



माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

24 पृष्ठीय

परीक्षार्थी द्वारा भरा जावे ↓

परीक्षा का विषय	विषय कोड	परीक्षा का माध्यम
ग्रह प्रबंध	6 1 0	हिन्दी

स्टीकर तीर के निशान ↓ से मिलाकर लगायें

पुस्तिका का क्रमांक	319- 2055937
परीक्षार्थी का रोल नम्बर	2 9 1 3 2 8 1 4 8
परीक्षा का दिन	दो नौ एक मीत दो आठ एक एक मात

1	1	2	4	3	9	5	6	8
एक	एक	दो	चार	तीन	नौ	पाच	छः	आठ

क :- पूरक उत्तर पुस्तिकाओं की संख्या अंकों में 00 शब्दों में शुन

ख :- परीक्षार्थी का कक्ष क्रमांक गैलरी- 4

ग :- परीक्षा का दिनांक 14 03 2019

परीक्षा केन्द्र का नाम एवं मुद्रा

केन्द्र क्रमांक-131012

वर्ष-2019

पर्यवेक्षक का नाम एवं हस्ताक्षर	केन्द्राध्यक्ष/सहायक केन्द्राध्यक्ष के हस्ताक्षर
मा.उ.उ.वी. प्रो.वा.स.व.	

परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जावे ↓

प्रमाणित किया जाता है कि मूल्यांकन के समय पूरक उत्तर पुस्तिकाओं की संख्या उपरोक्तानुसार सही पाई होलो क्राफ्ट स्टीकर क्षतिग्रस्त नहीं पाया गया तथा अन्दर के पृष्ठों के अनुरूप मुख्य पृष्ठ पर अंकों की प्रविष्टि एवं अंकों का योग सही है।

निर्धारित मुद्रा : नाम, पदनाम, मोबाईल नम्बर, परीक्षक क्रमांक एवं पदांकित संस्था के नाम की मुद्रा लगाएं।

उप मुख्य परीक्षक के हस्ताक्षर एवं निर्धारित मुद्रा : परीक्षक निर्धारित मुद्रा

प्रश्न क्रमांक	पृष्ठ क्रमांक	को में
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		

ARMA 1305

परीक्षार्थी द्वारा भरा जावे
केन्द्राध्यक्ष/सहायक केन्द्राध्यक्ष एवं पर्यवेक्षक द्वारा भरा जावे
परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जावे

2

भाग पूर्व पृष्ठ

+

पृष्ठ 2 के अंक

=

कुल अंक



प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 1

सही विकल्प :-

(1) उत्तर :- (i) प्रोटीन की कमी ।

(2) उत्तर :- (ii) एकाकी परिवार ।

(3) उत्तर :- (iv) सभी की ।

(4) उत्तर :- (iii) चिकनकारी ।

(5) उत्तर :- (iii) 9 कैलोरी ।

B
S
E

प्रश्न क्रमांक - 2

रिक्त स्थान :-

(1) शक्ति (कैलोरी) का लय है ।

(2) बिजली के उपकरणों पर (I.S.I.) चिन्ह

3

योग २५ २००

+

पृष्ठ 3 क अंक

=

कुल अंक



प्रश्न क्र.

(iii) गर्भवती स्त्री के प्रतिदिन $(+300)$ अतिरिक्त कैलोरी की आवश्यकता होती है।

(iv) तपेदिक रोग (बैसिलस ट्यूबरकुलोसिस) द्वारा फैलता है। तपेदिक रोग (वायु या बैसिलस ट्यूबरकुलोसिस) द्वारा फैलता है।

(v) ताजे फल और सब्जियों के तापक्रम पर सुरक्षित रखा जा सकता है $(31^{\circ}\text{F से } 45^{\circ}\text{F})$

प्रश्न क्रमांक - 3

एक वाक्य / शब्द में उत्तर :-

(1) व्यक्ति के आहार में पोषक तत्वों की अपर्याप्त मात्रा होने पर कुछ शारीरिक और मानसिक विकृतियाँ देखी जाती हैं। कुपोषण कहलाता है।

(2) तंतु दो प्रकार के होते हैं।

4

+

=

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 4 के अंक

५००



प्रश्न क्र.

(3) अलू ट्रामेरीन हलू रवनिज माहयम से प्राप्त नील है यह विभिन्न शासायनिक क्रियाओं द्वारा बनाया जाता है।

(4) वह परिवार जिसमें दो - तीन पीढ़ियों के लोग मिल - जुल कर रहते हैं और एक रसोई में पका भोजन करते हैं सामान्य सम्पत्ति के स्वामी होते हैं। संयुक्त परिवार कहलाता है।

(5) पैकिश दो प्रकार का होता है।

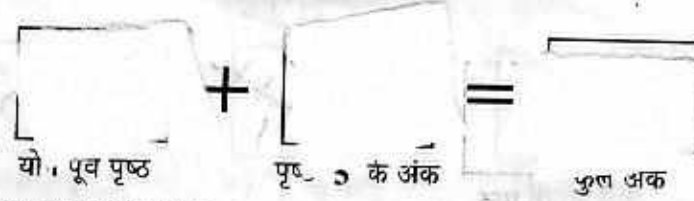
B
S
E

प्रश्न क्रमांक - 4

सही जोड़ी

क्र.	"अ"	क्र.	"ब"
1	सेफ्टी वाल्व	(द)	पेशाब कुंजर
2	रेशमी वस्त्र	(स)	गोंद
3	वृद्धावस्था में	(ख)	हल्का सुपाच्य भोजन
4	परिसाज्या	(इ)	मर्सरीकरा
5	चिल स्टेरिज	(व)	31° से 45° F

5



प्रश्न क्र.	प्रश्न क्रमांक - 5	(अथवा)
-------------	--------------------	--------

ईकोमार्क :- यह भारतीय मानक लक्ष्यो द्वारा दिया जाने वाला सर्टिफिकेट मार्क है यह पर्यावरण को न्यूनतम हानि पहुँचाने या हानि न पहुँचाने वाले उत्पादों को दिया जाता है। इसकी शुरुआत सन् 1991 में हुई थी। इसका मुख्य उद्देश्य उपभोक्ताओं के मह्य पर्यावरण को हानि न पहुँचाने वाले उत्पादों के प्रति जागरूक करना है। यह विभिन्न श्रेणी के उत्पादों को दिया जाता है।

प्रश्न क्रमांक - 6

कुपोषण के भोजन संबंधी कारण निम्नलिखित हैं -

- (1) अनियमित भोजन :- एक निश्चित समय पर भोजन न करने से कुपोषण हो सकता है। अनियमित भोजन से पाचन - संस्थान पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
- (2) अनुचित भोजन :- अनुचित भोजन स्वास्थ्य की दृष्टि से अनुपयुक्त होता है। मिलावटी भोज्य पदार्थों के सेवन से

6

योग पूर्व पृष्ठ



प्रश्न क्र.

कुपोषण हो जाता है। और शरीर विभिन्न बीमारियों से ग्रसित हो जाता है।

प्रश्न क्रमांक - 7

30 ⇒

B
S
F

निर्जलीकरण :- किसी पदार्थ की नमी, आर्द्रता या जलीय भाग, को समाप्त करने की क्रिया 'निर्जलीकरण' कहलाती है। खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखने की यह सबसे प्राचीन विधि है। यह कृत्रिम और प्राकृतिक दोनों प्रकार से की जाती है। परन्तु प्राकृतिक रूप से सूखे पदार्थ अधिक समय तक सुरक्षित रखे जा सकते हैं।

प्रश्न क्रमांक - 8

(हालात)

30 ⇒

किशोरावस्था में भोजन संबंधी समस्याएँ निम्न हैं -

(i) इस अवस्था में किशोर दूध को बच्चों को पेशेय मानकर बहिष्कृत कर देते हैं और जब

प्रश्न क्र.

विशेषकर आकाशरी व्यक्तियों में कैल्शियम और प्रोटीन की मात्रा दूध द्वारा ही पूरी होती है।

2. किशोरावस्था में युवतियों का पौष्टिक तत्व लेने की और कम और शरीर की आकृति और डील-डौल की ओर अधिक श्रद्धा रहता है। इससे पौष्टिक तत्वों की उपेक्षा होती है।

इस आयु में किशोर अधिक मिर्च-मसाले वाला भोजन जैसे - समोसा, चाट, पकौड़ी आदि अधिक पसंद करते हैं जिनमें पौष्टिक तत्वों का अभाव रहता है।

प्रश्न क्रमांक - 9

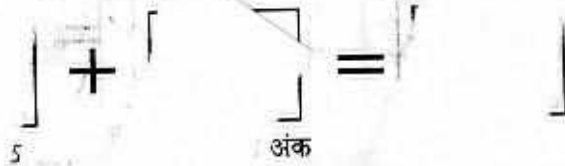
30 → पोषण शिक्षा प्रदान करने के कारण निम्नलिखित हैं -

स्वास्थ्य पदार्थों की खपति रोकने हेतु।

सामुदायिक सम्पत्ति के रूप में स्वास्थ्य की उपेक्षा प्रोत्साहित करना।
परिवार के लिए सही भोजन चयन करने हेतु सबको राजी करना।

(3)

8



प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 10

30-4 हैजा रोग से बचने के उपाय निम्नलिखित हैं -

(i) शौचगृह और नालियों को साफ करके उनमें फिनाइल डालनी चाहिए।

पानी-दूध उबालकर पिए और उन्हे ठूक कर रखना चाहिए।

B
S
E

(ii) कच्चे और सड़े-गले फल-सब्जियों का सेवन नहीं करना चाहिए।

प्रश्न क्रमांक - 11

(अथवा)

30-4 रेफ्रिजरेटर का उपयोग करते समय निम्नलिखित सावधानियाँ रखनी चाहिए।

(i) फ्रिज में उन्ही वस्तुओं को रखा जाए जिन्हे ठण्डा करने की आवश्यकता है।

(ii) फ्रिज में बोझ सामग्री ठूक कर रखना चाहिए।

विद्युत सर्किट्स ठीक वाहित होने पर फ्रिज बन्द कर देना चाहिए।

फ्रिज में वस्तुओं को सामान्य ताप या कमरे के ताप पर रखना चाहिए।

प्रश्न क्रमांक - 12

उ० न० उपभोक्ता के उत्तरदायित्व निम्नलिखित हैं -

- (i) निहायत ही जरूरी हो तभी खरीददारी करें।
- (ii) जल्दबाजी में खरीददारी न करें।
- (iii) वस्तुओं की रसीद और गारण्टी / वारण्टी कार्ड लेना न भूलें।
- (iv) खाद्य वस्तुओं को खरीदते समय उन पर एगमार्क का निशान अवश्य देख लें।
- (v) बिजली के उपकरणों पर I.S.I. का मार्क देख लें।



प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 13

उत्तर → खाद्य संरक्षण के उद्देश्य निम्नलिखित हैं।

(i) राष्ट्र की सम्पूर्ण उपज का प्रयोग :- भारत एक

कृषि प्रधान देश है यहाँ पर लाखों टन खाद्य उत्पादन साड़-गल या सूखकर नष्ट हो जाता है। अतः खाद्य पदार्थों की ख़र्बदी रोकने हेतु संरक्षण अति आवश्यक है।

B
S
E

(ii) राष्ट्र सुरक्षा में योगदान :- हमारे देश में सैनिक ऐसे

स्वामीयों पर तैनात है जहाँ पर किसी भी प्रकार का भोजन प्राप्त नहीं होता। अतः ऐसे स्वामीयों पर संरक्षित खाद्य पदार्थ जैसे - दाल, सब्जियाँ, मांस आदि पहुँचाये जा सकते हैं।

(iii) पौष्टिक और सन्तुलित भोजन की प्राप्ति :-

ऐसे खाद्य पदार्थ जो प्रत्येक मौसम में उपलब्ध नहीं होते उन्हें संरक्षित करके वर्ष भर जनता को पौष्टिक और सन्तुलित भोजन उपलब्ध कराया जा सकता है।



=



योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 11 के अंक

3

(iv) विदेशी मुद्रा की प्राप्ति :- देश की आवश्यकता से अधिक उपज को विशेष संरक्षण पद्धतियों द्वारा संरक्षित करके उन्हें बाहर भेजकर विदेशी मुद्रा की प्राप्ति की जा सकती है। जैसे - अचार, मुरब्बा, जैम, जैली आदि।

प्रश्न क्रमांक - 14

303 नायलॉन की भौतिक विशेषताएँ निम्नलिखित हैं -

- (1) संगठन :- यह एक ताप सुनम्य रासायनिक यौगिक है। यह नाइट्रोजन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन और कार्बन से मिलकर बना होता है।
- (2) प्रत्यास्थता :- नायलॉन के वस्त्र खींचकर लम्बे कर लिए जाते हैं।
- (3) मजबूती :- नायलॉन हल्का होते हुए भी मजबूत होता है।
- (4) कफूँद और कीड़े :- नायलॉन के वस्त्रों में कफूँद और कीड़े नहीं लगते हैं।

P.T.O.

12

+ [] =
पृष्ठ 1. 5 अंक



CATCH UP WITH THE FUTURE

प्रश्न क्र.

नायलॉन के रासायनिक गुण निम्नलिखित हैं -

(1)

विरंजक का प्रभाव :- तेलु विरंजक पदार्थों से नायलॉन के वस्त्रों को हानि पहुँचाती है।

(2)

ताप का प्रभाव :- अधिक ताप के प्रभाव से नायलॉन गलने लगता है।

धूप व प्रकाश :- हल्के रंगों के नायलॉन के वस्त्रों को धूप में सुखाने से वे और भी हल्के हो जाते हैं।

S
E

(4)

रंगई क्षमता :- नायलॉन के वस्त्रों पर कोई भी रंग आसानी से चढ़ाया जा सकता है।

प्रश्न क्रमांक - 15

30*

शुष्क ह्यूमिडिटी के लाभ निम्नलिखित हैं -

(i) जिन वस्त्रों का पानी के प्रयोग से खराब होने का डर रहता है, उन्हें शुष्क ह्यूमिडिटी से होने से बचाव नहीं होता है।



प्रश्न क्र.

(ii) शुष्क धुलाई से वस्त्रों पर सबके नही पड़ती है।

(iii) ऊनी वस्त्रों की गर्मी अधिक समय तक बनी रही रहती है।

जिन वस्त्रों पर पानी के प्रयोग से उनकी आकृति और रंग बिगड़ने का भय रहता है उन पर शुष्क धुलाई का कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

हानियाँ :- शुष्क धुलाई की हानियाँ निम्न हैं -

- (i) यह विधि बहुत खर्चीली होती है।
- (ii) इसमें समय अधिक लगता है।
- (iii) इसे घर पर आसानी से नहीं किया जा सकता।
- (iv) विशेषकर ऊनी वस्त्रों की गंध दूर नहीं होती है।

प्रश्न क्रमांक - 16

उ० संयुक्त परिवार की विशेषताएँ निम्नलिखित हैं -

- (i) बड़ा आकार :- संयुक्त परिवार में का आकार बड़ा होता है। इसमें सदस्यों की संख्या अधिक होती है। इसमें प्रमुख रूप से चाचा - चाची, दादा - दादी और उनके बच्चे मिलजुलकर रहते हैं।

प्रश्न क्र.

(i) संयुक्त सम्पत्ति :- इस परिवार में सदस्यों की सम्पत्ति संयुक्त होती है और यह स्थिति तब-तक कायम रहती है जब-तक परिवार का कोई सदस्य अपने हिस्से की माँग न कर ले या परिवार से नाता न तोड़ ले।

(ii) सहयोगी व्यवस्था :- आपसी सहयोग और संयुक्त मदद, संयुक्त परिवार का आधार है।

B

S (iv)

E

कर्ता की प्रधानता :- इस प्रकार के परिवारों में कर्ता की प्रधानता होती है, कर्ता परिवार का कोई बृहद् सदस्य होता है, पारिवारिक नीतियों का बोझ मुख्य रूप से उसी के सिर पर होता है।

(v) सदस्यों में एक निश्चित संस्कार :- संयुक्त परिवार में कर्ता का स्वतंत्र स्तान होता है दूसरा स्तान उसकी पत्नी का होता है और समस्त धार्मिक क्रियाओं का संचालन उसके द्वारा ही होता है।



प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 18

30 > भोजन पकाने समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए -

(1) हाथ साफ रखना :- कढ़ाई को खाना बनाना प्रारम्भ करने से पहले हाथ अवश्य धो लेना चाहिए

B (2) साफ कपड़े का प्रयोग :- बर्तन पकड़ने और पीछने के लिये साफ कपड़े का प्रयोग करना चाहिए । 2

E (3) सहाज्यों को धोना :- सहाज्यों को कालने से पहले धो लेना चाहिए । वससे उनके पौष्टिक तत्व सुरक्षित रखे जा सकते हैं।

(4) कम मसालों का प्रयोग :- अधिक मसाले पाचन क्रिया को प्रभावित करते हैं अतः मसालों का प्रयोग कम किया जाना चाहिए।

(5) खाने के सोडे का कम प्रयोग :- अधिक खाने के सोडे के प्रयोग से क्लोमिन 'U' नष्ट हो जाता है। अतः भोजन में खाने के सोडे का प्रयोग कम करना चाहिए।



[] = []
याग क २४ क

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 17

303

सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले तत्व निम्नांकित हैं -

B
S
E

(1) आयु :- व्यक्ति की आयु के अनुसार भोजन में भिन्नता आना स्वभाविक है। एक बच्चे की भोजन सम्बन्धी आवश्यकताएँ पुरुषों जैसी से अधिक होती हैं क्योंकि इस अवस्था में बच्चे का शारीरिक विकास तीव्र गति से होता है। एक वृद्ध व्यक्ति को अपेक्षाकृत कम भोजन की आवश्यकता होती है क्योंकि इस अवस्था में क्रियाशीलता कम और शारीरिक जीवन शक्ति कमजोर पाई जाती है।

(2) लिंग :- लिंग वह कारक है जो व्यक्ति के भोजन की मात्रा को निर्धारित करता है। एक वयस्क व्यक्ति वयस्क पुरुष को स्त्री की अपेक्षा अधिक भोजन की आवश्यकता होती है क्योंकि स्त्रियों को पुरुषों की अपेक्षा कम कार्य करना पड़ता है। अधिक क्रियाशीलता की वजह से पुरुषों में ऊर्जा निर्माणक तत्वों की



प्रश्न क्र.

हानि होती है। और उनका पूर्ति हेतु अतिरिक्त सन्तुलित भोजन की आवश्यकता होती है परन्तु गर्भविकास और स्तनपान के दौरान स्त्रीयों को अतिरिक्त मात्रा में सन्तुलित भोजन की आवश्यकता होती है।

(3) शारीरिक कार्य :- अतिरिक्त शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्ति को कम शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्ति की अपेक्षा अतिरिक्त भोजन की आवश्यकता होती है। कार्य की अधिकता की वजह से ऊर्जा निर्माणक तत्व जैसे - प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, लवण आदि की हानि होती है। अतः इनकी पूर्ति हेतु अतिरिक्त पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है।

B
S
E

(4) सामाजिक कारण :- कुछ सामाजिक कारण होते हैं जो व्यक्ति के भोजन की मात्रा को प्रभावित करते हैं। व्यक्ति जिस समाज में रहता है उसके नियमों का पालन भी आवश्यक है।

(5) आर्थिक कारण :- कुछ आर्थिक कारणों की वजह से भी व्यक्ति को पर्याप्त उपाहार नहीं मिल पाता है। जो सन्तुलित भोजन की मात्रा को प्रभावित करता है। इस स्थिति पर उनके यहाँ सस्ते मूल्यों युक्त शीज्य पदार्थों का प्रयोग किया जाता है।
आहरणाद्य :- मैंगो के स्वान पर मुँगाकली, विटामिन के गान्जर, पाट के सेब के स्वान पर नी आदि।