

HOME SCIENCE PRACTICE SET-5

1. शरीर में अंतःस्रावी ग्रंथियों द्वारा निर्मित थायरॉक्सिन हार्मोन के संश्लेषण हेतु कौन-सा सूक्ष्म पोषक खनिज अनिवार्य है ?

- (A) आयोडीन
- (B) तांबा
- (C) गंधक
- (D) मैग्नीशियम

उत्तर : (A) आयोडीन

2. वयस्क व्यक्ति में अस्थि घनत्व में तीव्र कमी एवं अस्थियों के छिद्रयुक्त व कमजोर होने की स्थिति क्या कहलाती है ?

- (A) अस्थिसुषिरता (ऑस्टियोपोरोसिस)
- (B) सूखा रोग
- (C) रिकेट्स
- (D) घेघा

उत्तर : (A) अस्थिसुषिरता (ऑस्टियोपोरोसिस)

3. आहार में संतृप्त वसा अम्लों की अत्यधिक मात्रा के निरंतर सेवन से रक्त में किसका स्तर बढ़ने का जोखिम रहता है ?

- (A) कोलेस्ट्रॉल
- (B) हीमोग्लोबिन
- (C) यूरिया
- (D) पेप्सिन

उत्तर : (A) कोलेस्ट्रॉल

4. गेहूं के चोकर और भूसी में कौन-सा अधुलनशील रेशा प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो आंतों की क्रमाकुंचन गति को सुगम बनाता है ?

- (A) सेलूलोज़
- (B) लैक्टोज
- (C) फ्रुक्टोज
- (D) ग्लाइकोजन

उत्तर : (A) सेलूलोज़

5. विटामिन ई का प्रमुख जैविक कार्य शरीर में किस रूप में कार्य करना है जो कोशिकाओं को मुक्त मूलकों की क्षति से बचाता है ?

- (A) प्रति-ऑक्सीकारक (एंटीऑक्सीडेंट)
- (B) पाचक रस
- (C) हार्मोन
- (D) रोगाणुनाशक

उत्तर : (A) प्रति-ऑक्सीकारक (एंटीऑक्सीडेंट)

6. खाद्य अपमिश्रण के अंतर्गत अरहर की दाल में किस हानिकारक दाल की मिलावट से तंत्रिका तंत्र का विकार और पक्षाघात (लैथिरिज्म) हो सकता है ?

- (A) खेसारी दाल
- (B) मूंग दाल
- (C) चना दाल
- (D) मसूर दाल

उत्तर : (A) खेसारी दाल

7. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में चिन्हित किया गया है :

अभिकथन (A) : दूध को पूर्ण आहार की श्रेणी में गिना जाता है किन्तु यह लौह तत्त्व का उत्तम स्रोत नहीं है।

कारण (R) : दूध में कैल्शियम, फास्फोरस एवं उत्तम प्रोटीन प्रचुर होते हैं परन्तु लौह तत्त्व और विटामिन सी अत्यंत न्यून मात्रा में पाए जाते हैं।

उपरोक्त कथनों के संदर्भ में सही विकल्प चुनें :

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है
- (B) (A) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है
- (C) (A) सही है परन्तु (R) गलत है
- (D) (A) गलत है परन्तु (R) सही है

उत्तर : (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है

8. दूध में पाई जाने वाली प्रमुख प्रोटीन कौन-सी है जो दूध को सफेद रंग और संरचना प्रदान करती है ?

- (A) कैसीन
- (B) ग्लूटेन
- (C) मायोसिन
- (D) कोलेजन

उत्तर : (A) कैसीन

9. वसा में घुलनशील किस विटामिन को 'बांझपन-रोधी विटामिन' भी कहा जाता है ?

- (A) विटामिन ई
- (B) विटामिन के
- (C) विटामिन डी
- (D) विटामिन ए

उत्तर : (A) विटामिन ई

10. स्कर्वी रोग में मसूड़ों से रक्त आना और जोड़ों का दर्द किस विटामिन की न्यूनता का सीधा परिणाम है ?

- (A) विटामिन सी
- (B) विटामिन ए
- (C) विटामिन बी1
- (D) विटामिन डी

उत्तर : (A) विटामिन सी

11. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित कीजिए और नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची - I (पोषक तत्व / खाद्य घटक)	सूची - II (प्रमुख प्राकृतिक स्रोत)
क. कैरोटीन (विटामिन ए का पूर्वगामी)	1. आंवला और अमरूद
ख. विटामिन सी	2. पपीता और गाजर
ग. उत्तम श्रेणी प्रोटीन	3. सूरजमुखी और तिल का तेल
घ. बहु-असंतृप्त वसीय अम्ल	4. अंडा और सोयाबीन

कूट :

- (A) क-2, ख-1, ग-4, घ-3
- (B) क-1, ख-2, ग-3, घ-4
- (C) क-2, ख-3, ग-4, घ-1
- (D) क-4, ख-1, ग-2, घ-3

उत्तर : (A) क-2, ख-1, ग-4, घ-3

12. मानव शरीर में रक्त का तरल माध्यम बनाए रखने और तापमान नियमन में सर्वाधिक योगदान किस तत्व का है ?

- (A) जल
- (B) वसा
- (C) स्टार्च
- (D) हीमोग्लोबिन

उत्तर : (A) जल

13. अग्राशय से निकलने वाले किस हार्मोन की कमी से रक्त में शर्करा का स्तर असामान्य रूप से बढ़ जाता है ?

- (A) इंसुलिन
- (B) थायरॉक्सिन
- (C) एड्रीनेलिन
- (D) पेप्सिन

उत्तर : (A) इंसुलिन

14. आहार में ऊर्जा का मुख्य भाग (लगभग 60 से 70 प्रतिशत) सामान्यतः किस पोषक तत्व समूह से प्राप्त होना चाहिए ?

- (A) कार्बोहाइड्रेट
- (B) केवल वसा
- (C) केवल विटामिन
- (D) केवल खनिज लवण

उत्तर : (A) कार्बोहाइड्रेट

15. खाद्य पदार्थों को जीवाणु संक्रमण से सुरक्षित रखने हेतु डिब्बाबंदी में प्रयुक्त निर्जमीकरण की प्रक्रिया क्या कहलाती है ?

- (A) ताप द्वारा विसंक्रमण
- (B) धूप में सुखाना
- (C) छानना
- (D) पीसना

उत्तर : (A) ताप द्वारा विसंक्रमण

16. विटामिन बी-समूह के अंतर्गत फोलिक अम्ल की कमी से किस प्रकार की रक्त अल्पता उत्पन्न होती है ?

- (A) महालोहितकोशिका अरक्तता (मेगालोब्लास्टिक एनीमिया)
- (B) सिकल सेल एनीमिया
- (C) अप्लास्टिक एनीमिया
- (D) थैलेसीमिया

उत्तर : (A) महालोहितकोशिका अरक्तता (मेगालोब्लास्टिक एनीमिया)

17. भोजन पकाने में बेकिंग सोडा का अत्यधिक प्रयोग करने से किस पोषक तत्व का सर्वाधिक ह्रास होता है ?

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

उत्तर : (A) विटामिन बी-समूह

18. आयोडीन युक्त नमक का उपयोग किस ग्रंथि के सामान्य आकार और कार्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक है ?

- (A) अवटु ग्रंथि (थायरॉयड)
- (B) पीयूष ग्रंथि
- (C) यकृत
- (D) वृक्क

उत्तर : (A) अवटु ग्रंथि (थायरॉयड)

19. गर्भावस्था के दौरान माता द्वारा सेवन किए जाने वाले पोषक तत्वों का भ्रूण तक संचरण किस अंग द्वारा होता है ?

- (A) अपरा (प्लेसेंटा / गर्भनाल)
 (B) आमाशय
 (C) हृदय
 (D) यकृत

उत्तर : (A) अपरा (प्लेसेंटा / गर्भनाल)

20. मानव विकास का सिद्धांत यह स्पष्ट करता है कि प्रत्येक बालक के विकास की गति कैसी होती है ?

- (A) वैयक्तिक और विशिष्ट
 (B) सभी में पूर्णतः एक समान
 (C) आकस्मिक और अनियंत्रित
 (D) स्थिर और अपरिवर्तनीय

उत्तर : (A) वैयक्तिक और विशिष्ट

21. शैशवावस्था में बालक अपनी ज्ञानेंद्रियों (आंख, कान, नाक, त्वचा, जीभ) के माध्यम से किस प्रकार सीखता है ?

- (A) प्रत्यक्ष संवेदी अनुभवों द्वारा
 (B) पुस्तकों को पढ़कर
 (C) तार्किक वाद-विवाद से
 (D) कठिन गणनाओं से

उत्तर : (A) प्रत्यक्ष संवेदी अनुभवों द्वारा

22. बाल्यावस्था में अनुकरण की प्रवृत्ति प्रबल होने के कारण बालक सर्वाधिक किससे प्रभावित होकर सीखता है ?

- (A) माता-पिता एवं बड़े पारिवारिक सदस्यों के आचरण से
 (B) अनजान व्यक्तियों से
 (C) केवल समाचार पत्रों से
 (D) कानून से

उत्तर : (A) माता-पिता एवं बड़े पारिवारिक सदस्यों के आचरण से

23. किशोरावस्था में स्वयं की पहचान और जीवन के लक्ष्य निर्धारित करने की आंतरिक खोज को क्या कहा जाता है ?

- (A) आत्म-पहचान की खोज
 (B) बचपन का हठ
 (C) संवेगात्मक शून्यता
 (D) सामाजिक अलगाव

उत्तर : (A) आत्म-पहचान की खोज

24. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में चिन्हित किया गया है :

अभिकथन (A) : बाल्यकाल में संतुलित पोषण और अनुकूल पारिवारिक परिवेश शारीरिक व मानसिक

क्षमता को सुदृढ़ बनाते हैं।

कारण (R) : मस्तिष्क और स्नायु तंत्र का लगभग नब्बे प्रतिशत विकास प्रारंभिक बाल्यावस्था में ही पूर्ण हो जाता है।

उपरोक्त कथनों के संदर्भ में सही विकल्प चुनें :

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है
 (B) (A) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है
 (C) (A) सही है परन्तु (R) गलत है
 (D) (A) गलत है परन्तु (R) सही है

उत्तर : (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है

25. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित कीजिए और नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची - I (विकासात्मक आयाम)	सूची - II (प्रमुख प्रकटीकरण)
क. शारीरिक विकास	1. भार, लंबाई और मांसपेशियों का बढ़ना
ख. भाषा विकास	2. शब्द भंडार और अभिव्यक्ति की वृद्धि
ग. सामाजिक विकास	3. मित्रों के साथ सहयोग और समायोजन
घ. संवेगात्मक विकास	4. भय, क्रोध और स्नेह पर नियंत्रण

कूट :

- (A) क-1, ख-2, ग-3, घ-4
 (B) क-2, ख-1, ग-4, घ-3
 (C) क-1, ख-3, ग-2, घ-4
 (D) क-4, ख-3, ग-2, घ-1

उत्तर : (A) क-1, ख-2, ग-3, घ-4

26. शिशु के जन्म के समय सामान्यतः सिर का भार और आकार पूरे शरीर के अनुपात में कैसा होता है ?

- (A) तुलनात्मक रूप से बड़ा (लगभग एक-चौथाई)
 (B) शरीर के अनुपात में अत्यंत छोटा
 (C) आधा शरीर
 (D) नगण्य

उत्तर : (A) तुलनात्मक रूप से बड़ा (लगभग एक-चौथाई)

27. बाल्यावस्था में जिज्ञासा की स्वाभाविक प्रवृत्ति को संतुष्ट करने का सर्वोत्तम माध्यम क्या है ?

- (A) बालक के प्रश्नों के धैर्यपूर्वक और यथार्थ उत्तर देना
- (B) उसे डांटकर चुप कराना
- (C) प्रश्न पूछने से रोकना
- (D) अकेला छोड़ देना

उत्तर : (A) बालक के प्रश्नों के धैर्यपूर्वक और यथार्थ उत्तर देना

28. पारिवारिक जीवन में पति और पत्नी के बीच आपसी समझ, सौहार्द और समायोजन का मुख्य आधार क्या है ?

- (A) परस्पर विश्वास, सम्मान और विचार-विमर्श
- (B) केवल आर्थिक प्रभुत्व
- (C) कठोर नियम
- (D) व्यक्तिगत अहम्

उत्तर : (A) परस्पर विश्वास, सम्मान और विचार-विमर्श

29. शिशु में भय का संवेग उत्पन्न करने वाला सबसे स्वाभाविक प्रारंभिक उद्दीपक कौन-सा है ?

- (A) अचानक तेज ध्वनि या संतुलन खोना
- (B) अंधेरा कमरा
- (C) खिलौना
- (D) दर्पण

उत्तर : (A) अचानक तेज ध्वनि या संतुलन खोना

30. उत्तर-बाल्यावस्था (6 से 12 वर्ष) को किस सामाजिक विशेषता के कारण 'गिरोह की आयु' (टोली की आयु) कहा जाता है ?

- (A) समवयस्क साथियों के समूह में रहने की तीव्र इच्छा
- (B) माता-पिता से अत्यधिक चिपके रहना
- (C) अकेले खेलना
- (D) मौन रहना

उत्तर : (A) समवयस्क साथियों के समूह में रहने की तीव्र इच्छा

31. माता-पिता के अनुवांशिक गुणसूत्रों में संतान के लिंग निर्धारण के लिए कौन-सा गुणसूत्र युगल उत्तरदायी है ?

- (A) 23वां गुणसूत्र युगल (लिंग गुणसूत्र)
- (B) पहला गुणसूत्र युगल
- (C) 10वां गुणसूत्र युगल
- (D) 21वां गुणसूत्र युगल

उत्तर : (A) 23वां गुणसूत्र युगल (लिंग गुणसूत्र)

32. बालक में अच्छी आदतों का निर्माण करने की सबसे उपयुक्त और सुगम अवस्था कौन-सी मानी जाती है ?

- (A) पूर्व-बाल्यावस्था
- (B) उत्तर-प्रौढ़ावस्था
- (C) वृद्धावस्था
- (D) सेवानिवृत्ति काल

उत्तर : (A) पूर्व-बाल्यावस्था

33. परिवार में बुजुर्ग सदस्यों के साथ समय व्यतीत करने से बच्चों में किस गुण का विकास होता है ?

- (A) आदर, सांस्कृतिक संस्कार और संवेदनशीलता
- (B) उद्दंडता
- (C) विद्रोही स्वभाव
- (D) एकांतप्रियता

उत्तर : (A) आदर, सांस्कृतिक संस्कार और संवेदनशीलता

34. किशोरावस्था में तीव्र शारीरिक परिवर्तनों के कारण उत्पन्न मानसिक तनाव को कम करने में क्या सहायक है ?

- (A) खेलकूद, रचनात्मक कार्य और मित्रवत परामर्श
- (B) अत्यधिक अकेलापन
- (C) कड़ी सजा
- (D) भोजन त्यागना

उत्तर : (A) खेलकूद, रचनात्मक कार्य और मित्रवत परामर्श

35. नवजात शिशु के विकास की दिशा का नियम सिर से पैर की ओर होना क्या कहलाता है ?

- (A) मस्तकाधोमुखी नियम
- (B) निकट-दूर नियम
- (C) सरल नियम
- (D) बाह्य नियम

उत्तर : (A) मस्तकाधोमुखी नियम

36. बाल विकास के अध्ययन में बालक के सर्वांगीण विकास से क्या तात्पर्य है ?

- (A) शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं सामाजिक विकास का संतुलन
- (B) केवल लंबाई का बढ़ना
- (C) केवल भोजन का पचना
- (D) केवल बोलना सीखना

उत्तर : (A) शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं सामाजिक विकास का संतुलन

37. पारिवारिक जीवन में उपलब्ध सीमित साधनों द्वारा असीमित पारिवारिक लक्ष्यों की पूर्ति की कला को क्या कहते हैं ?

- (A) गृह प्रबंधन
- (B) अपव्यय
- (C) केवल खरीदारी
- (D) केवल बचत

उत्तर : (A) गृह प्रबंधन

38. गृह सज्जा का वह सिद्धांत जिसमें किसी कक्ष की सभी वस्तुएं आपस में सामंजस्य और एकता का भाव प्रकट करती हैं, क्या कहलाता है ?

- (A) अनुरूपता (एकता)
- (B) विरोध
- (C) विसंगति
- (D) पृथक्करण

उत्तर : (A) अनुरूपता (एकता)

39. समय प्रबंधन में कार्य की योजना बनाते समय विश्राम काल का प्रावधान क्यों अनिवार्य है ?

- (A) शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर कर कार्यकुशलता बनाए रखने हेतु
- (B) काम को टालने हेतु
- (C) समय बर्बाद करने हेतु
- (D) आलस्य बढ़ाने हेतु

उत्तर : (A) शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर कर कार्यकुशलता बनाए रखने हेतु

40. पारिवारिक बजट में 'भोजन और पोषण' की मद पर होने वाला व्यय किस श्रेणी का व्यय माना जाता है ?

- (A) अनिवार्य प्राथमिक व्यय
- (B) विलासिता व्यय
- (C) आकस्मिक व्यय
- (D) वैकल्पिक व्यय

उत्तर : (A) अनिवार्य प्राथमिक व्यय

41. रसोईघर में खड़े होकर कार्य करने वाले स्लैब की ऊंचाई गृहणी की कोहनी से कितनी नीचे होनी चाहिए ?

- (A) लगभग दो से तीन इंच नीचे
- (B) दस इंच नीचे
- (C) कोहनी से ऊंची
- (D) घुटने के बराबर

उत्तर : (A) लगभग दो से तीन इंच नीचे

42. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में चिन्हित किया गया है :

अभिकथन (A) : पारिवारिक आय में नियमित बचत

करना प्रत्येक परिवार की आर्थिक स्थिरता का आधार है।

कारण (R) : संचित बचत अप्रत्याशित संकटों, बीमारी और भविष्य की आवश्यकताओं की पूर्ति में सुरक्षा कवच बनती है।

उपरोक्त कथनों के संदर्भ में सही विकल्प चुनें :

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है
 - (B) (A) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है
 - (C) (A) सही है परन्तु (R) गलत है
 - (D) (A) गलत है परन्तु (R) सही है
- उत्तर : (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है

43. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित कीजिए और नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची - I (रंग योजना)	सूची - II (रंगों का संयोजन)
क. एकवर्णीय योजना	1. एक ही रंग के विभिन्न हल्के और गहरे रूप
ख. पूरक रंग योजना	2. वर्ण चक्र में एक-दूसरे के विपरीत आमने-सामने के रंग
ग. सादृश्य रंग योजना	3. वर्ण चक्र में पास-पास स्थित पड़ोसी रंग
घ. त्रिकोणीय रंग योजना	4. वर्ण चक्र पर समान दूरी पर स्थित तीन रंग

कूट :

- (A) क-1, ख-2, ग-3, घ-4
- (B) क-2, ख-1, ग-4, घ-3
- (C) क-1, ख-3, ग-2, घ-4
- (D) क-3, ख-2, ग-1, घ-4

उत्तर : (A) क-1, ख-2, ग-3, घ-4

44. गृह व्यवस्था में कार्य सरलीकरण का मुख्य उद्देश्य क्या होता है ?

- (A) न्यूनतम समय और शक्ति व्यय द्वारा सर्वोत्तम कार्य परिणाम प्राप्त करना
- (B) काम को अधूरा छोड़ना
- (C) काम से बचना

(D) नौकरों पर निर्भर रहना

उत्तर : (A) न्यूनतम समय और शक्ति व्यय द्वारा सर्वोत्तम कार्य परिणाम प्राप्त करना

45. गृह सज्जा में किसी कक्ष के मुख्य आकर्षण केंद्र को क्या कहा जाता है जहां दृष्टि स्वतः जाती है ?

- (A) बल (आकर्षण केंद्र)
- (B) संतुलन
- (C) अनुपात
- (D) रेखा

उत्तर : (A) बल (आकर्षण केंद्र)

46. कमरे में प्रकाश व्यवस्था करते समय चकाचौंध से बचने हेतु किस प्रकार के प्रकाश को श्रेष्ठ माना जाता है ?

- (A) अप्रत्यक्ष या विसरित प्रकाश
- (B) आंखों पर सीधा पड़ने वाला तीखा प्रकाश
- (C) पूर्ण अंधेरा
- (D) लाल बत्ती

उत्तर : (A) अप्रत्यक्ष या विसरित प्रकाश

47. परिवार द्वारा अर्जित वह आय जो मुद्रा (रुपये-पैसे) के रूप में प्राप्त होती है, क्या कहलाती है ?

- (A) मौद्रिक आय
- (B) मानसिक आय
- (C) प्रत्यक्ष आय
- (D) अप्रत्यक्ष आय

उत्तर : (A) मौद्रिक आय

48. उपभोक्ता को किसी वस्तु में मिलावट या त्रुटि पाए जाने पर शिकायत दर्ज करने का अधिकार किस कानून से मिला है ?

- (A) उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम
- (B) कारखाना अधिनियम
- (C) मोटर वाहन अधिनियम
- (D) वन संरक्षण अधिनियम

उत्तर : (A) उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम

49. रसोईघर में धुआं रहित वातावरण और स्वच्छ वायु बनाए रखने हेतु आधुनिक उपकरण कौन-सा है ?

- (A) विद्युत चिमनी
- (B) हीटर
- (C) टोस्टर
- (D) मथानी

उत्तर : (A) विद्युत चिमनी

50. बैठक कक्ष (ड्राइंग रूम) में सोफा सेट और मेज की व्यवस्था किस प्रकार होनी चाहिए ?

(A) बातचीत में सुविधाजनक और आवागमन में बाधा रहित

- (B) दरवाजे के बिल्कुल सामने अवरोधक
- (C) एक के ऊपर एक लादकर
- (D) खिड़की को पूरी तरह बंद करके

उत्तर : (A) बातचीत में सुविधाजनक और आवागमन में बाधा रहित

51. घरेलू उपकरणों का समुचित रखरखाव और समय पर मरम्मत करने से क्या लाभ होता है ?

- (A) उपकरण की कार्यक्षमता और आयु में वृद्धि
- (B) उपकरण का तुरंत खराब होना
- (C) बिजली की अत्यधिक खपत
- (D) कोई लाभ नहीं

उत्तर : (A) उपकरण की कार्यक्षमता और आयु में वृद्धि

52. अध्ययन कक्ष (स्टडी रूम) में अध्ययन मेज पर प्रकाश की व्यवस्था किस ओर से आनी चाहिए ?

- (A) बाईं ओर से (ताकि लिखते समय हाथ की छाया न पड़े)
- (B) दाईं ओर से
- (C) पीछे से सीधे सिर पर
- (D) नीचे फर्श से

उत्तर : (A) बाईं ओर से (ताकि लिखते समय हाथ की छाया न पड़े)

53. गृह प्रबंधन में 'निर्णय प्रक्रिया' का प्रथम चरण क्या होता है ?

- (A) समस्या की स्पष्ट पहचान और परिभाषा
- (B) परिणाम भुगतना
- (C) आंख मूंदकर चुनना
- (D) दूसरों पर थोपना

उत्तर : (A) समस्या की स्पष्ट पहचान और परिभाषा

54. फूलदान में ताजे फूलों को अधिक समय तक ताजा रखने के लिए जल में क्या मिलाया जा सकता है ?

- (A) चुटकी भर नमक या चीनी
- (B) खौलता तेल
- (C) साबुन का झाग
- (D) तेजाब

उत्तर : (A) चुटकी भर नमक या चीनी

55. वस्त्र निर्माण की सूक्ष्मतम और मौलिक प्राथमिक इकाई को क्या कहा जाता है ?

- (A) रेशा (तंतु)
- (B) धागा

- (C) थान
(D) परिधान

उत्तर : (A) रेशा (तंतु)

56. भेड़ के शरीर से ऊन के रोएं काटने की प्रक्रिया को क्या कहा जाता है ?

- (A) ऊन कतरन
(B) गिनिंग
(C) रीलिंग
(D) साइजिंग

उत्तर : (A) ऊन कतरन

57. रेशम के कीड़े का मुख्य आहार कौन-सी वनस्पति की पत्तियां हैं ?

- (A) शहतूत की पत्तियां
(B) नीम की पत्तियां
(C) आम की पत्तियां
(D) बरगद की पत्तियां

उत्तर : (A) शहतूत की पत्तियां

58. वस्त्र निर्माण में करघे पर बुनाई करते समय धागों के परस्पर समकोण पर गूँथने की क्रिया क्या कहलाती है ?

- (A) इंटरलेसिंग (ताने-बाने का फंसाव)
(B) नॉटिंग
(C) ट्रिस्टिंग
(D) बॉन्डिंग

उत्तर : (A) इंटरलेसिंग (ताने-बाने का फंसाव)

59. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में चिन्हित किया गया है :

अभिकथन (A) : सूती वस्त्रों को धोने के उपरांत धूप में सुखाना और मांड लगाना स्वास्थ्यप्रद माना जाता है।

कारण (R) : धूप से वस्त्र जीवाणुमुक्त होते हैं तथा मांड से कपड़े में चिकनाई, कड़ापन और नवीन रूप आता है।

उपरोक्त कथनों के संदर्भ में सही विकल्प चुनें :

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है
(B) (A) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है
(C) (A) सही है परन्तु (R) गलत है
(D) (A) गलत है परन्तु (R) सही है

उत्तर : (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है

60. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित कीजिए और नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची - I (वस्त्र परिसज्जा)	सूची - II (परिसज्जा का उद्देश्य)
क. विरंजन (ब्लीचिंग)	1. प्राकृतिक पीलापन दूर कर सफेदी लाना
ख. कैलेंडरिंग	2. गर्म बेलनों से दबाकर चिकनाई व चमक देना
ग. सैनफोराइजेशन	3. धोने के बाद कपड़े को सिकुड़ने से रोकना
घ. मर्सराइजेशन	4. कास्टिक सोडे से सूती धागे को मजबूत व चमकदार बनाना

कूट :

- (A) क-1, ख-2, ग-3, घ-4
(B) क-2, ख-1, ग-4, घ-3
(C) क-1, ख-3, ग-2, घ-4
(D) क-4, ख-3, ग-2, घ-1

उत्तर : (A) क-1, ख-2, ग-3, घ-4

61. प्राकृतिक रेशों में सर्वाधिक ताप चालकता और शीतलता प्रदान करने वाला रेशा कौन-सा है ?

- (A) लिनन और कपास
(B) ऊन
(C) नायलॉन
(D) एक्रेलिक

उत्तर : (A) लिनन और कपास

62. सिलाई मशीन में कपड़ा आगे बढ़ाने का कार्य सुई के नीचे स्थित कौन-सा दंतुरित पुर्जा करता है ?

- (A) फीड डॉग (कपड़ा प्रदायक दंतुर)
(B) दाबक पाद (प्रेसर फुट)
(C) पहिया
(D) तनाव चक्र

उत्तर : (A) फीड डॉग (कपड़ा प्रदायक दंतुर)

63. वस्त्रों पर लगे चिकनाई (तेल-घी) के दाग को सोखने के लिए घरेलू स्तर पर किसका लेप लगाया जाता है ?

- (A) मुल्तानी मिट्टी या चाक पाउडर
(B) हल्दी
(C) स्याही

(D) गर्म पानी

उत्तर : (A) मुल्लानी मिट्टी या चाक पाउडर

64. हाथ की कढ़ाई में फूलों की पंखुड़ियों को भरने के लिए किस टांके का प्रयोग किया जाता है ?

(A) साटन टांका (भराव टांका)

(B) कच्चा टांका

(C) जंजीरा टांका

(D) काज टांका

उत्तर : (A) साटन टांका (भराव टांका)

65. कपड़े की कटाई करते समय कैची को कपड़े पर किस प्रकार चलाना चाहिए ?

(A) मेज पर कपड़े को समतल रखकर कैची के

निचले फलक को मेज से सटाकर

(B) कपड़े को हवा में उठाकर

(C) दोनों हाथों से खींचकर

(D) उंगलियों से मोड़कर

उत्तर : (A) मेज पर कपड़े को समतल रखकर कैची के निचले फलक को मेज से सटाकर

66. ऊनी वस्त्रों को धोते समय जल का तापमान कैसा होना चाहिए ?

(A) हल्का गुनगुना अथवा सामान्य शीतल

(B) खौलता हुआ गर्म

(C) बर्फ जैसा ठंडा

(D) अत्यधिक गर्म

उत्तर : (A) हल्का गुनगुना अथवा सामान्य शीतल

67. सिलाई मशीन में यदि ऊपर का धागा बार-बार टूट रहा हो, तो तनाव चक्र (टेंशन डिस्क) को क्या करना चाहिए ?

(A) तनाव को थोड़ा ढीला करना

(B) तनाव को अत्यधिक कसना

(C) धागा हटा देना

(D) सुई तोड़ देना

उत्तर : (A) तनाव को थोड़ा ढीला करना

68. लंबी और पतली कद-काठी के व्यक्ति पर किस प्रकार की धारियों वाले परिधान अधिक संतुलित दिखते हैं ?

(A) आड़ी (क्षैतिज) धारियों वाले वस्त्र

(B) अत्यधिक लंबी खड़ी धारियों वाले वस्त्र

(C) बिना सिलाई के वस्त्र

(D) बहुत तंग वस्त्र

उत्तर : (A) आड़ी (क्षैतिज) धारियों वाले वस्त्र

69. कपड़े पर लगे जंग के दाग को हटाने के लिए सबसे सुरक्षित घरेलू उपाय कौन-सा है ?

(A) नींबू का रस और नमक लगाकर धूप में रखना

(B) साबुन से रगड़ना

(C) तेल लगाना

(D) राख मलना

उत्तर : (A) नींबू का रस और नमक लगाकर धूप में रखना

70. बुनाई के समय कपड़े के दोनों किनारों पर बनने वाली मजबूत पट्टी क्या कहलाती है जो धागों को बिखरने से रोकती है ?

(A) किनारी (सेल्वेज)

(B) आड़ी पट्टी

(C) बाना

(D) फ्रिल

उत्तर : (A) किनारी (सेल्वेज)

71. कपड़े की सिलाई से पूर्व उस पर दर्जी के चाक से निशान लगाने का क्या प्रयोजन है ?

(A) सटीक नाप और सीधी कटाई सुनिश्चित करना

(B) कपड़ा खराब करना

(C) रंग बदलना

(D) कपड़ा भारी करना

उत्तर : (A) सटीक नाप और सीधी कटाई सुनिश्चित करना

72. कृत्रिम रेशा 'रेयान' किस प्राकृतिक पदार्थ के रासायनिक उपचार से बनाया जाता है ?

(A) लकड़ी की लुगदी और कपास की लिंटर्स (सेलूलोज़)

(B) पेट्रोलियम तेल

(C) कोयला

(D) पशु चर्बी

उत्तर : (A) लकड़ी की लुगदी और कपास की लिंटर्स (सेलूलोज़)

73. विस्तार शिक्षा का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण जनजीवन के किस पक्ष में गुणात्मक सुधार लाना है ?

(A) आर्थिक, सामाजिक, स्वास्थ्य एवं जीवन स्तर के समग्र पक्ष में

(B) केवल शहरीकरण में

(C) केवल विदेशी व्यापार में

(D) केवल राजनीति में

उत्तर : (A) आर्थिक, सामाजिक, स्वास्थ्य एवं जीवन स्तर के समग्र पक्ष में

74. विस्तार शिक्षा में 'सीखने की प्रक्रिया' का केंद्र बिंदु कौन होता है ?

(A) ग्रामीण शिक्षार्थी (कृषक एवं परिवार)

- (B) सरकारी कार्यालय
(C) केवल विस्तार अधिकारी
(D) केवल मुद्रित पुस्तक

उत्तर : (A) ग्रामीण शिक्षार्थी (कृषक एवं परिवार)

75. ग्रामीण विकास हेतु भारत में सामुदायिक विकास कार्यक्रम का शुभारंभ किस ऐतिहासिक तिथि को हुआ था ?

- (A) 2 अक्टूबर 1952
(B) 15 अगस्त 1947
(C) 26 जनवरी 1950
(D) 14 नवंबर 1955

उत्तर : (A) 2 अक्टूबर 1952

76. विस्तार कार्यकर्ता को नई जानकारी ग्रामीणों तक पहुंचाने के लिए किस भाषा और माध्यम का चयन करना चाहिए ?

- (A) स्थानीय सरल लोकभाषा और सुगम दृश्य-श्रव्य माध्यम
(B) क्लिष्ट विदेशी भाषा
(C) केवल कानूनी शब्दावली
(D) मौन रहकर

उत्तर : (A) स्थानीय सरल लोकभाषा और सुगम दृश्य-श्रव्य माध्यम

77. विस्तार शिक्षण में 'विधि प्रदर्शन' (मेथड डिमॉन्स्ट्रेशन) का मुख्य उद्देश्य क्या होता है ?

- (A) किसी कार्य या हुनर को चरणबद्ध रूप से 'करके दिखाना'
(B) केवल व्याख्यान देना
(C) फसल की उपज नापना
(D) पर्चे बांटना

उत्तर : (A) किसी कार्य या हुनर को चरणबद्ध रूप से 'करके दिखाना'

78. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में चिन्हित किया गया है :

अभिकथन (A) : विस्तार शिक्षा में 'सामुदायिक सहभागिता' योजना की सफलता की अनिवार्य शर्त है।
कारण (R) : ग्रामीण जब स्वयं अपनी समस्याओं को पहचानकर समाधान की योजना बनाते हैं तो उनमें स्वामित्व और उत्तरदायित्व का भाव जागृत होता है।
उपरोक्त कथनों के संदर्भ में सही विकल्प चुनें :

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है

(B) (A) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है

(C) (A) सही है परन्तु (R) गलत है

(D) (A) गलत है परन्तु (R) सही है

उत्तर : (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है

79. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित कीजिए और नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची - I (विस्तार शिक्षण विधि)	सूची - II (विधि का स्वरूप)
क. प्रक्षेत्र एवं गृह भ्रमण	1. व्यक्तिगत संपर्क विधि
ख. समूह चर्चा एवं परिणाम प्रदर्शन	2. समूह संपर्क विधि
ग. समाचार पत्र एवं दूरदर्शन	3. जनसंचार (वृहद जनसमूह) विधि
घ. नुक्कड़ नाटक एवं गीत	4. पारंपरिक लोक संचार विधि

कूट :

- (A) क-1, ख-2, ग-3, घ-4
(B) क-2, ख-1, ग-4, घ-3
(C) क-1, ख-3, ग-2, घ-4
(D) क-3, ख-2, ग-1, घ-4

उत्तर : (A) क-1, ख-2, ग-3, घ-4

80. ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य संवर्धन हेतु कार्यरत प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (PHC) का मुख्य दायित्व क्या है ?

- (A) मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य, टीकाकरण और प्राथमिक उपचार
(B) केवल कर वसूलना
(C) केवल भवन निर्माण
(D) पुलिस सुरक्षा

उत्तर : (A) मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य, टीकाकरण और प्राथमिक उपचार

81. विस्तार शिक्षा में 'चित्रमय पोस्टर' बनाते समय ध्यान रखने योग्य मुख्य सिद्धांत क्या है ?

- (A) चित्र आकर्षक हो, संदेश संक्षिप्त और दूर से स्पष्ट पढ़ने योग्य हो
(B) बहुत बारीक अक्षरों में लंबा लेख हो
(C) बिना किसी चित्र के केवल आंकड़े हों

(D) अस्पष्ट स्याही हो

उत्तर : (A) चित्र आकर्षक हो, संदेश संक्षिप्त और दूर से स्पष्ट पढ़ने योग्य हो

82. पंचायती राज व्यवस्था में ग्राम स्तर पर निर्वाचित स्थानीय स्वशासन की मूल इकाई कौन-सी है ?

- (A) ग्राम पंचायत
- (B) जिला परिषद
- (C) विधान सभा
- (D) संसद

उत्तर : (A) ग्राम पंचायत

83. ग्रामीण युवतियों और महिलाओं को सिलाई, कताई, खाद्य संरक्षण का प्रशिक्षण देने का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

- (A) स्वरोजगार और आर्थिक स्वावलंबन को बढ़ावा देना
- (B) समय व्यतीत करना
- (C) केवल मनोरंजन
- (D) गांव से बाहर भोजना

उत्तर : (A) स्वरोजगार और आर्थिक स्वावलंबन को बढ़ावा देना

84. संचार प्रक्रिया में जब प्रेषक अपने विचारों को शब्दों, संकेतों या चित्रों में बदलता है, तो यह क्रिया क्या कहलाती है ?

- (A) संकेतीकरण (एनकोडिंग)
- (B) विकोडन
- (C) प्रतिपुष्टि
- (D) शोर

उत्तर : (A) संकेतीकरण (एनकोडिंग)

85. ग्रामीण चौपाल पर आयोजित बैठक में ग्रामीणों की समस्याओं को सुनने और समाधान तलाशने की पद्धति क्या कहलाती है ?

- (A) सहभागी समूह चर्चा
- (B) एकतरफा भाषण
- (C) मौन व्रत
- (D) केवल आदेश वाचन

उत्तर : (A) सहभागी समूह चर्चा

86. विस्तार शिक्षा में 'अभियान' का आयोजन किस प्रकार की परिस्थितियों में सर्वाधिक उपयोगी सिद्ध होता है ?

(A) निश्चित समय में किसी महामारी, स्वच्छता या वृक्षारोपण जैसे ज्वलंत विषय पर व्यापक जनचेतना जगाने हेतु

(B) गुप्त सूचनाएं एकत्र करने हेतु

(C) केवल एक व्यक्ति से मिलने हेतु

(D) दैनिक दिनचर्या हेतु

उत्तर : (A) निश्चित समय में किसी महामारी, स्वच्छता या वृक्षारोपण जैसे ज्वलंत विषय पर व्यापक जनचेतना जगाने हेतु

87. ग्रामीण विकास में 'नेतृत्व की पहचान' करते समय विस्तार कार्यकर्ता को किन गुणों वाले स्थानीय व्यक्ति को चुनना चाहिए ?

- (A) सेवाभावी, विश्वसनीय, प्रगतिशील और समाज में स्वीकार्य व्यक्ति
- (B) स्वार्थी और झगड़ालू व्यक्ति
- (C) गांव से बाहर रहने वाला व्यक्ति
- (D) अजनबी व्यक्ति

उत्तर : (A) सेवाभावी, विश्वसनीय, प्रगतिशील और समाज में स्वीकार्य व्यक्ति

88. विस्तार कार्यक्रम के क्रियान्वयन के उपरांत 'पुनर्नियोजन' की आवश्यकता कब पड़ती है ?

- (A) जब मूल्यांकन में कमियां उजागर हों और सुधार की आवश्यकता हो
- (B) बिना किसी कारण के
- (C) काम पूरी तरह समाप्त होने पर
- (D) कभी नहीं

उत्तर : (A) जब मूल्यांकन में कमियां उजागर हों और सुधार की आवश्यकता हो

89. कृषि एवं गृह विज्ञान में उन्नत तकनीकों का किसानों के खेत और घर पर सीधा परीक्षण क्या कहलाता है ?

- (A) अग्रिम पंक्ति प्रदर्शन (प्रथम पंक्ति प्रदर्शन)
- (B) प्रयोगशाला प्रयोग
- (C) पुस्तकालय अध्ययन
- (D) कक्षा शिक्षण

उत्तर : (A)

90. विस्तार शिक्षा का अंतिम दर्शन मनुष्य के किस रूपान्तरण पर विश्वास करता है ?

- (A) ज्ञान, अभिवृत्ति और व्यवहार में सकारात्मक स्थायी परिवर्तन
- (B) केवल तात्कालिक आर्थिक सहायता
- (C) केवल वस्त्र वितरण
- (D) केवल भाषण श्रवण

उत्तर : (A) ज्ञान, अभिवृत्ति और व्यवहार में सकारात्मक स्थायी परिवर्त