1. **आर्तव चक्र की शुरुआत किस अवस्था से होती है?**
   A. पुटकीय प्रावस्था
   B. स्रावी प्रावस्था
   C. ऋतुस्राव (रजोधर्म)
   D. अंडोत्सर्ग (C)

व्याख्या : आर्तव चक्र की शुरुआत ऋतुस्राव से होती है, जो 3 से 5 दिनों तक रक्तस्राव की प्रक्रिया होती है।

2. **आर्तव चक्र सामान्यतः कितने दिनों का होता है?**
   A. 7 दिन
   B. 14 दिन
   C. 21 दिन
   D. 28 दिन (D)

व्याख्या : एक सामान्य आर्तव चक्र लगभग 28 दिनों का होता है, जिसमें विभिन्न हार्मोनल और जैविक परिवर्तन होते हैं।

3. **आर्तव चक्र के मध्य में कौन-सी प्रक्रिया होती है?**
   A. निषेचन
   B. अंडोत्सर्ग
   C. रजोधर्म
   D. रजोनिवृत्ति (B)

व्याख्या : आर्तव चक्र के लगभग 14वें दिन अंडोत्सर्ग की प्रक्रिया होती है, जिसमें परिपक्व अंडाणु अंडाशय से मुक्त होता है।

4. **रजोनिवृत्ति (Menopause) किसे कहा जाता है?**
   A. प्रथम रजोधर्म
   B. मासिक धर्म का अंत
   C. अंडोत्सर्ग की शुरुआत
   D. गर्भधारण की प्रक्रिया (B)

व्याख्या : लगभग 50 वर्ष की आयु में जब मासिक धर्म बंद हो जाता है, तो उसे रजोनिवृत्ति कहा जाता है।

5. **अंडोत्सर्ग के पश्चात ग्राफियन पुटक का अवशेष क्या बनता है?**
   A. कॉर्पस ल्यूटियम
   B. कॉर्पस ऐलबिकैंस
   C. जोना पेल्यूसिडा
   D. ऐंट्रम (A)

व्याख्या : अंडोत्सर्ग के बाद ग्राफियन पुटक का अवशेष कॉर्पस ल्यूटियम में बदल जाता है, जो प्रोजेस्टेरोन हार्मोन का स्रवण करता है।

6. **FSH और LH हार्मोन किस ग्रंथि से स्रावित होते हैं?**
   A. थायरॉयड ग्रंथि
   B. अधिवृक्क ग्रंथि
   C. पीयूष ग्रंथि
   D. अग्न्याशय (C)

व्याख्या : FSH (फॉलिकल स्टिमुलेटिंग हार्मोन) और LH (ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन) पीयूष ग्रंथि से स्रावित होते हैं, जो अंडाशय की क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं।

7. **आर्तव चक्र के मध्य में कौन-सा हार्मोन उच्चतम स्तर पर होता है?**
   A. एस्ट्रोजन
   B. प्रोजेस्टेरोन
   C. FSH
   D. LH (D)

व्याख्या : आर्तव चक्र के 14वें दिन LH हार्मोन का स्तर सबसे अधिक होता है, जो अंडोत्सर्ग को प्रेरित करता है।

8. **यदि निषेचन नहीं होता है तो कॉर्पस ल्यूटियम का क्या होता है?**
   A. यह स्थायी रूप से सक्रिय रहता है
   B. यह कॉर्पस ऐलबिकैंस में परिवर्तित हो जाता है
   C. यह अधिक हार्मोन बनाने लगता है
   D. यह बढ़ने लगता है (B)

व्याख्या : निषेचन न होने पर कॉर्पस ल्यूटियम का क्षय होकर यह कॉर्पस ऐलबिकैंस में बदल जाता है और नया आर्तव चक्र आरंभ होता है।

9. **आर्तव चक्र की पुटकीय प्रावस्था में कौन-सा हार्मोन प्रमुख होता है?**
   A. प्रोजेस्टेरोन B. एस्ट्रोजन
   C. ऑक्सीटोसिन D. रिलैक्सिन (B)

व्याख्या : पुटकीय प्रावस्था में एस्ट्रोजन का स्रवण बढ़ता है, जो गर्भाशय की आंतरिक परत को पुनर्निर्मित करता है।

10. **आर्तव चक्र के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए कौन-सी क्रिया आवश्यक है?**
    A. नेपकिन बार-बार बदलना
    B. ठंडे पानी से न नहाना
    C. व्यायाम न करना
    D. दवाइयाँ लेना (A)

व्याख्या : आर्तव काल में हर 4–5 घंटे में सैनिटरी नेपकिन या कपड़े बदलना स्वच्छता और संक्रमण से बचाव के लिए आवश्यक है।