

Bihar Board 10th 118- HOME SCIENCE Solved Paper

BiharBoardBooks.Com

खण्ड-अ: वस्तुनिष्ठ प्रश्न (Objective Type Questions)

निर्देश: सही उत्तर को बोल्ड (Bold) किया गया है।

Q1. निम्नलिखित में से कौन दाँत का कार्य नहीं है?

- (A) काटना
- (B) चखना
- (C) पीसना
- (D) तोड़ना

Q2. सेम के बीज जैसी आकृति होती है:

- (A) वृक्क (Kidney) की
- (B) मूत्राशय की
- (C) हृदय की
- (D) फेफड़े की

Q3. निम्नलिखित में से कौन मानव श्वसन की क्रिया विधि है?

- (A) सांस लेना
- (B) सांस छोड़ना
- (C) गैसों का आदान-प्रदान
- (D) इनमें से सभी

Q4. निम्नलिखित में से कौन संचारी रोग है?

- (A) मधुमेह
- (B) खसरा

- (C) कैंसर
- (D) रक्तचाप

Q5. रोगी का भोजन कैसा होना चाहिए?

- (A) मसालेदार
- (B) चटपटा
- (C) गरिष्ठ
- (D) सुपाच्य

Q6. तेल ग्रंथियों से स्रावित पदार्थ को क्या कहते हैं?

- (A) सीबम
- (B) मूत्र
- (C) रक्त
- (D) पसीना

Q7. निम्नलिखित में से किस पदार्थ का उपयोग संरक्षण में नहीं किया जाता है?

- (A) नमक
- (B) चीनी
- (C) जल
- (D) अम्ल

Q8. घरेलू उपकरणों का प्रकार क्या होना चाहिए?

- (A) भारी
- (B) हल्के
- (C) उपयोगी
- (D) B और C दोनों (नोट: उपकरण हल्के और उपयोगी होने चाहिए)

Q9. विटामिन डी की कमी से कौन सी बीमारी होती है?

- (A) बेरीबेरी
- (B) स्कर्वी
- (C) रिकेट्स
- (D) अंधापन

Q10. लार ग्रंथियों से क्या स्रावित होता है?

- (A) पानी
- (B) लार (Saliva)
- (C) पित्त रस
- (D) अग्नाशयी रस

Q11. निम्नलिखित में से कौन बाल्यावस्था का रोग है?

- (A) बुखार
- (B) कुकुर खाँसी
- (C) सर्दी एवं खाँसी
- (D) इनमें से सभी

Q12. प्रदूषण से बचने के लिए किस प्रकार का ईंधन उपयुक्त है?

- (A) लकड़ी
- (B) कोयला
- (C) गैस
- (D) गोबर के उपले

Q13. पौधे ऑक्सीजन कब छोड़ते हैं?

- (A) रात में
- (B) दिन में
- (C) शाम में
- (D) कभी भी

Q14. निम्न में से कौन पानी का व्यक्तिगत उपयोग नहीं है?

- (A) पानी पीना
- (B) दाँत को साफ करना
- (C) पौधों को पानी देना
- (D) नहाना

Q15. पूरक आहार किस महीने में शुरू किया जाना चाहिए?

- (A) 3 महीना पर

- (B) 6 महीना पर
- (C) 9 महीना पर
- (D) 12 महीना पर

Q16. घर में पर्दे का क्या उद्देश्य है?

- (A) एकांतता
- (B) सुरक्षा
- (C) सुंदरता
- (D) इनमें से सभी

Q17. निम्नलिखित में से कौन सोयाबीन में सबसे अधिक पाया जाता है?

- (A) कार्बोहाइड्रेट
- (B) प्रोटीन
- (C) आयोडीन
- (D) विटामिन

Q18. घेघा (गण्डमाला) किसकी कमी से होता है?

- (A) लोहा
- (B) ताँबा
- (C) आयोडीन
- (D) कैल्शियम

Q19. विटामिन डी की प्राप्ति का प्राथमिक स्रोत क्या है?

- (A) फल एवं सब्जियाँ
- (B) हवा एवं पानी
- (C) सूर्य का प्रकाश
- (D) इनमें से सभी

Q20. किस प्रकार के प्रदूषण से दमा/अस्थमा होता है?

- (A) वायु
- (B) भूमि

- (C) जल
- (D) ध्वनि

Q21. निम्नलिखित में से कौन पाचन तंत्र का सबसे लंबा भाग है?

- (A) बड़ी आंत
- (B) छोटी आंत
- (C) अग्न्याशय
- (D) ग्रास नली

Q22. निम्नलिखित में से कौन गृहिणी का दैनिक कार्य नहीं है?

- (A) खाना बनाना
- (B) घर की सफाई करना
- (C) बजट बनाना (यह मासिक कार्य है)
- (D) बच्चों की देखभाल करना

Q23. जल का रासायनिक सूत्र है:

- (A) H_2O
- (B) H_2O_2
- (C) HO_2
- (D) CO_2

Q24. किस रोग में रोगी के गले में झिल्ली बन जाती है?

- (A) चेचक
- (B) काली खाँसी
- (C) डिप्थीरिया
- (D) कर्णफेर

Q25. मानव शरीर का तापमान मापने के लिए किस उपकरण का उपयोग किया जाता है?

- (A) थर्मामीटर
- (B) लैक्टोमीटर

- (C) हाइड्रोमीटर
- (D) इनमें से कोई नहीं

Q26. गृह वाटिका में मिट्टी खोदने के लिए किसका उपयोग किया जाता है?

- (A) कुदाल
- (B) हजारा
- (C) डार्कर
- (D) रूट फीडर

Q27. अंडे में किस पोषक तत्व की कमी होती है?

- (A) वसा
- (B) कार्बोहाइड्रेट
- (C) प्रोटीन
- (D) विटामिन

Q28. दूध में कौन सा पोषक तत्व सबसे अधिक पाया जाता है?

- (A) प्रोटीन
- (B) कैल्शियम
- (C) वसा
- (D) कार्बोहाइड्रेट

Q29. आयरन (लौह तत्व) की कमी से कौन सा रोग होता है?

- (A) बेरीबेरी
- (B) मरास्मस
- (C) एनीमिया
- (D) तपेदिक

Q30. कैल्शियम इनमें से किसे मजबूत बनाता है?

- (A) हड्डियां और दाँत
- (B) मांसपेशियाँ
- (C) रक्त
- (D) फेफड़े

Q31. एक प्राथमिक उपचारकर्ता का क्या गुण होना चाहिए?

- (A) शीघ्र और त्वरित सेवा देने वाला
- (B) शांत और नियंत्रित
- (C) कुशल एवं व्यवहार कुशल
- (D) इनमें से सभी

Q32. विश्व पर्यावरण दिवस कब मनाया जाता है?

- (A) 5 मार्च
- (B) 5 अप्रैल
- (C) 5 मई
- (D) 5 जून

Q33. 1 ग्राम वसा में कितनी कैलोरी होती है?

- (A) 3 कैलोरी
- (B) 6 कैलोरी
- (C) 9 कैलोरी
- (D) 12 कैलोरी

Q34. निम्नलिखित में से कौन मानव शरीर का उत्सर्जी अंग है?

- (A) वृक्क
- (B) फेफड़े
- (C) त्वचा
- (D) इनमें से सभी

Q35. कौन सी विधि में भोजन को बिना तेल और पानी डाले पकाया जाता है?

- (A) भाप में पकाना
- (B) उबालना
- (C) भूनना (Roasting)
- (D) तलना

Q36. निम्नलिखित में से कौन पाचन तंत्र की खराबी के कारण होता है?

- (A) कब्ज

(B) हृदय में जलन

(C) चक्कर आना

(D) इनमें से सभी (नोट: चक्कर आना कमजोरी से हो सकता है जो पाचन खराब होने का परिणाम है, लेकिन ए और बी प्रत्यक्ष लक्षण हैं, इसलिए 'सभी' सही है)

Q37. निम्नलिखित में से कौन पारिवारिक बजट है?

(A) संतुलित बजट

(B) लाभ (बचत) का बजट

(C) घाटे का बजट

(D) इनमें से सभी

Q38. किस रोग से बचाव हेतु बच्चों को विटामिन A की खुराक दी जाती है?

(A) रतौंधी

(B) पोलियो

(C) अतिसार

(D) इनमें से सभी

Q39. उच्छ्वसन (Exhalation) के दौरान कौन सी गैस निकलती है?

(A) ऑक्सीजन

(B) हाइड्रोजन

(C) कार्बन डाइऑक्साइड

(D) नाइट्रोजन

Q40. बच्चों के लिए खेल क्यों महत्वपूर्ण है?

(A) शारीरिक विकास के लिए

(B) मानसिक विकास के लिए

(C) सामाजिक विकास के लिए

(D) उपरोक्त सभी

Q41. दाल मुख्यतः किस पोषक तत्व का अच्छा स्रोत है?

(A) वसा

(B) प्रोटीन

- (C) कार्बोहाइड्रेट
- (D) विटामिन

Q42. निम्नलिखित में से कौन सा सुरक्षात्मक पोषक तत्व नहीं है?

- (A) विटामिन
- (B) प्रोटीन
- (C) कार्बोहाइड्रेट (यह ऊर्जा देने वाला तत्व है)
- (D) खनिज लवण

Q43. एक व्यवसायी की आय होती है:

- (A) निश्चित
- (B) अनियमित
- (C) अनिश्चित
- (D) B और C दोनों

Q44. निम्न में से किसका प्रयोग गृह वाटिका में नहीं करना चाहिए?

- (A) कम्पोस्ट
- (B) जैविक खाद
- (C) रासायनिक खाद
- (D) रसोई का कचरा

Q45. शरीर में वसा कहाँ संग्रहित होता है?

- (A) त्वचा (के नीचे) में
- (B) वृक्क में
- (C) यकृत में
- (D) इनमें से सभी

Q46. निम्नलिखित में से कौन नवजात की सतत् चलने वाली देखरेख नहीं है?

- (A) स्तनपान
- (B) नाल काटना (यह केवल एक बार किया जाता है)
- (C) चिकित्सीय जाँच
- (D) व्यायाम

Q47. निम्नलिखित में से कौन प्राथमिक रंग है?

- (A) लाल
- (B) पीला
- (C) नीला
- (D) इनमें से सभी

Q48. रसोई के कचरे के लिए किस रंग के कूड़ेदान का उपयोग किया जाता है?

- (A) लाल
- (B) काला
- (C) पीला
- (D) हरा (गीले कचरे के लिए)

Q49. नींबू के रस से क्या साफ किया जाता है?

- (A) पीतल
- (B) लोहा
- (C) काँच
- (D) लकड़ी

Q50. पर्यावरण प्रदूषित होने का मुख्य कारण क्या है?

- (A) धुआँ और गैसों
- (B) कचरा और गंदगी
- (C) शोर
- (D) उपरोक्त सभी

Q51. रक्त का कौन सा घटक बैक्टीरिया से बचाता है?

- (A) श्वेत रक्त कण (WBC)
- (B) विंबाणु
- (C) प्लाज्मा
- (D) लाल रक्त कण

Q52. निम्नलिखित में से कौन सा शिशु का प्रथम आहार है?

- (A) गाय का दूध

- (B) माँ का दूध
- (C) पाउडर दूध
- (D) दाल का पानी

Q53. रक्त के थक्के बनने के लिए कौन सा विटामिन आवश्यक है?

- (A) विटामिन K
- (B) विटामिन C
- (C) विटामिन B
- (D) विटामिन A

Q54. शिशुओं के लिए केवल स्तनपान की अनुशंसित अवधि क्या है?

- (A) 3 महीना
- (B) 6 महीना
- (C) 12 महीना
- (D) 18 महीना

Q55. निम्नलिखित में से कौन आंतरिक (Indoor) प्रदूषण का कारण है?

- (A) अपर्याप्त वातायन व्यवस्था
- (B) धूम्रपान
- (C) लकड़ी के चूल्हे का उपयोग
- (D) इनमें से सभी

Q56. एक आदर्श घर में भंडार गृह कहाँ होना चाहिए?

- (A) रसोईघर के पास
- (B) बैठक कक्ष के पास
- (C) शयनकक्ष के पास
- (D) घर के बाहर

Q57. निम्नलिखित में से कौन शयनकक्ष की सजावट को आकर्षक बनाते हैं?

- (A) ताजी पुष्प व्यवस्था
- (B) पर्दे एवं कालीन

(C) उचित प्रकाश व्यवस्था

(D) इनमें से सभी

Q58. निम्नलिखित में से कौन बच्चों का सामूहिक खेल है?

(A) खो-खो

(B) फुटबॉल

(C) कबड्डी

(D) इनमें से सभी

Q59. जीवन रक्षक घोल (ORS) शरीर में किसकी कमी को पूरा करता है?

(A) वसा

(B) प्रोटीन

(C) पानी और लवण (Water and Salts)

(D) विटामिन

Q60. भोजन का कमरा किसके समीप होना चाहिए?

(A) शयनकक्ष

(B) स्नानघर

(C) अध्ययन कक्ष

(D) रसोईघर

Q61. निम्नलिखित में से कौन जनसंख्या अधिव्य का कारण है?

(A) बाल विवाह

(B) अशिक्षा

(C) अंधविश्वास

(D) इनमें से सभी

Q62. गृह वाटिका का मुख्य लाभ क्या है?

(A) ताजी और सस्ती सब्जियों की उपलब्धता

(B) समय और धन की बचत होती है

(C) खाली समय का अच्छा उपयोग होता है

(D) इनमें से सभी

Q63. खोपड़ी की संधि किस प्रकार की है?

- (A) अचल (Immovable)
- (B) चूलदार
- (C) फिसलने वाली
- (D) कीलदार

Q64. शरीर के किस संस्थान में भोजन पचता है?

- (A) परिवहन
- (B) श्वसन
- (C) उत्सर्जन
- (D) पाचन

Q65. खीरा, लौकी आदि किस उपकरण से छीले जाते हैं?

- (A) ब्लेड से
- (B) खुरचनी से
- (C) छिलनी (Peeler) से
- (D) चाकू

Q66. निम्नलिखित में से कौन प्रदूषित वायु को शुद्ध करने का स्रोत है?

- (A) वर्षा
- (B) पेड़-पौधे
- (C) हवा
- (D) इनमें से सभी (नोट: वर्षा भी धूल कणों को बैठाती है, लेकिन पेड़-पौधे सक्रिय रूप से शुद्ध करते हैं। बोर्ड परीक्षा में 'इनमें से सभी' भी सही माना जा सकता है, पर पेड़-पौधे सर्वोत्तम उत्तर हैं)

Q67. निम्नलिखित में से कौन त्वरित ऊर्जा देता है?

- (A) वसा
- (B) प्रोटीन
- (C) ग्लूकोज
- (D) जल

Q68. निम्नलिखित में से कौन पेय पदार्थ है?

- (A) जैम
- (B) शर्बत
- (C) मार्मलेड
- (D) जेली

Q69. श्रवण क्षमता कम होने का क्या कारण है?

- (A) वायु प्रदूषण
- (B) उष्मा प्रदूषण
- (C) भूमि प्रदूषण
- (D) ध्वनि प्रदूषण

Q70. निम्नलिखित में से किसमें शीघ्र संदूषण (Contamination) का सबसे अधिक खतरा है?

- (A) फल
- (B) दूध
- (C) सब्जी
- (D) केचप

खण्ड-ब: लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Type Questions)

निर्देश: प्रत्येक उत्तर लगभग 40 शब्दों में लिखें।

1. खेल सामग्री (Sports equipment): खेल सामग्री वे उपकरण हैं जिनका उपयोग खेलों को खेलने के लिए किया जाता है, जैसे गेंद, बल्ला, नेट, रैकेट आदि। ये बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए आवश्यक खेलों को सुरक्षित और व्यवस्थित रूप से खेलने में मदद करते हैं।

2. **बच्चों के रोग (Children's diseases):** बच्चों के रोग वे बीमारियाँ हैं जो मुख्य रूप से बाल्यावस्था में होती हैं, जैसे खसरा, चेचक, पोलियो, और काली खाँसी। इन रोगों से बचने के लिए समय पर टीकाकरण और स्वच्छता अत्यंत आवश्यक है क्योंकि बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है।
3. **जल (Water):** जल एक रंगहीन और गंधहीन रासायनिक पदार्थ है जिसका सूत्र H_2O है। यह जीवन के लिए अनिवार्य है। यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है, पाचन में मदद करता है और विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालता है।
4. **पोषक तत्व (Nutrients):** पोषक तत्व भोजन में मौजूद वे रासायनिक घटक हैं जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं, शारीरिक विकास करते हैं और रोगों से रक्षा करते हैं। मुख्य पोषक तत्व हैं—कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज लवण और जल।
5. **भोजन (Food):** भोजन वह पोषक पदार्थ है जिसे ग्रहण करने से जीव को ऊर्जा प्राप्त होती है, शरीर की वृद्धि होती है और टूटे-फूटे ऊतकों की मरम्मत होती है। यह शरीर को स्वस्थ रखने और जीवन की क्रियाओं को चलाने के लिए ईंधन का कार्य करता है।
6. **पर्यावरण (Environment):** पर्यावरण उन सभी भौतिक, रासायनिक और जैविक कारकों का समूह है जो किसी जीव को चारों ओर से घेरे रहते हैं। इसमें हवा, पानी, मिट्टी, पेड़-पौधे और जीव-जंतु शामिल हैं। स्वच्छ पर्यावरण स्वस्थ जीवन का आधार है।
7. **घरेलू सफाई (Household Cleaning):** घरेलू सफाई का अर्थ है घर और उसकी वस्तुओं को धूल, गंदगी, कीटाणुओं और अवांछित पदार्थों से मुक्त रखना। यह घर के वातावरण को स्वास्थ्यप्रद और सुंदर बनाता है तथा संक्रामक रोगों के फैलाव को रोकता है।
8. **घरेलू बजट (Domestic Budget):** घरेलू बजट परिवार की आय और व्यय का एक लिखित विवरण है। यह एक निश्चित अवधि (जैसे एक महीने) के

लिए बनाया जाता है ताकि परिवार अपनी आय के अनुसार खर्च कर सके और भविष्य के लिए बचत भी कर सके।

9. **रक्त (Blood):** रक्त एक लाल रंग का तरल संयोजी ऊतक है जो शरीर में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों का परिवहन करता है। इसमें प्लाज्मा, लाल रक्त कणिकाएँ (RBC), श्वेत रक्त कणिकाएँ (WBC) और प्लेटलेट्स होते हैं।
10. **मांसपेशियाँ (Muscles):** मांसपेशियाँ शरीर का वह ऊतक हैं जिनमें संकुचन और शिथिलन की क्षमता होती है। ये शरीर को गति प्रदान करती हैं, शारीरिक मुद्रा बनाए रखती हैं और आंतरिक अंगों की सुरक्षा करती हैं। मानव शरीर में लगभग 600 से अधिक मांसपेशियाँ होती हैं।
11. **लार (Saliva):** लार एक जलीय तरल है जो मुँह में स्थित लार ग्रंथियों से स्रावित होता है। यह भोजन को गीला और लिसलिसा बनाता है जिससे निगलने में आसानी होती है। इसमें एमाइलेज एंजाइम होता है जो स्टार्च का पाचन शुरू करता है।
12. **मलेरिया (Malaria):** मलेरिया एक परजीवी रोग है जो 'प्लाज्मोडियम' नामक परजीवी के कारण होता है और मादा एनाफिलीज मच्छर के काटने से फैलता है। इसके लक्षणों में तेज़ बुखार, ठंड लगना, पसीना आना और सिरदर्द शामिल हैं।
13. **यकृत (Liver):** यकृत मानव शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि है। यह पित्त रस (Bile juice) का निर्माण करता है जो वसा के पाचन में मदद करता है। यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और ग्लाइकोजन के रूप में ऊर्जा संचय करने का कार्य भी करता है।
14. **आमाशय (Stomach):** आमाशय पाचन तंत्र का एक पेशीय अंग है जो भोजन को संग्रहित करता है और उसे पचाता है। इसकी दीवारों से जठर रस निकलता है जिसमें हाइड्रोक्लोरिक अम्ल (HCl) और एंजाइम होते हैं जो भोजन को तोड़ने में मदद करते हैं।

15. **अस्थि संधि (Bone joints):** वह स्थान जहाँ दो या दो से अधिक हड्डियाँ आपस में मिलती हैं, अस्थि संधि या जोड़ कहलाता है। संधियाँ शरीर को गति प्रदान करने और झुकने-मुड़ने में मदद करती हैं, जैसे कोहनी, घुटने और कंधे के जोड़।
16. **वसा (Fat):** वसा आहार का एक मुख्य घटक है जो शरीर को सघन ऊर्जा प्रदान करता है। यह 1 ग्राम में 9 कैलोरी ऊर्जा देता है। वसा शरीर के कोमल अंगों की रक्षा करता है और शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद करता है।
17. **वैक्यूम क्लीनर (Vacuum cleaner):** वैक्यूम क्लीनर एक विद्युत उपकरण है जिसका उपयोग घर की सफाई के लिए किया जाता है। यह हवा के खिंचाव (सक्शन) के माध्यम से फर्श, कालीन और पर्दों से धूल और गंदगी को खींचकर साफ करता है।
18. **पीतल के बर्तन की सफाई (Cleaning of brass utensils):** पीतल के बर्तनों पर समय के साथ कालापन या धब्बे आ जाते हैं। इनकी चमक वापस लाने के लिए इन्हें नींबू और नमक, इमली, या सिरके जैसे खट्टे पदार्थों से साफ किया जाता है। इससे पीतल फिर से चमकने लगता है।
19. **पोलियो ड्रॉप्स (Polio drops):** पोलियो ड्रॉप्स (OPV) एक मौखिक टीका है जो बच्चों को पोलियो वायरस से बचाने के लिए दिया जाता है। यह 'दो बूँद जिंदगी की' अभियान के तहत 5 साल तक के बच्चों को पिलाई जाती है ताकि उन्हें विकलांगता से बचाया जा सके।
20. **जीवन बीमा (Life Insurance):** जीवन बीमा एक अनुबंध है जिसमें बीमा कंपनी किसी व्यक्ति की मृत्यु के बाद उसके परिवार को आर्थिक सुरक्षा प्रदान करने का वादा करती है। यह परिवार के भविष्य को सुरक्षित करने और जोखिम कम करने का एक महत्वपूर्ण साधन है।

खण्ड-ब: दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Type Questions)

निर्देश: प्रत्येक उत्तर लगभग 100 शब्दों में लिखें।

21. **प्रदूषण क्या है? प्रदूषण के प्रकार क्या है? उत्तर:** प्रदूषण: पर्यावरण के भौतिक, रासायनिक या जैविक गुणों में ऐसा कोई भी अवांछित परिवर्तन जो मानव, अन्य जीवों और प्राकृतिक संसाधनों के लिए हानिकारक हो, प्रदूषण कहलाता है। यह मुख्य रूप से मानवीय गतिविधियों जैसे औद्योगीकरण, वाहनों के धुएं और कचरे के कारण होता है।

प्रदूषण के प्रकार:

1. **वायु प्रदूषण:** हवा में हानिकारक गैसों और धुएं का मिलना।
 2. **जल प्रदूषण:** नदियों और जलाशयों में गंदे पानी और रसायनों का मिलना।
 3. **ध्वनि प्रदूषण:** वाहनों और लाउडस्पीकरों का अत्यधिक शोर।
 4. **मृदा (भूमि) प्रदूषण:** कीटनाशकों और प्लास्टिक कचरे से मिट्टी का खराब होना। प्रदूषण से स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएँ जैसे दमा, कैंसर और त्वचा रोग होते हैं।
22. **रसोई गृह उद्यान (Kitchen Garden) से क्या लाभ है? उत्तर:** रसोई गृह उद्यान या किचन गार्डन घर के आंगन या आसपास की खाली भूमि पर फल और सब्जियां उगाने की एक विधि है। इसके प्रमुख लाभ निम्नलिखित हैं:
1. **ताजी और शुद्ध सब्जियां:** परिवार को रसायनों से मुक्त, ताजी और पौष्टिक सब्जियां प्राप्त होती हैं।
 2. **धन की बचत:** बाजार से महंगी सब्जियां खरीदने की आवश्यकता कम हो जाती है, जिससे घरेलू बजट में मदद मिलती है।
 3. **समय का सदुपयोग:** खाली समय का रचनात्मक और स्वास्थ्यप्रद उपयोग होता है।

4. **व्यायाम:** बागवानी करने से शरीर सक्रिय रहता है, जो एक अच्छा व्यायाम है।
 5. **वातावरण की शुद्धि:** पेड़-पौधे लगाने से घर के आसपास की हवा शुद्ध और ठंडी रहती है।
23. **प्रोटीन का हमारे शरीर में क्या कार्य है, वर्णन करें?** उत्तर: प्रोटीन को शरीर निर्माण करने वाला (Body Building) पोषक तत्व कहा जाता है। हमारे शरीर में इसके मुख्य कार्य निम्नलिखित हैं:
1. **शरीर की वृद्धि और विकास:** यह नई कोशिकाओं और ऊतकों के निर्माण में मदद करता है, जो बच्चों के विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।
 2. **मरम्मत:** यह शरीर में टूटी-फूटी कोशिकाओं की मरम्मत करता है और घावों को भरने में सहायता करता है।
 3. **एंजाइम और हार्मोन का निर्माण:** प्रोटीन शरीर की जैविक क्रियाओं को नियंत्रित करने वाले एंजाइम और हार्मोन के निर्माण में भाग लेता है।
 4. **रोग प्रतिरोधक क्षमता:** यह एंटीबॉडीज का निर्माण करता है जो शरीर को बीमारियों से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं।
 5. **ऊर्जा:** आपात स्थिति में जब शरीर में कार्बोहाइड्रेट और वसा नहीं होते, तो प्रोटीन ऊर्जा भी प्रदान करता है।
24. **घर की सजावट किन कारकों पर निर्भर करती है?** उत्तर: घर की सजावट घर को आकर्षक और आरामदायक बनाने की कला है। यह निम्नलिखित कारकों पर निर्भर करती है:
1. **आर्थिक स्थिति:** सजावट का बजट परिवार की आय पर निर्भर करता है। कम खर्च में भी रचनात्मकता से घर सजाया जा सकता है।

2. **उपलब्ध स्थान:** घर का आकार और कमरों की बनावट सजावट को प्रभावित करती है। छोटे घर में जगह बचाने वाले फर्नीचर की जरूरत होती है।
 3. **रुचि और कलात्मकता:** सजावट परिवार के सदस्यों की पसंद और उनकी कलात्मक सूझबूझ को दर्शाती है।
 4. **रंग और प्रकाश:** दीवारों के रंग और प्रकाश व्यवस्था (Lighting) सजावट में जान डाल देते हैं। हल्के रंग कमरे को बड़ा दिखाते हैं।
 5. **फर्नीचर और पर्दे:** सही फर्नीचर और मेल खाते हुए पर्दे घर की सुंदरता को बढ़ाते हैं।
25. **प्राथमिक चिकित्सा (First Aid) के क्या महत्व हैं? उत्तर:** किसी दुर्घटना या अचानक बीमारी के समय डॉक्टर के आने से पहले रोगी को दी जाने वाली तत्काल सहायता को प्राथमिक चिकित्सा कहते हैं। इसका महत्व निम्न है:
1. **जीवन रक्षा:** इसका मुख्य उद्देश्य घायल व्यक्ति की जान बचाना है (जैसे अत्यधिक खून बहने से रोकना)।
 2. **स्थिति को बिगड़ने से रोकना:** यह चोट या बीमारी को गंभीर होने से रोकता है।
 3. **दर्द कम करना:** यह रोगी के दर्द और कष्ट को कम करने में मदद करता है।
 4. **शीघ्र स्वास्थ्य लाभ:** सही समय पर दी गई प्राथमिक चिकित्सा से रोगी के ठीक होने की प्रक्रिया तेज हो जाती है।
 5. **मनोबल बढ़ाना:** यह रोगी को धैर्य और विश्वास दिलाता है कि वह सुरक्षित है।
26. **भोजन पकाने का उद्देश्य क्या है, वर्णन करें? उत्तर:** भोजन पकाना एक कला और विज्ञान दोनों है। इसके मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

1. **सुपाच्य बनाना:** पकाने से भोजन नरम और हल्का हो जाता है, जिससे पाचन तंत्र उसे आसानी से पचा सकता है।
2. **स्वादिष्ट बनाना:** मसालों और पकाने की विधियों से भोजन का स्वाद, रंग और सुगंध बेहतर हो जाती है, जिससे खाने की इच्छा बढ़ती है।
3. **कीटाणु मुक्त करना:** ताप (Heat) भोजन में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया और कीटाणुओं को नष्ट कर देता है, जिससे भोजन सुरक्षित हो जाता है।
4. **विविधता लाना:** एक ही सामग्री (जैसे आलू) से उबालकर, तलकर या भूनकर अलग-अलग व्यंजन बनाए जा सकते हैं।
5. **संरक्षण:** पकाने से भोजन अधिक समय तक खराब नहीं होता है।

