Educrat IAS
ACADEMY
India's Best Mentorship for Civil Services

Contact Details: 9163228921/8910154148

GENERAL STUDIES

Name of the Candidate	UTSAV KOTHARI		
Email ID	[redacted]	Roll No.	0620646
Mobile No.		Date	24/08/2023

INDEX TABLE		
Q.No	Max.Marks	Marks Obtained
1	100	35
2	12	05
3	12	05
4	12	05
5	12	05
6	12	05
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
Total Marks		60

INSTRUCTIONS

1. Please write your Name, Email, UPSC Roll No. and Mobile number in the answer sheet

2. There are 20 questions printed in English, all questions are compulsory

3. The number of marks carried by a question or part is indicated against it.

4. Answers must be written in the medium authorized in the admission Certificate (English), which must be stated clearly on the cover of this Question-Cum-Answer (QCA) Booklet in the space provided.

5. Word limit in questions, if specified, should be adhered to. Any page or portion of the page left blank in the Question-Cum-Answer Booklet must be struck off.

Any specific message from Educrat IAS Mentors/Evaluators with respect to your copy?
Mentor's Remarks:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Start Time: 4:20pm	End Time: 5:50pm
Mode of Examination:	Online ☐ Offline ☑
TEST CODE:	Medium of Examination:

खान पान का स्वास्थ्य पर प्रभाव।

जीवन मे कर्मों का फल मिलता है

↳ मानव के शरीर रूपी मंदिर में

1. निम्नलिखित में से किसी एक विषय पर लगभग 600 शब्दों में निबंध लिखिए : 100

(a) नवीकरणीय ऊर्जा : संभावनाएँ और चुनौतियाँ

(b) संचार क्रान्ति का महत्व

(c) खेलों का बढ़ता व्यवसायीकरण

(d) खान-पान का स्वास्थ्य पर प्रभाव

खान पान का स्वास्थ्य पर प्रभाव।

ऐक एक पुरानी कहावत है, की कि मनुष्य को अपने कर्मों का फल यहीं जीवन में मिलता है। इनही इन्ही कर्मों मे एक कर्म हम हर दिन खाने और पीने में भी करते है।

संतुलित भोजन शरीर को स्वस्थ रखता है। उसे हर कार्य सफलता से करने

की ऊर्जा देती है। ~~सक्क~~ खाद्य
जैसे बाजरा, सत्तु, फल,
हरी सबज़ीयाँ सब्जियाँ आदि यह
कार्य पूर्ण करते हैं।

अस्वास्थ्यकार भोजन

इसके विप्रित विपरीत शरीर को अंदर
से निर्बल बनाती है। वह
मोटापे का कारण होता है और
हमारे दिल को कमज़ोर कर
देता है जिससे ~~की~~ कि बिमारियों
जैसे दिल का रोग, डायबिटीज़,
आदि की संभावना ~~बढ़~~ बढ़ जाती
है। खाने की चीज़ें जैसे की

तले हुए आलू चिप्स, कोल्ड ड्रिंक आदि
कौल्ड ड्रिंक
शरीर में यह काम करती है।

हमारे पूर्वज खान पान के इस महत्ता को अच्छी तरह समझते थे।
महत्व
तभी आयुर्वेद का एक अंग सही खाना और पीना भी है। COVID 19 महामारी के दौरान सही विद्या ने हमे काढ़ा की महत्वता बतायी, लौंग, इलाईची, काली मिर्च आदि
कोविड-19
विद्या

मसालों का फायदा बताया जो ~~इम्युनिटी~~ बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ाते हैं। ~~क्योंकी~~ क्योंकि यह गुणदायी मसाले और ~~आदि~~ अदरक पदार्थ जैसे ~~हलदी~~ हल्दी हम भारतीयों के खाने मे पूर्वकाल से चले आ रहे हैं। भारत सारे ~~आन्य~~ अन्य देशों से ~~तेज~~ ज़यादा तेज़ी से महामारी से स्वस्थ्य हो पाया।

अच्छे खान पान की महत्वता सिर्फ शारीरिक फायदे ही नहीं पर मानसिक फायदे भी देता है। अच्छे खाने से सशक्त शरीर एक

शांत और तेज़ दिमाग का वास स्थान बनता है। वह मानसिक तनाव को कम करता है जो आजके तेज़-चलन समय मे तेज़ी से बढ़ रहा है और अधिक लोगो को बिमार कर रहा है।

NFHS-5 के तहत भारत में तकरीबन ३२% लोग १५-४६ साल के बीच मे कुपोषित है। इसकी वजह है की उनको सिर्फ एक ही तरह की खाने की वस्तु मिलती है। जबकी मानव शरीर को अलग-अलग खाने से

पोषक तत्व की जैसे प्रोटीन
कार्बोहायड्रेट आदी की आवशयकता
होती है। सरकार यह माँग अपने
योजनाओं जैसे की मिड डे मील,
पी.डी.एस, निश्चय पोषण योजना,
आदि में पोषक तत्व की ओर से सोचकर
खाना बाँटे तो पूरी कर सकता है।

कभी-कभी ईट के-चॉट
के तरह कोई तली हुई चीज़
खाना, या कम स्वास्थ्यकार भोजन
के सेवन स्वाद के लिए करना
हानिकारक नहीं है। वह हानि करता
है जब आदत बन जाता है।
एक स्वस्थ्य भारत ही आत्मनिर्भर
और आत्म सशक्त भारत का निर्माण
कर पायगा, देश के अमृत काल में।

2. निम्नलिखित गद्यांश को ध्यानपूर्वक पढ़िए और इसके आधार पर नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर स्पष्ट, सही और संक्षिप्त भाषा में दीजिए : 12-5-60

औपनिवेशिक शासन बेहिसाब आँकड़ों और जानकारियों के संग्रह पर आधारित था। अंग्रेजों ने अपने व्यावसायिक मामलों को चलाने के लिए व्यापारिक गतिविधियों का विस्तृत ब्योरा रखा था। बढ़ते शहरों में जीवन की गति और दिशा पर नजर रखने के लिए वे नियमित रूप से सर्वेक्षण करते थे, सांख्यिकीय आँकड़े इकट्ठा करते थे और विभिन्न प्रकार की सरकारी रिपोर्टें प्रकाशित करते थे।

प्रारंभिक वर्षों से ही औपनिवेशिक सरकार ने मानचित्र तैयार करने पर खास ध्यान दिया। सरकार का मानना था कि किसी जगह की बनावट और भूदृश्य को समझने के लिए नक्शे जरूरी होते हैं। इस जानकारी के सहारे वे इलाके पर ज्यादा बेहतर नियंत्रण कायम कर सकते थे। जब शहर बढ़ने लगे तो न केवल उनके विकास की योजना तैयार करने के लिए बल्कि व्यवसाय को विकसित करने और अपनी सत्ता मजबूत करने के लिए भी नक्शे बनाये जाने लगे। शहरों के नक्शों से हमें उस स्थान पर पहाड़ियों, नदियों व झीलों का पता चलता है। ये सारी चीजें रक्षा संबंधी उद्देश्यों के लिए योजना तैयार करने में बहुत काम आती हैं। इसके अलावा घाटों की जगह, मकानों की सघनता और सुगमता तथा सड़कों की स्थिति आदि से इलाके की व्यावसायिक संभावनाओं का पता लगाने और कराधान (टैक्स व्यवस्था) की रणनीति बनाने में मदद मिलती है।

उन्नीसवीं सदी के आखिर से अंग्रेजों ने वार्षिक नगरपालिका कर वसूली के जरिए शहरों के रखरखाव के वास्ते पैसा इकट्ठा करने की कोशिशें शुरू कर दी थीं। टकरावों से बचने के लिए उन्होंने कुछ जिम्मेदारियाँ निर्वाचित भारतीय प्रतिनिधियों को भी सौंपी हुई थीं। आंशिक लोक-प्रतिनिधित्व से तैस नगरनिगम जैसे संस्थानों का उद्देश्य शहरों में जलापूर्ति, निकासी, सड़क निर्माण और स्वास्थ्य व्यवस्था जैसी अत्यावश्यक सेवाएँ उपलब्ध कराना था। दूसरी तरफ, नगरनिगमों की गतिविधियों से नए तरह के रिकॉर्डस पैदा हुए जिन्हें नगरपालिका रिकॉर्ड रूम में संभालकर रखा जाने लगा।

शहरों के फैलाव पर नजर रखने के लिए नियमित रूप से लोगों की गिनती की जाती थी। उन्नीसवीं सदी के अंत तक विभिन्न क्षेत्रों में कई जगह स्थानीय स्तर पर जनगणना की जा चुकी थी। अखिल भारतीय जनगणना का पहला प्रयास 1872 में किया गया। इसके बाद, 1881 से दशकीय (हर 10 साल में होने वाली) जनगणना एक नियमित व्यवस्था बन गई। भारत में शहरीकरण का अध्ययन करने के लिए जनगणना से निकले आँकड़े एक बहुमूल्य स्रोत हैं।

जब हम इन रिपोर्टों को देखते हैं तो ऐसा लगता है कि हमारे पास ऐतिहासिक परिवर्तन को मापने के लिए ढेरों जानकारी उपलब्ध है। चौपालों से होने वाली मौतों की सारणियों का अंतहीन सिलसिला, या उम्र, लिंग, जाति एवं व्यवसाय के अनुसार लोगों को गिनने की व्यवस्था से संख्याओं का एक विशाल भंडार मिलता है जिससे सटीकता का भ्रम पैदा हो जाता है। लेकिन इतिहासकारों ने पाया है कि ये आँकड़े भ्रामक भी हो सकते हैं। इन आँकड़ों का इस्तेमाल करने से पहले हमें इस बात को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि आँकड़े किसने इकट्ठा किए हैं, और उन्हें क्यों तथा कैसे इकट्ठा किया गया था। हमें यह भी मालूम होना चाहिए कि किस चीज को मापा गया था और किस चीज को नहीं मापा गया था।

(a) औपनिवेशिक शासन चलाने में आँकड़ों का क्या महत्व था?

(b) औपनिवेशिक शासकों के लिए मानचित्र क्यों महत्वपूर्ण थे?

(c) औपनिवेशिक अभिलेखों के माध्यम से शहरीकरण का अध्ययन किस प्रकार किया जा सकता है?

(d) इतिहासकार आँकड़ों को सदैव आद्यनिक क्यों नहीं मानते?

(e) औपनिवेशिक शासकों की कर्तों से संबंधित नीति क्या थी?

(a) औपनिवेशिक शासन चलाने में आँकड़े बढ़ते शहरों में जीवनगती और दिशा पर नज़र रखने में मदद करते हैं। शहरीकरण के अध्ययन के लिए जनगणना से निकले आँकड़े बहुमूल्य स्रोत थे।

(b) औपनिवेशिक शासकों का मानना था कि किसी जगह की बनावट और भूदृश्य को समझने के लिये मानचित्र महत्वपूर्ण थे वह बढ़ते शहरों मे विकास योजना तैयार करने के लिए जरूरी थे। ~~बलकी~~ बल्कि व्यवसाय को विकसित करने, अपनी सत्ता मजबूत करने मे भी ~~महत्ता~~ महत्ता रखते थे। शहरों के नक्शे उनके पहाड़, नदी ~~आदि~~ आदि के पते बताती थी जो उनके रक्षा योजना मे आवश्यक थी। आखिर में वह कराधान की रणनीति में भी मदद करती थे।

—×—

(c) औपनिवेशिक अभिलेखों शहरों के रखरखाव के ~~लिए~~ लिये आवश्यक थे। वह कर वसूली मे मदद दायी थे। वह शहरों मे जलापूर्ति निकासी, सड़क निर्माण और ~~स्वास्थ~~ स्वास्थ्य व्यवस्था जैसी अत्यावश्यक सेवाएँ उपलब्ध कराने में लाभदायी थे।

(d) इतिहासकार आँकड़ो को सर्दैव अहानिकर नहीं मानते क्योंकि उन्हे पता है की यह आँकड़े अंग्रेज़ों ने जन कल्याण के लिये नही, पर अपनी सत्ता मजबूत करने और व्यवसाय को बढ़ाने के लिए एकत्रित किये थे। और यह आकड़े कैसे इकट्ठे किए गये यह हमें नही मालूम तथा क्या इकट्ठे किए गये और क्या नही, हमें नहीं मालूम।

— × —

(e) औपनिवेशिक शासकों की करो से संबंधित नीतियों शहरों के फैलाव पर नजर रखने के लिये नियमित रूप से गिनती की जाती थी। जिसका पहला अखिल भारतीय प्रयास 1872 में किया गया, जिसके बाद हर दस साल में जनगणना एक नियमित व्यवस्था बन गई।