

मार्च 2020



माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

24 पृष्ठीय

परीक्षार्थी द्वारा भरा जावे ↓

परीक्षा का विषय गृह प्रबन्ध विषय कोड 6 4 0 हिन्दी परीक्षा का माध्यम

परीक्षार्थी द्वारा भरा जावे

माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्य प्रदेश, भोपाल  
 SECONDARY EDUCATION MADHYA PRADESH  
 BOARD OF SECONDARY EDUCATION MADHYA PRADESH BHOPAL

अंकों में परीक्षार्थी का रोल नम्बर  
 - 2 0 2 2 4 0 8 5 2

शब्दों में  
 - दो अक्षर दो दो चार शब्द आठ गैँच दो

एक एक दो चार तीन नौ पांच छ आठ

केन्द्राध्यक्ष/सहायक केन्द्राध्यक्ष एवं परीक्षक द्वारा भरा जावे

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

ख :- परीक्षार्थी का कक्ष क्रमांक 38

ग :- परीक्षा का दिनांक 13 03 20

परीक्षा का नाम एवं परीक्षा केन्द्र क्रमांक की मुद्रा  
**हायर सेकेण्डरी केन्द्र क्रमांक 222009**

पर्यवेक्षक का नाम एवं हस्ताक्षर: Snehalata  
 केन्द्राध्यक्ष/सहायक केन्द्राध्यक्ष के हस्ताक्षर: [Signature]

परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जावे ↓

परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जावे

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

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

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

उपमुख्य परीक्षक: श्रीमती निहोत्री  
 माध्यमिक शिक्षक  
 परीक्षक क्र. 3048

परीक्षक: श्रीमती पद्मिनी वर्मा  
 उच्च मा.  
 परीक्षक

केवल परीक्षक द्वारा भरा जावे।  
 प्रश्न क्रमांक के सम्मुख प्राप्तियों की प्रविष्टी करें।

प्रश्न क्रमांक	पृष्ठ क्रमांक
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	

नोट :- "हायर सेकेण्डरी परीक्षा में केवल वाणिज्य संकाय के विद्यार्थियों को प्रयोगिक विषय को छोड़कर शेष विषयों हेतु नियमित एवं स्वाध्यायी छात्रों को 100 अंकों का होगा किन्तु नियमित छात्रों को 100 अंक के प्राप्तांक का 80% अर्थात् एवं स्वाध्यायी छात्रों को 100 अंक के प्राप्तांक ही अंकयुची में प्रदर्शित किये जावेंगे।"



प्रश्न क्र.

प्रश्न-1. सही विकल्प चुनकर लिखिए :-

अ) →

उत्तर-<sup>अ)</sup> विद्युत चुम्बकीय तरंगों द्वारा

ब) →

उत्तर-<sup>ब)</sup> 32°F से 45°F तक

→

**S** <sup>अ)</sup> लैथीरिज्म

**E** <sup>उत्तर-<sup>ब)</sup> 99.9</sup>  
<sup>कै)</sup> 4 कैलरी

ड) →

उत्तर-<sup>ड)</sup> काँथा

प्रश्न-2. खित स्थानों की पूर्ति कीजिए :-

अ) प्रोटीन

ब) हार्

ग) सफ़ेद



प्रश्न क.

दो

विषय "अ"

प्रश्न 3. एक वाक्य में उत्तर लिखिए :-

- उत्तर 3A) "क्लेश के विचारानुसार" - परिवार से हमारे सम्बन्धों की उस व्यवस्था को समझते हैं जो माता - पिता एवं उनकी संतानों के बीच पायी जाती है।

**B** उत्तर 3B) W.H.O. या विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना अप्रैल 1948 में हुई।

**S** उत्तर 3C) आहार आयोजन से तात्पर्य हमारे आ भोजन में संतुलित आहार या पौष्टिक तत्वों को सम्मिलित करने की योजना से है।

**E** उत्तर 3D) "किसी भी प्रकार की वस्तु को खरीदकर उसका उपयोग करने वाले व्यक्ति को उपभोक्ता कहते हैं।"

• उत्तर 3E) प्रकृति से प्राप्त होने वाले रेशे ही प्राकृतिक रेशे कहलाते हैं जैसे - रेशम

प्रश्न 4. सही जोड़ियाँ बनाइए :-

1. प्राकृतिक प्रकाश

प्रश्न



प्रश्न क्र.

2. विद्युत उपकरण - आई. एस. आई
- रेशमी वस्त्र - गोंद का कलफ
- एसीटिक अम्ल - जैम
5. रेयॉन - बिरकांस विधि

प्रश्न 5. →

**B** उत्तर) उपशोक्ता शिक्षण से तात्पर्य उपशोक्ता को क्रय सम्बन्धी शिक्षा प्रदान करने से है। जिसका मुख्य उद्देश्य है **S** उपशोक्ता को बाजार करने योग्य बनाना। तथा बाजार **F** में क्रय सम्बन्धी समस्याओं एवं परेशानियों से अवगत कराना। और उसमें विवेकपूर्ण चयन की क्षमता का विकास करना। और यह सब केवल शिक्षा द्वारा ही संभव होता है। अतः प्रत्येक उपशोक्ता के लिए शिक्षण (शिक्षण) आवश्यक है।

प्रश्न 6. →

उत्तर) "व्यक्ति के भोजन में पोषक तत्वों के अभाव से जो शारीरिक एवं मानसिक विकृतियाँ देखी जाती हैं उसे कुपोषण कहते हैं।"

या

कुपोषण की उस स्थिति को कुपोषण के नाम से जाना जाता है जिसमें व्यक्ति की कार्यक्षमता उम्र के



प्रश्न क्र.

अनुसार न हों,

प्रश्न क्र. 7. →

उत्तर → किसी भी वस्तु से उसकी आर्द्रता हटाकर उसे सुरवाकर संरक्षित करने की विधि को निर्जलीकरण कहते हैं। वस्तुओं को सूखने के बाद लम्बे समय तक इस विधि द्वारा संरक्षित किया जा सकता है। ये विधियाँ विधि तीन प्रकार से सम्पन्न होती हैं।

★ प्राकृतिक रूप में सुरवाकर :-

B (i) दूध में सुरवाकर :-

S (ii) रासायनिक प्रक्रियाओं द्वारा :-

E प्रश्न क्र. 8. →

उत्तर → किशोरावस्था में आहार सम्बन्धी होने वाली समस्याएँ निम्न हैं।

★ 1. इस आयु में छात्र - छात्राओं को चाट, आइसक्रीम, कॉफी, चाय आदि पसन्द होते हैं & ये पदार्थ ऊर्जा को प्रदान करते हैं परंतु शरीर पर उत्तम प्रभाव विलुप्त नहीं डालते। यही उनके खानपान की मुख्य समस्या होता है।

★ 2. इस आयु में किशोर - किशोरियाँ दूध को बच्चों का वैय समझकर वृद्धिकृत कर देते हैं। जिससे उनके अंदर पोषक तत्वों का अभाव हो जाता है।



\* 3. किशोरवस्था की आयु में छात्र - छात्रों पर से सोते तथा उनके खान - पान का कोई निश्चित समय नहीं होता तथा परीक्षाओं के मूल्यांकन का मुख्य रूप कारण होता है परीक्षाओं जिसके चलते वे कोई भी काम निश्चित समय पर करते तथा इससे उनका आहार प्रभावित होता है।

प्रश्न 9. →

B उत्तर → "पोषण शिक्षा से अभिप्राय उस शक्तिमान प्रक्रिया से है जिसमें लिए गये भोजन का उचित उपयोग शरीर को पोषण प्रदान करने के लिए किया जाता है",

E 0 इसके उद्देश्य निम्नलिखित हैं।

\* 1. लोगों को कुपोषण जैसी समस्याओं से उबराना, एन. एच. आर. की इस एच की ताजा रिपोर्ट के अनुसार 93.4 लाख लड़के कुपोषण का शिकार हैं।

\* 2. स्वस्थ समाज का निर्माण करना।

\* 3. अल्पपोषण और अतिपोषण जैसी समस्याओं से लोगों को अवगत करना।

\* 4. मोटापा सम्बन्धी बीमारियों से बचाने के लिए।



प्रश्न क्र.

प्रश्न 10.

उत्तर 3) क्षयरोग एक अत्यंत भयंकर रोग जो "बेसीलस ट्यूबर्कुलोसिस" नामक जीवाणु द्वारा फैलता है। इस रोग को मृत्यु का कप्तान भी कहा जाता है।

① इसके कारण एवं लक्षण निम्न है।

— कारण :-

**B  
S  
E**

10) यह वायु द्वारा फैलता है। तथा बहुत आ ही भयंकर होता है।

20) यह कम सक्रिय युक्त, खिलन युक्त गंदे स्थानों में रहने वाले व्यक्ति को अधिकतर होता है।

30) शराब, सिगरेट पीने वाला व्यक्ति मितल होता है तथा उसको भी यह रोग पल्टी होता है।

— लक्षण :-

10) रोग के आरम्भ में रोगी को सं संख्याकल हल्का बुखार रहता है।

20) रोगी का किसी कार्य में मन नहीं लगता है तथा वजन घटि-घटि कम हो जाता है।



30 रोगी को खाँसी आती है, तथा कमी - कमी खाँसी के साथ आने वाले पीले रंग के बलगम में रक्त भी आ जाता है।

निम्न कारण, लक्षण व्यक्ति के को क्षयरोग होने का संकेत होते हैं।

प्रश्न 31. →

B 30 समय एवं शक्ति बचाने के चार बिंदु निम्न हैं।

S 40 समय एवं शक्ति एक सीमित साधन हैं जिसको बचाने के लिए विभिन्न उपाय करने पड़ते हैं, जैसे - प्रत्येक समान आवश्यकता रखकर ताकि करने में आसानी हो।

20 समय एवं शक्ति को बचाने के लिए हमें आवश्यक एवं हमेशा दोगरहित उपकरणों का प्रयोग करना चाहिए ताकि समय एवं शक्ति की बचत हो। जैसे - यदि चाकू धाररहित है तब खरपी काटने में समय लगेगा यदि मिक्सर का तार टूटा है तो मसाला पीसने में समय लगेगा आदि।

30 समय एवं शक्ति की बचत के लिए हमें अपने उ बच्चों को परिवार को खावलम्बी बनाना चाहिए ताकि वे अपने छोटे - मोटे काम स्वयं करें तथा हमारे समय की बचत हो।





प्रश्न क्र.

2.40 समय एवं शक्ति बचाने के लिए हमें आधुनिक प्रस - शक्ति बचाऊ उपयोग का प्रयोग करना चाहिए।

क्र. 12. →

उत्तर) उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 1986 में लागू किया गया। जिसके अंतर्गत प्रत्येक उपभोक्ता के अधिकार निम्न हैं।

**B****S****E**

- 20 संरक्षण या सुरक्षा का अधिकार :-  
 20 उपभोक्ता की बुनियादी जरूरतें पूरी हों।  
 30 चुनाव का अधिकार :-  
 40 क्षतिपूर्ति का अधिकार :-

1. सुरक्षा का अधिकार ⇒ ऐसे माल के प्रस - विक्रय के विरुद्ध सुरक्षा का अधिकार जो जीवन और सम्पत्ति के लिए खतरनाक हो।

2. उपभोक्ता की बुनियादी जरूरतें पूरी हों ⇒ प्रत्येक उपभोक्ता की अनिवार्य जरूरतें पूरी हों, जैसे - भोजन, वस्त्र, आवास आदि।

3. चुनाव का अधिकार ⇒ उपयुक्त वस्तु की चुनाव का अधिकार उसमें से गुणवत्ता, मानक, मूल्य, शुद्धता आदि की जांच



का अधिकार

4. क्षतिपूर्ति का अधिकार =) अनावश्यक शोषण के विरुद्ध क्षतिपूर्ति का अधिकार भी हर उपभोक्ता को प्राप्त है।

रिन 13 →

उत्तर) खाद्य संरक्षण के चार उद्देश्य निम्न हैं।

10. हर मौसम सभी प्रकार की फल सब्जियाँ प्राप्त करना प्रायः बहुत से फल एवं सब्जी मौसम के जाने के बाद प्राप्त नहीं होते हैं परन्तु खाद्य संरक्षण की विभिन्न विधियों द्वारा इन्हें हर मौसम में प्राप्त किया जा सकता है। इसका प्रमुख उद्देश्य है मौसम के अतिरिक्त फलों एवं सब्जियों का सेवन।

20. प्रायः देखा जाता है कि जिस फल या फसल का मौसम होता है। उस समय इसका उत्पादन इतना उत्पादन अधिक होता है कि किसान इन्हें खेत में सड़ने-गलने के लिए छोड़कर चले जाते तथा भोजन संरक्षण की विधियों द्वारा इन भोज्य पदार्थों को परिलक्षित कर अन्य देशों में इनका निर्यात किया जा सकता है जहाँ इनका उत्पादन नहीं होता है।

30. संरक्षित भोजन हम जब लम्बी पहाड़ी या समुद्री यात्राओं पर जाते हैं तब ये भोजन ही हमारे मुख्य रूप से काम आता है।



प्रश्न क्र.

40 शोषण के संरक्षण से शोषण में लम्बे समय तक जाने के बावजूद कोई बदलाव नहीं आता और नही इसकी गुणवत्ता में कोई फर्क आता है। अतः यह हमारे लिए उपयोगी होता है।

प्रश्न क्र. 14. —————>

उत्तर :- नायलॉन तन्तु के रासायनिक गुण निम्न हैं।

**B**  
**S**  
**E**

1. अम्ल एवं क्षार का प्रभाव :-
2. विरंजन का प्रभाव :-
3. ताप का प्रभाव :-
4. धूप का प्रभाव :-
5. रंग चढ़ाना :-

1. अम्ल एवं क्षार का प्रभाव  $\Rightarrow$  नायलॉन कपास तथा गंधक के अम्लों से अत्यधिक प्रभावित होता है तथा क्षारों से अप्रभावित होता है।

2. विरंजन का प्रभाव  $\Rightarrow$  तेज विरंजन की क्रिया से ये नष्ट हो जाते हैं हल्का विरंजन या कम प्रभाव वाले विरंजन जैसे हाइड्रोजन पेरॉक्साइड से प्रभावित नहीं होता।

3. ताप का प्रभाव  $\Rightarrow$  अत्यधिक ताप के प्रभाव से नायलॉन के रेशे गलने लगते हैं।

4. धूप का प्रभाव  $\Rightarrow$  धूप में रखने से ये हल्के होते जाते हैं तथा इनको अधिक समय तक धूप में नहीं रखना चाहिए।

रंग का प्रभाव  $\Rightarrow$  इसमें रंग आसानी या सरलता से चढ़ जाता है और यदि चढ़ने से परेशानी हो तो नमक और फिट्करी मिला सकते हैं।

5.  $\longrightarrow$

उत्तर) शुष्क धुलाई मुख्यतः पेट्रोल द्वारा की जाती है तथा उन वस्त्रों पर की जाती है जिनके पानी से खराब होने का भय होता है। इसको करते समय ध्यान देने योग्य बातें निम्न हैं।

10) शुष्क धुलाई पेट्रोल द्वारा की जाती है। अतः इसे हमेशा खुले एवं हवादार स्थान पर करना चाहिए।

20) जिन वस्त्रों पर शुष्क धुलाई करनी होती है उनकी धुलाई के पूर्व मरम्मत कर लेनी चाहिए। तथा धातु की बनी सामग्री उसके अंदर से हटा देना चाहिए।



प्रश्न क्र.

30 शुष्क धुलाई करते समय ध्यान रखना चाहिए हम जिस स्थान पर शुष्क धुलाई कर रहे हैं। उधर आस-पास कोई ज्वलनशील पदार्थ तो नहीं रखा।

शुष्क धुलाई करते समय पैदल का उपयोग एक निश्चित यात्रा में करना चाहिए अधिक मात्रा में करने से कपड़े से बहबू आने लगती है।

50 शुष्क धुलाई करते समय बस्तों को अलग करना जरूरी होता है। कम गंदे अलग तथा अधिक गंदे अलग।

—) इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए शुष्क धुलाई की प्रक्रिया सम्पन्न करना चाहिए।

प्रश्न 16. —————>

उत्तर) एकल परिवार के लाभ या गुण निम्न हैं।

1. स्वतंत्रता :-
2. आत्मनिर्भरता :-
3. द्वेष - कलह के स्थान पर प्रेम भाव :-
4. गृह - संचालन में उत्तमता :-
5. उच्च जीवन स्तर :-



1. स्वतंत्रता  $\Rightarrow$  एकल परिवार में पति - पत्नी अपने गृह निर्माण, गृह संचालन स्वतंत्रता से करते हैं। इस तरह के परिवारों में पति - पत्नी पर किसी भी प्रकार का दबाव नहीं होता तथा पूरी आजादी होती है।

2. आत्मनिर्भरता  $\Rightarrow$  इस प्रकार के परिवारों में पति - पत्नी दोनों आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर होते हैं। दोनों से कोई किसी पर आश्रित नहीं होता। और न ही दोनों में से कोई भी सहयोग की आशा करता है।

3. द्वेष - कलह के स्थान पर प्रेम भाव  $\Rightarrow$  इसमें यानि इस प्रकार के परिवारों में पति - पत्नी तथा उनकी संतान ही होती है। अतः पति - पत्नी के बीच द्वेष होने के बजाय प्रेम भावना विकसित होती है।

4. गृह संचालन में उत्तमता  $\Rightarrow$  इसमें यानि ऐसे परिवारों में पति - पत्नी दोनों धनो - पार्जन करते हैं। अतः वे अपने घर का संचालन भी उत्तमता के साथ करते हैं।

5. उच्च जीवन स्तर  $\Rightarrow$  पति - पत्नी दोनों नौकरी करते हैं। इसलिए वे जानते हैं उन्हें अपनी सम्पूर्ण आय का व्यय केवल अपने



नष्ट करना है। इसलिए ऐसे परिवारों का जीवन स्तर उच्च होता है।

प्रश्न 17. →

उत्तर → संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले प्रमुख पांच कारक निम्न हैं।

1. उम्र :-
2. लिंग :-
3. व्यवसाय :-
4. क्रियाशीलता :-
5. स्वास्थ्य :-

1. उम्र → उम्र संतुलित आहार को प्रभावित करने वाला प्रमुख कारक है जो उसकी आवश्यकता को प्रभावित करता है। जैसे - बाल्यकाल से लेकर किशोरावस्था तक बच्चों को प्रोटीन की अपेक्षा अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है क्योंकि इस अवस्था में बच्चों के अंदर दृढ़-दृढ़ कार्य अधिक होता है। तथा नये ऊतकों का संग्रह होता जिस कारण उन्हें निर्माणक तत्वों की अधिक आवश्यकता होती है। अतः हम कह सकते हैं उम्र संतुलित आहार को प्रभावित करने वाला प्रमुख कारक है।



प्रश्न क्र.

2. लिंग - लिंग भी संतुलित आहार एवं कैलोरी की आवश्यकता को प्रभावित करने वाला प्रमुख कारक है। प्रायः देखा जाता है कि स्त्रियों को पुरुषों की तुलना में कम कैलोरी की आवश्यकता होती है। इसका कारण पुरुषों का आकार, भार एवं स्वास्थ्य है। अतः लिंग भी संतुलित की आवश्यकता को प्रमुख रूप से प्रभावित करता है।

B  
S  
E

3. व्यवसाय  $\Rightarrow$  व्यवसाय भी संतुलित आहार की आवश्यकता को प्रभावित करता है। जैसे - एक मजदूर का व्यवसाय कठिन परिश्रम होता है एवं अधिकारी का मानसिक कार्य इसलिए एक मजदूर को एक अधिकारी की अपेक्षा अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती। अतः व्यवसाय भी इसको प्रभावित करता है।

4. क्रियाशीलता - क्रियाशीलता भी संतुलित आहार की आवश्यकता को प्रभावित करता है क्योंकि अधिक कार्यरत एवं क्रियाशील व्यक्ति को कम क्रियाशील व्यक्ति की अपेक्षा अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है। इससे पता चलता है कि क्रियाशीलता भी कैलोरी या संतुलित आहार को प्रभावित करती है।





प्रश्न क्र.

5. स्वास्थ्य → स्वास्थ्य भी संतुलित आहार आवश्यकता को प्रभावित करता है। क्योंकि एक स्वस्थ का B.M.R रेट ज्यादा होने के कारण एक अस्वस्थ से अधिक ऊर्जा की उच्च आवश्यकता होती है, अतः यह भी संतुलित आहार की आवश्यकता को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण कारक है।

→ ये सभी कारक व्यक्तियों के संतुलित आहार की आवश्यकताओं को प्रभावित करते हैं।

**B**

**S**

**E**

प्रश्न 8. →

उत्तर) भोजन परोसते समय हमें निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए।

★ 1. सर्वप्रथम भोजन परोसते समय ध्यान देने वाली बात कि परोसने वाला व्यक्ति पूर्ण स्वच्छ होना चाहिए तथा उसके हाथ उच्छ से धुले हुए होने चाहिए।

★ 2. पस भोजन पिन बर्तन बर्तनों में परोसा जाना हो वह पूर्णतया स्वच्छ होनी चाहिए।

★ 3. परोसने वाले व्यक्ति के बाल किसी भी क्रेप या टोपी की मदद से ढंके हुए होने चाहिए। यह बहुत जरूरी है। क्योंकि ऐसा न करने से भोजन में



बाल आदि गिरने की संभावना होती है ।

\*4. भोजन प्यार से परोसा जाना चाहिए तथा परोसने वाले व्यक्ति का स्वभाव मृदुल होना चाहिए ।

\*5. भोजन परोसते समय कलड़ी का प्रयोग करना चाहिए ताकि भोजन इधर-उधर न फैले ।

\*6. भोजन परोसते समय यह ध्यान देना चाहिए कि जिस स्थान पर भोजन परोसा जा रहा है, वह पूर्णतया स्वच्छ है या नहीं, जैसे - मेज, ~~कमरा~~ क फर्श आदि ।

\*7. भोजन परोसते समय अधिक भोजन एक साथ नहीं परोसना चाहिए । क्योंकि एक साथ ज्यादा भोजन परोसने से भोजन के बच जाने पर बर्बाद होने का शक होता है ।

\*8. भोजन अलग-अलग बर्तनों में परोसने चाहिए एक साथ सभी भोज्य वस्तुओं नहीं परोसनी चाहिए क्योंकि फिर भोजन करने वाले व्यक्ति को भोजन ग्रहण करने में असुविधा न हो । जैसे - सब्जी की चम्मच तथा रबीर की चम्मच अलग होनी चाहिए ।

⊙ निम्न बातों को ध्यान में रखते हुए सावधानीपूर्वक भोजन परोसना चाहिए । ताकि भोजन उत्तम द्रव्य तथा खाने में सुशी हो ।