_2O है।
- शुद्ध जल स्वादहीन, गन्धहीन, रंगहीन, पारदर्शी तथा एक प्रकार की प्राकृतिक चमक से युक्त होता है।
- हमारे भूमण्डल के 3/4 भाग पर समुद्र है।
- सामान्य रूप से साफ, ऊँचे एवं गन्दे तथा खुले आदि से दूर स्थित स्थान पर ही आदर्श कुँआ खोदा जा सकता है।
- जल की आवश्यकता मुख्य रूप से प्यास के रूप में अनुभव की जाती है।
- गहरी चट्टानों को भेदकर जल प्राप्ति का निर्मित स्रोत ही पातालतोड़ कुँआ कहलाता है।
- सामान्यतः घर के फर्श की धुलाई के स्थान पर केवल पोंछ लगाकर, उसको साफ कर देना चाहिए।
(2) नल को व्यर्थ न खोलें, केवल जितना समय जल भरना हो, उतने समय नल खोले रखें।
- वर्षा का जल सबसे नरम प्रकार का जल होता है।
- जल के बिना मानव जीवित नहीं रह सकता, कहा भी गया है जल ही जीवन है।
- (1) पाचन क्रिया बिगड़ जाती है,
(2) भूख घट जाती है तथा जी मिचलाने लगता है।
- गन्धक युक्त जल कुष्ठ रोगों के लिए लाभकारी है।
- धूल, महीन रेत, मिट्टी, गन्दगी और जैविक संदूषक।
- वैसे तो नदियों का जल अपने उद्गम स्थल पर शुद्ध होता है, परन्तु यह जल तब प्रदूषित हो जाता है जब यह औद्योगिक क्षेत्रों तथा बस्तियों से गुजरता है। अतः नदियों के जल का प्रयोग इसे शुद्ध करके ही किया जाना चाहिए।

लघु उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 65 पर देखिए।
- पृ. सं. 65-66 पर देखिए।
- पृ. सं. 64 पर देखिए।
- पृ. सं. 66-67 पर देखिए।
- जल में दो प्रकार की अशुद्धियाँ पाई जाती हैं—जिन्हें क्रमशः जल में घुलित अशुद्धियाँ तथा जल में अघुलित अथवा तैरने वाली अशुद्धियाँ कहते हैं।
- पृ. सं. 65 पर देखिए।
- पृ. सं. 65 पर देखिए।
- जल को प्रदूषित होने से बचाने के उपाय—
(1) प्रत्येक घर में सेप्टिक टैंक होना चाहिए, (2) जल स्रोतों में पशुओं को नहीं धोना चाहिए, (3) लोगों को नदी, तालाब, झील में स्नान नहीं करना चाहिए।
- पृ. सं. 65 पर देखिए।
- पृ. सं. 67 पर देखिए।
- पृ. सं. 67 पर देखिए।
- पृ. सं. 66-67 पर देखिए।
- जब झीलों, नहरों, नदियों, समुद्र तथा अन्य जल निकायों में विषैले पदार्थ प्रवेश करते हैं और यह इनमें घुल जाते हैं अथवा पानी में पड़े रहते हैं, या नीचे इकट्ठे हो जाते हैं तब जल प्रदूषण होता है।
- पृ. सं. 65 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 64-65 पर देखिए।
- पृ. सं. 65 से 67 पर देखिए।
- पृ. सं. 64-65 पर देखिए।
- पृ. सं. 65 से 68 पर देखिए।
- पृ. सं. 66 पर देखिए।
- पृ. सं. 66-67 पर देखिए।
- पृ. सं. 67-68 पर देखिए।
- पृ. सं. 65-68 पर देखिए।

9. पृ. सं. 65 पर देखिए।
10. यह रोग स्नान, धोने या जल पीने या संक्रमित जल के सम्पर्क में आने वाले भोजन खाने से फैल सकता है और गम्भीर जानलेवा बीमारियों का कारण बन सकता है। उदाहरण के लिए, टाइफाइड, बुखार, हैजा और हेपेटाइटिस।
11. अशुद्ध जल से फैलने वाले रोग—हैजा, अतिसार, पेचिश।

हैजा के लक्षण—अचानक दर्द, दस्त व उल्टी तथा बुखार।

उपाय—उबला हुआ पानी पिए।

पेय पदार्थों में बर्फ के टुकड़े का प्रयोग करें।

दूध के सेवन से पहले उबालें।

अच्छा पका और गर्म खाना ही खाएँ।



7

घरेलू विधियों से जल शुद्ध करना

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

- शुद्ध जल रंगहीन, गन्धहीन तथा स्वादहीन होता है। यह पारदर्शी होता है तथा इसमें एक विशेष प्रकार की चमक होती है।
- (1) अशुद्ध जल को उबालना, (2) आसवन विधि।
- दो हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन।
- मृदु जल के गुणों से रहित जल को कठोर जल कहते हैं। इस जल की प्रमुख पहचान यह है कि इस जल की उपस्थिति में साबुन सरलता से पर्याप्त झाग उत्पन्न नहीं करता।
- अशुद्ध जल पीने से पाचन क्रिया खराब हो जाती है तथा हैजा, अतिसार, पेचिश, कब्ज आदि रोग हो जाते हैं। कुछ रासायनिक तत्वों के कारण हुए अशुद्ध जल के सेवन से कैंसर जैसे घातक रोग भी हो सकते हैं।
- जल की कठोरता दो प्रकार की होती है। अस्थायी कठोरता कैल्शियम और मैग्नीशियम के कार्बोनेट और बाइकार्बोनेट के कारण होती है लेकिन स्थायी कठोरता कैल्शियम और मैग्नीशियम के अन्य लवणों के कारण होती है।
- हमारे लिए मृदु जल उपयोगी होता है।
- मृदु जल में साबुन अधिक झाग देता है।
- जल में तीन प्रकार की अशुद्धियाँ होती हैं—रासायनिक, भौतिक तथा जैविक।
- आसवन विधि से भाप को ठण्डा करके जो शुद्ध जल प्राप्त किया जाता है, उसे आसुत जल कहते हैं।
- पोटैशियम परमैंगनेट तथा ब्लीचिंग पाउडर।
- पोटैशियम परमैंगनेट, क्लोरिन और ओजोन।
- एक्वागार्ड तथा एक्वाफ्रेश
- एक्वाफ्रेश विशिष्ट और उच्च गुणवत्ता वाले वाटर प्यूरीफायर के लिए एक शीर्ष पायदान और जाना-पहचाना नाम है।
जीरोबी—भारत में प्रमुख पर्यावरण और जल प्रबन्धन कम्पनियों में से एक के रूप में उभरा है।

लघु उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 70 पर देखिए।
- पृ. सं. 72 पर देखिए।
- पृ. सं. 70 पर देखिए।
- पृ. सं. 70 पर देखिए।
- पृ. सं. 71 पर देखिए।
- पृ. सं. 71 पर देखिए।
- पृ. सं. 72 पर देखिए।
- पृ. सं. 72 पर देखिए।
- पृ. सं. 72 पर देखिए।
- पृ. सं. 72 पर देखिए।
- पृ. सं. 73 पर देखिए।
- पृ. सं. 70 पर देखिए।
- जल मनुष्य के लिए उपयोगी है क्योंकि जल के बिना मनुष्य जीवित नहीं रह सकता है।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 71 पर देखिए।
- पृ. सं. 70-71 पर देखिए।
- पृ. सं. 71 पर देखिए।
- पृ. सं. 72 पर देखिए।
- पृ. सं. 74 पर देखिए।
- पृ. सं. 73-74 पर देखिए।
- पृ. सं. 74 पर देखिए।
- पृ. सं. 72-73 पर देखिए।
- पृ. सं. 71-72 पर देखिए।
- पृ. सं. 72 पर देखिए और आगे के उत्तर के लिए पाठ-8 में पृ. सं. 78 पर देखिए।



8

अशुद्ध जल से फैलने वाले रोग



अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. अशुद्ध जल से फैलने वाले मुख्य रोग हैं—टाइफाइड, हैजा, अतिसार तथा पेचिश।
2. हैजा अशुद्ध जल से फैलता है इसके लिए उत्तरदायी सूक्ष्म जीव बिब्रियो कॉलेरी रोगाणु है।
3. हैजा, टाइफाइड, अतिसार तथा पेचिश/अशुद्ध जल से फैलने वाला रोग टाइफाइड में सिरदर्द बैचेनी तथा तेज ज्वर होता है।
4. (1) हैजे के टीके नियमित रूप से अवश्य लगवाने चाहिए,
(2) दूध व पानी उबालकर पीना चाहिए।
5. (1) दूध पानी उबालकर पीना चाहिए, (2) हल्का, तरल तथा सुपाच्य भोजन ही देना चाहिए।
6. पेचिश रोग दो प्रकार के होते हैं—
(1) अमीबिक पेचिश तथा, (2) वैक्टीरियल पेचिश
7. मक्खियों द्वारा फैलने वाले रोग का नाम हैजा है।
8. 'साल्मोनेला टाइफी' नामक रोगाणु से टाइफाइड फैलता है।
9. टाइफाइड, हैजा, अतिसार तथा पेचिश।
10. अतिसार रोग भोजन तथा जल के माध्यम से फैलता है तथा पेचिश रोग जल के माध्यम से फैलता है।
11. 'साल्मोनेला टाइफी' नामक रोगाणु से टाइफाइड फैलता है। इसके बचाव हेतु टी.ए.बी का टीका लगवाना चाहिए। पानी को पीने से पूर्व उसे उबाल लेना चाहिए।
12. हैजा बरसात तथा गर्मी के मौसम में अधिक फैलता है।
13. बिब्रियो कॉलेरी रोगाणु से हैजा फैलता है।
14. हैजे की उद्भव अवधि कुछ घण्टों से एक-दो दिन की होती है।
15. अमीबा जीवाणु पेचिश संक्रमण के लिए उत्तरदायी है।



लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 77 पर देखिए।
2. हैजा, पेचिश, अतिसार, टाइफाइड तथा आगे के उत्तर के लिए पृ. सं. 78 पर देखिए।
3. हैजा, पेचिश, अतिसार, टाइफाइड तथा आगे के प्रश्न का उत्तर पृ. सं. 78 पर देखिए।
4. पृ. सं. 78 पर देखिए।
5. पृ. सं. 78 पर देखिए।
6. पृ. सं. 78 पर देखिए।
7. पृ. सं. 78 पर देखिए।
8. पृ. सं. 77-78 पर देखिए।
9. पृ. सं. 79-80 पर देखिए।
10. निर्जलीकरण एक ऐसी स्थिति है जो तब उत्पन्न होती है जब शरीर आवश्यकता से अधिक पानी खो देता है।
11. जौ का पानी पेचिश के रोगी को दिया जाता है।
12. पृ. सं. 79 पर देखिए।
13. पृ. सं. 79 पर देखिए।



दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. अशुद्ध जल से फैलने वाले रोग हैजा, पेचिश, अतिसार, टाइफाइड। आगे के लिए पृ. सं. 78 पर देखिए।
2. पृ. सं. 79 पर देखिए।
3. पृ. सं. 77-78 पर देखिए।
4. पृ. सं. 78 पर देखिए।
5. पृ. सं. 78 पर देखिए।
6. पृ. सं. 79-80 पर देखिए।
7. पृ. सं. 78-79 पर देखिए।



9

पर्यावरण और जन-जीवन पर उसका प्रभाव

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृथ्वी को चारों ओर से ढकने वाले आवरण को पर्यावरण कहते हैं।
2. प्राकृतिक पर्यावरण के अन्तर्गत असामान्यता का विकसित होना ही पर्यावरण प्रदूषण कहलाता है।
3. जब अनावश्यक तथा अत्यधिक शोर पर्यावरण में व्याप्त हो जाता है उसे ध्वनि प्रदूषण कहते हैं।
4. सांस्कृतिक पर्यावरण का निर्माण मानव ने किया है।
5. जनसंख्या का घनत्व बिहार में अधिक तथा अरूणाचल में कम है।
6. रेल, केवल परिवहन साइकिल।
7. कल-कारखानों से विसर्जित होने वाले अवशिष्ट पदार्थों (गन्दाजल, रसायन) से जल प्रदूषण तथा गैसों से (धुआँ से) वायु प्रदूषण तथा इनमें उत्पन्न उच्च ध्वनि से ध्वनि प्रदूषण होता है। इस प्रकार कल-कारखानों से वातावरण दूषित होता है।
8. दहन, वनों की कटाई।
9. जल प्रदूषण के दो कारण हैं—नदियों में मल-मूत्र त्यागना तथा अस्थियों की राख का विसर्जन। जल प्रदूषण के निराकरण के लिए सरकार द्वारा अधिनियम बनाकर जल के विसर्जन पर प्रतिबन्ध लगा दिया है।
10. पर्यावरण जल, वायु तथा मृदा के भौतिक, रासायनिक व जैविक लक्षणों में अवांछनीय परिवर्तनों के कारण प्रदूषित होता है।
11. मिट्टी के कटाव को रोकते, वातावरण को शुद्ध रखते हैं, पशु-पक्षियों के रहने का आसरा बनते हैं।
12. (1) यातायात के दौरान उत्पन्न होने वाला शोर तथा, (2) लाउडस्पीकरों का शोर।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 83 पर देखिए।
2. पृ. सं. 86 पर देखिए।
3. पृ. सं. 87 पर देखिए।
4. पृ. सं. 83 पर देखिए।
5. पृ. सं. 83 पर देखिए।
6. पृ. सं. 83 पर देखिए।
7. पृ. सं. 83 पर देखिए।
8. पृ. सं. 84 पर देखिए।
9. पृ. सं. 85 पर देखिए।
10. पृ. सं. 87-88 पर देखिए।
11. पृ. सं. 82-83 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 82-83 पर देखिए।
2. पृ. सं. 85 पर देखिए।
3. पृ. सं. 85-86 पर देखिए।
4. पृ. सं. 83-84 पर देखिए।
5. पृ. सं. 84-85 पर देखिए।
6. पृ. सं. 85-88 पर देखिए।
7. पृ. सं. 85-86 पर देखिए।
8. पृ. सं. 87-88 पर देखिए।
9. पृ. सं. 85-86 पर देखिए।
10. पृ. सं. 85 तथा 87-88 पर देखिए।



10

अपशिष्ट (कचरा) प्रबन्धन

 अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. कचरे को एक जगह एकत्र कर उसका वैज्ञानिक तरीके से समुचित निपटारा करने को कचरा प्रबन्धन कहते हैं।
2. कचरा प्रबन्धन इसलिए आवश्यक है क्योंकि मानव स्वास्थ्य, पर्यावरण, गृहीय संसाधनों और सौन्दर्य शास्त्र पर अपशिष्ट के प्रतिकूल प्रभाव को कम करना है।
3. (1) अपशिष्ट प्रबन्धन में तरीके,
(2) अपशिष्ट निपटान और परिवहन,
(3) अपशिष्ट प्रबन्धन अवधारणाएँ।
4. बीमारियाँ फैलती हैं, जानवरों को नुकसान होता है, पर्यटन के माध्यम से आर्थिक विकास को प्रभावित करती है।
5. जलाकर, जलस्रोतों में प्रवाहित करके, कूड़े के गड्ढों को पाटना।
6. पर्यावरण दूषित हो जाता है।
7. जल दूषित और जल में खतरनाक रोग पैदा करने वाले रोगाणु उत्पन्न हो जाते हैं।

8. कीड़े, मच्छर पनपते हैं, इससे अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।
9. कचरे को निपटाने का सबसे अच्छा तरीका भस्मीकरण है।
10. नगरीय कचरे का आधुनिकतम उपयोग ऊर्जा उत्पादन है।

 लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 90 पर देखिए।
2. पृ. सं. 90-91 पर देखिए।
3. पृ. सं. 90-91 पर देखिए।
4. पृ. सं. 91 पर देखिए।

 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 91 पर देखिए।
2. पृ. सं. 91 पर देखिए।
3. पृ. सं. 91 पर देखिए।
4. पृ. सं. 91 पर देखिए।
5. पृ. सं. 91-92 पर देखिए।



11

सामान्य संक्रामक रोगों के कारण एवं रोकथाम के उपाय

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

- चेचक तथा तपेदिक संक्रामक रोग हैं, इनके फैलने के कारण— (1) भोजन तथा जल द्वारा, (2) प्रत्यक्ष सम्पर्क के द्वारा, (3) चोट या घाव के द्वारा फैलना, (4) रक्त के द्वारा फैलाव।
- प्रत्यक्ष सम्पर्क द्वारा फैलने वाले दो रोग हैं—दाद, खुजली।
- रक्त के माध्यम से संक्रमित होने वाले दो रोग हैं—प्लेग, डेंगू।
- शुद्ध हवा, सूर्य का प्रकाश, व्यायाम।
- भोजन के अन्दर उपस्थित पदार्थ जो व्यक्ति के शरीर में जाने के पश्चात् विषैले प्रभाव उत्पन्न करते हैं, तब भोजन विषाक्त होता है।
- क्षय रोग (टीबी) जीवाणु माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस के कारण होता है। क्षय रोग की रोकथाम के लिए BCG का टीका अवश्य लगवाना चाहिए।
- क्षय रोग के दो लक्षण—(1) खाँसी में खून, (2) बुखार आना। क्षय रोग के बचाव के लिए बैसिलस कैलमेट-गुएरिन (बीसीजी) नामक टीबी का टीका लगवाना चाहिए।
- काली खाँसी और टिटेनस की रोकथाम के लिए DTaP के पाँच इंजेक्शन दिए जाते हैं। आमतौर पर दो महीने, चार महीने, 6 महीने, 15 से 18 महीने और 4 से 6 साल की उम्र में।
- टिटेनस फैलाने वाले सूक्ष्म जीवाणु का नाम 'क्लोस्ट्रीडियम टिटैनी जीवाणु' है। इस रोग की रोकथाम के दो उपाय हैं—(1) जन्म के बाद ट्रिपल इंजेक्शन न लग पाये तो एक महीने के अन्दर अवश्य लगवा दिया जाना चाहिए, (2) गर्भवती स्त्रियों को भी टिटेनस आदि के बचाव के लिए प्रसव पूर्व टिटेनस का इंजेक्शन लगवा दिया जाना चाहिए।
- टाइफाइड के रोगाणु मानव शरीर में भोजन तथा जल के माध्यम से पहुँचते हैं।
- प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में रोगों से लड़कर उसे स्वस्थ बनाये रखने की जो क्षमता होती है, उसे ही रोग प्रतिरोधक क्षमता कहते हैं।
- मियादी बुखार फैलने का मुख्य कारण भोजन तथा पानी है।
- मस्तिष्क ज्वर के लक्षण—अचानक होने वाले तेज बुखार के साथ-साथ मरीज का पूरी तरह होशो-हवाश में न होना या मरीज के व्यवहार में अचानक परिवर्तन का आना या मरीज को पहली बार झटके आना।

- रेबीज एक लाइलाज वायरस है जो मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी पर हमला करता है।
- हेपेटाइटिस पाँच प्रकार का होता है—ए, बी, सी, डी तथा ई।
- चिकिनगुनिया मच्छरों के काटने से होने वाली एक वायरल संक्रमण बीमारी है।

लघु उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 93 पर देखिए।
- प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में रोगों से लड़कर उसे स्वस्थ बनाए रखने की जो क्षमता होती है, उसे ही रोग प्रतिरोधक क्षमता कहते हैं।
- पृ. सं. 94 पर देखिए।
- पृ. सं. 94 पर देखिए।
- पृ. सं. 96 पर देखिए।
- पृ. सं. 96 पर देखिए।
- पृ. सं. 97 पर देखिए।
- पृ. सं. 98 पर देखिए।
- पृ. सं. 102-103 पर देखिए।
- पृ. सं. 102 पर देखिए।
- पृ. सं. 98 पर देखिए।
- पाठ-8 में पृ. सं. 79 पर देखिए।
- पृ. सं. 101 पर देखिए।
- पृ. सं. 102 पर देखिए।
- पृ. सं. 101 पर देखिए।
- पृ. सं. 99 पर देखिए।
- पृ. सं. 99 पर देखिए।
- पृ. सं. 101 पर देखिए।
- पृ. सं. 98 पर देखिए।
- पाठ-8 में पृ. सं. 78 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 93-94 पर देखिए।

2. पृ. सं. 94 पर देखिए।
3. पृ. सं. 94 पर देखिए।
4. पृ. सं. 96 पर देखिए।
5. पृ. सं. 93 तथा 95 पर देखिए।
6. पृ. सं. 103 पर देखिए।
7. पृ. सं. 97 पर देखिए।
8. पृ. सं. 95 पर देखिए।
9. पृ. सं. 97 पर देखिए।
10. पृ. सं. 98 पर देखिए।
11. पृ. सं. 98 पर देखिए।
12. पृ. सं. 79 पर देखिए।
13. पीतज्वर या 'यलो फीवर' एक संक्रामक तथा तीव्र रोग है, जो सहसा आरम्भ होता है इसमें ज्वर, वमन, मंदनाड़ी, मूत्र में ऐल्बुमेन के लक्षण होते हैं। रोग का कारण एक सूक्ष्म विषाणु होता है। जिसका संवहन एडीज एजिप्टीआई (स्टीगोमिया फेसियार) जाति के मच्छरों द्वारा होता है। पीत ज्वर आमतौर पर तीन से छह दिन के बीच अचानक बढ़ने लगता है। पीत ज्वर के दौरान बुखार, सिरदर्द, ठंड लगना, पीठ दर्द, भूख, मितली और उल्टी आदि होने लगती है।
14. पृ. सं. 102 पर देखिए।
15. पृ. सं. 101 पर देखिए।
16. पृ. सं. 99 पर देखिए।
17. पृ. सं. 103 पर देखिए।
18. पृ. सं. 94 पर देखिए।



इकाई-III : वस्त्र और सूत विज्ञान

12

सिलाई किट तथा हाथ व मशीन की सिलाई

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

- संयुक्त रूप से सिलाई किट उस थैले या डिब्बे को कहा जाता है जिसमें सिलाई-कटाई के कार्य हेतु आवश्यक उपकरणों तथा सामग्री को एक साथ रखा जाता है। इसमें सिलाई से सम्बन्धित समस्त वस्तुओं को रखा जाता है। इसमें रखने वाली सामग्री मुख्य रूप से फीता (इंचटेप) कैंची, मिल्टन चौक, स्क्वेयर या गुनिया, ड्राफ्टिंग का कपड़ा, धागे, सुई तथा अंगुशताना।
- कपड़े की कटाई से पूर्व सही प्रकार से नाप लेना आवश्यक होता है, क्योंकि इससे ज्ञात होता है कि कपड़ा आवश्यकता के अनुसार लिया गया है या नहीं, यदि कपड़ा आवश्यकता से अधिक हो तो अनुपयोगी कपड़े को भिन्न कर देना चाहिए।
- कपड़ा मेज या चौड़ा पट्टा पर रखकर काटना चाहिए।
- कपड़े को काटने से पूर्व कपड़े का नाप, लेकर कपड़े पर उसकी ड्राफ्टिंग बना लेनी चाहिए।
- नाप लेने की दो विधियाँ हैं—(1) शरीर के अन्य भागों की नाप का छाती के नाप के आधार पर अनुमान लगाना,
(2) प्रत्येक अंग का भिन्न-भिन्न नाप लेना।
- बिना पूर्व में धोये श्रिंक होकर छोटे हो जाने से वस्त्रों की शोभा नष्ट हो जाती है तथा वस्त्र की फिटिंग खराब हो जाती है।
- कपड़े पर मिल्टन चौक के निशान स्पष्ट दिखाई देते हैं, इससे काटने में आसानी रहती है? इनको सरलता से हटाया जा सकता है।
- सिलाई दो प्रकार की होती है—मशीन की सिलाई तथा हाथ की सिलाई। हाथ की सिलाई के चार टाँकों के नाम हैं—कच्चे व सादे टाँके, काज के टाँके, बखिया तथा तुरपाई।
- मशीन की सिलाई दोनों ओर एक-सी तथा सुन्दर होती है, जबकि हाथ की (बखिया) सिलाई में सीधा-उल्टा होता है तथा यह अधिक मजबूत नहीं होती है।
- ड्राफ्टिंग वस्त्रों की कटाई से पूर्व की जाती है। यदि ड्राफ्टिंग करके वस्त्र बनाए जाते हैं, तो नाप सही बैठता है साथ ही उसका नमूना भी सही बनता है। इसमें कपड़ा भी व्यर्थ नहीं होता है।

- (1) यदि घर पर स्वयं ही कपड़ों की सिलाई की जाती है, तो आवश्यकतानुसार कम समय में कपड़ा तैयार हो जाता है।
(2) इसमें धन तथा कपड़े की बचत होती है।
- हाथ की सिलाई के दो टाँकों के नाम तुरपन तथा कच्चे टाँके हैं। तुरपन—कपड़ों के किनारों को दोहरा मोड़कर अथवा कपड़े की पट्टी लगाकर दोहरी तुरपाई की जाती है। इसमें सुई का समान रूप से छोटा टाँका लेकर कपड़े में से निकालकर फिर दोहरे मोड़े हुए कपड़े से निकालते हैं।
कच्चे टाँके—कच्चे टाँके का प्रयोग कपड़े को अस्थायी रूप से जोड़ने के लिए किया जाता है। ये टाँके छोटे-छोटे होते हैं।
- सिलाई में इंचटेप नाप लेने में काम आता है।
- सिलाई-कटाई के दौरान सभी उपकरण समय पर तथा एक ही स्थान पर मिल सकें, जिससे समय व श्रम की बचत हो सके।
- फ्राँक बनाने के लिए कन्धे से लेकर घुटने तक की नाप ली जाती है।

लघु उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 107-108 पर देखिए।
- पृ. सं. 107-108 पर देखिए।
- पृ. सं. 107-108 पर देखिए।
- पृ. सं. 107 पर देखिए।
- पृ. सं. 108 पर देखिए।
- पृ. सं. 109-110 पर देखिए।
- पृ. सं. 108 पर देखिए।
- पृ. सं. 110-111 पर देखिए।
- पृ. सं. 110-111 पर देखिए।
- पृ. सं. 112 पर देखिए।
- पृ. सं. 113 पर देखिए।
- पृ. सं. 110 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 106-107 पर देखिए।
- पृ. सं. 106-107 पर देखिए।

3. पृ. सं. 106-107 पर देखिए।
4. पृ. सं. 106-107 पर देखिए।
5. पृ. सं. 113 पर देखिए।
6. पृ. सं. 111 पर देखिए।
7. पृ. सं. 112 पर देखिए।
8. पृ. सं. 112 पर देखिए।
9. पृ. सं. 113 पर देखिए।
10. पृ. सं. 113 पर देखिए।
11. पृ. सं. 108-109 पर देखिए।
12. पृ. सं. 113 पर देखिए।
13. पृ. सं. 113-114 पर देखिए।
14. पृ. सं. 107-108 पर देखिए।
15. पृ. सं. 107 पर देखिए।
16. डॉफिंग वस्त्रों की कटाई से पूर्व की जाती है। यदि डॉफिंग करके वस्त्र बनाए जाते हैं, तो नाप सही बैठता है, साथ ही उसका नमूना भी सही बनता है। इसमें कपड़ा भी व्यर्थ नहीं होता है।



13

वस्त्रों की धुलाई तथा रख-रखाव

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. घर पर वस्त्रों की धुलाई करने से धन की बचत होती है, साथ ही वस्त्रों के रख-रखाव में भी सुविधा होती है।
2. वस्त्रों की सिलवटें निकालने, क्रीज बनाने एवं चमक लाने हेतु इस्तरी करना आवश्यक है।
3. पानी में भिगोना, साबुन लगाना, मैल निकालना, खँगालना एवं सुखाना वस्त्रों की धुलाई के मुख्य चरण हैं।
4. नील तथा कलफ लगाया जाता है।
5. गौंद के कलफ का प्रयोग रेशमी वस्त्रों में चमक लाने हेतु किया जाता है।
6. ऊनी वस्त्रों को रस्सी पर लटकाकर सुखाने से उनका आकार बिगड़ जाता है एवं ये किसी एक ही दिशा में लटक जाते हैं।
7. रेशमी वस्त्रों पर इस्तरी करते समय वह आवश्यक है कि उस पर महीन सूती वस्त्र बिछा लिया जाए।
8. कपूर रखना चाहिए।
9. नील का प्रयोग किया जाता है।
10. स्याही के धब्बों को छुड़ाने के लिए।
11. स्याही के धब्बे पर नींबू के रस डालकर उसे थोड़ी देर छोड़ने के बाद रगड़कर साफ किया जाता है।
12. हल्दी के दाग के ऊपर पोटैशियम परमैंगनेट का हल्का घोल डालकर दाग को साफ कर लेते हैं।
13. ऊनी वस्त्रों को समतल स्थान पर सुखाया जाता है, तो उसके आकार में किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं होता है।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 118 पर देखिए।
2. पृ. सं. 120 पर देखिए।
3. पृ. सं. 117 पर देखिए।
4. पृ. सं. 119 पर देखिए।
5. पृ. सं. 121 पर देखिए।
6. पृ. सं. 121 पर देखिए।

7. पृ. सं. 121 पर देखिए।
8. पृ. सं. 121 पर देखिए।
9. पृ. सं. 118 पर देखिए।
10. पृ. सं. 122 पर देखिए।
11. पृ. सं. 122 पर देखिए।
12. पृ. सं. 122-123 पर देखिए।
13. पृ. सं. 123 पर देखिए।
14. पृ. सं. 122 पर देखिए।
15. जिन वस्त्रों का दैनिक जीवन में प्रयोग किया जाता है, उन पर भोजन बनाते समय तथा ग्रहण करते समय हल्दी तथा हल्दी युक्त सब्जी आदि के दाग-धब्बे लग जाते हैं। यदि दाग वस्त्रों पर ताजा लगा हो, तो वह सरलता से साफ हो जाता है। सामान्यतः साबुन तथा गुनगुने पानी से इनकी धुलाई करके यह दाग साफ हो जाते हैं। यदि इस क्रिया द्वारा दाग साफ न हो तो दाग वाले स्थान पर पोटैशियम परमैंगनेट का हल्का घोल प्रयोग कर सकते हैं। इससे दागों की समाप्ति शीघ्र हो जाती है।
16. पृ. सं. 119 पर देखिए।
17. पृ. सं. 12 का उत्तर देखिए। (अतिलघु में)
18. पृ. सं. 124 पर देखिए।
19. पृ. सं. 126 पर देखिए।
20. पृ. सं. 122 पर देखिए।
21. पृ. सं. 121 पर देखिए।
22. पृ. सं. 121 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 117-118 पर देखिए।
2. पृ. सं. 118 पर देखिए।
3. पृ. सं. 120-121 पर देखिए।
4. पृ. सं. 123-124 पर देखिए।
5. पृ. सं. 122 पर देखिए।
6. पृ. सं. 118, 120-121 पर देखिए।



इकाई-IV : भोजन तथा पोषण विज्ञान

14

रसोईघर की व्यवस्था, देखभाल तथा सफाई



अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. रसोईघर में मुख्य रूप से भोजन का भंडारण करना, तैयार करना और पकाना (और बर्तन धोने जैसे सम्बन्धित कार्यों को) पूरा किया जाता है।
2. रसोईघर की व्यवस्था में सबसे महत्वपूर्ण बात है—हर प्रकार की सफाई का ध्यान रखना। इसके अतिरिक्त रसोई घर में सभी वस्तुओं को यथास्थान रखना चाहिए।
3. भारतीय शैली के रसोईघर में खाना पकाने का कार्य गृहिणी पट्टे या भूमि पर बैठकर करती है।
4. पाश्चात्य शैली में रसोईघर में खाना पकाने का कार्य खड़े होकर किया जाता है।
5. रसोईघर का फर्श पक्का तथा उचित ढलान वाला होना चाहिए।
6. स्टोव दो प्रकार के होते हैं—बत्तियों वाला स्टोव तथा पम्प वाला स्टोव। चूल्हा लकड़ी से जलाया जाता है।
7. ओवन में भूनने की विधि से खाना बनता है।
8. आधुनिक गृहिणियाँ ईंधन के रूप में गैस के साधन को सर्वाधिक पसन्द करती हैं।
9. आदर्श रसोईघर में भोजन, समस्त वस्तुएँ यथास्थान पर रखी होती हैं, खाद्य-सामग्री का उचित संग्रह होता है तथा भोजन पकाने का स्थान, जल का स्थान, बर्तन साफ करने की उचित व्यवस्था होती है।
10. प्रेशर कुकर, मिक्सर-ग्राइण्डर, गैस का चूल्हा, बर्तन धोने की मशीन।
11. रसोईघर की सफाई भी अनिवार्य रूप से आवश्यक है, रसोईघर की सफाई का प्रभाव परिजनों के स्वास्थ्य पर पड़ता है। वहीं यह गृहिणी के कौशल का भी द्योतक है। भोजन पकाने के स्थान पर अन्न-कण एवं सब्जी के छिलके आदि गिरने से गन्दगी बढ़ जाती है। इस गन्दगी में विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया उत्पन्न होने लगते हैं। जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।
12. प्रेशर कुकर में भाप का दबाव अधिक होता है एवं अन्दर के ताप में भी वृद्धि हो जाती है। इस प्रकार अधिक दबाव तथा ताप पर भोजन शीघ्र ही पक जाता है।
13. (1) प्रेशर कुकर के अन्दर ड्राई चीजों को पकाने का प्रयास न करें,

- (2) प्रेशर कुकर के ऊपर रबड़ के रिंग तथा सेफ्टी वाल्व की उचित देखभाल करनी चाहिए।



लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 129 पर देखिए।
2. पृ. सं. 130-131 पर देखिए।
3. पृ. सं. 129 पर देखिए।
4. पृ. सं. 131 पर देखिए।
5. पृ. सं. 129-130 पर देखिए।
6. पृ. सं. 134 पर देखिए।
7. पृ. सं. 133-134 पर देखिए।
8. पृ. सं. 133 पर देखिए।
9. पृ. सं. 133 पर देखिए।
10. पृ. सं. 133-134 पर देखिए।
11. पृ. सं. 134 पर देखिए।
12. पृ. सं. 134 पर देखिए।
13. पृ. सं. 129 पर देखिए।
14. पृ. सं. 132 पर देखिए।
15. पृ. सं. 133 से 135 पर देखिए।



दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 128-129 पर देखिए।
2. पृ. सं. 129-130 पर देखिए।
3. पृ. सं. 130-131 पर देखिए।
4. पृ. सं. 130-131 पर देखिए।
5. पृ. सं. 133 से 135 पर देखिए।
6. पृ. सं. 133-134 पर देखिए।
7. पृ. सं. 131 पर देखिए।
8. पृ. सं. 128-129 पर देखिए।
9. पृ. सं. 133-135 पर देखिए।
10. पाठ-11 में पृ. सं. 139-140 पर देखिए।



15

भोजन पकाने एवं परोसने की मुख्य विधियाँ

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. भोजन को स्वादिष्ट, सुपाच्य तथा रोगाणुयुक्त बनाने के लिए एवं विविधता प्रदान करने हेतु उसे पकाते हैं
2. भोजन पकाने की तीन मुख्य विधियाँ हैं—जल के माध्यम से पकाना, चिकनाई के माध्यम से पकाना एवं वायु के माध्यम से पकाना।
3. भोजन स्वादिष्ट, सुपाच्य तथा रोगाणु मुक्त हो जाता है।
4. पाचन बेहतर होता है और कई पोषण तत्वों का अवशोषण बढ़ता है।
5. सब्जियों के छिलके उतारने से कुछ पोषक तत्व व्यर्थ चले जाते हैं।
6. सब्जियों को छीलकर तथा काटकर धोने पर उनके कुछ विटामिन तथा खनिज लवण जल में बह जाते हैं। अतः कुछ तत्वों की सुरक्षा हेतु सब्जियों को छीलने तथा काटने से पूर्व धो लिया जाना चाहिए।
7. भोजन कम समय में भली-भाँति पककर तैयार हो जाता है।
8. भूनेते समय भोज्य वस्तु को आग के प्रत्यक्ष सम्पर्क में नहीं लाया जाता यद्यपि सेंकने में उसको प्रत्यक्ष रूप से अंगारों अथवा विद्युत सलाखों के ऊपर सेंका जाता है।
9. खाद्य सामग्री शीघ्र पक जाती है।
10. भाप के द्वारा भोजन पकाना, भोजन पकाने की सर्वोत्तम विधि है, क्योंकि इस विधि से भोजन स्वादिष्ट तथा सुपाच्य बनता है साथ ही भोज्य-पदार्थों के पोषण तत्व भी नष्ट नहीं होते हैं।
11. समस्त बर्तनों, भोजन ग्रहण करने वाले स्थान एवं भोजन परोसने वाले व्यक्ति की शारीरिक स्वच्छता का भोजन परोसते समय ध्यान रखा जाना चाहिए।
12. सन्तुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज लवण।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. प्राचीन काल में अपनी भूख की समाप्ति हेतु आदिम मानव द्वारा ज्यों-का त्यों उपलब्ध वस्तुओं को ग्रहण कर लिया करता था। पशुओं की हत्या करके उसका माँस ग्रहण कर लिया जाता, जंगल से जो कन्दमूल फल एवं अन्य वस्तुएँ प्राप्त होती थीं, वह उन्हें वैसी अवस्था में खा जाता था। कहने का आशय यह है कि वह पाक-क्रिया से अनभिज्ञ था। सभ्यता के

विकसित होने के साथ ही मानव द्वारा आहार ग्रहण करने के ढंग को भी परिवर्तित किया गया। ज्ञान के विकसित होने के साथ ही पाक-क्रिया विकसित हुई जिसने पाक शास्त्र द्वारा एक व्यवस्थित विज्ञान का रूप धारण कर लिया है।

2. पृ. सं. 142-143 पर देखिए।
3. पृ. सं. 138 तथा 140 पर देखिए।
4. पृ. सं. 139-140 पर देखिए।
5. पृ. सं. 139 पर देखिए।
6. पृ. सं. 139 पर देखिए।
7. पृ. सं. 141 पर देखिए।
8. पृ. सं. 143 पर देखिए।
9. पृ. सं. 144 पर देखिए।
10. अति लघु उत्तरीय का पृ. सं. 8 का उत्तर।
11. पृ. सं. 139-140 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 138-139 पर देखिए।
2. पृ. सं. 138-139 पर देखिए।
3. पृ. सं. 139-140 पर देखिए।
4. पृ. सं. 141-142 पर देखिए।
5. पृ. सं. 141-142 पर देखिए।
6. पृ. सं. 142-143 पर देखिए।
7. पृ. सं. 143 पर देखिए।
8. पृ. सं. 143-146 पर देखिए।
9. पृ. सं. 139-142 तक देखिए।
10. पृ. सं. 139-141 तक देखिए।
11. पृ. सं. 140 पर देखिए।
12. पृ. सं. 139-141 पर देखिए।
13. पृ. सं. 142-143 पर देखिए।
14. पृ. सं. 142-143 पर देखिए।



16

रोग की अवस्था में आहार


अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. रोगी की भूख नष्ट न हो, इसलिए उसे नियमित भोजन दिया जाना चाहिए।
2. भोजन के प्रति रोगी की रूचि बढ़ाने के लिए भोजन में स्वच्छता तथा आकर्षण लाएँ।
3. रोग की अवस्था में दिए जाने वाले आहार को उपचारार्थ आहार कहते हैं।
4. ज्वर की अवस्था में रोगी को खनिज तत्वों की अधिक आवश्यकता होती है।
5. व्यक्ति को स्वस्थ अवस्था में पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार देते हैं। इसके विपरीत व्यक्ति को रोग की अवस्था में रोग की प्रकृति के अनुसार किसी एक या अधिक पोषक तत्वों की मात्रा कम या अधिक कर देते हैं।
6. दो रसदार फलों के नाम सन्तरा तथा मौसमी इनमें विटामिन 'सी' पाया जाता है।
7. मियादी बुखार वाले व्यक्ति को।
8. सब्जी का सूप, टमाटर, गाजर, मुनक्का, मूँग की दाल, ये गेस्ट्रोएण्टेराइटिस में दिए जाने वाले भोज्य पदार्थ हैं।
9. मधुमेह के रोगी का भोजन बिना शर्करा वाला होना चाहिए।
10. कैलोरीयुक्त पौष्टिक आहार क्षय रोग से ग्रस्त रोगी को देना चाहिए।


लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 148 पर देखिए।
2. व्यक्ति को स्वस्थ अवस्था में पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार देते हैं।

इसके विपरीत व्यक्ति को रोग की अवस्था में रोग की प्रकृति के अनुसार किसी एक या अधिक पोषक तत्वों की मात्रा कम या अधिक कर देते हैं।

3. पृ. सं. 149 पर देखिए।
4. पृ. सं. 150 पर देखिए।
5. पृ. सं. 148-149 पर देखिए।
6. पृ. सं. 151-152 पर देखिए।
7. पृ. सं. 151 पर देखिए।
8. मियादी बुखार में रोगी को फटे दूध का पानी देना चाहिए।
9. पृ. सं. 151 पर देखिए।
10. पृ. सं. 150 पर देखिए।
11. टमाटर का सूप, माँस का सूप, दाल का सूप, फटे दूध का पानी, दाल का पानी, चावल का पानी, टोस्ट का पानी, ग्लूकोस।
12. पृ. सं. 150 पर देखिए।
13. मियादी बुखार तथा कब्ज वाले रोगी को जौ का पानी देते हैं।


दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 147-148 पर देखिए।
2. पृ. सं. 151-152 पर देखिए।
3. पृ. सं. 147-148 पर देखिए।
4. पृ. सं. 150 पर देखिए।
5. पृ. सं. 151-152 पर देखिए।
6. पृ. सं. 149 पर देखिए।
7. पृ. सं. 148-149 पर देखिए।
8. पृ. सं. 151-152 पर देखिए।



इकाई-V : प्राथमिक चिकित्सा और गृह परिचर्या

17

मानव अस्थि संस्थान तथा सन्धियाँ

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. हमारे शरीर में बाँहों तथा टाँगों में लम्बी अस्थियाँ पायी जाती हैं।
2. मेरुदंड की छोटी अस्थियों को रीढ़ की हड्डी कहते हैं।
3. मेरुदंड में बच्चों के 33 कशेरुकाएँ तथा वयस्क व्यक्ति के 26 कशेरुकाएँ होती हैं।
4. अस्थि-संस्थान में दो अथवा दो से अधिक अस्थियों के परस्पर सम्बद्ध होने की व्यवस्था एवं स्थल को अस्थि-सन्धि कहते हैं।
5. शरीर की गतिशीलता में सन्धियों का महत्वपूर्ण योगदान रहता है, इन्हीं के कारण हम अपने हाथ, पेट तथा गर्दन आदि को हिला-डुला पाते हैं।
6. शरीर में मूल रूप से दो प्रकार की सन्धियाँ पायी जाती हैं—चल और अचल सन्धियाँ।
7. चल सन्धियाँ में विभिन्न प्रकार की निर्धारित गतियाँ होती हैं, जबकि अचल सन्धियों में किसी प्रकार की गति नहीं होती।
8. (1) यह आपके शरीर को उसका आकार देता है, (2) गति प्रदान करता है, (3) रक्त कोशिकाएँ बनाता है, (4) अंगों को सुरक्षा प्रदान करता है।
9. हमारे शरीर की उन अस्थि-सन्धियों को अचल सन्धि कहा जाता है, जिनमें किसी प्रकार की गति नहीं होती तथा सम्बन्धित अस्थियाँ स्थिर होती हैं। अचल सन्धियाँ कपाल की अस्थियों में पायी जाती हैं।
10. प्रगण्डिकास्थि, बहिःप्रकोष्ठिकास्थि, अन्तः प्रकोष्ठिकास्थि, रेडियस, अल्ना, जन्तुकास्थि मणिबन्धास्थियाँ, करभास्थि, अंगुल्यास्थियाँ।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 154 पर देखिए।
2. पृ. सं. 154-155 पर देखिए।
3. पृ. सं. 155 पर देखिए।
4. पृ. सं. 157 पर देखिए।

5. पृ. सं. 158 पर देखिए।
6. पृ. सं. 158-159 पर देखिए।
7. पृ. सं. 160 पर देखिए।
8. पृ. सं. 160 पर देखिए।
9. पृ. सं. 160 पर देखिए।
10. पृ. सं. 159-160 पर देखिए।
11. पृ. सं. 155-156 पर देखिए।
12. मानव शरीर में कुल 206 अस्थियाँ होती हैं। पृ. सं. 155 पर आगे का उत्तर देखिए।
13. मानव शरीर में कुल 206 अस्थियाँ होती हैं। पृ. सं. 155 पर आगे का उत्तर देखिए।
14. पृ. सं. 155 पर देखिए।
15. पृ. सं. 155 पर देखिए।
16. पृ. सं. 157 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 154-155 पर देखिए।
2. पृ. सं. 155 पर देखिए।
3. पृ. सं. 160 पर देखिए।
4. पृ. सं. 156-157 पर देखिए।
5. पृ. सं. 157 पर देखिए।
6. पृ. सं. 158 पर देखिए।
7. पृ. सं. 158-159 पर देखिए।
8. पृ. सं. 159 पर देखिए।
9. पृ. सं. 158 पर देखिए।
10. पृ. सं. 159-160 पर देखिए।
11. पृ. सं. 160 पर देखिए।



18

हड्डियों का टूटना और मोच



अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. जब शरीर की कोई भी हड्डी टूट जाती है या उसमें दरार पड़ जाती है तो उसे अस्थि भंजन कहते हैं।
2. साधारण भंजन, पच्चड़ी भंजन, जटिल भंजन, बहुखण्डी भंजन, संयुक्त भंजन तथा कच्चा भंजन अस्थि भंजन के मुख्य प्रकार हैं।
3. अस्थि भंजन में खपच्चियों का प्रयोग टूटी हुई हड्डी को सहारा एवं स्थिर रखने हेतु किया जाता है।
4. जब जबड़ों, पसलियों, मेरुदण्ड तथा खोपड़ी की हड्डी टूट जाती है, तो उस स्थिति में खपच्चियों का प्रयोग नहीं करते हैं।
5. अस्थि-सन्धि स्थल पर जो बन्धन सूत्र पाये जाते हैं, जब उनमें खिचाव आ जाता है या टूट आ जाती है तो उसे मोच कहते हैं।
6. (1) सम्बन्धित अंग सूज जाता है तथा इधर-उधर हिलाने में पीड़ा होती है, (2) जिस अंग पर मोच आती है, उस अंग का रंग कुछ-कुछ नीला-काला पड़ जाता है, (3) जब कोई अस्थि-सन्धि स्थल में अपने निश्चित स्थान से हट जाती है, तो उसे जोड़ उतरना कहा जाता है।



लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 163 पर देखिए।

2. पृ. सं. 163 पर देखिए।

3. पृ. सं. 167 पर देखिए।

4. पृ. सं. 168 पर देखिए।

5. पृ. सं. 164-165 पर देखिए।

6. पृ. सं. 166 पर देखिए।

7. पृ. सं. 165-166 पर देखिए।

8. पृ. सं. 164 पर देखिए।



दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 163-164 पर देखिए।

2. पृ. सं. 164-165 पर देखिए।

3. पृ. सं. 165-167 पर देखिए।

4. पृ. सं. 163-164 पर देखिए।

5. पृ. सं. 164-166 पर देखिए।

6. पृ. सं. 167-168 पर देखिए।

7. पृ. सं. 167-168 पर देखिए।

8. पृ. सं. 163-164 पर देखिए।

9. पृ. सं. 163-167 तक देखिए।



19

श्वसन तन्त्र का प्रारम्भिक ज्ञान

 अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. श्वसन तन्त्र के तीन प्रमुख अंग हैं—नासिका, श्वासनली, फेफड़े।
2. वायुकोष फेफड़ों में पाए जाते हैं।
3. हमारे शरीर का आधार ऑक्सीजन है। ऑक्सीजन द्वारा ही शरीर में होने वाली ऑक्सीकरण की क्रिया सम्पन्न होती है।
4. ऑक्सीजन गैस श्वसन क्रिया में ग्रहण की जाती है तथा कार्बन डाई-ऑक्साइड गैस निकाली जाती है।
5. वायु की गन्दगी, धूल-मिट्टी आदि को नाक में विद्यमान बाल रोक लेते हैं।
6. यदि नाक से साँस ली जाती है, तो साफ रोगाणुमुक्त एवं कम ठण्डी वायु फेफड़ों में पहुँचती है।
7. फेफड़ों में हृदय से फुफ्फुस धमनी के माध्यम से अशुद्ध रक्त शुद्धिकरण हेतु आता है।
8. व्यायाम करने पर व्यक्ति की श्वसन दर में वृद्धि हो जाती है एवं इस स्थिति में व्यक्ति को अधिक मात्रा में ऑक्सीजन की प्राप्ति होती है।

 लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 172 पर देखिए।
2. पृ. सं. 172 पर देखिए।
3. पृ. सं. 173 पर देखिए।

4. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न सं. 6 का उत्तर देखें।

5. पृ. सं. 173 पर देखिए।
6. पृ. सं. 171 पर देखिए।
7. पृ. सं. 172 पर देखिए।
8. पृ. सं. 172 पर देखिए।
9. पृ. सं. 172 पर देखिए।
10. पृ. सं. 173 पर देखिए।

11. प्राकृतिक श्वसन की क्रिया मनुष्य के शरीर में सदैव तथा प्रतिक्षण होती रहती है। यह प्राकृतिक रूप से होने के कारण सदैव एक ही विधि के द्वारा होने वाली क्रिया है। कृत्रिम श्वसन का अर्थ किसी कारणवश यदि फेफड़ों में स्वच्छ एवं ताजा वायु आना-जाना कम या बन्द हो जाए, तो दम घुटने की स्थिति आ जाती है, तो मुख तथा कृत्रिम गैस द्वारा दी जाती है। (इसका उत्तर पाठ-20 पर पृ. सं. 177 पर देखिए।)

 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 171 पर देखिए।
2. पृ. सं. 172-173 पर देखिए।
3. पृ. सं. 172-173 पर देखिए।
4. पृ. सं. 173-174 पर देखिए।
5. पृ. सं. 172-173 पर देखिए।



20

प्राकृतिक और कृत्रिम श्वसन



अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. शरीर द्वारा अपनी ऑक्सीजन की आवश्यकता की पूर्ति के लिए नियमित रूप से वायु ग्रहण करना ही प्राकृतिक श्वसन क्रिया है।
2. प्राकृतिक श्वसन क्रिया के अवरूद्ध होने पर दम घुटने की आशंका रहती है।
3. प्राकृतिक श्वसन के बाधित होने की स्थिति में सप्रयास चलाई जाने वाली श्वसन क्रिया को कृत्रिम श्वसन क्रिया कहते हैं।
4. जब प्राकृतिक श्वसन क्रिया बाधित होती है तब कृत्रिम श्वसन की आवश्यकता पड़ती है। कृत्रिम श्वसन-विधियों के नाम हैं—शेफर विधि, सिल्वेस्टर विधि तथा लाबॉर्ड विधि।
5. पीड़ित व्यक्ति की प्राकृतिक श्वसन क्रिया बाधित होने पर उसके जीवन की रक्षा करना कृत्रिम श्वसन का प्रमुख उद्देश्य होता है।
6. शेफर विधि, सिल्वेस्टर विधि तथा लाबॉर्ड विधि।
7. डूबने वाले व्यक्ति को बचाने के लिए।
8. मूर्च्छित व्यक्ति को।



लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 176 पर देखिए।
2. पृ. सं. 176 पर देखिए।
3. पृ. सं. 177-178 पर देखिए।
4. पृ. सं. 177 पर देखिए।
5. पृ. सं. 176 पर देखिए।
6. पृ. सं. 176 पर देखिए।
7. पृ. सं. 176 पर देखिए।
8. पृ. सं. 176 पर देखिए।



दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 177-178 पर देखिए।
2. पृ. सं. 177-178 पर देखिए।
3. पृ. सं. 177-178 पर देखिए।
4. पृ. सं. 177-178 पर देखिए।
5. पृ. सं. 177-178 पर देखिए।
6. पृ. सं. 177-178 पर देखिए।



21

घायल का स्थानान्तरण : हस्त आसन द्वारा

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. घायल को सुरक्षित स्थान पर पहुँचाना ताकि उसे उचित इलाज मिल सके।
2. हाथों से घायल व्यक्ति को उठाना हैण्ड स्ट्रेचर कहते हैं।
3. स्ट्रेचर के अभाव में रोगी को गोद में लेकर स्थानान्तरित किया जाता है।
4. मूर्च्छित तथा घायल व्यक्ति को गोद में उठाकर स्थानान्तरित किया जाता है।
5. होश में होते तथा चलने में समर्थ घायल व्यक्ति को सहारा देकर सुरक्षित स्थान पर पहुँचाया जाता है।
6. कुछ परिस्थितियों में दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को कन्धे पर लादकर स्थानान्तरित किया जाता है।
7. पीठ पर लादकर, स्ट्रेचर द्वारा
8. दोहत्थी विधि, तिहत्थी विधि, चौहत्थी विधि।
9. तीन हत्थों का स्ट्रेचर बनाने के लिए दो लोगों की सहायता लेनी पड़ती है।
10. अस्पतालों में घायल व्यक्ति को स्ट्रेचर साधन द्वारा स्थानान्तरित किया जाता है क्योंकि उस पर वह आराम से लेट कर जा सकता है।

11. आपातकालीन स्ट्रेचर हाथों से बनायेंगे। दो व्यक्ति मिलकर अपने हाथों को मिलाते हुए घायल व्यक्ति के लिए हाथों का स्ट्रेचर बना लेते हैं।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 181 पर देखिए।
2. पृ. सं. 181-182 पर देखिए।
3. पृ. सं. 181-182 पर देखिए।
4. पृ. सं. 181 पर देखिए।
5. पृ. सं. 182 पर देखिए।
6. पृ. सं. 182 पर देखिए।
7. पृ. सं. 183 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 181 पर देखिए।
2. पृ. सं. 181-183 पर देखिए।
3. पृ. सं. 181-182 पर देखिए।
4. पृ. सं. 181-183 पर देखिए।
5. पृ. सं. 181-183 पर देखिए।



22

रोगी को स्पंज करना, गर्म सेंक देना तथा ठंडी सेंक के लिए बर्फ की टोपी का प्रयोग

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. स्पंज द्वारा रोगी के शरीर को साफ किया जाता है।
2. दर्द को कम करने हेतु, फोड़े-फुन्सी को पकाने तथा मवाद निकालने हेतु एवं श्वसन तन्त्र के बलगम को निकालने हेतु गर्म सेंक दी जाती है।
3. पुल्टिस बाँधना, भपारा लेना, गरारे करना तथा गर्म पानी की बोतल का प्रयोग करना गर्म सेंक के मुख्य रूप हैं।
4. दर्द को कम करने हेतु फोड़े-फुन्सी को पकाने, शरीर में बनी किसी गाँठ को दबाने व पकाने हेतु गर्म पानी की बोतल से सिंकाई की जाती है। कभी-कभी गर्म पानी की बोतल का प्रयोग ठंड के बचाव हेतु भी किया जाता है।
5. जब गले एवं श्वसन तन्त्र के अंगों को गर्म सेंक देनी हो तो उस दशा में भपारा लिया जाता है।
6. तीव्र ज्वर कम करने हेतु, शरीर में होने वाले रक्त-स्राव को रोकने हेतु, सूजन एवं दर्द को कम करने हेतु ठंडी सेंक की आवश्यकता पड़ती है।
7. ठंडी पट्टी अथवा बर्फ की टोपी या थैली का प्रयोग ठंडी सेंक हेतु किया जाता है।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 185-186 पर देखिए।
2. पृ. सं. 186 पर देखिए।

3. पृ. सं. 186 पर देखिए।
4. पृ. सं. 186-187 पर देखिए।
5. पृ. सं. 187 पर देखिए।
6. पृ. सं. 187 पर देखिए।
7. पृ. सं. 188 पर देखिए।
8. पृ. सं. 188 पर देखिए।
9. पृ. सं. 188-189 पर देखिए।
10. पृ. सं. 188 पर देखिए।
11. पृ. सं. 188 पर देखिए।
12. पृ. सं. 191 पर पाठ-23 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 185-186 पर देखिए।
2. पृ. सं. 185-186 पर देखिए।
3. पृ. सं. 188 पर देखिए।
4. पृ. सं. 187-188 पर देखिए।
5. पृ. सं. 188-189 पर देखिए।
6. पृ. सं. 188 पर देखिए।
7. पृ. सं. 185-186 पर देखिए।
8. पृ. सं. 185-186 पर देखिए।



23

नाड़ी, श्वास गति तथा ताप का चार्ट बनाना

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. शरीर का तापमान ज्ञात करने के लिए थर्मामीटर का प्रयोग किया जाता है। उसमें पारा भरा होता है।
2. थर्मामीटर शरीर का ताप नापने के लिए प्रयोग में लाया जाता है।
3. जब व्यक्ति को बुखार आ जाता है।
4. शरीर का तापमान मापने के लिए थर्मामीटर का प्रयोग किया जाता है।
5. सामान्य स्वस्थ व्यक्ति के शरीर का तापमान 98.4° फारेनहाइट होता है।
6. सामान्य स्वस्थ व्यक्ति की नाड़ी की गति प्रति मिनट 72 से 76 तक होती है।
7. 72-76 बार।
8. शरीर के ताप में वृद्धि होने के साथ ही नाड़ी की गति में भी वृद्धि हो जाती है।
9. नाड़ी की गति पर व्यक्ति के स्वास्थ्य का प्रभाव पड़ता है।
10. सामान्य रूप से व्यक्ति की श्वसन गति तथा नाड़ी की गति में समान अनुपात होता है।
11. रोगी का तापक्रम चार्ट का निर्माण रोगी के शरीर में ताप के उतार-चढ़ाव को ज्ञात करने हेतु किया जाता है।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 191 पर देखिए।
2. पृ. सं. 192 पर देखिए।
3. पृ. सं. 191 पर देखिए।
4. पृ. सं. 192 पर देखिए।
5. पृ. सं. 191 पर देखिए।
6. पृ. सं. 192 पर देखिए।
7. पृ. सं. 193 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 192-193 पर देखिए।
2. पृ. सं. 192-193 पर देखिए।
3. पृ. सं. 191 पर देखिए।
4. पृ. सं. 192-193 पर देखिए।

