ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

(ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ)

ਪਾਠ-7

ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ, ਲਹੂ ਚੱਕਰ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

Fill in the blank with given options.

1. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ **ਆਕਸੀਜਨ** ਗੈਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਆਕਸੀਜਨ, ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ)
2. ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ **ਫੇਫੜੇ** ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਗੁਰਦੇ, ਫੇਫੜੇ)
3. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਾਪਣ ਵਾਲ਼ੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ **ਸਪਾਇਰੋਮੀਟਰ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਥਰਮਾਮੀਟਰ, ਸਪਾਇਰੋਮੀਟਰ)
4. ਲਾਲ ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦੀ ਉਮਰ **115** ਦਿਨ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (120, 115)
5. ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਧਮਣੀਆਂ ਅਤੇ **ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ** ਸਹਾਇਤਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਧਮਣੀਆਂ, ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ)
6. ਲਹੂ ਦੇ ਵਧਣ-ਘਟਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ **ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ)
7. ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ **ਸਫੀਗਮੋਮੈਨੋਮੀਟਰ** ਯੰਤਰ ਨਾਲ਼ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਪਾਇਰੋਮੀਟਰ, ਸਫੀਗਮੋਮੈਨੋਮੀਟਰ)
8. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ **ਆਕਸੀਜਨ** ਦੀ ਖਪਤ ਵਧਦੀ ਹੈ। (ਆਕਸੀਜਨ, ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ)
9. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ **ਗਤੀ** ਦੇਣਾ ਹੈ। (ਤਾਕਤ, ਗਤੀ)
10. ਇੱਛਕ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ **ਇੱਛਾ** ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। (ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਂ ਤੋਂ, ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ)
11. ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਾਟਾ **ਥਕਾਵਟ** ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਨੀਂਦ, ਥਕਾਵਟ)
12. ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਖੇਡਣ, ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲ਼ੇ ਕੰਮ ਨਾਲ਼ **ਸਰੀਰਿਕ** ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਿਕ)
13. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ **ਤਾਲਮੇਲ** ਆਉਂਦਾ ਹੈ। (ਵਿਗਾੜ, ਤਾਲਮੇਲ)
14. ਕਸਰਤ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ **ਇਕਸਾਰ** ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। (ਇਕਸਾਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ)
15. ਯੂਰੀਆ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਸਰੀਰ ਦੇ **ਬੇਲੋੜੇ** ਪਦਾਰਥ ਹਨ। (ਜ਼ਰੂਰੀ, ਬੇਲੋੜੇ)
16. ਅੰਦਰੂਨੀ ਚਮੜੀ **ਬੰਧਕ** ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਐਡੀਪੋਜ਼ ਟਿਸ਼ੂ, ਬੰਧਕ)

17. ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਥਕਾਵਟ, ਤਣਾਅ)

18. ਚਿੱਟੇ ਲਹੂ ਕਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। (ਰੋਗਾਂ, ਬਿਮਾਰੀ)

19. ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸੇਮ ਦੇ ਬੀਜ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਬੰਦ ਮੁੱਠੀ ਵਾਂਗ, ਸੇਮ ਦੇ ਬੀਜ ਵਾਂਗ)

20. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। (ਬੇਲੋੜੇ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ)

True/False or Yes/No type

21. ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ✔

22. ਮਨੁੱਖ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਨਹੀਂ। ✔

23. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ✔

24. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ✘

25. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕਪਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ✔

26. ਚਿੱਟੇ ਕਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦੇ। ✘

27. ਲਹੂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਿਚਲਾ ਪਦਾਰਥ ਲਹੂ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ✘

28. ਇੱਕ ਅਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਬਜ਼ 70 ਤੋਂ 80 ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ✔

29. ਸਰੀਰ ਦੇ ਗੰਦੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ✘

30. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਅਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ✔

31. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲਹੂ ਦੀ ਗਤੀ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ✘

32. ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ✔

33. ਕਸਰਤ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ✔

34. ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੱਲਣਾ, ਫਿਰਨਾ, ਉਛਲਣਾ, ਦੌੜਨਾ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਦਿ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ✔

35. ਅਣਇੱਛਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ✘

36. ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਂਦ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ✔

Multiple Choice Questions :

1. ਕਿਹੜੀ ਗੈਸ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(1) ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (2) ਆਕਸੀਜਨ (3) ਨਾਈਟਰੋਜਨ

ਉੱਤਰ : ਆਕਸੀਜਨ

2. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਗੈਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(1) ਨਾਈਟਰੋਜਨ (2) ਆਕਸੀਜਨ (3) ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ

ਉੱਤਰ : ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ

3. ਮਨੁੱਖ ਕਿਹੜੀ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਪਲ ਵੀ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

(1) ਭੋਜਨ (2) ਪਾਣੀ (3) ਸਾਹ (ਹਵਾ) (4) ਮਕਾਨ

ਉੱਤਰ : ਸਾਹ (ਹਵਾ)

4. ਇੱਕ ਅਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਕਿੰਨੇ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

(1) 20 ਵਾਰ (2) 18 ਵਾਰ (3) 25 ਵਾਰ (4) 30 ਵਾਰ

ਉੱਤਰ : 18 ਵਾਰ

5. ਇੱਕ ਨਵ-ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

(1) 30 ਵਾਰ (2) 35 ਵਾਰ (3) 40 ਵਾਰ (4) 45 ਵਾਰ

ਉੱਤਰ : 40 ਵਾਰ

6. ਇੱਕ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸੀ. ਸੀ. ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

(1) 1000 ਸੀ. ਸੀ (2) 500 ਸੀ. ਸੀ (3) 1500 ਸੀ. ਸੀ (4) 300 ਸੀ. ਸੀ

ਉੱਤਰ : 1500 ਸੀ. ਸੀ

7. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਾਪਣ ਵਾਲ਼ੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਸਟੀਗਮੋਮੈਨੋਮੀਟਰ (2) ਸਪਾਇਰੋਮੀਟਰ (3) ਥਰਮਾਮੀਟਰ (4) ਬੈਰੋਮੀਟਰ

ਉੱਤਰ : ਸਪਾਇਰੋਮੀਟਰ

8. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਫੇਫੜੇ ਕਿਹੜੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਟੀ. ਬੀ (2) ਸਾਹ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ (3) ਦਮਾ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ : ਸਾਹ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ

9. ਲਹੂ ਵਿਚਲਾ ਪੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(1) ਨਮਕੀਨ (2) ਪਲਾਜ਼ਮਾ (3) ਲਹੂ ਪੱਤੀਆਂ (4) ਰਕਤ ਕਣ

ਉੱਤਰ : ਪਲਾਜ਼ਮਾ

10. ਰਕਤ ਕਣ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ (2) ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ (3) ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ : ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ

11. ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(1) 1/12 (2) 1/13 (3) 1/14 (4) 1/11

ਉੱਤਰ : 1/13

12. ਲਾਲ ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(1) 120 ਦਿਨ (2) 115 ਦਿਨ (3) 110 ਦਿਨ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ : 115 ਦਿਨ

13. ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਲਹੂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਣ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

(1) ਲਾਲ ਕਣ (2) ਚਿੱਟੇ ਕਣ (3) ਲਹੂ ਪੱਤੀਆਂ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ : ਚਿੱਟੇ ਕਣ

14. ਲਹੂ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(1) ਚਿੱਟੇ ਕਣ (2) ਲਹੂ ਪੱਤੀਆਂ (3) ਲਾਲ ਕਣ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ : ਲਹੂ ਪੱਤੀਆਂ

15. ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਸਪਾਇਰੋਮੀਟਰ (2) ਸਫੀਗਮੋਮੈਨੋਮੀਟਰ (3) ਥਰਮਾਮੀਟਰ (4) ਬੈਰੋਮੀਟਰ

ਉੱਤਰ : ਸਫੀਗਮੋਮੈਨੋਮੀਟਰ

16. ਇੱਕ ਅਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਵਾਰ ਚਲਦੀ ਹੈ।

(1) 70 ਤੋਂ 72 ਵਾਰ (2) 70 ਤੋਂ 80 ਵਾਰ (3) 75 ਤੋਂ 80 ਵਾਰ (4) 65 ਤੋਂ 70 ਵਾਰ

ਉੱਤਰ : 70ਤੋਂ 72 ਵਾਰ

17. ਨਬਜ਼ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(1) ਛਾਤੀ ਤੇ (2) ਵੀਣੀਂ 'ਤੇ (3) ਲੱਤ 'ਤੇ (4) ਗਰਦਨ ਕੋਲ

ਉੱਤਰ : ਵੀਣੀ 'ਤੇ

18. ਦਿਲ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਵੈਂਟਰੀਕਲ (2) ਆੱਰੀਕਲ (3) ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ : ਆੱਰੀਕਲ

19. ਦਿਲ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਆੱਰੀਕਲ (2) ਵੈਂਟਰੀਕਲ (3) ਤਿੰਨ ਨੁੱਕਰੇ ਵਾਲਣ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ : ਵੈਂਟਰੀਕਲ

20. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(1) ਤਿੰਨ (2) ਇੱਕ (3) ਚਾਰ (4) ਦੋ

ਉੱਤਰ : ਤਿੰਨ

21. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਅਣਇੱਛਕ (2) ਇੱਛਕ (3) ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ : ਇੱਛਕ

22. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(1) ਇੱਛਕ (2) ਅਣਇੱਛਕ (3) ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ : ਅਣਇੱਛਕ

23. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

(1) ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ (2) ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ (3) ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ (4) ਲਹੂ ਦੁਆਰਾ

ਉੱਤਰ : ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ

24. ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਖਣ ਪੜ੍ਹਨ, ਗਿਣਤੀ, ਮਿਣਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜੀ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(1) ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ (2) ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ (3) ਟੈਟਨਸ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ : ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ

25. ਸੈਰ, ਨੀਂਦ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੜੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(1) ਸਰੀਰਿਕ (2) ਮਾਨਸਿਕ (3) ਸਮਾਜਿਕ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ : ਮਾਨਸਿਕ

26. ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਕਿਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

(1) ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ (2) ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ (3) ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਬੰਧ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ : ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ

27. ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਹਟ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਕਿਹੜੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(1) ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ (2) ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ (3) ਚਰਬੀ (4) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ : ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ

28. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਯੂਰੀਆ, ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਅੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(1) ਫੇਫੜੇ (2) ਗੁਰਦੇ (3) ਦਿਲ (4) ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ

ਉੱਤਰ : ਗੁਰਦੇ

(3 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

Very Short Questions

1. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਆਕਾਰ

2. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : 75% ਪਾਣੀ, 18% ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਬਾਕੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਨਮਕ।

3. ਥਕਾਵਟ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ।

4. ਚਮੜੀ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ।

5. ਹੇਠਲੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਚਮੜੀ ਕਿਹੜੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : ਬੰਧਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ।

6. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਗੁਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਦੋ ।

7. ਗੁਰਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਰਾਬਰ ਕਰਕੇ।

Match the following type

ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ

1.	ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ	3.	ਡਾਇਆਫਰਮ
2.	ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ	4.	ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਸਾਈਡ
3.	ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ	5.	ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ, ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ
4.	ਬੇਲੋੜਾ ਪਦਾਰਥ	1.	ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਸੁਰਯੰਤਰ, ਫੇਫੜੇ
5.	ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ	2.	ਸਪਾਇਰੋਮੀਟਰ

ਲਹੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ

1.	ਪੀਲਾ ਪਦਾਰਥ	4.	ਲਹੂ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
2.	ਚਿੱਟੇ ਕਣ	5.	115 ਦਿਨ ਉਮਰ
3.	ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ	1.	ਪਲਾਜ਼ਮਾ
4.	ਲਹੂ ਪੱਤੀਆਂ	2.	ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ
5.	ਲਾਲ ਕਣ	3.	ਅਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ
6.	ਧਮਣੀਆਂ	6.	ਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ
7.	ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ	8.	70 ਤੋਂ 72 ਵਾਰ ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ
8.	ਨਬਜ਼	7.	ਸਫੀਗਮੋਮੈਨੋਮੀਟਰ

8

ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਬੰਧ

1.	ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ	4.	ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕੰਮ
2.	ਇੱਛਕ ਪੱਠੇ	3.	ਇੱਛਕ ਪੱਠੇ
3.	ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ	5.	ਅਣਇੱਛਕ ਪੱਠੇ
4.	ਅਣਇੱਛਕ ਪੱਠੇ	1.	ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ
5.	ਲਹੂ ਦਾ ਚੱਕਰ, ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ	2.	ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ
6.	ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ	7.	ਖੇਡਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਜ਼ੋਰ ਵਾਲਾ ਕੰਮ
7.	ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ	8.	ਲਿਖਤ-ਪੜ੍ਹਤ, ਗਿਣਤੀ-ਮਿਣਤੀ
8.	ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ	6.	ਥਕਾਵਟ

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-

1. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : (1) ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ (Inspriation) (2) ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ (Expiration)

2. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਸਪਾਇਰੋਮੀਟਰ।

3. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : 1/12 ਜਾਂ 1/113 ਭਾਗ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ।

4. ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : 91% ਪਾਣੀ, 8% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ 7% ਪਲਾਜ਼ਮਾ।

5. ਚਿੱਟੇ ਕਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

6. ਲਾਲ ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : 115 ਦਿਨ ।

7. ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਸਫੀਗਮੋਮੈਨੋਮੀਟਰ।

8. ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਵਾਰ ਧੜਕਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : 70 ਤੋਂ 72 ਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ।

9. ਦਿਲ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ।

10. ਲਹੂ ਸ਼ੁੱਧ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਅੰਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ।

11. ਕਸਰਤ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ

(4 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

Short type Questions

1. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ : ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਅੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਨੱਕ, ਮੂੰਹ, ਕੰਠ, ਸੁਰਯੰਤਰ, ਸਾਹ ਰੋਗ, ਸਾਹ ਨਲੀਆਂ, ਫੇਫੜੇ ਅੰਗ ਸਾਹ ਕਿਰਿਅ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਦਾ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : ਜਦੋਂ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਉਂ ਹੀ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਸੁੰਗੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

4. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਹਵਾ ਦੀ ਜੋ ਮਾਤਰਾ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ (ਵਾਈਟਲ ਕਪੈਸਟੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਕੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਨਮਕੀਨ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਖਾਰ (Altaine) ਵਾਲ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ 1/20 ਤੋਂ 1/25 ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6. ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਸਦਾ ਗੇੜਾ ਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਦਾ ਗੇੜ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਟਕਰਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਬਾਅ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

7. ਨਬਜ਼ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਲਹੂ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਅਤੇ ਘਟਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਵਧਣ ਅਤੇ ਘਟਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਬਜ਼ ਆਖਦੇ ਹਨ।

8. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ।

ਉੱਤਰ :1. ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੂਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੱਲਣਾ, ਫਿਰਨਾ, ਉੱਛਲਨਾ, ਦੌੜਨਾ ਆਦਿ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

9. ਇੱਛਕ (Voluntary) ਪੱਠੇ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਉੱਤਰ : ਇਹ ਉਹ ਪੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰ ਉੱਤਰ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

10. ਅਣਇੱਛਕ (Involuntory) ਪੱਠੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ: ਇਹ ਉਹ ਪੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦਿਲ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

11. ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ : ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਖੇਡਣ, ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੈਰ, ਨੀਂਦ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

12. ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਖਤ ਪੜ੍ਹਤ, ਗਿਣਤੀ-ਮਿਣਤੀ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੈਰ, ਨੀਂਦ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

13. ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇਲੋੜੇ 'ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

14. ਕਿਹੜੇ ਅੰਗ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜੇ, ਗੁਰਦੇ, ਚਮੜੀ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਆਦਿ ਅੰਗ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

15. ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ।

ਉੱਤਰ : ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੱਜ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਪਰਲੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ (Episermis) ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ (Dermis) ਚਮੜੀ।

16. ਚਮੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ -ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪਸੀਨਾ 'ਤੇ ਚਿਕਨਾਹਟ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

17. ਗੁਰਦੇ ਕੀ ਹਨ।

ਉੱਤਰ : ਗੁਰਦੇ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸੇਮ ਦੇ ਬੀਜ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇਹ ਮੂਤਰ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਯੂਰੀਆ, ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠ-8

1.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-(✓)
2.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਉੱਤਰ:-(×)
3.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-(✓)
4.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਸਰਲ ਢਾਂਚਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-(×)
5.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-(✓)
6.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੋਕੜਾ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (×)
7.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਰਬੀ ਪ੍ਰਟੀਨ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (×)
8.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:- (✓)
9.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਿਕਨਾਈ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (×)
10.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
11.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਤੋਂ ਤੰਤੂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:- (×)
12.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (×)
13.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

	ਉੱਤਰ:- (✓)
14.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
15.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ B ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
16.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੈਲੋਰੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (×)
17.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ਼ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
18.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਅੰਧਰਾਤਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
19.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਟੁੱਟੇ ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉੱਤਰ:- (×)
20.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਾਣੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (×)
21.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ:- (✓)
22.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
23.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
24.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰੋਜ਼ਾਨਾ 5-6 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (×)
25.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ 1. ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ — ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ 2.ਪੈਲਗਰਾ — ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ 3. ਚਾਵਲ,ਬਾਜਰਾਂ,ਮੱਕੀ — ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਪਨੀਰ

	4. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੋਮਾ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
	5. ਚਰਬੀ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ	ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ
	6. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ
	7. ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ	ਆਲੂ
	8. ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਆਦ	50 ਤੋਂ 75 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ
	9. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	ਖੂਨ ਦੇ ਜਮਾਅ
	10. ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	ਪਾਣੀ 3 ਤੋਂ 6 ਗਲਾਸ
	ਉੱਤਰ:- 1. ਪਸ਼ੂ ਪੋਟੀਨ	ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ
	2.ਪੈਲਗਰਾ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ
	3. ਚਾਵਲ,ਬਾਜਰਾ,ਮੱਕੀ	ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਪਨੀਰ
	4. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦਾ ਮੱਖ ਸੋਮਾ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
	5. ਚਰਬੀ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ	ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ
	6. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ
	7. ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ	ਆਲੂ
	8. ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਆਦ	50 ਤੋਂ 75 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ
	9. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	ਖੂਨ ਦੇ ਜਮਾਅ
	10. ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	ਪਾਣੀ 3 ਤੋਂ 6 ਗਲਾਸ
26.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-1. ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਤੇ ਵਿਕਾਸ
	2. ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਸਰੀਰਿਕ ਕਲੈਸਟਰਾਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
	3. ਰਿਕਟਸ ਰੋਗ	ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ
	4. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਲਾਭ	ਬਨਸਪਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
	5. ਕਾਰਬ੍ਰੋਹਾਈਡੇਟਸ ਮਾਤਰਾ	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ,ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ,ਫਾਸਫੋਰਸ
	6. ਬੇਰੀ- ਬੇਰੀ	ਬੀ-1, ਬੀ-2,ਬੀ-6, ਬੀ-12
	7. ਖਣਿਜ ਲੂਣ	ਬਾਂਝਪਨ ਦਾ ਰੋਗ
	8. ਚਿਕਨਾਈ ਕਾਰਨ	100 ਤੋਂ 700 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ
	9.ਵਿਟਾਮਿਨ- ਬੀ	ਵਿਟਾਮਿਨ- ਬੀ ਦੀ ਕਮੀ
	10. ਵਿਟਾਮਿਨ- ਈ	ਵਿਟਾਮਿਨ- ਡੀ

ਉੱਤਰ:- 1. ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ
2. ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਸਰੀਰਿਕ ਕਲੈਸਟਰਾਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
3. ਰਿਕਸਟ ਰੋਗ	ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ
4. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਲਾਭ	ਬਨਸਪਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. ਕਾਰਬੋ੍ਹਾਈਡੇਟਸ ਮਾਤਰਾ	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ,ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ,ਫਾਸਫੋਰਸ
6. ਬੇਰੀ- ਬੇਰੀ	ਬੀ-1, ਬੀ-2,ਬੀ-6, ਬੀ-12
7. ਖਣਿਜ ਲੂਣ	ਬਾਂਝਪਨ ਦਾ ਰੋਗ
8. ਚਿਕਨਾਈ ਕਾਰਨ	100 ਤੋਂ 700 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ
9.ਵਿਟਾਮਿਨ- ਬੀ	ਵਿਟਾਮਿਨ- ਬੀ ਦੀ ਕਮੀ
10. ਵਿਟਾਮਿਨ- ਈ	ਵਿਟਾਮਿਨ- ਡੀ

27.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-1. ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ — ਅਨਾਜ, ਗੁੜ, ਸ਼ਹਿਦ 2.ਕਵਾਸ਼ੀਉਕਰ — 4% 3. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ — ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਸੋਇਆਬੀਨ 4. ਚਿਕਨਾਈ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ — ਬਨਸਪਤੀ ਤੋਂ ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ 5. ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ — ਪ੍ਰੋਟੀਨ 6. ਪਾਣੀ — 6 ਤਰ੍ਹਾਂ 7. ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ — ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ 8.ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ — ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ 9.ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਇਕਾਈ — ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ 10. ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ — ਕੈਲੋਰੀ ਉੱਤਰ:- 1. ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ → ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਸੋਇਆਬੀਨ 2.ਕਵਾਸ਼ੀਉਕਰ → ਪ੍ਰੋਟੀਨ 3. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ → ਅਨਾਜ, ਗੁੜ, ਸ਼ਹਿਦ 4. ਚਿਕਨਾਈ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ → ਬਨਸਪਤੀ ਤੋਂ ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ 5. ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ → 4% 6. ਪਾਣੀ → ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ 7. ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ → 6 ਤਰ੍ਹਾਂ 8.ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ → ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ 9.ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਇਕਾਈ → ਕੈਲੋਰੀ 10. ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ → ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ
	ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:-
1.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ --------ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸੈੱਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ।(ਪ੍ਰੋਟੀਨ/ਭੋਜਨ) ਉੱਤਰ:- ਪ੍ਰੋਟੀਨ
2.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ -------------ਹੈ। (ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ/ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸੋਮਾ) ਉੱਤਰ:- ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ
3.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਬਨਸ਼ਪਤੀ ਅਤੇ ------------ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।(ਪਸ਼ੂ/ਫਲ) ਉੱਤਰ:- ਪਸ਼ੂ

15

4.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-----ਰੋਗ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਮੀਹ/ਸੋਕੜਾ) ਉੱਤਰ:-ਸੋਕੜਾ।
5.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ --------- ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।(ਪਾਣੀ/ਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਉੱਤਰ:- ਪ੍ਰੋਟੀਨ
6.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ----------ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।(ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ/ਗਿੱਲੜ) ਉੱਤਰ:-ਗਿੱਲੜ

7.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਾਣੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ -------ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।(ਹਜ਼ਮ/ਸ਼ਕਤੀ) ਉੱਤਰ:-ਹਜ਼ਮ।
8.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ ਮਾਪਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਇੱਕਾਈ---------ਹੈ। (ਕੈਲੋਰੀ/ਵਿਟਾਮਿਨ) ਉੱਤਰ:-ਕੈਲੋਰੀ।
9.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮੁੱਖ ਵਿਟਾਮਿਨ ---------ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਛੇ/ਅੱਠ) ਉੱਤਰ:-ਛੇ।
10.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ----ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਦੁੱਧ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ) ਉੱਤਰ:- ਦੁੱਧ।
11.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:--------ਕੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਅੰਧਰਾਤਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।(ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ/ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ) ਉੱਤਰ:- ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ।
12.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ-------ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।(ਮਾਂ/ਮੱਝ) ਉੱਤਰ:- ਮਾਂ।
13.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ--------ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸੰਤੁਲਿਤ/ ਅਸੰਤੁਲਿਤ) ਉੱਤਰ:- ਸੰਤੁਲਿਤ।
14.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ----------ਕਰਨਾ ਹੈ। (ਵਿਕਾਸ/ਕਮਜ਼ੋਰ) ਉੱਤਰ:- ਵਿਕਾਸ।
15.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ---------------ਢਾਂਚਾ ਹੈ।(ਮਸ਼ੀਨੀ/ਗੁੰਝਲਦਾਰ) ਉੱਤਰ:- ਗੁੰਝਲਦਾਰ।
16.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ -------ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਇੱਕ/ਦੋ) ਉੱਤਰ:-ਦੋ।
17.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰੰਗ --------ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।(ਲਾਲ/ਪੀਲਾ) ਉੱਤਰ:- ਲਾਲ।
18.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਚੱਕਰ--------ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।(ਪਾਣੀ/ਦੁੱਧ) ਉੱਤਰ:- ਪਾਣੀ।
19.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਿਕਨਾਈ ਨਾਲ---------ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਚਮੜੀ/ਹਾਜ਼ਮਾ) ਉੱਤਰ:- ਹਾਜ਼ਮਾ।

17

20.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ -------ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੈ। (ਲਹੂ ਜੰਮਣ/ਹੱਡੀਆਂ) ਉੱਤਰ:- ਲਹੂ ਜੰਮਣ।
21.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ---------ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। (ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ/ ਭੋਜਨ) ਉੱਤਰ:- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ।
22.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:---------ਦਾ ਕੰਮ ਸੈੱਲ ਦੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। (ਭੋਜਨ/ਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਉੱਤਰ:- ਪ੍ਰੋਟੀਨ।

18

23.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-----------ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ 'ਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। (ਪਲੈਗਰਾ/ਬੁਖਾਰ) ਉੱਤਰ:- ਪਲੈਗਰਾ।
24.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ--------ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਬੁਖਾਰ/ ਪਲੈਗਰਾ) ਉੱਤਰ:- ਪਲੈਗਰਾ।
25.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪੁਰਾਣੀ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ --------ਜਾਤ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ। (ਉਮਰ/ਜਨਮ) ਉੱਤਰ:-ਉਮਰ।
26.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-17ਵੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ -----ਤਮਗੇ ਜਿੱਤੇ।(57/22) ਉੱਤਰ:-57
27.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਚਿਹਰਾ ------ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਪੀਲਾ/ਕਾਲਾ) ਉੱਤਰ:-ਪੀਲਾ।
28.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ------- ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਤੇਜ਼/ਘੱਟ) ਉੱਤਰ:-ਤੇਜ਼।
29.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:--------ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਭੋਜਨ/ਫੋਕਟ) ਉੱਤਰ:- ਭੋਜਨ।
30.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ -----ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। (ਯੂਨਾਨੀ/ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਉੱਤਰ:- ਯੂਨਾਨੀ।
31.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ --------ਹੈ। (ਦੁੱਧ/ਮੱਕੀ) ਉੱਤਰ:- ਦੁੱਧ।
32.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ --------- 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆ/ਭੌਤਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾ ਉੱਤਰ:- ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆ।
33.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦਾ -----ਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਹੈ। (ਮੱਖਣ/ਆਲੂ) ਉੱਤਰ:-ਆਲੂ।
34.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ---------ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (4%/10%) ਉੱਤਰ:- 4%।
35.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ------------ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਘੱਟ/ਵੱਧ)

19

	ਉੱਤਰ:-ਘੱਟ।
36.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚਲੇ -------------ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਵਿਟਾਮਿਨ।
	ਬਹੁਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ:-
1.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:---------ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 1.ਪ੍ਰੋਟੀਨ 2. ਪਾਣੀ 3. ਭੋਜਨ 4. ਖਣਿਜ ਉੱਤਰ:- ਪ੍ਰੋਟੀਨ।
2.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ-----------ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। 1. ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ 2. ਖਰਾਬ 3. ਸੋਹਣਾ 4. ਕਮਜ਼ੋਰ ਉੱਤਰ:- ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ।
3.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ -------ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ- ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। 1. ਖਣਿਜ 2. ਲਹੂ 3. ਰੋਟੀ 4. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਉੱਤਰ:- ਲਹੂ ।
4.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ -------ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। 1. ਪੰਜਾਬੀ 2. ਹਿੰਦੀ 3. ਯੂਨਾਨੀ 4. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਉੱਤਰ:-ਯੂਨਾਨੀ।
5.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ-----------ਲੋੜ ਹੈ। 1. ਪਾਣੀ 2. ਭੋਜਨ 3. ਫੋਟਕ ਪਦਾਰਥ 4. ਖਣਿਜ ਉੱਤਰ:-ਭੋਜਨ।
6.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਅਰਥ-------ਹੈ। 1. ਪਹਿਲਾ ਆਉਣਾ 2 ਖਾਣਾ 3. ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 4. ਕਣਕ ਉੱਤਰ:-ਪਹਿਲਾ ਆਉਣਾ।
7.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ------ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। 1. ਹਵਾ 2. ਪਾਣੀ 3. ਬਨਸਪਤੀ 4. ਪਸ਼ੂ ਉੱਤਰ:-ਪਸ਼ੂ।
8.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ---- ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। 1. ਖਣਿਜ 2. ਪਾਣੀ 3. ਸੋਇਆਬੀਨ 4. ਆਲੂ

	ਉੱਤਰ:-ਸੋਇਆਬੀਨ।
9.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸੈੱਲ ਨੂੰ-----------ਕਰਨਾ ਹੈ। 1.ਵਿਕਸਿਤ 2. ਮੁਰੰਮਤ 3. ਤੋੜਨਾ 4. ਸੁਧਾਰਨਾ ਉੱਤਰ:- ਮੁਰੰਮਤ ।
10.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ-------------ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 1. ਅੰਧਰਾਤਾ 2. ਪਲੈਗਰਾ 3. ਹਾਈਡ੍ਰੋਗਨ 4. ਸਿਰ ਦਰਦ ਉੱਤਰ:-ਪਲੈਗਰਾ।
11.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-----------ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 1. ਖਣਿਜ 2. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ 3.ਪਾਣੀ 4. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉੱਤਰ:- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ।
12.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:------------ ਦਾ 50 ਤੋਂ 60% ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਾਗ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 1. ਭੋਜਨ 2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ 3. ਚਿਕਨਾਈ 4. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉੱਤਰ:-ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ।

21

13.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਲਈ ਰੁਜ਼ਾਨਾ------ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 1. 400 ਤੋਂ 700ਗ੍ਰ: 2. 100 ਤੋਂ 200ਗ੍ਰ: 3. 50 ਤੋਂ 60ਗ੍ਰ: 4. 80 ਤੋਂ 90ਗ੍ਰ: ਉੱਤਰ:- 3. 50 ਤੋਂ 60ਗ੍ਰ:
14.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਿਕਨਾਈ ---------------ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ। (1) 3 (2) 2 (3) 4 (5) 5 ਉੱਤਰ:-2
15.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:---------------ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। 1. ਅਖਰੋਟ 2. ਮੂੰਗਫਲੀ 3. ਬਦਾਮ 4. ਮਾਸ ਉੱਤਰ:-ਮਾਸ।
16.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬਨਸਪਤੀ ਚਰਬੀ ਦਾ ਸੋਮਾ------------ਹੈ। 1. ਮੱਖਣ 2. ਖੋਆ 3. ਦੁੱਧ 4. ਬਦਾਮ ਉੱਤਰ:- ਬਦਾਮ।
17.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਿਕਨਾਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ -------- ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। 1. ਤਾਕਤ 2. ਕਮਜ਼ੋਰੀ 3. ਸੋਕੜਾ 4. ਥਕਾਵਟ ਉੱਤਰ:-ਤਾਕਤ।
18.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ -------ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 1. ਪਤਲੀ 2. ਮੋਟੀ 3. ਖੁਸ਼ਕ 4. ਚਿਕਨੀ ਉੱਤਰ:-ਖੁਸ਼ਕ।
19.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਖਣਿਜ ਲੂਣ-----------ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 1. ਅਨਾਜ 2. ਪਾਣੀ 3. ਹਰੀਆ ਸਬਜੀਆਂ 4. ਦਾਲਾਂ ਉੱਤਰ:- ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ।
20.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:------------- ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਗਿੱਲੜ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 1. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 2. ਫਾਸਫੋਰਸ 3. ਆਇਉਡੀਨ 4. ਹਾਈਡ੍ਰੋਜ਼ਨ ਉੱਤਰ:- ਆਇਉਡੀਨ ।
21.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-----------ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ। 1. ਦੁੱਧ 2. ਜੂਸ 3. ਪਾਣੀ 4. ਲੱਸੀ ਉੱਤਰ:-ਪਾਣੀ ।

22.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ -----------ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 1. 5-6 2. 3-4 3. 8-9 4. 11-12 ਉੱਤਰ:-5-6।
23.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ?ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਲਿਖੋ। ਉੱਤਰ:-ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਉਹ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਨਿਯਮਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖਣਿਜ, ਵਿਟਿਮਿਨ , ਚਰਬੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫੌਕਟ।
24.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਲਿਖੋ। ਉੱਤਰ:-1. ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ। 2. ਭੋਜਨ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 3. ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। 4. ਟੁੱਟੇ-ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। 5. ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
25.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ। ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜ਼ਨ, ਕਾਰਬਨ, ਆਕਸੀਜਨ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਰਸਾਇਕ ਮੇਲ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਤ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:- 1. ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 2. ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
26.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ। ਉੱਤਰ:-1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਬੱਚਾ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੋਜਿਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 3. ਪਲੈਗਰਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 4. ਕਵਾਸ਼ੀਓਕਰ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
27.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਿਕਨਾਈ ਕੀ ਹੈ? ਚਿਕਨਾਈ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਚਿਕਨਾਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

	ਚਿਕਨਾਈ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:- 1. ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ। 2. ਬਨਸਪਤੀ ਚਰਬੀ।
28.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-1. ਚਿਕਨਾਈ ਨਾਲ਼ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2. ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਕਲੈਸਟਰਾਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 3. ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 4. ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
29.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ। ਉੱਤਰ:-ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮੌਸਮ ਕਿੱਤਾ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ਼ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਿਆਸ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ 6 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
30.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ। ਉੱਤਰ:-ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਲਾਭ:- 1. ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। 2. ਜ਼ੁਕਾਮ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। 3. ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। 4. ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ:- 1. ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਇਉਰੀਆਂ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2. ਜ਼ਖਮ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । 3. ਅਨੀਮੀਆ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
31.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੇ ਸੋਮੇ ਲਿਖੋ। ਉੱਤਰ:-ਇਹ ਥੰਧਿਆਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਮੀ ਨਾਲ਼ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

	ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਕੰਡਾ ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਘਿਉ, ਕਲੇਜ਼ੀ, ਕਣਕ, ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਪੈਣਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੋਮੇ ਹਨ।
32.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੈਲੋਰੀ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਇਕਾਈ ਕੈਲੋਰੀ ਹੈ।ਕੈਲੋਰੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

25

	ਪਾਠ-9 ਯੋਗ
	Fill in the Blanks with Given option
1.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ------------ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। (ਯੁਜ,ਯੋਗ) ਉੱਤਰ:- ਯੁਜ
2.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ -------------ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗੁੱਝੀਆਂ
3.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਅਸ਼ਟਾਗ ਯੋਗ ਦਾ ਤਰੀਕਾ-----------ਰਿਸ਼ੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। (ਪਤੰਜਲੀ,ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ) ਉੱਤਰ:- ਪਤੰਜਲੀ
4.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਅਸ਼ਟਾਗ ਯੋਗ ਦੇ ------------ਅੰਗ ਹਨ। (ਅੱਠ, ਦਸ) ਉੱਤਰ:-ਅੱਠ
5.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨੂੰ -----------ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਆਸਣ,ਯੋਗ) ਉੱਤਰ:-ਆਸਣ
6.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨੂੰ -------------ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:- ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ
7.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ------------ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ
8.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ -----------ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਮਾ ਹੈ। (ਸਵੇਰੇ, ਸ਼ਾਮ) ਉੱਤਰ:-ਸਵੇਰ।
9.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ 'ਤੇ -------ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

	(ਸ਼ਵ ਆਸਣ, ਪਦਆਸਣ) ਉੱਤਰ:- ਸ਼ਵ ਆਸਣ।
10.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ------ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਪਛਮੋਤਾਨ , ਤਾੜਆਸਣ) ਉੱਤਰ:- (ਤਾੜਆਸਣ)
11.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬਸਤੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ਼ ----ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਅੰਤੜੀਆ, ਮਿਹਦਾ) ਉੱਤਰ:- (ਅੰਤੜੀਆ)

12.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-----------ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮੋਢੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਬ ਨਹੀ ਪੈਂਦਾ। (ਪਦਮ, ਤਾੜ ਆਸਣ) ਉੱਤਰ:-ਪਦਮ ਆਸਣ
13.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-------ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮੋਢੇ ਨਹੀਂ ਭਿੜਦੇ । (ਬ੍ਰਿਕਸ਼, ਮਯੂਰ) ਉੱਤਰ:- (ਬ੍ਰਿਕਸ਼)
14.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ----------ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆ ਨਹੀ ਲਗਦੀਆ। (ਫੇਫੜਿਆ, ਗੁਰਦੇ। ਉੱਤਰ:-ਫੇਫੜਿਆ
15.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਬੁੱਧ -----------ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਤੇਜ਼, ਜ਼ਿਆਦਾ) ਉੱਤਰ:-ਤੇਜ਼
16.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ -----ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਥਕਾਵਟ,ਅਰਾਮ) ਉੱਤਰ:-ਥਕਾਵਟ
	True/False Or Yes/No Type
1.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਸ਼ਬਦੀ ਅਰਥ ਹੈ 'ਜੁੜਨਾ ਜਾਂ ਬੰਨਣਾ'। ਉੱਤਰ:-(✓)
2.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ,ਆਰੋਗ `ਤੇ ਜੋਸ਼ੀਲਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
3.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਨਰੋਆਪਣ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
4.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਹਨ। ਉੱਤਰ:- (✓)
5.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਉੱਤਰ:-(×)
6.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਆਸਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:- (×)
7.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ `ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ।

28

	ਉੱਤਰ:- (✓)
8.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (×)
9.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
10.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ। ਉੱਤਰ:- (×)
11.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਸਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
12.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਲਾਹੇਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
13.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵੇਲ਼ੇ ਸਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (×)
14.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
15.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਯੂਰ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਲੱਤਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ:- (×)
16.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਲਚਕ ਲਈ ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਲਾਹੇਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
17.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉੱਤਰ:- (×)
18.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- (✓)
19.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉੱਤਰ:-(×)
20.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦੁਰਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ।

	ਉੱਤਰ:-(✓)
	Match the Fooling Type-
1.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- 1. ਯੋਗ — 1.ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 2. ਪ੍ਰਤਿਆਹਰ — 2.ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ 3. ਯੁਜ — 3.ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ 4. ਧਾਰਨਾ — 4.ਇੰਦਰੀਆ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ 5. ਯੋਗ ਦਾ ਮੰਤਵ — 5.ਜੁੜਨਾਂ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ 6. ਯਮ — 6.ਮਨ ਇੱਛਤ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਉੱਤਰ:-1. ਯੋਗ — 1. ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 2. ਪ੍ਰਤਿਆਹਰ — 2.ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ 3. ਯੁਜ — 3.ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ 4. ਧਾਰਨਾ — 4.ਇੰਦਰੀਆ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ 5. ਯੋਗ ਦਾ ਮੰਤਵ — 5.ਜੁੜਨਾਂ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ 6. ਯਮ — 6.ਮਨ ਇੱਛਤ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ
2.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-1. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ — 1. ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਫ਼ਾਈ 2. ਆਸਣ — 2. ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਲਚਕ 3. ਮਕਰ ਆਸਣ — 3. ਪਤੰਜ਼ਲੀ ਰਿਸ਼ੀ 4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ — 4. ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ 5. ਨੇਤੀ, ਧੋਤੀ — 5. ਥਕਾਵਟ 6. ਧਨੁਰ ਆਸਣ — 6. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਉੱਤਰ:- 1. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ — 1. ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਫ਼ਾਈ 2. ਆਸਣ — 2. ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਲਚਕ 3. ਮਕਰ ਆਸਣ — 3. ਪਤੰਜ਼ਲੀ ਰਿਸ਼ੀ 4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ — 4. ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ 5. ਨੇਤੀ, ਧੋਤੀ — 5. ਥਕਾਵਟ 6. ਧਨੁਰ ਆਸਣ — 6. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ

	Multiple Choice Questions:-
1.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-'ਯੋਗ'ਸ਼ਬਦ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? (1) ਪੰਜਾਬੀ (2) ਹਿੰਦੀ (3) ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ (4) ਗੁਰਮੁੱਖੀ ਉੱਤਰ:- (3) ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ
2.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-' ਯੁਜ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ? (1) ਮਿਲਣਾ (2) ਜੁੜਨਾ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ (3)ਸਿਲਾਉਣਾ (4) ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਉੱਤਰ:- (2) ਜੁੜਨਾ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ
3.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਗੁੱਝੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ।
4.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਨਰੋਆਪਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਤੰਜਲੀ ਰਿਸ਼ੀ ਨੇ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਿਆ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ।
5.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਅੰਗ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਅੱਠ ਅੰਗ।
6.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯਮ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਅਹਿੰਸਾ, ਸੱਚਾਈ, ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨਾ।
7.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ।
8.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਮਾਧੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣਾ।
9.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ।
10.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ।
11.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਸਣ ਕਿਹੜਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸ਼ਵ ਆਸਣ।

12.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸ ਅੰਗ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ।
13.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬਸਤੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ।
14.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗੁੱਟ ਕਿਸ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਮਯੂਰ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ਼।
15.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਿਹਦਾ ਕਿਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਧੋਤੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ਼ ।
16.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰੀੜ੍ਹ ਹੱਡੀ ਦੀ ਲਚਕ ਕਿਸ ਆਸਣ ਨਾਲ਼ ਵੱਧਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਅਤੇ ਹਲ ਆਸਣ ਨਾਲ਼।
17.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਲਾਭਦਾਇੱਕ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪਦਮ ਆਸਣ।
18.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗੋਡਿਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਬ੍ਰਿਕਸ ਆਸਣ।
19.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਰ ਅਤੇ ਮਸਤੇਂਦਰ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।
20.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਕਿਸ ਆਸਣ ਨਾਲ਼ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸੀਸ ਆਸਣ ਨਾਲ਼।
21.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਤਾਲ।
22.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ
23.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਦ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ? ਉੱਤਰ:-ਨਹਾਉਣਾ ਨਹੀ ਚਾਹੀਦਾ।
24.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ।

32

	Short Type Question
1.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਯੋਗ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਯੁਜ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ' ਜੁੜਨਾ ਜਾਂ ਬੰਨਣਾ' ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਨਾ ਜਾਂ ਬੰਨਣਾ।
2.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਯੋਗ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਚਾਕਦਾਰ, ਅਰੋਗ, ਜੋਸ਼ੀਲਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।
3.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪਤਜ਼ਲੀ ਰਿਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਅਸ਼ਟ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅੱਠ ਅਤੇ 'ਆਂਗ'ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ '' ਅੰਗ''। ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਨਰੋਆਪਣ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯਮ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਯਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖ ਅਹਿੰਸਾ, ਸਚਾਈ, ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।
5.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਸ ਢੰਗ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨੇਤੀ, ਧੋਤੀ ਅਤੇ ਬਸਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
6.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਆਸਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਆਸਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਦਮ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ।
7.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸਾਫ-ਸੁਥਰੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਆਖਦੇ ਹਨ।
8.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਦਾ ਅਰਥ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ 'ਤੇ

	ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਲਗਾਉਣਾ ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ।
9.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ। ਉੱਤਰ:-1) ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 2) ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਯੋਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ `ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ,ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ `ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਅਤੇ ਚੇਤੰਨ ਅਤੇ ਅਚਾਰ, ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।
11.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ `ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:- ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਯੁਕਤ ਬਹੁਤੀ ਹਵਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਯੁਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ :- ਸਾਹ ਰੋਗ, ਦਮਾ, ਟੀ.ਬੀ. ਆਦਿ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
12.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਿਸੇ ਦੋ ਆਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ। ਉੱਤਰ:-1) ਮਯੂਰ ਆਸਣ:- ਮਯੂਰ ਆਸਣ ਨਾਲ ਗੁੱਟ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 2) ਧਨੁਰ ਆਸਣ :-ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਲੱਚਕ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।
13.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬ੍ਰਿਕਸ਼ ਆਸਣ ਅਤੇ ਵਜਰ ਆਸਣ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-1) ਬ੍ਰਿਕਸ਼ ਆਸਣ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਭਿੜਦੇ ਗੋਡੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 2) ਬ੍ਰਿਕਸ਼ ਆਸਣ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
14.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ ਆਸਣ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-1) ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। 2) ਸ਼ੀਸ਼- ਆਸਣ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

35

ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

(ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ)

ਪਾਠ-10

ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :1. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ : ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜਨਮਦਾਤਾ ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ-ਡੀ-ਕੂਬਰਟਨ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਸਦਕਾ 1896 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਚੰਗਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :2. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਯੂਨਾਨੀ ਹੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਮਨਾਹੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜੱਜ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਸੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :3. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ : ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ ਤਿੰਨ ਲਾਈਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ।

1. **ਸੀਟੀਅਸ** :- ਭਾਵ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼
2. **ਆਲਟੀਅਸ** :- ਭਾਵ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ
3. **ਫਾਰਟੀਅਸ** :- ਭਾਵ ਬਹੁਤ ਤਕੜਾ।
   ਭਾਵ ਅਰਥ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨਾ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: 4. ਉਲੰਪਿਕ ਸਹੁੰ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ : "ਅਸੀਂ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੱਚੀ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਭਾਗ ਲਵਾਂਗੇ।"

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : 5. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ : 1920 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਐਂਟਵਰਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਝੰਡਾ ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ-ਡੀ-ਕੂਬਰਟਨ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। (ਬੈਲਜ਼ੀਅਮ) ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਝੰਡਾ ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ-ਡੀ-ਕੂਬਰਟਨ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਇੱਕ ਸਫ਼ੇਦ ਰੰਗ ਦੇ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਛੱਲੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛੱਲੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ ਡਬਲਿਊ (W) ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਛੱਲਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ-ਲਾਲ, ਹਰਾ, ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ, ਕਾਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੰਜ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਯੂਰਪ, ਅਫ਼ਰੀਕਾ, ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :6. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ : ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਅਥਲੈਟਿਕਸ, ਬਾਸਕਿਟ ਬਾਲ, ਬਾਕਸਿੰਗ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਫੁਟਬਾਲ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਜੁੱਡੋ, ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ, ਤਲਵਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ, ਵੇਟਲਿਫਟਿੰਗ, ਲਾਨ-ਟੈਨਿਸ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਬੀਚ ਵਾਲੀਬਾਲ ਆਦਿ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :7. ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ?

ਉੱਤਰ : ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਫਰਵਰੀ 1949 ਵਿੱਚ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਏਸ਼ਿਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਬੁਲਾਈ ਗਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਸ੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ. ਸੌਂਧੀ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਪਟਿਆਲਾ, ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ 1951 ਨੇ ਪਹਿਲੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਿੱਲੀ (ਭਾਰਤ) ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :8. ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਾਟੋ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ : ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਹੈ। ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਹੀ ਭਾਵ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :9. 1954 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ : 1954 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਸਨ । ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਮਨੀਲਾ (ਫਿਲਪਾਈਨਸ) ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ 4 ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ, ਇੱਕ ਚਾਂਦੀ ਤਮਗਾ ਅਤੇ 4 ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. 2012 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈਆਂ? ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀ ਸੀ।

ਉੱਤਰ : 2012 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਲੰਡਨ ਵਿਖੇ ਹੋਈਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ 2 ਚਾਂਦੀ, 4 ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੇ। ਲਿਸਟ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ : -

1. ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਮਗਾ-ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ-ਕੁਸ਼ਤੀ (66 ਕਿਲੋ ਫਰੀ ਸਟਾਇਲ)
2. ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਮਗਾ-ਵਿਜੈ ਕੁਮਾਰ-ਸ਼ੂਟਿੰਗ (25 ਮੀਟਰ ਫਾਇਰ ਪਿਸਟਲ)
3. ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਮੈਰੀਕੌਮ-ਬਾਕਸਿੰਗ (51 ਕਿਲੋ)
4. ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਮਗਾ-ਸ਼ਾਈਨਾ ਨੇਹਵਾਲ-ਬੈਡਮਿੰਟਨ (ਸਿੰਗਲ)
5. ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਮਗਾ-ਗਗਨ ਨਾਰੰਗ-ਸ਼ੂਟਿੰਗ (10 ਮੀਟਰ ਏਅਰ ਰਾਈਫਿਲ)
6. ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਮਗਾ - ਯੋਗੇਸ਼ਵਰ ਦੱਤ-ਕੁਸ਼ਤੀ (60 ਕਿਲੋ ਫਰੀ ਸਟਾਇਲ)

Fill in the blank with given options.

1. ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ-ਡੀ-ਕੂਬਰਟਨ ਕਿਹੜੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ।

   (1) ਪੰਜਾਬ (2) ਭਾਰਤ (3) ਫਰਾਂਸ (4) ਦਿੱਲੀ

ਉੱਤਰ : ਫਰਾਂਸ

2. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ __________ਨਾਗਰਿਕ ਹੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਸਨ।

(1) ਭਾਰਤੀ (2) ਯੂਨਾਨੀ (3) ਅਫ਼ਰੀਕੀ (4) ਅਮਰੀਕਾ

ਉੱਤਰ : ਯੂਨਾਨੀ

3. ________ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਸੀ।

(1) ਏਸ਼ਿਆਈ (2) ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ (3) ਵਰਲਡ ਕੱਪ (4) ਕਾਮਨ ਵੈਲਥ

ਉੱਤਰ : ਉਲੰਪਿਕ

4. ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਬੰਦ ਹੋਈਆਂ।

(1) ਰੋਮ ਬਾਦਸ਼ਾਹ (2) ਯੂਨਾਨੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹ (3) ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹ (4) ਅਮਰੀਕੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹ

ਉੱਤਰ : ਰੋਮ ਬਾਦਸ਼ਾਹ

5. ਪਹਿਲੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਹੋਈਆਂ।

(1) 1951 ਈ: ਵਿੱਚ (2) 1950 ਈ: ਵਿੱਚ (3) 1945 ਈ: ਵਿੱਚ (4) 1953 ਈ: ਵਿੱਚ

ਉੱਤਰ : 1951 ਈ: ਵਿੱਚ

6. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕੂਬਰਟਨ ਨੇ ਬਣਾਈ ਹੈ। (ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ/ਖੇਡਾਂ)

7. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਚੌਥਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। (400 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ)

8. 2006 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। (ਦੋਹਾ, ਸਾਊਥ)

9. ਪਹਿਲੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। (ਦਿੱਲੀ, ਸਿਡਨੀ)

10. 1958 ਏਸਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ। (ਸੋਨੇ/ਚਾਂਦੀ)

11. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਪੰਜ/ਛੇ)

12. ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ। (ਔਰਤਾਂ/ਪੁਰਖ)

13. ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕਮੇਟੀ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਦੇਸ ਦੇ ਦੋ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਦੋ/ਚਾਰ)

14. 1896 ਵਿੱਚ ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ। (ਪੁਰਾਤਨ/ਨਵੀਨ)

15. 1920 ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ। (1920/1986)

16. ਉਲੰਪੀਆ ਨਗਰ ਐਲਫਿਸ ਨਦੀ ਕੰਢੇ ਵਸਦਾ ਸੀ। (ਏਥਨਜ਼/ਉਲਪੀਆ ਨਗਰ)

17. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਯੁੱਧ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਯੁੱਧ/ਦਰਸ਼ਕ)

18. ਰੋਮਨ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਥਿਉਡੀਅਸ ਨੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ 394 ਈ: ਪੂ: ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕੀਤਾ। (ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਖੇਡਾਂ/ਏਸ਼ੀਆ)

19. ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਯੂਨਾਨੀਆਂ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਉਹਾਰ ਹਨ। (ਧਾਰਮਿਕ/ਸਮਾਜਿਕ)

20. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਲੰਪਿਆਂ ਨਗਰ ਦਾ ਨਾਮੋ ਨਿਸ਼ਾਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ। (ਉਲੰਪਿਆ ਨਗਰ/)

21. 1951 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਟੀਮ ਨੇ ਸੋਨੇ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ। (ਚਾਂਦੀ/ ਸੋਨੇ)

True/False or Yes/No type

1. 13ਵੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਬੈਕਾਂਕ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ। ✔
2. ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ✘
3. ਸ੍ਰੀ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈ। ✔
4. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅੰਜੂ ਬੌਬੀ ਜ਼ਾਰਜ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖਿਡਾਰਨ ਹੈ। ✘
5. 1951 ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ✔
6. ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਹੈ। ✔
7. ਕਰਨਮ ਮਲੇਸ਼ਵਰੀ ਨੇ ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ✔
8. 1924 ਈ: ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਹੋਈਆਂ। ✘
9. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜੀ. ਡੀ. ਸੋਂਧੀ ਨੇ ਕੀਤਾ। ✘
10. ਭਾਰਤੀ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਟੀਮ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ। ✘
11. ਮੈਰੀ ਕੌਮ ਬਾਕਸਿੰਗ ਦੀ ਖਿਡਾਰਨ ਹੈ। ✔
12. ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ✔
13. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ 1996 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ। ✘
14. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ x ਵਰਗੀ ਹੈ। ✘
15. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ✘
16. 1964 ਈ: ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ✘

39

17. ਸਾਇਨਾ ਨੇਹਵਾਲ ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਖਿਡਾਰਨ ਹੈ। ✘

18. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਲੰਡਨ ਬੁਲਾਈ ਗਈ। ✔

19. 2010 ਈ: ਦੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਹੋਈਆਂ। ✘

20. ਪੁਰਾਤਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀਆਂ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਸਨ। ✘

21. 1996 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਐਟਲਾਂਟਾ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ। ✔

22. 1974 ਈ: ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ 7ਵਾਂ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ✔

23. ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ- ਡੀ-ਕੁਬਰਟਨ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ✔

24. ਸ੍ਰੀ ਯਾਦਵ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈ। ✔

Multiple Choice Questions :

1. ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਹੋਈਆਂ?

(1) 393 ਈ: ਪੂ: (2) 398 ਈ: ਪੂ: (3) 394 ਈ: ਪੂ:

ਉੱਤਰ : 394 ਈ: ਪੂ:

2. ਉਲੰਪਿਕ ਨਗਰ ਕਿਹੜੀ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਵਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

(1) ਐਲਫਿਸ ਨਦੀ (2) ਨਰਮਦਾ ਨਦੀ (3) ਗੰਗਾ ਨਦੀ, ਜਮੁਨਾਨਗਰ

ਉੱਤਰ : **ਐਲਫਿਸ ਨਦੀ**

3. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ________ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

(1) ਫੁੱਲ (2) ਜੈਤੂਨ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ (3) ਪੱਤੇ (4) ਗੁਲਾਬ

ਉੱਤਰ : **ਜੈਤੂਨ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ**

4. 1912 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈਆਂ?

(1) ਰੂਸ (2) ਸਟਾਕਹੋਮ, (3) ਕਨੈਡਾ (4) ਬੀਜਿੰਗ

ਉੱਤਰ : **ਸਟਾਕਹੋਮ**

5. ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਹੋਈਆਂ।

(1) 1896 ਈ: (2) 1965 ਈ: (3) 1810 ਈ: (4) 1809 ਈ:

MO

ਉੱਤਰ : 1896 ਈ:

6. ਭਾਰਤ ਦੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਕਦੋਂ ਜਿੱਤਿਆ।

(1) 1932 (2) 1910 (3) 1920 (4) 1928

ਉੱਤਰ : 1928

7. ਇੰਡੀਅਨ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ।

(1) 1920 (2) 1927 (3) 1918 (4) 1919

ਉੱਤਰ : 1927

8. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ________ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ।

(1) 1929 (2) 1908 (3) 2000 (4) 2010

ਉੱਤਰ : 1908

9. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪ ਪ੍ਰਧਾਨ ________ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(1) 2 (2) 4 (3) 6 (4) 7

ਉੱਤਰ : 2

10. ________ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਮੇਟੀ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।

(1) ਏਸ਼ੀਆ (2) ਉਲੰਪਿਕ (3) ਵਰਲਡ ਕੱਪ (4) ਨੈਸ਼ਨਲ

ਉੱਤਰ : ਉਲੰਪਿਕ

11. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

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

ਉੱਤਰ : 5

12. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਝੰਡਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਲਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ?

(1) 1920 ਈ: (2) 1948 ਈ: (3) 1963 ਈ: (4) 1965 ਈ:

ਉੱਤਰ : 1920 ਈ:

13. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਕਿਸ ਅੱਖਰ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(1) U (2) W (3) A (4) T

ਉੱਤਰ : W

14. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੇ ਪੰਜ ਚੱਕਰ __________ ਦੀ ਆਪਸੀ ਮਿੱਤਰਤਾ ਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

(1) ਛੇ ਮਹਾਂਦੀਪ (2) ਸੱਤ ਮਹਾਂਦੀਪ (3) ਪੰਜ ਮਹਾਂਦੀਪ (4) ਦੋ ਮਹਾਂਦੀਪ

ਉੱਤਰ : ਪੰਜ ਮਹਾਂਦੀਪ

15. ਕਰਨਮ ਮਲੇਸ਼ਵਰੀ ਨੇ __________ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਾਂਸੀ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ?

(1) ਹਾਕੀ (2) ਕ੍ਰਿਕਟ (3) ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ (4) ਵੇਟਲਿਫ਼ਟਿੰਗ

ਉੱਤਰ : ਵੇਟਲਿਫ਼ਟਿੰਗ

16. ਵਜਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ________ ਖੇਡ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹਨ।

(1) ਬਾਕਸਿੰਗ (2) ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ (3) ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ (4) ਕ੍ਰਿਕਟ

ਉੱਤਰ : ਬਾਕਸਿੰਗ

Match the following type
ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ

1.	ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ	10	ਆਸਟਰੇਲੀਆ, ਯੂਰਪ, ਅਫ਼ਰੀਕਾ, ਏਸ਼ੀਆ, ਅਮਰੀਕਾ
2.	ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ	1.	ਪੰਜ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਦੀ ਮਿੱਤਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ
3.	ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ	2.	1896 ਈ.
4.	ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਨਾਮ	6.	ਜੀ. ਡੀ. ਸੌਂਧੀ
5.	ਫੋਹਟੀਅਸ	3.	ਸੀਟੀਅਸ, ਆਲਟੀਅਸ, ਫੋਰਟੀਅਸ
6.	ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ	4.	ਜੈਤੂਨ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ
7.	ਕੰਵਲਜੀਤ ਸੰਧੂ	9.	4 ਸਾਲ
8.	ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ 2010	5.	ਬਹੁਤ ਤਕੜਾ
9.	ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ	7.	400 ਮੀਟਰ
10.	5 ਮਹਾਂਦੀਪ	8.	ਗੋਂਗਯੋ (ਚੀਨ)

Match the following type

1.	ਸੀਟੀਅਸ	4.	ਸੋਨ ਤਮਗਾ
2.	ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ	5.	ਟੋਕੀਓ

3.	ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਉੱਕਰੇ ਛੱਲਿਆਂ ਦੇ ਰੰਗ	1.	ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼
4.	ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਜਿੱਤਿਆ	2.	ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ
5.	1964 ਉਲੰਪਿਕ	9.	ਬੈਂਕਾਕ
6.	ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ	3.	ਲਾਲ, ਹਰਾ, ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ, ਕਾਲਾ
7.	ਪਹਿਲੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ	8.	57 ਤਮਗੇ
8.	17ਵੀਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਤਮਗੇ	7.	1951
9.	1978 ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ	10.	ਸ਼ੂਟਿੰਗ
10.	ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ	6.	ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ

Match the following type

1.	ਵਿਜੇਂਦਰ ਕੁਮਾਰ	3.	ਕੁਸ਼ਤੀ
2.	ਰਾਜਵਰਧਨ ਰਾਠੌਰ	4.	ਬੀਜਿੰਗ
3.	ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ	7.	ਪੈਰਿਸ
4.	2008 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ	1.	ਬਾਕਸਿੰਗ
5.	2008 ਕੁੱਲ ਜਿੱਤੇ ਮੈਡਲ	2.	ਸ਼ੂਟਿੰਗ
6.	ਮੈਰੀਕਾੱਮ	6.	ਬਾਕਸਿੰਗ
7.	ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਸਾਲ 1900	8.	ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ
8.	ਅਲਟੀਅਸ	9.	ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ
9.	ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ-ਡੀ-ਕੂਬਰਟਨ	10.	ਯੂਨਾਨ
10.	ਉਲੰਪਿਆ ਨਗਰ	5.	ਇੱਕ ਸੋਨੇ, ਦੋ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਮਗੇ

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-

1. ਉਲੰਪਿਕ ਨਗਰ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹੈ?
2. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ?
3. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋਈਆਂ ਸਨ?
4. ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਦੇਵਤਾ ਦੀ ਪੂਜਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ?
5. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?
6. ਬੈਰੀ-ਪੈਰੀ-ਡੀ-ਕੂਬਰਟਨ ਕੌਣ ਸੀ?
7. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਲਿਖੋ ?
8. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ?
9. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਚੱਕਰ ਉੱਕਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
10. ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਉੱਕਰੇ ਛੱਲੇ ਕਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ ?
11. ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਜੇਤੂ ਰਹੀ?
12. ਲਿਐਂਡਰ ਪੇਸ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈ ?

13. ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਦੇਸਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕਦੋਂ ਹੋਈ?

14. ਪਹਿਲੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈਆਂ?

15. ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਹੋਈਆਂ?

16. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਕੀ ਸਥਾਨ ਸੀ?