



सक्षम
हरियाणा

म्हारा हरियाणा, सक्षम हरियाणा



CREATIVE AND CRITICAL THINKING
REFERENCE & PRACTICE
MATERIAL

Hindi, Class-7

(एक तिनका, खान-पान की बदलती तस्वीर व नीलकण्ठ पाठाधारित)



TESTING AND ASSESSMENT WING
STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL
RESEARCH & TRAINING
GURUGRAM (HARYANA)

प्रतिमान-1 ('एक तिनका' आधारित)

मोमबत्ती और अगरबत्ती दो बहनें थीं।दोनों एक मंदिर में रहती थीं।बड़ी बहन मोमबत्ती हर बात में अपना गुणवान और अपने फैलते प्रकाश के प्रभाव में सदा अपने को ज्ञानवान समझकर छोटी बहन को नीचा दिखाने का प्रयास करती थी।अगरबत्ती सदा मुस्कुराती रहती थी।उस दिन भी हमेशा की भांति पुजारी आया,दोनों को जलाया और किसी कार्यवश मंदिर से बाहर चला गया।तभी हवा का एक तेज झोंका आया और मोमबत्ती बुझ गई।यह देख अगरबत्ती ने नम्रता से अपना मुंह खोला-"बहन,हवा के हलके झोंके ने तुम्हारे प्रकाश को समेट दिया परंतु इस झोंके ने मेरी सुगंध को और भी चारों तरफ बिखेर दिया।" यह सुनकर मोमबत्ती को अपने अहंकार पर शर्मिंदगी हुई।

इसीलिए हमें किसी भी स्थिति में अहंकार नहीं करना चाहिए।कभी-कभी अहंकारी व्यक्ति का अहंकार तोड़ने के लिए एक तुच्छ वस्तु ; जैसे-'एक तिनका' ही काफी होता है।कबीरदास जी भी कहते हैं-

"तिनका कबहुँ ना निंदिये,जो पाँयन तर होय।
कबहुँ उड़ी आँखिन पड़े, तो पीर घनेरी होय।"

उपरोक्त प्रसंग के आधार पर प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

प्रश्न 1-उपरोक्त दिए गए दोहे में कबीरदास जी क्या भाव निहित है ?

प्रश्न 2 - मोमबत्ती व अगरबत्ती में क्या अंतर है ?

प्रश्न 3 - हमें अहंकार या घमंड क्यों नहीं करना चाहिए ? अपने विचारानुसार बताएं।

प्रश्न 4 - यदि जलती हुई मोमबत्ती पर गिलास रख दिया जाएतो वह किस गैस की कमी के कारण बुझ जाती है- (क) ऑक्सीजन

(ख)कार्बन डाइऑक्साइड

(ग) नाइट्रोजन

(घ) इनमें से कोई नहीं

प्रश्न 5 -पाँच पैकेट मोमबत्तियों का मूल्य सात पैकेट अगरबत्तियों के बराबर है।यदि एक पैकेट मोमबत्ती का मूल्य 35 हो तो एक पैकेट अगरबत्ती का मूल्य क्या होगा?

- किरण बाला, प्रवक्ता,,रा०क०व०मा०वि०डीघल, बेरी, झज्जर।

प्रतिमान-2 ('एक तिनका' आधारित)

वन में बरगद का घना सा पेड़ था। उसकी छाया में मधुमक्खियों ने छत्ता बना रखा था। मधुमक्खियां आपस में बड़े प्रेम से रहती थीं। उस पेड़ पर एक कबूतर भी रहता था। वह अक्सर मधुमक्खियों को नीचा, हीन और तुच्छ प्राणी समझकर सदा उनकी उपेक्षा किया करता था। उसकी बातों से एक मधुमक्खी तो रोनी - सी सूरत बना लेती थी और कबूतर से जान बचाती फिरती थी। कबूतर मधुमक्खियों को बेकार का प्राणी मानता था। एक दिन एक शिकारी घूमता हुआ आया और दोपहर में उसी पेड़ के नीचे आराम करने के लिए रुका। तभी उसकी नजर पेड़ पर बैठे उस कबूतर की ओर गई। उसे देखकर शिकारी के मुंह में पानी आ गया। वह धनुष बाण उठाकर कबूतरों पर निशाना लगाकर बाण चलाने ही वाला था कि एक मधुमक्खी ने उसकी बाजू पर डंक मार दिया। शिकारी का निशाना चूक गया और तीर कबूतर के पास से दूर निकल गया। कबूतर ने बाजू पकड़कर बैठे शिकारी को देखा तो सारी स्थिति समझ गया। उस मधुमक्खी के छत्ते में लौटते ही उसने सबसे पहले सारी मधुमक्खियों से क्षमा मांगी और भविष्य में किसी की क्षमता को कम न समझने की कसम खाई। अब कबूतर उन मधुमक्खियों का मित्र बन चुका था।

प्रश्न 1 उत्तर और पूर्व दिशा में कितने डिग्री के कोण का अंतर है

क -60 ख-120 ग-180 घ- 90

प्रश्न 2 शिकारी प्रतिदिन 3 हिरणों चार मोरों और पांच कबूतरों का शिकार करता है। शिकार किए गए सभी जानवरों और पक्षियों के पैरों की कुल संख्या कितनी होगी ?

क. 10 ख. 20 ग. 36 घ. 40

प्रश्न 3 मुंह में पानी आना मुहावरे का अर्थ बताकर वाक्य बनाइए ?

प्रश्न 4 मधुमक्खियों से हमें क्या प्राप्त होता है?

प्रश्न 5 यह उपर्युक्त गद्यांश से आपको क्या सीख मिलती है?

- गीता सिंधु, प्रवक्ता, प्रवक्ता, रा. व. मा. वि. भंभेवा, बेरी, झज्जर।

प्रतिमान -3 ('एक तिनका' आधारित)

एक दिन मानव ने कहा दीप से
"तू धरा पर सूर्य का अवतार है,
किसलिए फिर स्नेह बिन मेरे बता
तू न कुछ, बस धूल - कण निस्सार है?"

लौ रही चुप, दीप ही बोला मगर
"बात करना तक मुझे आता नहीं,
सत्य है सिर पर चढ़ा जब दर्प हो
आँख का परदा उतर पाता नहीं।

मूढ़! खिलता फूल यदि निज गंध से
मालियों का नाम फिर चलता कहां ?
में स्वयं ही आग से जलता अगर
ज्योति का गौरव तुझे मिलता कहां ?"

प्रश्न:-

1. मनुष्य के दीपक के प्रति क्या विचार हैं?
2. दीपक से मनुष्य को क्या प्रेरणा मिलती है?
3. धरती पर सूर्य का अवतार किसे कहा गया है ?
4. एक दीपक की कीमत 2.50 रुपए है तो 25 दीपकों के लिए कितने रुपए देने पड़ेंगे?
5. एक दीपमाला को बनाने में 24 दीप लगते हैं, 13 दीपमाला बनाने में कितने दीप लगेंगे?

-मंजू रानी ,हिंदी अध्यापिका, रा. व. मा. विद्यालय शमालहेरी, अंबाला

प्रतिमान 4 ('एक तिनका' आधारित)

एक बार एक नदी के किनारे नारियल का पेड़ लगा हुआ था। उस पर लगे नारियल को सुंदर होने का गर्व था। सबसे ऊँचाई पर बैठने का भी से बहुत मान था। इस कारण घमंड में चूर नारियल हमेशा ही नदी के पत्थर को तुच्छ पड़ा हुआ कहकर उसका अपमान करता था। एक बार एक शिल्पकार पत्थर को तराशने के लिए उस पर प्रहार करने लगा और नारियल आनंदित हो रहा था। उसने कहा – ए पत्थर ! तेरी भी क्या जिंदगी है कि नदी में पड़ा रहकर इधर

उधर टकराया करता है और बाहर मनुष्य के पैरों तले रौंदा जाता है था। अब ये शिल्पी तुझे चोट मार रहा है। कुछ दिन बाद शिल्पकार ने पत्थर को तराशकर भगवान का रूप (शालिग्राम) दिया और उनकी स्थापना मंदिर में की गई। पूजा के लिए नारियल को पत्थर के बने उन भगवान जी (शालिग्राम) के चरणों में चढ़ाया गया। इस पर पत्थर ने नारियल से बोला - नारियल भाई ! कष्ट सहकर मुझे तो जीवन मिला उसे ईश्वर के समतुल्य माना गया। जो सदैव अपने कर्म करते हैं वे आदर के पात्र बनते हैं, और जो घमंड का भार लिए घूमते हैं वह नीचे आ गिरते हैं। अंत में नारियल पूरी बात सिर झुकाकर स्वीकार की जिस पर नदी बोली, इसे ही कहते हैं घमंडी का सिर नीचा।

प्रश्न 1. गद्यांश के आधार पर अच्छे व बुरे व्यक्ति की पहचान बताइए।

प्रश्न 2. घमंडी व्यक्ति का सिर हमेशा नीचा होता है इस पर 2-3 पंक्तियों में अपने विचार लिखिए।

प्रश्न 3. इस कहानी से आपको क्या शिक्षा मिलती है ?

प्रश्न 4 . यदि नारियल के 10 पेड़ों की ऊँचाई क्रमशः 60 फुट, 65 फुट, 67 फुट, 72 फुट, 78 फुट, 80 फुट, 84 फुट, 89 फुट, 93 फुट, 97 फुट हैं। इनकी औसत ऊँचाई बताइए।

प्रश्न 5 . यदि 98 नारियल 30/- रु० प्रति नारियल की की दर से खरीदे गए तो बताइए कुल कितने रुपए के नारियल खरीदे गए।

- ज्योति, प्रवक्ता, रा. व. मा. वि. इस्माईलपुर अंबालाखंड -1

प्रतिमान 5 ('एक तिनका' आधारित)

तिनका - तिनका लाकर चिड़िया

रचती है आवास नया।

इसी तरह से रच जाता है

सर्जन का आकाश नया।

मानव और दानव में यूँ तो

भेद नजर नहीं आएगा।

एक पोंछता बहते आसूँ

जी भरकर एक रुलाएगा।

रचने से ही आ पाता है

जीवन में विश्वास नया।

कुछ तो इस धरती पर केवल

खून बहाने आते हैं

आग बिछाते हैं राहों में

फिर खुद भी जल जाते हैं

जो होते खुद मिटने वाले

वे रचते इतिहास नया।

प्रश्न : 1 मानव और दानव में मूलभूत अंतर क्या होता है ?

i धन जोड़ने का

ii ताकत बढ़ाने का

iii भले और बुरे कर्मों का

iv वस्त्रों की शान दिखलाने का

प्रश्न : 2 कल्पना कीजिए कि आपके घर के रोशनदान में चिड़िया ने तिनका-तिनका इकट्ठा करके घोंसला बनाया और उसमें दो अंडे दिए। अंडों से आज ही चूजे निकले हैं और किसी कारण वश आपको अपना मकान खाली करना पड़ रहा है। ऐसी स्थिति में आप चिड़िया के घोंसले और चूजों का क्या करेंगे?

प्रश्न : 3 चिड़िया अपना घोंसला बनाने के लिए 1 दिन में, जंगल में 12 चक्कर लगाती है और हर बार 7 तिनके अपनी चोंच में दबाकर लाती है। वह लगातार पांच दिन इस कार्य को दोहराती है। बताएं अंत में उसके पास कितने तिनके इकट्ठे हो जाएंगे?

प्रश्न :- 4 अपने बड़ों से अनेक बार यह कहते सुना होगा 'डूबते के लिए तिनके का सहारा ही काफी होता है' अर्थात् मुसीबत के समय थोड़ी सी सहायता भी काफी होती है। इस कहावत के आधार पर बताएं कि क्या कभी आपके साथ भी ऐसा हुआ है जब किसी की थोड़ी सी सहायता ने आपको किसी भी मुसीबत से बाल - बाल बचा लिया हो ?

प्रश्न:-5 आंकड़े दर्शाते हैं कि दुनिया में 1 मिनट में लगभग 240 बच्चे जन्म लेते हैं इस आधार पर बताएं कि 1 सेकंड में कितने बच्चे जन्म लेंगे?

- प्रवीन सैनी, बी.आर.पी. हिंदी, अंबाला -1

प्रतिमान-6

उत्सव छाते

- रंग-बिरंगे मन को भाए।
- इंद्रधनुष ज्यों हाथ उठाए।।
- आपको और आपके तन्हे-मुन्नों को
- वर्षा और धूप से बचाने आ गए हैं—
 - आकर्षक रंग
 - वाजिब दाम

उत्सव छाते

उत्सव छाते

उत्सव छाते

उत्सव छाते

प्रश्न 1. इंद्रधनुष आकाश में कब दिखाई देता है ?

प्रश्न 2. आपको कौन - कौन से रंग आकर्षक लगते हैं ?

प्रश्न 3. 'वाजिब दाम' से क्या अभिप्राय है ?

प्रश्न 4. राकेश ने चार उत्सव छाते खरीदे। यदि एक छाते की कीमत 350 रुपये है तो बताइए उसने कितने रुपयों की बचत की ?

(क) 1400 (ख) 350 (ग) 700 (घ) कोई नहीं

प्रश्न 5 'चार छातों के साथ पांचवां फ्री' इस आफर में खरीदने वाले को कितने प्रतिशत का लाभ होगा ?

- डॉ. महेंद्र सिंह, बी० आर० पी० हिन्दी, बौन्दकलां

प्रतिमान-7 (खान-पान की बदलती तस्वीर आधारित स्वरचित गद्यांश)

पिछले सात - आठ सालों में हमारे काम करने के तरीके में और हमारी संस्कृति में एक बड़ा बदलाव आया है। आज का ज़माना कम्प्यूटर का ज़माना है। हर चीज ऑनलाइन उपलब्ध हो रही है। ई-बैंकिंग, ई-चालान के साथ - साथ गवर्नेस भी अब ई- गवर्नेस हो गई है। वर्तमान परिस्थिति की बात करें तो स्कूल और कॉलेज भी ऑनलाइन चलाए जा रहे हैं। रेलयात्रा करो या हवाईजहाज से जाओ, या फिर बस से ही यात्रा करो। सब सुविधाएँ ऑनलाइन उपलब्ध हैं। वैसे एक तरफ जहाँ हम इस ऑनलाइन प्रक्रिया से लाभान्वित हो रहे हैं वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जो टेक्नोलॉजी से भली-भाँति परिचित न होने के कारण असुविधा के शिकार हो गए हैं। इनमें से कुछ लोग ऐसे भी हैं जो मानसिक अवसाद का शिकार हो गए हैं। हद तब हो जाती है, जब मानसिक अवसाद से ग्रस्त व्यक्तियों की काउंसलिंग प्रक्रिया भी ऑनलाइन ही होती देखते हैं। इसी तरह बहुत छोटे स्कूली बच्चों पर भी इसका नकारात्मक असर ज्यादा देखने को मिलता है। एक तरफ जहाँ टेक्नोलॉजी की जानकारी के अभाव में कुछ लोगों का काम थमा है, वहीं कुछ लोगों ने इसका फ़ायदा भी उठाया है।

गद्यांश आधारित प्रश्न-

1. वर्तमान समय में टेक्नोलॉजी के कारण हमारी कार्यशैली में परिवर्तन आया है। आप टेक्नोलॉजी को किस नजरिये से देखते हैं। अपना अनुभव 30-40 शब्दों में लिखें।
2. इस भौतिक युग में जब अधिकांश लोग 'वस्तु - केंद्रित' हो गए हैं, आप अपनी संस्कृति को कैसे जिंदा रखेंगे। कोई एक तर्क दीजिए
3. 'उपलब्ध' शब्द का विपरित शब्द बताकर उसे वाक्य में प्रयोग करें।
4. शंकर ने एक लैपटॉप 40000 रूपए में खरीदा। पंजाब नेशनल बैंक का ग्राहक होने के नाते कंपनी ने उसे 6% की धनराशि वापिस दे दी। बताइए शंकर को कितने कुल रूपए की बचत हुई।
5. यदि मुझे दिल्ली से मुंबई हवाईजहाज से जाना है, और अब किराया 3488 रूपए है। परंतु मैंने एक महीना पहले ही टिकट बुक करा दी थी क्योंकि उस समय किराया अबसे 14% कम था। बताइए पहले बुकिंग की वजह से मुझे कितने रूपए का फ़ायदा हुआ।

- इन्दुबाला , प्रवक्ता जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान गुरुग्राम

प्रतिमान-8 (खान-पान की बदलती तस्वीर आधारित)

भोजन एक ऐसा पदार्थ है जो हमें ऊर्जा देता है , शक्ति देता है , जिसके द्वारा हम स्वस्थ रहते हैं। हमारे शरीर के विकास होता है। अन्न की शक्ति हमारे लिए प्राणदायी होती है। एक शुद्ध शाकाहारी मनुष्य भी सदैव अन्न को ही प्रमुखता देता है। पहले की समय यदि एक व्यक्ति दूसरे स्थान पर जाता था तभी उसे वहां की व्यंजन खाने को मिलते थे किन्तु वर्तमान समय में जहाँ वैश्वीकरण को बढ़ावा मिला है वहीं आज सारे भारत के , यहाँ तक की सारे संसार के खाद्य पदार्थ भी जाने-माने हो गए हैं। हमें बहुत ही आसानी से अपने दिल्ली हरियाणा में दक्षिण भारत की व्यंजन खाने को मिल जाते हैं। राजस्थान के भी दाल बाटी चूरमा रेस्त्रां की खूब शोभा बढ़ाता है। यदि हम घूमने-फिरने कहीं पूर्व या दक्षिण में चले जाएँ तो वहां भी आसानी से अपनी दाल - रोटी मिल जाती हैं। ठीक इसी तरह चाइनीज़ फूड , फ्रेंच फ्राइज , इटालियन पास्ता या डोमिनोज़ पिज़्ज़ा सभी विदेशी भोजन भारतीय रेस्त्रां में आसानी से मिल जाते हैं।

लेकिन इन सबके बीच एक बात यह जानना आवश्यक है कि कहीं ऐसे में हम अपने स्थानीय खाद्य पदार्थों को तो नहीं भूलते जा रहे ? शायद हमारी जिह्वा पर तो उनका स्वाद हो भी , किन्तु क्या हम अपनी अगली पीढ़ी को वो स्वाद दे पाएंगे ? यह प्रश्न विचारणीय है। मेरी समझ में भले ही हम पतलून पहने परन्तु हमें पायजामा पहनना भी आना चाहिए अर्थात् हम भले ही विदेशी खान-पान को अपनाएं किन्तु हम अपने स्थानीय व्यंजनों को याद रखें।

प्रश्न-1. पास्ता कहाँ के खाद्य पदार्थ हैं ?

प्रश्न-2. हम अपनी अगली पीढ़ी को क्या देने में असमर्थ हो जाएंगे ?

प्रश्न-3. किसी विशेष अवसर पर बनाये जाने वाले किन्ही दो स्थानीय व्यंजनों के नाम लिखिए।

प्रश्न-4. चिराग और उसके तीन मित्र एक रेस्त्रां में गए , मान लो वहां उन्होंने भोजन के 1300 रूपए दिए तो प्रत्येक थाली कितने रूपए की थी ?

प्रश्न-5. मोहन ने अपने जन्मदिन पर एक पिज़्ज़ा मंगवाया यदि उसने उसमें से केवल $\frac{1}{4}$ हिस्सा खाया तो कितना शेष बचा ?

i) $\frac{2}{4}$ ii) $\frac{1}{3}$ iii) $\frac{2}{3}$ iv) $\frac{3}{4}$

- डॉ० स्वीटी, प्रवक्ता, रा. व. मा. वि. सैक्टर 4-7 गुरुग्राम

प्रतिमान-9 (खान-पान की बदलती तस्वीर आधारित)

आज हमारे जीवन के तौर-तरीके खानपान और पहनावे में बहुत ही बदलाव आया है। पहले भारतीय सामान्य -सा जीवन व्यतीत करते थे। सुबह उठकर , तैयार होकर , पूजा करना और कार्यालय जाना तथा शाम के समय परिवार के साथ समय व्यतीत करना उनकी दिनचर्या थी। परंतु आज भारतीयों में पार्टी , डिस्को ,बाहर डिनर इत्यादि तरह-तरह के चलन सामने आए हैं। लोग पहले की जीवन पद्धति से तंग आ चुके हैं। इस तरह का जीवन उन्हें समय की बर्बादी लगता है। इसी तरह खानपान में भी बदलाव आया है। लोग अब दाल ,चावल, रोटी सब्जी खा कर उकता चुके हैं। आजकल इनका स्थान पिज़्ज़ा, बर्गर ,चाऊमीन आदि खाने ने ले लिया है। लोग घर का खाना छोड़ कर इस प्रकार के खाने में पैसा लुटा कर अपने आप को धनी साबित करते हैं। आजकल लोग पौस्टिक आहार को कम और जंक फूड को ज्यादा तवज्जो देने लगे हैं लेकिन जंक फूड हमारी जिंदगी को कितना नुकसान पहुंचाता है यह तो हम सोच भी नहीं सकते एक शोध की मानें तो जंक फूड खाने से दिमाग में गड़बड़ी पैदा होने लगती है। निरंतर फास्ट फूड से हम शिथिल हो जाते हैं ,डिप्रेशन के शिकार हो जाते हैं। हम कुछ दिन थका हुआ महसूस करते करते एक दिन मृत्यु के समीप पहुंच जाते हैं।इसलिए हमें जंक -फूड को छोड़कर हमारे संतुलित आहार पर जोर देना चाहिए। आप भोजन में कुछ फल , सलाद, साबुत अनाज, दाल और कुछ प्राकृतिक तेल जरूर शामिल करें। नाश्ते में आप फल ,दही, उबले हुए आलू ,भुना हुआ चना शामिल करें। इनके साथ साथ कुछ सूखे मेवे भी शामिल करें। इस प्रकार हम अपने भोजन को संतुलित रख कर अपने परिवार व समाज को बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। क्योंकि किसी ने सच ही कहा है -

पहला सुख निरोगी काया ।

प्रश्न 1. उपर्युक्त गद्यांश के आधार पर बताइए आप का भोजन कैसा होना चाहिए।

प्रश्न 2. जंक फूड स्वास्थ्य के लिए किस प्रकार हानिकारक है? कोई दो कारण लिखिए

प्रश्न 3 . अपने भोजन और अपने पिताजी के बचपन के भोजन की तुलना कीजिए।

प्रश्न 4 यदि एक व्यक्ति 20 ग्राम वसा दैनिक रूप से लेता है तो उसके शरीर में 1 महीने में वसा की कितनी मात्रा पहुंच जाएगी।

प्रश्न 5 .अगर एक व्यक्ति हर रोज 500 ग्राम खाना व्यर्थ गंवाने से बचाए तो 10 दिन में वह कितने किलोग्राम खाना बचा सकता है?

- प्रवीण, प्रवक्ता, रा. क. उ. वि. बडाला, बास, हिसार

प्रतिमान-10 (खान-पान की बदलती तस्वीर आधारित)

भोजन विशेषज्ञ पुष्पेश पंत बताते हैं कि 'लेबनान' और हमारे बीच भले ही हजारों मील की दूरी हो, लेकिन उस देश का खानपान भी हमारे यहां की तरह ही है। 1560 से लगभग पौने चार सौ बरस तक लेबनान पर तुर्की का शासन चला , इसलिए तुर्कों के खाने का प्रभाव लेबनान के भोजन पर पड़ना स्वाभाविक है। महायुद्ध में तुर्की की हार हुई और फ्रांस का आधिपत्य स्थापित हुआ। यहां पेस्ट्रियों और टार्ट का प्रसार फ्रांसीसी दौर में तेजी से हुआ था।

हिंदुस्तानियों को लेबनान का खाना अपना-सा लगता है , क्योंकि हमारी तरह लेबनान भी अनाज, सब्जियों, काबुली चने, तिल आदि को मांस से ज्यादा तवज्जो देता है। जैतून का तेल सर्वश्रेष्ठ समझा जाता है , जो अक्सर कच्चा ही इस्तेमाल होता है। पिसे चने का तला कोफ़ता 'फलाफल' नाश्ते या अल्पाहार के काम आता है, तो 'शवर्मा' की



तुलना आप काठी कबाब जैसे रोल से कर सकते हैं। मिठाई के नाम पर 'बकलावा' और अन्य हलवे अरबों की सौगात है। अंगूर की बेल के पत्तों में भरे 'दोलमांतिस' यूनान से आए हैं। लेबनान के निवासी 'पीटा रोटी' के अलावा 'रूमाली रोटी' जैसी बड़ी-सी चपटी रोटी बहुत चाव से खाते हैं। तटवर्ती देश होने के कारण मछली और झींगे भी लेबनानी खाने का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। इनमें भी वैसे ही मसाले पड़ते हैं, जिनके हम लोग आदी हैं जैसे जीरा, काली मिर्च आदि।

लेबनान के विभिन्न प्रांतों में खाना मौसम के साथ बदलता है , पर लगभग बारह महीने पनीर और दही अवश्य हर खाने का हिस्सा रहते हैं। हां, यह दही योगर्ट के अधिक करीब लगता है- यानि पानी निथारे गाढ़े दही जैसा। लेबनान में फलों के रस के अलावा शरबत और लस्सी से मिलते-जुलते पेय लोकप्रिय हैं, जिनके साथ हमेशा चबेना नुमा व्यंजन खाए जाते हैं। विडंबना यह है कि इजराइल और लेबनानी फिलहाल एक-दूसरे के जानी दुश्मन बने हैं, पर इनके खानपान में भी बहुत समानता है। हाल कुछ-कुछ विभाजन के बाद भारत और पाकिस्तान जैसा है।

उपरोक्त लेख को पढ़कर निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दें -

1. 1560 से लेकर यदि पौने चार सौ बरस तक लेबनान पर तुर्की का शासन चला, तो बताइये कि किस वर्ष तक तुर्की ने लेबनान को गुलाम बनाए रखा?
2. निम्नलिखित खाद्य व्यंजनों के सामने उन देशों का नाम लिखें, जहां से यह लेबनान में लाये गए।
 - क. बकलावा -
 - ख. दोलमांतीस -
 - ग. पेस्ट्री तथा टार्ट -
3. जैतून के अलावा खाना बनाने के लिए प्रयुक्त होने वाले कोई दो तेल कौन से हैं ?
4. भारत के तटवर्ती राज्यों के भोजन में मुख्य रूप से इनमें क्या शामिल होता है ?
 - क. मछली
 - ख. बाजरा
 - ग. गेहूं
 - घ. दाल भाटी
5. लेखक ने किन दो देशों का हाल भारत-पाकिस्तान जैसा बताया है ?

-चेतना जाठोल, बी0 आर0 पी0 हिन्दी, मातनहेल, झज्जर

प्रतिमान -11 (खान-पान की बदलती तस्वीर आधारित)

हरियाणा एक कृषि प्रधान प्रदेश है। दूध - दही का खाना यहाँ की प्रमुख पहचान है। खान पान की दृष्टि से हरियाणा पूरे विश्व में अपनी एक अलग पहचान बनाये हुए है। जौ, ज्वार, बाजरा, गेहूँ,चना, मूँग गन्ना आदि यहाँ की प्रमुख फसलें हैं। यहाँ के लोग दूध-दही के अतिरिक्त बाजरे की रोटी, खिचड़ी, बथुआ, चौलाई, सरसों एवं ग्वार की फली आदि की सब्जी तथा कचरी की चटनी के विशेष शौकीन हैं। यह खान पान हमारे स्वास्थ्य, स्वाद और सरसता के मामले में पाँच सितारा होटलों के खान पान से काफी आगे है। हरियाणा की राबड़ी तथा गोज्जी दुनिया के किसी भी अत्याधुनिक होटल में नहीं मिलेगी। परंतु चिंता की बात यह है कि हमने अपने इस खान पान को छोड़कर पश्चिम के खान पान को अपनाना शुरू कर दिया है जो बिलकुल हमारे प्रतिकूल है। तीज-त्योहारों पर बनने वाले गुलगुले ,पूड़ियाँ अब कहाँ खाने को मिलते हैं। पश्चिम की नकल ने हमारे स्वास्थ्य के साथ और संस्कृति के साथ काफी खिलवाड़ किया है। परिणाम स्वरूप मनुष्य अनेक अज्ञात बीमारियों से ग्रसित हो रहा है। अतः आज के समय में स्थानीय खान पान का पुनरुद्धार बहुत जरूरी है।

प्रश्न 1. कौन-कौन सी खाने की चीजें हमारे स्वाद एवं स्वास्थ्य के अनुकूल नहीं हैं ?

प्रश्न 2. स्थानीय खान पान का पुनरुद्धार क्यों जरूरी है ?

प्रश्न 3. रोहित ने अपने जन्म-दिन की पार्टी दी। इस पार्टी में उनके 10 मित्र शामिल थे।

उन्होंने निम्नोक्त चीजें खाईं। बताइए उन्होंने अपनी पार्टी में कितने रुपये खर्च किये ?

खाई गई चीजें	रेट लिस्ट
कचौड़ियाँ 10	जलेबी 130 रु. किलोग्राम
ढोकला 10 प्लेट	कचौड़ी 10 रु.
मौसमी का जूस 10 गिलास	ढोकला 20 रु.प्लेट
जलेबी 3 किलोग्राम	मौसमी का जूस 30 रु. गिलास

प्रश्न 4. 'गोज्जी' किन दो पेय पदार्थों से मिलकर बनती है ?

(क) दूध एवं दही (ख) दूध एवं लस्सी

(ग) दही एवं पानी (घ) लस्सी एवं शिकंजी

प्रश्न 5. पश्चिम की नकल ने हमारे स्वास्थ्य एवं संस्कृति पर क्या प्रभाव डाला है ?

- डॉ. महेंद्र सिंह, बी० आर० पी० हिन्दी,बौन्दकलां

प्रतिमान -12 (खान-पान की बदलती तस्वीर आधारित)

मानव शरीर भी एक जीवित मशीन है इसे भी काम करने के लिए ऊर्जा की जरूरत पड़ती है । ऊर्जा हेतु शरीर को मिलने वाला भोजन जितना अच्छा होगा , हमारा शरीर भी नीरोग रहकर उतने ही अच्छे ढंग से काम करेगा। हमारे जीवन की सभी गतिविधियां हमारे भोजन पर के निर्भर करती हैं। हमारे स्वास्थ्य से लेकर हमारे मस्तिष्क तक भोजन सभी को प्रभावित करता है। परंतु मनुष्य अपने जिह्वा के स्वाद के वशीभूत होकर इस शरीर को ऐसी-ऐसी चीजें परोस देता है , जो सिर्फ बीमारियों को आमंत्रित करती हैं। आजकल मनुष्य घर में बने शुद्ध व गुणवत्ता वाले व्यंजनों को तवज्जो न देकर बाजार में बनने वाले फास्ट फूड , नूडल्स , डिब्बाबंद भोजन तथा तले हुए व्यंजनों को प्राथमिकता देता है । जिनसे सिर्फ जिह्वा का स्वाद तो मिलता है पर हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं । इस प्रकार मनुष्य सब कुछ जानते हुए भी अनजान बन कर अपने ही स्वास्थ्य से खिलवाड़ करता है । अतः हमें विटामिन और प्रोटीन से युक्त वह भोजन ही करना चाहिए जो हमारे शरीर के अनुकूल होता है । शरीर के प्रतिकूल भोजन अनेक प्रकार की बीमारियों की जड़ है।

प्रश्न 1 हमारे शरीर को काम करने की ऊर्जा कैसे प्राप्त होती है?

प्रश्न 2 बाजार में बनने वाले और घर में बनने वाले भोजन में से कौन सा भोजन हमारे लिए उत्तम होता है और क्यों?

प्रश्न 3 हमारे स्वास्थ्य एवं नीरोग रहने में मुख्य भूमिका कौन और कैसे निभाता है?

प्रश्न 4 नूडल्स की एक प्लेट और लस्सी के एक गिलास की कीमत में 2:1 अनुपात है यदि नूडल्स पर कुल 240 खर्च किए गए तो लस्सी पर कितना खर्च होगा ?

प्रश्न 5 मान लीजिए हमारी आयु 100 वर्ष है और बीमारी के कारण हमारी आयु 20% कम हो गई तो बताओ हम कितने वर्ष तक जिए?

-आशीष, ए. बी. आर. सी हिन्दी, बहल

प्रतिमान 13 (खान-पान की बदलती तस्वीर आधारित)

हमारे जीवन के तरीके, खान पान और पहनावे में बहुत ही बदलाव आया है। पहले भारतीय सामान्य सा जीवन व्यतीत करते थे। सुबह उठकर तैयार होकर पूजा करना और कार्यालय जाना तथा शाम घर आकर समय व्यतीत करना उनकी दिनचर्या थी। परंतु आज भारतीयों में पार्टी, डिस्को, बाहर डिनर इत्यादि की तरह का चलन सामने आए हैं। लोगों के खान पान में बहुत बदलाव आ गया है। जहां पहले लोग दाल, चावल, रोटी- सब्जी को महत्व देते थे, वहीं अब पिज़्ज़ा, बर्गर, चाइनीज, इटालियन खानों ने इनका स्थान ले लिया है। लोग घर का खाना छोड़कर इन खानों में पैसा लुटाते हैं। एक उत्तर भारतीय परिवार में यूरोपियन, इटालियन और दक्षिण भारतीय खानों का मिश्रण देखा जा सकता है।

हम जो भी खाते हैं, उसका असर हमारे शरीर पर पड़ता है। जन्म के बाद खाद्य पदार्थ हमारे विकास को निर्धारित करते हैं। स्वस्थ व संतुलित आहार शरीर को मजबूत बनाता है तथा रोगों से लड़ने के लिए उसकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। जंक फूड हमारी भूख को तो मिटाते हैं लेकिन इसमें आवश्यक प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट बिल्कुल नहीं होते हैं, जिससे शरीर को ऊर्जा मिलती है। हमेशा जंक फूड खाने से हमारे शरीर की ऊर्जा खत्म होने लगती है। जिसके फलस्वरूप हम थकान महसूस करने लगते हैं।

प्रश्न 1 बदलते समय के साथ - साथ हमारे खान-पान के तरीके में भी बदलाव आता जा रहा है।

इसका हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ रहा है?

प्रश्न 2 जंक फूड खाने से क्या हानियां होती हैं?

प्रश्न 3 शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाले पोषक तत्वों के नाम बताइए?

प्रश्न 4 यदि वृद्धावस्था में प्रतिदिन 300- 100mg/ कैल्शियम की आवश्यकता रहती हो जो कि किशोरावस्था से आधी हो तो किशोरावस्था में प्रतिदिन कितनी कैल्शियम की आवश्यकता होती है?

(1) 500- 600 mg/day (2) 200- 300 mg/day

(3) 600- 200 mg/day (4) 100- 200 mg /day

प्रश्न 5 राहुल ने ऑनलाइन लंच ऑर्डर किया उसने दो स्पेशल थाली आर्डर कीं, जिसका मूल्य 200 रु. प्रति थाली था। ऑनलाइन आर्डर करने पर उसे 75 रु. की छूट मिली और उसे डिलीवरी चार्ज 30 रु. भुगतान करना पड़ा तो बताइए राहुल को कुल कितने रुपए देने पड़े?

- श्वेता आशीष, ब्लाक फरीदाबाद, फरीदाबाद।

प्रतिमान 14 (खान-पान की बदलती तस्वीर आधारित)

‘जैसा खावे अन्न वैसा होवे मन’ मनुष्य का स्वस्थ जीवन ही मनुष्य की ताकत और उसकी अच्छी पहचान होती है । अच्छा और बेहतर जीवन जीने के लिए मनुष्य को हमेशा स्वस्थ रहना बहुत जरूरी होता है और एक अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए पोस्टिक आहार की जरूरत होती है । यदि वर्तमान समय की बात करें तो जंक फूड मनुष्य को अपनी तरफ बहुत ज्यादा और जल्दी आकर्षित कर रहा है । जंक फूड जितना स्वादिष्ट होता है , उससे ज्यादा स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भी होता है । आज के आधुनिक दौर में हर कोई चाहे वह बच्चे हों या बड़े , जंक फूड बड़े स्वाद से खाते हैं और अक्सर बच्चे अपना पूरा दिन बाहर के खाने जैसे बर्गर , पिज्जा समोस, चाउमीन इत्यादि से अपना पेट भर लेते हैं और घर के खाने को नजरअंदाज कर देते हैं । जंक फूड हर जगह हर मोड़ पर आसानी से उपलब्ध होता है और इनके दाम भी ज्यादा नहीं होते । आजकल यह जन्मदिन और शादी -पार्टी में भी प्रयोग किया जाता है । बहुत समय तक भारत में शाकाहारी लोगों की संख्या अधिक थी । भोजन में हमेशा दाल , चावल, रोटी, सब्जी, दही, और सलाद होता था। एक आम व्यक्ति को भी सहज सुलभ था । सब्जियां सस्ती थी और मौसमी फलों के भाव आमजन की पहुंच में थे । नाश्ते में नमक , अजवाइन के पराठे पर मक्खन की डली रखकर खाने वाले मेहनती भारतीय नागरिक या ग्रामीण उच्च रक्तचाप के शिकार नहीं थे । फास्ट फूड के चलन ने धीरे-धीरे हमारे शरीर को रोगों का घर बना दिया , इस खाने में कोलस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होने से हृदय संबंधी रोग होने लगे , हम अधिक खाते हैं किंतु हंसते कम हैं । तेज गाड़ी चलाते हैं और जल्दी नाराज हो जाते हैं । रात देर तक जागते हैं और सुबह थकान के साथ उठते हैं ।

प्र.1 आप अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए क्या-क्या करते हैं ?

प्र.2 हृदय रोग होने का प्रमुख कारण क्या है ?

प्र.3 आपके घर में ऐसे कौन-कौन सी चीजें बनती हैं जिनको आप फास्ट फूड या जंक फूड कह सकते हैं ?

प्र.4 हमारा खाना रसोई घर में बनता है पौधों का रसोईघर क्या है ?

1.जड 2.तना 3 पत्तियां 4 फल

प्र.6 छूटी हुई संख्या का पता लगाओ- 102, 112, 124, 138, 154 - - -

-हेमलता बी0 आर0 पी0 हिन्दी, बहल

प्रतिमान 15 (खान-पान की बदलती तस्वीर आधारित)



**ट्रेन आने से
आधा घंटा पहले
आर्डर दें।**

मारवाड़ी भोजनालय

घर से दूर, घर जैसा स्वाद

ट्रेनों में पार्सल सुविधा उपलब्ध है
कैटरिंग का भी काम किया जाता है

अच्छा खाना और सर्विस के लिए समय देवे 10 से 15 मिनट

रेलवे स्टेशन के सामने 4 न. गेट के पास, विलासपुर (छ.ग.)

प्रश्न 1 उपरोक्त विज्ञापन किस राज्य के खाने से संबंधित है ?

- (i) मध्य प्रदेश (ii) छत्तीसगढ़ (iii) राजस्थान (iv) गुजरात

प्रश्न 2 आप किस राज्य में रहते हैं ? वहाँ का प्रसिद्ध खाना क्या है ?

प्रश्न 3 आपके अनुसार दिए गए विज्ञापन में 'घर से दूर घर जैसा स्वाद' पंक्ति क्यों लिखी गई है ? क्या यह ग्राहकों को अपनी आकर्षित करता है ? स्पष्ट करें ।

प्र 4 एक रेलगाड़ी कालका से दिल्ली के लिए प्रातः 8 बजकर 15 मिनट पर 60 कि. मी. प्रति घंटा की रफ्तार से रवाना होती है। यदि कालका से दिल्ली की दूरी 300 कि. मी. है तो रेलगाड़ी दिल्ली स्टेशन पर कितने बजे पहुँचेगी ? और यात्रियों के खाने के लिये कितने बजे आर्डर देना होगा ?

प्र 5 एक व्यक्ति अपनी पत्नी व तीन बच्चों सहित खाना खाने के लिए भोजनालय जाता है। वहाँ वह 4 पूरी थाली व एक आधी थाली खाना मंगवाता है तथा 10 गुलाब जामुन 15 रु प्रति गुलाब जामुन के हिसाब से मंगवाता है। यदि एक थाली की कीमत 120 रु है तो बताओ उसने उस दिन भोजन पर कुल कितने रु खर्च किये ?

- सरिता कुमारी बी.आर.पी (हिंदी) खंड-बेरी ,झज्जर

प्रतिमान -16, (खान-पान की बदलती तस्वीर आधारित)

देश की स्वतंत्रता के पश्चात उद्योग-धंधों, नौकरियों व तबादलों के कारण खानपान की चीजें एक प्रदेश से दूसरे प्रदेश में पहुँची हैं। इसके अतिरिक्त लोगों ने अपनी पसंद के कारण भी एक-दूसरे प्रदेश के व्यंजनों को अपने भोजन में सम्मिलित किया है। आज हम अपने घरों में इडली, डोसा, समोसा, रोटी, दाल व साग आदि अनेक प्रकार के व्यंजनों को बनाकर उनका प्रयोग करते हैं। यह व्यंजन उत्तर, दक्षिण, अनेक देश-प्रदेश तथा पश्चिमी संस्कृति से मिले जुले होते हैं। इस प्रकार खानपान की संस्कृति में एक मिश्रित संस्कृति का भी जन्म हुआ है जो राष्ट्रीय एकता को बढ़ावा देती है। हर प्रदेश हर शहर का अपना-अपना प्रसिद्ध स्थानीय व्यंजन होता है, जिसका उदाहरण निम्न प्रकार से है-

राज्य	शहर/जगह	व्यंजन
दिल्ली	चाँदनी चौक	पराँठे, फलूदा कुल्फी।
	पहाडगंज	छोले-भटूरे
हरियाणा	मूरथल	आलू के पराँठे
महाराष्ट्र	मुंबई (गेटवे ऑफ इंडिया)	वैज-पाव भाजी
	पूना	वड़ा-पाव
आंध्रप्रदेश	हैदराबाद	बिरयानी, सेवइयों का मीठा
पश्चिम बंगाल	कोलकाता	संदेश, रसगुल्ला, मिष्टी दोही
तमिलनाडू	चेन्नई	इडली-डोसा, सांभर
राजस्थान	जयपुर	दाल-भाटी
गुजरात	गांधी नगर	ढोकला, खांडवी, खेपला

प्रश्न 1-उपरोक्त दी गई सारणी में विभिन्न राज्यों/शहरों के व्यंजनों के नाम दिए गए हैं।

उनके अनुसार बताइए- (क) उत्तर-भारत के व्यंजन -

(ख) दक्षिण-भारत के व्यंजन -

प्रश्न 2- उपरोक्त दी गई सारणी में कितने राज्यों की सीमाएँ हरियाणा से लगती हैं -

(क) 2 (ख) 3 (ग) 4 (घ) 1

प्रश्न 3-खाने की किन्हीं पाँच चीजों के नाम बताइए जो आपके घर में बनाई जाती हैं और जो बाजार से लाई जाती हैं?

प्रश्न 4- खानपान की बदलती हुई संस्कृति को 'मिश्रित संस्कृति' क्यों कहा गया है ? व यह 'राष्ट्रीय एकता' में किस प्रकार सहायक हुई है ?

प्रश्न 5 - आप व आपके मित्र दिल्ली के चाँदनी चौक में एक होटल में 8 पराँठे, 4 दही के पैकेट व 6 फलूदा कुल्फी का आर्डर देते हैं । यदि एक पराँठा, एक दही के पैकेट व एक फलूदा कुल्फी की कीमत (रूपये में) क्रमशः 25, 30 से 35 हैं। तो आपको कुल कितने रुपए देने होंगे ?

- किरण बाला, प्रवक्ता, रा०क०व०मा०वि० डीघल, बेरी, झज्जर।

प्रतिमान 17 (खान-पान की बदलती तस्वीर आधारित)



24 मार्च को जब लॉकडाउन लगा और सभी घरों में कैद हो गए | उस समय अगर सबसे अधिक किसी ने काम किया है वआविष्कार किए हैं तो वे थी ग्रहणियाँ| आपको यह बात व्यंग्य लग रही होगी, लेकिन यह सत्य है |लॉकडाउन से पहले सब कुछ सहजता से उपलब्ध था| व्यक्तियों का खानपान बाजारों पर आश्रित था | जो चाहा , वह मंगाया और खाया | जीभ हो चुकी थी चटोरी | खासकर छोटे बच्चे जिनके मुंह लग चुके थे कुरकुरे , बर्गर मोमोस , चाऊमीन , ढोकले , पिज्जा , इडली, सांभर, भटूरे अनगिनत देसी-विदेशी पकवान|

लॉकडाउन में जब बाजार बंद हो गए तो कुछ दिन तो घर का सादा भोजन खाया | लेकिन फिर फरमाइशें मां से होने लगी| मां का दिल इन फरमाइशों से पिघला व आविष्कारक बन माँ ने घर पर ही व्यंजनों की दुकान खोली| बच्चों व बड़ों को संतुष्ट किया| घर के बने साफ-स्वच्छ भोजन से ना कोई सेहत का नुकसान हुआ और ना ही कोरोना ने का खतरा हुआ |माँ ने बच्चों व बड़ों को इम्यूनिटी बढ़ाने वाले मसालों व देसी उपायों तथा काढ़ा आदि का सेवन करवाया |इस प्रकार माओं ने आविष्कार के साथ-साथ चिकित्सक की भूमिका भी निभाई|

आज के दौर में खानपान की आदतों में जो बदलाव आया है| वह विभिन्न संस्कृतियों को जोड़तो रहा है किंतु स्वास्थ्य के लिहाज से कुछ अच्छा है तो कुछ बुरा भी है | भोजन प्रत्येक प्रांत की जलवायु के हिसाब से ही बने हैं | भोजन का प्रभाव उपयुक्ता प्रांतीयता के अनुसार ही होता है |दक्षिण भारत का भोजन अगर उत्तर भारत के लोग प्रतिदिन करने लगेंगे तो निश्चित तौर पर उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा| प्रतिदिन कोई व्यक्ति पिज्जा खाता है तो उसका लीवर खराब हो जाएगा| अतः भोजन का चयन गुणवत्ता के आधार पर करें स्वाद व प्रचलन के आधार पर नहीं| वर्तमान में खानपान जो संस्कृति चल रही है , वह बहुत ही हानिकारक है |शुद्ध भोजन से दूर हो कूड़ा भोजन खाने की लत के कारण व्यक्तियों को अनेक खतरनाक बीमारियां जैसे कैंसर, टीबी, विटामिनो की कमी , लीवर व किडनी संबंधी विकार होने लगे हैं | अगर स्वस्थ व लंबा जीवन जीना है तो अपने खान-पान की आदतों में सुधार लाइए | फलों, सलाद व पौष्टिक

घर के बने खाने को अपनाएं। आपको यह नहीं कह रहे हैं कि आप विभिन्न व्यंजनों को न खाएं। बस खाने में संयम अपनाएं। बाहर के खाने की लत न लगाए। कभी-कभी ही खाएं। आखिरकार व्यंजन खाने के लिए ही तो बने हैं व सांस्कृतिक एकता के प्रतीक हैं।

प्र०1. दक्षिण भारत व उत्तर भारत के किन्हीं दो-दो व्यंजनों के नाम बताइए?

प्र०2. आज कल किस प्रकार के खाद्य व्यंजन प्रचलन में हैं?

प्र०3. यदि किसी परिवार का फास्ट-फूड पर औसत मासिक खर्च 840 रूपए हो किन्तु लॉक डाउन के चलते 6 माह इसका आर्डर न कर पाने के कारण कितनी बचत हुई ?

प्र०4. पिज़्जा की प्रसिद्ध कंपनी का नाम बताइए जो विभिन्न देशों में अपनी दुकानों के माध्यम से पिज़्जा ग्राहकों तक भेजती हैं?

प्र०5. आजकल ऑनलाइन डिलीवरी का प्रचलन है, एक डिलीवरी ब्वाय को ग्राहक द्वारा फोन पर पिज्जा लाने का आदेश मिला। पिज्जा की दुकान ग्राहक के घर से 8 किलोमीटर दूर है। डिलीवरी ब्वाय 15 किलोमीटर प्रति घंटा की चाल से दूरी तय करता है। तो बताइए वह कितने समय में ग्राहक तक पहुंचेगा?

(क) 30 मिनट

(ख) 32.5 मिनट

(ग) 32 मिनट

(घ) 40 मिनट

- रेणुका , प्रवक्ता, रा. क. व. मा. विद्यालय चाँदी, रोहतक

प्रतिमान 18 (खान-पान की बदलती तस्वीर आधारित)



इस पोस्टर को ध्यान से पढ़ें और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें-

1. कोको का सबसे बड़ा उत्पादक देश है ?

(क) स्विट्ज़रलैंड (ख) जर्मनी (ग) आइवरी कोस्ट (घ) भारत

2. पोस्टर के अनुसार कितने सालों में चॉकलेट खत्म हो जाएगी ?

(क) 12 साल (ख) 100 साल (ग) 40 साल (घ) कभी खत्म नहीं होगा

3. चॉकलेट से जुड़ा कौन-सा कथन असत्य है ?

- कोको का सबसे बड़ा उत्पादक देश आइवरी कोस्ट है
- एक व्यक्ति एक साल में लगभग 286 चॉकलेट खाता है
- आइवरी कोस्ट में सन 2016 में 12% उत्पादन कम हुआ
- हर साल 10000 प्रति टन उत्पादन में कमी आने की संभावना है

4. अगर आइवरी कोस्ट में हर साल 100000 टन चॉकलेट का उत्पादन होता है तो बताओ सन 2016 में कितना उत्पादन हुआ होगा ?

(क) 12000 टन (ख) 88000 टन (ग) 100012 टन (घ) 100000 टन

5. अगर हमारे देश में 5000 टन चॉकलेट आइवरी कोस्ट से आयात की जाए और एक टन का मूल्य 12000 रुपये हो तो बताओ हमारे देश से कितनी राशी आइवरी कोस्ट जाएगी ?

(क) 600000 रुपये (ख) 17000 रुपये (ग) 7000 रुपये (घ) 60000000 रुपये

- सुशील कुमार बी.आर.पी (हिंदी) खंड- उचाना , जींद

प्रतिमान-19 (खान-पान की बदलती तस्वीर आधारित)

मनुष्य न केवल जीवित रहने के लिए बल्कि स्वस्थ और सक्रिय जीवन बिताने के लिए भोजन करता है। भोजन में अनेक पोषक तत्व होते हैं , जो शरीर का विकास करते हैं, उसे स्वस्थ रखते हैं और शक्ति प्रदान करते हैं | जिस भोजन में प्रोटीन, विटामिन और खनिज अधिक पाए जाते हैं , उसे संतुलित भोजन कहते हैं | दूध, दूध के उत्पाद, अंडे, हरी पत्तेदार सब्जियां और फल इस वर्ग में आते हैं। भारत में अधिकांश लोगों के भोजन में अनाज की अधिकता के कारण दूसरे शक्तिवर्धक तत्वों की कमी होती है, इसलिए स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए अनाज के साथ - साथ शरीर को प्रोटीन , विटामिन तथा खनिजों की आवश्यकता पूरी करने वाले तत्वों की मात्रा को बढ़ाकर पौष्टिक आहार में सुधार लाया जा सकता है | भोजन तैयार करने की सुधरी हुई विधियों द्वारा भोजन पकाने के दौरान पोषक तत्वों को होने वाली हानि को रोका जा सकता है | भोजन को अधिक उबालने या तलने से पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं इसलिए इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि खाना सही तरीके से पकाया जाए।

प्र०1. संतुलित आहार से क्या अभिप्राय है ?

प्र०2. भोजन को अधिक तलना या उबालना क्यों नहीं चाहिए?

प्र०3. हमारे शरीर में प्रोटीन विटामिन तथा खनिज की कमी को दूर कैसे किया जा सकता है?

प्रश्न4. यदि एक परिवार के 5 सदस्यों का भोजन खर्च 5000 रूपए मासिक हो तो प्रति व्यक्ति वार्षिक खर्च कितना होगा ?

प्रश्न5. एक स्वस्थ मनुष्य का दिल 1 मिनट में 72 बार धड़कता है तो 24 घंटे में कुल कितनी बार धड़केगा?

- सुभाष चंद्र, प्रवक्ता, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कुल्ताबगढ़, सिरसा

प्रतिमान-20 (नीलकंठ आधारित)

लेखिका को पीली जूही की बेल पर एक छोटा जीव गिलहरी घायल अवस्था में मिला । वह उसे उठा कर अपने कमरे में ले आई और रूई से उसका रक्त पोंछ कर उसके घाव पर पेंसिलीन का मरहम लगाया और रूई की बत्ती से दूध पिलाने का प्रयास किया । तीन दिनों के उपचार के बाद वह इतना स्वस्थ हो गया कि उसने अपने दोनों पंजों से लेखिका की ऊँगली पकड़ ली । तीन-चार महीनों के बाद एक वयस्क गिलहरी बन गया और लेखिका ने उसे गिल्लू नाम दिया । उसके रहने की व्यवस्था एक डलिया में रूई बिछा कर दी जहाँ गिल्लू दो वर्ष तक रहा । वह लेखिका का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने के लिए अलग-अलग उपाय करता था । भूख लगने पर वह चिक-चिक करके सूचना देता था । बाहर से आने पर उसके सर से पैर तक दौड़ लगाता था, जगह-जगह छिपकर चौकाता था । लेखिका के सड़क दुर्घटनामें घायल होने के कारण लेखिका की अनुपस्थिति में अपना प्रिय खाद्य पदार्थ काजू खाना छोड़ दिया था। वह बीमारी में एक परिचारिका के समान देखभाल करता था । लेखिका ने गिल्लू के प्रथम बसंत में उसके लिए खिड़की की जाली का प्रत्येक कोना खोल दिया था । सामान्यतः गिलहरियों का जीवनकाल 2 वर्ष का होता है। अपने अंत समय में गिल्लू अपने झूले से उतरकर लेखिका की ऊँगली पकड़ ली; जैसे कि बचपन में मिला, तब पकड़ी थी और अंतिम साँस ली । लेखिका ने उस सोनजुही की बेल के नीचे गिल्लू की समाधी दी, जिस पर वह मिला था । लेखिका को उसका सोनजुही के पीले फूल के रूप में खिलने का विश्वास है, जो उसे संतोष देता है ।

प्रश्न 1 उपरोक्त अनुच्छेद का उचित शीर्षक पहचानकर लिखो ।

प्रश्न 2 यह निम्न में से किसका संकेत है?



- (i) दमकल दल का
- (ii) प्राथमिक चिकित्सा
- (iii) शिक्षा का
- (iv) रोड क्रॉसिंग का

प्रश्न 3 'लेखिका को उसका सोनजुही के पीले फूल के रूप में खिलने का विश्वास है जो उसे संतोष देता है' पंक्ति के अर्थ को स्पष्ट करो ।

प्रश्न 4 एक सोनजुही की बेल पर 10 टहनियाँ हैं सबसे निचली टहनी पर 2 पत्तियाँ हैं इसी प्रकार उपर वाली टहनी पर अपने से निचली टहनी से दोगुनी पत्तियाँ है तो बताओ :-

(i) सबसे ऊपर वाली टहनी पर कितनी पत्तियाँ हैं ?

(a) 1245 (b) 1024 (c) 1085 (d) 1135

प्रश्न 5 उपर्युक्त कथन के आधार पर बेल पर कुल कितनी पत्तियाँ होंगी ?

-सरिता कुमारी बी.आर.पी (हिंदी) खंड-बेरी , झज्जर

प्रतिमान-21 (नीलकंठ आधारित)

एक बार की बात है। एक कछुआ और दो हंस बहुत अच्छे दोस्त थे। एक साल बारिश बिलकुल नहीं हुई और जिस तालाब में वे रहते थे, वह सुख गया। कछुए ने एक योजना बनाई और हंसों से बोला, एक लकड़ी लाओ। मैं उसे बीच में दाँतों से दबा लूँगा और तुम लोग उसके किनारे अपनी चोंच में दबाकर उड़ जाना और फिर हम तीनों किसी दूसरे तालाब में चले जायेंगे। हंस मान गए। उन्होंने कछुए को चेतावनी दी, तुम्हें पूरे समय अपना मुँह बंद रखना होगा। वरना तुम सीधे धरती पर आ गिरोगे और मर जाओगे। कछुआ तुरंत मान गया। जब सब कुछ तैयार हो गया तो हंस कछुए को लेकर उड़ चले। रास्ते में कुछ लोगों की नजर हंसों और कछुए पर पड़ी। वे उत्साह में आकर चिल्लाने लगे, ये हंस कितने चतुर हैं। अपने साथ कछुए को भी ले जा रहे हैं। कछुए से रहा नहीं गया। वह उन लोगों को बताना चाहता था कि यह विचार तो उसके मन में आया था। वह बोल पड़ा लेकिन जैसे ही उसने मुँह खोला, लकड़ी उसके मुँह से छूट गई और वह सीधे धरती पर आकर गिर पड़ा। अगर उसने अपने अहंकार पर नियंत्रण कर लिया होता तो वह भी सुरक्षित नए तालाब में पहुँच जाता।

प्र०1 यदि हंस की चाल कछुए से 6 गुना हो तो यदि हंस किसी स्थान पर 40 मिनिट में पहुँचे तो कछुए को वहाँ पहुँचने में कितना समय लगेगा ?

प्र० 2 कछुआ अपना मुँह क्यों न बंद रख सका?

प्र० 3 तालाब सुखने के कारण किन किन जलीय जीवों को क्या क्या परेशानी होती है?

प्र०4 विषम शब्द का चयन करे—

1 नदी 2 झील 3 बांध 4 तालाब

प्र०5 एक नल A तालाब को भरने में 3 घंटे लेता है, जबकि नल B उसी तालाब को भरने में 6 घंटे लेता है तो दोनों नलों को चालू रखा जाये तो वे एक तालाब भरने में कितना समय लेंगे ?

- करनैल सिंह, बी० आर० पी० हिन्दी, ब्लाक सीवन, कैथल

प्रतिमान-22 (नीलकंठ आधारित)

गौरा गाय ,महादेवी वर्मा की एक महत्वपूर्ण कृति है ।इसका कथानक एक ऐसी गाय से संबद्ध रखता है ,जो बछिया के रूप में लेखिका को उसकी छोटी बहन श्यामा से प्राप्त हुई। एक वर्ष बाद गौरा एक सुंदर बछड़े की माँ बनी। वत्स लाल और श्वेत रंग की थी। जब कभी गौरा और वत्स एक स्थान पर होते तो ऐसा प्रतीत होता था कि हिमराशि और ज्वलित अंगार एक साथ सुशोभित हो रहे हों। लेखिका मानती है कि गौरा उसके घर दूधों नहावों का वरदान लेकर आई थी। गौरा का दूध दूहने की उसके समक्ष एक समस्या थी। बाध्य होकर उसने पहले वाले ग्वाले की पुनः दूध दूहने के लिए अपने घर पर नियुक्त कर लिया। गाय आ जाने से ग्वाले के व्यवसाय में बाधा उत्पन्न हुई। उसने अनुभव किया कि जब तक गौरा यहां रहेगी ,उसका दूध इस घर में नहीं बिक पाएगा। ग्वाले के मन में पाप भावना समा गयी तथा गौरा को अपने मार्ग से हटाने का निश्चय किया। ऐसा सोचकर उसने गुड़ की बटी में सुई डालकर गाय को खिला दिया। इसके उपरांत दिन-प्रतिदिन गौरा दुर्बल और क्षीण काय होती गयी। अत्यधिक प्रयास के बाद भी गौरा को बचाया नहीं जा सका और वह अपने बछड़े को छोड़कर चली बसी।

प्रश्न 1-गौरा और वत्स को हिमराशि और ज्वलित अंगार क्यों कहा गया है? (30 शब्दों में)

प्रश्न 2-गाय के पालते समय कौन सी सावधानियां रखनी चाहिए? (30 शब्दों में)

प्रश्न 3- निरीह जीवों की रक्षा हमारा परम कर्तव्य है ,क्या आप इस बात से सहमत हैं दो पंक्तियों में लिखिए

प्रश्न 4- बाजार में प्रतिलीटर 100 फैंट के दूध की कीमत 75 है।गौरा के दूध में फैंट की मात्रा 75 हो तो दूध का मूल्य प्रतिलीटर क्या होगा ?

प्रश्न 5-यदि श्यामा ने 50000 रुपये में गौरा को खरीदकर 60000 रुपये में बेचा हो तो,उसे कितने प्रतिशत लाभ हुआ ?

- राजेश कुमार,प्रवक्ता, रा. व. मा.विद्यालय चमारखेड़ा, उकलाना,हिसार

प्रतिमान-23 (नीलकंठ आधारित)

हरियाणा के चिड़ियाघर और हिरण पार्क

हरियाणा में तीन मिनी चिड़ियाघर हैं पिपली (कुरुक्षेत्र), रोहतक और भिवानी तथा हिसार जिले में धांसु सड़क पर एक हिरण पार्क भी स्थित है। वन्य जीवों की आदतों और उनके निवास स्थान के बारे में जनता को विशेष रूप से स्कूली बच्चों और किसानों को शिक्षित करने के लिए उपरोक्त सभी चिड़ियाघरों और हिरण पार्क में जंगली जानवर और पक्षी उपलब्ध हैं।

पिपली मिनी चिड़ियाघर

यह चिड़ियाघर कुरुक्षेत्र शहर के आसपास के क्षेत्र में चंडीगढ़ से नई दिल्ली के लिए आने वाली ग्रांड ट्रंक सड़क पर स्थित है। यह चिड़ियाघर 1982 के दौरान स्थापित किया गया था और 27 एकड़ क्षेत्र में फैला हुआ है। निम्नलिखित जानवरों को इस चिड़ियाघर में रखा गया है:

बाघ 1, कृष्णमृग 10, बोनट बंदर 5, चित्तीदार हिरण 1, हॉग डीयर 1, सामान्य लंगूर 2, गिनी मुर्गी 4, बार्किंग हिरण 2, चांदी तीतर 2, फैनटेल कबूतर 55, कॉकटेल 6

रोहतक मिनी चिड़ियाघर

रोहतक चिड़ियाघर 1986 के दौरान शुरू किया गया था जो शहर के बीचों बीच स्थित है और 44 एकड़ क्षेत्र में फैला हुआ है। निम्नलिखित जानवरों को इस चिड़ियाघर में रखा गया है:

बाघ -2, तेंदुआ -2, कृष्णमृग -4, नील बैल -1, सामान्य लंगूर -2, मगरमच्छ -5, रेड मुनिया -1, गुलाबी बतख -2, तोता -2, श्वेत उल्लू -5, आइबिस -3, पशु -33, रजत तीतर 2, कॉकटिल -8, जावा गौरैया -6, लव बर्ड 3, सियार -1, जापानी बटेर-18, गिनी मुर्गी-1

भिवानी मिनी चिड़ियाघर

भिवानी शहर में स्थित यह चिड़ियाघर 7 एकड़ क्षेत्र में फैला हुआ है तथा 1982 में स्थापित किया गया था। निम्नलिखित जानवरों को इस चिड़ियाघर में रखा गया है:

मगरमच्छ -24, कृष्णमृग -2, सांभर-4, चिंकारा -2, लाल जंगली मुर्गी -2, सफेद उल्लू -4, घड़ियाल -2, चांदी तीतर 1, कॉकटिल -10, लव बर्ड 20, जावा गौरैया -18, पशु -160, दरियाई घोड़ा -4, रेगिस्तानी लोमड़ी -4, बाघ-2, चित्तीदार हिरण 9

हिसार हिरण पार्क

यह पार्क धांसु सड़क पर स्थित है तथा 42 एकड़ क्षेत्र में फैला हुआ है, इसे 1970 में स्थापित किया गया था। निम्नलिखित जानवरों को इस हिरण पार्क में रखा गया है:

कृष्णमृग -26, चित्तीदार हिरण -19, सांभर -6, नीलगाय

1. ऐसा कौन सा जानवर है जो हरियाणा के सभी चिड़ियाघर और हिरण पार्क में पाया जाता है
क. कृष्ण मृग
ख. चित्तीदार हिरण
ग. सांभर हिरण
घ. नीलगाय
2. चिड़ियाघर और हिरण पार्क को क्षेत्रफल की दृष्टि से यदि अवरोही क्रम में लगाया जाए तो इनमें से कौन सा विकल्प सही होगा ?
क. भिवानी, पिपली, हिसार, रोहतक
ख. रोहतक, हिसार, पिपली, भिवानी
ग. पिपली, हिसार, रोहतक, भिवानी
घ. हिसार, रोहतक, पिपली, भिवानी
3. उपरोक्त जानकारी में से गुणवाचक विशेषण के कोई पाँच उदाहरण लिखिए।
4. यह चित्र किस जीव का है?



- क. सांभर हिरण
ख. चिंकारा
ग. चित्तीदार हिरण
घ. कृष्ण मृग
5. यदि एक बाघ के रख-रखाव का खर्च 2000 रुपये प्रति माह है तो हरियाणा के चिड़ियाघर और हिरण पार्क में रखे गए बाघों का कुल वार्षिक खर्च कितना आयेगा ?

- चेतना जाठोल, बी0 आर0 पी0 हिन्दी, मातनहेल, झज्जर

प्रतिमान-24 (नीलकंठ आधारित)

कहना न होगा कि पक्षियों से प्रेरित ऐसे ख्याल मन में लाने वाले अरबो होंगे, परिंदो को दाना पानी देने वालों की संख्या भी करोड़ों में तो होंगी ही । परिंदो के लाख डॉक्टर होंगे, परिंदो पर अध्ययन करने वालों हजारों में ,किन्तु परिंदो को दीवानगी की हद तक चाहने वाले लोग दुनिया में कुछ चुनिंदा ही होंगे। ऐसे में से एक थे भारत के विरले पक्षी विशेषज्ञ जनबा श्री सालिम अली । इन्ही सालिम अली की संगत के एक मौके ने अलीगढ के रहने वाले सुबोध नंदन शर्मा की जिंदगी का रास्ता बदल दिया । श्री सुबोधनंदन शर्मा आज परिंदो को देख खुश होते हैं । बीमार परिंदा जब तक अच्छा न हो जाए, सुबोध जी को चैन नहीं आता । परिंदो को पीने के लिए साफ पानी मिले। परिंदो को खाने के लिए बिना उर्वरक और कीटनाशक वाले अनाज मिले। परिंदो को रहने के लिए सुरक्षित दरख्त, सुरक्षित घोंसला मिले। सुबोध जी हमारी धरती पत्रिका के सम्पादक हैं। हमारी धरती पहले एक साहित्यिक पत्रिका थी। परिंदो और उनकी जरूरत के विषयो ने हमारी धरती को पूरी तरह पानी, पर्यावरण और परिंदो की पत्रिका में तब्दील कर दिया। हमारी धरती के कई अंक परिंदो पर विशेष जानकारियों से भरे पड़े हैं।

प्रश्न.1 सुबोध जी ने किस प्रकार से पक्षियों की सहायता की ?

प्रश्न.2 आपका पक्षियों के साथ कैसा व्यवहार होना चाहिए?

प्रश्न.3 एक हंस के जोड़े की कीमत 1700रु.है । सुबोध जी ने 5 हंसों के जोड़े खरीदे तो उन्हें कुल कितनी कीमत देनी होगी?

क 5500रु. ख 6500रु. ग 7500रु. घ. 8500रु.

प्रश्न.4 प्रवासी पक्षी कौन से होते हैं?

प्रश्न.5 आपके विचार में पक्षियों को पिंजरे में बंद करना उचित है या अनुचित ?

-संतोष रानी , प्रवक्ता, रा. क. उ. वि. पंचतिर्थि, सरस्वती नगर

उत्तरमाला :

प्रतिमान -1

उत्तर-1 कभी अहंकार नहीं करना चाहिए

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4 आक्सीजन

उत्तर-5 25 रूपए

प्रतिमान -2

उत्तर-1 -90 डिग्री

उत्तर-2 -36

उत्तर-3 -ललचा जाना

उत्तर-4 -शहद

उत्तर-5-छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

प्रतिमान -3

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 -दीपक

उत्तर-4 -62.5 रूपए

उत्तर-5 -312 दीपक

प्रतिमान -4

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4 78.5

उत्तर-5 -2940 रूपए

प्रतिमान -5

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 -420

उत्तर-4 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-5 -4 बच्चे

प्रतिमान -6

उत्तर-1 -वर्षा के बाद सूर्य निकलने पर

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 उचित मूल्य

उत्तर-4 1400 रूपए

उत्तर-5 -20%

प्रतिमान -7

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 -अनुपलब्ध

उत्तर-4 -2400 रु

उत्तर-5- 3000 रु

प्रतिमान -8

उत्तर-1 इटली

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4- 433.33 रु

उत्तर-5-3/4

प्रतिमान -9

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4 -600 ग्राम

उत्तर-5 - 5 किलोग्राम

प्रतिमान -10

उत्तर-1 -1935

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4 मछली

उत्तर-5 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

प्रतिमान -11

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 990 रूपए

उत्तर-4 दूध एवं दही

उत्तर-5 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

प्रतिमान -12

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4 -120 रूपए

उत्तर-5- 80 वर्ष

प्रतिमान -13

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4 -600- 200mg/day

उत्तर-5 -155 रूपए

प्रतिमान -14

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 कोलस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होने से

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4 तना

उत्तर-5 172

प्रतिमान -15

उत्तर-1 राजस्थान

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4 -12:45 बजे

उत्तर-5 -690 रूपए

प्रतिमान -16

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2- दो

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-5 530 रूपए

प्रतिमान -17

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 -5040 रूपए

उत्तर-4 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-5 -32 मिनिट

प्रतिमान -18

उत्तर-1 - आइवरी कोस्ट

उत्तर-2 -40 वर्ष

उत्तर-3 हर साल 10000 प्रति टन उत्पादन में कमी आने की संभावना है

उत्तर-4 88000 टन

उत्तर-5 -60000000 रूपए

प्रतिमान -19

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं

उत्तर-3 पौष्टिक आहार

उत्तर-4 -12000

उत्तर-5 -103680 बार

प्रतिमान -20

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 प्राथमिक चिकित्सा

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4 -1024

उत्तर-5 -2046

प्रतिमान -21

उत्तर-1 -4 घंटे/240 मिनिट

उत्तर-2 -अहंकार के कारण

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4 तालाब

उत्तर-5 -4.5 घंटे

प्रतिमान -22

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4 -56.25 रूपए

उत्तर-5 -20 प्रतिशत

प्रतिमान -23

उत्तर-1 -कृष्ण मृग

उत्तर-2 भिवानी, पिपली, हिसार, रोहतक

उत्तर-3 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-4 चित्तीदार हिरण

उत्तर-5 -10000 रु

प्रतिमान -24

उत्तर-1 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-2 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे

उत्तर-3 -8500 रूपए

उत्तर-4 बाहर से आने वाले

उत्तर-5 छात्र स्व-विवेक से उत्तर देंगे