कुल पृष्ठ संख्या–32 (कवर पेज सहित)   क्रम संख्या....

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर

उच्च माध्यमिक परीक्षा

(परीक्षार्थी द्वारा स्वयं भरा जाना चाहिये)

Candidate's Roll No. In English

(In Figures)

(In Words) --

परीक्षार्थी का नामांक हिन्दी में

शब्दों में --

नोट :– परीक्षार्थी उपरोक्त के अतिरिक्त उत्तर पुस्तिका के अन्य किसी भी भाग में अपना नामांक नहीं लिखें।

माध्यम – हिन्दी ☐ अंग्रेजी ☐

विषय ....गृह विज्ञान....

परीक्षा का दिन ....शुक्रवार....

दिनांक ....29-3-19....

नोट :– परीक्षार्थी के लिए आवश्यक निर्देश इस पृष्ठ के पिछले भाग पर उल्लेखित हैं। जिन्हें सावधानी पूर्वक पढ़ लें व पालना अवश्य करें।

प्रश्नवार प्राप्तांकों की सारणी (परीक्षक के उपयोग हेतु)

प्रश्नों की क्रम संख्या	प्राप्तांक	प्रश्नों की क्रम संख्या	प्राप्तांक
1		19	
2		20	
3		21	
4		22	
5		23	
6		24	
7		25	
8		26	
9		27	
10		28	
11		29	
12		30	
13		31	
14		योग	
15		प्राप्त अंकों का कुल योग (Round off)	
16		अंकों में	शब्दों में
17			
18			

परीक्षक हेतु निर्देश :– (1) परीक्षक को उपरोक्त सारणी अनुसार प्राप्तांक भरना अनिवार्य हैं, अन्यथा नियमानुसार दंडित किया जायेगा।

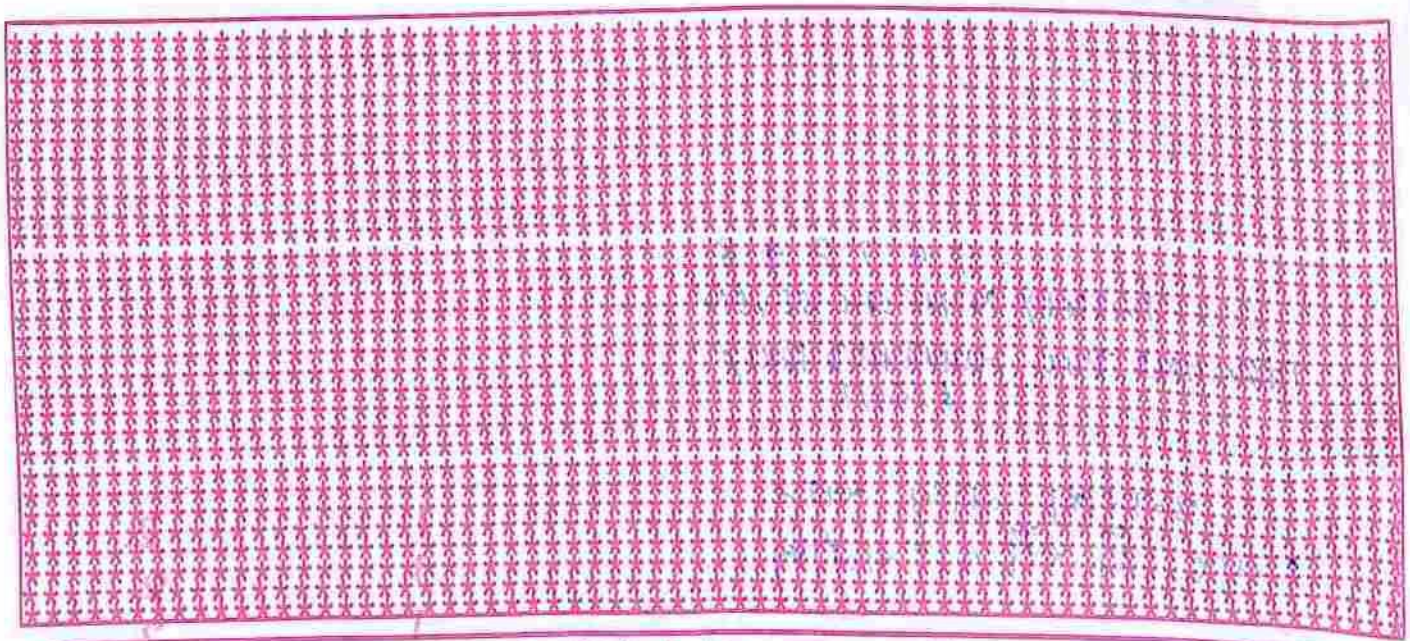
(2) परीक्षक उत्तर पुस्तिका के अन्दर के पृष्ठों के बायीं ओर निर्धारित कॉलम में लाल इंक से अंक प्रदत्त करें।

(3) कुल योग भिन्न में प्राप्त होने पर उसे पूर्णांक में ही परिवर्तित कर अंकित करें (उदाहरणार्थ : 15 ¼ को 16, 17 ½ को 18, 19 ¾ को 20)

परीक्षक के हस्ताक्षर ....

संकेतांक

प्रमाणित किया जाता है कि इस उत्तर पुस्तिका के निर्माण में 58 जी.एस.एम. क्रीमवोव कागज ही उपयोग में लिया गया है। 165/2019



परीक्षार्थियों के लिए आवश्यक निर्देश

1. समस्त प्रश्नों का हल निर्धारित शब्द सीमा में इसी उत्तर पुस्तिका में करना है। विशेष परिस्थिति में अतिरिक्त उत्तर पुस्तिका पृथक से उत्तर पुस्तिका भरी हुई होने पर पर्यवेक्षक एवं वीक्षक की अनुशषा पर ही उपलब्ध कराई जायेगी।
2. प्रश्न–पत्र पर निर्धारित स्थान पर अपना नामांक लिखें।
3. प्रश्न–पत्र हल करने के पश्चात् जिस पृष्ठ पर हल समाप्त होता है, उस पर अन्त में "समाप्त" लिखकर अन्त के सभी रिक्त पृष्ठों को तिरछी लाईन से काटें।
4. निम्न बातों का विशेष ध्यान रखें अन्यथा अनुचित साधनों की रोकथाम अधिनियम के तहत् कार्यवाही की जा सकेगी।
   (i) उत्तर पुस्तिका के ऊपर/अन्दर तथा प्रश्नोत्तर के किसी भी भाग में चाहीं गई सूचना के अलावा अपना नामांक, नाम, पता, फोन नम्बर अथवा पहचान की कोई अन्य प्रकार की सूचना आदि अंकित नहीं करें अन्यथा "अनुचित साधनों के प्रयोग" के अन्तर्गत कार्यवाही की जावेगी।
   (ii) उत्तर पुस्तिका के पृष्ठों को फाड़ें नहीं। उत्तर–पुस्तिका के मुख पृष्ठ पर अंकित संख्या के अनुसार पृष्ठ पूरे होने चाहिये। परीक्षार्थी उत्तरपुस्तिका प्राप्त करते ही पृष्ठ संख्या की जांच कर लें यदि पृष्ठ कम/अधिक या क्रम में नहीं हैं तो वीक्षक से तुरन्त बदलवा लें।
   (iii) परीक्षा केन्द्रों पर पुस्तक, लेख, कागज, केलक्यूलेटर, मोबाईल, पेजर आदि किसी भी प्रकार का इलेक्ट्रोनिक उपकरण तथा किसी भी प्रकार का हथियार आदि ले जाना निषेध है।
   (iv) वस्त्र, स्केल, ज्योमेट्री बॉक्स पर कुछ न लिखकर लावें। टेबुल के आस–पास कोई अवैध सामग्री नहीं होनी चाहिये, इसकी जांच कर लें।
   (v) अपनी उत्तर पुस्तिका/ग्राफ/मानचित्र आदि परीक्षा भवन से बाहर ले जाना दण्डनीय अपराध है, अतः परीक्षा समाप्ति पर उत्तर पुस्तिका वीक्षक को बिना सौंपे परीक्षा कक्ष नहीं छोड़ें।
5. उत्तरों को क्रमानुसार एक ही स्थान पर लिखें। प्रश्न क्रमांक भी सही अंकित करें, अन्यथा दण्ड स्वरूप परीक्षक को 1 अंक कम करने का अधिकार है। बीच में उत्तर पुस्तिका के पृष्ठ रिक्त न छोड़ें। गणित विषय के लिए रफ कार्य उत्तर पुस्तिका के अंतिम पृष्ठों पर करें तथा तिरछी रेखा से काटें।
6. जहाँ तक हो सके प्रश्न के सभी भाग के उत्तर, उत्तर पुस्तिका में एक ही स्थान पर अंकित करें।
7. भाषा विषयों को छोड़कर शेष सभी विषयों के प्रश्न–पत्र हिन्दी–अंग्रेजी दोनों भाषा में मुद्रित है। किसी भी प्रकार की त्रुटि/अन्तर/विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को ही सही माना जाये।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर
	(1)	एड्स का विस्तृत रूप :- एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशिएन्सी सिंड्रोम ।
	(2)	किशोर के जीवन का सर्वाधिक कठिन कार्य कैरियर चुनाव का होता है ।
	(3)	"संवेगात्मक अस्थिरता :- इसमे किशोरों को क्रोध अधिक आता है तथा यह क्रोध अपनी पराकाष्ठा सीमा पर पहुंच जाता है जिससे संवेगात्मक अस्थिरता आ जाती है ।
	(4)	'आहार आयोजन' की परिभाषा :- परिवार के सभी सदस्यों को उनकी पोषणिक आवश्यकताओं के अनुरूप भोजन उपलब्ध कराना आहार आयोजन कहलाता है ।
	(5)	पीने योग्य जल के pH की मानक सीमा :- 6.5 से 8.5 तक होती है ।
	(6)	'सन्दर्भ इकाई' की परिभाषा :- सन्दर्भ इकाई से तात्पर्य खाद्य पदार्थ की उस कम से कम मात्रा से है जो उस खाद्य पदार्थ पर आधारित भोजन बनाने के लिये चाहिए । उसे सन्दर्भ इकाई कहते है । इसके द्वारा ~~गृहवि~~ गृहणी अपने परिवार को उनकी पोषणिक आवश्यकता के अनुरूप भोजन उपलब्ध करवाती है ।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

(7) गर्भावस्था की समयावधि :- गर्भावस्था 280 दिन 9 माह 7 दिन तथा 40 सप्ताह की अवस्था होती है। गर्भावस्था एक विशिष्ट व अस्थाई अवस्था होती है।

(8) थ्रेड टेंशन डिवाइस :- थ्रेड टेंशन डिवाइस सिलाई मशीन की मुख्य प्लेट पर लगा होता है। यह दो गोलडिस्क होती है जो धागे का दबाके रखती हैं। इससे धागा तना हुआ रहता है। इसे थ्रेड टेंशन डिवाइस कहते हैं थ्रेड टेंशन डिवाइस से धागा टेक अप लीवर से सुई में पिराया जाता है।

(9) तैयार पोशाक खरीदने के दो आधार :-
1. उपयुक्त नाप
2. शारीरिक स्थिति
3. आय व आयु

(10) वस्त्र संग्रहण करते समय कपूर (नेफ्थलिन की गोलियां) का इस्तेमाल करना चाहिए।

(11) वास्तविक आय :- वास्तविक आय वह होती है जो एक परिवार को निश्चित समय में वस्तुओं एवं सेवाओं प्राप्त होती है। वह मुद्रा के बदले या बिना मुद्रा के बदले भी

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

प्राप्त होती है उसे वास्तविक आय कहते है। वास्तविक आय दो प्रकार की होती है। ① प्रत्यक्ष आय व ② अप्रत्यक्ष आय

(12) विनियोग :- लाभ लाभ के उद्देश्य से पैसे का उचित स्थान पर लगाना विनियोग कहलाता है। पैसे का किसी उद्योग व कम्पनी में लगाना जिससे लाभ प्राप्त होता है वह विनियोग कहलाता है।

(13) उपभोक्ता :- सभी व्यक्ति किसी न किसी रूप में उपभोक्ता होता है। क्यों कि वस्तुओं एवसेवाओं के उपभोग करने वाले व्यक्ति को उपभोक्ता कहते हैं। सभी व्यक्ति किसी नकिसी रूप में वस्तुओं व सेवाओं का उपभोग करता है और वह उपभोक्ता कहलाता है।

(14) "किशोरावस्था तूफान एवं तनाव की अवस्था है" किशोरावस्था तूफान एवं तनाव की अवस्था होती तथा किशोरावस्था में किशोर / किशोरियों में सांवेगिक अस्थिरता पाई जाती है। तथा किशोरावस्था में किशोर व किशोरियो के शरीर व तीव्र व परिवर्तन होता है। तथा वह परिवर्तनों के लिए तैयार नही रहते है। किशोरावस्था में अत्याधिक परिवर्तन के कारण। किशोर परेशान व निराशा तथा तनाव मे रहते है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

किशोरावस्था में किशोर किशोरियों को सामाजिक वातावरण से समायोजन करना पड़ता है एवं वह उनको कैरियर चुनाव भी किशोरावस्था में करना पड़ता है इस कारण व तनाव में रहते हैं।
तथा किशोरावस्था में किशोर-किशोरियों का कई बार माता-पिता, शिक्षकों व मित्रों से संघर्ष हो जाता है।
इन सभी कारणों के कारण किशोरावस्था को तूफान व तनाव की अवस्था कहते हैं।

(15) वृद्धावस्था की निम्न समस्याएँ होती हैं।
① शारीरिक समस्याएँ :- ① शरीर कमजोर होना ② दाँतों व हड्डियों का कमजोर होना ③ कम सुनाना व कम दिखाई दे ④ स्वाद कलिकाओं में कमी, लार का कम स्रावण होना ⑤ बाल सफेद होना ⑥ त्वचा का रंग काला व त्वचा का लटक जाना व झुरियाँ पड़ना।
② सामाजिक समस्या :- ① सामाजिक दायरा संकुचित होना ② एकाकीपन महसूस करना ③ क्रियाशीलता में कमी ④ व सक्रियता कम होना।
③ आर्थिक समस्या :- ① सेवानिवृति की पेंशन ना मिलना व बन्द हो जाना ② आर्थिक कल्याण में कमी ③ आर्थिक स्थिती का खराब होना ④ जीवन साथी की मृत्यु आदि।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

(4) संवेगात्मक समस्या :- (1) कटा - कटा रहना (2) एकाकीपन महसूस करना (3) उपेक्षित महसूस करना (4) अभिव्यक्ति में कमी आदि समस्या होती है।

(16) एच. आई. वी. (HIV) नहीं फैलने के कारण -
(i) एच. आई. वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ सामान्य वस्तुएँ जैसे पेन, रेडियो, टेलीविज़न, पुस्तक के प्रयोग से नहीं फैलता है।
(ii) एच आई वी संक्रमित व्यक्ति के साथ रहने, उठने, बैठने व साथ काम करने से।
(iii) एच. आई. वी. संक्रमित व्यक्ति के आप-पास रहने से
(iv) उसके छिंकने व खाँसने से।
(v) उसका स्नानघर व शौचालय इस्तेमाल से
(vi) उसके साथ खाना खाने से। पानी पीने से।
(vii) संक्रमित व्यक्ति के बर्तन जैसे प्लेट, गिलास आदि का उपयोग करने से नहीं फैलता है।

(17) किशोर के द्वारा अवसायिक चयन को प्रभावित करने वाले चार कारक निम्न हैं।
(1) माता - पिता
(2) विद्यालय
(3) आर्थिक स्तर
(4) व्यक्तिगत विशेषताएँ।
(1) माता - पिता :- किशोर के द्वारा अवसायिक चयन को प्रभावित करने में माता - पिता की विशेष भूमिका होती है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

माता पिता किशोर के कैरियर चुनाव में उनकी विशेषताओं के आधार पर उसे मार्गदर्शन प्रदान करते हैं वह किशोर पिता का व्यवसाय का भी चुनाव करता है, जैसे सुनार का बेटा सुनार, लुहार का बेटा लुहार होता है।

(2) विद्यालय :- ① विद्यालय की अहम भूमिका होती है कैरियर चुनाव में।
विद्यालय में शिक्षक किशोर/किशोरी की योग्यता और विशेषताओं को पहचानकर उन्हें मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।
② विद्यालय में अलग से कैरियर सम्बन्धी जानकारी दी जाती है।

(3) आर्थिक स्थिति :- आर्थिक स्थिर के आधार पर किशोर कैरियर का चुनाव करते हैं। वह अपने परिवार की आर्थिक स्थिति के अनुसार व आर्थिक स्तर पर ही कैरियर का चुनाव करते हैं। इस प्रकार आर्थिक स्तर कैरियर चुनाव को प्रभावित करता है।

(4) व्यक्तिगत विशेषताएं :- किशोर के कैरियर चुनाव में व्यक्तिगत विशेषताओं का भी महत्व होता है। किशोर अपने कैरियर का चुनाव अपनी योग्यता, अपनी रुचि, विशेषताओं व उपलब्धियों के आधार पर करता है।

6

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

(18) गर्भावस्था में होने वाली पोषण संबंधी समस्याओं का समाधान:- निम्न प्रकार किया जा सकता है।

(1) गर्भावस्था में महिला को सुबह तरल पदार्थ की बजाय ठोस पदार्थ जैसे टोस, बिस्कुट व मठरी देनी चाहिए जिससे प्रातः कालीन वमन की समस्या दूर की जा सकती है।

(2) गर्भावस्था में एक बार पेट भर भोजन नहीं देना चाहिए भोजन दिन में 5-6 बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में देना चाहिए।

(3) गर्भावस्था में महिला को ~~गहल्का~~ हल्का-फुल्का ~~काम~~ आयाम करना चाहिए व सुबह खुली हवा में टहलना चाहिए।

(4) गर्भावस्था में पौष्टिक तत्वों से परिपूर्ण भोजन व मौसमी फलों का उपयोग करना चाहिए जिससे पाचन सम्बन्धी बिमारीयां नहीं होती।

(5) गर्भावस्था में हरी पत्तेदार सब्जियां व लौह तत्व की गोलीयां लेनी चाहिए जिससे रक्ताल्पता (एनीमिया) नहीं होता है।

(6) चिकित्सक के परामर्श अनुसार कैल्शियम की गोलियाँ लेनी चाहिए जिससे पैरों में बॉयटे की समस्या को हल किया जा सकता है।

---

(19) धात्री महिला हेतु आहार आयोजन करते समय निम्न बिन्दुओं का ध्यान रखना चाहिए।

(1) धात्री महिला के भोजन में पोषक तत्वों से परिपूर्ण खाद्य पदार्थ सम्मिलित करने चाहिए।

(2) धात्री महिला को भोजन देसी दवाइयों जैसे अजवाइन, हल्दी, गोंद, सौंठ, उड़द व घी आदि

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

सम्मिलित करना चाहिए ।

(3) धात्री माता का भोजन सादा व कम मिर्च-मसाले युक्त व सात्विक होना चाहिए ।

(4) धात्री माता को अधिक कैलोरी व प्रोटीन युक्त भोजन दिया जाना चाहिए ।

(5) धात्री माता को बासी व गरिष्ठ भोजन नहीं देना चाहिए ।

(6) सोने से 2 घंटे पहले भोजन देना चाहिए तथा रात्रि का भोजन हलका होना चाहिए

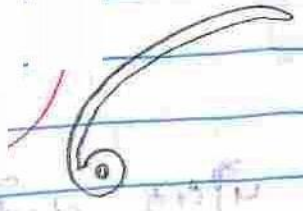
(20) असुरक्षित जल पीने से होने वाले रोग व उनके कारण निम्न हैं ।

रोग का नाम	रोग होने का कारण
① टाइफाइड	संदूषित जल पीने से शरीर में जीवाणु प्रवेश
② पीलिया	प्रदूषित जल के सेवन करने शरीर में धनिवायरस के प्रवेश से पीलिया रोग होता

(21) सिलाई मशीन के किन्हीं दो भागों का चित्र

① टेकप लीवर

② दबाव पद



परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

(22) शिक्षित उपभोक्ता की दो विशेषताएं :-

① शिक्षित उपभोक्ता को उपभोक्ता के अधिकारों की जानकारी होती है वह अपने अधिकारों का उपयोग कर क्षतिपूर्ति कर सकता है।

② शिक्षित उपभोक्ता को विक्रेता / निर्माता द्वारा नहीं ठगा जा सकता है तथा ठगने पर वह कार्यवाही कर मुद्रा बाजार के द्वारा क्षतिपूर्ति को प्राप्त कर सकता है।

③ शिक्षित उपभोक्ता को बाजार की जानकारी होती है।

---

(23) हम अपने परिवार की आय में वृद्धि निम्न तरीके से कर सकते हैं :

① महिला द्वारा आर्थिक योगदान :- परिवार की महिला के द्वारा योगदान देकर आय मे वृद्धि की जा सकती है। महिला अपने घर का कार्य पूर्ण कर उपयुक्त समय में अन्य कोई काम जैसे अचार, पापड़, व जैम, जैली आदि बनाकर विक्रय कर सकती है। जिससे परिवार की आय मे वृद्धि होती है।

② धन का उचित उपयोग करके :- परिवार की आय मे वृद्धि होती है यदि परिवार के सदस्यों द्वारा धन का उचित उपयोग किया जाता है तो परिवार की आय में वृद्धि होती है। तथा अत्यंत आवश्यक आवश्यकता को पूर्ण करने में धन का खर्च करना चाहिए। तथा इससे धन की बचत होती वह परिवार की आय में वृद्धि होती है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

(25) आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारक निम्न हैं।

1. शारीरिक भार एवं आकार
2. लिंग
3. जलवायु व मौसम
4. क्रियाशीलता
5. महिला का कामकाजी होना
6. पोषण सम्बन्धी ज्ञान
7. परिवार के सदस्यों की पसन्द, नापसन्द
8. पारिवारिक व सामाजिक रीति रिवाज।
9. भोज्य पदार्थों की उपलब्धता
10. भोजन की स्वकार्यता।

(1) शारीरिक भार व आकार :- आहार आयोजन को प्रभावित करने में शारीरिक भार व आकार का योगदान होता है। पुरुषों का शारीरिक भार अधिक होता है व पुरुषों को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है लेकिन स्त्री का शारीरिक भार व आकार कम होता है अतः स्त्री को कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

(2) लिंग :- आहार आयोजन को प्रभावित करने में लिंग का भी महत्वपूर्ण योगदान है। लिंग के आधार पर स्त्री व पुरुष की पोषण आवश्यकताएँ भिन्न-भिन्न होती हैं। पुरुष अत्यधिक शारीरिक श्रम वाले कार्य करते हैं तथा उनको अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

तथा स्त्री पुरुषों की तुलना में कम शारीरिक श्रम कम करती है। इसलिए स्त्री को पुरुष की तुलना में कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इस प्रकार स्त्री, पुरुष की पौष्टिक आवश्यकताएँ भिन्न होती हैं

(3) जलवायु व मौसम :- जलवायु व मौसम भी आहार आयोजन को प्रभावित करता है। जलवायु / मौसम में परिवर्तन होता है। जैसे ठंडे प्रदेशों में रहने वाले व्यक्ति को गर्म प्रदेशों में रहने वाले व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। क्योंकि वह ठंडे प्रदेशों में रहते हैं।

(4) परिवार के सदस्यों की पसन्द, नापसन्द :- आहार आयोजन को प्रभावित करती है। परिवार के सदस्यों की पसन्द के अनुसार अलग-अलग भोजन बनाना कठिन कार्य है तथा सभी सदस्यों की रुचि के अनुसार भोजन बनाने से अधिक समय लगता है। गृहणी को एक ही भोज्य पदार्थ से विभिन्न भोज्य पदार्थ जैसे पति के लिए आलू की सब्जी तो किशोर के लिए आलू का सैण्डविच तथा बालक के टिफिन में आलू के पराठे दिए जा सकते हैं जिससे सभी की रुचि के अनुसार भोजन तैयार हो जाता है।

(5) महिला का कामकाजी होना :- आहार आयोजन में महिला का कामकाजी होना भी प्रभावित करता है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

महिला का कामकाजी होने से वह अपने परिवार को उनकी पौष्टिक आवश्यकता के अनुरूप भोजन देने में असमर्थ होती है। की कामकाजी महिला को बाजार में उपलब्ध तुरन्त भोजन तैयार भोजन व बनाने के लिए तैयार भोजन व शीघ्र बनाने वाले उपकरणों की सहायता से भोजन बनाकर सन्तुलित भोजन बना सकती है।

~~(6) ज्ञान :- आहार आयोजन को प्रभा~~

(6) पोषण सम्बन्धी ज्ञान :- पोषण सम्बन्धी ज्ञान के अभाव में महिला अपने व अपने परिवार के सदस्यों की पौष्टिक आवश्यकता की पूर्ति नहीं कर सकती है। पोषण सम्बन्धी ज्ञान भी आहार आयोजन को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है।

---

(26) बाल्यावस्था की पोषण सम्बन्धी समस्याओं के निराकरण हेतु आहार आयोजन करते समय निम्न बिन्दुओं का ध्यान रखना चाहिए।

(1) बाल्यावस्था में बालक के लिए भोजन बनाते समय बालक की पौष्टिक आवश्यकताओं का ध्यान रखना चाहिए।

(2) बालकों को पौष्टिक तत्वों से परिपूर्ण भोजन देना चाहिए।

(3) बालक के टिफिन पर विशेष ध्यान देना चाहिए। बालक को टिफिन में आकर्षक व्यंजन देना

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

चाहिए जिससे वह आसानी से व ~~धरा~~ खा सके। क्योंकि बालक को जल्दी-जल्दी भोजन करके खेलने की जल्दी रहती है।

(4) बालक के भोजन में सभी ~~भोज्य~~ समूह सम्मिलित करने चाहिए।

(5) बालक का भोजन कम मिर्च मसाले वाला होना चाहिए।

(6) बालक को दिन में 6-7 बार भोजन देना चाहिए क्योंकि बालक एक बार पेट-भर भोजन नहीं करता है।

(7) बालक को भोजन करते समय रोकना-टोकना नहीं चाहिए।

(8) बालक को भोजन रंगीन कटोरी में आकर्षक तरीके से परोसना चाहिए ताकि वह भोजन खुश खा सके और पौष्टिक तत्व उसके शरीर में जा सकें।

(9) बालक के भोजन में फलों को व फलों के जूस को सम्मिलित करना चाहिए।

(10) बालकों को अधिक मीठा व मिठाईयाँ खाने के लिए नहीं देनी चाहिए। मीठे से दाँतों में कीड़े पड़ जाते हैं। जिससे दन्त क्षय रोग होता है।

(11) बालक का भोजन उसके रुचि के अनुसार ही बनाना चाहिए।

(12) बालक को जबरदस्ती भोजन नहीं कराना चाहिए जितना वह खाता है उसे उतना ही देना चाहिए।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

(27) स्वरोजगार स्थापित करने के लाभः –
स्वरोजगार स्थापित करने के निम्न लाभ होते हैं जैसे – (1) प्रति व्यक्ति आय में वृद्धि
(2) कम पूँजी की आवश्यकता
(3) निर्यात में वृद्धि
(4) व्यापार चक्रों से मुक्ति
(5) आर्थिक कल्याण में वृद्धि।

(1) प्रति व्यक्ति आय में वृद्धिः – स्वरोजगार स्थापित करने से प्रति व्यक्ति आय में वृद्धि होती है तथा स्वरोजगार में स्वयं का उद्योग स्थापित करने से आय प्राप्त होती है जिससे व्यक्ति की प्रति व्यक्ति आय में वृद्धि होती है।

(2) कम पूँजी की आवश्यकताः – व्यक्ति को स्वरोजगार स्थापित करने में कम पूँजी की आवश्यकता होती है। जिससे वह कम पूँजी से स्वरोजगार स्थापित कर लाभ प्राप्त कर अपने जीवन के स्तर को ऊँचा उठा सकता है।

(3) निर्यात में वृद्धिः – स्वरोजगार की स्थापना से निर्यात में वृद्धि होती है। स्वरोजगार से लोग अनेक उत्पाद का उत्पादन अधिक मात्रा में करते हैं जिससे दूसरे देशों से निर्यात किया जाता है। इस प्रकार निर्यात में वृद्धि करती है।

(4) व्यापार चक्रों से मुक्तिः – स्वरोजगार स्थापित होने से या करने से

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

व्यापार चक्रों से मुक्ति मिलती है।

(5) आर्थिक कल्याण में वृद्धि :- स्वरोजगार की स्थापना से लोगों का रोजगार मिलता है जिससे उन्हें आय प्राप्त होती है और वह आय का उपयोग वस्तुएँ एवं सेवाओं के उपभोग से अपने आर्थिक कल्याण में वृद्धि करते हैं।

---

(28) "जनसंख्या विस्फोट - समस्या एवं समाधान"

जनसंख्या विस्फोट :- मृत्यु दर में गिरावट के कारण जो स्थिति उत्पन्न होती है उसे जनसंख्या विस्फोट कहा जाता है। तथा जनसंख्या विस्फोट से भोज्य पदार्थों की कमी पानी की कमी, आवास की कमी व चिकित्सा की कमी व आवागमन के साधनों की कमी का सामना करना पड़ता है।

जनसंख्या विस्फोट से उत्पन्न समस्या :- जसंख्या विस्फोट से निम्न समस्याएँ उत्पन्न होती हैं जैसे (1) भुखमरी

(2) स्वच्छ पीने योग्य जल की कमी

(3) आवास की कमी

(4) आवागमन के साधनों में कमी

(5) चिकित्सक सुविधाओं में कमी

(6) सीमित वस्त्र आदि समस्याएँ देखने का मिलती है।

(1) भुखमरी :- भुखमरी में खाद्य पदार्थों के अनुपात में जनसंख्या अधिक हो जाती है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

खाद्य पदार्थों पर जनसंख्या का दबाव पड़ता है जिससे कृषि योग्य भूमि निरन्तर आवासीय भूमि में बदलती जा रही है। लोगों का खाने को दो समय की रोटी तक नहीं मिल पाती है। इससे भुखमरी की समस्या उत्पन्न हो रही है।

(2) स्वच्छ पीने योग्य जल की कमी :- जनसंख्या वृद्धि के कारण। स्वच्छ पीने योग्य जल की कमी होती जा रही है। ~~जनसं~~ अधिक जनसंख्या गन्दगी को जन्म देती है जिससे स्वच्छ पीने योग्य जल की कमी होती जा रही है।

(3) आवास की कमी :- जनसंख्या वृद्धि से ~~घर~~ आवास की कमी होती जा रही है। एक ही ~~मकान~~ कमरे में पहले एक व्यक्ति रहता था तथा जनसंख्या वृद्धि के कारण। एक कमरे में एक पूरा परिवार रहता है। तथा गन्दगी फैलती है।

(4) आवागमन के साधनों की समस्या :- जनसंख्या वृद्धि से आवागमन की समस्या बढ़ती जा रही है। हम लोगों को बसों व ~~रेलों~~ रेलों में लटकते व छतों पर बैठ देखते हैं। प्रति वर्ष लाख संख्या में वाहन में वृद्धि होती है। लेकिन आवागमन की समस्या ज्यों की त्यों ही बनी रहती है। इसका कारण।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

जनसंख्या वृद्धि है।

(5) चिकित्सक सुविधाओं में कमी → जनसंख्या वृद्धि के कारण चिकित्सा सुविधाओं में कमी होती जा रही है। जनसंख्या के बढ़ने से अस्पतालों में मरीज पलंगों की बजाय जमीन पर लेटे रहते हैं जिससे उनको चिकित्सक की सुविधाएँ पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलती है।

(6) सीमित वस्त्र :- जनसंख्या वृद्धि से वस्त्रों की कमी होती जा रही है। वैसे तो भारत में लाखों मात्रा में वस्त्रों का निर्माण किया जाता है लेकिन अधिक मूल्य होने के कारण गरीब लोग व निम्न स्तर के लोग वस्त्र नहीं खरीद पाते हैं। और सर्द ऋतु में बच्चों व वृद्ध व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है।

उपर्युक्त समस्याओं का विवेचन करने के पश्चात हम इन समस्या का समाधान करेंगे -

समाधान :- (1) जनसंख्या वृद्धि से उत्पन्न समस्याओं के बारे में लोगों को जागरूक कर जनसंख्या सीमित करने हेतु योगदान देना चाहिए।

(2) विशेषकर महिलाओं को जानकारी देनी चाहिए।

(3) सरकार द्वारा चलाए गए कार्यक्रमों जैसे

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

परिवार नियोजन कार्यक्रम (परिवार कल्याण कार्यक्रम) के बारे में जानकारी देकर अपने परिवार को सीमित करने पर बल देना चाहिए।

(4) दम्पतियों को अपनी इच्छानुसार बच्चों को पैदा (एक या दो) करके अपने परिवार को सीमित करना चाहिए।

(5) जनसंख्या वृद्धि से उत्पन्न भयंकर बीमारियों से अवगत कराकर जनसंख्या कम करने हेतु प्रेरित करना चाहिए।

---

(29) आहार आयोजन के सिद्धान्त :- निम्न प्रकार हैं।

1. पौषणिक आवश्यकताएँ
2. विविधता
3. आहार समय
4. पूरे दिन को एक इकाई माना जाए
5. भोजन की स्वीकार्यता
6. बनाने की विधियाँ
7. समय अन्तराल
8. क्षुधा सन्तुष्टि

(1) पौषणिक आवश्यकताएँ :- आहार आयोजन का सबसे महत्वपूर्ण सिद्धान्त पौषणिक आवश्यकताएँ हैं। पौषणिक आवश्यकताओं के अनुरूप ही महिला को आहार आयोजन करना चाहिए।

द्वारा अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

पुरुष व स्त्री दोनों की ~~पौष्टिक~~ पोषणिक आवश्यकताएँ ~~भि~~ भिन्न-भिन्न होती हैं। पुरुष को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। क्योंकि पुरुष अधिक श्रम वाले कार्य करता है। तथा स्त्री को कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है। क्योंकि स्त्री कम शारीरिक श्रम वाले कार्य करती है। इस प्रकार अतिथि के बीमारी के समय अलग व गर्भावस्था, धात्रीवस्था में अलग व रक्त व ज्वर में अलग ~~पौष्टिक~~ पोषणिक आवश्यकताओं की आवश्यकता होती है।

(2) विविधता :- आहार आयोजन के सिद्धान्तों में यह दूसरा महत्वपूर्ण सिद्धान्त है। विविधता भोजन में होना आवश्यक होता है। एक ही प्रकार का भोजन करने से अतिथि की रुचि नहीं होती है भोजन करने की इसलिए भोजन में विविधता का महत्वपूर्ण स्थान है। भोजन में अनेक ~~तरि~~ तरिकों से विविधता लाई जाती है जैसे भोजन के रंग, रूप, आकार सुगन्ध में विविधता आदि।

(i) भोजन को अलग तरिके से पकाकर

(ii) भोजन को अलग सुगन्ध लाकर

(iii) भोजन को उबालकर, भूनकर, भाप में पकाकर भी भोजन को विविध रूप दिया जा सकता है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

(3) क्षुधा सन्तुष्टि :- आहार आयोजन के सिद्धान्त मे यह भी महत्वपूर्ण है।
क्षुधा सन्तुष्टि से तात्पर्य यह है कि भोजन ऐसा होना चाहिए की सुबह का नाश्ता ऐसा होना चाहिए की दूसरे भोजन के समय तक भूख न लगे तथा भोजन ऐसा होना चाहिए जिससे पेट तो भरे ही साथ में पूर्ण तृप्ति भी हो जाये। इसे ही क्षुधा सन्तुष्टि कहते है।

(4) आहार समय :- यह भी आहार आयोजन की सिद्धान्त का एक महत्वपूर्ण तत्व है। आहार आयोजन ऐसा होना चाहिए जिसमें आहार समय जैसे एक दिन मे कम से कम चार बार भोजन देने का समय हो जैसे - (1) सुबह का नाश्ता (2) शाम की चाय (3) दोपहर का भोजन (4) रात्रि का भोजन।
इस प्रकार आहार समय होना चाहिए तथा व्यक्ति को उसकी पोषणिक आवश्यकता के अनुरूप ही भोजन देना चाहिए।

परीक्षार्थी उत्तर

(30) वस्त्रों का चयन करते समय हमें निम्न बिन्दुओं का ध्यान रखना चाहिए।

1. आय
2. फैशन
3. व्यवसाय
4. रुचि
5. अवसर
6. पहचान
7. विविधता
8. लेबल

(1) आय :- वस्त्रों का चयन में हम आय के अनुरूप करना चाहिए जो वस्त्र हमारी आय में फिट हो जाये वह ही वस्त्र हमें खरीदने चाहिए। तथा आय के अनुरूप हमें वस्त्रों का ही चयन व खरीददारी करनी चाहिए तथा आय में आ जाने वाली ही पोशाक खरीदनी चाहिए।

(2) फैशन :- आज की फैशन ~~की~~ भी वस्त्रों के चयन पर प्रभाव डालती है। तथा हमें फैशन के अनुरूप ही वस्त्रों का चयन करना चाहिए तथा फैशन के अनुरूप वस्त्र के चयन से हमें सन्तुष्टि व सामाजिक प्रतिष्ठा मिलती है। जिससे हमें अच्छा लगता है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

(3) व्यवसाय :- वस्त्रो के चुनाव में व्यवसाय का ध्यान रखते हुए वस्त्रो का चयन करना चाहिए तथा वस्त्रो से ही व्यक्ति के व्यवसाय का पता चलता है जैसे काला कोट वकील के लिए, सफेद कोट डॉक्टर के लिए तथा पुलिस के लिए खाकी रंग आदि से व्यवसाय का पता चलता है

(4) रुचि :- वस्त्रो के चयन करते समय व्यक्ति रुचि के अनुसार ही वस्त्रो का चयन करना चाहिए क्योकि रुचि के अनुसार वस्त्र पहनने से ही व्यक्ति प्रसन्न रहता है

(5) अवसर :- अवसर के अनुसार ही वस्त्रो का चयन करना चाहिए क्योकि विशेष अवसरो पर हमे विशेष वस्त्र पहनते है जिसमे जैसे शादी, पार्टी में चमकीले वस्त्र पहनने है तथा मृत्यु में सफेद व शान्त रंग के वस्त्रो का प्रावधान होता है

(6) पहचान :- वस्त्रो के चयन से व्यक्ति की पहचान हो जाती है पुरुषो के लिए पैंट-शर्ट व महिला के लिए साड़ी व घाघरा व ओढनी आदि

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

(7) विविधता :- वस्त्रों के चयन करते समय विविध रूपों के वस्त्र खरीदने चाहिए। जिससे व्यक्ति को विविध रूपों में वस्त्र पहनाने चाहिए।

(8) लेबल :- वस्त्र के चयन में लेबल को देखकर ही वस्त्रों का चयन करना चाहिए। तथा लेबल पर आवश्यक जानकारी को देखकर ही वस्त्रों को खरीदना चाहिए।

---

(24)

जिला मंच में शिकायत दर्ज कराने का प्रारूप

शिकायत कर्ता का नाम ...
शिकायतकर्ता का पता ..

शिकायत दर्ज करने वाले का नाम --

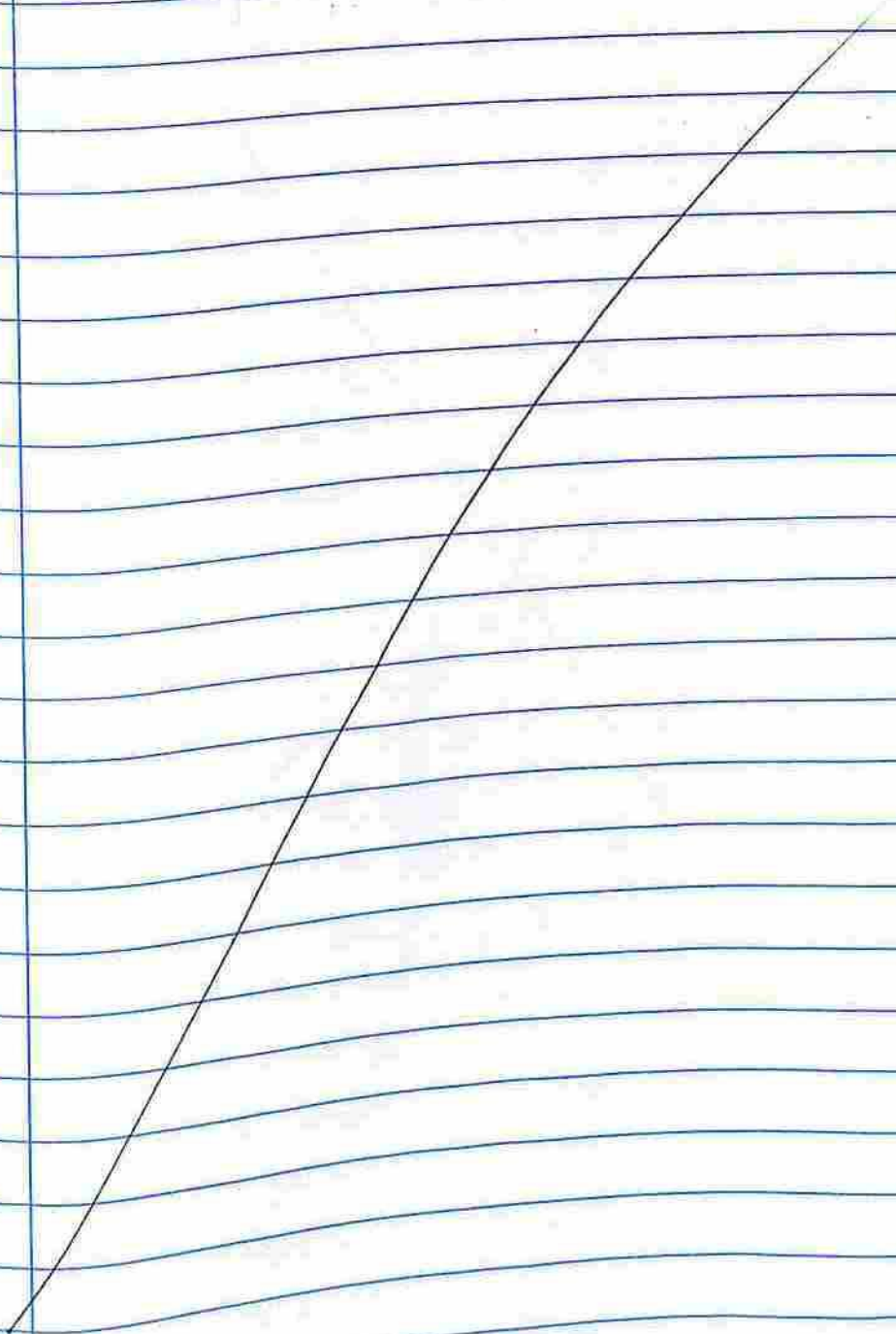
शिकायत कर्ता की शिकायत ...

शिकायत कर्ता
के हस्ताक्षर

अतः शिकायत से सम्बन्धित दस्तावेज, बिल आदि को साथ लगाना आवश्यक होता है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर
		इसमे प्रारूप से शिकायत कर्ता की शिकायत को शीघ्र ही सुना जाता है वह इसका निवारण किया जाता है। जिला मंच में इसकी मूल्य 20 लाख से कम तक होता है
		समाप्त

...क द्वारा ...त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर



BSER-165/2019