

About the Book

यह किताब UP LT ग्रेड 2025 की गृह विज्ञान विषय की तैयारी के लिए विशेष रूप से तैयार की गई है, जो विषय-विशेष अभ्यर्थियों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

पुस्तक की मुख्य विशेषताएं –

- यह किताब नवीनतम सिलेबस और परीक्षा पैटर्न के अनुसार तैयार की गई है।
 - इसमें शामिल प्रश्न असली परीक्षा स्तर पर आधारित हैं, जिससे आपकी तैयारी सही दिशा में आगे बढ़ती है।
 - इसमें पूर्व वर्षों के प्रश्न और महत्वपूर्ण प्रश्न शामिल हैं, जिनके आगामी परीक्षा में आने की संभावना काफी अधिक है।
 - हर प्रैक्टिस सेट में सभी महत्वपूर्ण टॉपिक्स को कवर किया गया है, जिससे आपकी तैयारी पूरी और संतुलित हो जाती है।
- इस किताब में 2018 का हल प्रश्नपत्र (Solved Paper) भी दिया गया है, जिससे आप परीक्षा के पैटर्न और पूछे गए प्रश्नों को बेहतर तरीके से समझ सकते हैं।

हर सवाल के साथ सही उत्तर और संक्षिप्त व्याख्या दी गई है, जिससे आप अपनी गलतियों को सुधार सकें और तेजी से सीख सकें।

यह किताब आपकी तेज रिवीजन, स्मार्ट प्रैक्टिस और आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करेगी।

अगर आप ईमानदारी से इस किताब से तैयारी करते हैं, तो आप इस परीक्षा में 80% तक अंक आसानी से प्राप्त कर सकते हैं।

यह सिर्फ एक प्रैक्टिस बुक नहीं है, बल्कि UP LT ग्रेड गृह विज्ञान परीक्षा की आपकी पूरी तैयारी का भरोसेमंद साथी है।

आज ही तैयारी शुरू करें और खुद पर भरोसा रखें – यह किताब सफलता की राह में हर कदम पर आपका मार्गदर्शन करेगी।

अन्य महत्वपूर्ण पुस्तकें



Buy books at great discounts on: www.examcart.in | www.amazon.in/examcart | 

**AGRAWAL
EXAMCART**
Paper Patka Pasaga!

CB2106



**AGRAWAL
EXAMCART**
Paper Patka Pasaga!

उत्तर प्रदेश लोक सेवा आयोग द्वारा आयोजित

LT GRADE

महिला/पुरुष भर्ती परीक्षा

गृह विज्ञान

नवीनतम पेपर पैटर्न के अनुसार
10 प्रैक्टिस सेट्स
एवं **01 सॉल्व्ड पेपर**
(2018)

Code
CB2106

Price
₹129

Pages
121

ISBN
978-93-6890-477-9

विषय सूची

परीक्षा से सम्बन्धित जानकारी (Exam Information)

- परीक्षा से सम्बन्धित महत्वपूर्ण सूचना (Important Information) v
(UP LT Grade परीक्षा की सम्पूर्ण जानकारी एवं पुस्तक या किसी भी समस्या के लिए हमारा Helpline No.)
- Syllabus and Exam Pattern vii

सॉल्व्ड पेपर

- उ.प्र. लोक सेवा आयोग, एल.टी. ग्रेड, 2018 गृह विज्ञान, हल प्रश्न-पत्र (परीक्षा तिथि : 29-7-2018) 1-10

प्रैक्टिस सेट्स

- प्रैक्टिस सेट - 1 1-10
- प्रैक्टिस सेट - 2 11-20
- प्रैक्टिस सेट - 3 21-29
- प्रैक्टिस सेट - 4 30-40
- प्रैक्टिस सेट - 5 41-50
- प्रैक्टिस सेट - 6 51-60
- प्रैक्टिस सेट - 7 61-70
- प्रैक्टिस सेट - 8 71-81
- प्रैक्टिस सेट - 9 82-92
- प्रैक्टिस सेट - 10 93-103

अतिरिक्त अध्ययन सामग्री ई-बुक (Extra Study Material E-Book)

Extra Study Material ई-बुक का Content

- UP TGT गृह विज्ञान के 4 पेपर्स की ई-बुक
- डिस्काउंट कूपन दिया गया है। उसका उपयोग करें और 'www.examcart.in' से हमारी किताबें सबसे अच्छे डिस्काउंट पर खरीदें।



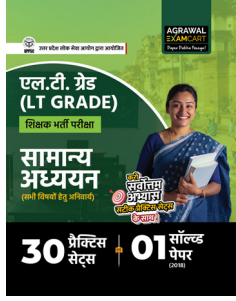
नोट : Link Expire होने से पहले दिए गए QR Code को स्कैन करके आप यह Extra Study Material E-Book को Download कर लें।

ऐसी पुस्तकें जो कोई आपको बताना नहीं चाहता!

इन अनोखी पुस्तकों ने कई छात्रों को उनके पहले प्रयास में ही परीक्षा पास करने में मदद की है और हम जो कहते हैं, उसे साबित भी करते हैं—इसीलिए हर पुस्तक के कुछ सैंपल चैप्टर दिए गए हैं। हम गारंटी देते हैं कि इन्हें पढ़ने के बाद आपको समझ आएगा कि ये पुस्तकें क्यों सबसे बेहतरीन हैं और क्यों इतने सारे छात्र इनसे सफल हुए हैं।

नोट

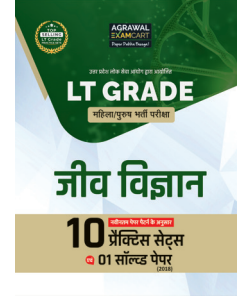
पढ़ने के लिए, किसी भी पुस्तक के पास दिए गए QR Code को स्कैन करें, उसके वेबसाइट पेज पर “View PDF” पर क्लिक करें। अगर पुस्तक पसंद आए, तो Extra Study Material ई-बुक में दिया गया डिस्काउंट कूपन इस्तेमाल करें और बेहतरीन डिस्काउंट भी पाएँ!



LT Grade
हिंदी
(Practice Sets
& Solved Papers)



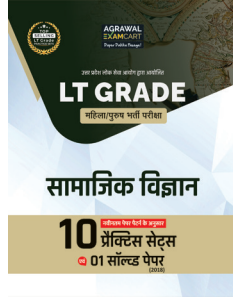
LT Grade
गणित
(Practice Sets
& Solved Papers)



LT Grade
जीव विज्ञान
(Practice Sets
& Solved Papers)



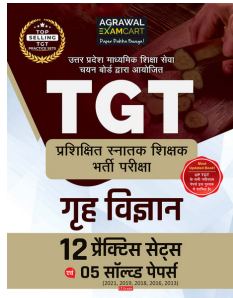
LT Grade
शारीरिक शिक्षा
(Practice Sets
& Solved Papers)



LT Grade
सामाजिक विज्ञान
(Practice Sets
& Solved Papers)



LT Grade
विज्ञान
(Practice Sets
& Solved Papers)



TGT
गृह विज्ञान
(Practice Sets
& Solved Papers)



प्रेक्टिस सेट-1

1. रसोई गृह में खाना पकाने के लिए सबसे अधिक उपयोगी लाइट कौन-सी है ?
(A) बल्ब (B) ट्यूब
(C) लैम्प (D) इनमें से कोई नहीं
2. ताँबे की वस्तुओं को साफ करना चाहिए—
(A) सिरका या नींबू से
(B) नमक व सोडा से
(C) साबुन तथा पानी से
(D) चूने द्वारा
3. नॉन स्टिक बर्तनों में टेफ्लॉन (Teflon) कोटिंग किसकी है ?
(A) पॉली टेफ़ा फ्लोरो एथिलिन
(B) पॉली टेफ़ा फ्लोरीन
(C) पॉली फ्लोरीन
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
4. भवन की विभिन्न इकाइयों का सूर्य, वायु की दिशा, वर्षा एवं इलाके के तलरूप के आधार पर स्थान चयन करना कहलाता है—
(A) आमुखीकरण (B) भौतिक विशेषताएँ
(C) कमरों का फैलाव (D) समुद्रीकरण
5. इनमें से कौन-सी रेखाएँ सक्रियता, गति और शक्ति को अभिव्यक्त करती हैं ?
(A) समस्तरी रेखाएँ (B) विकर्णी रेखाएँ
(C) उर्ध्वाकार रेखाएँ (D) वक्र रेखाएँ
6. पर्यावरण की किस परत पर ओजोन के अणु मौजूद होते हैं ?
(A) एक्सोस्फेयर (B) मेसोस्फेयर
(C) ट्रोपोस्फेयर (D) स्ट्रेटोस्फेयर
7. अम्लीय वर्षा का संभावित pH कितना हो सकता है ?
(A) 4.2 (B) 7.2
(C) 5.8 (D) 7.6
8. बैंक खाते का वह प्रकार कौन-सा है जिसमें जमा की गई राशि पर ब्याज नहीं दिया जाता है ?
(A) बचत खाता (B) सावधि जमा
(C) चालू खाता (D) आवर्ती जमा
9. माली की सेवा मजदूरी है जबकि बैंक मैनेजर की सेवा है—
(A) पुरस्कार (B) ऋण
(C) वेतन (D) बोनस
10. बजट का मुख्य उद्देश्य है—
(A) आय-व्यय का अनुमान
(B) व्यय अधिक करने की व्यवस्था
(C) कीमती वस्तुएँ खरीदने का उपाय
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
11. व्यय को प्रभावित करने वाला कारक है—
(A) परिवार के सदस्यों की संख्या
(B) रहन-सहन का स्तर
(C) गृहिणी की योग्यता एवं कुशलता
(D) उपरोक्त सभी
12. वह कोई भी समय जो कर्तव्यों के निर्वहन के अलावा अन्य गतिविधियों में उपयोग किया जाता है, उसे क्या कहते हैं ?
(A) थकान (B) परिश्रम
(C) फुर्सत (D) खेल का समय
13. श्रम साध्य काम के अन्तर्गत निम्न में से क्या आता है ?
(A) बुनाई करना
(B) लेखन करना
(C) साफ-सफाई करना
(D) इस्त्री करना
14. 'गृह विज्ञान' विषय अपने शुरुआती चरण में इनमें से क्या कहा जाता था ?
(A) पारिवारिक विज्ञान (B) घरेलू विज्ञान
(C) मानव विज्ञान (D) सामाजिक विज्ञान
15. गृह विज्ञान की प्रकृति है—
(A) विज्ञान
(B) कला
(C) कला तथा विज्ञान
(D) इनमें से कोई नहीं
16. 'कम्प्यूटर के जनक' के नाम से कौन जाना जाता है ?
(A) लैरी पेज (B) बिल गेट्स
(C) चार्ल्स बैबेज (D) रोजेनबर्ग
17. कम्प्यूटर वायरस है—
(A) सॉफ्टवेयर
(B) हार्डवेयर
(C) बैकअप प्रोग्राम्स
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
18. भारतीय बहुउद्देशीय भोजन को द्वारा तैयार और विपणन किया जाता है।
(A) सी.एफ.टी.आर.आई.
(B) एन.आई.एन.
(C) डब्ल्यू.एच.ओ.
(D) यूनीसेफ
19. विभिन्न स्वयंसेवी संस्थाएँ सामुदायिक स्वास्थ्य उत्थान हेतु कौन-कौन कार्यरत हैं ?
(A) भारतीय रेडक्रास समाज एवं भारत सेवक समाज
(B) कस्तूरबा मेमोरियल फण्ड एवं हिन्द कुष्ठ निवारण संघ
(C) भारतीय बाल कल्याण परिषद् एवं अखिल भारतीय नेत्रहीनता उन्मूलन समाज
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
20. बाल-कल्याण सेवाओं में स्वास्थ्य निरीक्षक, जन स्वास्थ्य नर्स तथा चिकित्सा अधिकारी से सम्पर्क स्थापित करने में किसका सहयोग प्रमुख है ?
(A) अंचलाधिकारी
(B) सहायक नर्स मिडवाइफ
(C) पशु चिकित्साधिकारी
(D) कृषि पदाधिकारी
21. शिक्षा का अर्थ यह नहीं कि लोगों को वह बताया जाए जो वह नहीं जानते। शिक्षा का अर्थ है उन्हें उस तरह व्यवहार करना सिखाना चाहिए जिस तरह वह नहीं करते—ये किसने कहा ?
(A) केल्से एल.डी. (B) पी.आर.आर.सिंहा
(C) जॉन डीवी (D) रस्किन
22. व्यक्तिगत समस्याओं के साथ-साथ राष्ट्रीय समस्याओं के निदान, जैसे—जनसंख्या वृद्धि रोक, चेचक, मलेरिया उन्मूलन, पर्यावरण सुरक्षा, सिंचाई एवं दवा वितरण, वयस्क शिक्षा, जन शिक्षा, पोषण सम्बन्धी समस्याएँ, स्त्री शिक्षा, टीकाकरण, जनमत आदि तक पहुँचाना उद्देश्य है—
(A) औपचारिक शिक्षा
(B) अनौपचारिक शिक्षा
(C) औपचारिक तथा अनौपचारिक दोनों शिक्षाओं के
(D) उपर्युक्त किसी के नहीं

23. "बाल मनोविज्ञान वह वैज्ञानिक अध्ययन है, जो व्यक्ति के विकास का अध्ययन गर्भकाल के प्रारम्भ से किशोरावस्था की प्रारम्भिक अवस्था तक करता है।" किसने कहा ?
 (A) जेम्स ड्रेवर (B) एच.जे. आइसेन्क
 (C) क्रो और क्रो (D) इ.बी. हालांक
24. अगर एक बच्चे में पौष्टिकता की कमी है, तो उसके 'सर की परिधि'—
 (A) छती से छोटी होती है
 (B) छती से बड़ी होती है
 (C) छती से बराबर होती है
 (D) छती से कोई सम्बन्ध नहीं होता
25. नवीन ज्ञान की प्राप्ति होती है—
 (A) रटने से
 (B) ज्ञान हस्तान्तरण से
 (C) अनुभव का नवीन अर्थ खोजने से
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
26. प्रारम्भिक किशोरावस्था का समय है—
 (A) 10 से 12 साल (B) 12 से 15 साल
 (C) 11 से 17 साल (D) 8 से 12 साल
27. किसी व्यक्ति की खोई हुई कार्य-क्षमता को पुनः बहाल करने की प्रक्रिया कहलाती है।
 (A) चिकित्सा (B) पुनर्वास
 (C) हस्तक्षेपण (D) उत्प्रेरण
28. शारीरिक परिणामों में बढ़ोतरी का मतलब है—
 (A) वृद्धि
 (B) विकास
 (C) दोनों (A) और (B)
 (D) मानवमितीय
29. विकास का अर्थ है, शरीर की गतियों पर नियंत्रण में प्रगति।
 (A) तीव्र (B) धीमी
 (C) प्रेरणा (D) औसत
30. जन्म के समय एक भारतीय बच्चे की औसत ऊँचाई होती है—
 (A) 40 सेमी (B) 45 सेमी
 (C) 50 सेमी (D) 55 सेमी
31. बालक का मन एक "खाली स्लेट या टेबुला सा है।" यह विचार दिया था—
 (A) जॉन लॉक (B) फ्रॉबेल
 (C) प्लेटो (D) चार्ल्स डार्विन
32. 'ब्रोनफेनब्रेनर सिद्धान्त' में कौन-सा पर्यावरणीय स्तर नहीं है ?
 (A) माइक्रोसिस्टम (B) मेसोसिस्टम
 (C) एण्डोसिस्टम (D) मेक्रोसिस्टम
33. निम्न में से किसने समायोजन के सिद्धान्त का प्रतिपादन नहीं किया ?
 (A) फ्रायड (B) वाटसन
 (C) लौनजाइनस (D) कार्ल जुंग
34. मानव जाति के कितने जोड़े क्रोमोसोम होते हैं ?
 (A) 20 (B) 23
 (C) 90 (D) 46
35. थकान दूर करने के उपाय हैं—
 (A) कमरे का तापमान मौसम के अनुरूप होना
 (B) आस-पास का वातावरण शान्त होना
 (C) कोई भी कार्य लम्बे समय तक नहीं करना
 (D) कोई कार्य न करना
36. किस उम्र के बच्चे के लिए 'नवजात' शब्द प्रयुक्त किया जाता है ?
 (A) छः सप्ताह से एक वर्ष तक
 (B) जन्म से चार सप्ताह तक
 (C) जन्म से एक वर्ष तक
 (D) जन्म से दो वर्ष तक
37. WHO के अनुसार नवजात शिशुओं को स्नान करवाने के बारे में क्या सही है ?
 (A) जन्म के तुरन्त बाद कराना चाहिए
 (B) जन्म के कम-से-कम छः घण्टे बाद कराया जाना चाहिए
 (C) जन्म के एक सप्ताह बाद कराया जाना चाहिए
 (D) केवल 48 घण्टे बाद कराया जाना चाहिए
38. मानव दूध के 100 मिली में ग्राम प्रोटीन होता है।
 (A) 1.1 (B) 1.2
 (C) 1.3 (D) 1.4
39. वायरस द्वारा शिशुओं में होने वाली सामान्य छूत है—
 (A) मीजल्स
 (B) जर्मन मीजल्स
 (C) चिकनपॉक्स, चेचक
 (D) उपरोक्त सभी
40. बाल-मृत्यु का कारण है—
 (A) अधिक सन्तानें
 (B) पोषण में कमी
 (C) गर्भावस्था में असावधानी
 (D) उपर्युक्त सभी
41. सामाजिक व्यवहार जन्म के समय शुरू होता है—
 (A) सत्य (B) असत्य
 (C) सम्बन्धित नहीं (D) विवाहित
42. भय सम्बन्धित भाव है—
 (A) संकोच करना/शर्माना
 (B) खुश होना
 (C) स्नेह रखना या होना
 (D) जिज्ञासा होना
43. प्रेम और स्नेह की आवश्यकता आवश्यकता है।
 (A) जैविक (B) अहंमानी
 (C) मनो-सामाजिक (D) कोई नहीं
44. ज्यादातर बच्चे कौन-सी उम्र में दो शब्दों के वाक्य बोलने लगते हैं ?
 (A) 6 से 12 महीने (B) 12 से 15 महीने
 (C) 15 से 18 महीने (D) 18 से 24 महीने
45. बुद्धि-लब्धि (I.Q.) का समीकरण किसने विकसित किया ?
 (A) स्टर्न (B) बिने
 (C) टरमन (D) स्पीयरमैन
46. बालक का मानसिक स्वास्थ्य निर्भर करता है—
 (A) परिवार पर (B) विद्यालय पर
 (C) समुदाय पर (D) ये सभी
47. बौद्धिक क्षमता को विकसित करता है—
 (A) खेलना (B) विल्लाना
 (C) खाना (D) अनुपूरक लेना
48. खेल है—
 (A) वह क्रिया जिसका कोई विशिष्ट उद्देश्य नहीं होता
 (B) वह क्रिया जो आनन्दप्रद है
 (C) वह क्रिया जो समयबद्ध हो यह आवश्यक नहीं है
 (D) उपर्युक्त सभी
49. 6-12 वर्ष की अवस्था में बालकों के व्यक्तित्व पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है—
 (A) माता-पिता का (B) परिवार का
 (C) संगी-साथी का (D) शिक्षक का
50. ग्लाइकोजन संग्रहीत होता है—
 (A) वसीय ऊतकों में (B) यकृत में
 (C) माँसपेशियों में (D) वृक्क में
51. ए.टी.पी. सम्बन्धित है—
 (A) माइटोकॉन्ड्रिया से (B) गॉल्जीकाय से
 (C) केन्द्रक से (D) गुणसूत्र से
52. गुर्दा के सही कार्य न करने के कारण जल का अवरोधन में परिणत हो जाता है।
 (A) पसीना (B) भूख
 (C) शोथ (D) प्यास
53. माँसपेशियों में निम्न एकत्र होने से शारीरिक थकान उत्पन्न होती है—
 (A) ऑक्सीजन व लैक्टिक अम्ल
 (B) साइट्रिक अम्ल
 (C) कार्बन डाई ऑक्साइड व लैक्टिक अम्ल
 (D) नाइट्रोजन और लैक्टिक अम्ल

54. निम्न में से किसके द्वारा शरीर की गति सम्भव होती है ?
 (A) हड्डी (B) माँसपेशियाँ
 (C) जोड़ (D) इनमें से कोई नहीं
55. मानव शरीर में सबसे लम्बी अस्थि है—
 (A) प्रगंडिका (B) जंघास्थि
 (C) अंतर्जघिका (D) वहिजंघिका
56. मानव शरीर में पसलियों की संख्या होती है—
 (A) 10 (B) 28
 (C) 12 (D) 48
57. कंकाल तन्त्र को सुडौलता एवं सौन्दर्य प्रदान करने का तन्त्र है—
 (A) तन्त्रिका तन्त्र (B) पेशी तन्त्र
 (C) परिसंचरण तन्त्र (D) पाचन तन्त्र
58. सलाइवा (लार) में पाया जाने वाला एन्जाइम है—
 (A) माल्टेस (B) अमाइलेस
 (C) सुक्रेस (D) लेक्टोस
59. ऊतक (तन्तु) के टूटने की क्रिया कहलाती है—
 (A) अपक्षय (B) उपचय
 (C) संश्लेषण (D) पुनरुत्पादन
60. A.V. Aids को एडगर डेल ने किसके अन्तर्गत वर्गीकृत किया है ?
 (A) टेबल पार्ट (B) फ्लो चार्ट
 (C) अनुभव शंकु (D) ट्री चार्ट
61. ग्लूकोमा सम्बन्धित है—
 (A) डायबिटीज (B) ग्लूकोज
 (C) आँखें (D) ऊर्जा
62. निम्नांकित जोड़े में से किसका सुमेल नहीं है ?
 (A) फेफड़े—निमोनिया
 (B) आँख—किरेटोमलेशिया
 (C) यकृत—पीलिया
 (D) हृदय—मधुमेह
63. रेटिना किस अंग का भाग है ?
 (A) नाक का (B) आँख का
 (C) कान का (D) सिर का
64. डायलिसिस एक प्रक्रिया है, जो के कुछ सामान्य कार्यों को प्रतिस्थापित कर सकती है।
 (A) नयन (B) फेफड़े
 (C) हृदय (D) गुर्दा
65. अंधेपन की विधिवत् परिभाषा के अनुसार दृष्टि न्यूनता किसके बराबर या कम होनी चाहिए ?
 (A) 20/20 (B) 20/40
 (C) 20/100 (D) 20/200
66. एड्स से बचाव केवल इससे सफल हो सकता है—
 (A) विवाह (B) शिक्षा
 (C) नियन्त्रण (D) जागरूकता
67. रेबीज को भी कहते हैं।
 (A) अतिभय (B) जलभय
 (C) वायुभय (D) संवृत्तिभीति
68. कैल्शियम, ऑक्सलेट और प्यूरिन से परिपूर्ण आहार नहीं देना चाहिए—
 (A) पथरी के रोगी को
 (B) रिकेट्स के रोगी को
 (C) पीलिया के रोगी को
 (D) आस्टियोमलेशिया के रोगी को
69. मिथाइल विषाक्तता के उपचार के लिए निम्नलिखित में से क्या प्रयुक्त किया जाता है ?
 (A) इथाइल अल्कोहल
 (B) ब्यूटाइल अल्कोहल
 (C) एसेटिक
 (D) फार्मिक एसिड
70. पर्यावरण प्रदूषण की समस्या एक—
 (A) विकासशील देशों की समस्या है
 (B) विकसित देशों की समस्या है
 (C) भारत की समस्या है
 (D) सम्पूर्ण विश्व की समस्या है
71. नाइट्रोजन गैस का प्रमुख कार्य है—
 (A) ऑक्सीजन की ज्वलनशीलता को कम करना
 (B) ऑक्सीजन की ज्वलनशीलता को बढ़ाना
 (C) कार्बन डाइ-ऑक्साइड को शुद्ध करना
 (D) ओजोन के प्रभाव को कम करना
72. हस्तलेख समस्या को यह कहते हैं—
 (A) अप्रैक्सिया
 (B) डिसग्राफिया
 (C) डिसप्रोसीडी
 (D) ऑटिज्म (स्वलीनता)
73. प्रजातान्त्रिक विकेन्द्रीकरण रोपित हुआ है—
 (A) खण्डों द्वारा
 (B) सरकार द्वारा
 (C) स्वायत्तशासी निकायों द्वारा
 (D) पंचायती राज द्वारा
74. इनमें से कौन-सा गुण अच्छी परीक्षा का नहीं ?
 (A) विषयपरकता (B) मान्यता
 (C) विश्वसनीयता (D) वस्तुपरकता
75. राष्ट्रीय बचत सर्टिफिकेट की परिपक्वता अवधि क्या है ?
 (A) चार वर्ष (B) पाँच वर्ष
 (C) छः वर्ष (D) आठ वर्ष
76. स्वास्थ्य "सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक स्वस्थता की स्थिति है तथा मात्र रोग का अभाव अथवा सूचनात्मकता नहीं" ऐसा परिभाषित किया गया है।
 (A) डब्ल्यू. एच. ओ. द्वारा
 (B) एफ. पी. ओ. द्वारा
 (C) एफ. ओ. द्वारा
 (D) आई. सी. एम. आर. द्वारा
77. किस उपकरण में तैयार खाद्य पदार्थों को वायुमण्डल के ताप से कम ताप पर खराब होने से बचाया जाता है ?
 (A) रेफ्रिजरेटर (B) कुकर्स
 (C) स्टोब (D) कोई भी नहीं
78. एन. आर. एच. एम. का पूरा नाम है—
 (A) नेशनल रेगुलर हाउस मिशन
 (B) नेशनल रिप्रोडक्टिव हेल्थ मिशन
 (C) नेशनल रूरल हेल्थ मिशन
 (D) नेशनल रेड हेल्प मिशन
79. आकस्मिक घटना के समय प्राथमिक चिकित्सा दी जाती है—
 (A) दीर्घकालीन (B) निरुद्देश्य
 (C) तत्काल (D) अल्पकालीन
80. एक दर्जन केलों का मूल्य 10.8 है। एक केले की कीमत होगी—
 (A) ₹ 0.9 (B) ₹ 0.09
 (C) ₹ 1.08 (D) ₹ 5.9
81. समय, धन, वस्तुएँ एवं सम्पत्ति साधन हैं—
 (A) भौतिक साधन (B) मानवीय साधन
 (C) कोई नहीं (D) सार्वजनिक साधन
82. मानव की ज्ञान व अभिवृत्तियाँ कहलाती हैं—
 (A) अमानवीय साधन
 (B) मानवीय साधन
 (C) (A) एवं (B) दोनों
 (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
83. कौन-सा मानवीय और गैर-मानवीय संसाधन दोनों का उदाहरण है ?
 (A) ऊर्जा (B) कौशल
 (C) क्षमता (D) रुचि
84. एक संसाधन है, जो हम सब साझा करते हैं। हालाँकि यह वो है जिसके प्रति हम सामान्यतः लापरवाह रहते हैं।
 (A) धन (B) समय
 (C) ऊर्जा (D) जल
85. विवाह है—
 (A) सार्वजनिक संगठन
 (B) सार्वभौमिक संस्था
 (C) सार्वभौमिक समाज
 (D) सार्वभौमिक समुदाय

86. बाल-विवाह समाप्त करने का उपाय है—
 (A) शिक्षा का प्रचार व प्रसार
 (B) दहेज पर प्रतिबन्ध कानून लगाया जाए
 (C) सही निर्णय लेने में सक्षम हों
 (D) उपर्युक्त सभी
87. राष्ट्रीय परिवार कल्याण केन्द्र पर निम्नलिखित कार्य होते हैं—
 (A) परिवार नियोजन
 (B) प्रसव के समय महिलाओं की देखभाल
 (C) माता एवं शिशुओं की देखभाल
 (D) उपर्युक्त सभी
88. भारतवर्ष में परिवार नियोजन कब शुरू हुआ ?
 (A) 1950 (B) 1952
 (C) 1953 (D) 1955
89. जिस परिवार में व्यक्ति जन्म लेता है, उसे कहते हैं—
 (A) उन्मुखीकरण का परिवार
 (B) प्रसव का परिवार
 (C) प्यार का परिवार
 (D) पितृवंशीय परिवार
90. किस प्रकार के खाते में धनराशि एक निश्चित अवधि के लिए जमा की जाती है ?
 (A) बचत बैंक खाता
 (B) चालू खाता
 (C) आवर्ती खाता
 (D) सावधि जमा खाता
91. बैंक खातों के प्रकार हैं—
 (A) बचत खाता तथा आवर्ती खाता
 (B) निश्चित अवधि जमा खाता
 (C) चालू खाता
 (D) उपर्युक्त सभी
92. निम्नलिखित में से कौन-सी वित्तीय (धन सम्बन्धी) संस्था नहीं है ?
 (A) बैंक
 (B) LIC जीवन बीमा निगम
 (C) उधार देने वाला
 (D) सहकारी समिति
93. डॉ. एम. स्वामीनाथन द्वारा निम्नलिखित में से कौन-से खाद्य वर्ग की अनुशंसा की गई है ?
 (A) चार खाद्य वर्ग की
 (B) पाँच खाद्य वर्ग की
 (C) सात खाद्य वर्ग की
 (D) ग्यारह खाद्य वर्ग की
94. पोषणिक स्थिति का वर्गीकरण किया जाता है इस रूप में—
 (A) अच्छी और बुरी
 (B) कुपोषित और अतिपोषित
 (C) अपर्याप्त और पर्याप्त
 (D) अनुकूलतम और अल्पतम
95. वसा की मात्रा किस स्थिति में कब देनी चाहिए ?
 (A) हृदय सम्बन्धी रोग
 (B) कुपोषण
 (C) मधुमेह
 (D) सुपोषण
96. विरामावस्था में शरीर द्वारा वांछित ऊर्जा की मात्रा है—
 (A) आधारभूत उपापचय
 (B) कैलोरी
 (C) जूल
 (D) कैलोरीमेट्री
97. खाद्य ऊर्जा की क्रान्तिक (क्रिटिकल) इकाई दिखाई जाती है, ऐसे—
 (A) $1 : 2 \times \text{BMR}$ (B) $1 : 4 \times \text{BMR}$
 (C) $1 : 2 \times \text{BMI}$ (D) $1 : 4 \times \text{BMI}$
98. दूषित भोजन से फैलने वाला रोग है—
 (A) डिथीरिया (B) रिकेट्स
 (C) हैजा (D) तपेदिक
99. घरेलू शर्करा के लिए वैज्ञानिक नाम है।
 (A) लैक्टोज (B) माल्टोज
 (C) सुक्रोज (D) डेक्ट्रोज
100. ब्रान किसका एक अच्छा स्रोत है ?
 (A) कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन
 (B) कसैलापन और खनिज
 (C) बी-ग्रुप विटामिन और कसैलापन
 (D) बी-ग्रुप विटामिन और प्रोटीन
101. निम्न में से कौन-सा प्रोटीन का आवश्यक घटक है, जो रेटिना रिसेप्टर्स में प्रकाश को अवशोषित करता है ?
 (A) कैथेप्सिन (B) रोडोप्सिन
 (C) कार्निन्या (D) कैसिइन
102. शरीर के टिशु में पानी के जमा होने को कहते हैं—
 (A) पैलेग्रा (B) स्कर्वी
 (C) ओडिमा (D) आस्टियोमलेशिया
103. अमीनो अम्ल जिनका संश्लेषण शरीर नहीं कर सकता वे अमीनो अम्ल कहलाते हैं।
 (A) गैर-आवश्यक (B) आवश्यक
 (C) आंशिक (D) साधारण
104. प्राकृतिक बहुलक है।
 (A) विटामिन (B) खनिज
 (C) वसा (D) प्रोटीन
105. प्रोटीन के चयापचय का मुख्य पदार्थ होता है—
 (A) आयोडीन (B) यूरिया
 (C) कार्बोहाइड्रेट (D) ग्लाइकोजन
106. के पर्याप्त अनुपात वाला भोजन "आपके साथ" ज्यादा देर टिकता है।
 (A) वसा (B) प्रोटीन
 (C) जल (D) कार्बोहाइड्रेट
107. एक मोटे व्यक्ति को खाने में कम प्रयोग करना चाहिए—
 (A) वसा (B) कार्बोहाइड्रेट
 (C) प्रोटीन (D) विटामिन
108. दाँतों के स्वास्थ्य के लिए गर्भकाल में कौन-से पदार्थों का उपयोग करना चाहिए ?
 (A) आम (B) सन्तरा
 (C) अमरुद (D) चीकू
109. विटामिन B₃ को कहते हैं—
 (A) राइबोफ्लेविन
 (B) पैन्थोथीनिक अम्ल
 (C) पाइरीडॉक्सिन
 (D) नियासिन
110. मरास्मस रोग निम्न की कमी से होता है—
 (A) प्रोटीन तथा कैलोरी
 (B) प्रोटीन
 (C) कैलोरी
 (D) उपरोक्त सभी
111. विटामिन K का मुख्य कार्य है—
 (A) रक्त के स्कन्दन में
 (B) एन्टीऑक्सीडेंट्स के रूप में
 (C) कोलेजन के संश्लेषण में
 (D) दृष्टि को बनाए रखने में
112. एण्टी बेरी-बेरी फैक्टर कहलाता है—
 (A) विटामिन B₂ (B) विटामिन B₅
 (C) विटामिन B₁ (D) विटामिन B₆
113. आयोडीन खाने से बचाव मिलता है।
 (A) रक्तहीनता (B) स्कर्वी
 (C) फ्लोरोसिस (D) गलगण्ड
114. हीमोग्लोबिन बनने के लिए आवश्यक है।
 (A) कैल्शियम (B) प्रोटीन
 (C) वसा (D) लोहा
115. एक वयस्क मनुष्य के शरीर में जल का प्रतिशत है—
 (A) 50-60 (B) 60-70
 (C) 70-80 (D) 80-85
116. शरीर में जल की कुल मात्रा का प्रतिशत है—
 (A) 60% (B) 70%
 (C) 80% (D) 90%

117. अनाज का पिसाई से, चमकाने से और परिष्करण करने से मुख्यतः जो विटामिन नष्ट होता है, वह है—
(A) A (B) B
(C) C (D) D

118. गरीब आदमी का दूध कहा जाता है।
(A) रागी (B) गेहूँ
(C) ज्वार (D) बाजरा
119. ट्रायसेम शुरू हुआ था—
(A) 1970 (B) 1972
(C) 1979 (D) 1982

120. जीवाणु जो दही में पाए जाते हैं—
(A) क्लोस्ट्रीडियम बोट्यूलिनम
(B) स्टेप्टोकोकस थर्मोफिलस
(C) लेक्टोबेसिलस
(D) साल्मोनेला

व्याख्यात्मक हल

- (B) रसोई घर के लिए सबसे उपयुक्त ट्यूब-लाइट का प्रकाश होता है। इसकी रोशनी आँखों में चमक नहीं लगने देती। सभी सामान स्पष्ट दिखाई भी देते हैं और गर्मियों में ट्यूबलाइट की रोशनी कम गर्म लगती है। बल्ब के साथ ही इसमें विद्युत की कम खपत होती है।
- (D) ताँबे के बर्तनों को साफ करने के लिए मुख्य रूप से चूने की सफेदी को इस्तेमाल किया जाता है।
- (A) सामान्य कढ़ाई या तवे पर कुछ भी पकाते हैं, तो वह चिपकने लगता है। इसी कारण कभी-कभी हम उन पर तेल या घी डालते हैं और पकाते हैं। पर ऐसा हमें बार-बार करना पड़ता है। इसलिए वैज्ञानिकों ने इस समस्या का उपाय खोजा और इन बर्तनों पर एक ऐसी परत चढ़ने लगी जिसमें कुछ भी चिपकता नहीं है, इस खास परत को **पॉली टेफ़ा फ्लोरो एथिलिन** यानी पी.टी.एफ. ई. कहते हैं। आमतौर पर इसे **टेफ़लॉन** के नाम से जानते हैं।
- (A) भवन की विभिन्न इकाइयों का सूर्य, वायु की दिशा, वर्ष एवं इलाके के तलरूप के आधार पर स्थान चयन करना आमुखीकरण कहलाता है।
- (B) विकर्णी रेखाएँ सक्रियता, गति और शक्ति को अभिव्यक्त करती हैं। इसलिए प्रायः ये प्रयोग में लाई जाती हैं। इनके प्रयोग से आत्मविश्वास में भी वृद्धि होती है।
- (D) 90 प्रतिशत ओजोन वातावरण के ऊपरी हिस्से या समताप मण्डल (स्ट्रेटोस्फ़ियर) में पाई जाती है, जो पृथ्वी से 10 और 50 किलोमीटर (6 से 30 मील) ऊपर है। क्षोभमण्डल या ट्रोपोस्फ़ियर की तली में जमीनी स्तर पर ओजोन हानिकारक प्रदूषक है जो ऑटोमोबाइल अपकर्षण और अन्य स्रोतों से पैदा होती है।
- (C) अम्लीय वर्षा जिसका pH स्तर 5.5 (5.8) हो सकता है। यदि जल का पीएच मान 4 से कम होता है, तो यह जल जैविक समुदाय के लिए हानिकारक है।
- (C) चालू खाता खाते का वह प्रकार है जिसमें जमा की गई राशि पर ब्याज नहीं मिलता।

- चालू खाता बिजनेस चलाने वाले लोगों के लिए एक बैंक खाता होता है, जिसमें अपनी आवश्यकता के अनुसार रुपयों का लेन-देन कर सकते हैं। इसमें कोई लिमिट नहीं होती है। आरबीआई ने ये नियम बना रखा है इसमें चाहे जितना पैसा हो उस पर ब्याज नहीं मिलेगा।
- (C) माली की सेवा मजदूरी है, जबकि बैंक मैनेजर की सेवा वेतन है। आमतौर पर वेतन निश्चित अन्तराल पर दिया जाता है और मजदूरी का भुगतान काम के घण्टे के हिसाब से दैनिक किया जाता है। वेतन का भुगतान किसी व्यक्ति के प्रदर्शन के आधार पर किया जाता है। वेतन तय किया जाता है और पूरे समय तक बना रहता है जबकि मजदूरी कार्य के हिसाब से बदलती रहती है।
- (A) आय-व्यय का अनुमान पारिवारिक बजट का मुख्य उद्देश्य होता है। परिवार के सदस्यों की संख्या एवं उनकी कुल आय का सही विवरण रखना, सभी प्रकार के व्ययों का क्रमिक ज्ञान प्राप्त करना, पारिवारिक आवश्यकताओं एवं रहन-सहन के स्तर का ध्यान रखना, आकस्मिक कार्यों के लिए बचत का प्रावधान रखना।
- (B) परिवार के रहन-सहन का स्तर पारिवारिक व्यय को प्रभावित करने वाला एक मुख्य कारक है। रहन-सहन के स्तर को उन्नत बनाने के लिए निश्चित रूप से अधिक व्यय करना पड़ता है। इसके विपरीत यदि रहन-सहन का स्तर सामान्य या सामान्य से निम्न रखा जाए तो पारिवारिक व्यय काफी कम हो सकता है।
- (C) वह समय जो कर्तव्यों के वहन के अलावा अन्य गतिविधियों में उपयोग किया जाता है, उसे फुर्सत कहते हैं; जैसे—अवकाश, खाली वक्त, झंझट भरे कार्यों से छुटकारा आदि।
- (D) इस्त्री करना श्रम साध्य कार्य है, जो कार्य कठिन परिश्रम से किया जाए, कड़ी मेहनत करनी पड़े वह सभी कार्य श्रम साध्य हैं।
- (B) गृह विज्ञान का अर्थ गृह यानी घर से है। आमतौर पर लोग समझते हैं कि गृह विज्ञान घर की देखभाल और घरेलू सामान की

साज संहाल का विषय है। प्रारम्भिक चरण में गृह विज्ञान को घरेलू विज्ञान के नाम से जाना जाता था। कालान्तर के साथ इसके नाम में परिवर्तन हुए और इसे गृह विज्ञान नाम दिया गया।

- (C) गृह विज्ञान की प्रकृति कला तथा विज्ञान दोनों है। गृह विज्ञान न शुद्ध कला है और न ही शुद्ध विज्ञान है। गृह विज्ञान के अन्तर्गत ज्ञान के विभिन्न पक्षों एवं क्षेत्रों का अनिवार्य रूप से अध्ययन किया जाता है।
- (C) कम्प्यूटर के जनक चार्ल्स बैबेज हैं। चार्ल्स बैबेज ने 1822 में कम्प्यूटर का आविष्कार किया। सन् 1822 में चार्ल्स बैबेज ने प्रथम बार जिस कम्प्यूटर का आविष्कार किया था उसका नाम "डिफरेंशियल इंजन" है।
- (A) कम्प्यूटर वायरस एक प्रकार का सॉफ्टवेयर है, जो अपनी अनुलिपि कर सकता है और उपयोगकर्ता की अनुमति के बिना कम्प्यूटर को संक्रमित कर सकता है और उपयोगकर्ता को इसका पता भी नहीं चलता है।
- (A) भारतीय बहुउद्देशीय भोजन सी.एफ.टी. आर.आई. द्वारा तैयार और विपणन किया जाता है। यह खाद्य प्रौद्योगिकी संस्थान मैसूर कर्नाटक में है। यह 21 अक्टूबर 1950 में खोला गया था।
- (D) वर्तमान कुपोषण तथा अल्पपोषण की स्थिति में सुधार लाने के लिए विभिन्न स्वयंसेवी संस्थाएँ; जैसे—भारतीय रेडक्रास समाज एवं भारत सेवक समाज, कस्तूरबा मेमोरियल फण्ड एवं हिन्दू कुष्ठ निवारण संघ, भारतीय बाल कल्याण परिषद् एवं अखिल भारतीय नेत्रहीनता उन्मूलन समाज आदि सामुदायिक स्वास्थ्य संस्थान कार्यरत हैं।
- (B) बाल-कल्याण सेवाओं में स्वास्थ्य निरीक्षक, जन स्वास्थ्य तथा चिकित्साधिकारी के सम्पर्क स्थापित करने में सहायक नर्स या मिडवाइफ का सहयोग प्रमुख है। इसके अलावा हेल्थ वर्कर के रूप में भी काम करते हैं।
- (D) उपरोक्त कथन रस्किन महोदय का है।

22. (C) औपचारिक एवं अनौपचारिक शिक्षा का लक्ष्य संकलित, प्रामाणिक मानव प्राणियों का विकास करना तथा व्यक्तिगत एवं राष्ट्रीय समस्याओं का निदान है। उदाहरणार्थ — जनसंख्या वृद्धि रोक, चेचक, मलेरिया उन्मूलन, पर्यावरण सुरक्षा, सिंचाई एवं जल वितरण, वयस्क शिक्षा, जन शिक्षा, पोषण सम्बन्धी समस्याएँ, स्त्री शिक्षा, टीकाकरण, जन सुरक्षा, सफाई इत्यादि इसमें शामिल हैं।
23. (C) क्रो एवं क्रो के अनुसार बाल मनोविज्ञान अध्ययन है, जो व्यक्ति के विकास का अध्ययन गर्भकाल के प्रारम्भ से किशोरावस्था की प्रारम्भिक अवस्था तक करता है। उपर्युक्त परिभाषा के आधार पर कहा जा सकता है कि बालकों के व्यवहार का अध्ययन और उनकी विकास अवस्थाओं का अध्ययन बाल मनोविज्ञान में किया जाता है।
24. (A) यदि बच्चे में पौष्टिकता का अभाव है, तो उसके सर की परिधि छाती से छोटी होती है। बच्चे का उत्तम विकास पौष्टिकता की पूर्णता में ही होता है।
25. (C) मनुष्य एक ऐसा प्राणी है, जो अपनी योग्यता एवं सूझ-बूझ से इस पृथ्वी पर कार्य करता है। अतः नवीन ज्ञान की प्राप्ति अनुभव व नवीन अर्थ खोजने से होती है।
26. (B) प्रारम्भिक किशोरावस्था 12 से 15 वर्ष तक की आयु का काल है। इस काल में शारीरिक तथा भावनात्मक रूप से अत्यधिक महत्वपूर्ण परिवर्तन आते हैं। बालक में सौन्दर्य की रुचि उत्पन्न होती है और बालक इसी समय ऊँचे-ऊँचे आदर्शों को अपनाता है।
27. (B) किसी व्यक्ति की खोई हुई कार्य-क्षमता को पुनः बहाल करने की प्रक्रिया पुनर्वास कहलाती है।
28. (A) वृद्धि का आशय बालकों के शारीरिक संरचना के विकास से है जिसके अन्तर्गत लम्बाई, भार, मोटाई तथा अन्य अंगों का विकास होता है। वृद्धि की प्रक्रिया आन्तरिक तथा बाह्य दोनों रूपों में होती है। यह एक निश्चित उम्र तक होती है तथा भौतिक पहलू में ही संभव है।
29. (C) प्रेरणा विकास का अर्थ है, शरीर की गतियों पर नियन्त्रण में प्रगति। प्रेरणा हेतु उच्च इच्छा चाहिए जिससे अधिक ऊर्जा उत्पन्न हो और गतिशीलता उत्पन्न हो। सीखने में सफल अनुभव अधिक प्रेरणा देते हैं।
30. (B) जन्म के समय सामान्य तौर पर शिशु की लम्बाई लगभग 45 सेमी होती है, लेकिन यह परिस्थिति बच्चों को जन्म देने वाली माँ के पोषण, शारीरिक दशा पर भी निर्भर करती है।
31. (A) बालक का मन एक “खाली स्लेट या टेबुला सा है” यह विचार जॉन लॉक ने दिया था।
32. (C) ‘ब्रोनफेनब्रेनर सिद्धान्त’ में एण्डोसिस्टम स्तर नहीं है।
33. (A) फ्रायड ने समायोजन के सिद्धान्त का प्रतिपादन नहीं किया। फ्रायड ने सर्वप्रथम मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त का प्रतिपादन किया। फ्रायड के अनुसार व्यक्ति के भीतर व्यक्तित्व तथा कामुकता का विकास साथ-साथ चलता है और भावी व्यक्तित्व विकास पर बाल्यकालीन भावनाओं का सशक्त प्रभाव पड़ता है।
34. (B) मानव शरीर कोशिकाओं से बना होता है और इन कोशिकाओं में गुणसूत्र या क्रोमोसोम्स होते हैं। एक सामान्य मनुष्य में 46 गुणसूत्र यानी 23 जोड़े एक समान होते हैं। गुणसूत्रों को मानव के आनुवंशिक गुणों का वाहक माना जाता है।
35. (C) जब हम किसी भी कार्य को लम्बे समय तक एक स्थान पर बैठकर करते हैं, तो थकान दूर करने के स्थान पर थकान आ जाती है। कुछ समय कार्य करने के पश्चात् थोड़ा आराम आवश्यक है। इससे पेशियाँ अपने पहले की स्थिति में आ जाती हैं और पूर्ण ऑक्सीकरण हो जाता है।
36. (B) जन्म से चार सप्ताह तक की आयु का शिशु नवजात (नया जन्म) कहलाता है, जबकि महीने से तीन साल तक के बच्चे को केवल शिशु कहते हैं। आम बोलचाल की भाषा में नवजात और शिशु दोनों को ही बच्चा कहते हैं। एक अन्य परिभाषा द्वारा जब तक बालक/बालिका आठ साल का नहीं हो जाते तब तक शिशु कहलाते हैं।
37. (B) WHO के अनुसार नवजात शिशु को जन्म के कम-से-कम छः घण्टे बाद या एक दिन बाद स्नान कराना चाहिए, क्योंकि जन्म के कुछ घण्टे बाद तक शिशु के शरीर का तापमान स्थिर नहीं रहता है। ऐसी स्थिति में जब तक नवजात के शरीर का तापमान स्थिर नहीं हो जाता तब तक उसे स्नान नहीं कराना चाहिए। जन्म के समय नवजात की त्वचा पर सफेद चिकना पदार्थ लगा होता है जिसे वार्निक्स कहा जाता है। जन्म के समय वार्निक्स को पोंछकर साफ कर देते हैं।
38. (B) मानव दूध के 100 मिली में 1.2 ग्राम प्रोटीन होता है।
39. (D) उपरोक्त सभी वायरस द्वारा शिशुओं में होने वाले सामान्य छूत रोग हैं। खसरा (Measles), जर्मन खसरा, छोटी माता, चेचक, चिकन पॉक्स आदि सभी बीमारियाँ शिशुओं में वायरस द्वारा ही फैलती हैं।
40. (D) बाल-मृत्यु के लिए सभी कारण उत्तरदायी हैं। भारत में स्थानीय आधिकारिक रिपोर्टों के आधार पर कहते हैं, केरल और तमिलनाडु में शिशु मृत्युदर सबसे कम है, जबकि मध्य प्रदेश, असम और उत्तर प्रदेश में अधिक बच्चे मरते हैं।
41. (B) सामाजिक व्यवहार जन्म के समय शुरू होता है। यह कथन पूर्णतः असत्य है। सामाजिक व्यवहार के कुछ रूप शैशवावस्था में सीखे गए व्यवहार के अवशेष होते हैं, परन्तु ये व्यवहार सफल समायोजन के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। शैशवावस्था में ही प्रकट होते हैं और विकसित होते हैं। बाल्यावस्था में सामाजिक व्यवहारों का रूप निर्धारित होता है।
42. (A) भय का भाव संकोच करने/शर्मने से सम्बन्धित है। जिसे हम ठीक से नहीं जानते उससे संकोच या भय होता है। इसलिए भय सम्बन्धित भाव संकोच या शर्मने से है।
43. (C) प्रेम और स्नेह की आवश्यकता मनो-सामाजिक आवश्यकता है, प्रेम और स्नेह मानव जीवन का आधार है। जहाँ प्रेम होता है वहीं दया होती है। वहीं परोपकार की भावना जन्म लेती है। किसी के प्रति प्रेम और स्नेह के वश में ही आकर हम सबकी भलाई की कामना करते हैं।
44. (D) ज्यादातर बच्चे 18 से 24 महीने की उम्र में दो शब्दों के वाक्य बोलने लगते हैं। यहाँ तक कि उसे 20 से 100 शब्दों की जानकारी भी हो जाती है और इसी समय शिशु दो शब्दों वाले वाक्य भी बोलने लगता है।
45. (C) बुद्धि-लब्धि (I.Q.) की उत्पत्ति जर्मन शब्द Intelligent-Quotient से हुई है। जिसका पहली बार प्रयोग जर्मन मनोवैज्ञानिक विलियम स्टर्न ने 1912 में 20वीं सदी की शुरुआत में अल्फ्रेड वाइनेट और थेओडोर सिमोन द्वारा प्रस्तावित पद्धतियों के लिए किया, जो आधुनिक बच्चों के लिए बौद्धिक परीक्षण के लिए अपनाया गया, किन्तु 1916 में **टरमन महोदय** ने स्टैनफोर्ड बिने परीक्षण का समीकरण दिया था। इस समीकरण का सूत्र बुद्धि-लब्धि = $\frac{\text{मानसिक आयु}}{\text{वास्तविक आयु}} \times 100$

46. (A) बालक का मानसिक स्वास्थ्य परिवार पर निर्भर करता है, क्योंकि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है। अतः परिवार का उत्तरदायित्व है कि वे बालक के स्वास्थ्य पर ध्यान दें एवं मानसिक विकास को उचित दिशा दें।
47. (A) खेल बच्चे में बौद्धिक क्षमता को विकसित करता है। यदि हम प्रतिदिन खेल खेलते हैं, तो वह हमारे मानसिक कौशल को विकसित करता है। खेल हमारे मनोवैज्ञानिक कौशल में भी सुधार लाता है। खेल द्वारा बालक को प्रेरणा, साहस, अनुशासन और एकाग्रता मिलती है। खेल एक शारीरिक क्रिया है, जो विशेष तरीके और शैली द्वारा की जाती है।
48. (D) कोई भी क्रिया जिसमें नियमों की संरचना हो और जिसको आनन्द प्राप्ति के लिए या कभी-कभी शिक्षा प्रदान करने के लिए किया जाता है, खेल कहलाता है। खेल की प्रथम विशेषता है कि यह आनन्द प्रदान करता है। खेल में मजा आता है। खेल बच्चे को स्फूर्ति एवं मजबूत बनाता है।
49. (C) 6-12 वर्ष की अवस्था में बालकों के व्यक्तित्व पर सबसे अधिक संगी-साथी का प्रभाव पड़ता है। इस अवस्था में बालक अपने मित्रों के साथ रहना पसन्द करता है। इस अवस्था में लड़के और लड़कियों की टोलियाँ बन जाती हैं। इसी समय बालकों में सामाजिक चेतना का विकास तीव्र गति से होता है।
50. (B) ग्लाइकोजन मुख्य रूप से यकृत में संग्रहीत होता है और शरीर की आवश्यकता होने पर ग्लूकोज में टूट जाता है। यकृत में ग्लाइकोजन अंग के वजन के 5-6% बना सकता है। 70 किग्रा वजन वाले वयस्क का यकृत लगभग 100-120 ग्राम ग्लाइकोजन स्टोर कर सकता है।
51. (A) शिकागो विश्वविद्यालय के डॉ. सिर्बिया एच. बेन्स ली एवं नार्मण्ड एल. हार. और रॉकफ़ेलर इंस्टीट्यूट फॉर मेडिकल रिसर्च के डॉ. अलबर्ट क्लाड ने विभिन्न प्राणियों के जीव कोशों से माइटोकॉन्ड्रिया को अलग कर उसका अध्ययन किया है। उनके अनुसार माइटोकॉन्ड्रिया की रासायनिक प्रक्रिया से शरीर के लिए पर्याप्त ऊर्जा-शक्ति की उत्पन्न होती है। संग्रहीत ऊर्जा का रासायनिक स्वरूप ए.टी.पी. (एडीनोसिन ट्राइ फास्फेट) है। शरीर की आवश्यकतानुसार जिस भाग में ऊर्जा की आवश्यकता होती है, वहाँ अधिक मात्रा में माइटोकॉन्ड्रिया पाए जाते हैं।
52. (C) गुर्दा के सही कार्य न करने के कारण जल का अवरोधन शोथ में परिणत हो जाता है। गुर्द में सूजन आना एक मेडिकल स्थिति होती है। इस रोग को अंग्रेजी में नेफ्राइटिस कहा जाता है। किडनी में सूजन से बचाव के लिए कुछ उपाय किए जा सकते हैं; जैसे—खूब पानी पीना और नियमित रूप से व्यायाम करना।
53. (C) माँसपेशियों में कार्बन डाई-ऑक्साइड व लैक्टिक अम्ल एकत्र होने से थकान होती है। इसके अतिरिक्त कम वजन और अधिक वजन भी माँसपेशियों में थकान का कारण हो सकता है। प्रायः लैक्टिक अम्ल बनने से आकुंचन क्षमता प्रभावित होती है।
54. (B) पेशी कोशिकाओं द्वारा निर्मित उस ऊतक को माँसपेशीय ऊतक कहा जाता है, जो समस्त अंगों को गति प्रदान करता है। इस ऊतक का निर्माण करने वाली कोशिकाएँ विशेष प्रकार की आकृति और रचना वाली होती हैं।
55. (B) मानव शरीर की सबसे लम्बी अस्थि फीमर (जंघास्थि) होती है। इस अस्थि की लम्बाई 50.50 सेमी होती है।
56. (B) मानव शरीर में पसलियों की संख्या 24 होती है, 12 बाएँ और 12 दाएँ, इसलिए पसलियों की संख्या बारह जोड़ी होती है।
57. (B) पेशी तन्त्र कंकाल तन्त्र को सुडौल एवं सौन्दर्य प्रदान करने वाला तन्त्र है। पेशी प्राणियों का आकुंचित होने वाला ऊतक है। इसमें आकुंचित होने वाले सूत्र होते हैं, जो कोशिका का आकार बदल देते हैं। पेशी कोशिकाओं द्वारा निर्मित उस ऊतक को पेशी ऊतक कहा जाता है, जो समस्त अंगों में गति प्रदान करता है।
58. (B) अमाइलेस (Amylase) एक एंजाइम है, जो स्टार्च को ग्लूकोज और माल्टोज में बदल देता है। मानव तथा कुछ अन्य स्तनपशियों की लार में अमाइलेस या एमिलेज पाया जाता है, जो पाचन में सहायक होता है।
59. (A) ऊतक (तन्तु) के टूटने की क्रिया अपक्षय कहलाती है। अपक्षय एक स्व-स्थान पर घटित होने वाली प्रक्रिया है। अपक्षय वह प्रक्रिया है जिसमें पवन, वर्षा, तापमान परिवर्तन, सूक्ष्म जीवाणु, पौधे और जीव-जन्तु द्वारा विघटित और अपघटित की जाती है। अपक्षय हमारी पारिस्थितिकी का मुख्य आधार है। मुख्य रूप से अपक्षय तीन प्रकार का होता है—(1) भौतिक, (2) रासायनिक, (3) जैविक।
60. (C) A.V.Aids को एडगर डेल ने प्रस्तुत किया था 'शिक्षण अनुभव का शंकु' के अन्तर्गत इसे वर्गीकृत किया था। वर्ष 1960 में एडगर ने बताया था कि विद्यार्थी सीखी हुई विषयवस्तु को अधिक देर एक रखता है, जब कोई ऐसा करता है। इनके शोध कार्य के फलस्वरूप अनुभव शंकु का निर्माण किया गया।
61. (C) ग्लूकोमा को आम भाषा में कालामोतिया कहते हैं। आँख के अन्दर अंगों के पोषण के लिए एक तरल पदार्थ उत्पन्न होता है। पोषक के बाद यह तरल पदार्थ आँख के महीन छिद्र (फिल्टर) से बाहर निकलते हैं। एक उम्र के बाद छिद्र तंग होने शुरू हो जाते हैं।
62. (D) उपर्युक्त तीन जोड़े सही सुमेलित हैं। केवल हृदय का संबंध मधुमेह से नहीं है। इसका सम्बन्ध पैंक्रियाज से है। अतः हृदय और मधुमेह का जोड़ा सुमेलित नहीं है।
63. (B) रेटिना (Retina) रक्तक पटल के नीचे तथा आँख के सबसे आन्तरिक भाग में दृष्टि नाड़ियों से बना एक पर्दा होता है, जिसे रेटिना या दृष्टिपटल कहते हैं।
64. (D) डायलिसिस रक्त शोधन की एक कृत्रिम विधि है। इस प्रक्रिया को तब अपनाया जाता है जब किसी के गुर्दे सही से काम नहीं कर रहे होते हैं। गुर्दे से जुड़े रोगों, लम्बे समय से मधुमेह के रोगी, उच्च रक्तचाप जैसी स्थितियों में कई बार डायलिसिस की आवश्यकता पड़ती है।
65. (A) अंधेपन की विधिवत् परिभाषा के अनुसार दृष्टि न्यूनता 20/20 के बराबर या कम होनी चाहिए।
66. (D) जागरूकता ही एड्स से बचाव का एक उत्तम साधन है। लोगों में जागरूकता लाने के लिए भारत सरकार और अनेक संस्थाएँ कार्य कर रही हैं। एच.आई.वी. एड्स एक लाइलाज बीमारी है। एड्स संक्रमित रोगियों की संख्या भारत में लगातार बढ़ रही है।
67. (B) पागल कुत्ते द्वारा काटे जाने से होने वाले घातक रोग को रेबीज कहते हैं। लैटिन भाषा में रेबीज का अर्थ है पागलपन। यह रोग एक विशेष प्रकार के वायरस रैब्डोवायरस द्वारा दिमाग का इन्फेक्शन होने पर होता है। रेबीज के मरीज को पानी निगलने पर बहुत कष्ट होता है इसलिए वह पानी से डरने लगता है। इस कारण इस रोग को हाइड्रोफोबिया या जलभय भी कहते हैं।
68. (A) पथरी के रोगी को कैल्शियम ऑक्सलेट और प्यूरिन से परिपूर्ण आहार नहीं देना चाहिए। किडनी में होने वाली पथरी आमतौर

पर कैल्शियम ऑक्सलेट स्टोन होती है। ऑक्सलेट प्राकृतिक रूप से हर पदार्थ में पाया जाता है और यह हमारे शरीर में भी बनता है। कैल्शियम ऑक्सलेट पथरी की एक वजह मीठा भी हो सकता है। इसलिए जिनको यह समस्या है उन्हें सुगर से भी परहेज करना चाहिए।

69. (A) मिथाइल विषाक्तता के उपचार हेतु इथाइल अल्कोहल (Ethyl alcohol) प्रयुक्त किया जाता है। इथाइल विषाक्तता सर्वाधिक विंडशील्ड वाँशर तरल पदार्थ पीने के पश्चात् होती है। यह आत्महत्या द्वारा मरने के प्रयास में आकस्मिक अथवा उद्देश्यपूर्ण ढंग से किया जा सकता है।
70. (D) आज का बढ़ता हुआ प्रदूषण सम्पूर्ण विश्व के लिए अभिशाप बन गया है। मानव के अतिरिक्त वन एवं वन्य जीव प्रदूषण से त्रस्त हैं।
71. (A) नाइट्रोजन गैस का प्रमुख कार्य ऑक्सीजन की ज्वलनशीलता को कम करना है। हाबर विधि से अमोनिया बनाने के लिए नाइट्रोजन गैस का बहुत उपयोग होता है। वायुमण्डल में आयतन के अनुसार नाइट्रोजन 78% मात्रा में संयुक्त रूप से उपस्थित है। नाइट्रोजन गैस का उपयोग हवाई जहाज के टायरों में भरने के लिए किया जाता है।
72. (B) डिसग्राफिया को लिखित अभिव्यक्ति विकार के रूप में जाना जाता है। लिखित रूप में समस्या पैदा करता है। गन्दी या अस्पष्ट लिखावट की पहचान संकेतों में से एक है—डिसग्राफिया।
73. (D) प्रजातान्त्रिक विकेन्द्रीकरण पंचायती राज द्वारा रोपित हुआ है। 24 अप्रैल, 1993 को भारत ने अपने लोकतन्त्र को मजबूत करने के नियम से इसे और अधिक समावेशी व सहभागी बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बढ़ाया। सरकार की 73वें संविधान संशोधन एक्ट की अधिसूचना या फिर पंचायती राज अधिनियम (74वाँ अधिनियम) से देश की संघीय व्यवस्था में एक तीसरी श्रेणी की शुरुआत हुई और इस तरह से विकेन्द्रीकरण शासन का एक नया युग शुरू हुआ। उल्लेखनीय है कि 73वें संविधान संशोधन ने देश में विकेन्द्रीकृत शासन के लिए संवैधानिक, विधिक अधिकार प्रदान किए।
74. (D) विषयपरकता, मान्यता और विश्वसनीयता एक अच्छी परीक्षा के गुण हैं, जबकि वस्तुपरकता अच्छी परीक्षा का गुण नहीं है।
75. (B) राष्ट्रीय बचत पत्र की परिपक्वता की अवधि पाँच साल होती है। राष्ट्रीय बचत पत्र में

न्यूनतम ₹ 100 और फिर 500, 5,000, 10,000 तक थी। राशि में निवेश कर सकते हैं, इसमें निवेश की कोई सीमा नहीं होती है।

76. (A) स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिकता की सम्पूर्ण स्थिति है और न कि केवल बीमारी का मात्र अभाव। यह परिभाषा डब्ल्यू. एच. ओ. द्वारा दी गई है। स्वास्थ्य के रख-रखाव के लिए मानसिक स्वास्थ्य आवश्यक है।
77. (A) रेफ्रिजरेटर एक घरेलू उपकरण है जो खाद्य पदार्थों को कम तापमान की स्थिति में रखकर सुरक्षित रखता है। यह खाद्य पदार्थों आदि को ठण्डा बनाए रखकर उनको जल्दी खराब होने से बचाता है।
78. (C) NRHM का पूरा नाम नेशनल रूरल हेल्थ मिशन है, इसकी स्थापना अप्रैल 2005 में हुई थी। इसके अन्तर्गत आशा कार्यकर्त्री कार्य करती हैं, इसका उद्देश्य गाँवों में रहने वाले निर्धनों की देख-रेख करना व उनके स्वस्थ सम्बन्ध आवश्यकताओं की देख-रेख करना जिससे कि उनका विकास हो सकें। यह स्वस्थ कल्याण मन्त्रालय के अन्तर्गत आता है।
79. (C) आकस्मिक घटना के समय जो प्राथमिक चिकित्सा दी जाती है उसे तत्काल चिकित्सा कहते हैं। किसी अप्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा सीमित उपचार भी हो सकता है। इसका उद्देश्य कम-से-कम साधनों में इतनी व्यवस्था करना होता है कि घायल व्यक्ति को सम्यक इलाज कराने की स्थिति में लगने वाले समय में कम-से-कम नुकसान हो।
80. (A) एक दर्जन केलों का मूल्य ₹ 10.8 है, तो एक केले की कीमत ₹ 0.9 होगी।

$$\text{एक केले की कीमत} = \frac{\text{एक दर्जन केलों का मूल्य}}{12}$$

$$= \frac{10.8}{12} = ₹ 0.9$$
81. (A) समय, धन, वस्तुएँ एवं सम्पत्ति ये सभी भौतिक साधन हैं। भौतिक संसाधन ऐसे संसाधन होते हैं, जो आपके सामने उपस्थित हो सकते हैं। भौतिक संसाधन मानव विकास के लिए काफी उपयोगी होते हैं। **सिमथ** एवं **फिलिप** के अनुसार—भौतिक संसाधन के रूप में संसाधन वातावरण की वे प्रक्रियाएँ हैं, जो मानव के उपयोग में आती हैं।
82. (B) मानव संसाधन वह अवधारणा है, जो उत्पाद में प्रयुक्त हो सकने वाली पूँजी है। मानव संसाधन ज्ञान व कौशल और उनमें निहित उत्पादन के ज्ञान का भण्डार है।

यह उद्योग/संगठनात्मक मनोविज्ञान और सिद्धान्त प्रणाली से सम्बन्धित अवधारणाओं से सम्बद्ध है।

83. (A) ऊर्जा मानवीय और गैर-मानवीय दोनों संसाधनों का उदाहरण है। कुछ ऊर्जा के संसाधन हैं, जो मानवीय साधन हैं, किन्तु कुछ संसाधन गैर-मानवीय भी हैं; जैसे—सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा, भू-गर्भिक ऊर्जा, समुद्री ऊर्जा आदि।
84. (B) समय एक संसाधन है, जो हम सब साझा करते हैं। हालाँकि यह वो है जिसके प्रति हम सामान्यतः लापरवाह रहते हैं।
85. (B) विवाह एक सार्वभौमिक संस्था है। परिवार, समाज की एक मौलिक इकाई है। यह सारे समाज की आधारशिला है। यह एक सार्वभौमिक संस्था है, जिसमें परिवार ही समाज की प्राथमिक व मौलिक इकाई है।
86. (D) उपरोक्त सभी उपाय बाल-विवाह को रोकने के उपाय हैं। सर्वप्रथम शिक्षा का अधिक-से-अधिक प्रचार-प्रसार किया जाए, दहेज लेना और देना दोनों के लिए कड़ा प्रतिबन्ध लगाया जाए। जब लड़के/लड़कियाँ शिक्षित होंगे तब वह सही निर्णय लेने में अवश्य सक्षम होंगे, इससे बाल-विवाह में रोक लग सकती है।
87. (B) प्रसव के समय महिलाओं की उचित देखभाल का कार्य राष्ट्रीय परिवार कल्याण केन्द्र पर होता है। छोटे परिवार को बढ़ावा देना, प्रजनन विनिमय की सलाह और सेवाओं की सार्वभौमिक पहुँच तथा गर्भ निरोध के व्यापक विकल्पों का पता लगाना, परिवार कल्याण को एक जन केन्द्रित कार्यक्रम बनाने के लिए सामाजिक क्षेत्र कार्यक्रम को एकीकृत करना।
88. (B) 1952 में जन्म दर को कम करने और जनसंख्या वृद्धि को धीमा करने के लक्ष्य के साथ भारत परिवार नियोजन शुरू करने के लिए दुनिया का पहला देश बन गया।
89. (B) जिस परिवार में व्यक्ति जन्म लेता है, उसे प्रसव परिवार कहते हैं। माता एवं शिशु दोनों के जीवन में जन्म का अत्यधिक महत्वपूर्ण स्थान है। वस्तुतः जन्म लेना या जन्म देना एक प्रक्रिया का नाम है जिसमें शिशु को माँ के शरीर से पृथक् कर स्वतन्त्र अस्तित्व के रूप में स्थापित किया जाता है। जन्म जीवन आरम्भ का समय नहीं, जीवन तो गर्भकाल के समय ही शुरू हो जाता है। वस्तुतः यह एक बदलाव/परिवर्तन की अवस्था है जो माँ के शरीर के आन्तरिक (Internal) भाग से शिशु को बाह्य वातावरण में लेती है।

90. (D) सावधि जमा खाता बैंकों एवं अन्य वित्तीय संस्थाओं द्वारा प्रदत्त जमा योजना है। जिसमें एक नियत अवधि (समय) के लिए जमा की गई धनराशि पर बचत खाते की अपेक्षा अधिक ब्याज दिया जाता है। सावधि जमा की एक निश्चित परिपक्वता तिथि होती है।
91. (D) पारिवारिक बचत के सुरक्षित व लाभकारी माध्यम के रूप में सबसे अधिक लोकप्रिय संस्था बैंक है। बैंकों में अनेक प्रकार के खाते खोले जा सकते हैं; जैसे—बचत खाता, चालू खाता व आवर्ती खाता। निश्चित समय का जमा खाता, संचयी सावधि जमा खाता इत्यादि।
92. (C) उधार वह है, जो माँग कर लिया जाता है, यह ली गई सम्पत्ति को व्यक्त करता है, किन्तु यह वित्तीय संस्था से परे नैतिक दायित्वों एवं अन्य पारस्परिक क्रियाओं को भी व्यक्त करता है।
93. (D) ग्यारह खाद्य वर्ग की अनुशंसा डॉ. एम. स्वामीनाथन द्वारा की गई है, जिसका विवरण इस प्रकार है—(1) अनाज, बाजरा और ज्वार, (2) सब्जियाँ, (3) फल, (4) माँस-मछली, (5) अण्डे, (6) वसा व तेल, (7) दालें, (8) तिलहन और गिरियाँ, (9) दूध से बने पदार्थ और दूध, (10) चीनी (शक्कर), (11) मिर्च और मसाले।
94. (D) अनुकूलतम और अल्पतम पोषण स्थिति के वर्गीकरण के अन्तर्गत आता है। पोषण सभी के लिए आवश्यक है। यदि व्यक्ति को पोषण नहीं मिलेगा तो शायद वह जीवित भी नहीं रह पाएगा।
95. (B) विशेषज्ञों का मानना है कि खाने में वसा-युक्त घी, तेल व वनस्पति तेल की कमी से कुपोषण व विटामिनों की कमी हो रही है। इसलिए कुपोषण की स्थिति में वसा की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। अधिकांशतः कुपोषण वसा व विटामिन के अभाव में ही होता है।
96. (A) आधारभूत उपापचय विराम अवस्था में शरीर द्वारा वांछित ऊर्जा की मात्रा है। उपापचय शब्द का उपयोग जीवित कोशिकाओं द्वारा की जाने वाली सभी रासायनिक क्रियाओं के लिए सामूहिक रूप में होता है। विश्राम के समय व्यक्ति के शरीर में अनैच्छिक क्रियाएँ एवं ताप के सन्तुलन में जो ऊर्जा खर्च होती है उसे आधारीय उपापचय की संज्ञा दी जाती है।
97. (B) बेसल मेटाबोलिक रेट (BMR) ऊर्जा को कैलोरी में व्यक्त करने वाला एक नम्बर है। हर व्यक्ति का BMR अलग-अलग होता है, जो व्यक्ति के वजन, ऊँचाई, उम्र तथा दैनिक कार्यशैली आदि पर निर्भर करता है। यह हमें बताता है कि जब हमारा शरीर आराम की अवस्था में होता है तब हमें कम-से-कम कितनी ऊर्जा की आवश्यकता होती है। BMR को व्यक्त करने के लिए हैरिस बेनेडिक्ट ने एक फार्मूला दिया जो विभिन्न कार्यशैली के आधार पर निम्न प्रकार है—सामान्य व्यक्ति के लिए खाद्य ऊर्जा (कैलोरी गणना) = $1.2 \times \text{BMR}$
यदि व्यक्ति थोड़ा एक्टिव हो तो खाद्य ऊर्जा = $1.375 \times \text{BMR}$
यदि व्यक्ति अत्यधिक एक्टिव हो तो खाद्य ऊर्जा = $1.901 \times \text{BMR}$
एवं खाद्य ऊर्जा की क्रांतिक इकाई (कैलोरी गणना) = $1.4 \times \text{BMR}$ ।
98. (C) हैजा व्यक्ति द्वारा दूषित भोजन या पानी पीने के कारण होने वाला आँत सम्बन्धी संक्रामक रोग है। आमतौर पर यह विब्रियो कोलरा बैक्टीरिया के कारण होता है। इसकी उष्मायन अवधि एक से पाँच दिनों की होती है। संदूषण के बाद जीवाणु आंत्रजीव विष पैदा करता है जिसके कारण प्रचुर पीड़ादायक और पतले दस्त होते हैं।
99. (C) सुक्रोज घरेलू शर्करा का वैज्ञानिक नाम है। आमतौर पर इसे टेबल सुगर भी कहा जाता है। यह जल में घुलनशील है। इसे गन्ने और चुकन्दर से प्राप्त किया जाता है। शुगरस को मोनोसैकराइड या डिसैकराइड के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। सुक्रोज एक डिसैकराइड है। सुक्रोज में ग्लूकोज का एक अणु और फ्रक्टोज का एक अणु होता है। सुक्रोज में 50% ग्लूकोज और 50% फ्रक्टोज होता है।
100. (A) कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन ब्रान का अच्छा स्रोत है। यह सामान्य रूप से गेहूँ, चावल तथा कुछ अन्य खाद्य पदार्थों के छिलकों में पाया जाता है। इन छिलकों को हम मशीन द्वारा अलग करते हैं। इसमें आहारिय रेशा और आहारिय जिंक भी उपस्थित रहता है। ब्रान हमारे स्वास्थ्य के लिए अधिक उपयोगी है।
101. (B) रोडॉप्सिन प्रोटीन का आवश्यक घटक है, जो रेटिना रिसेप्टर्स में प्रकाश को अवशोषित करता है। जिस वस्तु को हम देखना चाहते हैं उस पर प्रकाश पड़ना चाहिए फिर उस वस्तु से प्रकाश की किरणें आँखों में पहुँचती हैं और कार्निआ पारदर्शक द्रव पुतली तथा लेन्स और अन्दर के पारदर्शक द्रव में से गुजरकर दृष्टि-पटल पर केन्द्रित होती है, किन्तु वस्तु का उल्टा प्रतिबिम्ब दृष्टि-पटल पर बनता है। दृष्टि तन्त्रिकाएँ उसका सन्देश मस्तिष्क में पहुँचाती हैं जहाँ उनका स्पष्टीकरण होता है।
102. (C) ओडिमा यानी शरीर के किसी भी हिस्से में सूजन होना। यह बीमारी नहीं बल्कि बीमारी का संकेत है। ओडिमा में होने वाली सूजन की खास बात है कि इसमें दर्द नहीं होता और अंगुली से दबाने पर सूजन वाली जगह पर अंगुली के निशान बन जाते हैं, जो कुछ क्षण बाद स्वतः ही खत्म हो जाते हैं।
103. (B) अमीनो अम्ल जिनका संश्लेषण शरीर नहीं कर सकता वे आवश्यक अमीनो अम्ल कहलाते हैं। विकास की प्रक्रिया के दौरान, मनुष्यों सहित स्तनधारियों ने कई अमीनो एसिडों के लिए कार्बन कंकाल का संश्लेषण करने की क्षमता खो दी है। इसलिए इन अमीनो अम्ल को आहार के माध्यम से प्राप्त करना आवश्यक है। शरीर की आवश्यक माँग को पूरा करने के लिए जिन अमीनो एसिड को शरीर में संश्लेषित नहीं किया जा सकता है, उन्हें आवश्यक अमीनो एसिड कहते हैं। मानव शरीर के लिए नौ आवश्यक अमीनो अम्ल हैं—(1) फेनिललायनाइन, (2) वेलिन, (3) थ्रेयोनिन, (4) ट्रिप्टोफैन, (5) आइसोलेयूसीन, (6) मेथियोनीन, (7) हिस्टिडाइन, (8) लाइसिन, (9) लेउसीन।
104. (D) प्रोटीन, जैविक स्थूल अणुओं के एक महत्वपूर्ण वर्ग हैं, जो सभी जैविक अवयवों में उपस्थित रहते हैं और मुख्य रूप से कार्बन, हाइड्रोजन, नाइट्रोजन, ऑक्सीजन और सल्फर तत्वों से बने होते हैं। प्रोटीन शरीर की वृद्धि और विकास के लिए अत्यन्त आवश्यक है। सभी प्रोटीन प्राकृतिक बहुलक हैं।
105. (B) प्रोटीन के पाचन से अन्तिम पदार्थ अमीनो अम्ल बनते हैं, कुछ अमीनो अम्ल का भंजन भी होता है जिससे यूरिया या यूरिक एसिड बनकर मूत्र द्वारा शरीर से निकल जाते हैं। चयापचयन शरीर का प्रधान लक्षण तथा क्रिया है। प्रत्येक जीवित पदार्थ में चयापचय घटना घटती रहती है। 'चय' का अर्थ है—एकत्र करना और 'पचय' का अर्थ है—व्यय करना, बाँटना या बिखेरना।
106. (A) वसा अर्थात् चिकनाई वाला भोजन आपके साथ ज्यादा टिकता है क्योंकि इसको पचाने में शरीर को काफी समय लगता है, यह धीरे-धीरे पचता है। वसा का शरीर में अधिक बढ़ जाना उचित नहीं है। यह संतुलित आहार द्वारा आवश्यक मात्रा में ही शरीर को उपलब्ध कराई जानी चाहिए। यह आमाशय की गतिशीलता में कमी ला देती है तथा भूख भी कम कर देती है।

107. (A) वसा का प्रयोग एक मोटे व्यक्ति को कम करना चाहिए क्योंकि अधिक मोटापा तभी होता है जब अत्यधिक वसा शरीर पर इस सीमा तक एकत्रित हो जाती है कि वह स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालने लगती है।
108. (B) दाँतों के स्वास्थ्य के लिए गर्भवती स्त्री को सन्तरा का उपयोग करने को कहा जाता है क्योंकि इसमें कैल्शियम, फास्फोरस और विटामिन सी प्रचुर मात्रा में उपस्थित होते हैं, जो हड्डियों और दाँतों के लिए आवश्यक है। इसके अतिरिक्त फलों में कई तरह के एंजाइम होते हैं, जो दाँतों के लिए उपयोगी हैं।
109. (D) B₃ का रासायनिक नाम नियासिन है। यह आपकी त्वचा, पाचन तन्त्र, मस्तिष्क और करीब 200 से ज्यादा एंजाइम को सुचारु रूप से अपना काम करने में मदद करता है।
110. (A) मरास्मस रोग प्रोटीन तथा कैलोरी की कमी से होता है। यह एक गम्भीर कुपोषण सम्बन्धी विकार है, जो पीड़ित व्यक्ति के शरीर में ऊतकों, वसा और माँसपेशियों को नुकसान पहुँचाता है। प्रारम्भिक अवस्था में इलाज नहीं किए जाने पर मृत्यु का कारण भी बन सकता है। अतः इसका इलाज और बचाव आवश्यक हो जाता है।
111. (A) विटामिन K वसा में विलेय विटामिन है। शरीर में यह विटामिन कुछ प्रकार के प्रोटीनों के पूर्ण संश्लेषण में सहायक होता है, जो रक्त को थक्का बनाने में सहायक होते हैं। इसके अतिरिक्त विटामिन K खून के स्कन्दन में सहयोगी है। यह शरीर की अस्थियों तथा अन्य ऊतकों में कैल्शियम के बंधन को नियन्त्रित करता है।
112. (C) विटामिन B₁ का वैज्ञानिक नाम थायामिन हाइड्रोक्लोराइड है। विटामिन B₁ का आयु बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान है। विटामिन B₁ एक एन्टीऑक्सीडेंट की तरह कार्य करता है। एन्टीऑक्सीडेंट त्वचा में झुर्रियाँ और ऐज स्पॉट जैसे बुढ़ापे के लक्षणों को दूर रखता है। इसके अतिरिक्त विटामिन B₁ कुछ ऐसे विकारों से बचाता है, जो उम्र बढ़ने पर होते हैं और अन्दरूनी अंगों को प्रभावित करते हैं।
113. (D) आयोडीन की कमी से मुख्य रूप से घेंघा या गलगण्ड रोग होता है। इसके अतिरिक्त गर्भपात, शारीरिक विकास में रुकावट, मंदबुद्धि आदि रोग होते हैं। गलगण्ड रोग थायराइड ग्रन्थि के असामान्य रूप से बढ़ने के कारण होता है। इससे गले में गाँठ उत्पन्न हो जाती है।
114. (D) हीमोग्लोबिन हमारे शरीर का एक आवश्यक हिस्सा है। यह हमारी रक्त कोशिकाओं में उपस्थित लौह युक्त प्रोटीन है। ये हमारे शरीर में ऑक्सीजन के प्रवाह को संतुलित करता है।
115. (B) एक वयस्क शरीर में जल का प्रतिशत 60-70 होता है। मस्तिष्क में 85% जल है, हड्डियों में 22% जल है, दाँतों में 10%, त्वचा में 20% जल है, माँसपेशियों में 75% तथा रक्त में 83% जल है। पानी अधिक पीने से कोई हानि नहीं है क्योंकि अतिरिक्त पानी कुछ समय बाद शरीर से बाहर निकल जाता है।
116. (B) मानव शरीर में कुल 70% जल है। पृथ्वी से लेकर मानव शरीर में एक बड़ा हिस्सा जल ही है। इसलिए जल हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है। पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुँचाने का कार्य भी पानी ही करता है।
117. (B) अनाज को पिसवाने और चमकाने से विटामिन-B नष्ट हो जाता है।
118. (A) रागी अफ्रीका और एशिया के सूखे खेतों में उगाया जाने वाला एक मोटा अन्न है। यह एक वर्ष में पक कर तैयार हो जाता है। यह मूल रूप से इथोपिया के ऊँचे क्षेत्रों का पौधा है जिसे भारत में चार हजार वर्ष पहले लाया गया था।
119. (B) समेकित ग्रामीण विकास कार्यक्रम के सहायक घटक के रूप में ग्रामीण युवा स्वरोजगार कार्यक्रम (ट्रामसेम) का श्री गणेश 15 अगस्त, 1979 में किया गया।
120. (C) लेक्टोबेसिलस ग्राम पॉजिटिव लैक्टिक एसिड बैक्टीरिया होते हैं। ये सड़ते हुए पौधों और दूध से बनी चीजों में पाए जाते हैं।

