

विषय सूची

→ निर्देशक की कलम से	v
→ आइये अब हमारे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के साथ जुड़िये और अपनी तैयारी को और बेहतर बनाइये	vi
→ परीक्षा से सम्बन्धित महत्वपूर्ण सूचना	vii
→ UPANM स्वास्थ्य कार्यकर्ता का परीक्षा पाठ्यक्रम एवं परीक्षा पैटर्न	viii

अध्याय

1. स्वास्थ्य के निर्धारक (Determiners of Health)	1-4
2. भारतीय स्वास्थ्य समस्याओं का बाह्य रूप एवं योजनाएं (Overview of Health Problems of Communities in India)	5-21
3. संस्था: एस.सी, पी.एच.सी, सी.एम.सी. जिला अस्पताल (Organization of SC, PHC, CMC & District Hospital)	22-25
4. स्वास्थ्य संस्थाएँ (Health Agencies)	26-29
5. स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के कार्य एवं दायित्व (Role and Responsibilities of ANM/FHW)	30-33
6. एएनएम के लिए आचार संहिता (Code of Ethics for ANM)	34-35
7. समुदाय में लोगों को सलाह देने में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की भूमिका (The Role of Health Workers in Advising People in the Community)	36-40
8. स्वास्थ्य के लिए पोषण की आवश्यकता (Importance of Nutrition in Health and Sickness)	41-42
9. खाद्य पदार्थों का पोषण के आधार पर वर्गीकरण (Classification of Food and Their Nutritive Value)	43-47
10. विभिन्न आयु वर्ग के लिए संतुलित आहार (Balanced Diet for Different Age Group)	48-52
11. विटामिन और खनिज की कमी से होने वाले रोग और महिलाओं में पोषणजनित रक्ताल्पता (Vitamin & Minerals Deficiencies : Nutritional Anaemia in Women)	53-64
12. पाँच वर्ष तक के बच्चों का पोषण, पोषण में एएनएम/ एफएचडब्ल्यू/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की भूमिका (Under Five Nutrition the Role of ANM's/FHW/AWWS in Supplementary Food)	65-68
13. मानव शरीर की संरचना और शरीर प्रणाली एवं उनके कार्य (The Human Body Structure & Body Systems and Their Function)	69-116
14. शरीर की स्वच्छता (Hygiene of Body)	117-132
15. मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा (Concept of Mental Health)	133-136
16. संक्रामक रोगों के नियंत्रण एवं रोकथाम हेतु सामान्य उपाय (Control & of Communicable Disease General Measures)	137-139
17. संक्रामक रोग (Infections Disease)	140-152

18. समुदाय में बीमारों की देखभाल: इतिहास लेना, शारीरिक परीक्षण: महत्वपूर्ण लक्षण (Care of Community : Taking History, Physical Examination : Vital Signs)	153-158
19. ज्वर: महत्वपूर्ण संकेत: तापमान, नाड़ी, श्वसन, रक्तचाप (Fever : Vital Signs : Temperature, Pulse, Respiration Blood Pressure)	159-163
20. स्वास्थ्य में आयुष की भूमिका एवं घरेलू उपचार (Home Care Remedies & Integrated Accepted Practices of AYUSH)	164-165
21. दवाओं का वर्गीकरण (Classification of Drugs Forms)	166-171
22. प्राथमिक चिकित्सा की आवश्यकता (Need of First Aid)	172-179
23. सामान्य चोटें व बीमारियों सम्बन्धी प्राथमिक चिकित्सा तथा देखभाल (First Aid and Care for Common Injuries and Diseases)	180-189
24. शिशुओं और बच्चों में वृद्धि और विकास को प्रभावित करने वाले कारक (Factors Affecting Growth and Development in Infants & Children)	190-191
25. बच्चों का शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक विकास (Physical Psychological & Social Development of Children)	192-193
26. दुर्घटनाएँ: कारण, सावधानियाँ और रोकथाम (Accidents : Causes, Precautions & Prevention)	194-198
27. विशेष स्तनपान (Exclusive Breast Feeding)	199-202
28. विद्यालय स्वास्थ्य: उद्देश्य, समस्याएँ और कार्यक्रम एवं विद्यालय का वातावरण (School Health : Objectives, Problems & Programmes, Environment of School)	203-208
29. किशोरों के लिए यौन शिक्षा (Sex Education For Adolescents)	209
30. मासिक चक्र और उसके दौरान स्वच्छता (Menstruation for Adolescents)	210-211
31. किशोरावस्था में गर्भधारण संबंधित जानकारी (Adolescent Girls Pregnancy & Abortion)	212-214
32. भ्रूण और नाल (Foetus and Placenta)	215-218
33. सामान्य गर्भावस्था: के चिह्न और लक्षण (Normal Pregnancy : Signs & Symptoms of Pregnancy)	219-223
34. सामान्य प्रसव के दौरान देखभाल (Care During Normal Labour)	224-232
35. नवजात की देखभाल (Care of New Born)	233-244
36. गर्भावस्था की असामान्यताएँ (Abnormalities of Pregnancy)	245-251
37. गर्भपात : गर्भपात के प्रकार, गर्भपात के कारण (Abortion : Types of Abortion, Cause of Abortion)	252-254

अध्याय 1

स्वास्थ्य के निर्धारक (Determiners of Health)

1. स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषा (Meaning and Definition of Health)

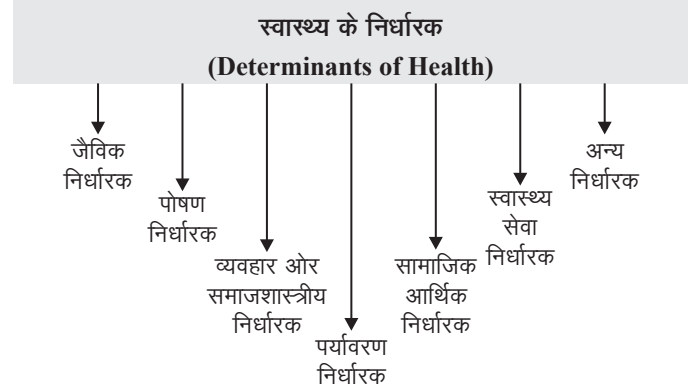
स्वास्थ्य की परिभाषा में अक्सर रुग्णता या बीमारी का अभाव सबसे पुरानी अवधारणा मानी जाती है। कई संस्कृतियों में, स्वास्थ्य और समरसता को एक-दूसरे का पर्याय माना गया है। इसका अर्थ है स्वयं के साथ, समाज के साथ, देवताओं के साथ और सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड के साथ सामंजस्य की स्थिति, जिसमें कोई संघर्ष न हो। इसे संस्कृत में "सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः" के रूप में भी व्यक्त किया गया है। प्राचीन भारतीय और ग्रीक सभ्यताओं का मानना था कि शारीरिक संतुलन में गड़बड़ी से रोग उत्पन्न होते हैं। इसी संतुलन को वे समरसता कहते थे, जो स्वास्थ्य का मूल तत्व माना गया। इसलिए, स्वास्थ्य को स्पष्ट रूप से परिभाषित करना जरूरी है, लेकिन अधिकांश लोग इसकी एक निश्चित परिभाषा देने में असमर्थ होते हैं। समय के साथ स्वास्थ्य को समझने के लिए अनेक नई परिभाषाएँ उभरती रही हैं।

के रूप में भी व्यक्त किया गया है। प्राचीन भारतीय और ग्रीक सभ्यताओं का मानना था कि शारीरिक संतुलन में गड़बड़ी से रोग उत्पन्न होते हैं। इसी संतुलन को वे समरसता कहते थे, जो स्वास्थ्य का मूल तत्व माना गया। इसलिए, स्वास्थ्य को स्पष्ट रूप से परिभाषित करना जरूरी है, लेकिन अधिकांश लोग इसकी एक निश्चित परिभाषा देने में असमर्थ होते हैं। समय के साथ स्वास्थ्य को समझने के लिए अनेक नई परिभाषाएँ उभरती रही हैं।

- **ऑक्सफोर्ड शब्दकोश के अनुसार** : तन और मन की उस मजबूत स्थिति को स्वास्थ्य कहा गया है, जिसमें व्यक्ति अपने कार्यों को विधिवत और सक्षमता से सम्पन्न करे।
- **वेबस्टर के अनुसार** : स्वास्थ्य वह स्थिति है, जहाँ तन, मन और आत्मा विशेषकर शारीरिक रोगों और कष्ट से मुक्त है।
- **परकिंस कहते हैं** : स्वास्थ्य कायिक स्वरूप और कार्यों के बीच एक ऐसा संतुलन है जो इसे बाधित करने वाली शक्तियों के साथ सफल परिवर्तनशील समायोजन से उत्पन्न होता है। यह कायिक तत्वों और इनको बाधित करने वाले तत्वों के बीच निष्क्रिय परस्पर संघर्ष नहीं है बल्कि समायोजन की दिशा में कायिक तत्वों का सक्रिय प्रत्युत्तर है।
- **विश्व स्वास्थ्य संगठन की तकनीकी रिपोर्ट सं. 137 (1957)** : में इसे कुछ इस प्रकार से परिभाषित किया गया है, 'स्वास्थ्य' मनुष्य की शरीर संरचना की वह स्थिति या विशेषता है जो किसी नियत आनुवंशिक और पर्यावरणीय स्थिति में इस संरचना के पर्याप्त सुचारु कार्यकरण को दर्शाती है।'
- **आर. दुबोस (1950)** द्वारा अपनी पुस्तक "मैन, मेडिसिन एण्ड एनवायरनमेंट" में कथनानुसार "स्वास्थ्य एक ऐसी जीवनचर्या है जो एक अशक्त व्यक्ति को इस अशक्त विश्व में जीने के लिए कम कष्टप्रद और उपायार्थक जीवन हासिल करने में सक्षम बनाती है।"
- **विश्व स्वास्थ्य संगठन की परिभाषा** : विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 1948 में अपने संविधान के आमुख में उल्लेख किया है—"स्वास्थ्य केवल बीमारियाँ या विकलांगता न हाने तक ही सीमित नहीं है बल्कि पूरी तरह से शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली प्राप्त करने की स्थिति ही स्वास्थ्य है। इस परिभाषा में समाजार्थिक रूप से उत्पादक जीवन जीने को शामिल किया गया है।"

स्वास्थ्य के निर्धारक

स्वास्थ्य कई कारकों का परिणाम है। इसमें जीवन शैली से जुड़े कारक शामिल हैं। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, एवं आध्यात्मिक कारकों के अतिरिक्त स्वास्थ्य पर अनेक निर्धारकों का भी महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।



- **जैविक निर्धारक** : आनुवंशिक गुण, माता-पिता से प्राप्त, हमारी शारीरिक और मानसिक विशेषताओं जैसे कद, रंग और शरीर की संरचना को प्रभावित करते हैं। इनमें कुछ बीमारियाँ भी शामिल हो सकती हैं। इनमें शामिल हैं :
 - ❖ **आनुवंशिक गुण** : माता-पिता से प्राप्त आनुवंशिक विशेषताएँ जैसे कद, त्वचा का रंग, बालों का प्रकार, और शारीरिक संरचना।
 - ❖ **आनुवंशिक बीमारियाँ** : कुछ बीमारियाँ जैसे थैलेसीमिया, सिकल सेल एनीमिया और हीमोफिलिया, आनुवंशिक होती हैं और वंशानुगत होती हैं।
 - ❖ **मेटाबोलिक प्रक्रियाएँ** : शरीर में होने वाली जैव रासायनिक क्रियाएँ जैसे ऊर्जा उत्पादन, पोषण अवशोषण आदि।
 - ❖ **हार्मोनल संतुलन** : हार्मोन का उत्पादन और उनका संतुलन, जैसे थायरॉइड, इंसुलिन, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।
 - ❖ **प्रतिरक्षा प्रणाली** : शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता, जो आंशिक रूप से आनुवंशिक होती है।
- **पोषण निर्धारक** : शहरी गरीबों का चीनी युक्त सस्ते खाद्य पदार्थों का सेवन और ग्रामीण गरीबों की पोषक तत्वों की कमी स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर डालती है।
 - ❖ **आहार की गुणवत्ता** : संतुलित आहार में आवश्यक पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, विटामिन, खनिज, कार्बोहाइड्रेट और वसा शामिल होते हैं। इनकी कमी या अधिकता से स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है।
 - ❖ **पोषण की कमी** : विटामिन और खनिजों की कमी से कुपोषण, एनीमिया, हड्डियों की कमजोरी, और विकास संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं।

- ❖ **स्वच्छता और खाद्य सुरक्षा** : दूषित या अस्वच्छ भोजन के सेवन से संक्रमण और बीमारियाँ हो सकती हैं।
- **व्यवहार और समाजशास्त्रीय निर्धारक** : परिवार, मित्र, स्कूल और मीडिया से सीखी आदतें स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। स्वस्थ आदतें लाभकारी होती हैं, जबकि अस्वास्थ्यकर आदतें नुकसान पहुँचाती हैं।
 - ❖ **जीवन-शैली की आदतें** : नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, और स्वच्छता जैसी आदतें स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक हैं। वहीं, धूमपान, शराब का सेवन, और अस्वास्थ्यकर खानपान जैसी आदतें स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती हैं।
 - ❖ **सामाजिक समर्थन** : परिवार, मित्र और समुदाय का समर्थन मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। सामाजिक अलगाव और तनाव का स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
 - ❖ **शिक्षा और जागरूकता** : स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता और शिक्षा से लोग बेहतर स्वास्थ्य विकल्प चुनते हैं और अपनी जीवन-शैली में सकारात्मक बदलाव लाते हैं।
 - ❖ **सांस्कृतिक मान्यताएँ और परंपराएँ** : कुछ संस्कृतियों में स्वास्थ्य से संबंधित मान्यताएँ और परंपराएँ स्वास्थ्य देखभाल के तरीके को प्रभावित करती हैं। यह कभी-कभी स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच और उपयोग को भी निर्धारित करता है।
 - ❖ **मीडिया और प्रौद्योगिकी** : मीडिया और डिजिटल प्रौद्योगिकी हमारी आदतों और स्वास्थ्य पर प्रभाव डालते हैं। यह जानकारी प्रदान करने और स्वास्थ्य-संबंधी जागरूकता बढ़ाने में सहायक होता है, लेकिन इसके अत्यधिक उपयोग से मानसिक तनाव भी हो सकता है।
- **पर्यावरण निर्धारक** : आंतरिक (कोशिकाएँ, अंग) और बाहरी (हवा, पानी, समाज) पर्यावरण स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। शहरी प्रदूषण और ग्रामीण स्वच्छता समस्याएँ स्वास्थ्य पर असर डालती हैं।
 - ❖ **प्राकृतिक पर्यावरण** : हवा, पानी, मिट्टी, और हरियाली जैसे प्राकृतिक तत्व स्वास्थ्य पर सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। स्वच्छ वातावरण से स्वास्थ्य बेहतर होता है, जबकि प्रदूषित हवा और पानी से बीमारियाँ फैलती हैं।
 - ❖ **वायु प्रदूषण** : कारखानों, वाहनों और अन्य स्रोतों से निकलने वाले प्रदूषक तत्व श्वसन समस्याओं, हृदय रोगों और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकते हैं।
 - ❖ **जल प्रदूषण** : दूषित जल का सेवन और उपयोग संक्रमण और जलजनित बीमारियों, जैसे दस्त और हैजा का कारण बन सकता है।
 - ❖ **जलवायु परिवर्तन** : अत्यधिक तापमान, प्राकृतिक आपदाएँ, और मौसम की बदलती परिस्थितियाँ शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं, खासकर उन क्षेत्रों में जहाँ स्वास्थ्य सेवाओं की सीमित पहुँच होती है।
 - ❖ **कृषि और कीटनाशक उपयोग** : ग्रामीण क्षेत्रों में कीटनाशकों और रसायनों का अत्यधिक उपयोग स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, जिससे विषाक्तता और दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।
- **शहरीकरण और औद्योगिकीकरण** : शहरी क्षेत्रों में बढ़ते निर्माण और औद्योगिकीकरण से ध्वनि प्रदूषण, तनाव और मानसिक थकावट जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।
- **सामाजिक-आर्थिक निर्धारक** : आर्थिक स्थिति, शिक्षा, रोजगार और आवास स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच और जागरूकता को प्रभावित करते हैं, जिससे स्वास्थ्य की गुणवत्ता तय होती है।
 - ❖ **आर्थिक स्थिति** : कमजोर आर्थिक स्थिति से अच्छा पोषण, स्वच्छता और स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच में कमी होती है, जो स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।
 - ❖ **शिक्षा का स्तर** : उच्च शिक्षा से स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ती है, जिससे बेहतर आहार और जीवनशैली अपनाई जाती है।
 - ❖ **रोजगार और कार्य स्थिति** : स्थिर और सुरक्षित नौकरी से मानसिक शांति मिलती है, जबकि तनावपूर्ण कार्य स्थिति से स्वास्थ्य समस्याएँ होती हैं।
 - ❖ **आवास और जीवन स्तर** : स्वच्छ आवास से स्वास्थ्य में सुधार होता है, जबकि अस्वच्छ आवास से रोग फैलते हैं।
 - ❖ **स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच** : गरीब और ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की कमी से बीमारियों का इलाज नहीं हो पाता।
 - ❖ **राजनीतिक और सामाजिक समर्थन** : सरकारी नीतियाँ और सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम कमजोर वर्गों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करते हैं।
- **स्वास्थ्य सेवा निर्धारक** : अच्छी स्वास्थ्य सेवाएँ लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर बीमारियों और मृत्यु दर को कम करती हैं। प्रतिरक्षण सेवाएँ क्षेत्र की स्वास्थ्य स्थिति सुधारने में सहायक होती हैं।
 - ❖ **सेवाओं की गुणवत्ता** : उच्च गुणवत्ता वाली सेवाएँ बीमारियों को समय पर पहचानने और इलाज में मदद करती हैं।
 - ❖ **प्रतिक्रिया समय** : त्वरित स्वास्थ्य सेवाएँ आपातकालीन स्थितियों में जीवन बचाने में सहायक होती हैं।
 - ❖ **संसाधन और क्षमता** : स्वास्थ्य कर्मचारियों की संख्या और संसाधनों की उपलब्धता इलाज को प्रभावी बनाती है।
 - ❖ **प्रतिरक्षण सेवाएँ** : टीकाकरण और बचाव उपाय रोगों को रोकने में मदद करते हैं।
 - ❖ **सेवाओं की पहुँच** : स्वास्थ्य सेवाओं का सुलभ होना लोगों की सेहत को बेहतर बनाता है।
 - ❖ **स्वास्थ्य शिक्षा** : लोगों में स्वास्थ्य जागरूकता से बीमारियों से बचाव संभव होता है।
- **अन्य निर्धारक** : उम्र और लिंग भी स्वास्थ्य पर असर डालते हैं। बुजुर्गों और बच्चों में बीमारियों का खतरा अधिक होता है। महिलाओं में विशेष स्वास्थ्य समस्याएँ, जैसे एनीमिया आम है। संचार और वैज्ञानिक प्रगति भी स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में योगदान देती हैं।

अभ्यास प्रश्न

1. स्वास्थ्य की सबसे पुरानी अवधारणा किस चीज के अभाव के रूप में मानी जाती है?
 - (A) मानसिक संतुलन
 - (B) शारीरिक शक्ति
 - (C) रुग्णता या बीमारी का अभाव
 - (D) सामाजिक संतुलन
2. प्राचीन भारतीय और ग्रीक सभ्यताओं के अनुसार, किस चीज की गड़बड़ी से रोग उत्पन्न होते हैं?
 - (A) शारीरिक संतुलन (B) भोजन की कमी
 - (C) सामाजिक संघर्ष (D) मानसिक तनाव
3. किसकी पुस्तक "मेन, मेडिसिन एण्ड एनवायरनमेंट" में स्वास्थ्य को एक अशक्त व्यक्ति के लिए कम कष्टप्रद और उत्पादक जीवन के रूप में परिभाषित किया गया?
 - (A) पारकिंस
 - (B) आर. दुबोस
 - (C) वेबस्टर
 - (D) विश्व स्वास्थ्य संगठन

4. विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 1948 में स्वास्थ्य को किस रूप में परिभाषित किया ?
 (A) शारीरिक स्वास्थ्य
 (B) मानसिक संतुलन
 (C) पूर्णशारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली की स्थिति
 (D) रोग मुक्त जीवन
5. स्वास्थ्य की परिभाषा में "सर्वेभवन्तुसुखिनः, सर्वेसन्तुनिरामयाः" का क्या अर्थ है?
 (A) समृद्धि और शक्ति की प्राप्ति
 (B) सबका सुखी और रोगमुक्त रहना
 (C) धार्मिक संतुलन
 (D) आध्यात्मिक संतुलन
6. आर. दुबोस की स्वास्थ्य परिभाषा के अनुसार, स्वास्थ्य का मुख्य उद्देश्य क्या है?
 (A) शारीरिक मजबूती
 (B) रोगों से बचाव
 (C) एक अशक्त व्यक्ति को कम कष्टप्रद और उत्पादक जीवन जीने में सक्षम बनाना
 (D) मानसिक शांति का अनुभव
7. ऑक्सफोर्ड शब्दकोश के अनुसार स्वास्थ्य किस स्थिति को कहा गया है?
 (A) मानसिक संतुलन
 (B) कार्यों को विधिवत और सक्षम मता से सम्पन्न करने की स्थिति
 (C) रोगमुक्त जीवन
 (D) समाज के प्रति उत्तरदायित्व
8. पारकिंस के अनुसार, स्वास्थ्य किसके बीच संतुलन है?
 (A) कायिक स्वरूप और बाहरी संघर्षों के बीच निष्क्रियता
 (B) शारीरिक और मानसिक संघर्षों के बीच समायोजन
 (C) मानसिक और सामाजिक कार्यों के बीच संतुलन
 (D) कायिक स्वरूप और कार्यों के बीच संतुलन
9. वेबस्टर के अनुसार स्वास्थ्य क्या है?
 (A) एक ऐसी स्थिति जिसमें तन, मन और आत्मा रोग और कष्ट से मुक्त हों
 (B) रोग मुक्त रहना
 (C) मानसिक और सामाजिक खुशहाली
 (D) आध्यात्मिक संतुलन
10. विश्व स्वास्थ्य संगठन की 1957 की तकनीकी रिपोर्ट संख्या 137 में स्वास्थ्य को किस प्रकार परिभाषित किया गया?
 (A) केवल मानसिक शक्ति
 (B) आनुवांशिक और पर्यावरणीय स्थिति में शरीर की संरचना के सुचारु कार्यकरण की स्थिति
 (C) सामाजिक समरसता
 (D) शारीरिक स्वास्थ्य
11. निम्नलिखित में से कौन-सा स्वास्थ्य का एक प्रमुख निर्धारक है?
 (A) शिक्षा का स्तर (B) आध्यात्मिकता
 (C) आर्थिक स्थिति (D) उपरोक्त सभी
12. परकिंस द्वारा दी गई स्वास्थ्य परिभाषा के अनुसार, स्वस्थ रहने का मूल सिद्धांत क्या है?
 (A) शारीरिक तत्वों का निष्क्रिय परस्पर संघर्ष
 (B) बाहरी कारकों से संरक्षण
 (C) आनुवांशिक शक्ति का विकास
 (D) कायिक तत्वों का सफल परिवर्तनशील समायोजन
13. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की परिभाषा में "सामाजिक रूप से उत्पादक जीवन" किसके संदर्भ में आता है?
 (A) शारीरिक स्वास्थ्य की स्थिति
 (B) मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति
 (C) पूर्ण सामाजिक, मानसिक, और शारीरिक स्वस्थता की स्थिति
 (D) शारीरिक और आर्थिक संतुलन
14. WHO की 1957 की रिपोर्ट संख्या 137 के अनुसार स्वास्थ्य को कैसे परिभाषित किया गया है?
 (A) आनुवांशिक दोष से मुक्त जीवन
 (B) समग्र मानसिक संतुलन की स्थिति
 (C) शरीर की संरचना का पर्याप्त सुचारु कार्यकरण
 (D) बाहरी संघर्ष से बचाव
15. पारकिंस की परिभाषा के अनुसार, स्वास्थ्य की स्थिति में कौन-सा तत्व सबसे महत्वपूर्ण है?
 (A) शरीर और उसके कार्यों का सक्रिय समायोजन
 (B) बाधित करने वाली शक्तियों के प्रति निष्क्रिय रहना
 (C) शरीर और मन का तनाव मुक्त रहना
 (D) सामाजिक जीवन का संतुलन
16. स्वास्थ्य के किन तत्वों में जीवन शैली के कारकों का सबसे अधिक प्रभाव होता है?
 (A) आनुवांशिक कारक
 (B) सामाजिक कारक
 (C) शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कारक
 (D) आर्थिक कारक
17. वेबस्टर की परिभाषा में स्वास्थ्य का कौन-सा तत्व सबसे प्रमुख है?
 (A) शारीरिक रोगों से मुक्त जीवन
 (B) मानसिक स्वास्थ्य
 (C) तन, मन और आत्मा की कष्ट से मुक्त स्थिति
 (D) सामाजिक सुख-शांति
18. स्वास्थ्य की WHO की परिभाषा में सामाजिक खुशहाली का क्या महत्व है?
 (A) एक पूरक तत्व के रूप में
 (B) मुख्य तत्व के रूप में जिसमें व्यक्ति सामाजिक रूप से सफल हो
 (C) शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक
 (D) मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित करने के लिए
19. ऑक्सफोर्ड शब्दकोश द्वारा स्वास्थ्य को कैसे परिभाषित किया गया है?
 (A) शारीरिक बल और मानसिक स्थिरता
 (B) उस स्थिति के रूप में जिसमें व्यक्ति अपने कार्यों को सक्षमता से सम्पन्न करे
 (C) बाहरी बीमारियों से मुक्त रहना
 (D) सामाजिक और आर्थिक रूप से खुशहाल रहना
20. कौन-से तत्व हमारे आनुवांशिक गुणों को प्रभावित करते हैं?
 (A) केवल माता-पिता की जीवनशैली
 (B) सामाजिक मान्यताएँ
 (C) माता-पिता से प्राप्त आनुवांशिक गुण
 (D) केवल पर्यावरणीय कारक
21. निम्नलिखित में से कौन-सी बीमारी आनुवांशिक रूप से स्थानांतरित होती है?
 (A) मधुमेह (B) थैलेसीमिया
 (C) हृदय रोग (D) अवसाद
22. शरीर की ऊर्जा उत्पादन प्रक्रिया किसके तहत आती है?
 (A) पोषण निर्धारक
 (B) आनुवांशिक बीमारियाँ
 (C) मेटाबोलिक प्रक्रियाएँ
 (D) हार्मोनल संतुलन
23. किस हार्मोन का असंतुलन थायरॉइड समस्याओं का कारण बनता है?
 (A) इंसुलिन (B) एड्रे नलिन
 (C) थायरॉक्सिन (D) एस्ट्रोजन
24. शहरी गरीबों के पोषण निर्धारकों में क्या प्रमुख रूप से पाया जाता है?
 (A) प्रोटीन से भरपूर आहार
 (B) चीनी युक्त सस्ते खाद्य पदार्थों का सेवन
 (C) उच्च गुणवत्ता वाले विटामिन सप्लीमेंट्स
 (D) हरी सब्जियों का अत्यधिक सेवन
25. पोषण की कमी से निम्नलिखित में से कौन-सी समस्या हो सकती है?
 (A) उच्च रक्त चाप (B) मोटापा
 (C) एनीमिया (D) मधुमेह

26. स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करने वाली कौन-सी आदत व्यवहार निर्धारक के अंतर्गत आती है?
 (A) पर्याप्त नींद (B) नियमित व्यायाम
 (C) धूम्रपान (D) संतुलित आहार
27. किस तत्व का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है?
 (A) सामाजिक अलगाव
 (B) परिवार का समर्थन
 (C) शराब का अत्यधिक सेवन
 (D) डिजिटल प्रौद्योगिकी का अत्यधिक उपयोग
28. कौन-सा पर्यावरणीय कारक जलजनित बीमारियों का मुख्य कारण हो सकता है?
 (A) स्वच्छ पानी (B) दूषित जल
 (C) उच्च तापमान (D) हरियाली
29. ग्रामीण क्षेत्रों में कीटनाशकों के अत्यधिक उपयोग से कौन-सी समस्या उत्पन्न हो सकती है?
 (A) उच्च रक्त चाप
 (B) विषाक्तता और दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएँ
 (C) बेहतर कृषि उत्पादन
 (D) शारीरिक मजबूती
30. सामाजिक समर्थन का मानसिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव होता है?
 (A) नकारात्मक
 (B) कोई प्रभाव नहीं
 (C) सकारात्मक
 (D) केवल शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव
31. किस प्रकार का वातावरण स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है?
 (A) प्रदूषित वायु वाला (B) प्रदूषित जल वाला
 (C) स्वच्छ वातावरण (D) औद्योगिक क्षेत्र
32. शहरीकरण और औद्योगिकीकरण से उत्पन्न कौन-सी समस्या स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है?
 (A) मानसिक थकावट
 (B) बेहतर मानसिक स्वास्थ्य
 (C) रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि
 (D) अधिक पोषण
33. आर्थिक स्थिति के कमजोर होने से किस प्रकार का स्वास्थ्य प्रभाव पड़ता है?
 (A) पोषण और स्वच्छता में सुधार
 (B) स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच में कमी
 (C) उच्च जीवन स्तर
 (D) तनाव में कमी
34. शिक्षा का उच्च स्तर किस प्रकार के स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है?
 (A) अस्वस्थ आदतों को बढ़ावा देता है
 (B) स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाता है और बेहतर जीवनशैली अपनाने में मदद करता है
 (C) स्वास्थ्य सेवाओं की मांग कम करता है
 (D) रोजगार के अवसर घटाता है

उत्तरमाला

1. (C) 2. (A) 3. (B) 4. (C) 5. (B)
 6. (C) 7. (B) 8. (D) 9. (A) 10. (B)
 11. (D) 12. (D) 13. (C) 14. (C) 15. (A)
 16. (C) 17. (C) 18. (B) 19. (B) 20. (C)
 21. (B) 22. (C) 23. (C) 24. (B) 25. (C)
 26. (C) 27. (B) 28. (B) 29. (B) 30. (C)
 31. (C) 32. (A) 33. (B) 34. (B)

