

गृह प्रबन्ध : गृहविज्ञान के तत्व और क्षेत्र



अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

- अपने घर और परिवार की देखभाल के साथ-साथ जीवन में करियर और व्यवसाय के लिए तैयारी करना तथा सुखी तथा आदर्श पारिवारिक जीवन व्यतीत करने के उपाय जानना।
- गृह विज्ञान शिक्षा का वह विज्ञान है जिसके अन्तर्गत पाकशास्त्र, पोषण, गृह अर्थशास्त्र, उपभोक्ता विज्ञान, बच्चों की परवरिश, मानव विकास, आन्तरिक सज्जा, वस्त्र एवं परिधान, गृह-निर्माण आदि का अध्ययन किया जाता है।
- आधुनिक पारिवारिक परिस्थितियों में गृह व्यवस्था, गृह-सज्जा तथा परिवार की सुख सुविधाओं में वृद्धि के लिए सभी सदस्यों का समुचित योगदान आवश्यक होता है।
- गृह विज्ञान तथा गृहकला 'घरेलू विज्ञान तथा गृहकला' तथा 'गृहशिल्प एवं सम्बन्धित कला' आदि नामों से जाना जाता है।
- "गृह विज्ञान वह व्यावहारिक विज्ञान है, जो अपने अध्ययनकर्त्ताओं को सफल पारिवारिक जीवन व्यतीत करने, सामाजिक तथा आर्थिक समस्याओं को हल करने और सुखमय जीवन-यापन करने की दशाओं का ज्ञान कराता है।"
- (1) समय, श्रम एवं व्यय आदि की बचत में सहायक
(2) आहार एवं पोषण सम्बन्धी ज्ञान प्राप्त करना।

7. गृहविज्ञान के तत्व

(1) परिवार के सदस्यों का बहुपक्षीय विकास, (2) नियोजन, (3) नियन्त्रण, (4) मूल्यांकन।

8. गृह विज्ञान का सर्वाधिक महत्त्व गृहिणी के लिए है।



लघु उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 15-16 पर देखिए।
- पृ. सं. 12 पर देखिए।
- पृ. सं. 12 पर देखिए।
- पृ. सं. 13 पर देखिए।
- पृ. सं. 13 पर देखिए।
- पृ. सं. 13 पर देखिए।
- पृ. सं. 13 पर देखिए।
- पृ. सं. 14 पर देखिए।



दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 9-10 पर देखिए।
- पृ. सं. 10-11 पर देखिए।
- पृ. सं. 14-15 पर देखिए।
- पृ. सं. 11 पर देखिए।
- पृ. सं. 12-13 पर देखिए।



2

गृह व्यवस्था : गृह तथा परिवार का सम्बन्ध

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. “परिवार के सभी सदस्यों के साधनों का नियोजन, नियन्त्रण तथा मूल्यांकन करके लक्ष्यों की पूर्ति करना गृह प्रबन्धन या गृह व्यवस्था कहलाता है।”
2. नियोजन, नियन्त्रण तथा मूल्यांकन।
3. (1) परिवार के सदस्यों की आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं।
(2) परिवार के आय-व्यय का नियोजन हो जाता है।
(3) रहन-सहन का स्तर उन्नत हो सकता है।
4. गृहिणी को परिवार में किए जाने वाले कार्यों की उपयुक्त योजना बनाकर कार्य करना पड़ता है।
5. कल्याणकारी गृह-व्यवस्था का मुख्य आधार है—समस्त कार्यों का पूर्व नियोजन किया जाए।
6. योजनाबद्ध ढंग से गृह-प्रबन्ध करने से धन, श्रम एवं समय की बचत होती है।
7. वह गृहिणी कुशल गृहिणी कहलाती है, जो पारिवारिक आवश्यकताओं को व्यवस्थित ढंग से पूरा कर सके तथा परिवार के सभी सदस्यों का

उचित सहयोग भी प्राप्त कर सके।

8. (1) लक्ष्य एवं साधनों का ज्ञान न होना।
(2) पारिवारिक समन्वय का अभाव।
(3) समस्याओं के निराकरण की अयोग्यता।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 21 पर देखिए।
2. पृ. सं. 23 पर देखिए।
3. पृ. सं. 19 पर देखिए।
4. पृ. सं. 22 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 18-19 पर देखिए।
2. पृ. सं. 22 पर देखिए।
3. पृ. सं. 21 पर देखिए।
4. पृ. सं. 21 पर देखिए।
5. पृ. सं. 22 पर देखिए।



3

गृह व्यवस्था : परिवार के सम्बन्ध में

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. गृह कार्य व्यवस्था के सम्बन्ध में अर्थ—घर तथा परिवार से सम्बन्धित समस्त कार्यों को सुनिश्चित ढंग से पूरा करना।
2. (1) समस्त गृह-कार्यों का समुचित नियोजन,
(2) गृह-कार्यों में परिवार के सभी सदस्यों द्वारा यथासम्भव सहयोग प्रदान करना।
3. बाजार से साप्ताहिक सामग्री लाना व धोबी को कपड़े देना व लेना।
4. गृहिणी के समस्त कर्तव्यों को निम्न भागों में बाँटा है—पति के प्रति कर्तव्य, गृह-कार्यों के प्रति, बच्चों के प्रति कर्तव्य, अतिथि-सत्कार।
5. गैस का चूल्हा, प्रेशर कुकर, वाशिंग मशीन, बिजली की प्रेस।
6. आकस्मिक कार्य—परिवार में अतिथियों के आने पर उनका आदर-सत्कार करना, अचानक यात्रा पर जाना, विवाह, किसी सदस्य की अस्वस्थता सम्बन्धी कार्य आदि।
7. हाँ, गृह कार्य-व्यवस्था परिवार की सुख-शांति को प्रभावित करती है। घर के कार्य गृहिणी सदस्यों के परामर्श से करती है, तो घर में सुख-शान्ति बनी रहती है।
8. समस्त गृह-कार्य मुख्य रूप से परिवार के आकार के अनुसार किये जाते हैं, अर्थात् समस्त गृह कार्य परिवार के सदस्यों की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए ही किए जाते हैं। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए कहा जा सकता है कि परिवार के सदस्यों के आकार तथा गृह-कार्य-व्यवस्था के बीच घनिष्ठ सम्बन्ध है।
9. (1) समस्त गृह-कार्यों का समुचित नियोजन,
(2) गृह-कार्यों में परिवार के सभी सदस्यों का यथासम्भव सहयोग प्रदान करना,
(3) उत्तम कार्य-विधियों का ज्ञान,
(4) समस्त आवश्यक साधनों का उपलब्ध करना।
10. गृह कार्य-व्यवस्था के मुख्य तत्व हैं कि परिवार के सभी सदस्यों द्वारा गृह-कार्यों में अपनी शक्ति, क्षमता, बुद्धि एवं रुचि के अनुसार यथासम्भव योगदान करना।
11. (1) सभी सदस्यों को कार्य अपनी योग्यता के अनुसार मिल जाते हैं।
(2) गृहिणी के श्रम व समय की बचत होती है।
(3) घर की व्यवस्था बनी रहती है।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 25-26 पर देखिए।
2. गृहिणी के दैनिक कार्यों के नियोजन का एक प्रारूप

समय	कार्य
5-6 बजे तक	जागना, शौच, स्नान, व्यायाम
6-7 बजे तक	घर की सफाई
7-30 बजे तक	बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करना
7.30-8.30 बजे तक	नाश्ता व टिफिन तैयार करना
8.30-9.30 बजे तक	बच्चों एवं पति को नाश्ता कराकर स्कूल व ऑफिस भेजना
9.30-10.30 बजे तक	कपड़ों की धुलाई
10.30-11.30 बजे तक	खाना बनाना
11.30-12 बजे तक	रसोईघर की सफाई

नोट—बच्चों के स्कूल एवं पति के कार्य पर जाने के समय के अनुसार गृहिणी को अपने कार्यों को नियोजित कर लेना चाहिए।

समय	कार्य
12-2 बजे	आराम
2-4 बजे	कढ़ाई, बुनाई, सिलाई, चित्रकला या अभिरूचि के कार्य, पत्रिका व अखबार देखना

समय	कार्य
4-4.30 बजे तक	शाम का नाश्ता
4.30-5.30 बजे तक	बच्चों के स्कूल का गृह-कार्य
5.30-7 बजे तक	मिलना-जुलना, घूमना
7.00-8.00 बजे तक	रात का भोजन
8.00-8.30 बजे तक	रसोई की सफाई
8.30-9 बजे तक	बिस्तर लगाना, बच्चों की यूनिफॉर्म तैयार करना

नोट—अपने परिवार की परिस्थितियों के अनुसार दैनिक गृह-कार्य व्यवस्था में अनेक परिवर्तन भी आवश्यक होते हैं।

4 | गृह विज्ञान (कक्षा 9)

3. पृ. सं. 28 पर देखिए।
4. पृ. सं. 26 पर देखिए।
5. पृ. सं. 28-29 पर देखिए।
6. पृ. सं. 30-31 पर देखिए।
7. पृ. सं. 30 पर देखिए।
8. पृ. सं. 30-31 पर देखिए।



दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 25-26 पर देखिए।
2. पृ. सं. 26 पर देखिए।
3. पृ. सं. 26-27 पर देखिए।
4. पृ. सं. 28 पर देखिए।
5. पृ. सं. 27-28 पर देखिए।
6. पृ. सं. 26 पर देखिए।



4

गृह-अर्थव्यवस्था : परिवार की मूलभूत आवश्यकताएँ

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. गृह अर्थव्यवस्था के लिए सर्वाधिक आवश्यक कारक पारिवारिक आय का सन्तोषजनक होना तथा पारिवारिक आय-व्यय का नियोजन।
2. सुचारू गृह-अर्थव्यवस्था में सर्वाधिक योगदान परिवार में गृहिणी का होता है।
3. (1) मूलभूत आवश्यकताओं को प्राथमिकता,
(2) विभिन्न आवश्यकताओं में समन्वय।
4. (1) अनिवार्य आवश्यकताएँ,
(2) आरामदायक आवश्यकताएँ,
(3) विलासात्मक आवश्यकताएँ
5. मनुष्य की प्रमुख आवश्यकता रोटी, कपड़ा और मकान है।
6. प्रेशर कुकर, टोस्टर, ओवन, वाशिंग मशीन, स्कूटर, टेलीविजन।
7. प्रेशर कुकर में खाना शीघ्र बन जाता है।
8. विलासिता पूर्ण आवश्यकता।
9. अनिवार्य आवश्यकता।
10. वह इच्छा जिसकी सन्तुष्टि के लिए सामर्थ्य और तत्परता दोनों उपस्थित होती हैं, वह आवश्यकता कहलाती है।
11. जीवनरक्षक अनिवार्य आवश्यकताएँ, कार्य क्षमतारक्षक आवश्यकताएँ तथा प्रतिष्ठारक्षक अनिवार्य आवश्यकताएँ।
12. परिवार की आय तथा व्यय पर नियन्त्रण होना तथा आय का गृह के सृजनात्मक कार्यों में व्यय करना, गृह-अर्थव्यवस्था कहलाता है।
13. परिवार का आकार छोटा होना चाहिए।
14. आय के अनुसार बजट बनाकर बचत करते हुए व्यय करने का सिद्धान्त पर कुशल अर्थव्यवस्था निर्भर करती है।

15. हानिकारक आवश्यकता।

16. वे आवश्यकताएँ जिनसे मनुष्य की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। उनका जीवन अधिक सुखी व समृद्धिशाली होता है तथा जीवन स्तर भी उच्च होता है, वह आरामदायक आवश्यकताएँ कहलाती हैं।

17. कार, फ्रिज, कूलर, वीडियो, टेपरिकार्डर।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 34-35 पर देखिए।
2. पृ. सं. 36 पर देखिए।
3. पृ. सं. 36 पर देखिए।
4. पृ. सं. 38 पर देखिए।
5. पृ. सं. 38 पर देखिए।
6. पृ. सं. 38 पर देखिए।
7. पृ. सं. 38 पर देखिए।
8. पृ. सं. 41 पर देखिए।
9. पृ. सं. 39 पर देखिए।
10. पृ. सं. 39 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 34 पर तथा पृ. सं. 36 पर देखिए।
2. पृ. सं. 36 पर देखिए।
3. पृ. सं. 38 पर देखिए।
4. पृ. सं. 38 पर देखिए।
5. पृ. सं. 38-39 पर देखिए।



स्वास्थ्य : परिभाषा, व्यक्तिगत स्वास्थ्य की देखरेख व रक्षा, व्यक्तिगत व सार्वजनिक स्वच्छता तथा भोजन व स्वास्थ्य

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

- व्यक्तिगत स्वास्थ्य का तात्पर्य व्यक्ति विशेष के स्वास्थ्य से है।
- आदत किसी प्राणी के उस व्यवहार को कहते हैं जो बिना अधिक सोच के बार-बार दोहराया जाये।
- दैनिक कार्यों से होने वाली थकान को दूर करने के लिए तथा कार्यरत रहते हुए ऊतकों में हुए टूट-फूट की मरम्मत के लिए निद्रा और विश्राम की आवश्यकता होती है।
- नाखूनों की समुचित सफाई न होने पर उनमें गन्दगी तथा विभिन्न रोगों के रोगाणु एकत्र हो जाते हैं जो भोजन ग्रहण करते समय हमारे शरीर में प्रवेश करके रोग उत्पन्न कर सकते हैं। इसलिए इन रोगों के बचाव के लिए नाखूनों की सफाई आवश्यक है।
- कान में एक प्रकार का मोम जैसा पदार्थ निकलता है जो बाहरी धूल एवं गन्दगी को कान में जाने से रोकता है। यही पदार्थ धीरे-धीरे कान में एकत्र हो जाता है, जिसे कान का मैल कहा जाता है।
- पसीना, गन्दगी और बैक्टीरिया दूर हो जाते हैं, जिससे त्वचा संक्रमण और शरीर की दुर्गंध का खतरा कम हो जाता है।
- नियमबद्धता, शारीरिक स्वच्छता तथा व्यायाम।
- स्वच्छ वस्त्र स्वस्थ रहने में सहायक होते हैं।
- आँखों को दिन में कम-से-कम दो या तीन बार स्वच्छ पानी से धोना चाहिए।
- व्यायाम शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य के अनुकूल होना चाहिए।
- व्यायाम खुली जगह तथा पार्क में करना चाहिए।

12. 11-14 घंटे तक।

- जुओं को नष्ट करने के लिए कार्बोलिक साबुन और गर्म पानी से सिर धोना अच्छा होता है।
- लीवर स्थायी रूप से खराब हो जाता है।
- रात्रि में सोते समय सूती नरम तथा ढीले वस्त्र पहनने चाहिए।
- केरीज रोग, पायरिया रोग।
- व्यायाम से माँसपेशियाँ और जोड़ खिंचते हैं जिसके परिणामस्वरूप लचीलापन बढ़ता है और चोट लगने से रोकने में मदद करता है।

लघु उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 46 पर देखिए।
- पृ. सं. 45 पर देखिए।
- पृ. सं. 48 पर देखिए।
- पृ. सं. 46 पर देखिए।
- पृ. सं. 49 पर देखिए।
- पृ. सं. 48 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 44-45 पर देखिए।
- पृ. सं. 45-46 पर देखिए।
- पृ. सं. 48 पर देखिए।
- पृ. सं. 45-46 पर देखिए।
- पृ. सं. 53-54 पर देखिए।
- पृ. सं. 48 पर देखिए।



6

स्थानीय स्वास्थ्य सेवाएँ व प्रशासन

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. दिल्ली में।
2. प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर तीन अधिकारी होते हैं। प्रथम चिकित्सा अधिकारी मुख्य होता है तथा दो सहायक।
3. प्रसार शिक्षक का प्रमुख कार्य लोगों को यह सिखाना है कि किस प्रकार सोच समझकर स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण निर्णय लें।
4. मुख्य शिक्षा अधिकारी।
5. चिकित्सा अधिकारी।
6. परिवार कल्याण कार्यक्रम को देखना।
7. राष्ट्रीय मलेरिया नियन्त्रण कार्यक्रम (एनएमसीपी) है।
8. मुख्य जिला चिकित्सा अधिकारी।
9. विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा डॉक्टर्स विदाउट बॉर्डर्स।
10. राजकीय चिकित्सालय, परिवार नियोजन केन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, चलते-फिरते चिकित्सालय, बाल स्वास्थ्य रक्षा केन्द्र तथा स्वास्थ्य निरीक्षण केन्द्र।
11. दूरदराज और कम सेवा वाले क्षेत्रों में चिकित्सा सेवाएँ प्रदान करना।
12. क्षय रोग निवारण नीति।

13. महिला स्वास्थ्य कार्य कर्मी।
14. रोगियों के उपचार की व्यवस्था करते हैं।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 62 पर देखिए।
2. पृ. सं. 61 पर देखिए।
3. पृ. सं. 63 पर देखिए।
4. पृ. सं. 64 पर देखिए।
5. पृ. सं. 63 पर देखिए।
6. पृ. सं. 62 पर देखिए।
7. पृ. सं. 64 पर देखिए।
8. पृ. सं. 63 पर देखिए।
9. पृ. सं. 64 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 62-64 पर देखिए।
2. पृ. सं. 62-64 पर देखिए।
3. पृ. सं. 62 पर देखिए।
4. पृ. सं. 62-63 पर देखिए।



7

वायु-महत्त्व एवं संवातन


अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. वायु गैसों का मिश्रण है, जो कि रंगहीन, स्वादहीन व गन्धहीन होता है।
2. यह शरीर में ताप को सामान्य रखने के लिए आवश्यक है।
3. प्राणदायक गैस ऑक्सीजन है।
4. जब हानिकारक गैस और रसायन हवा में छोड़े जाते हैं तो वायु दूषित होती है।
5. वृक्ष प्रकाश-संश्लेषण की प्रक्रिया द्वारा वायु को शुद्ध करते हैं।
6. इसके जरिए ही घर में हवा और रोशनी आती है तथा अशुद्ध वायु गर्म होकर हल्की हो जाती है तथा ऊपर उठकर कमरे में बने रोशनदानों से बाहर निकल जाती है।
7. सामान्य विद्युत पंखे, निर्वातक पंखे तथा वातानुकूलन संयंत्र।
8. प्रकाश-संश्लेषण का सर्वाधिक योगदान है क्योंकि वृक्ष प्रकाश-संश्लेषण की प्रक्रिया द्वारा वायु को शुद्ध करते हैं।
9. किसी स्थान से गन्दी वायु निकालकर वहाँ स्वच्छ वायु पहुँचाना संवातन कहलाता है।
10. कमरे में शुद्ध वायु प्राप्त करना।
11. रोशनदान छत के पास होते हैं। (1) गर्म अशुद्ध हवा को बाहर निकलने के लिए, (2) धूप के लिए/तथा खिड़कियों से शुद्ध हवा आती है। इसलिए कमरे में खिड़कियाँ नीचे होती हैं।


लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 69-70 पर देखिए।
2. पृ. सं. 70-71 पर देखिए।
3. पृ. सं. 71 पर देखिए।
4. पृ. सं. 71-72 पर देखिए।
5. पृ. सं. 72 पर देखिए।
6. पृ. सं. 73 पर देखिए।


दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 67-68 तथा 71 पर देखिए।
2. पृ. सं. 68 पर देखिए।
3. पृ. सं. 69 पर देखिए।
4. पृ. सं. 71 से 73 तक देखिए।
5. पृ. सं. 72-73 पर देखिए।



8

पर्यावरण एवं प्रदूषण का जनजीवन पर प्रभाव



अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

- पर्यावरण वह है जो एक वस्तु को चारों ओर से घेरे हुए है तथा उस पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालता है।
- पर्यावरण के प्रकार—प्राकृतिक अथवा भौगोलिक पर्यावरण, सामाजिक पर्यावरण तथा सांस्कृतिक पर्यावरण।
- प्राकृतिक पर्यावरण का।
- आधुनिक युग की।
- शहरीकरण और औद्योगीकरण।
- वायु प्रदूषण।
- वायु प्रदूषण में।
- टाइफाइड, हैजा, हेपेटाइटिस और अन्य बीमारियाँ होती हैं।
- (1) वनों की कटाई और मिट्टी का कटाव,
(2) बड़ी मात्रा में ठोस कचरे की डंपिंग।
- वायु की गुणवत्ता में सुधार, जलवायु में सुधार, पानी का संरक्षण और वन्य जीवन का समर्थन करने में लाभकारी है।



लघु उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 75 पर देखिए।
- पृ. सं. 77 पर देखिए।

3. पृ. सं. 77 पर देखिए।

4. पृ. सं. 77-78 पर देखिए।

5. पृ. सं. 79 पर देखिए।

6. पृ. सं. 79-80 पर देखिए।

7. पृ. सं. 80 पर देखिए।

8. ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रित करने के उपाय—

- ऐसे उपकरणों का निर्माण करना जो शोर या ध्वनि की तीव्रता को कम करें।
- पेड़-पौधे लगायें।
- लाउडस्पीकर तथा लाउड म्यूजिक प्लेयर के उपयोग पर प्रतिबन्ध लगाया जाये।

9. पृ. सं. 76 पर देखिए।



दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 75-76 पर देखिए।

2. पृ. सं. 77-79 पर देखिए।

3. पृ. सं. 77-79 पर देखिए।

4. पृ. सं. 78-79 पर देखिए।

5. पृ. सं. 79-80 पर देखिए।

6. पृ. सं. 80-81 पर देखिए।

7. पृ. सं. 81 पर देखिए।



9

अशुद्ध वायु से होने वाले रोग



अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. चेचक, खसरा, चिकन पॉक्स, डिफ्थीरिया, तपेदिक या टी.वी., काली खाँसी, इन्फ्लुएन्जा, कर्णफेर तथा जुकाम।
2. बच्चा तेजी के साथ लगातार खाँसता रहता है। उसका चेहरा लाल हो जाता है। वमन होने लगती है। हल्का बुखार रहता है, भूख कम लगती है, प्यास अधिक लगती है।
3. रोगाणु द्वारा उत्पन्न रोगों को संक्रमण रोग कहते हैं।
4. बी.सी.जी का टीका।
5. नियमित रूप से दवाईयों का सेवन करें। पौष्टिक भोजन करें।
6. टी.वी., काली खाँसी, निमोनिया, खसरा।
7. सिरदर्द, बदनदर्द तथा जुकाम के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।
8. हाँ, कार्बन आदि के कण भयंकर रोग उत्पन्न करने वाले होते हैं, क्योंकि इनसे तपेदिक, कैंसर, दमा, श्वास आदि रोग हो जाते हैं।
9. कारखानों से निकलने वाली गैसों विषैली होती हैं। ये विषैली गैसों सल्फर व कार्बन डाइऑक्साइड आदि से युक्त होती हैं जो अनेक रोगों को उत्पन्न करती हैं या शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को कम करती हैं, जिससे रोगाणु क्रिया करने में सफल हो जाते हैं।



लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 87 पर देखिए।
2. पृ. सं. 88-89 पर देखिए।
3. पृ. सं. 87-88 पर देखिए।
4. इन्फ्लुएन्जा के लक्षण तथा उपचार के उपाय—लक्षण—फ्लू प्रारम्भ में जुकाम के रूप में प्रकट होता है तथा नाक से पानी बहने लगता है। इस रोग के शुरू होते ही शरीर में दर्द तथा बैचेनी होती है। रोगी को अत्यधिक कमजोरी महसूस होती है। इसके साथ ही तेज ज्वर 102° से 104°F तक हो जाता है।
उपचार—फ्लू में रोगी को आराम से लिटा देना चाहिए तथा उसे विटामिन 'सी' से युक्त भोजन देना चाहिए। उसे किसी योग्य चिकित्सक को दिखाकर दवा भी ले लेनी चाहिए।



दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 85-90 पर देखिए।
2. पृ. सं. 85-86 पर देखिए।
3. चेचक, खसरा, काली खाँसी, क्षयरोग, कर्णफेर, इसके आगे का उत्तर पृ. सं. 85-86 पर देखिए।
4. पृ. सं. 89-90 पर देखिए।



10

इकाई-3 : वस्त्र और सूत विज्ञान

वस्त्रों के तन्तु, प्रकार एवं जीवन में उनका प्रयोग

 अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. वस्त्रोपयोगी तन्तुओं को प्राकृतिक तथा कृत्रिम स्रोतों से प्राप्त किया जाता है।
2. कपास के पौधे से
3. सन के पौधे से
4. ऊन के तन्तु जन्तु वर्ग के तन्तु हैं, जैसे बकरी, भेड़, खरगोश आदि के बालों से प्राप्त किये जाते हैं।
5. रेशम कीटों से।
6. पिल्लू।
7. शहतूत के पत्तों पर।
8. कृत्रिम तन्तुओं की श्रेणी में।
9. रेयॉन के तन्तु यान्त्रिक विधि द्वारा बनाए जाते हैं।
10. (1) शरीर को सुरक्षा प्रदान करना,
(2) शरीर को ढकने में सहायक,
(3) शरीर को सजाने-सँवारने में सहायक,
(4) सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि।
11. वस्त्र शरीर को गर्मी, सर्दी, धूल, कीड़े आदि से बचाते हैं।

 लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 94 पर देखिए।
2. पृ. सं. 94 पर देखिए।
3. पृ. सं. 94 पर देखिए।

4. पृ. सं. 95 पर देखिए।

5. विश्वभर में कपड़ा उद्योग में रेशों का (कपास का) उपयोग किया जाता है और इसलिए इसे 'रेशों का राजा' कहा जाता है।

6. ऊनी तन्तुओं के ऊष्मा के कुचालक होने के कारण ऊनी वस्त्र गर्म प्रतीत होते हैं।

7. पृ. सं. 100 पर देखिए।

8. पृ. सं. 101 पर देखिए।

9. पृ. सं. 102 पर देखिए।

10. पृ. सं. 101-102 पर देखिए।

11. पृ. सं. 103 पर देखिए।

12. पृ. सं. 103 पर देखिए।

 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 94-95 पर देखिए।

2. पृ. सं. 94-95 पर देखिए।

3. पृ. सं. 95-96 पर देखिए।

4. पृ. सं. 96 पर देखिए।

5. पृ. सं. 98-99 पर देखिए।

6. पृ. सं. 98-99 पर देखिए।

7. पृ. सं. 96-97 पर देखिए।

8. पृ. सं. 100 पर देखिए।

9. पृ. सं. 101 पर देखिए।

10. पृ. सं. 103 पर देखिए।



11

व्यक्तिगत सज्जा : उचित वेशभूषा एवं व्यक्तिगत वेशभूषा

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

- वस्त्रों का।
- क्योंकि कीमत के अनुसार गुणवत्ता प्राप्त होती है।
- व्यक्ति द्वारा किया जाने वाला श्रृंगार, बाल सँवारने का ढंग, बातचीत करने का ढंग, उठने-बैठने का ढंग तथा व्यक्ति के हाव-भाव का ध्यान रखा जाता है।
- (1) आकर्षक एवं आरामदायक होना चाहिए।
(2) मजबूत एवं टिकाऊ होना चाहिए।
(3) सरलता से घुलने वाला होना चाहिए।
(4) आर्थिक बजट के अनुरूप होना चाहिए।
- गर्मी के मौसम में हल्के रंगों में वस्त्रों को धारण करना चाहिए। जैसे—सफेद, हल्का नीला।
- सर्दी में मौसम में गहरे रंग के वस्त्र धारण करने चाहिए।
- पृ. सं. 109 पर देखिए।
- पृ. सं. 109 पर देखिए।
- बरसात के मौसम में हल्के व गहरे रंग के कपड़े पहन सकते हैं। बरसात के बचने के लिए वॉटर प्रूफ कपड़े जैसे—रेनकोट, जैकेट आदि।
- प्रत्येक व्यक्ति अपनी रूचि के अनुसार आकर्षक एवं सुन्दर वेशभूषा पहन सकता है।
- यात्रा के समय सादा, आरामदायक कपड़े पहनने चाहिए।
- कार्यास्थल पर धारण की जाने वाली वेशभूषा सौम्य रूप होनी चाहिए।
- शोक के अवसर पर सफेद या हल्के रंग की वेशभूषा धारण की जानी चाहिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 106-107 पर देखिए।
- पृ. सं. 108 पर देखिए।
- पृ. सं. 106 तथा 108 पर देखिए।
- पृ. सं. 108 पर देखिए।
- पृ. सं. 108 पर देखिए।
- पृ. सं. 106-107 पर देखिए।
- पृ. सं. 108-109 पर देखिए।
- पृ. सं. 106-107 पर देखिए।

लघु उत्तरीय प्रश्न

- पृ. सं. 106 पर देखिए।
- पृ. सं. 106 पर देखिए।
- पृ. सं. 106-107 पर देखिए।
- पृ. सं. 107-108 पर देखिए।



10

इकाई-4 : भोजन तथा पोषण विज्ञान

भोजन (आहार) का पाचन तथा सम्बन्धित क्रिया विज्ञान



अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. आहार नालिका उसको कहते हैं जिसके माध्यम से भोजन शरीर में प्रवेश करता है।
2. मुँह, ग्रासनली, पेट, छोटी आँत, बड़ी आँत तथा गुदा है।
3. अग्न्याशय, पित्ताशय और यकृत।
4. एक प्रकार की अपचय क्रिया है जिसमें आहार के बड़े अणुओं को छोटे-छोटे अणुओं में बदल दिया जाता है।
5. क्षुद्रांत में।
6. शिखर, ग्रीवा तथा मूल।
7. कृन्तक दाँत काटने और कतरने में सहायक होते हैं तथा चर्वणक दाँत भोजन चबाने में सहायक होते हैं।
8. एन्जाइम एक विशेष प्रकार के रासायनिक पदार्थ होते हैं जो कि शरीर की विशिष्ट कोशिकाओं में बनते हैं और पाचन क्रिया में भोजन के तत्वों को तोड़कर उनको शरीर के उपयोग में आने वाले शोष पदार्थ में परिवर्तित करने का कार्य करते हैं।
9. जब भोजन को मुख में रखा जाता है और जीभ की सहायता से भोजन इधर-उधर घुमाया जाता है तथा दाँतों से उसे बारीक किया जाता है, उस समय ये ग्रन्थियाँ क्रियाशील होती हैं और इनमें से एक प्रकार का पाचन रस निकलता है, जो लार कहलाता है।
10. यकृत द्वारा पित्तरस बनाया जाता है जो पित्ताशय में एकत्र होता है।
11. आमाशय की लम्बाई 16 सेमी तथा चौड़ाई 4 सेमी।
12. बड़ी आँत की लम्बाई 1.5 मीटर से 1.8 मीटर तक होती है।
13. पक्वाशय का आकार मशक के आकार की थैली-सा होता है।
14. मानव शरीर की सबसे बड़ी ग्रन्थि यकृत है।
15. 800 से 1,000 मिलीलीटर पित्तरस।

16. रक्त को संगृहीत और फिल्टर करना।

17. एक मनुष्य में प्रतिदिन तीन तरल पदार्थों का अवशोषण होता है।



लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 113 पर देखिए।
2. पृ. सं. 114 पर देखिए।
3. पृ. सं. 114 पर देखिए।
4. पृ. सं. 115-116 पर देखिए।
5. पृ. सं. 115 पर देखिए।
6. (क) पृ. सं. 119-120 पर देखिए।
(ख) पृ. सं. 116 पर देखिए।
(ग) पृ. सं. 118 पर देखिए।
(घ) पृ. सं. 114 पर देखिए।
7. पृ. सं. 118-119 पर देखिए।



दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 113 पर देखिए।
2. पृ. सं. 115-116 पर देखिए।
3. पृ. सं. 115 पर देखिए।
4. पृ. सं. 113-114 पर देखिए।
5. पृ. सं. 113-114 पर देखिए।
6. पृ. सं. 118 पर देखिए।
7. पृ. सं. 114 पर देखिए।
8. पृ. सं. 113-114 पर देखिए।
9. पृ. सं. 118 पर देखिए।
10. पृ. सं. 117-118 पर देखिए।



13

विभिन्न खाद्य पदार्थों का संघटन, वर्गीकरण तथा कार्य

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. कार्बोहाइड्रेट।
2. वे प्रोटीन प्रदान करते हैं और भोजन में भरपूर खनिजों से भरपूर होते हैं जो स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है।
3. विटामिन ए, बी, सी तथा ई।
4. लोहा, कैल्शियम, विटामिन डी, जिंक, फास्फोरस, ताँबा, मैग्नीशियम, मैंगनीज तथा विटामिन बी।
5. हड्डियों को मजबूत करते हैं तथा वजन कम करने में मददगार होते हैं।
6. कैल्शियम, बीटा कैरोटिन एवं विटामिन सी तथा बी।
7. मेवों का भोजन में महत्वपूर्ण स्थान है क्योंकि इनसे हमें प्रोटीन, स्वस्थ वसा, फाइबर तथा विटामिन और खनिज तत्व प्राप्त होते हैं।
8. शरीर को रोगों से बचाव के लिए आवश्यक ऊर्जा प्राप्त होती है, साथ ही आयु के बढ़ते प्रभाव को कम करता है, युवा दिखने में मदद करता है, और रोगों की रोकथाम करता है।
9. इसमें बहुत सारे पोषक तत्व पाये जाते हैं जो शरीर के लिए बहुत आवश्यक हैं।
10. हड्डियों के निर्माण दौंतों को स्वस्थ रखने में मदद करता है।
11. विटामिन ए, डी, ई।
12. विटामिन ए, प्रोटीन, कैल्शियम और फॉस्फोरस।
13. प्रोटीन, विटामिन, आयरन, जिंक और अन्य पोषक तत्व।
14. विटामिन ए, विटामिन बी 5, विटामिन बी12, विटामिन बी2, फॉस्फोरस, सेलेनियम, कैल्शियम तथा जिंक।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 126-127 पर देखिए।
2. पृ. सं. 127-128 पर देखिए।
3. पृ. सं. 127 पर देखिए।
4. पृ. सं. 128 पर देखिए।

5. पृ. सं. 130 पर देखिए।
6. पृ. सं. 131 पर देखिए।
7. पृ. सं. 130-131 पर देखिए।
8. पृ. सं. 132 पर देखिए।
9. पृ. सं. 132 पर देखिए।
10. पृ. सं. 133 पर देखिए।
11. पृ. सं. 132-133 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 126 पर देखिए।
2. पृ. सं. 127-128 पर देखिए।
3. पृ. सं. 128-129 पर देखिए।
4. पृ. सं. 129 पर देखिए।
5. पृ. सं. 129-130 पर देखिए।
6. पृ. सं. 129-130 पर देखिए।
7. माँस कई प्रकार का होता है जैसे—मुर्गी का, बकरी का, भैंस का, मछली का, सूअर का। माँस में विटामिन ए, डी, सी, कार्बोहाइड्रेड, थाइमीन, राइबोफ्लोबिन, खनिज लवण, कैल्शियम, ताँबा तथा आयोडीन पाया जाता है।
8. पृ. सं. 132 पर देखिए।
9. पेय पदार्थ चाय, कॉफी, मट्ठा, लस्सी, जूस, दूध।
चाय और कॉफी का सामान्य परिचय—
चाय एक पेय पदार्थ है, जिसमें पोटैशियम, जिंक, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम, आयरन, कॉपर, मैंगनीज, विटामिन C तथा A पाया जाता है। चाय का सेवन ज्यादा किया जाए तो ये सेहत को नुकसान पहुँचा सकता है।
यह एक पेड़ के भुने हुए बीजों से बनाया जाता है। कॉफी में कैफीन होने के कारण वह हल्के उद्दीपन सा प्रभाव डालती है। इसमें मैग्नीशियम, पोटैशियम और कुछ विटामिन बी जैसे आवश्यक पोषक तत्व होते हैं।
10. पृ. सं. 132-133 पर देखिए।



14

सन्तुलित आहार



अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. सन्तुलित आहार वह आहार है, जिसमें सभी पोषक तत्व उचित मात्रा एवं अनुपात में हों जिससे प्रत्येक व्यक्ति की प्रतिदिन न्यूनतम आवश्यकताओं की पूर्ति हो सके।
2. भरपेट आहार सन्तुलित आहार नहीं होता जब तक उसमें सभी पोषक तत्व न हों।
3. हाँ, पड़ता है क्योंकि तापमान बढ़ने से सन्तुलित आहार की पोषण गुणवत्ता भी कम हो जाती है।
4. ऊर्जा मापन की कैलोरी है।
5. कार्बोहाइड्रेट और वसा।
6. वजन सामान्य से बेहद कम होना, त्वचा का पीला पड़ना।
7. 2,200-3000 कैलोरी।
8. सन्तुलित भोजन।



लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पर्याप्त आहार उसे कहते हैं जिसकी मात्रा आदमी की आवश्यकता अनुसार होती है पर उसमें पोषक तत्वों की मात्रा आवश्यकतानुसार नहीं पायी जाती है। सन्तुलित आहार में पोषक तत्वों की मात्रा प्रचुर मात्रा में होती है।

2. पृ. सं. 136-137 पर देखिए।

3. पृ. सं. 135 पर देखिए।

4. पृ. सं. 136-137 पर देखिए।

5. पृ. सं. 139 पर देखिए।

6. अल्प पोषण वह स्थिति है जिसमें शरीर को पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिलते हैं क्योंकि खाने को पर्याप्त नहीं है या व्यक्ति सही व उचित खाद्य पदार्थ का सेवन नहीं कर पाता है या खाया हुआ आहार शरीर में नहीं लगता है।

7. पृ. सं. 136 पर देखिए।

8. जिस भोजन में पोषक तत्व की सही मात्रा हो, उसे उचित पोषण कहते हैं।

9. पृ. सं. 135 पर देखिए।



दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 135 पर देखिए।

2. पृ. सं. 136 पर देखिए।

3. पृ. सं. 141 पर पाठ-15 में देखिए।

4. पृ. सं. 135 पर देखिए।

5. पृ. सं. 137-138 पर देखिए।



15

कुपोषण एवं कुपोषण जनित बीमारियाँ

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. रक्ताल्पता, क्वाशियोरकर, मैरेस्मस, रतौंधी, स्कर्वी, सूखा रोग (रिकेट्स), एनोरेक्सिया, नर्वोसा, बुलिमिया।
2. शरीर में रक्त कमी या न्यूनता रक्ताल्पता कहलाती है।
3. (1) कमजोरी एवं थकान का अनुभव होना, (2) भूख में न्यूनता होना, (3) हृदय की धड़कन बढ़ना, (4) सिरदर्द रहना, (5) त्वचा का पीलापन तथा शुष्कता, (6) अपच (कब्ज)
4. प्रोटीन की कमी से।
5. यह भोजन में प्रोटीन और कैलोरी की कमी से उत्पन्न होता है।
6. सूखा रोग।
7. विटामिन A की कमी रतौंधी का कारण है।
8. विटामिन सी की कमी स्कर्वी का कारण है।
9. एक खाने का विकार और एक गम्भीर मानसिक बीमारी है।

10. (1) खाने की इच्छा का अनियन्त्रित होना, (2) सामान्य से अधिक मात्रा में आहार ग्रहण करना, (3) शारीरिक वजन तेजी से घटने लगना, (4) कुपोषण में लक्षण परिलक्षित होना, (5) थकान, कमजोरी परिलक्षित होना।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 142 पर देखिए।
2. पृ. सं. 143 पर देखिए।
3. पृ. सं. 143 पर देखिए।
4. पृ. सं. 143 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 141-144 पर देखिए।
2. पृ. सं. 143 पर देखिए।
3. पृ. सं. 142-143 पर देखिए।



16

प्राथमिक चिकित्सा के मुख्य सिद्धान्त

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. प्राथमिक चिकित्सा, दुर्घटना स्थल पर दुर्घटना ग्रस्त व्यक्ति को दी जाने वाली वह सहायता, जो चिकित्सक द्वारा व्यवस्थित उपचार शुरू होने से पूर्व दुर्घटना स्थल पर उपस्थित व्यक्तियों द्वारा दी जाती है।
2. प्राथमिक चिकित्सा एक गैर विशेषज्ञ व्यक्ति प्रदान कर सकता है।
3. निःसन्देह, आवश्यकता पड़ने पर लड़कियाँ भी प्राथमिक चिकित्सा प्रदान कर सकती हैं।
4. प्राथमिक चिकित्सक का स्वास्थ्य उत्तम होना चाहिए।
5. नहीं कर सकता।
6. टूर्नीकेट रूई, पिन, टेप, कैंची, चम्मच तथा गिलास, दियासलाई एवं स्पिटलैम्प, पट्टियाँ, पैड, खपच्चियाँ, चिमटी, गर्म जल की बोतल, बर्फ की टोपी, टूर्नीकेट, दवाएँ।
7. टिंचर, आयोडीन, टिंचर बैजिन तथा डेटॉल।
8. कम से कम साधनों में इतनी व्यवस्था करना होता है कि चोटग्रस्त व्यक्ति

को सम्यक् इलाज कराने की स्थिति में लाने में लगने वाले समय में कम से कम नुकसान हो।

9. हाँ, रोगी की देखभाल कर सकता है। अगर उसे प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान हो तो।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 148 पर देखिए।
2. पृ. सं. 148-149 पर देखिए।
3. पृ. सं. 146 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 146-147 पर देखिए।
2. पृ. सं. 147-148 पर देखिए।
3. पृ. सं. 149-150 पर देखिए।



17

सामान्य घरेलू दुर्घटनाएँ व उनसे बचाव

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. आम का पन्ना।
2. नाक तथा मुँह को साफ करना चाहिए।
3. किसी क्षार के हल्के घोल से प्रभावित अंग को बार-बार धोना चाहिए।
4. कटे हुए घाव को स्प्रीट से साफ करना चाहिए।
5. कॉस्टिक सोडा, कॉस्टिक पोटैश तथा चूना से।
6. खाने का सोडा या अमोनिया का घोल।
7. कॉस्टिक सोडा, कॉस्टिक पोटैश तथा चूना।
8. हाइड्रोफोबिया
9. जिस अंग से रक्त बह रहा हो वहाँ दबाव डालना चाहिए।
10. इससे विष का प्रवाह पूरे शरीर में न फैले।
11. चोट लगना, सदमा लगना, भोजन की कमी, मिर्गी हिस्टीरिया।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 152 पर देखिए।
2. पृ. सं. 157 पर देखिए।
3. बिजली के सम्पर्क में आने पर व्यक्ति को घातक झटका लगता है तथा कभी-कभी वह बिजली के तार या उपकरण से चिपक भी जाता है। इस

प्रकार का पीड़ित व्यक्ति जलने के साथ-साथ सदमे का भी शिकार हो जाता है। इस दिशा में निम्न उपचार किये जाने चाहिए—

- (1) सर्वप्रथम बिजली का मुख्य स्विच बन्द कर लेना चाहिए, (2) एक लम्बी लकड़ी अथवा लकड़ी के तख्ते का उपयोग कर पीड़ित को विद्युत-तारों से मुक्त कराना चाहिए, (3) घावों को स्वच्छ कपड़े से ढक देना चाहिए, (4) जिन स्थानों पर तार के चिपकाने के कारण घाव हो गये हो वहाँ पर बरनॉल आदि मरहम लगाना चाहिए, (5) श्वास रुकने की स्थिति में कृत्रिम श्वास देनी चाहिए, (6) रोगी को पीने के लिए गर्म पानी, दूध, चाय अथवा काफी देनी चाहिए, (7) धैर्य बाँधते रहना चाहिए, (8) तत्काल चिकित्सक से सम्पर्क करना चाहिए।

4. पृ. सं. 157 पर देखिए।
5. पृ. सं. 155 पर देखिए।
6. पृ. सं. 155-156 पर देखिए।
7. पृ. सं. 155 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 152 पर देखिए।
2. पृ. सं. 156-157 पर देखिए।
3. पृ. सं. 156 पर देखिए।
4. पृ. सं. 154 पर देखिए।
5. पृ. सं. 153-154 पर देखिए।



18

सामान्य घरेलू देशज औषधियाँ



अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. हल्दी, सोंठ, अजवाइन, हींग, लौंग, कालीमिर्च, जीरा, अदरक, मेथी, पुदीना, नमक, गोले का तेल, राई, आमा हल्दी।
2. आयोडेक्स, पोटैशियम परमैंगनेट, थर्मामीटर, स्पिरिट, बोरिक एसिड, अमोनिया।
3. विषैले पदार्थ की शीशी या डिब्बे पर लेबल लगाने से उनके बारे में जानकारी प्राप्त हो जाती है।
4. हल्दी और सोंठ।
5. अफीम खा लेने पर चेहरा पीला पड़ जाता है तथा नेत्रों की पुतलियाँ सिकुड़कर छोटी हो जाती हैं।
6. घाव धोने के काम आती है।
7. छालों को ठीक करता है।
8. चूना हल्दी के साथ मिलाकर चोट, मोच इत्यादि पर लगाने से आराम मिलता है।
9. ये ज्वर, जुकाम आदि को शान्त करते हैं तथा शहद के साथ खाने से खाँसी में भी आराम मिलता है।
10. पिसी हुई आमा हल्दी दूध के साथ देने से चोट तथा मोच में आराम मिलता है।
11. यह आँखों को शान्ति प्रदान करता है तथा अनेक नेत्र विकारों को ठीक करता है।
12. अजवाइन-अजवाइन पेट में दर्द बन्द करती है तथा गैस में आराम मिलता है।



लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 162 पर देखिए।
2. पृ. सं. 160 पर देखिए।
3. पृ. सं. 160 पर देखिए।
4. पृ. सं. 160 पर देखिए।
5. पृ. सं. 162 पर देखिए।
6. पृ. सं. 160 पर देखिए।
7. पृ. सं. 161 पर देखिए।



दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 160 तथा 162 पर देखिए।
2. पृ. सं. 160 पर देखिए।
3. पृ. सं. 160-161 पर देखिए।
4. पृ. सं. 161 पर देखिए।



19

तिकोनी एवं लम्बी पट्टियाँ और उनका प्रयोग

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. गाँठे दो प्रकार की होती हैं—रीफ गाँठ तथा ग्रेनी गाँठ।
2. न तो वह ढीली पड़ती है और न शरीर में गड़ती है।
3. पट्टी दो प्रकार की होती है—लम्बी पट्टी तथा तिकोनी पट्टी।
4. (1) पट्टियाँ स्वच्छ एवं कीटाणु रहित हो, (2) पट्टियों को आवश्यकतानुसार कसकर बाँधें तथा गाँठ सुविधाजनक स्थान पर लगाएँ, (3) सही आकार की पट्टी का चुनाव करें, (4) मारकीन के कपड़े की, (5) तिकोनी पट्टी का, (6) मारकीन के कपड़े की, (7) सूती साफ कपड़े का प्रयोग करेंगे।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 165 पर देखिए।
2. पृ. सं. 167-168 पर देखिए।
3. पृ. सं. 168 पर देखिए।
4. पृ. सं. 167 पर देखिए।
5. पृ. सं. 166 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 167-168 पर देखिए।
2. पृ. सं. 166 पर देखिए।
3. पृ. सं. 164-165 पर देखिए।
4. पृ. सं. 164-165 पर देखिए।



20

गृह परिचर्या एवं परिचारिका



अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. घर पर रहने वाले रोगी अथवा दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की घर पर होने वाली परिचर्या को गृह-परिचर्या कहते हैं।
2. रोगी की सभी आवश्यकताओं तथा उसकी देखभाल अच्छी तरह करती हैं।
3. रोगी की उचित देखभाल करना, रोगी ताप चार्ट बनाना, रोगी को समय पर दवा व भोजन देना।
4. गृह-परिचारिका का स्वभाव मधुर होना चाहिए।
5. क्योंकि दूरदर्शिता का गुण रोगी की स्थिति का सही अनुमान लगाने में सहायक होता है।
6. परिचारिका को प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान होना इसलिए आवश्यक है ताकि रोगी की दशा बिगड़ने पर परिचारिका शीघ्र चिकित्सा उपलब्ध करा सके।

7. रोगी जल्दी स्वस्थ हो जाता है।

8. (1) रोगी का ताप चार्ट बनाना, (2) रोगी को समय पर दवा तथा भोजन देना।



लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 171 पर देखिए।
2. पृ. सं. 171 पर देखिए।
3. पृ. सं. 171 पर देखिए।



दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

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



21

रोगी का कमरा—चुनाव, सफाई तथा प्रकाश का प्रबन्ध



अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. रोगी व्यक्ति प्रायः काफी दुर्बल हो जाता है तथा उसे अतिरिक्त विश्राम की आवश्यकता होती है। उसके सोने-जागने का समय भी अनिश्चित हो जाता है। इस स्थिति में उसे शान्त एवं एकान्त वातावरण की आवश्यकता होती है। इस उद्देश्य से रोगी का कमरा, घर के अन्य लोगों से अलग होना आवश्यक है।
2. रोगी का कमरा साफ-सुथरा, हवादार तथा प्रकाश युक्त होना चाहिए।
3. सूती कपड़े के।
4. फिनाइल से
5. 37° सेन्टीग्रेड।
6. रोगी के कमरे की प्रतिदिन सफाई से रोग के जीवाणुओं को बढ़ने से रोका जा सकता है, इससे रोगी के शीघ्र स्वस्थ होने में योगदान होता है।



लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 175 पर देखिए।

2. पृ. सं. 175 पर देखिए।

3. पृ. सं. 176 पर देखिए।

4. पृ. सं. 175-176 पर देखिए।

5. पृ. सं. 175-176 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. 175 पर देखिए।

2. पृ. सं. 175 पर देखिए।

3. पृ. सं. 176 पर देखिए।

4. पृ. सं. 175-176 पर देखिए।

5. पृ. सं. 176 पर देखिए।

6. पृ. सं. 176 पर देखिए।



22

रोगी का बिस्तर लगाना व चादर बदलना

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. रोगी का बिस्तर साफ-सुथरा व स्वच्छ होना चाहिए।
2. एक पलंग, दरी, गद्दा, चादर, एक मोमजामे का टुकड़ा, ओढ़ने की उपयुक्त सामग्री एवं तकिए।
3. जब कोई व्यक्ति, किसी गम्भीर रोग अथवा दुर्घटना ग्रस्त होने के कारण लम्बे समय तक बिस्तर पर लेटा रहता है तथा सामान्य रूप से करवट भी नहीं बदल पाता तो उस स्थिति में व्यक्ति के शरीर के कुछ भागों में एक विशेष प्रकार के घाव हो जाते हैं। इस प्रकार के घावों को शैय्या घाव कहते हैं।
4. भेड़ की खाल बिछाने से शैय्या घाव में लाभ होता है।
5. जले हुए व्यक्ति के बिस्तर पर बेड क्रेडिल का प्रयोग किया जाता है ताकि ओढ़ने वाले कपड़ों का बोझ उस स्थान पर न पड़े।
6. गठिया, जोड़ों में दर्द, हृदय रोगी के लिए कम्बल का बिस्तर उपयुक्त रहता है।
7. जले हुए रोगी के बिस्तर पर।

8. जब शरीर पर घाव लग जाता है, तब शैय्या घाव की दशा में रिंग कुशन का प्रयोग किया जाता है।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 178 पर देखिए।
2. पृ. सं. 178 पर देखिए।
3. पृ. सं. 179 पर देखिए।
4. पृ. सं. 179 पर देखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. पृ. सं. 178 पर देखिए।
2. पृ. सं. 178-179 पर देखिए।
3. पृ. सं. 179 पर देखिए।
4. पृ. सं. 179 पर देखिए।

