ਵਿਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ

ਪਾਠ-1

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਦਸਵੀਂ

Very Short

(ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰ.1 ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਹੈ?

ਉ. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ਼

ਪ੍ਰ.2 ਬਾਹਰ ਮੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਉ. ਨਵਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ

ਪ੍ਰ.3 ਨਵਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉ. ਬਾਹਰ ਮੁੱਖੀ

ਪ੍ਰ.4 ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਅੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉ. ਜਿਗਰ

ਪ੍ਰ.5 ਅਰੋਗ ਮਨ ਦਾ ਵਾਸਾ ਕਿਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉ. ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ

ਪ੍ਰ.6 ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉ. ਅਰੋਗ ਮਨ ਦਾ

ਪ੍ਰ.7 ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਉ. ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ।

ਪ੍ਰ.8 ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ?

ਉ. ਖੇਡਾਂ ਦਾ

ਪ੍ਰ. 9 ਗਿੱਲੜ ਰੋਗ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉ. ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ

ਪ੍ਰ.10 ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?

ਉ. ਤਿੰਨ

ਪ੍ਰ.11 ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?

ਉ. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ

ਪ੍ਰ.12 ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਉ. ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ।

ਪ੍ਰ.13 ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉ. ਆਗਿਆ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ, ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ, ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ।

ਪ੍ਰ.14 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

ਉ. ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ।

ਪ੍ਰ.15 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਚੀਜ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉ. ਮਿਠਾਸ, ਮਿਲਵਰਤਨ, ਨਿਮਰਤਾ ਪ੍ਰੇਮ-ਭਾਵਨਾ ਦਾ।

ਪ੍ਰ.16 ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਉ. ਦੇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀਆਂ

ਪ੍ਰ.17 ਕੀਟਾਣੂ ਕਿਸਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ?

ਉ. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ

ਪ੍ਰ.18 ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉ. ਸਾਫ-ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ, ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣਾ, ਘਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ।

ਪ੍ਰ.19 ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਉ. (1) ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਕ (2) ਬਾਹਰਲੇ ਕਾਰਕ (3) ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਕਾਰਕ

ਪ੍ਰ.20 ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਉ. (1) ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ (2) ਸਾਫ਼ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ (3) ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ (4) ਕਸਰਤਾਂ

ਪ੍ਰ.21 ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

ਉ. ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ

ਪ੍ਰ.22 ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਢੁੱਕਵਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਕੌਣ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਉ. ਚੰਗਾ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ

ਪ੍ਰ.23 ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਉ. ਭਾਈਚਾਰੇ, ਪ੍ਰੇਮ, ਮੇਲਜੋਲ ਆਦਿ ਦੇ।

ਪ੍ਰ.24 ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉ. ਚਰਿੱਤਰ ਦਾ

ਪ੍ਰ.25 ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉ. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ Short Questions

ਪ੍ਰ.1 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉ. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਅਜਿਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।

ਪ੍ਰ.2 ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ।

ਉ. ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰ.3 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ।

ਉ. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰ.4 ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ?

ਉ. ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। 1. ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕ 2. ਅੰਤਰੀਵ ਕਾਰਕ (3) ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਕਾਰਕ

ਪ੍ਰ.5 ਅੰਤਰੀਵ ਕਾਰਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਉ. ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰੀਵ ਕਾਰਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰ.6 ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੀ ਮੰਤਵ ਹੈ?

ਉ. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਸੁਚੱਜੀ ਅਤੇ ਚੁੱਕਵੀਂ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ।

ਪ੍ਰ.7 ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਕਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉ. ਜਿਹੜਾ ਨਾਗਰਿਕ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ, ਚੁਸਤ, ਦ੍ਰਿੜ ਸਕੰਲਪੀ, ਪ੍ਰਸੰਨਚਿਤ, ਦੇਸ ਪ੍ਰੇਮੀ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਕ ਆਦਿ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹੀ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰ.8 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉ. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ, ਆਗਿਆ ਪਾਲਣ ਕਰਨ, ਸੱਚ ਬੋਲਣ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ, ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਉਸਦੇ ਚਰਿਤਰ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰ.9 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਦੇਸ-ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ?

ਉ. ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੇਸ-ਭਗਤੀ ਦੀ ਜਾਗ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਦੇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਸ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੀ ਦੇਸ ਦੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰ.10 ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉ. ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਾਫ-ਸੁਥਰੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉਣੇ, ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣਾ, ਘਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ, ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਆਦਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰ.11 ਬਾਹਰਲੇ ਕਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉ. ਬਾਹਰਲੇ ਕਾਰਕ ਉਹ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਿਲ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਅੰਸਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਸ਼ੇ ਆਦਿ।

ਪ੍ਰ.12 ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਉ. ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਕ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਹੜ੍ਹ ਆਉਣਾ, ਭੂਚਾਲ ਆਉਣਾ, ਸੋਕੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਨਾ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਪ੍ਰ.13 ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉ. (1) ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(2) ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(3) ਘਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰ.14 ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉ. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਪਾਣੀ, ਖਣਿਜ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਫੋਕਟ ਆਦਿ ਹੋਣ।

ਪ੍ਰ.15 ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਉ. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਹਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਜਿਆਦਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ , ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰ.16 ਸਰਕਾਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉ. (1) ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(2) ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮਾਂ ਭੇਜਣਾ।

(3) ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਕੈਂਪ ਲਗਾ ਕੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਪ੍ਰ.17 ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਉ. ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਢੁੱਕਵਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਸਿਹਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦਿਲ ਲਾ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰ.18 ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਉ. ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਰੋਗਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Fill in the blanks with options:

(1) ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ਼ ਹੈ। (ਮਨੁੱਖੀ, ਤੰਦਰੁਸਤ)

(2) ਨਵਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਹਰ ਮੁਖੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਬਾਹਰ, ਅੰਦਰ)

(3) ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਰੋਗ ਮਨ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਅਰੋਗ ਮਨ, ਅਰੋਗ ਦਿਮਾਗ)

(4) ਗਿੱਲੜ ਰੋਗ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਆਇਓਡੀਨ, ਖਣਿਜ)

(5) ਖੇਡਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹਨ। (ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ, ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ)

(6) ਨਵੇਂ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। (ਤੰਦਰੁਸਤ, ਬਿਮਾਰ)

(7) ਸਿਹਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ। (ਤਿੰਨ, ਦੋ)

(8) ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। (ਦੋ, ਤਿੰਨ)

(9) ਅੰਤਰੀਵ ਕਾਰਕ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਠੀਕ ਹਜਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। (ਖ਼ੁਰਾਕ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ)

(10) ਸੁਚੱਜੀ ਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣਾ ਹੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਹੈ। (ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ, ਖੇਡਾਂ)

(11) ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਉਸਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। (ਸਿਹਤਮੰਦ, ਬਿਮਾਰ)

(12) ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰੇਮ, ਮਿੱਤਰਤਾ)

(13) ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੇਸ ਭਗਤੀ ਦੀ ਜਾਗ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। (ਦੇਸ ਭਗਤੀ, ਵਿਰੋਧ)

(14) ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ, ਘਰ)

(15) ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਾਨੂੰ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (ਹੱਥ, ਪੈਰ)

(16) ਹੜ੍ਹ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਭੂਚਾਲ ਆਉਣਾ <u>ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ</u> ਕਾਰਕ ਹਨ। (ਬਾਹਰਲੇ, ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ)

(17) ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਉਸਨੂੰ <u>ਸੰਤੁਲਿਤ</u> ਭੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਸੰਤੁਲਿਤ, ਤਾਜ਼ਾ)

True/False or Yes/No

(1) ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ਼ ਹੈ। (✓)

(2) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਪਾਣੀ, ਚਰਬੀ, ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (✓)

(3) ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਗਿੱਲੜ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✓)

(4) ਨਵੇਂ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ। (✗)

(5) ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਰੋਗ ਮਨ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✓)

(6) ਖੇਡਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਹਨ। (✗)

(7) ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✓)

(8) ਹਾਰਮੋਨਜ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਬਣਨਾ ਅੰਤਰੀਵ ਕਾਰਜ ਹੈ। (✓)

(9) ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਉਂਦੀ। (✗)

(10) ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। (✗)

(11) ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮਿਠਾਸ, ਮਿਲਵਰਤਨ, ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (✓)

(12) ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਦੇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। (✗)

(13) ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਦੇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। (✓)

(14) ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। (✗)

(15) ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੇਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। (✓)

(16) ਕੀਟਾਣੂ ਹਮੇਸਾ ਸਾਫ਼ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (✗)

(17) ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (✓)

(18) ਘਰ ਦਾ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। (✗)

(19) ਘਰ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਹਵਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (✓)

(20) ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। (✓)

Multiple choice Questions

(1) ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸ ਚੀਜ ਨਾਲ਼ ਹੈ?
(1) ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ਼ (2) ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ਼ (3) ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

(2) ਨਵਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
(1) ਅੰਤਰਮੁਖੀ (2) ਬਾਹਰਮੁਖੀ (3) ਸਰਵਪੱਖੀ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

(3) ਸਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਅੰਗ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
(1) ਦਿਲ (2) ਮਿਹਦਾ (3) ਜਿਗਰ (4) ਅੰਤੜੀਆਂ

(4) ਅਰੋਗ ਮਨ ਕਿਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?
(1) ਬਿਮਾਰ (2) ਤੰਦਰੁਸਤ (3) ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

(5) ਆਧੁਨਿਕ ਯੁਗ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

(1) ਬਿਮਾਰ (2) ਤੰਦਰੁਸਤ (3) ਮਜਬੂਤ ਅਤੇ ਚੁਸਤ (4) ਖਿਡਾਰੀ

(6) ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ?

(1) ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ (2) ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ (3) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

(7) ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(1) ਅੰਧਰਾਤਾ (2) ਗਿੱਲੜ (3) ਕੁੱਬਾਪਣ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

(8) ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(1) ਦੋ (2) ਤਿੰਨ (3) ਚਾਰ (4) ਇੱਕ

(9) ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ?

(1) ਇੱਕ (2) ਦੋ (3) ਚਾਰ (4) ਤਿੰਨ

(10) ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕ (2) ਅੰਤਰੀਵ ਕਾਰਕ (3) ਆਪਾਤਾਕਾਲੀਨ ਕਾਰਨ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

(11) ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

(1) ਆਗਿਆ ਪਾਲਣ (2) ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ (3) ਨਸ਼ੇ ਕਰਨਾ (4) ਦੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਦੋਨੋ

(12) ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

(1) ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਹੀ ਹੋਣਾ (2) ਪਾਗਲਪਣ (3) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (4) ਖੇਡਾਂ

(13) ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਜਦਾ ਹੈ?

(1) ਦੇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਮ (2) ਦੇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਹੀਣਤਾ (3) ਦੁਸ਼ਮਣੀ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

(14) ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਚੀਜ ਦੀ ਜਾਗ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?

(1) ਦੇਸ ਭਗਤੀ ਦੀ (2) ਲੜਾਈ ਦੀ (3) ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

(15) ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸਦਾ ਭੇਦਭਾਵ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(1) ਧਰਮ (2) ਜਾਤ-ਪਾਤ (3) ਵਿਅਕਤੀ (4) ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ

(16) ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

(1) ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ (2) ਪੇਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ (3) ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ (4) ਦਿਲ ਦੀਆਂ।

(17) ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(1) ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣਾ (2) ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ (3) ਆਲ਼ਾ ਦੁਆਲ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ (4) ਤਿੰਨੋਂ

(18) ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(1) ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ (2) ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਣਾ (3) (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

(19) ਸਰਕਾਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ?

(1) ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ (2) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ (3) ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ। (4) ਤਿੰਨੋਂ

(20) ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਤੀ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

(1) ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (2) ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ (3) ਰੋਗਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (4) ਤਿੰਨੋਂ

ਉੱਤਰ ਮਾਲਾ

1. (1)	11.(1)
2.(2)	12.(1)
3.(3)	13.(1)
4.(3)	14. (3)
5.(3)	15.
6.(2)	16. (2)
7.	17. (3)
8.(2)	18.(1)
9.	19. (3)
10. (11)	20. (3)

ਪਾਠ-2

ਸਫਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਸਵੀਂ

ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ Very Short Questions

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਪੱਧਰੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਉੱਤਰ ਰੇਲਵੇ ਲਾਈਨ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਭੂਮੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਘਰ ਦਾ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਤੱਥ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਗੰਦਗੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਤੱਥ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਗੰਦਗੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ ਮੱਛਰ, ਮੱਖੀ, ਕੋਹੜ ਕਿਰਲੀ, ਕਾਕਰੋਚ, ਚੂਹੇ ਆਦਿ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਚੂਹੇ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ ਪਲੇਗ ਦੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਪਲੇਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਚੂਹਿਆਂ ਦੁਆਰਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਪਾਣੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਜੂੰਆਂ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਉੱਤਰ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਲੋੜ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਜ਼ਮੀਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਘਰ ਜਾਂ ਜਮੀਨ ਖਰੀਦਣ ਲੱਗਿਆ ਕਿਸ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. [illegible]

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਮਕਾਨ ਦੀ ਛੱਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਢਾਲਵੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਕਿੱਥੇ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਢੱਕਣ ਵਾਲ਼ੇ ਢੋਲ਼ ਵਿੱਚ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19. ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਪੱਕੀਆਂ ਨਾਲ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20. ਚੌਗਿਰਦੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਲਾਭ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21. ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਅਤੇ ਫਿਨਾਇਲ ਦਾ ਛਿੜਕਾਓ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22. ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ ਦਾ ਛਿੜਕਾਓ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਜਾਂ ਫਿਨਾਇਲ ਦਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23. ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ (1) ਖਾਦ ਬਣਾ ਕੇ (2) ਸਾੜ ਕੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24. ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉੱਤਰ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਪੱਕਾ, ਚਿਪਸ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸੰਗਮਰਮਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25. ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਕੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਮੱਛਰ, ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26. ਖਟਮਲ ਕਿਸ ਜਲਵਾਯੂ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਸਿੱਲੀ ਜਲਵਾਯੂ ਵਿੱਚ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27. ਮੱਖੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਗੰਦੇ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਹੈਜ਼ਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28. ਮੱਛਰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29. ਮੱਛਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ ਐਨਾਫਿਲੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਿਊਲੈਕਸ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 30. ਪਸ਼ੂ ਕਿੱਥੇ ਨਹੀਂ ਬੰਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਉੱਤਰ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 31. ਮਲੇਰੀਆ ਕਿਸ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ਼ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਐਨਾਫਲੀਜ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ਼।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 32. ਖਟਮਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀੜਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਖਟਮਲ ਲਾਲ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕੀੜਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 33. ਕਿਹੜਾ ਮੱਛਰ ਕੱਟਣ 'ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਅੰਦਰ ਜਰਮ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।

ਉੱਤਰ ਐਨਾਫਲੀਜ਼

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 34. ਮੁਹੱਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਾਲ਼।

ਪ੍ਰਸਨ 35. ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ।

Short Questions

ਪ੍ਰਸਨ (1) ਘਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ (1) ਘਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਹੁਤੀ ਨੀਵੀਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

(2) ਜਗ੍ਹਾ ਨੇੜੇ ਕਾਰਖਾਨਾ, ਛੱਪੜ, ਗੰਦਾ ਕਾਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

(3) ਘਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੇਤਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰਸਨ (2) ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਅਰੋਗ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ?

ਉੱਤਰ ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ 'ਤੇ ਹੈ। ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਰੋਗ ਮਨ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਫਾਈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸਨ (3) ਘਰ ਦਾ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਘਰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਗੰਦਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਮੱਖੀਆਂ, ਮੱਛਰ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਫੈਲਾਉਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸਨ (4) ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਹਵਾਦਾਰ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਫਰਸ਼ ਪੱਕਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸਨ (5) ਖਟਮਲ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ ਇਹ ਲਾਲ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕੀੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਸਿੱਲੀ ਜਲਵਾਯੂ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੰਦੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜਾਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੰਜਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸਨ (6) ਮੱਖੀਆਂ ਹੈਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਉੱਤਰ ਜਦੋਂ ਮੱਖੀ ਗੰਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਲ ਗੰਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਚਿੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਮੱਖੀ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਬੈਠਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੈਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸਨ (7) ਚੂਹੇ ਕਿਹੜੀ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ ਚੂਹੇ ਪਲੇਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚੂਹਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪਿੱਸੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਚੂਹੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਿੱਸੂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਿੱਸੂ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਫੈਲ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਪਲੇਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸਨ (8) ਖਟਮਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦੱਸੋ?

ਉੱਤਰ (1) ਸਿੱਲੇ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਫਤੇ 'ਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਧੁੱਪੇ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਖਟਮਲ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(2) ਚੁਗਾਠਾਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

(3) ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਤਾਰਪੀਨ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛਿੜਕਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ (9) ਮੱਛਰ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ ਮੱਛਰ ਉਂਝ ਤਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ਼ ਜਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੱਛਰਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਐਨਾਫਿਲੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਿਊਲੈਕਸ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ (10) ਪਾਣੀ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਪਾਣੀ ਮਨੁੱਖ, ਪਸ਼ੂ ਅਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦਾਤਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ (11) ਘਰ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਨਾਂ-ਕਿਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ (1) ਗਲ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਬੰਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

(2) ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਦ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਦੇ ਢੇਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

(3) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸ਼ੌਚ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ (12) ਜੂੰਆਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ?

ਉੱਤਰ ਜੂੰਆਂ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਗੰਦਗੀ, ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਹੁੰਮਸ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜੂੰਆਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ (13) ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਢੰਗ ਅਪਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ (1) ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਅਤੇ ਗੋਹੇ ਦੀ ਖਾਦ ਬਣਾਕੇ।

(2) ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ।

(3) ਵੱਡੇ ਟੋਇਆਂ ਵਿੱਚ ਦੱਬ ਦੇਣ ਨਾਲ਼।

(4) ਕੂੜੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ (14) ਮੱਖੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਮੱਖੀ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਦਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਂਡੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਰਵਾ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੱਖੀ ਬਣਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਲੱਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ (15) ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਸਫਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਅਜੋਕਾ ਯੁੱਗ ਵਿਗਿਆਨਕ ਯੁੱਗ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਲੋਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘਾਟ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Fill in the Blanks

(1) ਸਫਾਈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਾ ਹੈ। (ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਬਿਮਾਰੀ)

(2) ਗੰਦਗੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕਮਜੋਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। (ਗੰਦਗੀ, ਸਫਾਈ)

(3) ਮੱਛਰ, ਮੱਖੀ, ਕੋਹੜ ਕਿਰਲੀ, ਕਾਕਰੋਚ ਆਦਿ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜ ਹਨ। (ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ, ਜਾਨਵਰ)

(4) ਚੂਹੇ ਪਲੇਗ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। (ਪਲੇਗ, ਟੀ.ਬੀ.)

(5) ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਪਾਣੀ, ਲਹੂ)

(6) ਜੂੰਆਂ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਤਿੰਨ, ਦੋ)

(7) ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਮਤਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (ਸਮਤਲ, ਉੱਚੀ ਨੀਵੀਂ)

(8) ਜ਼ਮੀਨ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਲੋੜ ਹੈ। (ਇੱਟਾ, ਜ਼ਮੀਨ)

(9) ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਪਾਣੀ)

(10) ਘਰ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਖਰੀਦਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਰਥਿਕ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ)

(11) ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਢੋਲ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਢੋਲ, ਗਲੀ ਵਿੱਚ)

(12) ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਨਾਲੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। (ਨਾਲੀਆਂ, ਚੁੰਗੀਆਂ)

(13) ਚੌਗਿਰਦੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। (ਬਦਬੂ, ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ)

(14) ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਾਫ ਚੌਗਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਸਾਫ, ਗੰਦੇ)

(15) ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ ਦਾ ਛਿੜਕਾਓ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ ਜਾਂ ਫਿਨਾਇਲ ਸਪਰੇ)

(16) ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਖਾਦ ਬਣਾ ਕੇ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਖਾਦ, ਸਾੜਕੇ)

(17) ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਹੈ। (ਦੂਜੇ, ਤੀਜੇ)

(18) ਖਟਮਲ ਸਿੱਲੀ ਜਲਵਾਯੂ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। (ਸਿੱਲੀ, ਸੁੱਕੀ)

(19) ਮੱਖੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੈਜਾ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਹੈਜਾ, ਚੇਚਕ)

(20) ਮਲੇਰੀਆ ਐਨਾਫਲੀਜ਼ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। (ਐਨਾਫਲੀਜ਼, ਕਿਊਲੈਕਸ)

True/False or Yes/No

(1) ਸਫ਼ਾਈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। (✓)

(2) ਗੰਦਗੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। (✓)

(3) ਪਲੇਗਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮੱਛੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। (✗)

(4) ਮੱਛਰ, ਮੱਖੀ, ਕਾਕਰੋਚ ਆਦਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਥੀ ਕੀੜੇ ਹਨ। (✗)

(5) ਘਰ ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਰੇਲਵੇ ਲਾਈਨ, ਆਦਿ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (✗)

(6) ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਮਤਲ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (✓)

(7) ਇੱਟਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਲੋੜ ਹਨ। (✗)

(8) ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (✗)

(9) ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਢੱਕਣ ਵਾਲ਼ੇ ਢੋਲ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (✓)

(10) ਚੌਗਿਰਦੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (✓)

(11) ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਜਾਂ ਫਿਨਾਇਲ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (✓)

(12) ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਖਾਦ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਾੜਕੇ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (✓)

(13) ਮਕਾਨ ਦੀ ਛੱਤ ਉੱਚੀ ਨੀਵੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (✗)

(14) ਸਾਫ਼ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮੱਖੀ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (✗)

(15) ਖਟਮਲ ਸੁੱਕੀ ਜਲਵਾਯੂ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। (✗)

(16) ਖਟਮਲ ਗੰਧਕ ਦੀ ਧੂਣੀ ਨਾਲ਼ ਭੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (✓)

(17) ਮਲੇਰੀਆ ਐਨਾਫਿਲੀਜ਼ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✓)

(18) ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮਕਾਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। (✗)

(19) ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (✗)

(20) ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਦਬੂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। (✓)

Match the following type

1. ਸਫਾਈ	1. ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਕਾਰਨ
2. ਗੰਦਗੀ	2. ਕੂੜਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ
3. ਮੱਛਰ, ਮੱਖੀ	3. ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ
4. ਚੂਹੇ	4. ਬਿਮਾਰੀ
5. ਮਲੇਰੀਆ	5. ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ
6. ਖਾਦ ਬਣਾ ਕੇ	6. ਪਲੇਗ

1. ਖਟਮਲ	1.
2. ਹੈਜਾ	2. ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕੀੜਾ
3. ਪਾਣੀ	3. ਮੱਖੀਆਂ ਕਾਰਨ
4. ਐਨਾਫਲੀਜ, ਕਿਊਲੈਕਸ	4. ਜੀਵਨ ਦਾਤਾ
5.	5. ਮੱਛਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ

Multiple Choice Questions

(1) ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

(1) ਸਮਤਲ (2) ਉੱਚੀ ਨੀਵੀ (3) ਉਬੜ ਖਾਬੜ (4) ਗਿੱਲੀ

(2) ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

(1) ਕਾਰਖਾਨਾ (2) ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ (3) ਫੈਕਟਰੀ (4) ਤਿੰਨੋ।

(3) ਘਰ ਦਾ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(1) ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ (2) ਗੰਦਾ (3) ਬਦਬੂ ਵਾਲਾ (4) ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ

(4) ਸਫਾਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

(1) ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ (2) ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ (3) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

(5) ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਤੱਥ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?

(1) ਸਫ਼ਾਈ (2) ਗੰਦਗੀ (3) ਬਿਮਾਰੀ (4) ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ

(6) ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਤੱਥ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?

(1) ਬਿਮਾਰੀ (2) ਸਫ਼ਾਈ (3) ਗੰਦਗੀ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

(7) ਚੂਹੇ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

(1) ਟੀ.ਬੀ. (2) ਪਲੇਗ (3) ਮਲੇਰੀਆ (4) ਟਾਈਫਾਈਡ

(8) ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਹਨ।

(1) ਮੱਖੀ (2) ਮੱਛਰ (3) ਚੂਹੇ

(9) ਪਲੇਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਜਾਨਵਰ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

(1) ਕਿਰਲੀ (2) ਚੂਹੇ (3) ਮੱਖੀ (4) ਮੱਛਰ

(10) ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

(1) ਯੋਗ (2) ਪਾਣੀ (3) ਲਹੂ (4) ਹਵਾ

(11) ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

(1) ਤਾਪਮਾਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

(2) ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ

(3) 1 ਅਤੇ 2 ਦੋਨੋਂ

(12) ਜੂੰਆਂ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

(1) ਦੋ (2) ਤਿੰਨ (3) ਚਾਰ (4) ਇੱਕ

(13) ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਲੋੜ ਕੀ ਹੈ?

(1) ਇੱਟਾ (2) ਜ਼ਮੀਨ (3) ਸੀਮਿੰਟ (4) ਸਰੀਆ

(14) ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਚੀਜ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

(1) ਕਮਰਿਆ ਦੀ (2) ਹਵਾ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ (3) ਫਰਨੀਚਰ (4) ਪੌੜੀਆਂ

(15) ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਗੰਦਗੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ (2) ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ (3) ਹੁੰਮਸ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

(16) ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਲੱਗਿਆਂ ਕਿਸ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(1) ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂ (2) ਆਰਥਿਕ ਪਹਿਲੂ (3) ਮਾਨਸਿਕ (4) ਸਰੀਰਿਕ

(17) ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਕਿੱਥੇ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(1) ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ (2) ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਢੋਲ ਵਿੱਚ (3) ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ (4) ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ

(18) ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਕੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(1) ਟੈਂਕੀਆਂ (2) ਪੱਕੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ (3) ਟੋਏ (4) ਸੀਵਰੇਜ

(19) ਚੌਗਿਰਦੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਕਿਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

(1) ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ (2) ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ (3) ਬਦਬੂ ਤੋਂ (4) ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਤੋਂ

(20) ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਿਸਦਾ ਛਿੜਕਾਓ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(1) ਸਪਰੇ ਦਾ (2) ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਦਾ (3) ਫਿਨਾਇਲ (4) 2 ਅਤੇ 1 ਦੋਨੋ

(21) ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ ਅਤੇ ਫਿਨਾਇਲ ਦਾ ਛਿੜਕਾਓ ਕਿਸਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(1) ਕੀੜੇ (2) ਮੱਖੀ ਅਤੇ ਮੱਛਰ (3) ਚੂਹੇ (4) ਕੋਹੜ ਕਿਰਲੀ

(22) ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(1) ਗਲੀ ਚ ਸੁੱਟ ਕੇ (2) ਖਾਦ ਬਣਾ ਕੇ (3) ਜਲਾ ਕੇ 94) 2 ਅਤੇ 3 ਦੋਨੋਂ

(23) ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਕਿਸਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(1) ਇੱਟਾ ਦਾ (2) ਸੰਗਮਰਮਰ ਦਾ (3) ਕੱਚਾ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

(24) ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛਰ ਕਿੱਥੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਗੰਦੀ ਥਾਂ ਤੇ (2) ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਤੇ (3) ਸਾਫ ਥਾਂ ਤੇ (4) ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ

(25) ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ’ਤੇ ਕੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਚੂਹੇ (2) ਖਟਮਲ (3) ਮੱਖੀਆਂ ਤੇ ਮੱਛਰ (4) ਕਿਰਨੀਆਂ

(26) ਖਟਮਲ ਕਿਸ ਜਲਵਾਯੂ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦਾ ਹੈ?

(1) ਸੁੱਕੀ ਜਲਵਾਯੂ (2) ਸਿੱਲੀ ਜਲਵਾਯੂ (3) ਬਸੰਤ (4) ਬਰਸਾਤ ਵਿੱਚ

(27) ਮੱਖੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਗੰਦੇ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਪੇਟ ਖਰਾਬ (2) ਹੈਜ਼ਾ (3) ਬਿਮਾਰੀ (4) ਉਲਟੀਆਂ

(28) ਹੈਜ਼ਾ ਕਿਸ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(1) ਮੱਛਰ (2) ਮੱਖੀਆਂ (3) ਕੀੜੇ (4) ਚੂਹੇ

(29) ਮੱਛਰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(1) ਤਿੰਨ (2) ਦੋ (3) ਚਾਰ (4) ਇੱਕ

(30) ਮਲੇਰੀਆ ਕਿਸ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ਼ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

(1) ਐਨਾਫਲੀਜ (2) ਕਿਊਲੈਕਸ (3) ਖਟਮਲ (4) ਚੂਹੇ।

(31) ਪਸ਼ੂ ਕਿੱਥੇ ਨਹੀਂ ਬੰਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ?

(1) ਸੜਕਾਂ ’ਤੇ (2) ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ (3) ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ (4) ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ

(32) ਐਨਾਫਲੀਜ਼ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

(1) ਹੈਜ਼ਾ (2) ਮਲੇਰੀਆ (3) ਟੀ.ਬੀ. (4) ਟਾਈਫਾਈਡ

(33) ਖਟਮਲ ਕਿਸ ਰੰਗ ਦਾ ਕੀੜਾ ਹੈ?

(1) ਕਾਲ਼ੇ (2) ਭੂਰੇ ਰੰਗ (3) ਲ਼ਾਲ਼ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

(34) ਕਿਹੜੇ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ਼ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜਰਮ ਫੈਲਦੇ ਹਨ?

(1) ਕਿਊਲੈਕਸ (2) ਐਨਾਫਲੀਜ਼ (3) ਮੱਖੀ (4) ਚੂਹੇ

(35) ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

(1) ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ (2) ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (3) ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (4) 2 ਅਤੇ 3 ਦੋਨੋ

(36) ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

(1) ਬਿਮਾਰ ਰਹਿਣ ਲਈ (2) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ (3) ਫਿਟਨੈਸ ਲਈ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

(37) ਕਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ’ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

(1) ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ (2) ਮੱਖੀ ਮੱਛਰ (3) ਬਿਮਾਰੀ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

(38) ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਕਿਉਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

(1) ਧੋਣ ਕਰਕੇ (2) ਗੰਦੇ ਵਾਲਾਂ ਕਰਕੇ (3) ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੇ ਕਾਰਨ (4) 2 ਅਤੇ 3 ਦੋਨੋਂ

(39) ਬੈੱਡ ਦੀ ਚਾਦਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(1) ਰੋਜ਼ਾਨਾ (2) ਹਫਤਾਵਾਰੀ (3) ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ (4) ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ

(40) ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਕਿਹੜੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

(1) ਗੰਦਗੀ ਵਾਲ਼ੇ (2) ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ (3) ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਵਾਲ਼ੇ (4) ਬਦਬੂ ਵਾਲ਼ੇ

1.(1)

2.(4)

3.(1)

4.(2)

5.(2)

6.(3)

7.(2)

8. (2)

9.(2)

10.(2)

11.(3)

12.(2)

13(2)

14.(2)

15. (2)

16.(2)

17.(2)

18.(2)

19.(3)

20.(2)

21.(2)

22.(2)

23.(2)

24.(2)

25.(3)

26.(2)

27. (2)

28.(2)

29.(1)

30.(1)

31.(2)

32.(2)

33.(2)

34.(2)

35.

36.(2)

37.(2)

38. (2)

39.(4)

40.(2)

ਪਾਠ-3

ਭੋਜਨ

ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ Very Short Question

(1) ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(2) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

(3) ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ?

(4) ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(5) ਕਿਸ ਤੱਤ ਨਾਲ ਦੰਦ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

(6) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(7) ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

(8) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(9) ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(10) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(11) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਕਿਹੜੇ ਤਿੰਨ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

(12) ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(13) ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(14) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਕਿੰਨਵਾਂ ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਹੈ?

(15) ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(16) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

(17) ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ?

(18) ਵਿਟਾਮਿਨ A ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(19) ਵਿਟਾਮਿਨ B ਦਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ?

(20) ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ਼ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(21) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

(22) ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(23) ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਂਝਪਣ ਦਾ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(24) ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਸਤਾ ਸਰੋਤ ਕੀ ਹੈ?

(25) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

(26) ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(27) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(28) ਫੈਕਟ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

(29) ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(30) ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(31) ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ?

(32) ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ?

(33) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

(34) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(35) ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਪਾਇਉਰੀਆ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(36) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

(37) ਫੋਕਟ ਸਾਨੂੰ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(38) ਲੋਹਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

(39) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(40) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ?

(41) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(42) ਸੋਕੜਾ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(43) ਕਵਾਸ਼ੀਉਰਕਰ ਰੋਗ ਕਿਸਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(44) ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(45) ਵਗਦੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

Short Questions

1. ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
2. ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?
3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
4. ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ?
5. ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਖਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?
6. ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਲਾਭ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ?
7. ਚਰਬੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?
8. ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ?
9. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
10. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?
11. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
12. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
13. ਵੱਧ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਲੈਣ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?
14. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ?
15. ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਸਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
16. ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
17. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ?
18. ਚਰਬੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
19. ਫੋਕਟ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
20. ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
21. ਕੈਲੋਰੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
22. ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ?
23. ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ?

24. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ?
25. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?
26. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
27. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
28. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?
29. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
30. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
31. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
32. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
33. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਅਤੇ 'ਕੇ' ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
34. 'ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ' ਸਾਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
35. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ$_4$ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਲਿਖੋ?
36. ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਸਾਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
37. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ$_4$ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
38. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
39. ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?

Fill in the Blanks

1. ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ <u>ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ</u> ਦਿੰਦਾ ਹੈ। (ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ)
2. ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਉਸਨੂੰ ਭੋਜਨ <u>ਸੰਤੁਲਿਤ</u> ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸੰਤੁਲਿਤ, ਵਧੀਆ)
3. ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦਾ <u>ਵਿਕਾਸ</u> ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਵਿਕਾਸ, ਬਚਾਉ)
4. ਵਿਟਾਮਿਨ ਛੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਤਿੰਨ, ਛੇ)
5. <u>ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ</u> ਤੱਤ ਨਾਲ਼ ਦੰਦ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਵਿਟਾਮਿਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ)
6. ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 50 ਤੋਂ 80% <u>ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ</u> ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ)
7. ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ <u>ਬਨਸਪਤੀ</u> ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਪਸ਼ੂਆ, ਬਨਸਪਤੀ)
8. ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ <u>ਮੋਟਾਪਾ</u> ਵੱਧਦਾ ਹੈ। (ਮੋਟਾਪਾ, ਬਿਮਾਰੀ)
9. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ <u>ਛੇ</u> ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਛੇ, ਚਾਰ)
10. ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰੰਗ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ਼ ____________ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਲਾਲ, ਨੀਲਾ)
11. ਪਾਣੀ ਦਾ ਘਾਟ ਨਾਲ <u>ਕਬਜ</u> ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਕਬਜ, ਬਿਮਾਰੀ)
12. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ <u>ਘੁਲ</u> ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਘੁਲ, ਅਘੁਲ)
13. <u>ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ</u> ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ)
14. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ <u>ਸ਼ਕਤੀ</u> ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਸ਼ਕਤੀ, ਕਮਜੋਰੀ)

15. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ਼ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ)
16. ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ 3.5 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (3.5%, 2%)
17. ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਂਝਪਣ ਦਾ ਰੋਗ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਈ, ਏ)
18. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਸਰੋਤ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ। (ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਖੁਰਾਕ)
19. ਵਿਟਾਮਿਨ K ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਚਮੜੀ, ਦਿਲ)
20. ਫੋਕਟ ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਅੰਤੜੀਆਂ, ਮਿਹਦਾ)
21. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਦੁੱਧ, ਰੋਟੀ)
22. ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਪਾਇਉਰੀਆ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸੀ, ਏ)
23. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਟੁੱਟ ਫੁੱਟ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। (ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ)
24. ਸੋਕੜਾ ਰੋਗ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਡੀ, ਕੇ)
25. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ$_4$ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਪਲੇਗਰਾ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਪਲੇਗਰਾ, ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ)

True/False or Yes/No

1. ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। (✓)
2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। (✗)
3. ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣਾ ਹੈ। (✗)
4. ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। (✓)
5. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੱਤ ਨਾਲ਼ ਦੰਦ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (✓)
6. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। (✓)
7. ਲਹੂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✗)
8. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (✓)
9. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਧੁੱਪ ਨਾਲ਼ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✗)
10. ਫੋਕਟ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। (✗)
11. ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੇ ਘਾਟ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਂਝਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। (✓)
12. ਫੋਕਟ ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। (✓)
13. ਵਿਟਾਮਿਨ ਲਹੂ ਜੰਮਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। (✓)
14. ਵਿਟਾਮਿਨ K ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (✓)
15. ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। (✗)
16. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। (✓)
17. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਸੋਕੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✓)
18. ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। (✓)

19. ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। (✗)

20. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ਼ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✓)

Match the following type

1. ਭੋਜਨ	1. 70 ਤੋਂ 80 ਗਰਾਮ
2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ	2. 50 ਤੋਂ 80%
3. ਵਿਟਾਮਿਨ	3. ਗਰਮੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ
4. ਦੰਦ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ	4. ਉਚਿੱਤ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ
5. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ	5. ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ
6. ਪ੍ਰੋਟੀਨ	6. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

1. ਵੱਧ ਚਿਕਨਾਈ	1. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ'
2. ਸਟਾਰਚ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ	2. ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ
3. ਕਬਜ਼	3. ਮੋਟਾਪਾ
4. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ	4. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ
5. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	5. ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ
6. ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ	6. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ

1. ਦੁੱਧ	1. ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ
2. ਪਾਇਓਰੀਆ	2. ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ
3. ਟੁੱਟ ਫੁੱਟ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ	3. ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ
4. ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ	4. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ'
5. ਫੋਕਟ	5. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ
6. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ'	6. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਚਰਬੀ

Multiple choice Questions

(1) ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹੈ।
(1) ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ (2) ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣਾ (3) ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ

(2) ਕਿਸ ਤੱਤ ਨਾਲ਼ ਦੰਦ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?
(1) ਚਰਬੀ (2) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (3) ਪ੍ਰੋਟੀਨ

(3) ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
(1) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ (2) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ (3) ਖੁਰਾਕ

(4) ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਵਧ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
(1) ਸੋਕੜਾ (2) ਮੋਟਾਪਾ (3) ਬਿਮਾਰੀਆਂ

(5) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
(1) ਪੰਜ (2) ਚਾਰ (3) ਛੇ

(6) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?
(1) ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ (2) ਸੱਕਰ ਤੇ ਸਟਾਰਚ (3) ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ

(7) ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਸੋਕੜਾ (2) ਕਬਜ਼ੀ (3) ਬਿਮਾਰੀ

(8) ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਬਿਮਾਰੀਆਂ (2) ਲਹੂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ (3) ਕਬਜ਼

(9) ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ।

(1) ਦੁੱਧ (2) ਪਾਣੀ (3) ਚਾਹ

(10) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਿਸ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ (2) ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ (3) ਅੰਗ ਨਾਲ਼

(11) ਫੋਕਟ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

(1) ਗਰਮੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ (2) ਆਂਤੜੀਆ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (3) ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣਾ

(12) ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ (2) ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ (3) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

(13) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਸਾਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

(1) ਭੋਜਨ ਤੋਂ (2) ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਮੇਥੀ ਤੋਂ (3) ਧੁੱਪ ਤੋਂ

(14) ਫੋਕਟ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਦਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਤੋਂ (2) ਸਬਜੀਆਂ ਤੋਂ (3) ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਤੋਂ

(15) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਟੁੱਟ ਭੁੱਟ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ?

(1) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (2) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ (3) ਚਰਬੀ

(16) ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ?

(1) ਵਿਟਾਮਿਨ (2) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ (3) ਪਾਣੀ

(17) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(1) ਚਮੜੀ ਰੋਗ (2) ਸੋਕੜਾ (3) ਕਬਜ਼

(18) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (2) ਲੋਹਾ (3) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

(19) ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ?

(1) ਮੱਛੀ ਨੂੰ (2) ਦੁੱਧ ਨੂੰ (3) ਸਬਜੀਆਂ ਨੂੰ

(20) ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?

(1) ਗਾਂ ਦਾ (2) ਮਾਂ ਦਾ (3)

ਉੱਤਰ ਮਾਲਾ

1. (1)

2. (2)

3. (2)

4. (2)

5.(3)

6. (2)

7. (2)

8. (2)

9. (2)

10.

11.(2)

12.(1)

13.(2)

14.(2)

15. (2)

16. (2)

17. (2)

18. (2)

19.(2)

20.(2)

ਪਾਠ-4

ਪੋਸ਼ਣ

Very Short Questions

1. ਕਿਸ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਜਿਗਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
2. ਸੋਕੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
3. ਕਵਾਸੀਉਰਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
4. ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
5. ਰਿਕੇਟਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
6. ਪਲੈਗਰਾ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
7. ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
8. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
9. ਅੰਧਰਾਤਾ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
10. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?
11. ਨਾੜੀ ਸੰਸਥਾਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕਮਜੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
12. ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕਮਜੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
13. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
14. ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
15. ਗਿੱਲ੍ਹੜ ਰੋਗ ਕਿਸਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
16. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਫਾਈਦੇਮੰਦ ਹੈ?
17. ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਂਝਪਨ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
18. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
19. ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
20. ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ?
21. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ?
22. ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
23. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
24. ਲਹੂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ?
25. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
26. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?
27. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?
28. ਖਾਧੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ?
29. ਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
30. ਸਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
31. ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?
32. ਵਿਟਾਮਿਨ C ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
33. ਸਕਰਵੀ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

34. ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
35. ਮਰਾਸਮਸ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
36. ਤਰੁੱਟੀ ਰੋਗ ਕਿਸਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
37. ਮਰਾਸਮਸ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ?
38. ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਵਸਤੂਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
39. ਆਸਟੋਮਲੇਸ਼ੀਆ ਰੋਗ ਕਿਸ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
40. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

Short Questions

1. ਕੁਪੋਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
2. ਕੁਪੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ?
3. ਤਰੁੱਟੀ ਰੋਗ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
4. ਤਰੁੱਟੀ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
5. ਅਨੀਮੀਆ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
6. ਪੀਲੀਆ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
7. ਮਗਸਮਸ ਰੋਗ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
8. ਮਗਸਮਸ ਰੋਗ ਦੇ ਦੋ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ?
9. ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?
10. ਮੋਟਾਪਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
11. ਅਨੀਮੀਆਂ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ?
12. ਅਨੀਮੀਆਂ ਰੋਗ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
13. ਮਿਕਸੀਡੀਮਾ ਰੋਗ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ?
14. ਲੋਹਾ ਤੱਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?
15. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ?
16. ਵਧ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
17. ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਉਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ?
18. ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਖਣਿਜ ਕਿਉਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ?
19. ਗਿਲ੍ਹੜ ਰੋਗ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
20. ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
21. ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
22. ਸਰੀਰ ਲਈ ਆਇਓਡੀਨ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
23. ਸਰੀਰ ਲਈ ਪਾਣੀ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?
24. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕੀ ਹਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?
25. ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਵਾਸ਼ਿਉਰਕਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?
26. ਸੋਕਾ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
27. ਆਸਟੋਮਲੇਸ਼ੀਆ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?
28. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

29. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

30. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਰਖ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

Fill in the blanks with options:

1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਜਿਗਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ)
2. ਕਵਾਸੀਉਰਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਟੰਗਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। (ਟੰਗਾਂ, ਬਾਹਾਂ)
3. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕਵਾਸੀਉਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਕਵਾਸੀਉਕਰ, ਮੋਟਾਪੇ)
4. ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਕੇ ਸੋਕੜਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਉਪਾਓ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਮੋਟਾਪਾ, ਸੋਕੜਾ)
5. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਅੰਧਰਾਤਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਅੰਧਰਾਤਾ, ਸੋਕਾ)
6. ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ, ਦੁੱਧ)
7. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਸੰਸਥਾਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ)
8. ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਸੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਕਮਜੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਸੀ, ਏ)
9. ਗਿੱਲ੍ਹੜ ਰੋਗ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਆਇਓਡੀਨ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ)
10. ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਲਮਕ ਜਾਣ ਨੂੰ ਗਿੱਲ੍ਹੜ ਰੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਗਿੱਲ੍ਹੜ, ਮੋਟਾਪਾ)
11. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ)
12. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਚਮੜੀ, ਗਲੇ ਦੇ)
13. ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਪੋਸ਼ਣ)
14. ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਅਨੀਮੀਆ, ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ)
15. ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਦਾ ਰੋਗ __________ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਬੀ, ਕੇ)
16. ਲੋਹਾ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਲੋਹਾ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ)
17. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤਰੁੱਟੀ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਤਰੁੱਟੀ ਰੋਗ, ਗਿੱਲੜ੍ਹ)
18. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਪੋਸ਼ਣ)
19. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁੱਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ। (ਸੀ, ਡੀ)
20. ਖਾਧੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਆਖਦੇ ਹਨ। (ਪੋਸ਼ਣ, ਕੁਪੋਸ਼ਣ)
21. ਮੈਰਾਸਮਸ ਰੋਗ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ)
22. ਅਨੀਮੀਆ ਰੋਗ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਅਨੀਮੀਆ, ਸੋਕੜਾ)
23. ਮਿਕਸੀਡੀਮਾ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਮੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਮਿਕਸੀਡੀਮਾ, ਮੋਟਾਪੇ)
24. ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। (ਨੀਂਦ, ਆਰਾਮ)
25. ਮੈਰਾਸਮਸ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। (ਬੱਚਿਆਂ, ਵੱਡਿਆਂ)

True/False or Yes/No

1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਜਿਗਰ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✓)
2. ਕਵਾਸੀਉਰਕਰ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਟੰਗਾਂ ਸੁੱਕਦੀਆਂ ਹਨ। (✓)

3. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸੋਕਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✗)
4. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸੋਕਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✓)
5. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✓)
6. ਪਲੈਗਰਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (✓)
7. ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਅੰਧਰਾਤਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। (✗)
8. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੱਤ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। (✗)
9. ਬਾਂਝਪਨ ਦਾ ਰੋਗ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। (✗)
10. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (✓)
11. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✗)
12. ਆਇਰਨ ਖਣਿਜ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✓)
13. ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਰੋਗ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✗)
14. ਖਾਧੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਆਖਦੇ ਹਨ। (✓)
15. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਘੁਲਦਾ। (✗)
16. ਮਗਸਮਸ ਰੋਗ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✓)
17. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਤਰੁੱਟੀ ਰੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (✓)
18. ਲੋਹਾ ਤੱਤ ਲਹੂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। (✗)
19. ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (✓)
20. ਸਕਰਵੀ ਰੋਗ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। (✗)

1. ਜਿਗਰ ਵਧਣਾ	1. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ
2. ਰਿਕੇਟਸ	2. ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ
3. ਅੰਧਰਾਤਾ	3. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ
4. ਗਿੱਲੜ੍ਹ	4. ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ
5. ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ	5. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ'
6. ਕੁਪੋਸ਼ਣ	6. ਆਇਓਡੀਨ

1. ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ	1. ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ
2. ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ	2. ਮਿਕਸੀਡੀਮਾ ਰੋਗ
3. ਸਕਰਵੀ ਰੋਗ	3. ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ
4. ਮੈਗਸਮਸ ਰੋਗ	4. ਅਨੀਮੀਆ
5. ਚਮੜੀ ਮੋਟੀ ਹੋਣੀ	5. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ'

1. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦਾ ਕੰਮ	1. ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ
2. ਅਨੀਮੀਆ ਰੋਗ	2. ਮੋਟਾਪਾ
3. ਕਵਾਸ਼ੀਉਰਕਰ	3. ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ
4. ਅਧਿਕਤਰ ਚਰਬੀ	4. ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ

5. ਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ 5. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ

1. ਕਿਸ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਜਿਗਰ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
   (1) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (2) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (3) ਲੋਹਾ
2. ਸੋਕੜਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
   (1) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (2) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (3) ਚਰਬੀ
3. ਕਵਾਸੀਉਰਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?
   (1) ਫੰਗਾਂ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ (2) ਮੋਟਾਪਾ (3) ਕਮਜੋਰੀ
4. ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
   (1) ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ (2) ਸੋਕੜਾ (3) ਕਮਜ਼ੋਰੀ
5. ਰਿਕੇਟਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
   (1) ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਨਾਲ (2) ਦਵਾਈ ਦੁਆਰਾ (3) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ
6. ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
   (1) ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ (2) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ (3) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ
7. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
   (1) ਅੰਧਰਾਤਾ (2) ਮੋਟਾਪਾ (3) ਸੋਕੜਾ
8. ਅੰਧਰਾਤਾ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
   (1) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ (2) ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ (3) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ
9. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?
   (1) ਦਿਲ ਕਮਜ਼ੋਰ (2) ਨਾੜੀ ਸੰਸਥਾਨ ਕਮਜ਼ੋਰ (3) ਦੋਨੋਂ
10. ਨਾੜੀ ਸੰਸਥਾਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕਮਜੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
    (1) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' (2) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' (3) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ')
11. ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕਮਜੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
    (1) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ (2) ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ (3) ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ
12. ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
    (1) ਮੋਟਾਪਾ (2) ਗਿੱਲੜ੍ਹ ਰੋਗ (3) ਸੋਕੜਾ
13. ਗਿੱਲੜ੍ਹ ਰੋਗ ਕਿਸਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
    (1) ਆਇਓਡੀਨ (2) ਲੋਹਾ (3) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ
14. ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਂਝਪਨ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
    (1) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' (2) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' (3) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ'
15. ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
    (1) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' (2) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' (3) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ'
16. ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ?
    (1) ਕੁਪੋਸ਼ਣ (2) ਕਮਜੋਰੀ (3) ਸੋਕੜਾ
17. ਲਹੂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ?
    (1) ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ (2) ਲੋਹਾ (3) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ
18. ਖਾਧੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ?

(1) ਕੁਪੋਸ਼ਣ (2) ਪੋਸ਼ਣ (3) ਤਾਕਤ

19. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ (2) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ (3) ਧੁੱਪ ਤੋਂ

20. ਸਕਰਵੀ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' (2) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' (3) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ'

21. ਮਗਸਮਸ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (2) ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ (3) ਆਇਰਨ

22. ਤਰੁੱਟੀ ਰੋਗ ਕਿਸਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਖਣਿਜਾ ਦੀ ਕਮੀ (2) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ (3) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਘਾਟ

23. ਆਸਟੋਮਲੇਸ਼ੀਆ ਰੋਗ ਕਿਸ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(1) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (2) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (3) ਚਰਬੀ

24. ਪੀਲੀਆ ਰੋਗ ਕਿਸ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(1) ਲੋਹਾ ਤੱਤ (2) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (3) ਵਿਟਾਮਿਨ B_{12}

25. ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਵਧਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(1) ਸੌਕੜਾ (2) ਮੋਟਾਪਾ (3) ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਉੱਤਰ ਮਾਲਾ

1. (2)
2. (2)
3. (3)
4. (2)
5. (1)
6.
7. (1)
8. (1)
9. (3)
10. (2)
11. (1)
12. (2)
13. (1)
14. (1)
15. (1)
16. (1)
17. (2)
18. (2)
19. (1)
20. (1)

21. (1)
22. (3)
23. (1)
24. (1)
25. (2)

ਪਾਠ-5

ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ-ਜੀਵ ਮੰਡਲ

ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਇਕੋ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਚਲਣ ਨੂੰ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ? (ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਵਾਹ)
2. ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
3. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
4. ਬਾਇਓ ਮੰਡਲ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
5. ਬਾਇਓ ਮਿਲਕੇ ਬਣੀ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
6. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
7. ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
8. ਸਿਰਫ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
9. ਦੂਜੇ ਜੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
10. ਜੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ?
11. ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੌਣ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ?
12. ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
13. ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਗੈਸਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
14. ਥਲ ਮੰਡਲ ਕਿਸਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
15. ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਉੱਪਰ ਜਲ ਦੇ ਬਣੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
16. ਜਲ ਮੰਡਲ ਕਿਸਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
17. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੈ?
18. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਸਮੁੰਦਰ ਤਲ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਉੱਪਰ ਹੈ?
19. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਸਮੁੰਦਰ ਤਲ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਹੇਠਾਂ ਹੈ?
20. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਸਮੁੰਦਰ ਤਲ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਿੰਨਾ ਹੈ?
21. ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਹੈ?
22. ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਆਕਸੀਜਨ ਹੈ?
23. ਕਿਹੜੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦੇ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਜੀਵਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
24. ਫਲੀਦਾਰ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਜੀਵਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
25. ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸਥਾਨੰਤਰ ਕਰਨਾ ਕਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ? (ਆਹਾਰ ਲੜੀਦਾਰ)
26. ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਹੈ? (0.03)
27. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਹਾਰ ਲੜੀਆਂ ਮਿਲਕੇ ਕੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? (ਆਹਾਰ ਜਾਲ)
28. ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜੀਵ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? (ਦੋ)
29. ਭੋਜਨ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਊਰਜਾ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ)
30. ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਚਮਕਦੀ ਬਿਜਲੀ ਰਾਹੀਂ ਕਿਹੜੀ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਥਿਰੀਕਰਨ

31. ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀ ਦੋ ਯੋਗਿਕ ਬਣਦੇ ਹਨ? (ਅਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ)
32. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੋਮਾ ਕੀ ਹੈ? (ਸੂਰਜ)
33. ਪੌਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ? (ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ)
34. ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਗੈਸ ਹੈ। (70.04%)
35. ਪਾਣੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜਾ ਹੈ। (ਹਾਈਡਰੋਜਨ)

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਬਾਇਓ ਮੰਡਲ ਕਿਸਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
2. ਜੀਵਮੰਡਲ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ।
3. ਜਲ ਵਿਗਿਆਨਕ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
4. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
5. ਭੋਜਨ ਜਾਲ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ।
6. ਸਰਵ-ਆਹਾਰੀ ਜੀਵ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
7. ਸਵੈ-ਪੋਸ਼ੀ ਆਹਾਰੀ ਜੀਵ ਕਿਸਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
8. ਭੋਜਨ ਲੜੀ ਦੇ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
9. ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ।
10. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਗੁਣ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
11. ਆਹਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਵੈਪੋਸ਼ਿਤ ਜੀਵ ਕਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
12. ਆਹਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪਰ ਆਹਾਰੀ ਜੀਵ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
13. ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਪਾਦਕ ਕਿਉਂ ਆਖਦੇ ਹਨ।
14. ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਖਪਤਕਾਰ ਕਿਉਂ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
15. ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ।
16. ਬਹੁ-ਮਾਤਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
17. ਅਲਪਮਾਤਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ।
18. ਨਾਈਟਰੋਜਨੀ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਕੀ ਹਾਨੀਆਂ ਹਨ।
19. ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
20. ਜਲ ਵਿਗਿਆਨਕ ਚਕਰ ਕੀ ਹੈ।

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

1. ਇਕੋ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਚਲਣ ਨੂੰ ____________ ਆਖਦੇ ਹਨ?
2. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਦੇ ____________ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਦੋ, ਤਿੰਨ)
3. ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਵੱਡੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਨੂੰ ____________ ਆਖਦੇ ਹਨ। (ਬਾਇਓਮ ਵਾਯੂਮੰਡਲ)
4. ਬਾਇਓਮ ਮਿਲਕੇ ਬਣੀ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ____________ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ। (ਜੀਵ ਮੰਡਲ, ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ)

5. ਸਿਰਫ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ __________ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਮਾਸਾਹਾਰੀ)

6. ਦੂਸਰੇ ਜੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ __________ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਮਾਸਾਹਾਰੀ)

7. ਜੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ __________ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

8. ਮਨੁੱਖ __________ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। (ਕੁਦਰਤ, ਵਾਤਾਵਰਣ)

9. ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਉੱਤੇ __________ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਗੈਸਾਂ, ਪਾਣੀ)

10. ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਚਟਾਨਾਂ ਨੂੰ __________ ਆਖਦੇ ਹਨ। (ਥਲਮੰਡਲ, ਜੀਵ ਮੰਡਲ)

11. ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਉੱਪਰ ਜਲ ਦੁਆਰਾ ਬਣੇ ਭਾਗ ਨੂੰ __________ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਜਲਮੰਡਲ, ਥਲਮੰਡਲ)

12. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ __________ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੱਕ ਹੈ।

13. ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ __________ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਹੈ। (78%, 21%)

14. ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ __________ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਹੈ। (0.03, 0.05)

15. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਹਾਰ ਲੜੀਆਂ ਮਿਲਕੇ __________ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। (ਆਹਾਰ ਜਾਲ, ਭੋਜਨ)

16.ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟਰੋਜਨ __________ ਯੋਗਿਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਦੋ, ਤਿੰਨ)

17.ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੋਮਾ __________ ਹੈ। (ਸੂਰਜ, ਭੋਜਨ)

18.ਜੋ ਪੌਦੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ __________ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਕੈਮੋਟਾਫਕ, ਮੌਲਕ)

19.ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ __________ ਆਖਦੇ ਹਨ। (ਸਵੈ-ਪੋਸ਼ੀ, ਪਰ ਆਹਾਰੀ)

20.ਘੱਟ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਿਕ ਤੱਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਅਲੱਪ ਮਾਤਰੀ, ਪਿਰਾਮਿਡ)

ਠੀਕ/ਗਲਤ ਚੁਣੋ

1. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
2. ਸਿਰਫ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
3. ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
4. ਦੂਜੇ ਜੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਪੌਦੇ ਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।
6. ਜੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਸਰਵ-ਆਹਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
7. ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ।
8. ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਉਤੇ ਗੈਸਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਥਲ ਮੰਡਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
9. ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਉੱਡਦਾ।
10. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ 13 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੱਕ ਹੈ।
11. ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ 21% ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਹੈ।

12. ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ 21% ਆਕਸੀਜਨ ਹੈ।

13. ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ 0.03% ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਹੈ।

14. ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ 2 ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

15. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਹਾਰ ਲੜੀਆਂ ਮਿਲਕੇ ਆਹਾਰ ਜਾਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

16. ਬਾਇਓਸ ਵਿੱਚ ਮਾਰੂਥਲ, ਜੰਗਲ, ਤਾਲਾਬ ਅਤੇ ਘਾਹ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

17. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਹੈ।

18. ਢਾਹ ਉਸਾਰੂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

19. ਅਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦੇ ਯੋਗਿਕ ਹਨ।

20. ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੇ ਤਿੰਨ ਲੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਦੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

21. ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੇ 10 ਲੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੀਵ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਹੀ ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ:

(1)

1. ਊਰਜਾ ਦਾ ਚਲਣ	1. ਸਰਵ-ਆਹਾਰੀ
2. ਜੀਵ ਮੰਡਲ	2. ਮਾਸਾਹਾਰੀ
3. ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਵਾਲੇ	3. ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਵਾਹ
4. ਜੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ	4. ਤਿੰਨ ਭਾਗ
5. ਮਾਸ ਤੇ ਪੌਦੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ	5. ਸਾਕਾਹਾਰੀ

1-3, 2-4, 3-5, 4-2, 5-1

1. ਗੈਸਾਂ ਵਾਲਾ ਭਾਗ	1.13 ਕਿਲੋਮੀਟਰ
2. ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੀ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਚਟਾਨਾ	2. ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ
3. ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੇ ਜਲ ਦਾ ਭਾਗ	3.ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ
4. ਪਾਣੀ	4.ਥਲ ਮੰਡਲ
5. ਜੀਵ ਮੰਡਲ	5. ਜਲ ਮੰਡਲ

1-3, 2-4, 3-5, 4-2, 5-1

1. ਪੌਦੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	1. ਸੂਰਜ
2. ਪੌਦੇ ਦੁਆਰਾ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕ੍ਰਿਆ	2. ਆਹਾਰ ਲੜੀ
3. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਹਾਰ ਲੜੀਆਂ ਮਿਲਕੇ	3.ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫ
4.ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸਥਾਨੰਤਰ	4. ਕੈਮੋਟ੍ਰਾਫਕ
5. ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੋਮਾ	5.ਆਹਾਰ ਜਾਲ

1-3, 2-4, 3-

ਬਹੁਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ Multiple Choice Questions

1. ਇਕੋ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਚਲਣ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ।

   (1) ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਵਾਹ (2) ਬਾਇਓਮ (3) ਜੀਵ ਮੰਡਲ

2. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

   (1) ਦੋ (2) ਤਿੰਨ (3) ਚਾਰ

3. ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਮਾਸਾਹਾਰੀ (2) ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (3) ਸਰਵ-ਆਹਾਰੀ

4. ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (2) ਮਾਸਾਹਾਰੀ (3) ਸਰਵ-ਆਹਾਰੀ

5. ਜੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ।

(1) ਮਾਸਾਹਾਰੀ (2) ਸਰਵ-ਆਹਾਰੀ (3) ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ

6. ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਗੈਸਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ (2) ਥਲ ਮੰਡਲ (3) ਜਲ ਮੰਡਲ

7. ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਚਟਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਜਲ ਮੰਡਲ (2) ਥਲ ਮੰਡਲ (3) ਜੀਵ ਮੰਡਲ

8. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੈ।

(1) 15 (2) 13 (3) 16 (4) 18

9. ਫਲੀਦਾਰ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਜੀਵਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(1) ਨਾਈਟਰੋਜਨ (2) ਆਕਸੀਜਨ (3) ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

10. ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸਥਾਨੰਤਰ ਕਰਨਾ ਕਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।

(1) ਭੋਜਨ ਦਾ (2) ਆਹਾਰ ਲੜੀ ਦਾ (3) ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

11. ਤੱਤ ਜਾਂ ਯੋਗਿਕ ਜੋ ਜੀਵ-ਧਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਪੋਸ਼ਕ (2) ਆਹਾਰ ਲੜੀ (3) ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫ (4) ਆਹਾਰ ਜਾਲ

12. ਜਦੋਂ ਪੌਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

13. (1) ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫ (2) ਆਹਾਰ ਜਾਲ (3) ਪੋਸ਼ਕ (4) ਅਹਾਰ ਲੜੀ

14. ਜੋ ਪੌਦੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

15. (1) ਕੈਮੋਟ੍ਰਾਫਕ (2) ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫ (3) ਪੋਸ਼ਕ (4) ਆਹਾਰ ਲੜੀ

16. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਹਾਰ ਲੜੀਆਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(1) ਆਹਾਰ ਜਾਲ (2) ਲੜੀ (3) ਪੋਸ਼ਕ (4) ਕੈਮੋਟ੍ਰਾਫਕ

17. ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜੀਵ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(1) 2 (2) 3 (3) 4 (4) 5

18. ਜੀਵ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ।

(1) ਅੱਗ (2) ਸੂਰਜ (3) ਚੰਦਰਮਾ (4) ਲਾਈਟ

19. ਅਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਕਿਸਦੇ ਯੋਗਿਕ ਹਨ।

(1) ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦੇ (2) ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ (3) ਕਾਰਬਨ ਦੇ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

20. ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਅਲਪਮਾਤਰੀ ਪੋਸ਼ਿਕ ਤੱਤ (2) ਨਾਈਟਰੋਜਨੀ (3) ਜੈਵਿਕ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

21. ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਗੈਸ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(1) 78% (2) 70.4% (3) 72% (4) 71.4%

22. ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਜਾਨਵਰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ।

(1) ਦੋ (2) ਤਿੰਨ (3) ਚਾਰ (4) ਪੰਜ

ਉੱਤਰ ਮਾਲਾ

1. (1)

2. (2)

3. (2)

4.(2)

5. (2)

6. (1)

7. (1)

8. (2)

9. (1)

10. (2)

11.

12. (1)

13.

14. (1)

16. (1)

17. (1)

18.(2)

19. (1)

20.(1)

21. (1)

22.

ਪਾਠ-6

ਧਰਤੀ ਤੇ ਉਸਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ

ਠੀਕ ਗਲਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

1. ਓਜ਼ੋਨ ਦਾ ਅਣਵੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ O^3 ਹੈ।(✗)
2. ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਬੇਜਾਨ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੈ।(✓)
3. ਕਾਰਖਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲ਼ਾ ਪਾਣੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।(✓)
4. ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਹੈ। (✗)
5. ਜੀਵ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਨਿਰਜੀਵ-ਸੰਜੀਵਾਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੈ।(✗)
6. ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਅਜੈਵਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।(✓)
7. ਇਨਫਰਾ-ਰੈੱਡ ਕਿਰਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।(✗)
8. ਰੌਲਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਹੈ।(✗)
9. ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।(✓)
10. ਰੇਡੀਓ ਐਕਟਿਵਤਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਜਗਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।(✓)
11. ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਵਸੋਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ।(✗)
12. ਓਜ਼ੋਨ ਦੀ ਪਰਤ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਵਿਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।(✓)
13. ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਗ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹਨ।(✓)
14. ਵਾਤਾਵਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।(✗)
15. ਨਵਿਆਉਣ ਯੋਗ ਸੋਮੇ ਆਮ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।(✓)
16. ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।(✗)
17. ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਅੰਗ ਹਨ।(✓)
18. ਰੂੜੀ ਦੀ ਖਾਦ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ ਅੰਸ਼ਾ ਦੀ ਘਾਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।(✓)
19. ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ।(✗)
20. ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਬਚਾ ਲਈ ਜੀਵ ਰੱਖਿਆ ਐਕਟ 1972 ਵਿਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।(✓)

ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

1. ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ	2. 52 ਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਿਲ
2. ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਧੀ	5. ਬੋਲਾਪਣ
3. ਲਕਸ਼ਦੀਪ ਸਮੂਹ	1. ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੀ ਸਤਿਹ 'ਤੇ ਗਿਲਾਫ਼
4. ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ	3. ਟਾਪੂ 'ਪਿੱਟੀ'
5. ਰੌਲ਼ਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ	4. ਕੁਦਰਤੀ ਤੋਹਫਾ
6. ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਭਾਗ	8. ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ
7. ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਵਰਖਾ	6. ਤਿੰਨ ਭਾਗ
8. ਇਕੋਲੋਜੀਬੈਲਸ	7. ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ
9. ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਊਰਜਾ	10. ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ
10. ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਵਿਕਿਰਨਾਂ	9. ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵਤਾ
11. ਨਾ ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਸੋਮੇ	13. ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ
12. ਉਜ਼ੋਨ	11. ਡੀਜ਼ਲ, ਪੈਟਰੋਲ

13. ਪਾਣੀ ਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ	12.ਪਾਰਵੈਂਗਣੀ ਕਿਰਨਾਂ
14. ਫਸਲ ਚੱਕਰ	14.ਫ਼ਸਲਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ
15. ਸਿੰਮ, ਤੁਲਸੀ	15.ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
16. ਨਵਿਉਣਯੋਗ ਸੋਮੇ	17.ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਨਾਮ
17. ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬਚਾਓ ਸੇਵਾ ਕਮਿਸ਼ਨ	19.ਚੰਗੀ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ
18. ਉੱਦਮ ਪ੍ਰਜੈਕਟ	20.ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਗੈਸ ਤੋਂ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਬਣਨਾ
19. ਭੌਂ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ	18.ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ
20. ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਸਥਿਰੀਕਰਨ	16. ਪੌਣ-ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

1. ਉਜ਼ੋਨ ਤਹਿ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। (ਲਾਭਕਾਰੀ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ)
2. ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ 3 ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। (2, 3)
3. ਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਦਾ ਮੁੱਖ ਆਧਾਰ ਈਕੋ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਹਨ। (ਈਕੋ/ਗਰਮੀ)
4. ਸੰਜੀਵਾਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਜੈਵਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਅਜੈਵਿਕ/ਜੈਵਿਕ)
5. ਰੇਡੀਓ ਐਕਟਿਵਤਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। (ਸਾਫ਼/ਦੂਸ਼ਿਤ)
6. ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਲਾਭਦਾਇਕ/ਹਾਨੀਕਾਰਕ)
7. ਇੱਕ ਚਿਮਨੀ 2500 ਟਨ ਸਲਫ਼ਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਰਹੀ ਹੈ। (ਪਾਣੀ/ਹਵਾ)
8. ਸਵਾ ਕਾਰਖਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣਹੀਣਤਾ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। (ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣਹੀਣਤਾ/ਪਾਣੀ)
9. ਜੰਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। (ਕਾਨੂੰਨ/ਕਿਤਾਬ)
10. ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। (ਅਨੁਕੂਲ/ਖਰਾਬ)
11. ਜਲਗਾਹਾਂ, ਬਨਸਪਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਵਿਕਾਸ/ਅੰਤ)
12. ਜਲਗਾਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਧਰਤੀ ਦਾ ਸਮਤੋਲ ਖਤਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। (ਸਮਾਪਤ/ਆਰੰਭ)
13. ਨੀਲਗੀਰ ਲੰਗੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਬਾਮ ਬਣਦੀ ਹੈ। (ਬਾਮ/ਦਵਾਈ)
14. ਟਾਪੂ ਪਿੱਟੀ ਦਾ ਖੇਤਰਫਲ 1.21 ਹੈਕਟੈਅਰ ਹੈ। (2.20 ਹੈਕ/1.21ਹੈਕ)
15. ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਨਸਲਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੀ ਪਾਬੰਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (ਨਸਲਾਂ/ਉਮਰ)
16. ਉੱਦਮ ਪ੍ਰੋਜੇਕਟ ਪ੍ਰਜੈਕਟ ਟਾਈਗਰ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। (ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਟਾਈਗਰ/ਐਲੀਫੇਟ)
17. 1972 ਵਿੱਚ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਐਕਟ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। (1972/1951)
18. ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਚਾਓ ਲਈ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉ। (ਫੁੱਲ/ਰੁੱਖ[
19. ਆਬਾਦੀ ਵੱਧਣ ਨਾਲ਼ ਆਰਥਿਕ ਦਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਤੇਜ਼/ਹੌਲ਼ੀ)
20. ਭੂਮੀ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। (ਭੌਤਿਕ/ਰਸਾਇਣਿਕ)

1. ਓਜ਼ੋਨ ਦਾ ਅਣਵੀਂ O_3 ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ।
   (O^3 O_3 30 03)
2. ਜੰਗਲ ਕੱਟਣ ਨਾਲ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
   (ਆਕਸੀਜਨ, ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਨਾਈਟਰੋਜਨ, ਸਲਫ਼ਰ)
3. ਪਾਣੀ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥ, ਗੈਸਾਂ, ਆਕਸੀਜਨ, ਸਲਫ਼ਰ)

4. ਅਜੈਵਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬੇਜਾਨ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਸੰਜੀਵ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਨਿਰਜੀਵ, ਬੇਜਾਨ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ)

5. ਬਿਜਲੀ ਚਮਕਣ ਨਾਲ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦੇ ਯੋਗਿਕ ਬਣਦੇ ਹਨ।

(ਨਾਈਟਰੋਜਨ, ਸਲਫ਼ਰ, ਅਮੋਨੀਆ, ਆਕਸੀਜਨ)

6. ਉਜ਼ੋਨ ਤਹਿ ਪਾਰਵੈਂਗਣੀ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖਦੀ ਹੈ।

(ਪਾਰਵੈਂਗਣੀ, ਇਨਫਰਾ-ਰੈੱਡ, ਅਲਵਰਾਂ, ਸਮੀ)

7. ਅਜੈਵਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਪਾਣੀ, ਮੌਸਮ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ਪਸ਼ੂ, ਪੌਦੇ, ਮਿੱਟੀ, ਕੁੱਤਾ)

8. ਟਿੱਡੀ ਦਲ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਫਿਨਾਇਲ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ ਨਾਈਟਰੇਟ ਆਕਸੀਜਨ)

9. 1981 ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਅਬਾਦੀ 68.4 ਕਰੋੜ ਸੀ।

(68.4 ਕਰੋੜ, 65.00 ਕਰੋੜ, 7.00 ਕਰੋੜ, 2 ਕਰੋੜ,)

10. ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾਲ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਦਰਦ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸੱਟਾ, ਰਗੜਾਂ)

11. ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 179 ਚਿਮਨੀਆਂ ਹਨ।

(170, 190, 180, 179)

12. ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਮੂੰਹ, ਪੇਟ, ਪਿੱਠ, ਪੈਰ)

13. ਲਾਊਡ ਸਪੀਕਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਲਾਊਡ ਸਪੀਕਰਾਂ, ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਰੌਲ਼ਾ, ਟੀ.ਵੀ. ਦੀ ਆਵਾਜ਼)

14. ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਨਾਲ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

(ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਓ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਓ, ਆਰਥਿਕ ਤਣਾਓ)

15. ਨਿਉਕਲੀਅਰ ਵਿਕਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਕੈਂਸਰ, ਬੁਖਾਰ, ਪੇਟ, ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ)

16. ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉੱਦਮ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਖੋਲੇ ਗਏ।

(ਉੱਦਮ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ, ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਮਝੌਤੇ, ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ, ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ)

17. ਖੇਤੀ ਦੌਰਾਨ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ, ਪਾਣੀ ਦੀ, ਖਾਦ ਦੀ, ਮਿੱਟੀ ਦੀ)

18. ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਟਿਕਿਆ ਦੁਆਰਾ ਨਾਲ਼ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਜਰੂਰਤਾਂ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਹਾਲਤਾਂ, ਅਨਪੜ੍ਹਾਂ ਵਧਾ ਕੇ, ਵਿੱਦਿਆ ਕੁਆਰਾਂ)

19. ਗੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਵੱਧ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਘੱਟ ਆਬਾਦੀ, ਵੱਧ ਆਬਾਦੀ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਆਬਾਦੀ, ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ)

20. ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨਾਲ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਰਾਹੀਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

(ਪਾਣੀ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨਾਲ਼, ਹਵਾ, ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ)

ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

1. ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ। (ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ)
2. ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ। (ਜੀਵ ਵਾਤਾਵਰਨ/ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ/ਸਮਾਜਿਕ ਸਭਿਆਚਾਰ)
3. ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੂਸ਼ਿਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ। (ਵੱਧਦੀ ਵਸੋਂ)
4. ਵੱਧ ਅਬਾਦੀ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਅਤੇ ਮੈਲ਼)
5. ਉਜ਼ੋਨ ਪਰਤ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। (ਪਰਾਵੈਂਗਣੀ ਕਿਰਨਾਂ)
6. ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਵਿਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਕੈਂਸਰ, ਚਮੜੀ)
7. ਨਿਵਾਉਣ ਯੋਗ ਸੋਮਿਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ? (ਪਾਣੀ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼)
8. ਨਾ ਨਵਿਆਓਣ ਯੋਗ ਸੋਮਿਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। (ਗੈਸ, ਪੈਟਰੋਲ)
9. ਦਵਾਈ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਤੁਲਸੀ, ਨਿੰਮ)
10. ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਵਰਖਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ (ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ)
11. ਭੋਂ ਖਾਲੀ ਰੱਖਣਾ ਕੀ ਹੈ। (ਖੇਤੀ ਜਮੀਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਖਾਲੀ ਛੱਡਣਾ)
12. ਰੂੜੀ ਦੀ ਖਾਦ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ। (ਖੇਤੀ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ)
13. ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਟਾਈਗਰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਅਧੀਨ ਖੋਲਿਆ। (ਉੱਦਮ ਪ੍ਰਜੈਕਟ)
14. ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜੀਵ ਐਕਟ ਕਦੋਂ ਪਾਸ ਹੋਇਆ । (1972)
15. ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਐਕਟ ਪਾਸ ਹੋਇਆ। (ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਐਕਟ)
16. ਨੀਲਗਿਰੀ ਲੰਗੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਕੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਬਾਮ)
17. ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕੀ ਹੈ? (ਅਜੈਵਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ)
18. ਅਜੈਵਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕੀ ਹੈ? (ਬੇਜਾਨ ਵਾਤਾਵਰਨ)
19. ਜੀਵ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕੀ ਹੈ? (ਜੀਵ ਜਗਤ ਅਤੇ ਪੇੜ ਪੌਦੇ ਸ਼ਾਮਿਲ)
20. ਰੌਲ਼ਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ? (ਅਬਾਦੀ ਅਤੇ ਆਵਜਾਈ ਸਾਧਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਰੇਡਿਉ ਐਕਟਿਵਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਊਰਜਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰੇਡੀਓ ਐਕਟਿਵਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਫੋਕਟ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਜਹਿਰਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਮਲ ਅਤੇ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਵੱਡੇ ਉਦਯੋਗਾਂ, ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚੋਂ ਜਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਣਾ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਲਫ਼ਰ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਆਦਿ ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਣਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਬੈਲਸ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਬੈਲਸ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਪਸ਼ੂਆਂ, ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਭਾਵ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਬੈਲਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਵਿਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਕਾਰਨ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ, ਅਨੀਮੀਆ, ਨਿਊਕੀਮੀਆਂ ਵਰਗੇ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਜੋਨ ਪਰਤ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸੋਖ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਰਹੀ ਜਨਸੰਖਿਆ, ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ, ਹੋਰਨ, ਸਾਇਰਨਾਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਆਵਾਜਾਂ, ਆਵਾਜ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਵਰਖਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ ਉਦਯੋਗ ਅਤੇ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਗੈਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਲਫ਼ਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਆਕਸਾਈਡ ਆਦਿ ਜੋ ਮੀਂਹ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਵਰਖਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦਾ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਗੈਸ ਤੋਂ ਨਾਈਟਰੋਕ ਬਣਨਾ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦਾ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਗੈਸ, ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦੇ ਯੋਗਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ ਰੁੱਖ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਾਭ ਹਨ।

1. ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਨਿੰਮ, ਤੁਲਸੀ, ਸਫ਼ੈਦਾ ਆਦਿ।
2. ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਲੱਕੜ ਮਕਾਨ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
3. ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਬਾਲਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
4. ਰੁੱਖ ਜੰਗਲ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੜ੍ਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਅਤੇ ਨਾ-ਨਵਿਉਣ ਯੋਗ ਸੋਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਭਿੰਨਤਾ ਹੈ।

ਉੱਤਰ

ਨਵਿਆਉਣ ਯੋਗ ਸੋਮੇ		ਨਾ-ਨਵਿਆਉਣ ਯੋਗ ਸੋਮੇ
1.	ਊਰਜਾ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼	ਊਰਜਾ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਪੈਟਰੋਲ, ਡੀਜ਼ਲ
2.	ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।	ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠ-7

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਗ

ਠੀਕ/ਗਲਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

1. ਹਵਾ ਹੈਜ਼ਾ ਅਤੇ ਪੇਚਸ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। (✗)
2. ਚੇਚਕ ਰੋਗ ਕੱਪੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਛੋਹ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✓)
3. ਟੈਟਨਸ ਰੋਗ ਬੈਸੀਲੈਸ ਜੀਵਾਣੂ ਤੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। (✓)
4. ਸੈਂਡਫਲਾਈ ਨਾਂ ਦੀ ਮੱਖੀ ਨਾਲ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✗)
5. ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਖੀ ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਡੀ.ਡੀ. ਟੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। (✓)
6. ਕਿਨੇ ਵੀ ਰੋਗ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੇ। (✗)
7. ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੇ। (✗)
8. ਸਵੱਛਤਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੈ। (✓)
9. ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਨਾਲ਼ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✓)
10. ਨਮੂਨੀਏ ਵਾਲ਼ੀ ਪਲੇਗ ਥੁੱਕ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। (✗)
11. ਮੱਖੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੈਜ਼ਾ ਤੇ ਪੇਚਸ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। (✓)
12. ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਾਲ਼ੀ ਪਲੇਗ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਹੈ। (✗)
13. ਪੋਲੀਓ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। (✗)
14. ਮਲੇਰੀਆ ਮੱਛਰ ਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✗)
15. ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਫਾਈਫੋਸਸ ਬੈਸੀਲੈਸ ਕੀਟਾਣੂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। (✓)
16. ਪਲੇਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ ਪਲੇਗ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉ। (✓)
17. ਟੈਟਨਸ ਨਾਲ਼ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। (✗)
18. Small Pox (ਮਾਤਾ) ਚੇਚਕ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ। (✓)
19. ਪਲੇਗ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਦਾ ਨਾਂ ਪਿੱਸੂ ਹੈ। (✓)
20. ਪੋਲੀਉ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਦੁੱਖਦਾ ਹੈ। (✗)

ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

1. ਟਾਈਫੋਸਸ ਬੈਸੀਲਸ	4. ਪਿੱਸੂ
2. ਚੇਚਕ	5. ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ
3. ਹੈਜ਼ਾ	3. ਉਲਟੀਆਂ
4. ਪਲੇਗ	1. ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ
5. ਛੂਤ ਰੋਗ	2. ਮਾਤਾ

1. ਇਨਫਲੂਜਾ	2. ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ
2. ਗੋਨੋਰੀਆ	1. ਹਵਾ ਨਾਲ਼ ਫੈਲਦਾ
3. ਪਲੇਗ ਦੀ ਕਿਸਮ	5. ਕੌਲਰ ਟਿਬਰੀਓ
4. ਪੋਲੀਓ	3. ਨਮੂਨੀਆ ਪਲੇਗ
5. ਹੈਜ਼ਾ	4. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ

1. ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ	4.ਹੈਜ਼ਾ, ਤਪਦਿਕ, ਇਨਫਲੂਜਾ
2. ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ	5.ਮਰੋੜ
3. ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ	1.ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ
4. ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ	2.ਫੇਫੜੇ ਖਰਾਬ
5. ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗ	3.ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ.

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:

1. ਮੱਖੀਆਂ ਦੀਆਂ ਟੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਕੀਟਾਣੂ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਕੀਟਾਣੂ/ਕੀਟ)
2. ਚੇਚਕ ਰੋਗ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਛੋਹ ਨਾਲ਼ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। (ਛੂਹ/ਰੰਗ)
3. ਟੈਟਨਸ ਰੋਗ ਜੀਵਾਣੂ ਨਾਲ਼ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। (ਵਾਈਰਸ/ਜੀਵਾਣੂ)
4. ਟੈਟਨਸ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਬੈਸੀਲਮ ਕਾਰਨ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। (ਬੈਸੀਲਮ/ਚੇਚਕ)
5. ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਪੀਲੀਆ/ਛੂਤ)
6. ਮੱਛਰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੈਂਡਫਲਾਈ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਸੈਂਡਫਲਾਈ/ਛੂਤ)
7. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਕੀਟਾਣੂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਹਵਾ/ਕੀਟਾਣੂ)
8. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਈ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। (ਗੰਦਾ/ਸਾਫ਼)
9. ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਟਿਊਬਨਲ ਬੈਸੀਨਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। (ਟਿਊਬਨਲ/ਪਲੇਗ)
10. ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਨਾਲ਼ ਫੇਫੜੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਫੇਫੜੇ/ਪੇਟ)
11. ਰੋਗੀ ਲਈ ਟਾਇਲਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਟਾਈਲਟ/ਬਸ)
12. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਉਬਾਲ ਕੇ/ਠੰਡਾ)
13. ਪਲੇਗ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਪਲੇਗ/ਮਰੋੜ)
14. ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। (ਹਿਦਾਇਤਾਂ/ਸਮਾਚਾਰ)
15. ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਕਮਰਾ/ਸਟੋਰ)
16. ਮਲੇਰੀਏ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰੋਗੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਲਾਲ ਕਣ/ਚਿੱਟੇ ਕਣ)
17. ਮੱਛਰ ਕਾਰਨ ਮਲੇਰੀਆ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। (ਮੱਛਰ/ਪਿੱਸੂ)

ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

1. ਹੈਜ਼ਾ ਰੋਗ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।	(ਮੱਖੀ)
2. ਚੇਚਕ ਦਾ ਦੂਜਾ ਕੀ ਨਾਮ ਹੈ?	(ਮਾਤਾ)
3. ਪਲੇਗ ਦੇ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।	(ਚੂਹਾ)
4. ਮਲੇਰੀਆ ਰੋਗ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮੱਛਰ ਕਿਹੜਾ ਹੈ।	(ਐਨੋਫਲੀਜ਼)
5. ਪਿੱਸੂ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।	(ਪਲੇਗ)
6. ਹੈਜ਼ਾ ਫੈਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।	(ਸਿੱਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ)
7. ਹੈਜ਼ਾ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?	(ਕੌਲਰਾ ਵਿਬਰੀਓ)
8. ਮਾਤਾ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?	(12 ਦਿਨ)
9. ਪਲੇਗ ਰੋਗ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ।	(ਤਿੰਨ)
10. ਹੈਜ਼ਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੈ।	(ਉਲਟੀਆਂ)

11. ਚੇਚਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ। (ਫੇਫੜੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ)

12. ਪਲੇਗ ਫੈਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ। (ਚੂਹੇ/ਪੀਸੂ)

13. ਫਾਈਫੋਸਸ ਬੈਸੀਲਸ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। (ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ)

14. ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ। (ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਤਪਦਿਕ/ਫੇਫੜੇ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਤਪਦਿਕ)

15. ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਬੱਚਾ ਅਪਾਹਿਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਪੋਲੀਓ)

16. ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (ਜੁਆਨੀ ਵਿੱਚ)

17. ਹੈਜ਼ਾ, ਮਰੋੜ ਅਤੇ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। (ਪਾਣੀ/ਭੋਜਨ)

18. ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ। (ਪਾਣੀ/ਹਵਾ/ਸਿੱਧੀ ਛੋਹ ਰਾਹੀਂ)

19. ਮਲੇਰੀਏ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਢੰਗ ਲਿਖੋ। (ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ)

20. ਟੈਟਨਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ। (ਜਲਨ ਅਤੇ ਬੈਚੈਨੀ)

1. ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ਼ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ <u>ਏਡਜ਼</u> ਹੈ।
   (ਬੁਖਾਰ, ਮਰੋੜ, ਏਡਜ਼, ਤਪਦਿਕ)
2. ਜਾਨ-ਲੇਵਾ ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਰੋਗ <u>ਕੈਂਸਰ</u> ਹੈ।
   (ਬੋਲੀਓ, ਮਾਤਾ, ਤਪਦਿਕ ਕੈਂਸਰ)
3. ਤਪਦਿਕ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੀਟਾਣੂ ਦਾ ਨਾਂ <u>ਟਿਊਬਰਕਲ ਬੈਸੀਲਸ</u>।
   (ਟਿਊਬਰਕਲ, ਬੈਸੀਲਸ, ਐਨਫਲੀਜ਼, ਕਲੋਰਾ, ਮੱਖੀ)
4. ਐਨਫਲੀਜ਼ ਕਾਰਨ <u>ਮਲੇਰੀਆ</u> ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
   (ਬੁਖਾਰ, ਮਲੇਰੀਆ, ਤਪਦਿਕ, ਪਲੇਗ)
5. ਹਵਾ ਕਾਰਨ <u>ਜ਼ੁਕਾਮ</u> ਰੋਗ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
   (ਜ਼ੁਕਾਮ, ਹੈਜ਼ਾ, ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ, ਏਡਜ਼)
6. ਹੈਜ਼ਾ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵ <u>ਕਲੌਰਾ ਵਿਬਰੀਓ</u> ਹੈ।
   (ਕਲੌਰਾ ਵਿਬਰੀਓ, ਫਾਈਫੋਸਸ ਬੈਸੀਲਸ, ਮੱਖੀ, ਚੂਹਾ)
7. <u>ਮੱਖੀਆਂ</u> ਗੰਦਗੀ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੈਲਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
   (ਮੱਛਰ, ਚੂਹਾ, ਮੱਖੀਆਂ, ਜੂੰਆਂ)
8. <u>ਸੈਂਡਫਲਾਈ</u> ਮੱਖੀ ਨਾਲ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
   (ਐਨਫਲੀਜ਼, ਬੈਸੀਲਸ, ਸੈਂਡਫਲਾਈ, ਜੂੰਆਂ)
9. ਹੈਜ਼ੇ ਕਾਰਨ <u>ਉੱਲਟੀਆਂ</u> ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
   (ਉੱਲਟੀਆਂ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖੰਘ, ਖਾਰਸ਼)
10. ਪਲੇਗ <u>3</u> ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
    (1, 2, 4, 3)
11. ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਾਲ਼ੀ ਪਲੇਗ <u>ਚੂਹੇ</u> ਕਾਰਨ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।
    (ਜੂੰਆ, ਚੂਹੇ, ਮੱਖੀਆਂ, ਮੱਛਰ)
12. ਪੋਲੀਓ <u>ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ</u> ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
    (ਬੱਚਿਆਂ, ਜੁਆਨੀ, ਬੁਢਾਪੇ, ਕਿਸ਼ੋਰ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਮਲੇਰੀਏ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਢੰਗ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ ਮਲੇਰੀਏ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

1. ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ।
2. ਘਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
3. ਰਾਤ ਨੂੰ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਲਗਾ ਕੇ ਸੋਵੋ।
4. ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੱਛਰ ਮਾਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
5. ਘਰਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮੱਛਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ਼ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਟੈਟਨਸ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਉਤਰ ਟੈਟਨਸ ਬੈਸੀਲਸ ਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਤੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਗੋਹੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜਖ਼ਮ ਦੇ ਰਸਤੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ?

ਉੱਤਰ ਹੈਜ਼ਾ, ਤਪਦਿਕ, ਪੇਚਿਸ, ਟਾਈਫ਼ਾਈਡ, ਸਰਦੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਵਰਗੇ ਰੋਗ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:4 ਮਿਆਦੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਕੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ ਇਹ ਬੁਖਾਰ ਟਾਈਫੋਸਸ ਬੈਸੀਲਸ ਕੀਟਾਣੂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਖ਼ਾਰ ਕੁਝ ਜਿਆਦਾ ਭਾਵ ਸਮੇਂ/ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:5 ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ: ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਭਾਵ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:6 ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

(1) ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(2) ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(3) ਰੋਗੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(4) ਰੋਗੀ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕੰਘੀ, ਤੋਲੀਆ, ਬਰੱਸ਼, ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:7 ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਟਿਊਬਰਕਲ ਬੈਸੀਲਸ ਕੀਟਾਣੂ ਕਰਕੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

(1) ਸਰੀਰਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ

(2) ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਾਰਨ

(3) ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:8 ਹੈਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ (1) ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਉ।

(2) ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

(3) ਖਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

(4) ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:9 ਪਲੇਗ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਪਲੇਗ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

(1) ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਪਲੇਗ: ਇਸਦੇ ਕੀਟਾਣੂ (ਪਿੱਸੂ) ਰਾਹੀਂ ਕੱਟਣ ’ਤੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(2) ਨਮੂਨਿਆ ਪਲੇਗ: ਇਹ ਪਲੇਗ ਥੁੱਕ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(3) ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਾਲ਼ੀ ਪਲੇਗ:- ਇਹ ਪਲੇਗ ਚੂਹੇ ਦੇ ਪਿੱਸੂਆਂ ਤੋਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:10 ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮੱਖੀ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ ਸੈਂਡਫਲਾਈ ਮੱਖੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਉੱਚੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ’ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠ-8

ਰੋਗ

ਠੀਕ ਉੱਤਰ ਤੇ ਸਹੀ (✓) ਅਤੇ ਗਲਤ (✗) ਤੇ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

1. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✓)
2. ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। (✗)
3. ਕਾਰਬਨਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਜਨਮਜਾਤ ਕਾਰਨ ਹੈ। (✓)
4. ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਸ 'ਤੇ ਗਹਿਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। (✗)
5. ਗਿੱਲੜ੍ਹ ਰੋਗ ਪੋਸਣ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✓)
6. ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। (✓)
7. ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦਾ ਵੱਧ ਰਿਸਾਅ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। (✗)
8. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। (✗)
9. ਭੋਪਾਲ ਗੈਸ ਕਾਂਡ ਦਸੰਬਰ 1982 ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। (✗)
10. ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਾਰਖਾਨੇ ਹਨ। (✓)
11. ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✓)
12. ਐਲਰਜੀ ਕਾਰਨ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✗)
13. ਏਡਜ਼ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਤੋਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। (✓)
14. ਏਡਜ਼ ਕਾਰਨ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। (✗)
15. ਏਡਜ਼ ਨੂੰ ਸਲਿਮ ਡਿਸੀਜਿਜ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। (✓)

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:

1. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਦਬੂ ਭੋਜਨ ਦੇ <u>ਵਿਸ਼ੈਲਾ</u> ਹੋਣਾ ਹੈ। (ਵਿਸ਼ੈਲਾ/ਸਾਫ਼)
2. ਭੋਜਨ <u>ਸਾਲਮੋਨੈਲਾ</u> ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸਾਲਮੋਨੈਲਾ/ਵਿਟਾਮਿਨ)
3. ਪੋਸਣ ਕਾਰਨ <u>ਗਿੱਲੜ੍ਹ</u> ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਗਿੱਲੜ੍ਹ/ਤਪਦਿਕ)
4. ਕਾਰਬਨਿਕ ਰੋਗ <u>ਸਰੀਰਿਕ</u> ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸਰੀਰਿਕ/ਮਾਨਸਿਕ)
5. ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ <u>ਅਸੰਤੁਲਨ</u> ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸੰਤੁਲਨ/ਅਸੰਤੁਲਨ)
6. ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ <u>ਠੀਕ</u> ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। (ਕਮਜੋਰ/ਠੀਕ)
7. ਤੰਬਾਕੂ ਕਾਰਨ <u>ਫੇਫੜਿਆਂ</u> ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਦਿਮਾਗ/ਫੇਫੜਿਆਂ)
8. <u>ਮੀਥਾਈਨ</u> ਅਸੋਸੀਏਨੇਟ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਹੈ। (ਕਾਰਬਨ/ਮੀਥਾਈਨ)
9. ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ <u>ਪ੍ਰੋਟੀਨ</u> ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਪ੍ਰੋਟੀਨ/ਵਿਟਾਮਿਨ)
10. ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ <u>ਪੈਰਾਸਾਈਟ</u> ਆਖਦੇ ਹਨ। (ਪੈਰਾਸਾਈਟ/ਵਿਸ਼ਾਣੂ)
11. ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲਪਿੰਕ ਕਮੇਟੀ ਵਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ 'ਤੇ <u>ਪਾਬੰਦੀ</u> ਹੈ। (ਪਾਬੰਧੀ/ਛੋਟ)
12. ਐਲਰਜੀ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ 'ਤੇ <u>ਖਾਰਿਸ਼</u> ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਬੁਖਾਰ/ਖਾਰਿਸ਼)
13. ਸਿਗਰਿਟ ਸਿਹਤ ਲਈ <u>ਹਾਨੀਕਾਰਕ</u> ਹੈ। (ਲਾਭਦਾਇਕ/ਹਾਨੀਕਾਰਕ)
14. ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ <u>ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ</u> ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ)
15. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ <u>ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ</u> ਕਾਰਨ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤਾਂ, ਬੁਖਾਰ)

16. ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੈ।

(ਪਾਰਕ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਕੂੜਾ, ਪਾਣੀ)

17. ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਕਾਰਨ ਦਸਤ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ, ਉਲਟੀਆਂ)

18. ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ, ਰੋਗ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

(ਭੌਤਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ)

19. ਏਡਜ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਸਰੀਰ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭੌਤਿਕ, ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ)

20. ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

(ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ, ਨੰਗੀ ਅੱਖ ਨਾਲ਼, ਐਨਕਾਂ ਨਾਲ ਉਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ)

21. ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਨਾਲ਼ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਨੂੰ 2 ਲੱਖ ਗੁਣਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(2 ਲੱਖ, 3 ਲੱਖ, 10 ਲੱਖ ਲੱਖ)

22. ਡੀ.ਐਸ.ਐਮ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਜਪਾਨੀਆਂ ਨੇ ਖੋਜਿਆ?

(ਫਿਊਜੀਡਿਕ ਐਗਿਡ, ਕੰਪਾਉਡ ਕਿਉਂ, ਗਲਾਈ ਸਿਰਹੀਜਿਨ ਡੀ ਐਸ, ਐਮ)

23. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਖਣਿਜ, ਸਾਰੇ ਤੱਤ।)

24. ਚਿਕਿਤਸਾ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। (ਚਿਕਿਤਸਾ/ਪਾਣੀ)

25. ਨਸ਼ੇ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। (ਸਰੀਰਿਕ/ਮਾਨਸਿਕ)

ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

1. ਪੋਸ਼ਣ	3. ਫ਼ੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ
2. ਹਾਰਮੋਨਜ਼	1. ਅੰਧਰਾਤਾ
3. ਤੰਬਾਕੂ	5. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
4. ਕੋਕੀਨ	2. ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ
5. ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ	4. ਨਸ਼ੀਲੀ ਵਸਤੂ

1. ਪੋਲਿਓ ਬੂੰਦਾ	5. ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਵਾਧਾ
2. ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ	1. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ
3. ਪ੍ਰੋਟੋਜੋਆ	4. 1984 ਵਿੱਚ
4. ਭੋਪਾਲ ਗੈਸ ਕਾਂਡ	3. ਹੈਜ਼ਾ
5. ਕੈਂਸਰ	2. ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ

ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਉੱਤਰ

1. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। (ਕੋਕੀਨ, ਹੀਰੋਈਨ)
2. ਪ੍ਰੋਟੋਜੋਆ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਰੋਗ (ਕਾਲ਼ਾ ਬੁਖਾਰ)
3. ਉਸ ਕਾਰਖਾਨੇ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਯੂਨੀਅਨ ਕਾਰਬਾਈਡ ਪਲਾਸ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ।

4. ਕਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਰੀਐਕਟਰਾਂ ਦੇ ਨਜਦੀਕ ਜਾਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। (ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ/ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ)
5. ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦੋ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ। (ਹੈਜ਼ਾ, ਗਿਲੜ੍ਹ)
6. ਜੀਵਾਣੂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। (ਪਲੇਟ ਮਲੇਰੀਆ)
7. ਸੰਕਰਮਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸੂਖਮ ਜੀਵ)
8. ਏਡਜ਼ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੀਟਾਣੂ ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। (ਵਿਸ਼ਾਣੂ)
9. ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ਼ ਫੈਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। (ਸਿਫਲਿਸ ਅਤੇ ਰਿੰਗਬਰ)
10. ਰਿੰਗ ਫਾਰਮ ਦਾ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ ਕੀਟਾਣੂ ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ? (ਫਫ਼ੂੰਦੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ)
11. ਏਡਜ਼ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਪੈਰਾਸਾਈਟ)
12. ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। (ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਖਾਂਸੀ, ਦਮਾ ਆਦਿ)
13. ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਉਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। (ਇਸ ਵਿਚਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ)
14. ਭੋਪਾਲ ਗੈਸ ਕਾਂਡ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਗੈਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ। (ਮੀਥਾਈਨ ਐਸੋਸੀਏਟ)
15. ਏਡਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਇੰਟਰ ਫੇਰਾਨ)

1. ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਰੋਗ B ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
   (A, B, K, E)
2. ਭੋਜਨ ਵਸੈਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਜੀਵ ਸਾਰੇ ਹਨ।
   (ਸਾਲਮੋਨੈਲਾ, ਐਸਪੈਰੀਜਿਲਸ, ਸਟੈਫਿਲੋਕੋਕਾਈ, ਸਾਰੇ)
3. ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
   (ਗੰਦਾ, ਸਾਫ਼, ਸਿਲਾ, ਖੁਸ਼ਕ)
4. ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
   (ਸਰੀਰਿਕ, ਖੇਡਣ, ਬੋਲਣ, ਨੱਚਣ)
5. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਹਨ।
   (ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਅਫ਼ੀਮ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ)
6. ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
   (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਪਾਣੀ)
7. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਾਰਨ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
   (ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਬੁਖਾਰ)
8. ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।
   (ਧਾਰਕ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਕੂੜਾ, ਪਾਣੀ)
9. ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਕਾਰਨ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
   (ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ, ਬੁਖਾਰ, ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ, ਉਲਟੀਆਂ)
10. ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਰੋਗ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
   (ਭੌਤਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ)
11. ਏਡਜ਼ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤਿ ਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
   (ਸਰੀਰ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭੌਤਿਕ, ਪ੍ਰਤਿ ਰੋਧਕ)

12.ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਇਲੈੱਕਟ੍ਰਾਨ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
(ਇਲੈੱਕਟ੍ਰਾਨ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ, ਨੰਗੀ ਅੱਖ ਨਾਲ਼, ਐਨਕਾਂ ਨਾਲ਼, ਉਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ)

13.ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਨਾਲ਼ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਨੂੰ 2 ਲੱਖ ਗੁਣਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
(2 ਲੱਖ, 3 ਲੱਖ, 10 ਲੱਖ, 1 ਲੱਖ)

14. ਡੀ.ਐਸ, ਐਮ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਜਪਾਨੀਆਂ ਨੇ ਖੋਜਿਆ
(ਫਿਊਜੀਡਿਕ ਐਗਿਡ, , ਕੰਪਾਉਡ ਕਿਊ, ਗਲਾਈ ਸਿਰਹੀਜਿਨ, ਡੀ.ਐਸ.ਐਮ)

15.ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
(ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ, ਵਿਟਾਮਿਨਜ, ਫੋਕਟ, ਚਰਬੀ, ਪਾਣੀ, ਇਹ ਸਾਰੇ।)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਗਲ਼ੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ਼ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ਼ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਓ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਤਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਇਕਾਗਰਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਏਡਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਏਡਜ਼ ਇੱਕ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਗਣ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:4 ਏਡਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ
1. ਫਿਊਜ਼ੀਡਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
2. ਗਿਲਾਈ ਸਿਰਹੀਨਿਨ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
3. ਕੰਪਾਊਡ ਕਿਊ ਦੁਆਰਾ।
4. ਡੀ.ਐਸ.ਐਮ.ਦੁਆਰਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:5 ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:6 ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਖਣਿਜ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫੋਕਟ ਦਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:7 ਉਨਮੁੱਕਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਉਨਮੁਕਤੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ

ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨਮੁਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:8 **ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਕੀ ਹੈ?**

ਉੱਤਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:9 **ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ?**

ਉੱਤਰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਰੋਗ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਮੀਨੀਆ ਗਿੱਲੜ, ਪਲੈਗਰਾ ਅਤੇ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਰੋਗ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:10 **ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?**

ਉੱਤਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚਲੀ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਾਡੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠ–9

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

1. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫ਼ਰਸ 'ਤੇ ਪੁੱਠਾ ਲਿਟਾ ਦਿਓ। (ਪੁੱਠਾ/ਸਿੱਧਾ)
2. ਬਣਾਵਟੀ ਸਾਹ ਸੈਫ਼ਰ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸੈਫ਼ਰ ਵਿਧੀ/ਫੇਫੜਿਆਂ)
3. ਜੋੜ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਹੱਡੀ ਦਾ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿਲ ਜਾਣਾ। (ਮੋਚ/ਜੋੜ ਦਾ ਉਤਰਨਾ)
4. ਜੋੜ ਦੇ ਬੰਧਨ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਮੋਚ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ/ਜੋੜ ਦੇ ਬੰਧਨ)
5. ਜਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਬਰਨੋਲ ਜਾਂ ਖਾਰੇ ਸੋਡੇ ਦਾ ਘੋਲ਼ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸੌਣ/ਜਲਣ)
6. ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ। (ਡਾਕਟਰੀ/ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ)
7. ਮੋਚ ਵਾਲੇ ਥਾਂ 'ਤੇ 48 ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ ਸੇਕ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। (48 ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ/53 ਘੰਟੇ)
8. ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਕਸੀਰ ਫੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਨਕਸੀਰ/ਬੁਖਾਰ)
9. ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਪੀਲਾ/ਨੀਲਾ)
10. ਬਹੁਖੰਡੀ ਟੁੱਟ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਬਹੁਖੰਡੀ/ਸਧਾਰਨ ਟੁੱਟ)
11. ਟੁੱਟ 7 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (7/3)
12. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ ਹੈ। (ਫੌਰੀ/ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ)

ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

1. ਲੂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ? (ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ/ ਟਾਈਟ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ)
2. ਮੋਚ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਤਿੰਨ)
3. ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕੀ ਹੈ? (ਚੇਤਨਾ ਖੋਹ ਦੇਣਾ)
4. ਦੋ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। (ਭੂੰਡੀ/ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ)
5. ਮੋਚ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ। (ਬੇਧਿਆਨੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ)
6. ਮੋਚ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? (ਜੋੜ ਦੇ ਬੰਧਨ ਟੁੱਟਣਾ)
7. ਟੁੱਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? (ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ)
8. ਸਾਹ ਰੁੱਕਣ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ)
9. ਸਾਹ ਰੁੱਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ। (ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ/ਸਦਮਾ ਲੱਗਣਾ)
10. ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ। (ਸਲਵੈਸਟਰ ਵਿਧੀ)
11. ਲੂ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿੱਥੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (100^0F ਤੱਕ)
12. ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ)
13. ਮੁੱਢਲਾ ਉਪਚਾਰਕ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਵੇ)
14. ਜਲ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੀ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਣਾ)
15. ਦਰਮਿਆਨੀ ਮੋਚ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? (ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)

1. ਲੂ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 100^0F ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
(100⁰F, 70⁰F, 30⁰F, 50⁰F)

2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਫੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
(ਫੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ , ਲੇਟ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਕੋਈ ਨਹੀਂ)

3. ਸਧਾਰਨ ਟੁੱਟ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।
(ਸਧਾਰਨ ਟੁੱਟ, ਬਹੁਖੰਡੀ ਟੁੱਟ, ਗ੍ਰੀਨ ਟੁੱਟ, ਦੱਬਿਆ ਟੁੱਟ)

4. ਚੱਪਟੀ ਟੁੱਟ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਖੁਭ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
(ਗ੍ਰੀਨ ਟੁੱਟ, ਦੱਬੀ ਟੁੱਟ, ਚੱਪਟੀ ਟੁੱਟ, ਬਹੁਖੰਡੀ ਟੁੱਟ)

5. ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਚੇਤਨ ਹਾਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
(ਚੇਤਨਾ, ਸੁੱਧ ਬੁੱਧ, ਅਚੇਤਨ, ਬੁਖਾਰ)

6. ਐਕਸਰੇ ਰਾਹੀਂ ਟੁੱਟ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
(ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ, ਐਕਸਰੇ, ਈ ਸੀ ਜੀ, ਸਕੈਨ)

7. ਪੂਰਨ ਮੋਚ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
(ਪੂਰਨ, ਦਰਮਿਆਨੀ, ਨਰਮ, ਸਖਤ)

8. ਮੋਚ ਕਾਰਨ ਜੋੜ ਦੇ ਬੰਧਨ ਟੁੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
(ਬੰਧਨ ਟੁੱਟ, ਬੰਧਨ ਜੁੜ, ਬੰਧਨ ਢਿਲੇ, ਬੰਧਨ ਸਖਤ)

9. ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਓ ਵਾਸਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
(ਮੋਚ, ਬੁਖਾਰ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਓ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ।)

10. ਜੋੜ ਉਤਰਨ ਕਾਰਨ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
(ਰਗੜ, ਸੋਜ, ਕੱਟ, ਬੁਖਾਰ)

11. ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
(ਨਾੜੀਆਂ, ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ, ਬੰਧਕ, ਸਾਰੇ)

12. ਮੋਚ 3 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
(2, 4, 3, 5)

13. ਸਾਹ ਰੁੱਕਣ 'ਤੇ ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
(ਸਕੈਨ ਦੀ, ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੀ, ਐਕਸਰੇ ਦੀ, ਸਕੈਨ ਦੀ)

14. ਨਕਸੀਰ ਕਾਰਨ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
(ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ, ਨੱਕ, ਲੱਤਾਂ)

15. ਲੂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
(ਗਰਮੀ, ਹਵਾ, ਸਰਦੀ, ਮੀਂਹ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ (1) ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(2) ਉਹ ਰੋਗੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(3) ਉਹ ਹੌਂਸਲੇ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(4) ਉਹ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਮੁੱਢਲੇ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

ਉੱਤਰ ਮੁੱਢਲੇ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਕਸਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਟੀ, ਰੂੰ, ਡਿਟੌਲ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਪਰਮੈਗਨੇਟ, ਸੁੰਘਣ ਦਾ ਨਮਕ, ਬਰਨੌਲ, ਕੈਂਚੀ, ਚਾਕੂ, ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਗੋਲੀਆਂ, ਕੱਪੜਾ ਆਦਿ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:4 ਮੋਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਫਟ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੋਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੋਚ ਕਾਰਨ ਫੱਟੜ ਅੰਗ 'ਤੇ ਸੋਜ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:5 ਮੋਚ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਮੋਚ 3 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:-

(1) ਨਰਮ ਮੋਚ

(2) ਦਰਮਿਆਨੀ ਮੋਚ

(3) ਪੂਰਨ ਜਾਂ ਸਖਤ ਮੋਚ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:6 ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਦਮ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਣਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:7 ਫਰੈਕਚਰ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ ਫਰੈਕਚਰ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਰੈਕਚਰ 7 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(1) ਸਾਧਾਰਨ ਫਰੈਕਚਰ

(2) ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਫਰੈਕਚਰ

(3) ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫਰੈਕਚਰ

(4) ਬਹੁਖੰਡੀ ਫਰੈਕਚਰ

(5) ਚਪਟਾ ਫਰੈਕਚਰ

(6) ਗਰੀਨ ਸਟਿੱਕ ਫਰੈਕਚਰ

(7) ਦੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਫਰੈਕਚਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:8 ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਚੇਤਨਾ ਗਵਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੇ ਸਵਾਸ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਲੜਖੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ: (1) ਰੋਗੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰ ਦੇਵੋ।

(2) ਬੂਟ ਉਤਾਰ ਦੇਵੋ।

(3) ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਾਉ।

(4) ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:9 ਲੂ ਲੱਗਣਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ ਲੂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਗਰਮ ਹਵਾਵਾਂ ਦਾ ਚੱਲਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੂ-ਲੱਗਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ:- (1) ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ
(2) ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਹੇਠ ਸਿੱਧੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:10 ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਚਾਅ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ ਸਾਹ ਰੁੱਕਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ: ਸਦਮਾ ਲੱਗਣਾ, ਕਰੰਟ ਲੱਗਣਾ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣਾ, ਗਲ੍ਹਾ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਆਦਿ। ਇਸ ਦੇ ਬਚਾਅ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੈਫ਼ਰ ਵਿਧੀ, ਸਲਵੈਸਟਰ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਹੋਲਗਰਨ ਲਸਨ ਵਿਧੀ।

ਸਹੀ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

1. ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਨਾਅ ਕਾਰਨ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (✓)
2. ਲੂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਧੁੱਪੇ ਘੁੰਮਣਾ ਹੈ। (✓)
3. ਜੋਰ ਨਾਲ਼ ਛਾਲ਼ ਮਾਰਨ 'ਤੇ ਜੋੜ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✗)
4. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਟਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਗਰਮਾਉਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। (✓)
5. ਹੱਡੀ ਦਾ ਤਿਰਛਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ ਬਹੁਖੰਡੀ ਟੁੱਟ ਹੈ। (✓)
6. ਪਾਗਲ ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਜਹਿਰ ਲਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✓)
7. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✗)
8. ਮੋਚ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। (✗)
9. ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨਾਲ਼ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। (✓)
10. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਦੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। (✓)
11. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਸਮਾਨ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। (✗)
12. ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ ਮੋਚ ਹੈ। (✓)
13. ਗ੍ਰੀਨ ਸਟਿਕ ਫਰੈਕਚਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✓)
14. ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✓)
15. ਲੂ ਨਾਲ਼ ਨਕਸੀਰ ਫੁੱਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। (✓)

ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

1. ਜੋੜ ਦੇ ਬੰਧਨ	4. ਮਾਸਪੇਸੀਆਂ
2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ	1. ਮੋਚ
3. ਬਣਾਵਟੀ ਸਾਹ	5. ਹੱਡੀ ਦਾ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ
4. ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ	2. ਸ਼ੈਫ਼ਰ ਵਿਧੀ
5. ਬਹੁਖੰਡੀ ਟੁੱਟ	3. ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਪਾਠ-10

ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਸਣ

ਠੀਕ ਉੱਤਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

1. ਯੋਗ ਆਸਣ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। (✗)
2. ਯੋਗ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਯੋਗ ਹੈ। (✓)
3. ਪਤੰਜਲੀ ਰਿਸ਼ੀ ਦੇ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ 7 ਅੰਗ ਹਨ। (✗)
4. ਯੋਗ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੈ। (✓)
5. ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਣ ਨਾਲ਼ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (✓)
6. ਤਾੜ ਆਸਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। (✓)
7. ਆਸਣ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। (✓)
8. ਪਦਮ ਆਸਣ ਮਾਨਸਿਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਭੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। (✗)
9. ਸ਼ੀਸ਼ ਆਸਣ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। (✓)
10. ਆਸਣਾਂ ਨਾਲ਼ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✓)
11. ਯੋਗ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (✗)
12. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਯੋਗ ਦਾ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। (✗)
13. ਸਮਾਧੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣਾ। (✓)
14. ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਣ ਹੈ। (✓)
15. ਯੋਗ ਦਾ ਅਰਥ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। (✗)

ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

1. ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਣ	4. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ
2.ਯੋਗ	1. ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਤੇਜ਼
3. ਧਨੁਰ ਆਸਣ	2. ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ
4. 8 ਭਾਗ	7. ਗਰੁੜ ਆਸਣ
5.ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ	3. ਮੋਟਾਪਾ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
6.ਹਰਨੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ	5. ਯੁਜ ਸਬਦ
7.ਜਿਗਰ ਤਿੱਲੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ	10.ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨਾ
8. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ	6. ਸ਼ੀਸ ਆਸਣ
9.ਪਦਮ ਆਸਣ	8. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ
10. ਪਚਿਮੋਤਾਨ ਆਸਣ	9. ਮਾਨਸਿਕ ਇਕਾਗਰਤਾ

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:

1. ਯੋਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਖਾਲੀ/ਭਰਿਆ)
2. ਯੋਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਬਿਮਾਰੀਆਂ/ਦੁੱਖ)
3. ਯੋਗ ਨਰੋਏ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਰੋਗ ਮਨ ਹੈ। (ਰੋਗ/ਅਰੋਗ)
4. ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਫੇਫੜਿਆਂ/ਦਿਲ)
5. ਚੱਕਰ ਆਸਣ ਪੇਟ ਗੈਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਪੇਟ ਗੈਸ/ਦਰਦ)
6. ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਕਮਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਕਮਾਨ/ਗੋਲ)

7. ਤਾੜ ਆਸਣ ਰਾਹੀਂ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਤਾੜ/ਗਰੁੜ)
8. ਆਸਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। (ਕਮਜੋਰ/ਮਜਬੂਤ)
9. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਾਹ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। (ਲੱਤਾ/ਸਾਹ)
10. ਯੋਗ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਤੇਜ/ਹੌਲੀ)
11. ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੀਵਨ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਖੁਸਹਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। (ਸੁਖੀ/ਦੁਖੀ)
12. ਪਦਮ ਆਸਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਖੁਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। (ਪਦਮ/ਸ਼ੀਸ਼)
13. ਯੋਗ ਆਸਣ ਸਵੇਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (ਸ਼ਾਮ/ਸਵੇਰੇ)
14. ਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। (ਯੋਗ/ਖੇਡਾਂ)

ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਉੱਤਰ

1. ਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਥਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? (ਇਕਾਂਤ)
2. ਮੋਟਾਪਾ ਕਿਹੜੇ ਆਸਣ ਰਾਹੀਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਗਰੁੜ ਆਸਣ)
3. ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਤੀਰ ਕਮਾਨ)
4. ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸ਼ੀਸ)
5. ਮਾਨਸਿਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਾਲਾ ਆਸਣ ਕਿਹੜਾ ਹੈ? (ਪਦਮ ਆਸਣ)
6. ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? (ਯੋਗ ਆਸਣ)
7. ਯੋਗ ਕਿਸ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। (ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ)
8. ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ। (ਸਵੈਵਿਸ਼ਵਾਸ/ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ)
9. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (8)
10. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ)
11. ਯੋਗ ਸਥਾਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸਮਤਲ/ਇਕਾਂਤ)
12. ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, (ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ)
13. ਚੱਕਰ ਆਸਣ ਦਾ ਲਾਭ ਲਿਖੋ। (ਹਰਨੀਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ)
14. ਯੋਗ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸ ਨਾਲ਼ ਹੈ? (ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ)
15. ਚਰਬੀ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਆਸਣ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ। (ਪਸਚਿਮੋਤਾਨ)

1. ਗਠੀਆ ਦਾ ਰੋਗ ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਰਾਹੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
   (ਧਨੁਰ ਆਸਣ, ਸ਼ੀਸ਼, ਤਾੜ, ਸ਼ਵ)
2. ਸ਼ੀਸ ਆਸਣ 2 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
   (2 ਮਿੰਟ, 5 ਮਿੰਟ, 10 ਮਿੰਟ, 1 ਮਿੰਟ)
3. ਮੋਟਾਪਾ ਗਰੁੜ ਆਸਣ ਰਾਹੀਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
   (ਵਜਰ, ਗਰੁੜ, ਸ਼ਵ, ਪਦਮ)
4. ਮਾਨਸਿਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਲਈ ਪਦਮ ਆਸਣ ਕਰੋ।
   (ਧਨੁਰ, ਗਰੁੜ, ਪਦਮ, ਸ਼ੀਸ਼)
5. ਯੋਗ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੈ।
   (ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ, ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਕੋਈ ਨਹੀਂ)
6. ਆਸਣ ਇਕਾਂਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(ਸ਼ਾਮ, ਉੱਚੇ ਨੀਵੇਂ, ਇਕਾਗਰ, ਇਕਾਂਤ)

7. ਆਸਣ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
   (ਪਾਚਨ, ਨਫ਼ਰਤ, ਪਿਆਰ, ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਦੀ)
8. ਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
   (ਬੌਧਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ)
9. ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਕਰੋ।
   (ਵਜਰ, ਧਨੁਰ, ਸ਼ਵ, ਪਸਚਿਮੋਤਾਨ)
10. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ 8 ਅੰਗ ਹਨ।
   (7, 8, 6, 5)
11. ਯੋਗ ਆਸਣ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
   (ਭਰ ਪੇਟ, ਖਾਲੀ ਪੇਟ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾ ਕੇ, ਚਾਹ ਪੀ ਕੇ)
12. ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਸੱਪ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
   (ਸੱਪ, ਸ਼ੇਰ, ਖਰਗੋਸ਼, ਬਿੱਲੀ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ ਯੋਗ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਯੋਗ ਹੈ।

1. ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਯੋਗ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁੱਲੀ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਰੋ।
3. ਯੋਗ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨ ਸਮਤਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਚੱਕਰ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ
1. ਪੇਟ ਦੀ ਗੈਸ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਕਮਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਇਸ ਆਸਣ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ।

ਉੱਤਰ
1. ਇਸ ਆਸਣ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਬਵਾਸੀਰ ਦਾ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਪੇਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:4 ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਆਸਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ ਯੋਗ ਭਾਰਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:5 ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ ਸਰੀਰ ਸੱਪ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

1. ਸਮਤਲ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪੇਟ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ।
2. ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕੜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਸਿਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
3. ਪੰਜੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:6 ਯੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ
1. ਯੋਗ ਆਸਣ ਸਵੇਰੇ ਕਰੋ।
2. ਯੋਗ ਇਕਾਂਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਰੋ।
3. ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਕਰੋ।
4. ਹਰੇਕ ਆਸਣ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।
5. ਆਸਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
6. ਆਸਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:7 ਯੋਗ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?

ਉੱਤਰ
1. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
2. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
3. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਵਸੱਥ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
4. ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
5. ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:8 ਗਰੁੜ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ
1. ਇਹ ਆਸਣ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਇਸ ਨਾਲ਼ ਹਰਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਇਹ ਆਸਣ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:9 ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ਯੋਗ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਯੁਜ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ। 'ਜੁੜਨਾ' ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸੰਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:10 ਆਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ ਆਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਹਨ।

1. ਯਮ	3. ਆਸਣ	5. ਪ੍ਰਤਿਹਾਰ	7. ਧਾਰਨਾ
2. ਨਿਯਮ	4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ	6. ਸਮਾਧੀ	8. ਧਿਆਨ