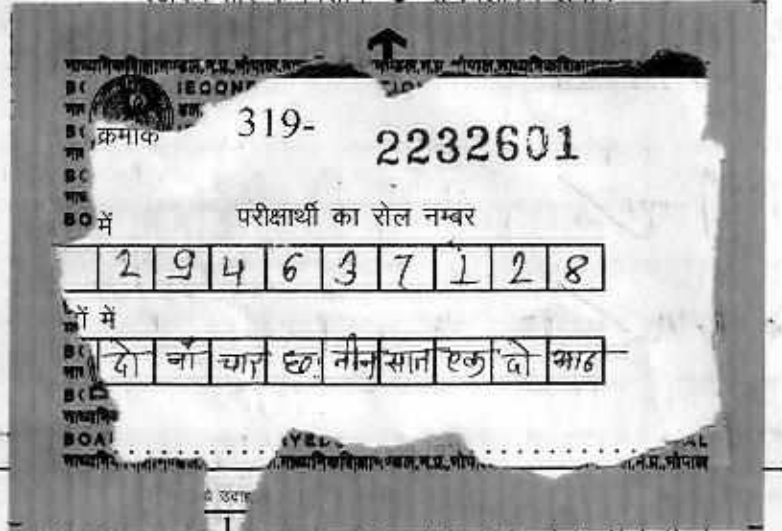




परीक्षार्थी द्वारा भरा जावे ↓

परीक्षा का विषय	विषय कोड	परीक्षा का माध्यम
गृह उद्योग	6 1 0	हिन्दी

स्टीकर तीर के निशान ↓ से मिलाकर लगाये



एक एक दो चार तीन नौ पांच छः आठ

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

ख :- परीक्षार्थी का कक्ष क्रमांक

ग :- परीक्षा का दिनांक

परीक्षा का नाम एवं परीक्षक के निर्धारित मुद्रा

हस्तारक्षक के द्वारा भरा जावे ↓

462015 2019

पर्यवेक्षक का नाम एवं हस्ताक्षर : केन्द्राध्यक्ष/सहायक केन्द्राध्यक्ष के हस्ताक्षर

Swati
Sh

परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जावे ↓

प्रमाणित किया जाता है कि मूल्यांकन के समय पूरक उत्तर पुस्तिकाओं की संख्या उपरोक्तानुसार सही पाई हो। 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 के एवं निर्धारित मुद्रा

Sun
G.H.S. S. GAJRAJAJA SCHOOL
V. No.- 1416
Mob.- 93011

केवल परीक्षक द्वारा भरा जावे।
प्रश्न क्रमांक के सम्मुख प्राप्तांकों की प्रविष्टि करें।

प्रश्न क्रमांक	पृष्ठ क्रमांक	प्राप्तांक (अंकों 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

परीक्षार्थी द्वारा भरा जावे ↓

केन्द्राध्यक्ष/सहायक केन्द्राध्यक्ष एवं पर्यवेक्षक द्वारा भरा जावे ↓

परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जावे ↓

2



+



=



योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 2 - अंक

कु र



प्रश्न

उत्तर-1

(i) "प्रोटीन की कमी" ✓

(ii) "एकांकी- परिवार" ✓

(iii) "समी की" ✓

(iv) "चिकनकारी" ✓

(v) "4 कैलोरी" ✗

उत्तर-2

"कैलोरी" ✓

"आई. एस. आई" ✓

"300+" ✓

"वायु" ✓

"75°" ✓

de'smat

$$\square + \square = \square$$

पृष्ठ 3 व. अंक

कुल अंक



प्रश्न क्र.

उत्तर-3

(ii) वयस्क के माध्य में पोषक तत्वों की कमी से शारीरिक या मानसिक प्रभाव को कुपोषण कहते हैं।

(iii) दो प्रकार के - ① प्राकृतिक ② कृत्रिम

(iii) नील

iv जिस परिवार में सब सड़े व एक साथ रहते हैं।

दो प्रकार ① भूमिवा द्वारा जीवाणु
② जीवाणुओं द्वारा

उत्तर-4

(i) सेफ्टी वाल्व

वेशरकुकर

(ii) रेशमी वस्त्र

गोंद

(iii) प्लातस्थान में

दलक सुपात्र्य भोजन

ज्वर

मसैरीकरण

(iv) ल स्टोरेज

91° से 45° F

4

$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$

योग पूर्व पृष्ठ पृष्ठ 4 अंक कुल



प्रश्न क्र.

उत्तर-5

पैकेजिंग (Packaging)

पैकेजिंग उस उत्पाद को कहते हैं, जिसमें किसी वस्तु को पैक किया जाता है। पैकेजिंग में कागज के अन्दर उत्पाद को पैक किया जाता है। व बाजारों में बेचा जाता है। पैकेजिंग को देखकर उपभोक्ता वस्तु खरीदने की सोच आकर्षित होते हैं।

E
S
E

उत्तर-6

भोजन संबंधी कारण (Food related causes)

कुपोषण के भोजन संबंधी कारण हैं।

- (i) अपर्याप्त भोजन :- भोजन पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध न होने पर कुपोषण की समस्या आती है।
- (ii) अनुचित भोजन :- भोजन में पोषितक तत्व न रहने पर कुपोषण की समस्या आती है।

5

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ का अंक

=

कुल अंक



प्रश्न क्र.

उत्तर = 7

मिर्जलीकरण (Dehydration)

शुले खाद्य पदार्थों को सूर्य की तेज धूप में सुखाना ही मिर्जलीकरण कहलाता है। इसमें खाद्य पदार्थों को अधिक समय के लिए उपयोग में लाने के लिए संग्रहित किया जाता है जैसे - अचार, मनुक्के, छुबारे आदि मिर्जलीकृत किए जाते हैं। इसे ही मिर्जलीकरण कहते हैं।

उत्तर = 8 (08)

भोजन संबंधी समस्याएँ (Food related problems)

किशोरमवस्था में भोजन संबंधी समस्याएँ हैं।

(ii) किशोरमवस्था में बालक रात भर पढ़ाई में समय व्यतीत करते हैं। जिस कारण से वह अपने शरीर का समय निश्चित नहीं कर पाते हैं। व भोजन से रन्धि नहीं सकते हैं।

(iii) किशोरमवस्था में बालक व बालिका पेटिटक

6



+



=



योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 6 के अंक

कुल अंक



प्रश्न क्र.

संतुलित आहार न लेकर चाट, मसाला, स्मोसना, ज्वोरी, खादि चीने खाना ज्यादा पसंद करते हैं। इस प्रकार के खाने से ऊर्जा को मिलती है। परंतु यह संतुलित आहार नहीं है।

(iii) किशोर अवस्था में बालक बालिका अपनी खारेज समस्याओं के कारण भोजन के प्रति निराशा रखते हैं। वे इस अवस्था में बाहर का खाना पसंद करते हैं।

R
S
E

उत्तर - 9 (08)

संपर्क विधि (Contact method)

इस विधि में एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से आपस में मिलता है। वे आपसी चर्चा करते हैं। वे दोनों व्यक्ति एक दुसरे को अपनी समस्या बताते हैं। व इसका ल ठुठकेर देते हैं। इसमें आपसी स्नेह भी रहता है। दोनों व्यक्ति अपनी-अपनी समस्या एक दुसरे को शान्ति के साथ समझाते हैं। व अपनी बात स्पष्ट करते हैं।

7

याग पूर्व पृष्ठ

+

पृष्ठ 7 का जक

=

जक



अन क्र.

अंक 10

हैजा रोग :-

हैजा रोग फैलने के हैजा रोग से बचने के उपाय निम्नलिखित हैं।

- (i) पानी को विशेषकर गर्मी व बरसात के मौसम में उबालकर पीना चाहिए।
- (ii) हैजा रोग से पीड़ित व्यक्ति को अलग कमरे में रखना चाहिए।
- (iii) कीड़े, मकोड़े को समाप्त करने का प्रयास करना चाहिए।
- (iv) रोगी का आहार व उसके बिस्तार अलग रखना चाहिए।
- (v) रोग फैलने की सूचना नगरपालिका को देना चाहिए। ताकि वे इस रोग के फैलाव को कम करने का प्रयास करें।
- (vi) भोजन को हमेशा ढक्कर रखना चाहिए भोजन को स्वच्छ हाथों से परोसना चाहिए।

8

$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$

र... 24 पृष्ठ पृष्ठ 8 के अंक 5... अंक



प्रश्न क्र.

उत्तर-21

समय व शक्ति बचाने के सिद्धान्त

आवश्यक सामान एक साथ रखना

उचित उपकरणों का प्रयोग

ज्ञात वातावरण में कार्य करना

विश्राम एवं मनोरंजन

B
S
E

(i) आवश्यक सामान एक साथ रखना :-
 जो भी आवश्यक सामान हो उसे एक स्थान पर रखना चाहिए ताकि आपके ज्यादा सर्वां शतम न करनी पड़े। पानी का संग्रह भी पास में ही होना चाहिए जिससे समय व शक्ति बचने की बच सकें।

(ii) उचित उपकरणों का प्रयोग :-
 अहीनी को उचित उपकरणों का उपयोग करना चाहिए जिससे समय व शक्ति दोनों को ही बचाया जा सकता है। जैसे - कम धारी वाले चाकू से सब्जी

9

पूर्व पृष्ठ

+

अंक

=

उत्तर पृष्ठ



प्रश्न क्र.

कालने में अधिक समय लगता है। व शक्ति की कमी होती है। अतः तेज धारी वाले चाकू का उपयोग करना चाहिए।

(iii) शांत वातावरण में कार्य करना :- गृहीणी को घर का सारा काम चिन्ता मुक्त होकर करना चाहिए। यदि गृहीणी घर का काम किसी समस्या को लेकर करेगी तो वह अधिक थकान का अनुभव करेगी। अतः गृहीणी को हवादार स्थान पर कार्य करना चाहिए।

B
S
E

(iv) विश्राम एवं मनोरंजन :- गृहीणी को काम करने के पश्चात् थोड़ी देर लेकर विश्राम भी करना चाहिए। ताकि गृहीणी को अधिक थकान का अनुभव न हो व उसका स्वास्थ्य भी सुदृढ़ रहे। व साथ-साथ गृहीणी को मनोरंजन भी करना चाहिए।

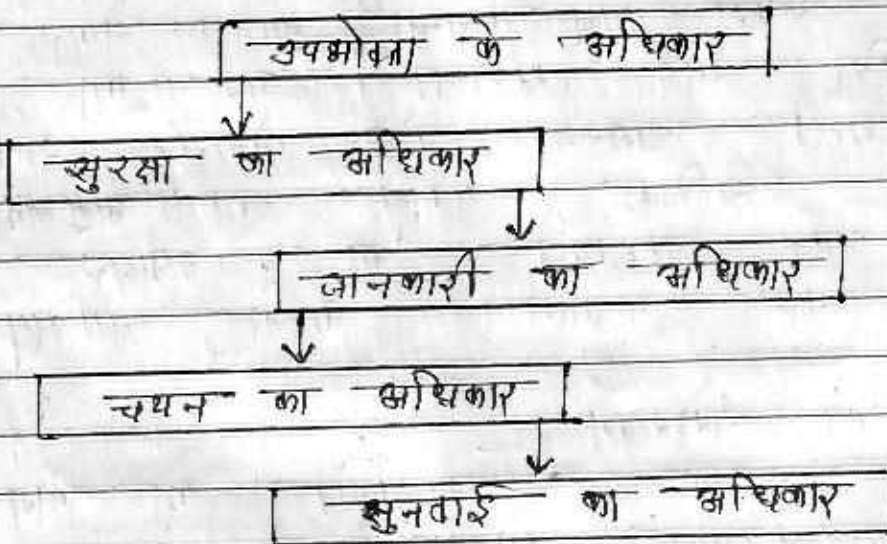


प्रश्न क्र.

उत्तर- 12 (08)

उपभोक्ता के अधिकार (Right of consumer)

B
S
E



(i) सुरक्षा का अधिकार :-

उपभोक्ता होने के नाते आपके कुछ अधिकार भी हैं। आपका सुरक्षा का अधिकार आपको उन उत्पादों में सुरक्षा प्रदान कराता है, जिसमें आपके जान व माल को खतरा रहता है। जैसे बिजली का सामान, आदि।

(ii) जानकारी का अधिकार :-

उपभोक्ता को हर उत्पाद की जानकारी प्राप्त करने का अधिकार प्राप्त है। उपभोक्ता



श. क्र.

हर उत्पाद की पूरी जानकारी लेकर ही उसे खरीद सकता है। व दुकानदार से उसकी सम्पूर्ण जानकारी प्राप्त कर सकता है।

(iii) चयन का अधिकार :-

जब उपभोक्ता बजार में किसी उत्पाद को खरीदने जाते हैं तो एक ही दुकान पर एक वस्तु की अलग-अलग किस्में होने पर चुनाव करने में अत्यधिक शक्ति की आवश्यकता होती है।

(iv) सुनवाई का अधिकार :-

किसी उत्पाद के खराब निकलने व उसमें कोई कमी होने पर सुनवाई कर सकता है। व दुकानदार के रितलाफ शिकायत दर्ज कर सकता है।

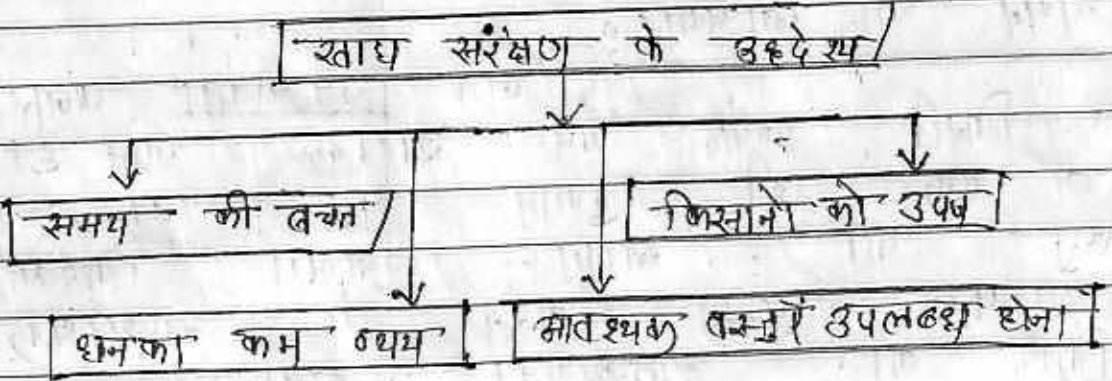
"इस प्रकार इन अधिकारों को छोड़कर उपभोक्ता को और अधिकार भी हैं जो उन्हें प्राप्त हैं।"



प्रश्न क्र.

उत्तर-13

शाध संरक्षण के उद्देश्य निम्नलिखित हैं।



B
S
E

(i) **समय की वचत :-** शाध पदार्थ को सुरक्षित रखने से समय की वचत होती है। व एक शाध पदार्थ अधिक समय तक खाया जा सकता है। व उस पदार्थ को शीम आदि में सुरक्षित रखकर किसी भी समय किसी भी किसी भी प्रकार से उपयोग में लाया जा सकता है।

(ii) **किसानों को उपज :-** शाध को सुरक्षित करके रखने से किसानों को उनकी अच्छी उपज प्राप्त होती है यदि शाध पदार्थ को सुरक्षित न किया गया तो उसमें उपस्थित एन्जाइम उन्हें सड़ाने लगता है। व उसे

$$\boxed{\text{मात्र दूध}} + \boxed{\text{पूरा}} = \boxed{\text{कुल अंक}}$$



प्रश्न क्र.

खराब देता है। किसानों को खाद्य के संरक्षण से सरकार द्वारा अच्छी उपलब्धि प्राप्त हो जाती है। जिससे वे असमय ही लाभ पा सकते हैं।

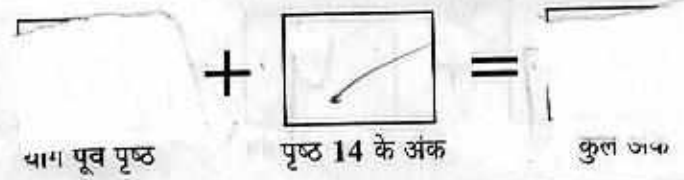
(iii) धान का काम 0 पथ 0

खाद्य को संरक्षित करके रखने से धान का 0 पथ काम होता है। यदि खाद्य को संरक्षित न किया गया तो उसकी सुरक्षता पर ध्यान न दिया गया तो खाद्य खराब हो जाता है जिससे बाजारों से लाभ खाद्य पदार्थ लाना पड़ता है।

(iv) आवश्यक वस्तुएँ उपलब्ध होना :-

खाद्य को संरक्षित करके रखने से आवश्यकता पड़ने पर जल्दी खाद्य भी समय पर उपलब्ध हो जाता है। व धने बाजार नहीं जाना पड़ता है।

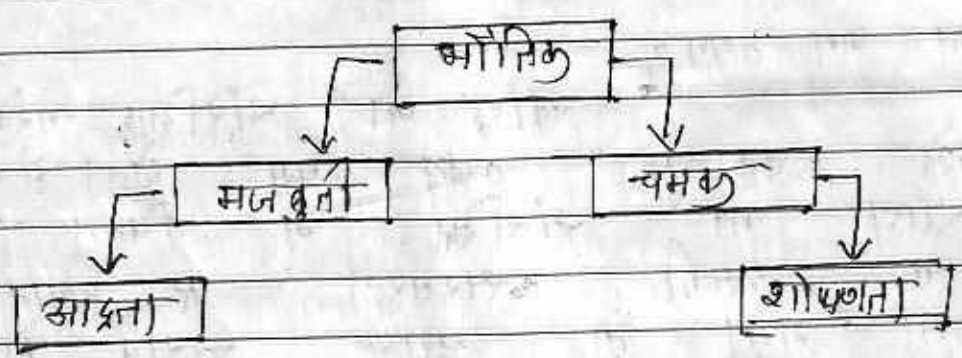
खाद्य संरक्षण का मुख्य उद्देश्य यह है कि सामग्री को अधिक समय तक संभालकर रखना।



प्रश्न क्र.

उत्तर - 14

नाथलॉन की विशेषताएं निम्न हैं।

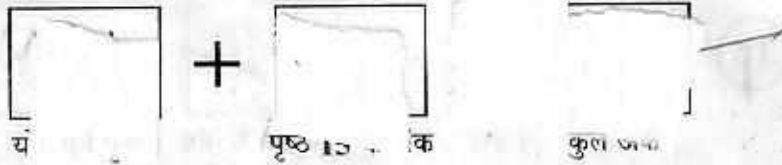


B
S
E

(i) मजबूती :- नाथलॉन में अधिक मजबूती होती है जिसके कारण वह अधिक समय तक उपयोग में लाया जा सकता है। व नाथलॉन में मजबूती होने के कारण वह अधिक पसिंधा होता है।

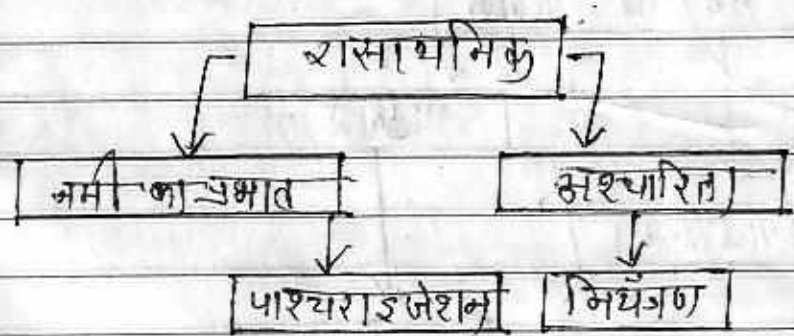
(ii) चमक :- नाथलॉन में चमक अधिक रहती है जिस कारण यह दिखने में अधिक आकर्षक लगता है। व मंहगा भी होता है।

(iii) आद्रता :- नाथलॉन में आद्रता अधिक होती है जिस कारण यह पानी में आसानी से घुल जाता है।



प्रश्न क्र.

(iv) शोषणता :- नाथलान में शोषण करने की क्षमता अधिक होती है। नाथलान भी एक माधार है।



B
S
E

(i) नमी का प्रभाव :- नाथलान में नमी का प्रभाव अधिक रहता है। नाथलान में गीला पन होता है।

(ii) अश्चरिता :- नाथलान में किसी पदार्थ को अपने करीब लाने की अश्चरिता होती है।

(iii) पाश्चराइजेशन :- नाथलान जीवाणु द्वारा खात किया जाता है।

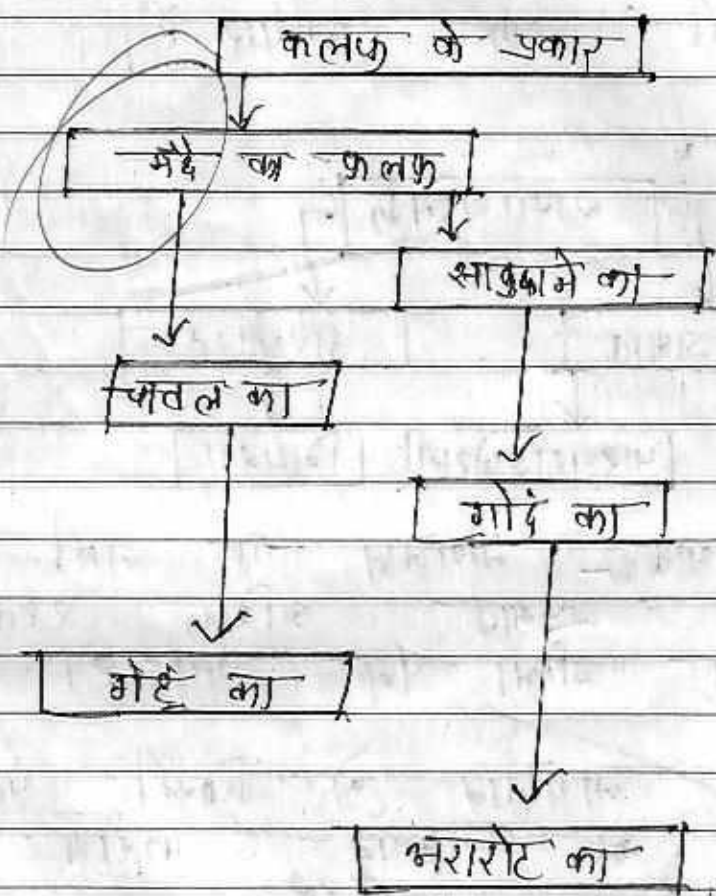
(iv) निबंधन :- नाथलान में निबंधन की क्षमता पायी जाती है।



प्रश्न क्र.

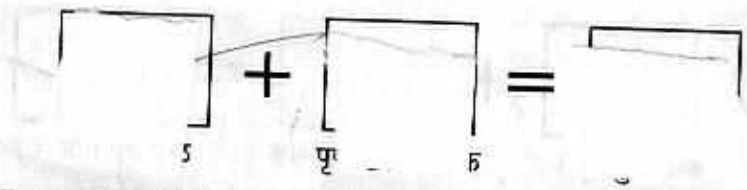
उत्तर-15

B
S
E



विधि:- कलक लगाने की विधि निम्न है।

शाबूदाने की:- 2 चम्मच शाबूदाना,
 1 चम्मच पानी, 3
 चम्मच रूख से मिलाकर
 रूख बनाया जाता है। इन सब
 को पकाकर फिर ठंडा
 करके कलक तैयार
 किया जाता है। व कलक किया जाता है।



प्रश्न क्र.

(2) चावल का = 1 चम्मच चावल
 1/2 चम्मच स्टार्च
 1/2 लीटर पानी
 1 मोम

आदि सभी को पकाकर स्टार्च तैयार किया जाता है। व ठंडी करके कपडे धुलाई की जाती है। व कपडे को कडा व चिकना बनाया जाता है।

उत्तर-26

परिवार की विशेषताएँ निम्न हैं।

① सार्वभौमिकता :- परिवार में आपसी सार्वभौमिकता होनी चाहिए जिस कारण से एक परिवार तैयार होता है। परिवार सार्वभौमिकता का एक आधार है। जिसके बिना परिवार पुरा नहीं होता है।

② सार्वव्यापकता परिवार में सार्वव्यापकता के साथ-साथ सार्वभौमिकता भी विद्यमान रहती है। जिससे एक सम्पूर्ण परिवार का मिश्रण होता है।

$$\boxed{\text{योग पूर्व पृष्ठ}} + \boxed{\text{पृष्ठ 10 तक}} = \boxed{\text{कुल अंक}}$$



प्रश्न क्र.

(iii) आपसी प्रेम :- परिवार के सदस्यों में आपसी प्रेम भाव भी आवश्यक होता है। जिस कारण से वे परिवार का आधारभूत प्रेम है।

(iv) समझदारी :- अपनी आपसी समझदारी को देखकर कहीं कहीं को परिवार चलाना चाहिए व मिश्रण होना चाहिए। ताकि एक सम्पूर्ण परिवार का निर्माण हो।

उत्तर - 17 (or)

(ii) अपर्याप्त भोजन :- यह वह भोजन है जो शरीर की आवश्यकता के अनुसार नहीं होता है। यह व्यक्ति की आपसी आवश्यकता से कम होता है। इसमें पोषक तत्व सम्मिलित नहीं होते हैं। अपर्याप्त भोजन भी कुपोषण का एक कारण होता है। जिससे अनेक विमारि र्यों उत्पन्न हो जाती हैं। व यह व्यक्ति कुपोषित हो जाता है। अतः व्यक्ति को उसकी आवश्यकता के अनुसार भोजन करना चाहिए।

B
S
E



प्रश्न क्र.

(ii) फोटा भोजन - ऐसा भोजन जिसमें पेट
 भरा जाए व झूठ
 शांत हो जाए लेकिन यह भोजन
 पोषितक न होकर अपोषितक होता
 है। ऐसा भोजन मिरर करके से
 व्यक्ति को कुपोषण हो जाता है।

(iii) संतुलित भोजन - ऐसा भोजन जिसमें
 सभी पोषितक तत्व
 सम्मिलित हो व भोजन माधु,
 लिंग व मौसम के अनुसार होता
 है। संतुलित भोजन कहलाता है।
 ऐसे भोजन से कार्यशील रहने
 पर भी जल्दी थकान का
 अनुभव नहीं होता है। व
 शरीर पूर्ण स्वस्थ व मिरोग
 रहता है। व भोजन से पूर्ण
 पोषितक तत्व सम्मिलित रहते हैं।
 ऐसा भोजन हर व्यक्ति की
 कक्षा, विकास, व शारीरिक
 आवश्यकता के अनुकूल होता है।

व संतुलित भोजन पूरे भोजन है।
 जो सम्पूर्ण शरीर पर नियंत्रण
 रखकर किया करता है। (संतुलित
 भोजन कहलाता है)।

B
S
E

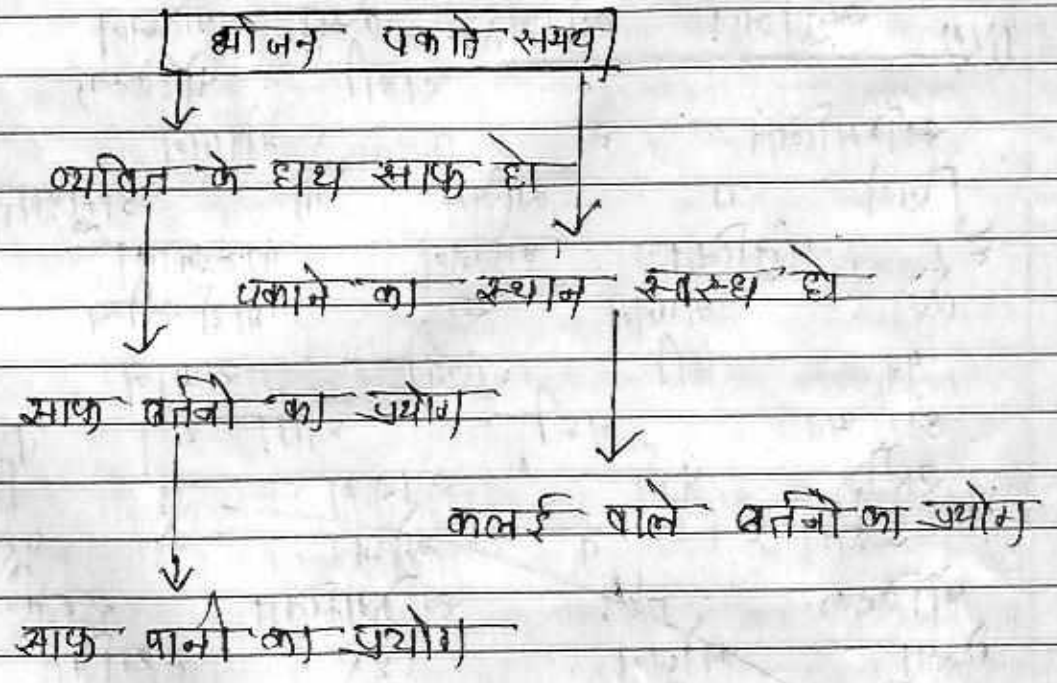


प्रश्न क्र.

उत्तर = 18

भोजन पकाते समय निःशुद्ध वातों का ध्यान रखना चाहिए।

B
S
E



① व्यक्तियों के हाथ साफ होना - भोजन पकाने वाले व्यक्तियों के हाथ साफ होना चाहिए। हमेशा स्वच्छता का ध्यान रखना चाहिए। स्वच्छता के अभाव में भोजन पकाने वाले व्यक्तियों को बिमारियाँ हो जाती हैं।

$$\boxed{\text{याग पूर्व पृष्ठ}} + \boxed{\text{पृष्ठ 21 का अंक}} = \boxed{\text{कुल अंक}}$$



क्र.

2) पकाने का स्थान स्वच्छ हो :-

व्यक्ति को धधो के साथ-साथ पकाने का स्थान भी स्वच्छ रखना चाहिए ताकि स्वच्छता भी साफ़ धी होती फिरतारि वे जगह के स्वच्छ होने पर भोजन भी स्वच्छ ही बनता है।

(iii) साफ़ बर्तनों का प्रयोग :-

साफ़ बर्तनों का प्रयोग खाना बनाने समय बर्तन धुले हुए होना चाहिए।

(iv) कलई वाले बर्तनों का प्रयोग :-

हमेशा सहीगी को कलई वाले बर्तनों का प्रयोग करना चाहिए जिससे जलने का डर ही रहता है। व भोजन को आसानी से उठाया जा सकता है।

साफ़ पानी का उपयोग :-

भोजन बनाते समय हमेशा साफ़ पानी का उपयोग ही करना चाहिए ताकि व्यक्ति जलने वाली विमारियो से बच सके।