

क्र.	स्थल	वर्ष	राज्य
1.	आगरा का किला	1983	उ० प्र०
2.	अजन्ता की गुफाएँ	1983	महाराष्ट्र
3.	एलोरा की गुफाएँ	1983	महाराष्ट्र
4.	ताजमहल	1883	उ० प्र०
5.	महाबलीपुरम के स्मारक	1984	तमिलनाडु
6.	सूर्य मंदिर	1984	उड़ीसा
7.	मानस वन्य जीव अभयारण्य	1985	असम
8.	काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान	1985	असम
9.	केवलादेव राष्ट्रीय उद्यान	1985	राजस्थान
10.	गोवा का चर्च	1986	गोवा
11.	फतेहपुर सीकरी	1986	उ० प्र०
12.	हम्पी अवशेष	1986	कर्नाटक
13.	खजुराहो मंदिर	1986	मध्य प्रदेश
14.	एलीफैंटा गुफाएँ	1987	महाराष्ट्र
15.	चोल मंदिर	1987/2004	तमिलनाडु
16.	पट्टाकल के स्मारक	1987	कर्नाटक
17.	सुन्दरवन राष्ट्रीय उद्यान	1987	प. बंगाल
18.	नंदा देवी व फूलों की घाटी	1987/2005	उत्तराखण्ड
19.	सांची का स्तूप	1989	मध्य प्रदेश
20.	हुमायूँ का मकबरा	1993	दिल्ली
21.	कुतुबमीनार	1993	दिल्ली
22.	माउण्टने रेलवो (दार्जिलिंग रेलवे/ नीलगिरि/कालका-शिमला)	1999/2000	प. बंगाल, तमिलनाडु, हिमाचल प्रदेश
23.	महाबोधि मंदिर (बोधगया)	2002	बिहार
24.	भीमबेटका की गुफाएँ	2003	मध्य प्रदेश
25.	चंपानेर-पावागढ़ पार्क	2004	गुजरात
26.	छत्रपति शिवाजी टर्मिनल (पूर्व विक्टोरिया टर्मिनल)	2004	महाराष्ट्र
27.	लाल किला	2001	दिल्ली
28.	जंतर-मंतर (जयपुर)	2010	राजस्थान

➤ यूनेस्को की सूची में **इटली** प्रथम स्थान पर (47 विरासत स्थल), **स्पेन** द्वितीय स्थान पर (43 विरासत स्थल), तृतीय स्थान पर **चीन** (41 विरासत स्थल), 37 विरासत स्थल के साथ **फ्रांस** चौथे स्थान पर तथा भारत अपने 28 विरासत स्थलों के साथ 7वें स्थान पर है।

33. भारत के प्रमुख शोध-संस्थान

1. भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान	नई दिल्ली	2. केन्द्रीय वन अनुसंधान संस्थान	देहरादून
3. केन्द्रीय गन्ना अनुसंधान संस्थान	कोयम्बटूर	4. भारतीय लाह अनुसंधान संस्थान	राँची
5. केन्द्रीय तम्बाकू अनुसंधान संस्थान	राजमुंदरी	6. केन्द्रीय ईंधन अनुसंधान संस्थान	जलगाँव
7. भारतीय चीनी तकनीकी संस्थान	कानपुर	8. केन्द्रीय खनन अनुसंधान केन्द्र	धनबाद
9. राष्ट्रीय डेयरी अनुसंधान संस्थान	करनाल	10. भारतीय सर्वेक्षण विभाग	देहरादून
11. केन्द्रीय चमड़ा अनुसंधान संस्थान	चेन्नई	12. भारतीय मौसम वेधशाला	पुणे
13. केन्द्रीय औषधि अनुसंधान संस्थान	लखनऊ	14. जीवाणु प्रौद्योगिकी संस्थान	चंडीगढ़
15. भारतीय मौसम विज्ञान संस्थान	नई दिल्ली	16. प्लाज्मा अनुसंधान संस्थान	गाँधीनगर
17. रमण अनुसंधान संस्थान	बंगलौर	18. भारतीय भू-चुम्बकीय संस्थान	मुम्बई
19. राष्ट्रीय धातु विज्ञान प्रयोगशाला	जमशेदपुर	20. भारतीय खगोल संस्थान	बंगलौर
21. कपड़ा उद्योग अनुसंधान संस्थान	अहमदाबाद	22. राष्ट्रीय समुद्र विज्ञान संस्थान	पणजी
23. राष्ट्रीय प्रतिरोधक विज्ञान संस्थान	नई दिल्ली	24. डीजल लोकोमोटिव वर्क्स	वाराणसी
25. भाभा परमाणु अनुसंधान केन्द्र	ट्राम्बे	26. केन्द्रीय सड़क अनुसंधान संस्थान	नई दिल्ली
27. भारतीय पेट्रोलियम संस्थान	देहरादून	28. केन्द्रीय ट्रेक्टर संस्थान	नई दिल्ली
29. अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान सं०	नई दिल्ली	30. केन्द्रीय वनस्पति अनुसंधान सं०	लखनऊ
31. टाटा इंस्टीच्यूट ऑफ फंडामेंटल रिसर्च	मुम्बई	32. भारतीय रासायनिक जैविकी सं०	कोलकाता
33. इंडियन सिक्वोरिटी प्रेस	नासिक रोड, पुणे	34. उच्च अक्षांश अनुसंधान प्रयोगशाला	गुलमर्ग
35. केन्द्रीय खाद्य प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थान	मैसूर	36. केन्द्रीय पर्यावरण इंजीनियरिंग अनुसंधान संस्थान	नागपुर
37. केन्द्रीय भवन निर्माण अनुसंधान संस्थान	रूड़की	38. औद्योगिक विषय विज्ञान अनुसंधान केन्द्र	लखनऊ
39. केन्द्रीय कांच तथा मृत्तिका अनुसंधान संस्थान	कोलकाता	40. कोशिकीय तथा आण्विक जीव विज्ञान केन्द्र	हैदराबाद
41. केन्द्रीय विद्युत रासायनिक अनुसंधान संस्थान	कराईकुडी	42. भारतीय पुरातात्विक सर्वेक्षण विभाग	कोलकाता
43. केन्द्रीय यांत्रिक इंजीनियरिंग अनुसंधान संस्थान	दुर्गापुर	44. केन्द्रीय जूट प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थान	कोलकाता
45. केन्द्रीय नमक और समुद्री रसायन अनुसंधान संस्थान	भावनगर	46. सेन्टर फॉर डी. एन. ए. फिंगर प्रिंटिंग एण्ड डायग्नोस्टिक्स	हैदराबाद
47. भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण	नई दिल्ली	48. राष्ट्रीय मस्तिष्क अनुसंधान केन्द्र	गुडगाँव
49. राष्ट्रीय भू-भौतिकी अनुसंधान संस्थान	हैदराबाद	50. भारत इलेक्ट्रॉनिक लिमिटेड	जलाहली
51. केन्द्रीय नारियल अनुसंधान संस्थान	काशरगोड	52. केन्द्रीय चावल अनुसंधान संस्थान	कटक
53. केन्द्रीय आलू अनुसंधान संस्थान	शिमला		

34. भारत के प्रमुख वाद्ययंत्र और उनके वादक

महत्त्वपूर्ण जानकारियाँ

सबसे बड़ा जीवित पक्षी	शुतुरमुर्ग	सबसे बड़ा सर्प	पाइथन
सबसे बड़ा कपि	गोरिल्ला	सबसे छोटा पक्षी	हमिंग पक्षी
सबसे छोटा स्तनी	छछुंदर	सबसे बड़ा अण्डा	शुतुरमुर्ग
अंड जरायुज स्तनी	कंगारू	सबसे ऊँचा स्तनी	जिराफ (अफ्रीका)
सबसे व्यस्त मानव अंग	हृदय	सबसे बड़ा तथा भारी स्तनी	नीली ह्वेल
सबसे बड़ा जीवित सरीसृप	टरटिल (कछुआ) समुद्री	सबसे बड़ा स्थली स्तनी	अफ्रीकी हाथी
सबसे तेज उड़ने वाला पक्षी	कटिपुञ्ज पक्षी (स्थाइनी टैल्ड स्वीफ्ट)	अंडप्रजक स्तनी	ऐकिडना तथा डकबिल्लेटीपस
सबसे तेज दौड़ने वाला जन्तु	चीता		

कुछ महत्त्वपूर्ण तथ्य (Some Important Facts):

1. स्वप्नों के अध्ययन को **औनीरोलॉजी (Oneirology)** कहते हैं।
2. मनुष्य के सौंदर्य के अध्ययन को **कैलोलॉजी (Kalology)** कहते हैं।
3. जीवन की उत्पत्ति के समय ऑक्सीजन नहीं था।
4. शरीर में सबसे दृढ़ (मजबूत) तत्त्व दाँतों का **एनामेल** होता है।
5. मनुष्य में लिंग निर्धारण पुरुष के क्रोमोसोम पर निर्भर होता है, न कि स्त्रियों के क्रोमोसोम से।
6. सबसे तेज तंत्रिका आवेग 532 किमी०/घंटा होती है।
7. मनुष्य के फेफड़े का आन्तरिक क्षेत्रफल 93 वर्ग मीटर होता है, जो शरीर के बाह्य क्षेत्रफल का 40 गुना होता है।
8. हड्डियाँ कंक्रीट जैसी मजबूत और ग्रेनाइट जैसी कठोर होती हैं।
9. शरीर के भीतर प्रति सेकेण्ड लगभग 150 लाख कोशिकाएँ नष्ट होती हैं।
10. स्त्री के गर्भाशय का भार जिसने कभी संतान जन्म न दिया हो 50 ग्राम का होता है तब संतान को जन्म देने के बाद स्त्री के गर्भाशय का भार 100 ग्राम हो जाता है।
11. गुर्दे का भार लगभग 150 ग्राम होता है।
12. एक बार साँस अन्दर लेने में सामान्य वयस्क लगभग 500 मि० लि० हवा अन्दर ले जाता है।
13. हृदय की रक्त पम्प करने की क्षमता 4.5 लीटर प्रति मिनट होती है।
14. छोटी आँत लगभग 7 मीटर लम्बी होती है तथा उसका व्यास 2.5 से.मी. होता है।
15. शरीर के भीतर रक्त-परिभ्रमण (*Blood circulation*) में लगभग 23 सेकेण्ड का समय लगता है।
16. पेनीसिलीन नामक प्रतिजैविक पेनीसिलियम नामक कवक से प्राप्त किया जाता है।
17. मनुष्य संसार का सबसे बुद्धिमान होमिनिड है।
18. एल्बेट्रास सबसे बड़ा समुद्री पक्षी है, जिसके पंख का फैलाव 10-12 फीट तक है।
19. मनुष्य के शरीर में लगभग 50 लाख बाल होते हैं।
20. प्लेसेन्टा बनने के आरम्भ के समय एच. सी. जी. हॉर्मोन काफी मात्रा में स्रावित होकर मूल उत्सर्जित होने लगता है। इसी समय मूत्र की जाँच में इस हार्मोन की उपस्थिति से गर्भाशय की जाँच की जाती है।
21. बच्चे के हृदय की धड़कन वयस्क व्यक्ति से ज्यादा होती है।
22. एक बार साँस लेने की क्रिया 5 सेकेण्ड में होती है।

बीमारी	प्रभावित अंग	विषाणु के नाम	लक्षण
1. एड्स (AIDS)	प्रतिरक्षा प्रणाली (WBC)	HIV	रोग प्रतिरोधक क्षमता का नष्ट होना
2. डेंगूज्वर (हड्डी तोड़ बुखार)	सम्पूर्ण शरीर का सिर, आँख एवं जोड़	अरबो वायरस	आँखों, पेशियों, सिर तथा जोड़ों में दर्द
3. पोलियो	गला, रीढ़, नाड़ी संस्थान	पोलियो	ज्वर, बदन में दर्द, रीढ़ की हड्डी और की कोशिकाएँ नष्ट हो जाती हैं।
4. इन्फ्लूएंजा	सम्पूर्ण शरीर	मिक्सो वाइरस (A.B.C.)	गलशोथ, छींक, बैचेनी
5. चेचक	सम्पूर्ण शरीर	वैरिआला वायरस	तेज-बुखार, शरीर पर लाल-लाल दाने
6. छोटी माता	सम्पूर्ण शरीर	वायरस	हल्का बुखार, शरीर पर पित्तिकाएँ
7. गलसोथ	पैराथाइराइड ग्रंथि	—	ज्वर के साथ मुँह खोलने में कठिनाई
8. खसरा	सम्पूर्ण शरीर	मोर्बिली वायरस	शरीर पर लाल दाना
9. ट्रेकोमा	आँख	—	आँख लाल होना, आँख में दर्द
10. हिपेटाइटिस या यकृत पीलिया	या यकृत	—	पेशाब पीला, आँख एवं त्वचा पीला हो जाता है।
11. रेबीज	तंत्रिका तंत्र	रेब्डी वायरस	रोगी पागल हो जाता है, जीभ बाहर निकालता है
12. मेनिनजाइटिस	मस्तिष्क	—	तेज बुखार
13. हर्पीस	त्वचा	हरपीस	त्वचा में सूजन हो जाती है।

नोट : (AIDS : Acquired Immuno deficiency syndrome)

➤ **ELISA (Enzyme Linked Immune Solvent Assy) :** यह HIV वायरस की जाँच करने की एक प्रणाली है। इससे पता चलता है कि व्यक्ति एड्स पीड़ित है या नहीं। इसे एलिसा टेस्ट कहते हैं।

➤ **वेस्टर्न ब्लॉट टेस्ट :** यह HIV संक्रमण की खास जाँच है, जो पॉजीटिव होने पर बताता है कि व्यक्ति HIV से ग्रस्त है।

➤ **एचआईवीपी-24 एंटीजन (पी. सी. आर.) :** HIV की स्पष्ट जाँच, इससे रोग की तीव्रता की जानकारी मिलती है।

- > विटामिन D का संश्लेषण सूर्य के प्रकाश द्वारा कोलेस्टेरोल (इर्गेस्टेरोल) द्वारा होता है।
- > विटामिन K जीवाणुओं द्वारा हमारे कोलन में संश्लेषित होता है तथा वहाँ से उसका अवशोषण भी होता है।

विटामिन की कमी से होने वाला रोग एवं उसके स्रोत

विटामिन	रासायनिक नाम	कमी से होने वाला रोग	स्रोत
विटामिन-A	रेटिनॉल	रतौंधी, संक्रमणों का खतरा, जीरोथैलमिया	दूध, अंडा, पनीर, हरी साग सब्जी, मछलीयकृत तेल
विटामिन-B ₁	थायामिन	बेरी-बेरी	मूँगफली, तिल, सूखी मिर्च, विना घुली दाल, यकृत अंडा एवं सब्जियाँ
विटामिन-B ₂	राइबोफ्लेविन	त्वचा का फटना, आँखों का लाल होना, जिह्वा का फटना	खमीर, कलेजी, मांस, हरी सब्जियाँ, दूध
विटामिन-B ₃	पैन्टोथेनिक अम्ल	बाल सफेद होना, मंद बुद्धि होना	मांस, दूध, मूँगफली, गन्ना, टमाटर
विटामिन-B ₅	निकोटिनैमाइड या नियासिन	पेलाग्रा (त्वचा दाद) या 4-D-सिंड्रोम	मांस, मूँगफली, आलू, टमाटर, पत्ती वाली सब्जियाँ
विटामिन-B ₆	पाइरीडॉक्सिन	एनीमिया, त्वचा रोग	यकृत, मांस, अनाज
विटामिन-B ₇	बायोटीन	लकवा, शरीर में दर्द, बालों का गिरना	मांस, अंडा, यकृत, दूध
विटामिन-B ₁₂	साएनोंकाबालामिन	एनीमिया, पांडुरोग	मांस, कलेजी, दूध
फॉलिक अम्ल	टेरोईल ग्लूटैमिक	एनीमिया, पेचिश रोग	दाल, यकृत, सब्जियाँ, अण्डा, सेम
विटामिन-C	एस्कॉर्बिक एसिड	स्कर्वी, मसूड़े का फुलना	नींबू, संतरा, नारंगी, टमाटर, खट्टे पदार्थ, मिर्च, अंकुरित अनाज
विटामिन-D	कैल्सिफेरॉल	रिकेट्स (बच्चों में) ऑस्टियोमलेशिया (वयस्क में)	मछली यकृत तेल, दूध, अण्डे
विटामिन-E	टोकोफेरॉल	जनन शक्ति का कम होना	पत्ती वाली सब्जियाँ, दूध, मक्खन, अंकुरित गेहूँ, वनस्पति तेल
विटामिन-K	फिलोक्विनोन	रक्त का थक्का न बनना	टमाटर, हरी सब्जियाँ, आँतों में भी उत्पन्न