अध्याय – 6 | किशोरावस्था : वृद्धि एवं परिवर्तन की अवस्था

QUIZ PART-04

1. **किशोरावस्था में पौष्टिक आहार विशेष रूप से क्यों आवश्यक है?**
A. क्योंकि इस अवस्था में तीव्र वृद्धि और विकास होता है
B. क्योंकि शरीर की वृद्धि पूरी तरह रुक जाती है
C. केवल स्वाद बढ़ाने के लिए
D. केवल नींद बढ़ाने के लिए (A)

व्याख्या : पौष्टिक भोजन समुचित वृद्धि, स्वस्थ विकास और शारीरिक गतिविधियों के लिए आवश्यक ऊर्जा देता है।

2. **प्रोटीन का प्रमुख कार्य क्या है?**
A. केवल शरीर को ठंडा रखना
B. केवल स्वाद प्रदान करना
C. शरीर की वृद्धि और ऊतकों की मरम्मत
D. केवल पानी की पूर्ति करना (C)

व्याख्या : प्रोटीन शरीर के विकास और क्षतिग्रस्त ऊतकों की मरम्मत के लिए आवश्यक है।

3. **कार्बोहाइड्रेट का मुख्य कार्य क्या है?**
A. केवल हड्डियाँ बनाना
B. सक्रिय रहने के लिए ऊर्जा प्रदान करना
C. केवल रक्त बनाना
D. केवल त्वचा की सफाई करना (B)

व्याख्या : कार्बोहाइड्रेट शरीर के प्रमुख ऊर्जा स्रोतों में से एक है।

4. **निम्न में से कौन-सा समूह आयरन का स्रोत बताया गया है?**
A. चीनी, नमक और तेल
B. केवल मक्खन
C. चाय और कॉफी
D. पालक, राजमा और सूखे मेवे (D)

व्याख्या : पालक, राजमा, किशमिश और अंजीर जैसे खाद्य पदार्थ लौह तत्त्व प्रदान कर सकते हैं।

5. **डोरोथी हॉजकिन ने किसकी संरचना का अध्ययन किया था?**
A. विटामिन B_{12}
B. विटामिन C
C. कार्बोहाइड्रेट
D. कैल्शियम (A)

व्याख्या : डोरोथी हॉजकिन ने विटामिन B_{12} की संरचना का अध्ययन किया और उन्हें 1964 में रसायन विज्ञान का नोबेल पुरस्कार मिला।

6. **किशोरावस्था में व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने का प्रमुख लाभ क्या है?**
A. कद बढ़ना बंद हो जाता है
B. आवाज तुरंत बदल जाती है
C. संक्रमण और दुर्गंध से बचाव होता है
D. बालों की वृद्धि रुक जाती है (C)

व्याख्या : बढ़े हुए पसीने और तैलीय स्राव के कारण स्वच्छता का विशेष महत्व होता है।

7. **मासिक धर्म के दौरान सैनिटरी पैड सामान्यतः कितने समय में बदलने की सलाह दी गई है?**
A. प्रत्येक 12–15 घंटे में
B. प्रत्येक 4–6 घंटे में
C. सप्ताह में एक बार
D. केवल रात में (B)

व्याख्या : नियमित रूप से पैड बदलना स्वच्छता बनाए रखने और संक्रमण के जोखिम को कम करने में सहायक होता है।

8. **मासिक धर्म स्वच्छता योजना (MHS) का एक उद्देश्य क्या है?**
A. केवल खेल प्रतियोगिता आयोजित करना
B. विद्यालयों को बंद करना
C. किशोरियों को पौधरोपण सिखाना
D. ग्रामीण किशोरियों को सैनिटरी पैड और स्वच्छता संबंधी जागरूकता उपलब्ध कराना (D)

व्याख्या : MHS के अंतर्गत ग्रामीण किशोरियों के लिए रियायती/निःशुल्क पैड और स्वच्छता जागरूकता का उल्लेख है।

9. **मादक पदार्थों की लत किसे कहा गया है?**
A. मादक पदार्थ का बार-बार सेवन करने की तीव्र इच्छा
B. पौष्टिक भोजन करने की इच्छा
C. नियमित व्यायाम की आदत
D. प्रतिदिन पढ़ाई करना (A)

व्याख्या : तंबाकू, गुटखा, सिगरेट, बीड़ी, एल्कोहॉल या अवैध ड्रग्स के बार-बार सेवन की तीव्र इच्छा व्यसन का संकेत है।

10. **व्यसन मुक्ति सहायता हेतु दी गई राष्ट्रीय हेल्पलाइन कौन-सी है?**
A. 1098
B. 112
C. 14446
D. 108 (C)

व्याख्या : नशा मुक्त भारत अभियान से संबंधित सामग्री में व्यसन मुक्ति सहायता हेतु राष्ट्रीय हेल्पलाइन 14446 दी गई है।

मिशन ज्ञान जब चाहें, जहाँ चाहें, जैसे चाहें!
100% FREE!
Video Courses | QUIZ | PDF | TEST SERIES
Download Mission Gyan App