

○



केवल मूल्यांकनकर्ता के उपयोग हेतु!

माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

32 पृष्ठीय

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

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

परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जावे ↓



परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जावे

प्रमाणित किया जाता है कि अन्दर के पृष्ठों के अनुरूप मुख्य पृष्ठ पर अंकों की प्रविष्टि एवं अंकों का योग सही है।

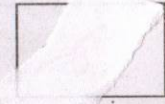
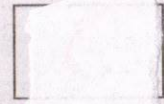
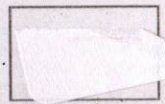
निर्धारित मुद्रा: नाम, पदनाम, मोबाईल नम्बर, परीक्षक क्रमांक एवं पदांकित संस्था के नाम की मुद्रा लगाएं।

उप मुख्य परीक्षक के हस्ताक्षर एवं

परीक्षक के हस्ताक्षर

निर्धारित मुद्रा

NEETU K
325 999064MANISHA K
325168003



प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 01

रिक्त स्थान :- उत्तरB
S
E(अ) कोल्ड स्टोरेज का तापक्रम (0°f से 30°f) $^{\circ}\text{F}$ के मध्य होता है।

(ब) ल्हाव (२) प्रकार के होते हैं।

(स) शुद्ध धुलाई में (पेट्रॉल) का उपयोग किया जाता है।

(द) वृद्धावस्था में (हल्का एवं सुपाच्य) भोजन देना चाहिए।

(इ) संयुक्त परिवार का आकार न में (बड़ा) होता है।

(फ) यूनिसेफ का मुख्यालय (न्यूयार्क) में है।

Laser/Inkjet

Copier Lab



प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - ०२

सत्य / असत्य : —

B
S
E

(अ) उत्तर — असत्य ।

(ख) उत्तर - सत्य !

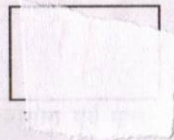
(स) उत्तर - असत्य

(द) उत्तर - असत्य ।

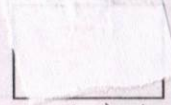
5) उत्तर - असत्य ।

(फ) उत्तर - सत्य

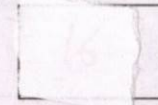
4



+



=



पृष्ठ 4 के अंक

कुल अंक



प्रश्न क्र.

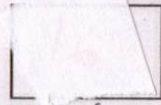
प्रश्न संख्या
क्रमांक - 03

सही जोड़ी :- उत्तर

B
S
E

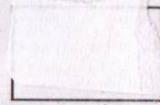
I		II	
(अ)	पाश्चुराइमेरान	(4)	दूध
(ब)	वर्जित खाद्य पदार्थ	(1)	तम्बाकू
(स)	आवश्यकता से कम पोषण	(2)	कुपोषण
(द)	पाना पीबिता	(5)	बीमिरूबिन
(इ)	बाटिक	(3)	मौम

5



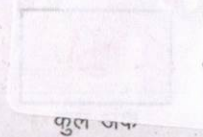
याग पूर्व पृष्ठ

+



पृष्ठ 5 के अंक

=



कुल अंक



प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 4

एक वाक्य : —

(अ) उत्तर — भारत में वंगाल का प्रांथ सात प्रकार का होता है।
लेप (i) सखनी (ii) रुमान (iii) हरिसवाला (iv) दुरखनी
(v) बैटन (vi) ओर !

(ब) उत्तर — उपभोक्ता की परिभाषा : — किसी वस्तु को खरीदकर
उसका उपयोग करने वाले
व्यक्ति को उपभोक्ता कहते हैं।

(स) उत्तर — कार्य सरलीकरण की परिभाषा : — राजमल पी. देवदास के
अनुसार "न्यूनतम मात्रा
में समय एवं शक्ति का उपयोग करते होते हुए किसी कार्य
को सम्पन्न करने की तकनीक कार्य सरलीकरण कहलाती है।

(द) उत्तर — सूखी, कुकरीली ऊँची अथवा ढालू भूमि।

B
S
E

6

याग पूज पृष्ठ

+

अंक

=

दुल अंक



प्रश्न क्र.

(इ) उत्तर — पैचिश रोग के जीवाणु का नाम — सिमरेखा डिसेन्ट्री

प्रश्न क्रमांक - 5

B
S
E

सही विकल्प : —

(अ) उत्तर — (i) 2

(ब) उत्तर — (ii) 1986

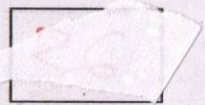
(स) उत्तर — (iii) 2800

(द) उत्तर — (iv) 700

(इ) उत्तर — (v) 2

(फ) उत्तर — (vi) बैक्टीरिया

7



योग पूर्व पृष्ठ

+



पृष्ठ 7 क अंक

=



कुल अंक



प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 6 (अथवा)

उत्तर :- क्षय रोग फैलाने वाले जीवाणु का नाम माइक्रोबैक्टेरिया ट्यूबरकुलोसिस है

क्षय रोग से बचने निम्नलिखित उपाय हैं:-

- (i) रोगी को बाजार में तैयार भोज्य पदार्थ का उपयोग कम - से - कम करना चाहिए।
- (ii) रोगी को डॉक्टर के पास या अस्पताल में जाना चाहिए। तथा समय - समय पर डॉक्टरी जाँच करवाना चाहिए।

प्रश्न क्रमांक - 7

उत्तर :- संयुक्त परिवार - संयुक्त परिवार का आकार बड़ा होता है संयुक्त परिवार



प्रश्न क्र.

परिवार में दो या तीन पीढ़ियों के सदस्य मिलकर
रहा करते हैं। संयुक्त परिवार में सभी सदस्य
सामूहिक पूजा में भाग लेते हैं तथा किसी न किसी
प्रकार से एक दूसरे के रक्त संबंधी होते हैं। संयुक्त
परिवार कहलाता है।

B
S
F

प्रश्न क्रमांक - 8 (अथवा)

उत्तर :- सुपोषण :- सुपोषण अथवा उत्तम पोषण से तात्पर्य
पोषण की उस स्थिति से है
जिसमें व्यक्ति पूर्णता स्वस्थ व निरोगी रहे। कार्य
करने की क्षमता उसके उम्र के अनुसार हो
सुपोषण कहलाता है।

प्रश्न क्रमांक - 10 (अथवा)

उत्तर :- भोजन परीक्षा के समय निम्न बातों का ध्यान रखना

9



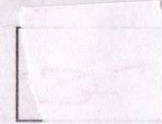
योग पूर्व पृष्ठ

+



पृष्ठ के अंक

=



पुल अंक



प्रश्न क्र.

चाहिए :-

- (i) जिन बर्तनों में भोजन परोसना है वे स्वच्छ एवं साफ होने चाहिए तथा हाथ भी साफ होने चाहिए !
- (ii) भोजन वस परोसने के लिए अलग - अलग कुल्हड़ी का उपयोग करना चाहिए !
- (iii) भोजन परोसते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि भोजन इधर - उधर न फैले !

प्रश्न क्रमांक - 11 (अथवा)

उत्तर - डिब्बाबंदी के लाभ निम्नलिखित हैं :-

- (i) डिब्बाबंदी से भोज्य पदार्थ सुरक्षित रखे जा सकते हैं !
- (ii) भोज्य पदार्थों की जीवाणुओं से बचाया जा सकता है ! और भोज्य पदार्थ खराब होने से बच जाते हैं,



प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 12

उत्तर - नील का कुपड़ों में निम्नलिखित महत्व है !

- (i) नील लगे कुपड़े कम मँते होते हैं, तथा कीटाणु नष्ट हो जाते हैं,
- (ii) कुपड़ों पर नील लगाने से कुपड़ों का पीलापन दूर हो जाता है।

प्रश्न क्रमांक - 13

उत्तर - उपभोक्ता के उत्तरदायित्व निम्नलिखित हैं :-

- (i) निहायत जरूरी हो तभी खरीददारी करे।
- (ii) जल्दबाजी में खरीददारी न करे।

[illegible]

प्रश्न क्र.

(iii) खरीदी गई वस्तु का गारंटी/वारंटी कार्ड या रसीद लेना न भूलें !

(iv) भोज्य सामग्री खरीदते समय 'एगमार्क' चिह्न आवश्यक देखें।

B
S
E

प्रश्न क्रमांक - 14

उत्तर - अधिकारी वर्ग की आहार लानिका निम्नलिखित है :-

सुबह नास्ता — ~~ब्रेड~~, फ्रॉफी, चाय, उबले हुए अण्डे आदि

ii) दोपहर का भोजन - आम्र पराठा, रायता खीरे का, बरवा बैंगन, पनीर की सब्जी, सत्ताद आदि।

(iii) रात ७। भोजन — दाल, आलू की सब्जी, रायता, सलाद आदि।

(iv) सोते समय - दूध, मैगो सेक, आइसक्रीम आदि।



प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 15

उत्तर :- खाद्य संरक्षण के उद्देश्य निम्नलिखित हैं -

B
S
E

(i) सम्पूर्ण राष्ट्र की उपज - भारत एक कृषि प्रधान देश है जहाँ पर लाखों तन खाद्य पदार्थों का संरक्षण सड़ गन्ध कर नष्ट हो जाता है अतः उनका संरक्षण करना चाहिए और नष्ट होने से बचना चाहिए।

(ii) राष्ट्र की सुरक्षा - हमारे देश के रक्षक ऐसे स्थान पर तैनात हैं जहाँ ऊरू उन्हे भोजन प्राप्त नहीं होता। अतः खाद्य पदार्थों का संरक्षण कर उन्हे फल, सब्जी, दही आदि पहुँचाया जा सके।

(iii) पौष्टिक एवं सन्तुलित खाद्य पदार्थ - कई फल एवं सब्जियाँ नही होती अतः इनका संरक्षण कर प्रत्येक मौसम में प्राप्त वर्ष भर लोगों को पहुँचाया जा सके।

प्रश्न क्रमांक - 16

उत्तर :- कार्य सरलीकरण के तीन सिद्धांत निम्नलिखित हैं ;

- (i) समय एवं शक्ति की बचत — कार्य सरलीकरण से समय और शक्ति की बचत होती है और ग्राहनी को अधिक अवकाश मिलता है ;
- (ii) प्रबंध की प्रेरणा — कार्य सरलीकरण का महत्व समझ को इन विधियों से जाने वाले ग्राहनी वह कार्य को इन विधियों से करने के लिए प्रेरित होती है ;
- (iii) अधिक अवकाश — कार्य सरलीकरण से ग्राहनी को अधिक अवकाश मिलता है ;
- (iv) कार्यों को सचिकुर बनाना — कार्य सरलीकरण से ग्राहनी उवाक व नीरस कार्यों को भी सचिकुर बना सकती है ।



प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 17

उत्तर - कुपोषण से बचने के उपाय निम्नलिखित हैं :-

- (i) गरिष्ठ भोज्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- (ii) यदि कुपोषण का कारण भोज्य पदार्थों में कमी है तो इसे पूरा करना चाहिए।
- (iii) बाजार में तैयार भोजन का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- (iv) यदि कुपोषण आयु एवं लिंग के कारण है तो उसे सुसन्तुलित आहार का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए।
- (v) व्यक्ति कुपोषण से ग्रस्त है तो तुरन्त इलाज करवाना चाहिए।



प्रश्न क्र.

प्रश्न क्रमांक - 18

उत्तर - भोजन पकाने समय निर्दिष्ट निर्मात्रित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

B
S
E

(i) हाथ को साफ करना - भोजन पकाने से पूर्व हाथों को अच्छी तरह धो लेना चाहिए जिससे भोजन दूषित न हो।

(ii) कुम मसालों का प्रयोग - भोजन पकाने समय हमें कुम - से - कुम मसालों का प्रयोग करना चाहिए अधिक मसालों से स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध होते हैं। अतः कुम मसालों का प्रयोग करना चाहिए।

(iii) सहज को होना - सहज को काले से पहने ही हो लेना चाहिए क्योंकि सहज को काले के बाद धुने से उनमें उपस्थित पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं।



ग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 16 के अंक

कुल अंक

प्रश्न क्र.

(iv) साफ कपड़े का उपयोग — भोजन पकाने समय
साफ कपड़े का उपयोग
करना चाहिए।

(v) खाँसे के सौंठे का कम प्रयोग — खाद्य पदार्थों में
खाँसे के सौंठे का
कम प्रयोग करना चाहिए। क्योंकि खाँसे के सौंठे का
अधिक प्रयोग करने से विटामिन B नष्ट हो जाता है।

प्रश्न क्रमांक - 19 (अथवा)

उत्तर — लखनऊ की चिड़नकरी :— चिड़नकरी का
चाड़िन से मिलकर बना है इसे बाद में
हिंदुलान में चिड़न नाम दिया गया। यह
चिड़नकारी प्रयागराज (इलाहाबाद) इसके प्रमुख क्षेत्र
है चिड़नकारी का काम ज्यादातर महिलाओं
द्वारा किया जाता है इसमें सफेद रंग
के कपड़े पर सफेद रंग के धागों का

प्रश्न क्र.

B
S
E

प्रयोग किया जाता है ! लेकिन आजकल हर रंग के धागे से चिकन कुरी की जाने लगी है ! चिकन कुरी कुपडे पर उभरी डिजाइन होती है ! जिससे कुपडा आकर्षण युक्त लगता है चिकन कुरी बहुत अधिक नौगो द्वारा पसन्द किया जाने वाला डिजाइन है ! यह डिजाइन कुर्ती पर कुछ उभरा करके किया जाता है चिकन कुरी वाली कुर्ती बहुत पसंद की जाती है चिकन कुरी लेखन की प्रसिद्ध कढ़ाई है यह कुपडे का सौन्दर्य के और अधिक बड़ा देती है चिकन कुरी कुर्ती के अलावा साड़ियों पर भी की जाने लगी है यह प्रसिद्ध कढ़ाई है !

प्रश्न क्रमांक - २० (अथवा)

उत्तर — एकल परिवार के निम्नलिखित दोष हैं :-

१. एकल परिवार में सभी आवश्यक वस्तुएँ अलग - अलग खरीदनी पड़ती हैं जिससे व्यय में बढ़ोतरी होती है,



प्रश्न क्र.

(ii) यदि घर पर कोई विशेष उम्मीद अतिथि आ जाए और पत्नी पति दोनों नौकरी पर जाते तो उन्हें छुट्टी लेनी पड़ती है अधिकतर यह छुट्टी पति को ही लेनी पड़ती है जिससे उससे कार्य में रुकावट आती है।

(iii) एक पारिवार में सामाजिक सुरक्षा प्राप्त नहीं है।

(iv) एक पारिवार में सभी धार्मिक परम्पराएँ पूरी नहीं होती हैं तथा उनकी अवहेलना होती है।

प्रश्न क्रमांक - 19

उत्तर — नाइबॉन की चार भौतिक विशेषताएँ निम्नलिखित हैं —

(i) चमक — नाइबॉन के वस्त्रों में चमक अधिक होती है।

B
S
E



प्रश्न क्र.

(ii) अवशेष क्षमता - नाइलॉन के वस्त्रों में नमी सोख लेने की क्षमता कम होती है।

(iii) कीड़े एवं फँफूदे - नाइलॉन के वस्त्रों में फफूदी एवं कीड़े नहीं लगते हैं।

(iv) प्रत्यावस्था - नाइलॉन के वस्त्र खींचकर लम्बे कर लिए जाते हैं।

प्रश्न क्रमांक - 9

उत्तर - पोषण शिक्षा की दूरवर्ती विधियों के नाम निम्नलिखित हैं।

- (i) मुद्रित माध्यम द्वारा
- (ii) कंप्यूटर द्वारा शिक्षा
- (iii) सैटकाम प्रशिक्षण
- (iv) मुद्रित माध्यम द्वारा आदि पोषण शिक्षा की दूरवर्ती विधियाँ हैं !

B
S
E