



ਮहात्मापूर्ण दिग्गिआन सम्मेलनी

PM Shri SCHOOLS

ਜਮात : 6वीं



साल 2025-26



➤ CHAPTER 1

1. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤਾਂ (components) ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (What are the components of food that are needed by our body called?)

ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ (Nutrients)

2. ਕਿਹੜਾ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਤਰਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ? (Which nutrient provides energy to our body?)

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜਾਂ ਚਰਬੀ (Carbohydrates or Fats)

3. ਕਿਹੜਾ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਉੱਤਰਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? (Which nutrient provides more energy than carbohydrates for the same amount?)

ਚਰਬੀ (Fats)

4. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (What are foods containing proteins often called?)

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ (Body-building food)

5. ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ? (Which nutrients protect our body against diseases?)

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ (Vitamin & Minerals)

6. ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ? (Which vitamin is prepared in our body in the presence of sunlight?)

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (Vitamin D)

7. ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਖਣਿਜ (Mineral) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? (Which mineral is essential for keeping our bones healthy?)

ਕੈਲਸੀਅਮ (Calcium)

8. ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? (Which solution is used to test for the presence of starch?)

ਆਇਓਡੀਨ ਦਾ ਘੋਲ (Iodine)

9. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ (Chemicals) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? (Which two chemicals are used to test for the presence of proteins?)

ਕਾਪਰ ਸਲਫੇਟ ਅਤੇ ਕਾਸਟਿਕ ਸੋਡਾ (Copper and Caustic Soda)

10. ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਤੇਲ ਦਾ ਧੱਬਾ ਕਿਸ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਦੀ ਮੈਜ਼ੂਦਗੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ?(An oily patch on paper indicates the presence of which nutrient?)

ਚਰਬੀ (Fat)

11. ਭੋਜਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਅਣਪਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?(Which component of food helps our body get rid of undigested food?)

ਮੇਟਾ ਆਹਾਰ (Roughage)

12. ਕੀ ਮੇਟਾ ਆਹਾਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?(Does roughage provide any nutrient to our body?)

ਨਹੀਂ (No)

13. ਉਹ ਭੋਜਨ ਕੀ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?(What is the diet called that contains all nutrients in the right quantities?)

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ (Balanced Diet)

14. ਕਿਹੜਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?(Which liquid helps absorb nutrients from food?)

ਪਾਣੀ (Water)

➤ CHAPTER 2

1. ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (Name a material that has lustre.)

ਸੋਨਾ (ਜਾਂ ਚਾਂਦੀ, ਤਾਂਬਾ) (Gold (or Silver, Copper))

2. ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਧੁੰਦਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚਮਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ? (What do we call materials that look dull and have no shine?)

ਚਮਕਹੀਣ (Non-lustrous)

3. ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੁਰਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ? (Materials that are difficult to compress or scratch are called?)

ਸਖ਼ਤ (Hard)

4. ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਬਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ? (Materials that can be compressed or scratched easily are called?)

ਨਰਮ (Soft)

5. ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਰਮ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ। (Name one soft material.)

ਹੂੰ (ਜਾਂ ਸਪੰਜ) (Cotton or Sponge)

6. ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ? (What do we call substances that completely disappear or dissolve in water?)

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ (Soluble)

7. ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਘੁਲਦੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ? (What do we call substances that do not mix with water and settle at the bottom?)

ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ (Insoluble)

8. ਕੀ ਨਮਕ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ ਜਾਂ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ? (Is salt soluble or insoluble in water?)

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ (Soluble)

9. ਕੀ ਰੇਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ ਜਾਂ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ? (Is sand soluble or insoluble in water?)

ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ (Insoluble)

10. ਉਸ ਗੈਸ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਜੀਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। (Name a gas that dissolves in water and is essential for aquatic life.)

ਆਕਸੀਜਨ (Oxygen)

11. ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ? (Materials through which things can be seen clearly are called?)

ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ (Transparent)

12. ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ? (Materials through which we cannot see at all are called?)

ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ (Opaque)

13. ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ, ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ? (Materials through which we cannot see at all are called?)

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਸੰਜੀਵ ਸਰਮਾ, ਅਜੇ ਕੁਮਾਰ ਭੋਗਲ, ਚਾਜੇਸ਼ ਸਲਵਾਨ, ਰਾਮ ਪ੍ਰਸਾਦ (ਪਠਾਨਕੋਟ)

ਪਾਰਭਾਸੀ (Translucent)

14. ਸਾਫ਼ ਕੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ? (Is clear glass transparent or opaque?)

ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ (Transparent)

15. ਕੀ ਲੱਕੜ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ? (Is wood transparent or opaque?)

ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ (Opaque)

16. ਪਾਰਭਾਸੀ (Translucent) ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ। (Give one example of a translucent material.)

ਬਟਰ ਪੇਪਰ (ਜਾਂ ਤੇਲ ਲੱਗਿਆ ਕਾਰਜ) (Butter paper (or Frosted glass / Oiled paper))

➤ CHAPTER-3

1. ਚੌਲਾਂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੱਥਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਸੁਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What method is used to separate slightly larger impurities like stones from rice or pulses by hand?)

ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁਗਣਾ (Handpicking)

2. ਡੰਡੀਆਂ ਤੋਂ ਅਨਾਜ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the process of beating stalks to separate the grain seeds called?)

ਗਹਾਈ (Threshing)

3. ਹਵਾ ਦੁਆਰਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? (Which method is used to separate heavier and lighter components of a mixture by wind or blowing air?)

ਛੱਟਣਾ (Winnowing)

4. ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਛਾਣ (bran) ਜਾਂ ਰੇਤ ਤੋਂ ਕੰਕਰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? (Which method is used to separate bran from flour or pebbles from sand, based on the difference in size?)

ਛਾਣਨਾ (Sieving)

5. ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਅਖੂਲਣਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ (What is the process where heavier insoluble components in a mixture settle at the bottom?)

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਸੰਜੀਵ ਸਰਮਾ, ਅਜੇ ਕੁਮਾਰ ਭੋਗਲ, ਚਾਜੇਸ਼ ਸਲਵਾਨ, ਰਾਮ ਪ੍ਰਸਾਦ (ਪਠਾਨਕੇਟ)

ਤਲਛੱਟਣ (Sedimentation)

6. ਤਲਛੱਟ ਨੂੰ ਹਿਲਾਏ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?(?(What is the process of pouring out the liquid without disturbing the sediment called?)
ਨਿਤਾਰਨਾ (Decantation)

7. ਕਿਸੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚੋਂ ਧੂੜ ਜਾਂ ਚਾਹ ਦੀ ਪੱਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ (ਫਿਲਟਰ ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਡਾਨਈ ਨਾਲ) ਕਿਹੜੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? (Which method uses a strainer or filter paper to separate dust or tea leaves from a liquid?)

ਪ੍ਰਣਾ (Filtration)

8. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਭਾੜ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਨਮਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ)?(What is the process of conversion of water into its vapour called (used to obtain salt from sea water)?)

ਵਾਸਪੀਕਰਨ (Evaporation)

9. ਜਲ-ਵਾਸਪਾਂ (ਭਾੜ) ਦੇ ਦ੍ਰਵ ਰੂਪ (ਪਾਣੀ) ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?(What is the process of conversion of water vapour into its liquid form called?)

ਸੰਘਣ (Condensation)

10. ਉਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਘੋਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ?
(What do we call a solution in which no more substance (solute) can be dissolved at that temperature?)

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਘੋਲ (Saturated Solution)

11. ਤੇਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
(To separate a mixture of oil and water, which process is generally used?)

ਨਿਤਾਰਨਾ (Decantation)

12. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਘੋਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (What is usually used to speed up the process of dissolving sugar in water?)

ਗਰਮ ਕਰਨਾ (Heating)

➤ CHAPTER 4

1. ਹਰੇ ਅਤੇ ਨਰਮ ਤਣੇ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What do we call plants with green and tender stems?)

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਸੰਜੀਵ ਸਰਮਾ, ਅਜੇ ਕੁਮਾਰ ਭੋਗਲ, ਰਾਜੇਸ਼ ਸਲਵਾਨ, ਰਾਮ ਪ੍ਰਸਾਦ (ਪਠਾਨਕੇਟ)

ਬੂਟੀਆਂ (Herbs)

2. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾ ਸਖਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਤਣੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What are plants with a hard stem branching out near the base called?)

ਛਾੜੀਆਂ (Shrubs)

3. ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਅਤੇ ਮੇਟੇ ਤਣੇ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What do we call plants with a hard, thick stem where branches appear high up?)

ਗੁਖ (Trees)

4. ਕਮਜ਼ੋਰ ਤਣੇ ਵਾਲੇ ਪੌਦੇ ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (: What are plants with weak stems that spread on the ground called?)

ਕ੍ਰੀਪਰ (Climbers)

5. ਉਹ ਪੌਦੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What type of plants take support on neighboring structures and climb up?)

ਆਰੋਹੀ ਵੇਲਾਂ (Climbers)

6. ਪੌਦੇ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਭਾਗ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੱਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ? (: Which part of the plant conducts water and minerals from roots to leaves?)

ਤਣਾ (Stem)

7. ਪੱਤੇ ਦੇ ਚੌੜੇ ਅਤੇ ਹਰੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the broad, green part of the leaf called?)

ਫਲਕ (Lamina)

8. ਪੱਤੇ ਦਾ ਉਹ ਭਾਗ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਤਣੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (: What is the part of the leaf by which it is attached to the stem?)

ਡੰਡੀ (Petiole)

9. ਪੱਤੇ ਉੱਪਰ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ (veins) ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the design made by veins in a leaf called?)

ਸ਼ਿਰਾ ਵਿਨਿਆਸ (Venation)

10. ਜਿਸ ਵਿਨਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਮਾਂਤਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (: What type of venation involves veins running parallel to one another?)

ਸਮਾਂਤਰ ਸ਼ਿਰਾ ਵਿਨਿਆਸ (Parallel Venation)

11. ਪੱਤਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਾਸਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

(What type of venation involves veins running parallel to one another?)

ਵਾਸਪ ਉਤਸਰਜਨ (Transpiration)

12. ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਪੱਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ? (What is the process by which leaves prepare food using sunlight?)

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ (Photosynthesis)

13. ਜਿਸ ਜੜ੍ਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਜੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (Which type of root system has one main root with smaller lateral roots?)

ਮੂਸਲ ਜੜ੍ਹ (Taproot)

14. ਜਿਸ ਜੜ੍ਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁੱਖ ਜੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ? (What type of roots do not have a main root and all roots seem similar?)

ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਜੜ੍ਹ (Fibrous root)

15. ਜਾਲੀਦਾਰ ਸ਼ਿਰਾ ਵਿਨਿਆਸ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਜੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (Plants with reticulate venation usually have which type of roots?)

ਮੂਸਲ ਜੜ੍ਹ (Taproot)

16. ਕਲੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What are the small, green, leaf-like structures that protect the flower bud?)

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ (Sepals)

17. ਫੁੱਲ ਦੀਆਂ ਰੰਗਦਾਰ ਪੱਤੀਆਂ ਜੋ ਕੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? (What are the prominent, colorful parts of a flower that attract insects?)

ਪੰਖੁੜੀਆਂ (Petals)

18. ਫੁੱਲ ਦੇ ਨਰ ਭਾਗ (Male part) ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the male reproductive part of the flower?)

ਪੁੰਕੇਸਰ (Stamen)

19. ਫੁੱਲ ਦੇ ਮਾਦਾ ਭਾਗ (Female part) ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the female reproductive part of the flower?)

ਇਸਤਰੀ ਕੇਸਰ (Pistil)

20. ਇਸਤਰੀ ਕੇਸਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਫੁੱਲੇ ਹੋਏ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the swollen, lowermost part of the pistil called?)

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਸੰਜੀਵ ਸਰਮਾ, ਅਜੇ ਕੁਮਾਰ ਭੋਗਲ, ਰਾਜੇਸ਼ ਸਲਵਾਨ, ਰਾਮ ਪ੍ਰਸਾਦ (ਪਠਾਨਕੇਟ)

ਅੰਡਕੋਸ਼ (Ovary)

21. ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੋਟੀਆਂ ਮਣਕੇ ਵਰਗੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What are the small, bead-like structures found inside the ovary?)

ਅੰਡਾਣੂ (Ovules)

22. ਪਰਾਗ ਕੋਸ਼ (Anther) ਉੱਪਰ ਮੈਜ਼ੂਦ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the yellow, powdery substance usually found on the anther?)

ਪਰਾਗ ਕਣ (Pollen Grains)

➤ CHAPTER 5

1. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (What is the framework of bones inside our body called?)

ਪਿੰਜਰ (Skeleton)

2. ਉਹ ਥਾਂ ਕੀ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ? (What is the place where two bones meet called?)

ਜੋੜ (Joint)

3. ਕਿਹੜਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ (Lubricant) ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ? (Which liquid acts as a lubricant in our joints to allow smooth movement?)

ਸਾਈਨੋਵੀਅਲ ਤਰਲ (Synovial fluid)

4. ਮੇਢੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਜੋੜ ਕਿਹੜਾ ਹੈ? (Name the type of joint found in the shoulder.)

ਗੈਂਦ ਗੁੱਤੀ-ਜੋੜ (Ball and socket joint)

5. ਕਿਹੜਾ ਜੋੜ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਾਂਗ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੂਲ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? (Which type of joint allows movement in only one direction, similar to a door?)

ਕਬਜ਼ੇਦਾਰ ਜੋੜ (Hinge joint)

6. ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾਜੂਕ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ? (What protects the delicate brain inside our head?)

ਖੋਪੜੀ (Skull)

7. ਮਨੁੱਖੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਕਿੰਨੇ ਮਣਕਿਆਂ (Vertebrae) ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (How many vertebrae make up the human backbone?)

8. ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (What are the bones called that enclose and protect the heart and lungs?)
ਪਸਲੀਆਂ (Ribcage)

9. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਹੱਡੀ ਕਿਹੜੀ ਹੈ? (Which bone is the longest in the human body?)
ਫੀਮਰ (Femur)

10. ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਟਿਸੂ ਹਨ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸੁੰਗੜਦੇ ਅਤੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ? (What is the name of the tissues that contract and relax to move bones?)
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (Muscles)

11. ਕੰਨ ਦੀ ਲੋਲ (Ear lobe) ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਰਮ, ਲਚਕਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਹੈ? (What is the soft, flexible bone-like substance found in the ear lobe?)
ਉਪ-ਅਸਥੀ (Cartilage)

12. ਮੱਛੀ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਖਾਸ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਉਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੈਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ? (What specific body shape helps fish swim easily in water?)

ਧਾਰਾ-ਰੇਖੀ (Streamlined)

13. ਘੋਗਾ (Snail) ਚੱਲਣ ਲਈ ਕਿਸ ਅੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ? (Which structure does a snail use to move?)
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪੈਰ (Muscular foot)

14. ਕਿਹੜਾ ਜੋੜ ਸਾਡੀ ਗਰਦਨ (Neck) ਨੂੰ ਸਿਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ? (Which joint connects our neck to our head?)
ਕੇਂਦਰੀ ਜੋੜ (Pivot joint)

15. ਕੀ ਉੱਪਰਲੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹਿਲਦੀਆਂ ਹਨ? (Do the bones in the upper jaw move?)
ਨਹੀਂ (Fixed joint)

16. ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਖੋਖਲੀਆਂ? (Are the bones of birds heavy or hollow?)
ਖੋਖਲੀਆਂ (Hollow)

17. ਕਾਕਰੇਚ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਜੋੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? (How many pairs of legs does a cockroach have?)

ਤਿੰਨ ਜੋੜੇ (Three pairs)

18 ਸੱਪ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ—ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵਲ (Loops) ਖਾ ਕੇ? (In which pattern does a snake move—straight line or loops?)

ਵਲ ਖਾ ਕੇ (Loops)

➤ CHAPTER 6

1. ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਜੀਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the specific term for the surroundings where an organism lives?)

ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ (Habitat)

2. ਕਿਸੇ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What do we call the plants and animals (living things) present in a habitat?)

ਜੈਵਿਕ ਘਟਕ (Biotic components)

3. ਕਿਸੇ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਮੈਜ਼ੂਦ ਨਿਰਜੀਵ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What do we call the non-living things like soil, water, and air in a habitat?)

ਅਜੈਵਿਕ ਘਟਕ (Abiotic components)

4. ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਮਾਰੂਥਲ, ਜੰਗਲ) ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What type of habitat includes deserts, forests, and mountains (land-based)?)

ਸਥਲੀ ਆਵਾਸ (Terrestrial Habitat)

5. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਤਲਾਬ, ਸਮੁੰਦਰ) ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What type of habitat includes ponds, lakes, and oceans (water-based)?)

ਜਲੀ ਆਵਾਸ (Aquatic Habitat)

6. ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮੈਜ਼ੂਦਗੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਪੈਦੇ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਖਾਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the presence of specific features that enable a plant or animal to live in a particular habitat called?)

ਅਨੁਕੂਲਨ (Adaptation)

7. ਉਠ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਚਰਬੀ (Fat) ਜਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ? (Which part of a camel stores fat to help it survive without food for days?)

ਕੁੱਬ (Hump)

8. ਮਾਰੂਥਲੀ ਪੌਦਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕੈਕਟਸ) ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੱਤੇ ਕਿਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? (In desert plants like cactus, leaves are reduced to what structure to prevent water loss?)

ਕੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ (Spines)

9. ਮੱਛੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ? (What is the body shape of a fish called that helps it move easily through water?)

ਧਾਰਾ ਰੇਖੀ (Streamlined)

10. ਮੱਛੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲੀ ਹੋਈ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸ ਅੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ? (Which organ do fish use to absorb oxygen dissolved in water?)

ਗਲਫੜੇ (Gills)

11. ਪਹਾੜੀ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਯਾਕ) ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (What covers the body of a Yak or Snow Leopard to protect it from the cold?)

ਫਰ / ਸੰਘਣੇ ਵਾਲ (Fur)

12. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the process of getting rid of waste materials from the body called?)

ਮਲ-ਤਿਆਗ (Excretion)

13. ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਉਹ ਬਦਲਾਵ ਜੋ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the term for changes in the surroundings that make an organism respond?)

ਉਤੇਜਨਾ (Stimulus)

14. ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਨਵੇਂ ਜੀਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ? (What is the process by which living organisms produce young ones of their own kind?)

ਪ੍ਰਜਣਨ (Reproduction)

➤ CHAPTER 7

1. ਕਿਸੇ ਅਗਿਆਤ ਰਾਸ਼ੀ ਦੀ ਗਿਆਤ ਰਾਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the comparison of an unknown quantity with a known constant quantity called?)

ਮਾਪ (Measurement)

2. ਮਾਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਿਆਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the known fixed quantity used in measurement called?)

ਇਕਾਈ (Unit)

3. ਲੰਬਾਈ ਦੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੀਟਰਿਕ ਇਕਾਈ (SI unit) ਕੀ ਹੈ? (What is the Standard International unit (SI unit) of length?)

ਮੀਟਰ (Metre)

4. 1 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? (1 kilometre is equal to how many metres?)

1000

5. ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਦੂਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਪੈਨਸਿਲ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਮੇਟਾਈ) ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਇਕਾਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? (. Which unit is used to measure very small distances, like the width of a pencil lead?)

ਮਿਲੀਮੀਟਰ (Millimetre)

6. ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਈਆਂ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੈ? (What system of units is accepted all over the world?)

SI ਇਕਾਈਆਂ (SI Units)

7. ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਵਸਤੂ ਕਿਹੜੀ ਗਤੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ? (What type of motion does an object undergoing straight-line movement exhibit?)

ਸਰਲ ਰੇਖੀ ਗਤੀ (Linear motion)

8. ਘੜੀ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਕਿਹੜੀ ਗਤੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? (What type of motion do the hands of a clock show?)

ਚੱਕਰਕਾਰ ਗਤੀ (Circular motion)

9. ਉਹ ਗਤੀ ਜੋ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

(What type of motion repeats itself after a fixed interval of time?)

ਆਵਰਤੀ ਗਤੀ (Periodic motion)

10. ਪੈਂਡੂਲਮ ਦੀ ਗਤੀ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ? (The motion of a pendulum is an example of which type of motion?)

ਆਵਰਤੀ ਗਤੀ (Periodic motion)

11. ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਪੱਖੇ ਦੇ ਪਰਾਂ (Blades) ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (What type of motion is observed in the blades of a moving fan?)

ਗੈਲਾਕਾਰ ਗਤੀ (Circular motion)

12. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (. What is the state of an object that does not change its position with time?)

ਵਿਰਾਮ ਅਵਸਥਾ (Rest)

13. ਟੇਚੀ-ਮੇਚੀ ਰੇਖਾ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? (What material can be used to measure the length of a curved line?)

ਧਾਰਾ (Thread)

14. ਦਰਜੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਾਪ ਲੈਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ? (What device is typically used by a tailor to take body measurements?)

ਮਾਪਕ ਫੀਤਾ (Measuring tape)

➤ CHAPTER 8

1. ਉਚਤਾ ਦਾ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ? (What form of energy helps us to see objects?)

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (Light)

2. ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਆਪ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ? (What do we call objects that give out their own light?)

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਵਸਤੂਆਂ (Luminous objects)

3. ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀਆਂ? (What do we call objects that do not emit their own light?)

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਹੀਣ ਵਸਤੂਆਂ (Non-luminous objects)

4. ਧਰਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਕਿਹੜਾ ਹੈ? (Which celestial body is the ultimate source of light for the Earth?)

ਸੂਰਜ (Sun)

5. ਕੀ ਚੰਦਰਮਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਵਸਤੂ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਹੀਣ ਵਸਤੂ? (Is the Moon a luminous or non-luminous object?)

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਹੀਣ ਵਸਤੂ (Non-luminous)

6. ਕੀ ਗੱਤਾ (cardboard) ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ? (Is a sheet of cardboard transparent or opaque?)

ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ (Opaque)

7. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਵਸਤੂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਬਣਦਾ ਹੈ? (What is formed when an opaque object comes in the path of light?)

ਪਰਛਾਵਾਂ (Shadow)

8. ਇੱਕ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਕਿਸ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ? (What is the color of the shadow formed by a yellow flower?)

ਕਾਲਾ (Black)

9. ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਚਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਟੇਢੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ? (Does light travel in a curved line or a straight line?)

ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ (Straight line)

10. ਪਿੰਨ ਹੋਲ ਕੈਮਰੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਕਿਹੜੇ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਉਲਟਾ)? (What type of image is formed by a pinhole camera (upright or inverted)?)

ਉਲਟਾ (Inverted)

11. ਪਰਛਾਵਾਂ ਬਣਨ ਲਈ ਵਸਤੂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (What is required behind the object to capture a shadow?)

ਪਰਦਾ (Screen)

12. ਕਿਸੇ ਚਮਕਦਾਰ ਸਤ੍ਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਟਕਰਾ ਕੇ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the bouncing back of light from a shiny surface called?)

ਪਰਾਵਰਤਨ (Reflection)

13. ਕਿਹੜੀ ਵਸਤੂ ਪਰਾਵਰਤਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ? (Which device uses reflection to show us our own image?)

ਦਰਪਣ (Mirror)

14. ਕੀ ਅਸੀਂ ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਰਛਾਵਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? (Can we see a shadow in a completely dark room?)

ਨਹੀਂ (No)

15. ਕੀ ਦਰਪਣ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? (Does a mirror change the direction of light that falls on it?)

ਹਾਂ (Yes)

CHAPTER 9

1. ਟਾਰਚ ਅਤੇ ਰਿਮੋਟ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the most common source of electricity used in torches and remotes?)

ਬਿਜਲੀ ਸੈਲ (Electric cell)

2. ਬਿਜਲੀ ਸੈਲ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਟਰਮੀਨਲ (ਸਿਰੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ? (How many terminals does an electric cell have?)

ਦੋ (Two)

3. ਬਿਜਲੀ ਸੈਲ ਦੀ ਧਾਤ ਦੀ ਟੋਪੀ (Metal cap) ਕਿਸ ਟਰਮੀਨਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ? (Which terminal is represented by the metal cap of an electric cell?)

ਧਨ ਟਰਮੀਨਲ (+ve)

4. ਬਿਜਲੀ ਸੈਲ ਦੀ ਧਾਤ ਦੀ ਡਿਸਕ (Metal disc) ਕਿਸ ਟਰਮੀਨਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ? (Which terminal is represented by the metal disc of an electric cell?)

ਹਿਣ ਟਰਮੀਨਲ (-ve)

5. ਸੈਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਜਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਰੋਤ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (What is the chemical source inside a cell that produces electricity?)

ਹਸਾਇਣ (Chemicals)

6. ਬਲਬ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਪਤਲੀ ਤਾਰ ਜੋ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the thin wire inside the bulb that gives off light called?)

ਫਿਲਾਮੈਂਟ (Filament)

7. ਬਲਬ ਦਾ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸ ਧਾਤ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (Which metal is the filament of a bulb usually made of?)

ਟੰਗਸਟਨ (Tungsten)

8. ਜੇਕਰ ਬਲਬ ਦਾ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬਲਬ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (If the filament of a bulb breaks, what is the bulb said to be?)

ਫਿਊਜ਼ (Fused)

9. ਬਿਜਲੀ ਕਰੰਟ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the continuous path through which electric current flows called?)

ਬਿਜਲੀ ਸਰਕਟ (Electric Circuit)

10. ਸਰਕਟ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਜਾਂ ਜੋੜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What is the simple device used to break or complete an electric circuit?)

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਸੰਜੀਵ ਸਰਮਾ, ਅਜੇ ਕੁਮਾਰ ਭੋਗਲ, ਚਾਜੇਸ਼ ਸਲਵਾਨ, ਰਾਮ ਪ੍ਰਸਾਦ (ਪਠਾਨਕੋਟ)

ਸਵਿੱਚ (Switch)

10. ਕੀ ਖੁੱਲੇ (Open) ਸਰਕਟ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਕਰੰਟ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ? (Does current flow in an 'open' circuit?)

ਨਹੀਂ (No)

11. ਬੰਦ ਸਰਕਟ ਵਿੱਚ ਕਰੰਟ ਕਿਸ ਟਰਮੀਨਲ ਤੋਂ ਕਿਸ ਟਰਮੀਨਲ ਵੱਲ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ? (From which terminal to which terminal does current flow in a closed circuit?)

ਧਨ (+) ਤੋਂ ਰਿਣ (-) ਵੱਲ (Positive to Negative)

12. ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਿਜਲੀ ਧਾਰਾ ਨੂੰ ਲੰਘਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

(What do we call materials that allow electric current to pass through them?)

ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਚਾਲਕ (Conductors)

13. ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਿਜਲੀ ਧਾਰਾ ਨਹੀਂ ਲੰਘਣ ਦਿੰਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What do we call materials that do not allow electric current to pass through them?)

ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਰੋਧਕ (Insulators)

14. ਕੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਚਾਲਕ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਧਕ? (Is the human body a conductor or an insulator?)

ਚਾਲਕ (Conductor)

15. ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (What material is usually used to cover electric wires to prevent shock?)

ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਰਬੜ

16. ਕੀ ਤਾਂਬਾ (Copper) ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਚਾਲਕ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਧਕ? (Is copper a conductor or an insulator of electricity?)

ਚਾਲਕ (Conductor)

➤ CHAPTER 10

1. ਲੋਹੇ ਦੀ ਉਸ ਕੁਦਰਤੀ ਕੱਚੀ ਧਾਤ (ore) ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੁੰਬਕੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? (What is the name of the natural ore of iron that has magnetic properties?)

ਮੈਗਨੇਟਾਈਟ (Magnetite)

2. ਉਸ ਯੂਨਾਨੀ ਆਜੜੀ (shepherd) ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਚੁੰਬਕ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਸੀ? (Who was the Greek shepherd believed to have discovered the first natural magnet?)

ਮੈਗਨਸ (Magnes)

3. ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਚੁੰਬਕ ਦੁਆਰਾ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ? (What do we call materials that are not attracted by a magnet?)

ਅਚੁੰਬਕੀ ਪਦਾਰਥ (Non-magnetic)

4. ਇੱਕ ਆਮ ਧਾਤ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਚੁੰਬਕ ਵੱਲ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (Name a common metal that is attracted by a magnet.)

ਲੋਹਾ (Iron)

5. ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਚੁੰਬਕ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (What is a magnet made by humans called?)

ਬਣਾਉਣੀ ਚੁੰਬਕ (Artificial Magnet)

6. ਉਸ ਚੁੰਬਕ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ 'U' ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? (What is the shape of a magnet that looks like a U-shape?)

ਘੋੜ-ਖੂਰ ਚੁੰਬਕ (Horseshoe Magnet)

7. ਹਰ ਚੁੰਬਕ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਧਰੂਵ (poles) ਹੁੰਦੇ ਹਨ? (How many poles does every magnet have?)

ਦੋ (Two)

8. ਚੁੰਬਕ ਦੇ ਕਿਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਚੁੰਬਕੀ ਬਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (Which part of the magnet has the strongest magnetic strength?)

ਧਰੂਵਾਂ ਤੇ (Poles)

9. ਜਦੋਂ ਚੁੰਬਕ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਧਰੂਵ (North pole) ਨੂੰ ਚੁੰਬਕ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਧਰੂਵ (South pole) ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (What happens when a North pole is brought near a South pole?)

ਆਕਰਸ਼ਣ (Attraction)

10. ਜਦੋਂ ਚੁੰਬਕ ਦੇ ਦੋ ਉੱਤਰੀ ਧਰੂਵ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (What happens when two North poles are brought close to each other?)

ਅਪਕਰਸ਼ਣ (Repulsion)

11. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਚੁੰਬਕ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜੋਰ ਨਾਲ ਹਥੋੜਾ ਮਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (What happens to a magnet's property if it is heated or hammered strongly?)

ਗੁਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (Demagnetization)

12. ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਲਟਕਦਾ ਹੋਇਆ ਚੁੰਬਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਦਾ ਹੈ? (In which geographic direction does a freely suspended magnet always come to rest?)

ਉੱਤਰ-ਦੱਖਣ (North-South)

13. ਯਾਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲਾਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੂਗੋਲਿਕ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ। (Name the device used by travellers and sailors to find directions.)

ਚੁੰਬਕੀ ਕੰਪਾਸ (Compass)

14. ਚੁੰਬਕ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਧਰੂਵ ਭੂਗੋਲਿਕ ਉੱਤਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ? (Which pole of a magnet points towards the geographical North?)

ਉੱਤਰੀ ਧਰੂਵ (North pole)

➤ CHAPTER 11

1. ਧਰਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਮੈਜ਼ੂਦ ਹਵਾ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What do we call the blanket of air that surrounds the Earth?)

ਵਾਯੂਮੰਡਲ (Atmosphere)

2. ਹਵਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਕਈ ਗੈਸਾਂ ਦਾ _____ ਹੈ। (Air is not a single element, but a _____ of many gases.)

ਮਿਸ਼ਰਣ (Mixture)

3. ਹਵਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ (78%) ਕਿਹੜੀ ਗੈਸ ਹੈ? (Which gas makes up the largest part (78%) of the air?)

ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ (Nitrogen)

4. ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਗੈਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? (Which gas is essential for respiration/breathing in living organisms?)

ਆਕਸੀਜਨ (Oxygen)

5. ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਗੈਸ ਲਗਪਗ 21% ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (Which gas constitutes approximately 21% of the atmosphere?)

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਸੰਜੀਵ ਸਰਮਾ, ਅਜੇ ਕੁਮਾਰ ਭੋਗਲ, ਚਾਜੇਸ਼ ਸਲਵਾਨ, ਰਾਮ ਪ੍ਰਸਾਦ (ਪਠਾਨਕੇਟ)

ਆਕਸੀਜਨ (Oxygen)

6. ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਨਵਰ ਕਿਹੜੀ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ? (Which gas is produced by animals during respiration?)

ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (Carbon dioxide)

7. ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਬਣਨ ਲਈ ਹਵਾ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ? (Which component of air is responsible for the formation of clouds?)

ਜਲ ਵਾਸ਼ਪ (Water vapour)

8. ਗਤੀਸ਼ੀਲ (ਚਲਦੀ ਹੋਈ) ਹਵਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? (What do we call air when it is in motion?)

ਪੈਂਡ (Wind)

9. ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਹਵਾ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ _____ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(Since we can see through air, it is said to be _____.)

ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ (Transparent)

10. ਕਿਹੜੀ ਗੈਸ ਅੱਗ ਲੱਗਣ (ਜਲਣ) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ? (Which gas acts as a supporter of combustion (burning)?)

ਆਕਸੀਜਨ (Oxygen)

11. ਚਲਦੀ ਹਵਾ (ਪੈਂਡ) ਤੋਂ ਬਿਜਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? (Which device is used to generate electricity using moving air?)

ਪੈਣ ਚੱਕੀ (Windmill)

12. ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੈਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਬਰੀਕ ਕਣ ਤੈਰਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ? (What fine particles can be seen dancing in a beam of sunlight entering a dark room?)

ਧੂੜ ਦੇ ਕਣ (Dust particles)

ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ (Components of Food)

ਨਾਂ (Name)	ਸਰੋਤ (Source)	ਕੰਮ (Functions)
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ (Carbohydrates)	ਸਧਾਰਨ ਖੰਡ, ਫਲ, ਆਲੂ, ਚੋਲ, ਕਣਕ, ਗੁੜ ਆਦਿ (Sugar, Fruits, Potato, Rice, Wheat and Jaggery etc.)	ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਰੋਤ (Source Of Energy)
ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Protein)	ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ (Beans, Pulses, Meat, Fish, Poultry, Milk and Milk Products)	ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ (Helps in growth and repair of cells)
ਚਰਬੀ (Fats)	ਪੋਦੇ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਤੇਲ, ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਮੂੰਗਦਲੀ ਆਦਿ (Vegetable Oils, Cashews, Almonds, Groundnut etc.)	ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਸਤ੍ਤਾ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਾਪ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ (Give energy, Prevents heat loss from the body surface)
ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ (Minerals)	ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਆਇਓਡੀਨ ਯੁਕਤ ਨਮਕ, ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਮੂੰਗਦਲੀ ਆਦਿ (Leafy Vegetables, Milk and Milk Products, Iodised Salt, Bajra and Groundnut etc.)	ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਚਿਤ ਵਾਧਾ (Good Health and proper growth of body)
ਵਿਟਾਮਿਨ (Vitamins)	ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਫਲ, ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਆਦਿ (Green Vegetables, Milk and Milk Products, Fruits, Vegetable Oils etc.)	ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ (Helps to fight disease)
ਮੇਟਾ ਆਹਾਰ (Roughage)	ਫਲ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ (Fruits and Vegetables used as Salad, Whole Grains etc.)	ਅਣਪਚੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ, ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਮਿੱਤਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ (Helps body to get rid of indigestible food, Helps in

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਸੰਜੀਵ ਸ਼ਰਮਾ, ਅਜੇ ਕੁਮਾਰ ਭੋਗਲ, ਰਾਜੇਸ਼ ਸਲਵਾਨ, ਰਾਮ ਪ੍ਰਸਾਦ (ਪਠਾਨਕੇਟ)

		retaining water, important source for the growth of good bacteria in stomach)
ਪਾਣੀ (Water)	ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, ਚਾਹ, ਜੂਸ ਆਦਿ (Water, Milk, Tea, Juice etc.)	ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖਣਾ, ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮੁਤਰ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ (Water helps in absorption of nutrients from food and it helps us to get rid of waste from the body in the form of urine and sweat)

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਤਰੁਟੀ ਰੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੱਤ	ਤਰੁਟੀ ਰੋਗ	ਲੱਛਣ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਕਵਾਸੀਓਰਕਰ	ਧੀਮਾ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਜਣਾ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣਾ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸਫੇਦ ਹੋਣਾ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੋਟਸ	ਮੈਰਾਸਮਸ	ਚਮੜੀ ਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਧਮ ਜਾਣਾ, ਉੱਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪਸਲੀਆਂ, ਸਰੀਰ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਵਿਟਾਮਿਨ A	ਅੰਧਰਾਤਾ	ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋਣਾ
ਵਿਟਾਮਿਨ B	ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਉਰਜਾ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ, ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਣਾ
ਵਿਟਾਮਿਨ C	ਸਕਰਵੀ	ਮਸੂਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
ਵਿਟਾਮਿਨ D	ਰਿਕੋਟਸ	ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨਰਮ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੁੜ ਜਾਣਾ

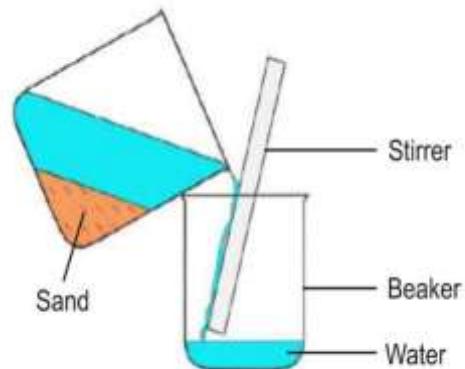
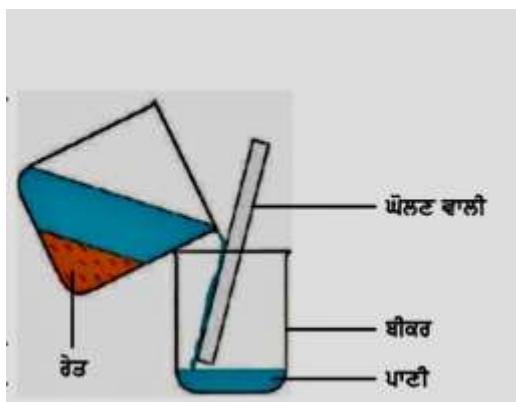
ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਸੰਜੀਵ ਸਰਮਾ, ਅਜੇ ਕੁਮਾਰ ਭੋਗਲ, ਚਾਜੇਸ਼ ਸਲਵਾਨ, ਰਾਮ ਪ੍ਰਸਾਦ (ਪਠਾਨਕੋਟ)

ਕੈਲਸੀਅਮ	ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ	ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ
ਆਇਓਡੀਨ	ਗਿੱਲੁੜ	ਗਲੇ ਦੀ ਗੁੰਬੀ (ਬਾਇਰਾਇਡ ਗੁੰਬੀ) ਦਾ ਫੁੱਲ ਜਾਣਾ
ਲੋਹਾ	ਅਨੀਮੀਆ	ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਕਾਵਟ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ

The disease which is caused due to shortage of nutrients in our food is called deficiency disease.

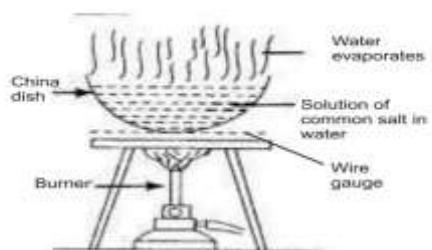
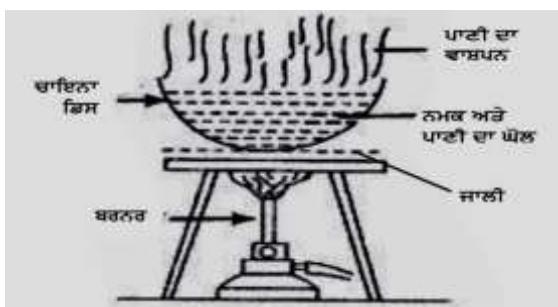
Nutrient	Deficiency disease	Symptoms
Proteins	Kwashiorkor	Stunted growth Swelling of face, Dry skin, Retention of water in body, Discolouration of hair
Proteins and Carbohydrates both	Marasmus	Dry skin Sunken eyes prominent ribs Body becomes very lean thin and weak enough that child may not be able to move
Vitamin A	Night blindness	Poor vision unable to see in dark
Vitamin B	Beri-Beri	Weak muscles very less energy to work, loss of appetite and weight
Vitamin C	Scurvy	Bleeding gums
Vitamin D	Rickets	Bones become soft and bent
Calcium	Bones and tooth decay	Weak bones tooth decay
Iodine	Goitre	Enlargement of gland in neck (Thyroid)
Iron	Anaemia	Weakness, Fatigue, Skin becomes pale

1. ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਿਖੇੜਨ ਦੀ ਇਹ ਕਿਹੜੀ ਵਿਧੀ ਹੈ? (Name this method of separation.)



Ans:

2. ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਿਖੇੜਨ ਦੀ ਇਹ ਕਿਹੜੀ ਵਿਧੀ ਹੈ? (Name this method of separation.)



Ans:

3. ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਿਖੇੜਨ ਦੀ ਇਹ ਕਿਹੜੀ ਵਿਧੀ ਹੈ? (Name this method of separation.)



Ans:

Ans:

4. ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਿਖੇੜਨ ਦੀ ਇਹ ਕਿਹੜੀ ਵਿਧੀ ਹੈ? (Name this method of separation.)



Ans:

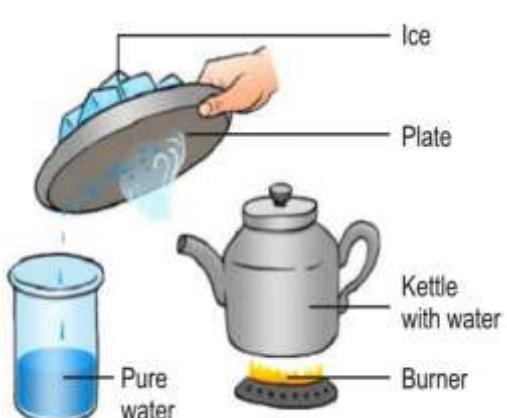


Ans:

5. ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਵਿਧੀ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। (Name this method.)



Ans:



6. ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਜੜ੍ਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ। (Name the root system)



Ans:



Ans:

7. ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਸਿਰਾ ਵਿਨਿਆਸ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। (Write the type of venation)

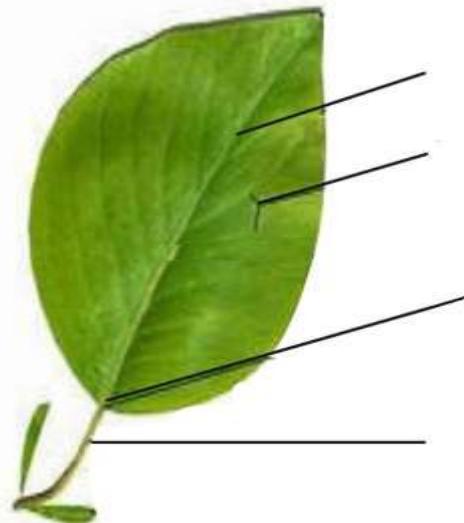


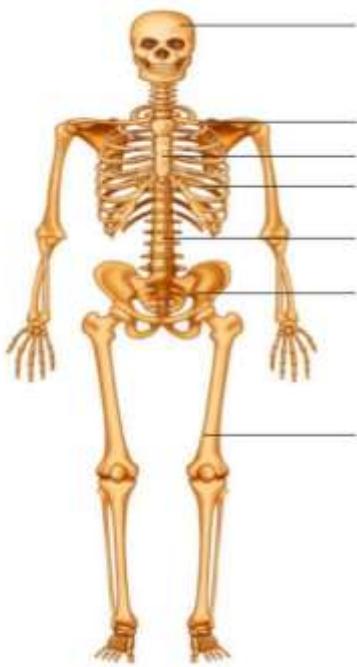
Ans:

ਲੇਬਲ ਕਰੋ

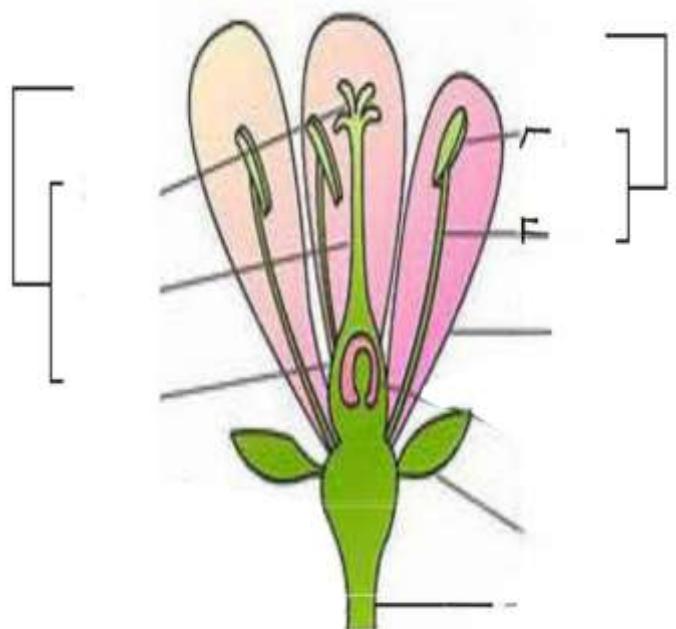
Ans:

(Label the following:)





मिलान करे



(Match the followings)

1)



1) Speedo meter

2)



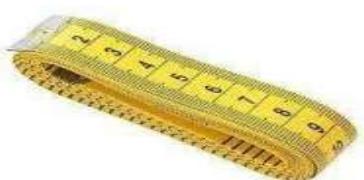
2) Measuring Tape

3)



3) Batteries

4)



4) Switch

ਇਹਨਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ

(Write names of the following)

