मिशन शिक्षण संवाद

गृह विज्ञान - सामान्य बीमारियां एवं बचाव

ऑनलाइन शिक्षण कार्य 01/05/2020

हमारे शरीर में विभिन्न रोगों के जीवाणु किसी न किसी माध्यम द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं, जो हमें रोगग्रस्त कर देते हैं। रोगों का संवाहन जल, भोजन तथा वायु के द्वारा होता है परंतु बहुत से ऐसे रोग भी हैं, जिनका संवहन जीव-जन्तुओं द्वारा होता है। मच्छर, पिस्सू, मक्खी आदि भी रोगों के संवहन में सहायक होते हैं। एनोफिलीज मच्छर मलेरिया का पिस्सू प्लेग का और क्यूलेक्स फाइलेरिया रोग का संवहन करते हैं।

आओ जानें- मच्छर के काटने पर मलेरिया, फाइलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया, मस्तिष्क ज्वर तथा पीत ज्वर आदि खतरनाक बीमारियाँ होती हैं।

मलेरिया (Malaria) - मलेरिया रोग एनोफिलीज मादा मच्छर के काटने से होता है। यह मच्छर जब स्वस्थ व्यक्ति को काटता है, तब उसके रक्त में मलेरिया के कीटाणु प्रवेश करके रोग उत्पन्न करते हैं।

लक्षण - सर्वप्रथम व्यक्ति को ज्वर होता है जो बार-बार उतरता और चढ़ता है।

बुखार चढ़ते समय बहुत ठंड लगती है। रोगी काँपता है। सिर दर्द होता है।कभी-कभी उसका जी मिचलाता है। पित्त का वमन होता है। जब ज्वर उतरता है तो पसीना आता है। रोगी कमजोरी का अनुभव करता है और रक्त की बहुत कमी हो जाती है।

इसे भी जानें- 25 अप्रैल को 'विश्व मलेरिया दिवस' मनाया जाता है। इसका उद्देश्य मलेरिया नियंत्रण के प्रति लोगों को जागरुक करना है।

मलेरिया से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल करते समय निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिए:

1. मलेरिया के रोगी को पूर्ण विश्राम देना चाहिए।
2. सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करना चाहिए।
3. हल्का और सुपाच्य भोजन देना चाहिए।

अतिशीघ्र डॉक्टर से संपर्क कर मलेरिया की जाँच कराके इलाज करवाना चाहिए।

फाइलेरिया (Filaria) - फाइलेरिया रोग क्यूलेक्स जाति के मच्छर के काटने से होता है। क्यूलेक्स मच्छर कमरे में अँधेरे स्थानों तथा गहरे रंग के कपड़ों के पीछे छिपे रहते हैं। रात्रि को उन स्थानों से निकलकर मनुष्य को काटते हैं और उन्हें रोगी बना देते हैं।

लक्षण - पैर में सूजन हो जाना। चलने में परेशानी होना।

लक्षण प्रकट होने पर तुरंत डॉक्टर से मिलकर इसका उपचार कराना चाहिए। फाइलेरिया से बचने के लिए भी वही उपाय अपनाना चाहिए, जो बचाव मलेरिया के होने पर किया जाता है।

डेंगू बुखार (Dengue Fever)- डेंगू बुखार एक विषाणु जनित रोग है, यह एडीज एजिप्टी (Aedes aegypti) नामक मच्छर के काटने से फैलता है, यदि मच्छर डेंगू बुखार से ग्रसित व्यक्ति को काटकर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काट लेता है तो डेंगू वायरस उस स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में चला जाता है, जिससे स्वस्थ व्यक्ति को भी बुखार हो जाता है। ऐसे मच्छरों की कुछ खास विशेषताएँ होती हैं- इन मच्छरों के शरीर पर काले व सफेद रंग की धारियाँ होती हैं। इस प्रकार के मच्छर दिन में ज्यादा काटते हैं। ठण्डे, साफ एवं छांव वाले जगह पर ज्यादा रहते हैं। अधिक दिनों तक रखें साफ पानी में अंडा देकर अपनी वृद्धि करते हैं।

लक्षण - कभी-कभी रोगी के शरीर में आंतरिक रक्तस्राव भी होता है, जिससे शरीर में प्लेटलेट्स का स्तर कम हो जाता है। सरदर्द, आँखो में दर्द, बदन दर्द, जोड़ों में दर्द होना। भूख कम लगना, जी मिचलाना, दस्त लगना। त्वचा पर लाल चकत्ते आना। अधिक गंभीर स्थिति में आँख, नाक में से खून भी निकलता है। ठंड लगने के साथ अचानक तेज बुखार चढ़ना।

चिकनगुनिया (Chikanguniya) - चिकनगुनिया एक वायरस जनित रोग है, यह एडीज एजिप्टी (Aedes aegypti) मच्छर के काटने के कारण होता है। इसमें जोड़ों में बहुत अधिक दर्द होता है। मच्छर काटने के दो-तीन दिन बाद इसका संक्रमण होता है।

लक्षण- सिर दर्द, जुकाम व खाँसी। जोड़ों में दर्द व सूजन। तेज बुखार, नींद न आना। शरीर पर लाल रंग के चकत्ते का होना। आँखों में दर्द व कमज़ोरी।

।।अभ्यास प्रश्न ।।

प्रश्न 1- रोगों का संवहन किस प्रकार होता है?

2- मलेरिया रोग किस मच्छर के काटने से होता है?

3- फाइलेरिया रोग किस जाति के मच्छर के काटने से होता है ?

4- एडीज एजिप्टी नामक मच्छर के काटने से कौनसा रोग होता है ?

5 - विश्व मलेरिया दिवस कब मनाया जाता है ?

6- चिकनगुनिया रोग के दो लक्षण बताइए ।

मिशन शिक्षण संवाद

विषय - गृह-विज्ञान (वायु प्रदूषण)

02 मई 2020

ऑनलाइन शिक्षण कार्य

वायु प्रदूषण- वायु मानव जीवन के लिए अति आवश्यक तत्व है, परंतु जब किन्हीं कारणों से वायु मण्डल में विभिन्न हानिकारक गैसों का समावेश हो जाता है तो इससे वायु प्रदूषित हो जाती है। यही वायु प्रदूषण है।

वायु प्रदूषण के कारण- शहरों में अधिकतर वायु प्रदूषण कल कारखानों, यातायात के साधनों, जनरेटरों के मोटर कार, ट्रक, मोटरसाइकिल से निकलने वाले धुएँ के कारण। ईंधन के रूप में जलाए जाने वाले लकड़ी, कंडी, कोयला, डीजल, पेट्रोल से निकलने वाले धुएँ ंसे।
फसलों पर कीटों को नष्ट करने के लिए छिड़के जाने वाले रसायन से ।
ज्वालामुखी से निकलने वाली राख, आँधी-तूफान के समय उड़ती धूल और वनों में लगी आग से निकलने वाले धुएँ से।

वायु प्रदूषण का प्रभाव- मोटर गाड़ियों, कारखानों, जेनरेटरों, घरेलू चूल्हे तथा सिगरेट के धुएँ से कार्बन मोनो ऑक्साइड, कार्बन डाई ऑक्साइड गैस, सीसा एवं पारा के कण निकल कर वायु में मिल जाते है। ये गैसें श्वसन क्रिया के द्वारा हमारे शरीर में पहुँच जाती हैं। जब इनकी मात्रा रक्त में बढ़ जाती है तो हमें थकान, काम न करने की इच्छा तथा सिर दर्द आदि का अनुभव होने लगता है।

उपरोक्त जहरीली गैसें श्वसन क्रिया के द्वारा फेफड़ों में प्रवेश करती हैं और फेफड़ों तथा श्वास नली में घाव उत्पन्न कर देती हैं जिससे दमा और कैंसर हो सकता है।

पौधों की पत्तियों में पहुँचकर ये विषैली गैसें पत्तियों के क्लोरोफिल को नष्ट कर देती है, जिससे पौधों को भारी क्षति पहुँचती है। पौधे-क्लोरोफिल की सहायता से अपना भोजन तैयार करते हैं।

रसायन एवं उर्वरक बनाने वाले कारखानों से निकलने वाली गैसें बहुत खतरनाक होती हैं। इसका मुख्य उदाहरण है- भारत में भोपाल गैस त्रासदी।

वायु में मिली सल्फर डाई आक्साइड के कारण विश्व प्रसिद्ध प्राचीन इमारत ताजमहल का सफेद संगमरमर का रंग धूमिल पड़ता जा रहा है।

01मई 2020- उत्तरमाला

उत्तर 1- जल, भोजन,वायु,तथा जीव-जन्तुओं द्वारा।
उत्तर 2- एनोफिलीज मादा मच्छर।
उत्तर 3- क्यूलेक्स जाति का मच्छर।
उत्तर 4- ड़ेंगू तथा चिकिनगुनिया
उत्तर 5- 25अप्रैल।
उत्तर 6- a-जोडों में दर्द व सूजन।
b-शरीर पर लाल रंग के चकत्ते का होना।

गृहकार्य

प्रश्न 1- मानव जीवन के लिए अति आवश्यक तत्व क्या है?
प्रश्न 2- वायु प्रदूषण किन कारणों से होता है?
प्रश्न 3- मानव जीवन पर वायु प्रदूषण का क्या प्रभाव पड़ता है?
प्रश्न 4- जहरीली गैसें श्वसन क्रिया के द्वारा कहाँ प्रवेश करती हैं?
प्रश्न 5- दमा और कैंसर जैसे रोग किस प्रकार हो जाते हैं?
प्रश्न 6- पौधे किसकी सहायता से अपना भोजन तैयार करते हैं?
प्रश्न 7- ताजमहल का सफेद संगमरमर का रंग किस कारण धूमिल होता जा रहा है?

मिशन शिक्षण संवाद

विषय - गृह विज्ञान (उच्च प्राथमिक)

ऑनलाइन शिक्षण कार्य

03-05-2020

जल की स्वच्छता

जल मानव की मूलभूत आवश्यकताओं में से एक है। हम प्रतिदिन नहाने, धोने, पीने तथा कई अन्य कार्यों के लिए जल का उपयोग करते हैं। हमारे शरीर में लगभग 70 प्रतिशत जल रहता है। प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन पीने के लिए लगभग दो से तीन लीटर तक पानी की आवश्यकता होती है। तालाबों, नदियों, कुओं तथा नहरों आदि के पानी को पीने में उपयोग किया जाता है। उसी जल का प्रयोग कुछ व्यक्ति, पशुओं को पानी पिलाने, नहलाने, स्वयं के नहाने, कपड़े धोने तथा बर्तनों को साफ करने में करते हैं, जिससे जल दूषित हो जाता है। लोग नदी एवं तालाब के आस-पास शौच भी करते हैं। इनसे कीटाणु पानी में पहुँचते हैं और उसे दूषित कर देते हैं। इसी पानी को हम अपने दैनिक जीवन में उपयोग करते हैं। बड़े-बड़े कल-कारखानों से निकलने वाले हानिकारक रासायनिक पदार्थ पानी में मिलते हैं, जिससे भी पानी दूषित हो जाता है।सम्पूर्ण भारत में पाई जाने वाली सभी बीमारियों में लगभग 40: बीमारियाँ अकेले अशुद्ध पानी पीने के कारण फैलती है।

मानव शरीर में जल का उपयोग

हमारे शरीर में जल निम्नांकित कार्यों में उपयोगी है:-

- पाचन क्रिया को सही रखता है।
- जल हमारी प्यास बुझाता है।
- शरीर के हानिकारक तत्वों को पसीने व मल-मूत्र के द्वारा शरीर से बाहर निकालने में सहायता करता है।
- यह खून को तरल बनाता है तथा शारीरिक तापमान को स्थिर बनाए रखता है।
- शरीर को स्वच्छ रखने में सहायक है।

प्रदूषित जल से होने वाली हानियाँ

- प्रदूषित जल से हैजा, खुजली, पेचिश, पाचन एवं त्वचा संबंधी रोग होते हैं।
- प्रदूषित जल में जलीय वनस्पतियाँ अच्छी तरह पनप नहीं पाती हैं।

अभ्यास प्रश्न

प्रश्न 1- हमारे शरीर मे कितने प्रतिशत जल है?

प्रश्न 2- जल किस प्रकार दूषित होता है? कोई 5 कारण लिखो।

प्रश्न 3- अपने देश में कितने प्रतिशत बीमारियां दूषित जल के कारण होती है?

प्रश्न 4- प्रदूषित जल पीने से हमें कौन सी बीमारियां हो सकती हैं?

प्रश्न 5- मानव शरीर को जल की क्यो आवश्यकता होती है?

02-05-2020 के उत्तर

उत्तर 1 - जल, भोजन,वायु,तथा जीव-जन्तुओं द्वारा।

उत्तर 2- एनोफिलीज मादा मच्छर।

उत्तर 3-क्यूलेक्स जाति का मच्छर।

उत्तर 4-डेंगू तथा चिकिनगुनिया

उत्तर 5- 25अप्रैल।

उत्तर 6- (1)जोडों में दर्द व सूजन (2)-शरीर पर लाल रंग के चकत्ते का होना।

मिशन शिक्षण संवाद

विषय - गृह विज्ञान (उच्च प्राथमिक)

ऑनलाइन शिक्षण कार्य

04-05-2020

ध्वनि प्रदूषण

ध्वनि प्रदूषण पर्यावरण में अवांछित ध्वनि के कारण उत्पन्न होता है। ध्वनि प्रदूषण या अत्यधिक शोर किसी भी प्रकार के अनुपयोगी ध्वनियों को कहते हैं, जिससे मानव की श्रवण शक्ति एवं हृदय पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

ध्वनि प्रदूषण का कारण

शोर करते वाहन, मशीनें तथा यंत्र।
मोटर कार, ट्रक, बस आदि के हार्न से निकलती आवाजें।
त्योहारों, मेले, विवाह व प्रदर्शनियों में जोर-जोर से बजने वाले लाउडस्पीकरों की आवाजें।
पटाखों के द्वारा निकली आवाजों से ध्वनि प्रदूषण होता है।

ध्वनि प्रदूषण का मानव जीवन पर प्रभाव

ध्वनि प्रदूषण से मनुष्यों में सुनने की क्षमता में कमी आती है।
तंत्रिका तंत्र एवं नींद न आने संबंधी रोग हो जाते हैं।
व्यक्ति का रक्तचाप बढ़ जाता है तथा यह मस्तिष्क की शांति, स्वास्थ्य एवं व्यवहार को भी प्रभावित करता है।
अधिक लम्बी अवधि की तीव्र ध्वनि कान के परदे को हानि पहुँचाती है।

भारत में घटी एक घटना

आंध्र प्रदेश में पसरलपुड़ी एक गांव है। वहां खनिज तेल निकालने के लिए कुआँ खोदा जा रहा था। जब खुदाई हो रही थी तो 2800 मीटर की गहराई पर गैस निकलने लगी। तेजी से बाहर निकलती मीथेन गैस की घर्षण से कुएँ में आग लग गई। यह आग इतनी भयंकर थी कि उसे बुझाने के लिए संयुक्त राज्य अमेरिका का सहयोग लेना पड़ा। आग के दौरान निकलने वाला शोर अत्यधिक तीव्र था। इसकी तीव्रता 82 से 93 डेसिबल आंकी गई थी जो मानव की सहनशक्ति के बाहर थी।

ध्वनि प्रदूषण के प्रभाव से बचने के उपाय

घर में टी0वी0, रेडियो, टेपरिकार्डर धीमी आवाज में सुनें।
त्योहारों एवं शादी-विवाह के अवसर पर पटाखे न छुड़ाएँ।
वाहनों में साइलेंसर का प्रयोग करें।
उद्योगों में ध्वनि अवशोधक यंत्रों का प्रयोग करें।
उद्योगों के आस-पास एवं सड़कों के किनारे वृक्षारोपण करें।
उच्च ध्वनि उत्पादन करने वाले प्रदूषणों के प्रयोग पर रोक।

अभ्यास प्रश्न

प्रश्न 1- ध्वनि प्रदूषण क्या होती है?
प्रश्न 2- ध्वनि प्रदूषण से क्या समस्या हो सकती है?
प्रश्न 3- ध्वनि प्रदूषण उतपन्न करने वाले 5 कारण बताओ?
प्रश्न 4- भारत मे घटी ध्वनि प्रदूषण की सबसे बड़ी घटना बताओ?
प्रश्न 5- ध्वनि प्रदूषण से हम कैसे बच सकते हैं, कोई 3 उपाय लिखो?

उत्तरमाला - (03 मई 2020)

उत्तर 1- हमारे शरीर मे 70 प्रतिशत जल है।
उत्तर 2- अवशिष्ट पदार्थ मिलने से जल दूषित होता है। जैसे- a)पशुओं को नदी तालाब में पानी पिलाने, नहलाने से।
b) स्वयं नहाने से। c) कपड़े धोने से। d) बर्तन आदि साफ करने से। e) कारख़ाने के पानी को नदी में मिलने से।
उत्तर 3- अपने देश में 40 प्रतिशत बीमारियां दूषित जल के कारण होती है।
उत्तर 4- प्रदूषित जल पीने से हमें हैजा, पेचिस, पाचन एवं त्वचा संबंधी बीमारियां हो सकती हैं।
उत्तर 5- मानव शरीर को जल की आवश्यकता होती है क्योकि जल पाचन सही रखता है, शरीर के हानिकारक तत्त्वों को पसीने और मल-मूत्र के द्वारा बाहर निकलता है। खून को तरल बनाता है, शारीरिक तापमान स्थिर रखता है।

मिशन शिक्षण संवाद

विषय - गृह-विज्ञान

13 मई 2020

ऑनलाइन शिक्षण कार्य

(स्वच्छता - Cleaniliness)

घर के प्रत्येक सदस्य को प्रतिदिन अनेक कार्यों को पूरा करना होता है। ऐसे में घर की प्रत्येक वस्तु की प्रतिदिन सफाई करना संभव नहीं है। इसलिए सुविधा एवं कुशलतापूर्वक सफाई करने के लिए एक योजना बनानी चाहिए। योजना कार्य की आवश्यकता एवं प्रकार के आधार पर निर्धारित की जाती है। घर की सफाई को हम पाँच भागों में बाँट सकते हैं -

खाने-पीने में प्रयुक्त बर्तनों की सफाई प्रतिदिन अच्छे ढंग से करें

1. दैनिक स्वच्छता:- दैनिक स्वच्छता का अर्थ प्रतिदिन की सफाई से है। जैसे- घर के सभी कमरों एवं बरामदे में झाड़ू-पोंछा लगाना, कच्चे घरों में लिपाई करना, स्नानघर, शौचालय एवं आँगन की सफाई, रसोई कक्ष के बर्तनों की सफाई, सजावट की वस्तुओं को पोंछना, घर की नालियों को साफ करना तथा कपड़ों की सफाई करना आदि।

2. साप्ताहिक स्वच्छता:- घर की साप्ताहिक स्वच्छता में हम उन कार्यों को लेते हैं, जिन्हें हम दैनिक स्वच्छता के अंतर्गत पूरा नहीं कर सकते हैं। जैसे- कमरे में लगे जाले साफ करना, खिड़की, दरवाजे झाड़कर पोंछना, बिस्तर के चादर एवं गिलाफ बदलना एवं साफ करना।

3. मासिक स्वच्छता:- मासिक सफाई या स्वच्छता में उन सभी स्थानों एवं वस्तुओं की सफाई करते हैं, जिनकी सफाई प्रतिदिन एवं सप्ताह में नहीं हो पाती है। ऐसी सफाई महीने में एक बार अवश्य हो जानी चाहिए। जैसे- कमरे के फर्नीचर, आलमारी तथा अन्य वस्तुओं को हटाकर सफाई करना, घर के कपड़ों, मसालों तथा अनाज को धूप दिखाना आदि।

4. वार्षिक स्वच्छता:- घर की मरम्मत एवं पुताई, फर्नीचर, पलंग तथा चारपाई की मरम्मत, घर के बेकार एवं फालतू सामान को निकालना, टूटे-फूटे सामान की मरम्मत करवाना आदि वार्षिक स्वच्छता के अंतर्गत आते हैं।

5. आकस्मिक स्वच्छता:- ऋतु परिवर्तन तथा शादी-विवाह के अवसर पर होने वाली सफाई इसके अंतर्गत आती है।

गृहकार्य

प्रश्न1- साफ सफाई को कितने भागों में बांट सकते हैं?

प्रश्न2- घर की दैनिक सफाई किन-किन चीजों की करनी चाहिए?

प्रश्न3- मासिक स्वच्छता वाले कार्य बताओ?

प्रश्न4- वार्षिक स्वच्छता से आप क्या समझते हो?

प्रश्न5- आकस्मिक स्वच्छता किसे कहते हैं?

ध्वनि प्रदूषण- उत्तरमाला

उत्तर 1- ध्वनि प्रदूषण पर्यावरण में अवांछित ध्वनि के कारण उत्पन्न होता है। ध्वनि प्रदूषण या अत्यधिक शोर किसी भी प्रकार के अनुपयोगी ध्वनियों को कहते हैं, जिससे मानव की श्रवण शक्ति एवं हृदय पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

उत्तर 2- ध्वनि प्रदूषण से मनुष्यों में सुनने की क्षमता में कमी आती है। तंत्रिका तंत्र एवं नींद न आने संबंधी रोग हो जाते हैं। व्यक्ति का रक्तचाप बढ़ जाता है तथा यह मस्तिष्क की शांति, स्वास्थ्य एवं व्यवहार को भी प्रभावित करता है। अधिक लम्बी अवधि की तीव्र ध्वनि कान के परदे को हानि पहुँचाती है।

उत्तर 3- शोर करते वाहन, मशीनें तथा यंत्र, मोटर कार, ट्रक, बस आदि के हार्न से निकलती आवाजें।

उत्तर 4- आंध्र प्रदेश में पसरलपुड़ी एक गांव है। वहां खनिज तेल निकालने के लिए कुआँ खोदा जा रहा था। जब खुदाई हो रही थी तो 2800 मीटर की गहराई पर गैस निकलने लगी। तेजी से बाहर निकलती मीथेन गैस की घर्षण से कुएँ में आग लग गई। यह आग इतनी भयंकर थी कि उसे बुझाने के लिए संयुक्त राज्य अमेरिका का सहयोग लेना पड़ा। आग के दौरान निकलने वाला शोर अत्यधिक तीव्र था। इसकी तीव्रता 82 से 93 डेसिबल आंकी गई थी जो मानव की सहनशक्ति के बाहर थी।

उत्तर 5- घर में टी0वी0, रेडियो, टेपरिकार्डर धीमी आवाज में सुनें। त्योहारों एवं शादी-विवाह के अवसर पर पटाखे न छुड़ाएँ। वाहनों में साइलेंसर का प्रयोग करें।

मिशन शिक्षण संवाद

विषय - गृह शिल्प (उच्च प्राथमिक)

ऑनलाइन शिक्षण कार्य

15-05-2020

रफू करना

थोड़ा वस्त्र फट जाने पर, चूहों द्वारा कपड़ा काट दिए जाने पर या प्रेस करते समय कपड़ा जल जाने पर रफू करने की आवश्यकता पड़ती है। रफू दो प्रकार से किए जाते हैं।

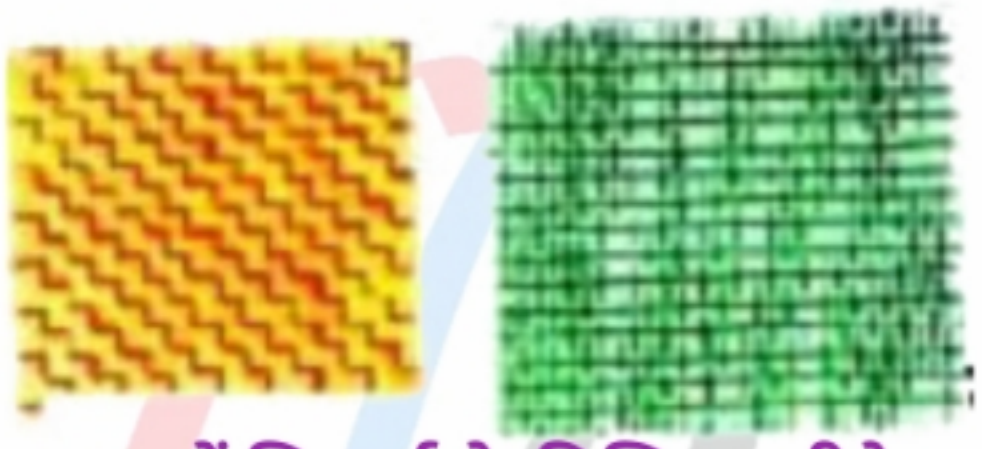
रफू में सिलाई के विभिन्न तरीके

(क) चौकोर या आयताकार

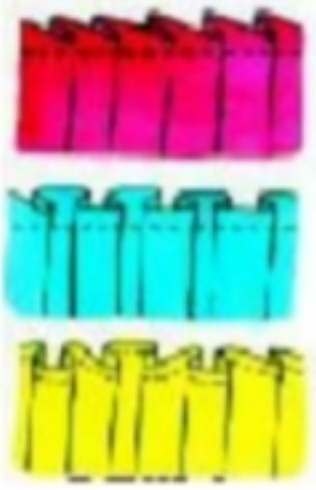
(ख) गोल या तिकोन

रफू करने में जिस रंग का कपड़ा होता है, उसी रंग का धागा डालकर रनिंग स्टिच के साथ-साथ ताने-बाने को मिलाते हुये धागा भरते है।

प्लेट्स डालना - शरीर के विभिन्न भागों की फिटिंग के लिये कपड़ों में प्लेट्स डाली जाती है। फ्रॉक में घेरे को छोटा करने के लिए अथवा झोल देने के लिये प्लेट का प्रयोग करते हैं। प्लेट डालने के लिए पहले पेंसिल या चॉक से कपड़े में निशान बना लेना चाहिए। इसके बाद मशीन से सिलाई करना चाहिए।



रफू में सिलाई के विभिन्न तरीके



प्लेट्स डालना

वस्त्र बनाने के लिये आवश्यक नाप

सिलाई करने से पहले भली-भाँति देख लेना चाहिए कि कपड़ा कैसा है ? सिलने वाला कपड़ा सूती, रेशमी या ऊनी हो सकता है। जिस व्यक्ति का कपड़ा सिलना है, उसकी सही फिटिंग के लिये नाप सही लिया जाए। सोचें! यदि आप ढीली-ढाली फ्राक, सलवार, जम्पर, शर्ट-पैंट आदि पहनेंगे तो अच्छा नहीं लगेगा। हम सुंदर दिखें, हमारा व्यक्तित्व निखरे, इसके लिये वस्त्रों की सही नाप की आवश्यकता होती है।

नाप लेने की विधि - इसमें शरीर के प्रत्येक अंग जैसे गले का पुट (कंधा) आस्तीन, पाँयचे, म्यानी, सीने का नाप लिया जाता है। नाप लेने के बाद ही कपड़ा काटा जाता है। सही नाप से काटा हुआ कपड़ा ही सिलने के बाद पहनने में फिट होता है।

छाती की नाप (चेस्ट सिस्टम) - सीने की नाप लेने के लिऐ नापने का फीता बच्चे या व्यक्ति के दाईं ओर खड़े होकर लेना चाहिए। दोनों हाथों के नीचे से फीता इस प्रकार घुमाकर सामने लाएँ कि फीता चारों ओर से एक सीध में रहे। सीने की नाप से ही अन्य नाप निकालते हैं।

अभ्यास प्रश्न

प्रश्न1. रफू कितने प्रकार से की जाती है?

प्रश्न 2. वस्त्रो में प्लेट्स क्यों डालते हैं?

प्रश्न 3. सिलाई के लिये नाप लेना क्यों जरूरी है?

प्रश्न 4. नाप लेने की सही विधि क्या है?

प्रश्न 5. चेस्ट की नाप किस तरह लेनी चाहिये?

उत्तरमाला - (14-05-2020)

उत्तर 1- मुनाफाखोर व्यापारी लाभ कमाने की दृष्टि से भोज्य पदार्थों में कम मूल्य वाले पदार्थों की मिलावट कर देते हैं।

उत्तर 2-चायपत्ती: लकड़ी का बुरादा , प्रयोग की हुई सूखी रंगी पत्ती,

केसर :भुट्टे के बाल का रेशा,

पिसी धनिया :लकड़ी का बुरादा, तथा घोड़े की लीद (गोबर)

उत्तर 3: पिसी हल्दी :पीली मिट्टी पीला रंग देने के लिए लेड क्रोमेट में रंग ,आटा तथा आटे की भूसी

उत्तर 4: मिलावटी भोजन से स्वास्थ्य खराब हो जाता है तथा ड्राप्सी जैसी बीमारी के शिकार हो जाते हैं ।

उत्तर 5: पानी ,नकली दूध तथा कृत्रिम दूध

मिशन शिक्षण संवाद

विषय- सामान्य विज्ञान (उच्च प्राथमिक)

15 मई 2020

ऑनलाइन शिक्षण कार्य

• भोजन का परिरक्षण •

भोज्य पदार्थों को लंबे समय तक ताजा और सुरक्षित रखने की विधियों को 'परिरक्षण' कहते हैं।

भोज्य पदार्थों को खराब करने वाले मुख्य कारक

1.कवक (फफूंद):- राइजोपस,म्यूकर, ऐस्पर्जिलस आदि।

2.जीवाणु :- हानिकारक जीवाणु भोज्य पदार्थों को दूषित कर देते हैं।

3. यीस्ट (खमीर):- यीस्ट की क्रिया कार्बोहाइड्रेट्स युक्त पदार्थों पर होती है।

4. रोडंट (चूहे) ,कीट पतंगे :- अनाज में कुछ जंतु जैसे घुन उसे खा कर नष्ट कर देते हैं। अनाज को खुला छोड़ देने पर चूहे (रोडंट) खा जाते हैं। सब्जियों को कीट खा कर नष्ट कर देते हैं।

परिरक्षण की विधियाँ :-

1.सुखाना (निर्जलीकरण):- धूप में सूर्य किरणों से प्राप्त ऊष्मा द्वारा भोज्य पदार्थों को सुखाया जाता है।

2.उबालना :- हानिकारक जीवाणु नष्ट हो जाते हैं।

3. ठंडा करना:- भोजन का परिरक्षण आधुनिक विकसित उपकरणों द्वारा किया जाता है

i हिमीभूत करना (फ्रीजिंग): 18 °C या इससे नीचे के ताप पर

ii प्रशीतन: (7 °C से 10 °C तापक्रम)

iii हिमीकरण से सुखाना : कस्टर्ड पाउडर, सूप तथा कॉफी इस विधि से संरक्षित किये जाते हैं।

4. रासायनिक पदार्थों का उपयोग :- सूक्ष्म जीवों को उत्पन्न होने से रोकते हैं। सोडियम मेटाबाईसल्फाइड, पोटैशियम मेटाबाईसल्फाइड, सोडियम बैंजोएट ,सिरका आदि रासायनिक पदार्थ हैं। इसके अतिरिक्त नमक ,शक्कर,खाद्य तेल आदि की सहायता से संरक्षण किया जाता है।

5 .डिब्बा बंदी (कैनिंग):- इस विधि से वायुरुद्ध डिब्बों में बंद कर संरक्षित किया जाता है।

6 पाश्चुरीकरण:- इस विधि में दूध को पहले आधा घंटा 63°C पर या फिर 15 सेकंड के लिए 72 °C पर गर्म करते हैं।उसके बाद तुरंत 10 °C तक ठंडा करके जीवाणु रहित पैकेट में बंद कर ठंडे स्थान में भण्डारण कर लेते हैं।

अभ्यास कार्य

प्रश्न 1.दूध को पाउडर बनाने के लिए दूध को किस विधि से सुखाते हैं?

प्रश्न 2.नम स्थान पर रखी रोटी, डबल रोटी, अचार , फल, सब्जी, चमड़ा आदि पर सफेद जालों जैसी रचना कौन बना लेते हैं।

प्रश्न 3. दूध के परिरक्षण की विधि को क्या कहते हैं?

प्रश्न 4. घरों में दूध को उपयोग के पूर्व क्यों उबाला जाता है?

प्रश्न 5. अनाज को खुला छोड़ देने पर रोडंट क्या करता है?

उत्तर 14/05/20

1-प्रकाश की किरण

2- सरल रेखीय

3- दीप्त वस्तुएँ

4-प्राकृतिक प्रकाश स्रोत

5- मोमबत्ती लालटेन

मिशन शिक्षण संवाद

विषय - गृह शिल्प (उच्च प्राथमिक स्तर)

ऑनलाइन शिक्षण कार्य

18/05/2020

घरेलू वस्तुओं का प्राथमिक उपचार में प्रयोग

***परिवार के सदस्यों* को प्राय: कुछ सामान्य** तकलीफें हो जाती है जैसे पेट दर्द होना, निर्जलीकरण होना, खाँसी आना आदि। इनका उपचार घरेलू उपलब्ध सामग्रियों से तैयार कर सकते हैं।

1. **अतिसार या दस्त** - इस अवस्था में सौंफ, धनिया और जीरा, इन तीनों को समान मात्रा में लेकर बारीक चूर्ण बना लें और उसमें थोड़ा नमक मिलाकर दिन में तीन बार छाछ के साथ सेवन करें।
2. **वमन अथवा उल्टी** - 1. वमन या उल्टी आने पर हरी धनिया और पुदीने की चटनी का सेवन दिन में कई बार करें। 2. नींबू पर काला नमक लगा कर चूसें।
3. **पुराना बुखार**- नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर काढ़ा बना लें और छानकर अवस्थानुसार सेवन करें।
4. **खाँसी**- खाँसी आने पर शहद के साथ पिसी काली मिर्च मिलाकर चा***टने से आराम मिलता*** है। तुलसी, अदरक, काली मिर्च और चुटकी भर नमक मिलाकर काढ़ा बनाकर पीने से भी लाभ मिलता है। बार-बार खाँसी आने पर अदरक को भूनकर थोड़ा नमक लगाकर उसका भी सेवन कर सकते हैं।
5. **जुकाम**- दूध में हल्दी डालकर खूब उबाल लें फिर गरम-गरम पिएं।
6. **चोट लगने पर**- चोट लगने पर दूध में हल्दी मिलाकर पीने से आराम मिलता हैं। इसका लेप बाहरी चोट पर भी किया जाता है। सरसों का तेल गरम करके उसमें चुटकी भर हल्दी डालकर ***चोट पर लगाना भी लाभकारी है।***
7. ***दाँत दर्द में- दाँत दर्द में लौंग का तेल या दर्द के स्थान* पर लौंग रखने से आराम** मिलता है।
8. **पेट दर्द में**- पेट दर्द में हींग विशेष लाभदायक होती है। सौंफ का पानी उबालकर पीने से भी आराम मिलता है। पेचिश में सौंफ का चूर्ण मिश्री के साथ दिन में 3-4 बार लेने से फायदा होता है। एक चम्मच अजवाइन व काला नमक गुनगुने पानी के साथ लेने से भी पेट दर्द ठीक हो जाता है।
9. **लू लग जाने पर**- कच्चे आम व पुदीने का पना पीने से आराम मिलता है।
10. **कब्ज की शिकायत होने पर**- रात में सोने से पहले, पानी के साथ त्रिफला का चूर्ण फाँकना, लाभदायक होता है।

अभ्यास प्रश्न

प्रश्न 1- अतिसार या दस्त में किस घरेलू सामग्री का उपयोग करते हैं?
2- पुराने बुखार में किस घरेलू सामग्री का उपयोग करते हैं?
3- शहद के साथ पिसी काली मिर्च मिलाकर चाटने से किस बीमारी में आराम मिलता है?
4- दाँत दर्द में कौन सी घरेलू सामग्री का प्रयोग करते सकते हैं?
5- कच्चे आम व पुदीने का पना पीने से किस बीमारी में आराम मिलता है?
6- कब्ज की शिकायत होने पर क्या करना चाहिए?

उत्तरमाला (15/05/2020)

उत्तर 1. रफू दो प्रकार से की जाती है- (क). चौकोर या आयताकार
(ख). गोल या तिकोन
2. शरीर के विभिन्न भागों की फिटिंग के लिये कपड़ो में प्लेट्स डाली जाती है।
3- जिस व्यक्ति का वस्त्र सिलना है उसकी सही फिटिंग के लिये नाप लेना आवश्यक है।
4- शरीर के विभिन्न अंगों की सही से नाप लेनी चाहिये जिससे वस्त्र सिलने के बाद उसकी फिटिंग सही हो।
5- सीने की नाप लेने के लिये नापने का फीता बच्चे या व्यक्ति के दाई ओर खड़े होकर लेना चाहिये। दोनो हाथो के नीचे से फीता इस प्रकार घुमाकर सामने लाए कि फीता चारों ओर से एक सीध में रहे।

मिशन शिक्षण संवाद

विषय- कम्प्यूटर (उच्च प्राथमिक)

ऑनलाइन शिक्षण कार्य 19 मई 2020

द्वितीयक मेमोरी (Secondary Memory)

इस मेमोरी को बाह्य मेमोरी भी कहते हैं। यह CPU के बाहरी भाग में होता है।यह डाटा के स्थानांतरण के लिए होता है। प्राथमिक मेमोरी की अपेक्षा द्वितीयक मेमोरी की स्टोरेज क्षमता अधिक होती है। द्वितीयक मेमोरी के उदाहरण-

हार्ड डिस्क- यह एक मुख्य डिवाइस होती है। यह डाटा भंडारण के लिए सर्वाधिक जगह उपलब्ध करवाती है। यह बॉक्स के अंदर होती है, जिसमें रीड एंड राइट हैंड लिखा होता है। इसकी क्षमता 1TB से 4TB तक होती है।

CD- इसका पूरा नाम कॉम्पैक्ट डिस्क है। गोल,पतला और चमकीले सतह वाला होता है। इसकी भण्डारण क्षमता 700MB होता है।

DVD- इसका पूरा नाम डिजिटल वर्सेटाइल डिस्क अथवा डिजिटल वीडियो डिस्क होता है। इसकी भंडारण क्षमता 4.7 जीबी होता है। यह सीडी जैसा दिखता है।

पेन ड्राइव -इसका आकार thumb जैसा होने के कारण इसे thumb drive भी कहते हैं। इसे आसानी से कैरी कर सकते हैं। यह कम्प्यूटर में USB पोर्ट के माध्यम से जुड़ता है। इसकी भंडारण क्षमता 2GB से 16GB तक होता है।

Flash memory- इसे फ्लैश-रैम भी कहा जाता है। इसका उपयोग डिजिटल कैमरा,सेट टॉप बॉक्स आदि में किया जाता है।

Virtual memory- यह काल्पनिक मेमोरी का क्षेत्र है यह हार्डडिस्क पर उपलब्ध एक ऐसा स्पेस है, जिसे सीपीयू द्वारा Extended-RAM की तरह प्रयोग किया जाता है। इसे लॉजिकल मेमोरी भी कहते हैं।

यह भी जाने-

प्रथम हार्ड डिस्क आईबीएम ने 1556 में invent किया और इसका आकार वार्डरोब जैसा था।

Units of Memory

8 bits = 1 byte

1024 bytes = 1 kilobyte

1024 KB = 1 megabyte

1024 MB = 1 gigabyte

1024 GB = 1 terabyte

अभ्यास प्रश्न

1- बाह्य मेमोरी किसे कहते हैं?
2- द्वितीयक मेमोरी के उदाहरण दीजिए।
3- DVD(डीवीडी)का पूरा नाम क्या है?
4- हार्डडिस्क की भंडारण क्षमता कितनी है?
5- पेनड्राइव किसके माध्यम से कम्प्यूटर में जुड़ता है?

उत्तरमाला 18/05/2020

1 मेमोरी दो प्रकार की होती है-
a.प्राथमिक मेमोरी b.द्वितीयक मेमोरी।
2 ROM को स्थाई मेमोरी कहा जाता है क्योंकि स्विच ऑफ होने के बाद भी इसका डाटा नष्ट नहीं होता।
EEPROM का पूरा नाम(Electrical progammable read only memory)इलेक्ट्रिकल प्रोग्रामेबल रीड ओनली मेमोरी होता है।
4. RAM अस्थाई मेमोरी है यह दो प्रकार की होती है-
a.STATIC RAM
b.DYNAMIC RAM.
5.RAM का पूरा Random Access Memory है।

मिशन शिक्षण संवाद

विषय - गृह विज्ञान (उच्च प्राथमिक)

ऑनलाइन शिक्षण कार्य

20-05-2020

प्राथमिक उपचार

बेहोशी (मूर्छा)

रोगी के मस्तिष्क में किसी दुर्घटना के आघात से व्यक्ति का स्नायु संस्थान प्रभावित होता है अथवा मस्तिष्क के किसी कारणवश रक्त का प्रवाह कम हो जाए तो व्यक्ति को मूर्च्छा आने लगती है। मनुष्य की सोचनें-सुनने की शक्ति नष्ट हो जाती है।

कारण - मानसिक तनाव, अचानक डर जाना या सदमा लगना, निर्जलीकरण, सिर पर गहरी चोट लगना, खाली पेट रहना, धूप में देर तक खड़े रहना आदि।

लक्षण - चक्कर आना, आँखों के सामने, धुंधला हो जाना, जी मिचलाना, दिल की धड़कन तेज हो जाना, बहुत ज्यादा पसीना आना आदि।

उपचार - मूर्च्छित व्यक्ति को जमीन पर या चारपाई पर इस प्रकार लिटा देना चाहिए कि उसके पैर ऊपर की ओर हो तथा सिर नीचे की ओर रहे जिससे रक्त संचार सिर की तरफ तेजी से हो। रोगी के वस्त्र ढीले कर देना चाहिए। रोगी के आसपास भीड़ एकत्र नहीं होने देना चाहिए, उसे पर्याप्त वायु मिलना चाहिए। रोगी के चेहरे पर पानी का छिड़काव करना चाहिए। मुलायाम कपड़े को भिगोकर चेहरे को पोछ देना चाहिए। आवश्यकता पड़ने पर डॉक्टर के पास रोगी को ले जाना चाहिए।

अभ्यास प्रश्न

प्रश्न1- व्यक्ति के बेहोश होने का क्या कारण है?

प्रश्न2-बेहोशी या मूर्च्छा क्या है?

प्रश्न 3- बेहोशी के क्या लक्षण है?

प्रश्न 4- मूर्च्छित व्यक्ति का उपचार कैसे करना चाहिये?

प्रश्न 5- मूर्च्छित व्यक्ति के उपचार के लिये सबसे जरूरी क्या है?

उत्तरमाला - (18-05-2020)

उत्तर 1- सौंफ धनिया और जीरा को समान मात्रा में लेकर बारीक चूर्ण बनाकर उसमें थोड़ा नमक मिलाकर दिन में तीन बार छाछ के साथसेवन कर सकते हैं।

उत्तर 2- नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर उसे छानकर अवस्थानुसार सेवन कर सकते हैं।

उत्तर 3- खाँसी में।

उत्तर 4- दाँत दर्द में लौंग का तेल या दर्द के स्थान पर लौंग रखने से आराम मिलता है।

उत्तर 5 -लू लग जाने में।

उत्तर 6- रात में सोने से पहले पानी के साथ त्रिफला का चूर्ण खाना चाहिए।