माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

24 पृष्ठीय

परीक्षार्थी द्वारा भरा जावे ↓

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

उत्तर पुस्तिका का क्रमांक 319- 2055771

परीक्षार्थी का रोल नम्बर

अंकों में

0	2	9	1	3	2	7	6	8	3

शब्दों में

शून्य	दो	नौ	एक	तीन	दो	सात	छः	आठ	तीन

उदाहरणार्थ

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

केन्द्राध्यक्ष / सहायक केन्द्राध्यक्ष एवं पर्यवेक्षक द्वारा भरा जावे ➔

क :– पूरक उत्तर पुस्तिकाओं की संख्या अंकों में ✗ शब्दों में ✗

ख :– परीक्षार्थी का कक्ष क्रमांक 14

ग :– परीक्षा का दिनांक 14 | 03 | 19

परीक्षा का नाम एवं परीक्षा केन्द्र क्रमांक की मुद्रा

हायरसेकण्डरी परीक्षा वर्ष-2019

केन्द्र क्रमांक-131012

पर्यवेक्षक का नाम एवं हस्ताक्षर	केन्द्राध्यक्ष / सहायक केन्द्राध्यक्ष के हस्ताक्षर
राकेश सिंह 14/03/019	

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 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 के हस्ताक्षर एवं निर्धारित मुद्रा
S.S Sanodiya 977046[illegible]	

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		

कुल प्राप्तांक शब्दों में | कुल प्राप्तांक अंकों में

Laser/Inkjet/Copier Label A4ST-16 99.1X33.9mmx16

② [ ] + [ ] = [ ]

योग ... पृष्ठ पृष्ठ 2 के अंक कुल अंक

SECONDARY EDUCATION MADHYA PRADESH BHOPAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION MADHYA PRADESH BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न - क्रमांक - 1

सही विकल्प :-

(अ) उत्तर :→ (i) प्रोटीन की कमी।

(ब) उत्तर :→ (i) एकांकी परिवार।

(स) उत्तर :→ (iv) सभी की।

(द) उत्तर :→ (iii) चिकनकारी।

(इ) उत्तर :→ (iii) कैलोरी।

प्रश्न - क्रमांक - 2

खाली स्थान :-

(i) उत्तर - शक्ति (कैलोरी) का व्यय है।

(ii) उत्तर - बिजली के उपकरणों पर (आई.एस.आई.) चिह्न होता है।

(iii) उत्तर - गर्भवती स्त्री को प्रतिदिन (300) अतिरिक्त कैलोरी की आवश्यकता होती है।

(iv) उत्तर - तपेदिक रोग (वायु) से फैलता है।

(v) उत्तर - ताजे फल और सब्जियां (25 - 30°F) तापक्रम पर सुरक्षित रखा जा सकता है।

(3) [ ] + [ ] =

यो. पृष्ठ + पृष्ठ 3 के अंक कुल अंक

मध्यप्रदेश

BOARD OF SECONDARY EDUCATION MADHYA PRADESH BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न - क्रमांक - 3

एक शब्द में उत्तर :-

(अ) कुपोषण :- व्यक्ति के आहार में पौषक तत्वों की अपर्याप्त मात्रा होने वाले जो शारीरिक एवं मानसिक विकृतियाँ देखी जाती है। कुपोषण कहलाता है।

(ब) तन्तु दो प्रकार के होते है।

(स) अल्ट्रामेरीन ब्लू :- यह एक प्रकार की खनिज माध्यम से प्राप्त नील है जो कि विभिन्न रासायनिक रंगों में मिलती है। यह अम्लीय एवं क्षारीय माध्यम में होने के कारण बस्त्रोंपर एक साथ चढ़ने के साथ सहजता से उतर भी जाती है।

(द) संयुक्त परिवार :- इस परिवार के अन्तर्गत दो या दो से अधिक पीढ़ियों के लोग मिलजुलकर रहते हैं। पत्नी-पति, दादा-दादी चाचा-चाची तथा उनके बच्चे मिलकर रहते है। संयुक्त परिवार में सभी सदस्य एक ही घर की छत के नीचे रहते है तथा एक ही रसोई का पका हुआ भोजन करते है। सामूहिक पूजा में भाग लेते है। तथा इस प्रकार से वे परिवार के किसी न किसी सदस्य के रक्त संबंधी होते है। ऐसा परिवार संयुक्त परिवार कहलाता है।

(इ) पेचिस दो प्रकार की होती है।
(i) अमीबिक।
(ii) बैसीलरी।

प्रश्न क्र.

प्रश्न - क्रमांक - 4

सही जोड़ी :-

उत्तर -

क्र०	'अ'	क्र०	'ब'
(i)	सेफ्टी वाल्व	(द)	प्रेशर कुकर
(ii)	रेशमी वस्त्र	(स)	गोंद
(iii)	वृद्धावस्था में	(अ)	हल्का सुपाच्य भोजन
(iv)	परिसज्जा	(इ)	मर्सरीकरण
(v)	चिल स्टोरेज	(ब)	31° से 45°F

B S E

प्रश्न - क्रमांक - 5

उत्तर- पैकेजिंग :- विभिन्न वस्तुओं के निर्माता या कम्पनियाँ अपने-अपने ढंग से वस्तु या माल की पैकेजिंग करते हैं। तथा उनके ब्राण्ड अंकित होते हैं, जिन्हें ही देखकर उपभोक्ता पैकेट के अन्दर रखी गई वस्तु की मात्रा, शुद्धता गुणवत्ता एवं [illegible] निर्माण तिथि आदि के बारे में एक विश्वसनीय जानकारी [illegible]प्त करता है।

[ ] + [ ] = [ ]

पृष्ठ अंक   कुल अंक

प्रश्न क्र.

प्रश्न - क्रमांक - 6

उत्तर - कुपोषण के भोजन संबंधी कारण -

(1) अपर्याप्त भोजन
(2) अनुचित भोजन

(1) अपर्याप्त भोजन :- कुपोषण का एक प्रमुख कारण है। पोषक तत्वों युक्त भोज्य पदार्थों के सेवन न होने शरीर कुपोषण का शिकार हो जाता है तथा अपर्याप्त भोजन से ही मनुष्य कुपोषण से ग्रसित होता है।

(2) अनुचित भोजन :- एक निश्चित समय पर भी भोजन न करने से मनुष्य कुपोषण से ग्रसित हो जाता है। तथा उसके पाचन संस्थान पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

प्रश्न - क्रमांक - 7

उत्तर - निर्जलीकरण - किसी पदार्थ की नमी, आर्द्रता या जलीय अंश को समाप्त करने विधि निर्जलीकरण कहलाती है। भोज्य पदार्थों को सुखाकर संरक्षित करने की यह विधि सबसे प्राचीन विधि है। निर्जलीकरण की क्रिया प्राकृतिक एवं कृत्रिम दोनों तरीकों से सम्पन्न की जाती है। लेकिन मुख्य रूप से धूप से रखे हुए या (प्राकृतिक रूप से) खाद्य पदार्थ अधिक समय तक सुरक्षित रखे जा सकते हैं।

+ =

प्रश्न क्र.

प्रश्न - क्रमांक - 8

उत्तर- आहार आयोजन का महत्व :-

(1) सुरुचि तथा कलात्मक ढंग से प्रस्तुत किया गया भोजन मानव मन को संतुष्टि प्रदान करता है।

इच्छा पूर्वक बनाया गया भोजन मन को शांति एवं आनंद प्रदान करता है।

विभिन्न अवसरों पर दिया गया भोजन समाज में हमें प्रतिष्ठा प्रदान करता है।

प्रश्न - क्रमांक - 9

उत्तर- पोषण शिक्षा प्रदान करने के कारण -

(1) खाद्य पदार्थों की बर्बादी को रोकना।

(2) सामुदायिक सम्पत्ति के रूप में स्वास्थ्य की अवधारणा को प्रोत्साहित करना।

(3) परिवार के लिए भोजन का चयन करने के लिए सबको राजी करना।

प्रश्न क्र.

प्रश्न-क्रमांक - 10

उत्तर- हैजा के बचने के उपाय :-

(1) हैजा के प्रकोप के साथ ही हैजा के टीके लगवा लेना चाहिए।

(2) मक्खियों-मच्छरों आदि से भोजन को ढककर रखना चाहिए।

(3 ...-गले फल नहीं खाना चाहिए।

(4) ...गृह व नालियों में फिनाइल डालकर साफ करवाना चाहिए।

प्रश्न-क्रमांक - 11 (अथवा)

उत्तर- रेफ्रिजरेटर का उपयोग करते समय निम्नलिखित सावधानियाँ रखनी चाहिए।

(1) फ्रिज को बार-बार नहीं खोलना चाहिए।

(2) फ्रिज को हमेशा सामान्य ताप या कमरे के ताप पर रखना चाहिए।

(3) उन्हीं वस्तुओं को रखें जिन्हें ठंडा करने की आवश्यकता हो।

(4) फ्रिज में वस्तुओं को ढककर रखें।

(5) विद्युत सप्लाई बाधित होने पर फ्रिज को बन्द कर देना चाहिए।

प्रश्न क्र.

प्रश्न - क्रमांक - 12

उत्तर- **उपभोक्ता के उत्तरदायित्व :-** एक कुशल गृहिणी को धैर्यवान एवं विवेकशील होना चाहिए।

(1) निहायत जरूरी हो तभी खरीददारी करें।

(2) जल्दबाजी में खरीददारी न करें।

(3) पक्का गारंटी / वारंटी कार्ड लेना न भूलें।

(4) बिजली के उपकरणों को आई.एस.आई. मार्क देखकर ही खरीदना चाहिए।

(5) खाद्य पदार्थों को खरीदते समय उस पर "एगमार्ग" निशान जरूर देखें।

प्रश्न - क्रमांक - 13

उत्तर- खाद्य संरक्षण के उद्देश्य निम्नलिखित हैं -

(1) **राष्ट्र की सम्पूर्ण उपज का उपयोग :-** भारत एक कृषि प्रधान देश है। यहाँ पर प्रतिवर्ष लगभग लाखों टन माल सड़, गलकर एवं सूखकर आदि नष्ट हो जाता है। इन खाद्य पदार्थों को संरक्षित करने की आवश्यकता है।

प्रश्न क्र.

(2) राष्ट्र की सुरक्षा में योगदान :- हमारे देश के सैनिक ऐसे स्थानों पर तैनात हैं जहाँ उन्हें किसी भी प्रकार का भोजन उपलब्ध नहीं होता है। ऐसे स्थानों संरक्षित किए गए फल, सब्जियाँ, आदि भेजे जा सकते हैं।

(3) संतुलित एवं पौष्टिक आहार की प्राप्ति :- प्राय: विशेष फल-प्रत्येक मौसम में उपलब्ध नहीं होते हैं अत: जो फल एवं सब्जियाँ मौसम के अनुसार प्राप्त नहीं होते हैं। लेकिन भोज्य पदार्थों को संरक्षित कर जनता को वर्ष भर पौष्टिक एवं संतुलित आहार की उपलब्धि कराई जा सकती है।

(4) विदेशी मुद्रा की प्राप्ति :- विशेष प्रकार की फल एवं सब्जियों को संरक्षित करने की तकनीक में विभिन्नता उत्पन्न करने से नए भोज्य पदार्थ जैसे - जैम से जैली अचार, स्कवॉश, सॉस, मुरब्बा आदि को बाहर भेजकर विदेशी मुद्रा की प्राप्ति की जा सकती है।

B
S
E

प्रश्न - क्रमांक - 14

उत्तर- नॉयलॉन की भौतिक विशेषताएँ :-

(1) संगठन :- ये ताप सुनम्य रासायनिक तन्तु हैं। जो कि मुख्यत: कार्बन, हाइड्रोजन, नाइट्रोजन एवं ऑक्सीजन आदि से मिलकर बना है।

(2) प्रत्यास्थता :- इनके रेशों को खींचकर लम्बा कर लिया जाता है। इन्हें अपनी इच्छा के अनुसार घटाया या बढ़ाया जा सकता है।

प्रश्न क्र.

(3) फफूँदी एवं कीड़े - नॉयलॉन के वस्त्रों में फफूँदी एवं कीड़े नहीं लगते हैं।

(4) चमक - इनके रेशों की चमक को इच्छानुसार रखा जा सकता है।

(5) मजबूती - ये हल्के होते हुए भी मजबूत होते हैं।

नॉयलॉन की रासायनिक विशेषताएँ :-

(1) अम्ल एवं क्षार का प्रभाव :- नमक के एवं गंधक के अम्लों द्वारा ये वस्त्र गलने लगते हैं तथा इनको क्षति पहुँचती है। तथा क्षारों से ये अप्रभावित होते हैं।

(2) विरंजन :- तेज विरंजन पदार्थों में नॉयलॉन के वस्त्र गलने लगते हैं।

(3) रंगाई :- नॉयलॉन के वस्त्रों के रेशों को आसानी से रंगा जा सकता है।

(4) धूप एवं प्रकाश :- नॉयलॉन के वस्त्र धूप एवं प्रकाश में रहने और अधिक हल्के रंग के हो जाते हैं।

(5) नमी सोखने की क्षमता - नॉयलॉन के वस्त्रों में नमी सोखने की क्षमता होती है।

योग पूर्व पृष्ठ ष्ठ कुल अंक

EDUCATION MADHYAPRADESH BHOPAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION MADHYAPRADESH BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न-क्रमांक -15

उत्तर- शुष्क धुलाई से लाभ -

(1) वस्त्रों पर सलवटें नहीं पड़ती हैं।

(2) रोयेंदार वस्त्रों के रोयें चपटे नहीं होते हैं।

(3) शुष्क धुलाई द्वारा वस्त्र और सुन्दर लगने लगते हैं।

(4) कीमती वस्त्रों को इस विधि से धोने से उनकी स्वच्छता बनी रहती है।

(5) वस्त्र अधिक समय तक चलते हैं।

शुष्क धुलाई से हानियाँ -

(1) यह विधि बहुत खर्चीली है।

(2) घर पर आसानी से नहीं की जा सकती हैं।

(3) समय अधिक लगता है।

(4) विशेषकर ऊनी कपड़ों से गंध जल्दी दूर नहीं होती है।

BSE

मध्यप्रदेश
SECONDARY EDUCATION MADHYA PRADESH BHOPAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION MADHYA PRADESH BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न-क्रमांक - 16

उत्तर- संयुक्त परिवार की विशेषताएँ निम्नलिखित है -

(1) बड़ा आकार:- संयुक्त परिवार का आकार बड़ा होता है। तथा दो या दो से अधिक पीढ़ी के परिवार को संयुक्त परिवार कहा जाता है। तथा इसमें परिवार के सभी सदस्य माता-पिता, दादा-दादी, चाचा-चाची तथा उनके बच्चे आदि सभी मिलकर रहते हैं। तथा इसमें सदस्यों की संख्या अधिक होती है।

(2) संयुक्त ~~का~~ सम्पत्ति:- संयुक्त परिवार में सदस्यों की सम्पत्ति संयुक्त होती है। यह स्थिति तब तक कायम रहती है कि जब तक कि परिवार का कोई सदस्य परिवार से नाता न तोड़ ले। तथा सम्पत्ति की माँग न करे।

(3) सहयोगी व्यवस्था:- संयुक्त मदद आपसी सहयोग संयुक्त परिवार की प्रमुख विशेषता है। तथा संयुक्त परिवार में सभी सदस्य मिलजुलकर परस्पर सहयोग से रहते हैं।

(4) कर्ता की प्रधानता:- संयुक्त परिवार में कर्ता परिवार का वृद्ध पुरुष होता है। तथा उसी के ऊपर सभी जिम्मेदारियाँ होती है। तथा सभी क्रियाओं का संचालन परिवार का कर्ता पुरुष ही करता है।

प्रश्न क्र. (5) एक निश्चित संस्कारों की व्यवस्था :- परिवार का कर्ता सर्वोच्च व्यक्ति होता है। तथा उसे संयुक्त ...र में सर्वोच्च स्थान दिया जाता है। तथा दूसरा स्थान ...को पत्नी को दिया जाता है। पत्नी घर में रहकर सभी धार्मिक क्रियाओं का संचालन करती है तथा जिससे परिवार में एक निश्चित संस्कारों की प्राप्ति होती है।

प्रश्न-क्रमांक - 18 (अथवा)

B उत्तर- भोजन पकाते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

S

E (1) भोजन पकाने से पूर्व हाथों को अच्छी तरह धो लेना चाहिए।

(2) सब्जियों को काटने से पूर्व साफ कर लेना चाहिए।

(3) भोजन को अधिक आँच पर नहीं पकाना चाहिए जिससे उसमें उपस्थित पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते है।

(4) भोजन में अधिक मिर्च-मसालों का उपयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि अत्यधिक मिर्च-मसाले युक्त भोज्य पदार्थ पाचन क्रिया को प्रभावित करते है।

(5) भोजन को पकाते समय ढककर रखना चाहिए। अन्यथा बाहर से आकर कीड़े-मकौड़े, छिपकली आदि गिरकर भोजन को दूषित कर देंगे।

(6) प्रयोग में लाए जाने वाले वस्त्र साफ एवं स्वच्छ हों।

(7) भोजन पकाते समय धूम्रपान नहीं करना चाहिए।

प्रश्न क्र.

प्रश्न-क्रमांक - 17

उत्तर- संतुलित भोजन को प्रभावित करने वाले कारक निम्न हैं -

(1) आयु
(2) लिंग
(3) शारीरिक कार्य
(4) आर्थिक दशा।
(5) जलवायु एवं मौसम

(1) आयु — आयु के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति के भोजन में भिन्नता आना स्वाभाविक है। एक व्यस्क पुरुष की अपेक्षा एक बच्चे को अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। क्योंकि इस अवस्था में बच्चों का शारीरिक विकास शीघ्रता से होता है। अतः उन्हें अधिक पौष्टिक तत्वों युक्त आहार की आवश्यकता है। क्योंकि वृद्धावस्था में पुरुषों की शारीरिक स्थिति कमजोर पाई जाती है। उन्हें कम प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ की आवश्यकता होती है।

(2) लिंग— स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। क्योंकि स्त्रियों को पुरुषों की अपेक्षा कम कार्य करना पड़ता है। पुरुषों को अधिक क्रियाशीलता के कारण अधिक भोजन की आवश्यकता पड़ती है। लेकिन स्त्रियों को भी गर्भावस्था तथा स्तनपान के दौरान सर्वाधिक पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है।

प्रश्न क्र.

(3) **शारीरिक कार्य** – अधिक शारीरिक कार्य करने वाले व्यक्ति को कम शारीरिक कार्य करने वाले व्यक्ति अथवा मानसिक शारीरिक कार्य करने वाले व्यक्ति की अपेक्षा अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। क्योंकि अधिक श्रम करने से ऊर्जा निर्माणक तत्वों की हानि होती है। इसलिए संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है।

(4) **आर्थिक दशा** – संतुलित भोजन की मात्रा को ~~[illegible]~~ सदस्यों द्वारा किये जाने वाले भोजन की आर्थिक दशा पूर्णत: प्रभावित करती है। क्योंकि कम आमदनी वाले परिवारों के भोजन में सस्ते मूल्यों से युक्त भोज्य पदार्थों का उपयोग किया जाता है, जैसे-

विटामिन के महँगे स्रोतों के स्थान पर कच्ची मूँगफली, गाजर, आदि सम्मिलित होते हैं।

(5) **जलवायु एवं मौसम** – जलवायु एवं मौसम व्यक्ति के रहन-सहन को पूर्णत: प्रभावित करते हैं। ~~गर्म~~ जलवायु ठंडे मौसम में व्यक्ति को आहार की अधिक आवश्यकता होती है तथा गर्म जलवायु वाले स्थानों में कम भोजन की आवश्यकता होती है तथा अधिक ऊर्जा एवं प्रोटीन की मात्रा ठंडे प्रदेशों में अधिक होती है।