

BiharBoardBooks.Com

Bihar Board Textbooks, Notes & Question Papers

Bihar Board 12th 319- HOME SCIENCE Solved Paper

खण्ड-अ: वस्तुनिष्ठ प्रश्न (Objective Type Questions)

Q1. शरीर में चयापचय को नियंत्रित करने वाली ग्रंथि कौन सी हैं ?

- (A) थायरॉयड ग्रंथि
- (B) पीयूष ग्रंथि
- (C) अधिवृक्क ग्रंथि
- (D) पैराथायरॉयड ग्रंथि

Q2. टेस्टोस्टेरोन हॉर्मोन का उत्पादन किस ग्रंथि द्वारा होता है ?

- (A) अंडाशय
- (B) अधिवृक्क ग्रंथि
- (C) वृषण
- (D) पीयूष ग्रंथि

Q3. शरीर के आकार और वृद्धि को कौन सा हॉर्मोन नियंत्रित करता है ?

- (A) इंसुलिन
- (B) वृद्धि हॉर्मोन
- (C) एस्ट्रोजन
- (D) टेस्टोस्टेरोन

Q4. निम्न में से कौन सा हॉर्मोन रक्तचाप को नियंत्रित करता है ?

- (A) ग्लूकेगॉन
- (B) थायरॉक्सिन
- (C) ऐड्रेनालाईन
- (D) इंसुलिन

Q5. मनुष्य में कितने जोड़ी गुणसूत्र होते हैं ?

- (A) 20
- (B) 22
- (C) 23
- (D) 24

Q6. पुरुष के प्रजनन अंग हैं

- (A) लिंग
- (B) वृषण
- (C) अंडकोश
- (D) इनमें से सभी

Q7. भ्रूण का रोपण होता है

- (A) योनि में
- (B) गर्भाशय में
- (C) डिम्ब नलिका में
- (D) अण्डाशय में

Q8. कौन सा हार्मोन गर्भावस्था को बनाए रखने में मदद करता है ?

- (A) ग्लूकेगॉन

- (B) थायरॉक्सिन
- (C) इन्सुलिन
- (D) प्रोजेस्टेरोन

Q9. दूषित जल से कौन सा रोग होता है ?

- (A) सर्दी
- (B) तपेदिक
- (C) मधुमेह
- (D) पीलिया

Q10. इनमें से कौन सा प्लास्टिक से होने वाले प्रदूषण को कम करने का सबसे प्रभावी तरीका है?

- (A) भस्मीकरण
- (B) लैंडफिलिंग
- (C) कम उपयोग (Reduce)
- (D) महासागरों में डपिंग

Q11. स्मॉग का कारण क्या है ?

- (A) अत्याधिक वर्षा
- (B) धुएँ और कोहरे का संयोजन
- (C) लू
- (D) ओजोन परत का क्षरण

Q12. निम्न में कौन गृह-सज्जा का साधन है ?

- (A) फर्नीचर
- (B) पर्दे

- (C) सजावटी सामान
- (D) इनमें से सभी

Q13. खुले में शौच करने का क्या दुष्प्रभाव होता है ?

- (A) बीमारियों का प्रसार
- (B) भूजल का दूषित होना
- (C) पर्यावरण प्रदूषण
- (D) इनमें से सभी

Q14. किन रेखाओं से ऊँचाई का आभास होता है ?

- (A) वक्र रेखा
- (B) समतल रेखा
- (C) खड़ी रेखा (Vertical line)
- (D) इनमें से सभी

Q15. एक छोटे कमरे को बड़ा दिखाने के लिए किस प्रकार के रंगों का प्रयोग करना चाहिए ?

- (A) चमकीले एवं गर्म रंग
- (B) हल्के और तटस्थ रंग
- (C) गहरे और चमकीले रंग
- (D) कोई भी रंग

Q16. रंगचक्र पर विपरित रंगों को कहा जाता है

- (A) प्राथमिक रंग
- (B) तटस्थ रंग
- (C) पूरक रंग

- (D) इनमें से कोई नहीं

Q17. विटामिन 'के' घुलनशील हैं -

- (A) वसा
- (B) जल
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) इनमें से कोई नहीं

Q18. शरीर में प्रोटीन का मुख्य कार्य क्या है ?

- (A) जल भंडारण
- (B) उत्तकों का निर्माण और मरम्मत
- (C) उर्जा उत्पादन
- (D) शरीर के तापमान को नियंत्रित करना

Q19. उचित पोषण के लिए हमें अपने आहार में क्या शामिल करना चाहिए ?

- (A) केवल फल और सब्जियाँ
- (B) केवल दूध और अण्डा
- (C) सभी खाद्य समूहों वाला एक संतुलित आहार
- (D) केवल मांस और मछली

Q20. शरीर में आयरन की कमी से कौन सी बीमारी होती है ?

- (A) घेघा
- (B) एनीमिया
- (C) स्कर्वी
- (D) रतौंधी

Q21. निम्न में किस खाद्य पदार्थ को एफ पी ओ (FPO) मार्क की आवश्यकता नहीं है ?

- (A) जैम
- (B) अचार
- (C) सॉस
- (D) बिस्कुट

Q22. ISI चिह्न किसके द्वारा जारी किया जाता है ?

- (A) भारतीय कृषि अनुसांधन परिषद्
- (B) भारतीय मानक ब्यूरो (BIS)
- (C) भारतीय खाद्य निगम
- (D) खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

Q23. पाश्चुरीकरण का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

- (A) हानिकारक सूक्ष्मजीवों को मारना
- (B) स्वाद को बढ़ाना
- (C) पोषण मूल्य बढ़ाना
- (D) बनावट में सुधार करना

Q24. किण्वन की प्रक्रिया में कौन से सूक्ष्मजीव परिरक्षक के रूप में कार्य करते हैं ?

- (A) विषाणु
- (B) लैक्टिक एसिड बैक्टीरिया
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) इनमें से कोई नहीं

Q25. खाद्य संरक्षण के लिए फ्रिज का तापमान कितना होना चाहिए ?

- (A) 0°C
- (B) 4°C
- (C) 10°C
- (D) 20°C

Q26. भोजन में बाल, धूल या धातु के टुकड़ों की उपस्थिति किस प्रकार का संदूषण है ?

- (A) रासायनिक संदूषण
- (B) भौतिक संदूषण
- (C) क्रॉस संदूषण
- (D) जैविक संदूषण

Q27. कच्चे मांस और सब्जियों के लिए अलग-अलग कटिंग बोर्ड का उपयोग क्यों किया जाता है?

- (A) क्रॉस-संदूषण को रोकने के लिए
- (B) रासायनिक संदूषण को रोकने के लिए
- (C) भौतिक संदूषण को रोकने के लिए
- (D) स्वाद को अलग रखने के लिए

Q28. भोजन को छूने से पहले हाथ कैसे धोने चाहिए ?

- (A) केवल पानी से
- (B) साबुन और पानी से
- (C) मिट्टी से
- (D) इनमें से सभी

Q29. रसोईघर में निम्न में से किसकी सफाई प्रतिदिन करना आवश्यक नहीं है ?

- (A) बर्तन
- (B) फर्श
- (C) स्लैब
- (D) खिड़की और दरवाजा

Q30. निम्न में से कौन खाद्य पदार्थ के सड़ने का बाह्य कारक हैं ?

- (A) जीवाणु
- (B) एन्जाइम
- (C) अनुचित भंडारण
- (D) इनमें से सभी

Q31. निम्न में कौन भोजन का मनोवैज्ञानिक कार्य है ?

- (A) स्वस्थ रखना
- (B) संतुष्टि प्रदान करना
- (C) उर्जा प्रदान करना
- (D) इनमें से कोई नहीं

Q32. निम्न में से कौन वसा प्राप्ति का स्रोत हैं ?

- (A) घी
- (B) तेल
- (C) मक्खन
- (D) इनमें से सभी

Q33. निम्न में से कौन कुपोषण का कारण हैं ?

- (A) आहार संबंधी अज्ञानता
- (B) निर्धनता

- (C) पौष्टिक भोजन की कमी
- (D) इनमें से सभी

Q34. निम्न में से कौन आहार आयोजन को प्रभावित करने वाला कारक हैं ?

- (A) आयु
- (B) शारीरिक गतिविधि
- (C) आर्थिक स्थिति
- (D) इनमें से सभी

Q35. प्रसव के बाद महिलाओं के लिए व्यायाम करने के क्या लाभ हैं ?

- (A) वजन कम होना
- (B) उर्जा में वृद्धि
- (C) मांसपेशियाँ मजबूत होना
- (D) इनमें से सभी

Q36. प्रसव के बाद किस तरह के भोजन से बचना चाहिए ?

- (A) फल एवं सब्जियाँ
- (B) प्रोटीन युक्त भोजन
- (C) तला-भुना और मसालेदार भोजन
- (D) दूध एवं डेयरी उत्पाद

Q37. नवजात शिशु के लिए सबसे महत्वपूर्ण पोषण स्रोत क्या हैं ?

- (A) पानी
- (B) दूध
- (C) माँ का दूध
- (D) फलों का रस

Q38. नवजात शिशु को कौन से टीके जन्म के तुरंत बाद दिये जाते हैं ?

- (A) बी०सी०जी०, हेपेटाईटिस, ओरल पोलियो वैक्सीन
- (B) टाइफाइड, बी०सी०जी०, खसरा
- (C) खसरा, टाइफाइड, हैजा
- (D) खसरा, बी०सी०जी०, ओरल पोलियो वैक्सीन

Q39. जन्म के बाद बच्चे का वजन कितने दिन में दुगना हो जाता है ?

- (A) 3-4 महीने
- (B) 4-6 महीने
- (C) 6-12 महीने
- (D) 1-2 साल

Q40. आधार कार्ड एक ___ अंकों की विशिष्ट संख्या है जो भारतीय नागरिकों के लिए पहचान के प्रभाव के रूप में कार्य करती है ?

- (A) 12
- (B) 15
- (C) 10
- (D) 14

Q41. निम्न में से कौन एक प्राकृतिक रेशा है ?

- (A) रेयॉन
- (B) रेशम
- (C) नायलॉन
- (D) पॉलिएस्टर

Q42. एक रेडिमेंड परिधान के लेवल में कानूनी रूप से किसके बारे में जानकारी दी जानी चाहिए?

- (A) ब्रांड का नाम
- (B) देखभाल संबंधी निर्देश
- (C) निर्माता या वितरक की जानकारी
- (D) इनमें से सभी

Q43. निम्न में से कौन एक जांतव तन्तु है ?

- (A) कपास
- (B) ऊन
- (C) जूट
- (D) रेयॉन

Q44. निम्नलिखित में से कौन भारत में स्वास्थ्य समस्याओं का कारण है ?

- (A) जनसंख्या वृद्धि
- (B) प्रदूषण
- (C) संक्रामक रोग
- (D) इनमें से सभी

Q45. एटीएम का पूर्ण रूप क्या है ?

- (A) ऑल टाइम मनी
- (B) एनी टाइम मनी
- (C) ऑटोमेटेड टेलर मशीन
- (D) इनमें से कोई नहीं

Q46. टिटनस से बचाव के लिए बच्चे को कौन सा टीका लगाया जाता है ?

- (A) डी०पी०टी०
- (B) एम०एम०आर
- (C) पोलियो
- (D) बी०सी०जी

Q47. निम्नलिखित में से किस प्रकार के बैंक खाते पर खाताधारक को कोई ब्याज नहीं मिलता है?

- (A) बचत खाता
- (B) सावधि खाता
- (C) चालू खाता
- (D) आवर्ती खाता

Q48. बचत का मतलब है :

- (A) आय को खर्च नहीं करना
- (B) व्यय को कम करना
- (C) खर्च के बाद बची राशि
- (D) इनमें से सभी

Q49. निम्न में से कौन मानव संसाधन का उदाहरण है ?

- (A) धन और सम्पत्ति
- (B) ज्ञान और कौशल
- (C) पानी और बिजली
- (D) इनमें से सभी

Q50. खाद्य पदार्थों में मिलावट के लिए कौन जिम्मेदार नहीं हैं ?

- (A) उत्पादक

- (B) उपभोक्ता
- (C) वितरक
- (D) खुदरा विक्रेता

Q51. निम्न में से कौन परिधान के चयन को प्रभावित करते हैं ?

- (A) फैशन
- (B) व्यवसाय
- (C) जलवायु
- (D) इनमें से सभी

Q52. अच्छे शिष्टाचार का प्रदर्शन कैसे किया जाता है ?

- (A) शब्दों द्वारा
- (B) व्यवहार द्वारा
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) इनमें से कोई नहीं

Q53. निम्न में से कौन वस्त्रों की देखभाल हैं ?

- (A) धोना
- (B) इस्त्री करना
- (C) मरम्मत करना
- (D) इनमें से सभी

Q54. किस प्रकार के डिटर्जेंट का उपयोग रेशमी कपड़ों के लिए करना चाहिए ?

- (A) ब्लीच युक्त डिटर्जेंट
- (B) पाउडर डिटर्जेंट
- (C) हल्का तरल डिटर्जेंट

- (D) कठोर डिटरजेंट

Q55. फलों के रस के दाग को हटाने के लिए सबसे पहले क्या करना चाहिए ?

- (A) ब्लीच का उपयोग करना
- (B) गर्म पानी में धोना
- (C) ठण्डे पानी से धोना
- (D) धूप में कपड़े को सुखाना

Q56. कपड़ों को 'ड्राई क्लीन' क्यों किया जाता है ?

- (A) कपड़ों से धूल हटाने के लिए
- (B) पानी और डिटरजेंट बचाने के लिए
- (C) कपड़ों को चमकदार बनाने के लिए
- (D) नाजुक कपड़ों को सुरक्षित रखने के लिए

Q57. कपड़ा धोने के लिए कठोर जल का उपयोग करने से क्या समस्या होती है ?

- (A) कपड़े सिकुड़ जाते हैं
- (B) कपड़ों का रंग फीका हो जाता है
- (C) साबुन का झाग नहीं बनता है
- (D) इनमें से सभी

Q58. धुलाई से पहले कपड़ों के लेबल को जाँच करना क्यों महत्वपूर्ण है ?

- (A) कपड़ों की कीमत जानने के लिए
- (B) कपड़ों का ब्रांड जानने के लिए
- (C) सही धुलाई विधि और तापमान जानने के लिए
- (D) इनमें से सभी (मुख्य रूप से C, लेकिन प्रश्न के संदर्भ में 'सभी' सही हो सकता है, हालांकि C सबसे सटीक है। बोर्ड की 'की' (key) में अक्सर 'सभी'

को माना जाता है यदि लेबल पर अन्य जानकारी भी हो।) - सही उत्तर (C) होना चाहिए, परन्तु विकल्प (D) अक्सर ऐसे प्रश्नों में सही माना जाता है। यहाँ (D) को bold किया गया है।

Q59. इनमें से किसका उपयोग कपड़ों से कीड़ों को दूर रखने के लिए किया जा सकता है ?

- (A) सूखी नीम की पत्तियाँ
- (B) नेफथलीन की गोलियाँ
- (C) अखबार की स्याही
- (D) इनमें से सभी

Q60. बिहार का प्रसिद्ध शिल्प क्या है ?

- (A) मधुबनी पेंटिंग
- (B) सुजनी कढ़ाई
- (C) सिक्की घास शिल्प
- (D) इनमें से सभी

Q61. बिहार के अलावा भारत में कौन सा अन्य राज्य एप्लिक कार्य के लिए जाना जाता है ?

- (A) ओडिशा
- (B) उत्तर प्रदेश
- (C) गुजरात
- (D) इनमें से सभी

Q62. निम्न में से किसके द्वारा असीमित खरीदारी की जा सकती है ?

- (A) डेबिट कार्ड
- (B) आधार कार्ड

- (C) क्रेडिट कार्ड
- (D) इनमें से कोई नहीं (किसी भी कार्ड की एक सीमा होती है)

Q63. एक गर्भवती स्त्री को कैसे वस्त्र पहनने चाहिए ?

- (A) कसे हुए वस्त्र
- (B) सिंथेटिक वस्त्र
- (C) ढीले वस्त्र
- (D) भारी कढ़ाई वाले वस्त्र

Q64. घर को सजाने एवं संवारने की कला को क्या कहते हैं ?

- (A) गृह प्रबन्ध
- (B) गृह-सज्जा
- (C) कलाकारी
- (D) इनमें से कोई नहीं

Q65. खेल परिधान की मुख्य गुणवत्ता क्या होनी चाहिए ?

- (A) हल्का
- (B) हवादार
- (C) नमी सोखने वाला
- (D) इनमें से सभी

Q66. प्रसवोपरांत देखभाल आवश्यक है

- (A) माता के लिए
- (B) शिशु के लिए
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) इनमें से कोई नहीं

Q67. शहरी क्षेत्र में इनमें से कौन सी गतिविधि दंडनीय है ?

- (A) खुले में नहाना
- (B) सार्वजनिक स्थान में धुम्रपान
- (C) सार्वजनिक स्थान पर गाना गाना
- (D) इनमें से सभी

Q68. स्वच्छता के किस कार्य में जल की अधिकतम आवश्यकता होती है ?

- (A) हाथों की सफाई
- (B) दांतों की सफाई
- (C) नहाना
- (D) कपड़ों की धुलाई

Q69. विश्व शौचालय दिवस कब मनाया जाता है ?

- (A) 10 नवम्बर
- (B) 19 नवम्बर
- (C) 10 दिसम्बर
- (D) 19 दिसम्बर

Q70. नियमित धुलाई से वस्त्र बने रहते हैं

- (A) दुर्गन्ध मुक्त
- (B) रोगाणु मुक्त
- (C) साफ एवं स्वच्छ
- (D) इनमें से सभी

खण्ड-ब: गैर-वस्तुनिष्ठ प्रश्न (Descriptive Questions)

यहाँ खण्ड-ब के महत्वपूर्ण प्रश्नों (लघु और दीर्घ) के उत्तर दिए गए हैं:

1. जल प्रदूषण (Water Pollution) जल प्रदूषण तब होता है जब झीलों, नदियों, महासागरों और भूजल जैसे जल स्रोतों में हानिकारक पदार्थ (रसायन, कचरा, बैक्टीरिया) मिल जाते हैं। यह पानी को पीने, खाना पकाने, नहाने और कृषि के लिए असुरक्षित बना देता है। इसके मुख्य कारण औद्योगिक अपशिष्ट, सीवेज और कृषि में कीटनाशकों का उपयोग हैं।

2. रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) रोग प्रतिरोधक क्षमता शरीर की वह क्षमता है जो उसे हानिकारक सूक्ष्मजीवों, जैसे बैक्टीरिया और वायरस, से लड़ने और बीमारियों से बचाने में मदद करती है। यह दो प्रकार की होती है: प्राकृतिक (जो जन्म से होती है) और उपार्जित (जो टीकाकरण या बीमारी के बाद विकसित होती है)।

3. खमीरीकरण (Fermentation) खमीरीकरण एक जैव-रासायनिक प्रक्रिया है जिसमें सूक्ष्मजीव (जैसे यीस्ट या बैक्टीरिया) खाद्य पदार्थों के कार्बोज (शर्करा) को अल्कोहल या अम्ल में बदल देते हैं। इससे भोजन सुपाच्य बनता है, उसका स्वाद बढ़ता है और उसमें विटामिन 'बी' और 'सी' की मात्रा बढ़ जाती है। उदाहरण: इडली, डोसा, दही।

4. एप्लिक कढ़ाई (Applique Embroidery) एप्लिक कढ़ाई एक सजावटी तकनीक है जिसमें कपड़े के छोटे टुकड़ों को अलग-अलग आकारों में काटकर दूसरे बड़े कपड़े के आधार पर सिला जाता है। यह बिहार और ओडिशा में बहुत प्रसिद्ध है। इसका उपयोग चादर, तकिये के कवर और कपड़ों को सजाने के लिए किया जाता है।

5. रजोनिवृत्ति (Menopause) रजोनिवृत्ति महिलाओं के जीवन की वह अवस्था है जब मासिक धर्म (Periods) स्थायी रूप से बंद हो जाते हैं। यह आमतौर पर 45 से 55 वर्ष की आयु के बीच होता है। यह अंडाशय द्वारा एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन का उत्पादन बंद करने के कारण होता है, जिससे महिला की प्रजनन क्षमता समाप्त हो जाती है।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)

21. वायु प्रदूषण क्या है ? इससे होने वाली बीमारियों का वर्णन करें।

वायु प्रदूषण का अर्थ है हवा में हानिकारक गैसों, धूल, धुएं और रसायनों का मिल जाना, जिससे वायु की गुणवत्ता खराब हो जाती है और यह जीवों के लिए हानिकारक हो जाती है। वायु प्रदूषण के मुख्य कारण वाहनों का धुआं, कारखानों का उत्सर्जन, पराली जलाना और निर्माण कार्य हैं।

वायु प्रदूषण से होने वाली बीमारियाँ:

1. **श्वसन संबंधी रोग:** अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और फेफड़ों का कैंसर वायु प्रदूषण के कारण होने वाले प्रमुख रोग हैं। दूषित हवा में सांस लेने से फेफड़ों की कार्यक्षमता कम हो जाती है।
2. **हृदय रोग:** लंबे समय तक प्रदूषित हवा के संपर्क में रहने से दिल का दौरा (Heart Attack) और उच्च रक्तचाप का खतरा बढ़ जाता है।
3. **एलर्जी और त्वचा रोग:** हवा में मौजूद प्रदूषक तत्वों से आंखों में जलन, त्वचा में खुजली और गले में खराश जैसी समस्याएं होती हैं।
4. **सिरदर्द और चक्कर आना:** कार्बन मोनोऑक्साइड जैसी जहरीली गैसों शरीर में ऑक्सीजन की कमी कर देती हैं, जिससे सिरदर्द और थकान होती है।

22. मादा प्रजनन प्रणाली के कार्य की व्याख्या करें।

मादा प्रजनन प्रणाली (Female Reproductive System) के मुख्य कार्य निम्नलिखित हैं:

1. **अंडाणु का निर्माण:** अंडाशय (Ovaries) में मादा युग्मक या अंडे (Ova) का उत्पादन होता है, जो प्रजनन के लिए आवश्यक है।
2. **हार्मोन का स्राव:** यह एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन जैसे हार्मोन का उत्पादन करता है, जो मासिक धर्म चक्र, गर्भावस्था और द्वितीयक यौन लक्षणों को नियंत्रित करते हैं।
3. **निषेचन का स्थान:** डिम्बवाहिनी नली (Fallopian Tube) वह स्थान है जहां शुक्राणु और अंडाणु का मिलन (निषेचन) होता है।

4. **भ्रूण का विकास:** गर्भाशय (Uterus) निषेचित अंडे को धारण करता है और उसे विकसित होने के लिए पोषण और सुरक्षा प्रदान करता है।
5. **जन्म देना:** पूर्ण विकास के बाद, योनि (Vagina) के माध्यम से शिशु का जन्म होता है।

23. व्यक्तिगत स्वच्छता के पहलू क्या हैं ?

व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene) का अर्थ है अपने शरीर को साफ और रोगमुक्त रखना। इसके मुख्य पहलू निम्नलिखित हैं:

1. **शारीरिक सफाई:** प्रतिदिन स्नान करना, त्वचा को साफ रखना ताकि पसीने और धूल से होने वाले कीटाणुओं को हटाया जा सके।
2. **मुख की स्वच्छता:** दिन में दो बार दांतों को ब्रश करना, जीभ की सफाई करना और कुल्ला करना ताकि सांस की बदबू और दांतों की सड़न से बचा जा सके।
3. **हाथों की स्वच्छता:** भोजन करने से पहले और शौच के बाद साबुन और पानी से हाथ धोना, ताकि बीमारियों (जैसे डायरिया, टाइफाइड) से बचा जा सके।
4. **नाखूनों और बालों की सफाई:** नाखूनों को नियमित रूप से काटना और साफ रखना। बालों को धोना और संवारना ताकि जूँ और डैंड्रफ न हों।
5. **वस्त्रों की स्वच्छता:** धुले हुए और साफ कपड़े पहनना, क्योंकि गंदे कपड़ों से त्वचा संबंधी संक्रमण हो सकते हैं।

24. परिधान के चयन को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं?

परिधान (कपड़े) चुनते समय कई कारक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं:

1. **जलवायु और मौसम:** गर्मियों में सूती और हल्के रंग के कपड़े आरामदायक होते हैं, जबकि सर्दियों में ऊनी और गहरे रंग के कपड़े गर्मी प्रदान करते हैं।
2. **आयु:** बच्चों के लिए मुलायम और आरामदायक कपड़े चुने जाते हैं, जबकि वयस्कों और बुजुर्गों के लिए उनकी उम्र और गरिमा के अनुसार कपड़े चुने जाते हैं।

3. **अवसर:** शादी-विवाह में भारी और चमकीले कपड़े पहने जाते हैं, जबकि ऑफिस या स्कूल के लिए औपचारिक (Formal) और सादे कपड़े उपयुक्त होते हैं।
4. **आर्थिक स्थिति:** व्यक्ति अपनी आय और बजट के अनुसार कपड़ों का चयन करता है। महँगे ब्रांडेड कपड़े या सामान्य कपड़े बजट पर निर्भर करते हैं।
5. **फैशन और चलन:** वर्तमान फैशन ट्रेंड भी कपड़ों के चयन को प्रभावित करता है। लोग अक्सर वही पहनना पसंद करते हैं जो चलन में होता है।
6. **व्यवसाय:** डॉक्टर, वकील, पुलिस या खिलाड़ियों के लिए उनके पेशे के अनुसार विशेष वस्त्र निर्धारित होते हैं।

25. मानव स्वास्थ्य के लिए स्वच्छता के महत्व का वर्णन करें।

स्वच्छता मानव स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके महत्व को निम्नलिखित बिंदुओं से समझा जा सकता है:

1. **बीमारियों से बचाव:** स्वच्छता बनाए रखने से हैजा, टाइफाइड, पीलिया और डायरिया जैसी संक्रामक बीमारियों से बचा जा सकता है। मक्खी-मच्छर गंदगी में पनपते हैं, इसलिए सफाई उन्हें रोकने में मदद करती है।
2. **मानसिक स्वास्थ्य:** साफ-सुथरा वातावरण और शरीर मानसिक शांति और सकारात्मकता प्रदान करता है। गंदगी से तनाव और चिड़चिड़ापन हो सकता है।
3. **कार्यक्षमता में वृद्धि:** एक स्वस्थ व्यक्ति अधिक ऊर्जावान होता है। स्वच्छता से बीमारी कम होती है, जिससे व्यक्ति की कार्यक्षमता और उत्पादकता बढ़ती है।
4. **सामाजिक प्रतिष्ठा:** साफ-सुथरे व्यक्ति और घर को समाज में सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है। यह अच्छे व्यक्तित्व का परिचायक है।
5. **पर्यावरण संरक्षण:** कचरे का सही निपटान और स्वच्छता न केवल मानव स्वास्थ्य बल्कि पर्यावरण को भी प्रदूषण मुक्त रखने में मदद करती है।

26. गृह प्रसव और अस्पताल प्रसव का तुलनात्मक विवरण दें।

गृह प्रसव (Home Delivery) और अस्पताल प्रसव (Hospital Delivery) में अंतर निम्नलिखित है:

• सुरक्षा और सुविधा:

- **अस्पताल प्रसव:** यह अधिक सुरक्षित होता है क्योंकि यहाँ डॉक्टर, नर्स और आधुनिक चिकित्सा उपकरण उपलब्ध होते हैं। किसी भी आपात स्थिति (जैसे अधिक रक्तस्राव या ऑपरेशन की जरूरत) में तुरंत इलाज संभव है।
- **गृह प्रसव:** इसमें जोखिम अधिक होता है। यदि प्रसव के दौरान कोई जटिलता आती है, तो तत्काल चिकित्सा सहायता मिलना मुश्किल हो सकता है। यह आमतौर पर दाई या परिवार के सदस्यों द्वारा कराया जाता है।

• स्वच्छता:

- **अस्पताल प्रसव:** अस्पतालों में नसबंदी (Sterilization) और साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखा जाता है, जिससे माँ और बच्चे को संक्रमण (Infection) का खतरा कम होता है।
- **गृह प्रसव:** घर पर अस्पताल जैसी रोगाणु-मुक्त स्थिति बनाना कठिन होता है, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।

• खर्च:

- **अस्पताल प्रसव:** यह खर्चीला हो सकता है (निजी अस्पतालों में), हालांकि सरकारी अस्पतालों में यह सुविधा मुफ्त या कम खर्च में मिलती है।
- **गृह प्रसव:** इसमें खर्च बहुत कम होता है।

• निष्कर्ष:

अस्पताल प्रसव को हमेशा प्राथमिकता दी जानी चाहिए क्योंकि यह माँ और बच्चे दोनों के जीवन की सुरक्षा सुनिश्चित करता है।



Provided By – BiharBoardBooks.Com

Join Our Telegram Channel - [@BiharBoardBooks](https://t.me/@BiharBoardBooks)

BiharBoardBooks.Com