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 ....29-03-2019....

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।

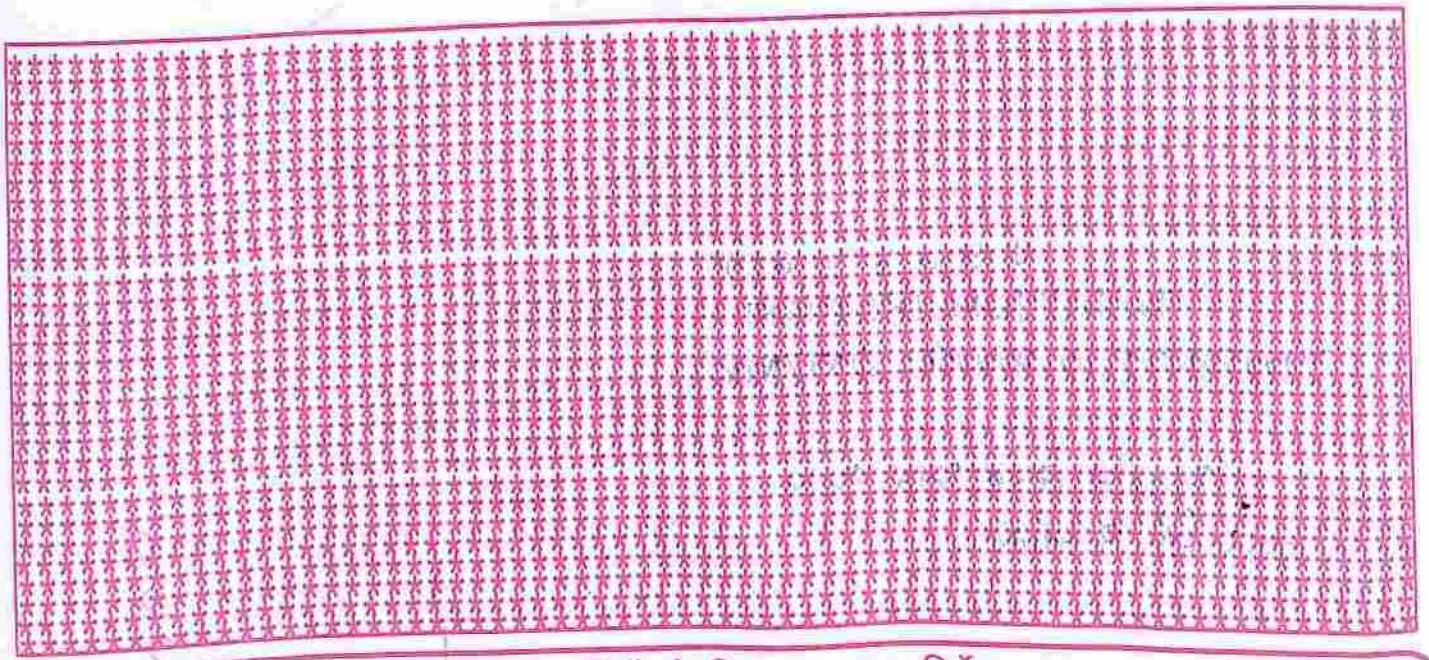
(2) परीक्षक उत्तर पुस्तिका के अन्दर के पृष्ठों के बायीं ओर निर्धारित कॉलम में लाल इंक से अंक प्रदत्त करें।

(3) कुल योग भिन्न में प्राप्त होने पर उसे पूर्णांक में ही परिवर्तित कर अंकित करें (उदारणार्थ : 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 अनुशषां 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 तहत कार्यवाही की जा सकेगी।
   (i) उत्तर पुस्तिका के ऊपर/अन्दर तथा प्रश्नोत्तर के किसी भी भाग में चाही 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 हैं।
   (iv) वस्त्र, स्केल, ज्योमेट्री बॉक्स पर कुछ न लिखकर लावें। टेबुल के आस–पास कोई अवेध 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

~~खण्ड - अ~~

1. 'एड्स' (AIDS) → 'एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशिएन्सी सिन्ड्रोम'।

2. किशोर के जीवन का सर्वाधिक कठिन कार्य 'कैरियर का चुनाव' करना है।

4. 'आहार आयोजन' :→ परिवार के सभी सदस्यों को उनकी पोषणिक आवश्यकताओं के अनुरूप आहार उपलब्ध कराना ही 'आहार आयोजन' है अर्थात परिवार के सभी सदस्यों की पोषणिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए विभिन्न भोज्य पदार्थों को उनके पोष्टिक गुणों के आधार पर आहार में सम्मिलित करना आहार आयोजन है।

5. पीने योग्य जल के pH की मानक सीमा 6.5 - 8.5 है।

6. सन्दर्भ इकाई : → सन्दर्भ इकाई से तात्पर्य है कि खाद्य पदार्थ की कम से कम मात्रा से है जो उस खाद्य ~~पदार्थ~~ को बनाने के लिए चाहिये। सदंर्भ इकाई द्वारा परिवार पर आधारित व्यंजन के सभी सदस्यों को संतुलित आहार की प्राप्ति हो सकती है।

7. गर्भावस्था की समयावधि 270 दिनों (9 माह 7 दिन) या 40 सप्ताह की होती है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

9. तैयार पोशाक खरीदने के दो आधार निम्नलिखित हैं।
(i) आयु :⇒ जिस भी व्यक्ति के लिए पोशाक खरीदी जा रही है। उसकी आयु के अनुसार खरीदी जानी चाहिये।
(ii) शारीरिक नाप :⇒ व्यक्ति के शारीरिक नाप के आधार पर तैयार पोशाक खरीदनी चाहिये।

10. वस्त्र संगृहण करते समय 'नेफ्थलीन' की गोलियों का इस्तेमाल करना चाहिये।

11. वास्तविक आय :⇒ वास्तविक आय से तात्पर्य उन वस्तुओं और सेवाओं से है जो मनुष्य को बिना श्रम व रकम के निश्चित अवधि में प्राप्त होती है।

12. विनियोग :⇒ बचत की गई राशि को लाभ प्राप्ति हेतु उचित स्थान पर लगाना ही विनियोग कहलाता है। बचत की राशि को बैंक, पोस्ट आफिस, डाकघर व अन्य संस्थाओं में लगाकर व्यक्ति लाभ प्राप्त कर सकता है।
विनियोग = बचत + ब्याज (लाभ)

13. उपभोक्ता :⇒ वस्तुओं और सेवाओं का उपभोग करने वाला व्यक्ति उपभोक्ता है। इस

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

धरती पर रहने वाला प्रत्येक प्राणी जैसे - बच्चे, प्रौढ़, युवक, वृद्ध इत्यादी किसी न किसी रूप में उपभोक्ता है।

15. वृद्धावस्था की निम्नलिखित समस्याएँ होती हैं :-

(1) शारीरिक समस्या : => वृद्धावस्था में व्यक्ति को कई शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे - शारीरिक वजन में गिरावट, दाँत, मसूड़ो का कमजोर होना, व पीठ वक्र होना इत्यादी।

(2) सामाजिक समस्या : => सेवानिवृति के कारण वृद्धों का सामाजिक क्षेत्र परिवार तक ही सीमित रह जाता है।

(3) आर्थिक समस्या : => सेवानिवृति के कारण आय में कमी से उन्हे आर्थिक समस्याओ का सामना करना पड़ता है।

(4) संवेगात्मक समस्या : => वृद्धावस्था के समय कार्यनिवृति व अकेलेपन के कारण उन्हें संवेगात्मक समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

17. किशोर के द्वारा व्यवसायिक चयन को प्रभावित करने वाले चार कारक निम्नलिखित है।

(1) माता-पिता : => किशोर के 'केरियर' चुनाव को प्रभावित करने वाला महत्वपूर्ण कारक है। किशोर माता-पिता द्वारा किशोरो की सृजनात्मकता क्षमता को बढ़ावा देने से किशोर में विभिन्न रूचियों व दृष्टिकोण का विकास होता है।

(2) विद्यालय : => विद्यालय का वातावरण किशोर के 'केरियर' चुनाव

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

को प्रभावित करता है। विद्यालयों में किशोरो के लिए सही केरियर चुनाव के लिए प्रशिक्षण केन्द्र व सलाहकार नियुक्त किए जाते हैं।

(3) व्यक्तिगत विशेषताएँ :-> प्रत्येक रोजगार की अपनी विशेषताएँ होती हैं। जैसे- कुछ रोजगार में कलात्मक निपुणता, हाथ व आँखो की तारतम्यता, उचित कौशल व प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। किशोरो को अपने में व्याप्त योग्यताओं को ध्यान में रखकर रोजगारों का चुनाव करना चाहिये।

(4) रोजगार के अवसर :-> अपनी योग्यताओं व क्षमताओं के अतिरिक्त रोजगार में उपलब्ध अवसर भी किशोरो के व्यवसायिक चयन को प्रभावित करते हैं।

18. गर्भावस्था में होने वाली पोषण संबंधी समस्याओं का समाधान :- गर्भावस्था में गर्भवती को कई पोषणिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इनके समाधान के लिए आवश्यक है कि गर्भवती उच्च ऊर्जा, वसा व प्रोटीन युक्त आहार ग्रहण करें। गर्भवती माता को अपनी पोषणिक आवश्यकताओं के अतिरिक्त शिशु के विकास हेतु अतिरिक्त आहार का ग्रहण करना चाहिये। वह अपने आहार में हरी पत्तेदार सब्जियां, दूध व दूध से बने पदार्थ दही, मांस, मछली व अनाजों का मिश्रित उपयोग करें। ताकि लौह लवण, प्रोटीन व विटामिन की आपूर्ति होती रहे। गर्भवती को अपने भोजन में ताजे फल व सब्जियों का समावेश करना चाहिये

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

इस प्रकार गर्भवती महिला इन पोषण सम्बंधी समस्याओं के निदान के लिए संतुलित आहार ग्रहण करें। कोई विशेष समस्या होने पर चिकित्सक से परामर्श लें।

19. धात्री महिला हेतु आहार आयोजन करते समय ध्यान रखने योग्य बिन्दु निम्नलिखित हैं।

(1) धात्री महिला का आहार उसकी पोषणिक आवश्यकताओं के अनुरूप उच्च ऊर्जा, उच्च प्रोटीन एव वसा युक्त होना चाहिये।

(2) धात्री माता का आहार कम मिर्च-मसालों वाला नरम व सुपाच्य होना चाहिये।

(3) धात्री माता के आहार में उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन जैसे - दूध व दूध से बने पदार्थ, अण्डा, मांस, मछली इत्यादि का समावेश करना चाहिये।

(4) धात्री माता को पर्याप्त रूप में जल की मात्रा पानी व अन्य तरल पेय पदार्थों फलों का रस, सब्जियों का सूप, दाल का पानी इत्यादि के रूप में दी जानी चाहिये।

20. असुरक्षित जल पीने से होने वाले दो रोग व उनके कारण:⇒

असुरक्षित जल पीने से उत्पन्न दो रोग व उनके कारण निम्न है।

	रोग	कारक	कारण	हानि
1.	अमीबा रूग्णता हाथ से मुँह तक	प्रोटोजोआ एन्टोमीबाहिस्टोलिटिका	अशुद्ध जल, मल-मूत्र	अपच, थकान ग्रस्त होना
2.	लेप्टोस्पाइरा	बेक्टीरियम	जानवरों द्वारा	प्रलाप, सिरदर्द

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

हैलोस्पारोसिस	मल-मूत्र से संदूषित जल	अन्त में मृत्यु

22\. शिक्षित उपभोक्ता की दो विशेषताए निम्नलिखित है।

① शिक्षित उपभोक्ता वस्तु की मात्रा, गुण, मूल्य आदी का निरिक्षण करता है। एक शिक्षित उपभोक्ता वस्तु की खरीद से पहले उसकी पूरी जानकारी लेता है।

② शिक्षित उपभोक्ता अपने अधिकारो व कर्तव्यो के प्रति सजग रहता है। उसके अधिकारो का हनन अर्थात कोई व्यापारी उसके साथ धोखाधड़ी करें तो व क्षतिपूर्ति के लिए उपभोक्ता मंच पर शिकायत करेगा।

23\. हम अपने परिवार मे आय वृद्धि कई तरह से कर सकते है।

① समय का उचित प्रयोग :⇒ अपने सभी कार्यो को उचित समय पर पूर्ण करके हम अपने बचे हुए खाली समय का उपयोग करके अपने परिवार की आय मे वृद्धि कर सकते है।

② लघु व गृह उद्योग स्थापित करके :⇒ हम अर्जन परिवार आय वृद्धि कई तरीको से कर सकते है जैसे घर पर लघु उद्योग चलाकर जैसे- पापड़, अचार, बड़ी जैसा खाद्य परिरक्षण अचार आदी के द्वारा हम अपनी आय मे वृद्धि कर सकते है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

25. आहार आयोजन :⇒ परिवार के सभी सदस्यों को उनकी पोषणिक आवश्यकताओं के अनुरूप आहार उपलब्ध करवाना ही आहार आयोजन है अर्थात परिवार के सभी सदस्यों की पोषणिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए विभिन्न खाद्य समूहों में से खाद्य पदार्थों का चुनाव उनकी पोषक गुणों के आधार पर अपने आहार में करना ही आहार आयोजन है। आहार आयोजन द्वारा परिवार के सभी सदस्यों को उनकी पोषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति हो सकती है।

आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले 6: कारक निम्नलिखित हैं जिनका आहार आयोजन में ध्यान रखा जाना चाहिये।

① आयु व शारीरिक स्थिति :⇒ आयु व शारीरिक स्थिति आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले महत्वपूर्ण कारक हैं। घर में विभिन्न सदस्यों की आयु व शारीरिक स्थिति अलग-अलग होती है। आयु व शारीरिक स्थिति के अनुरूप आहार अवश्यक अलग होती है। जैसे गर्भवती स्त्री की पोषणिक आवश्यकताएं अन्य अवस्थाओं से भिन्न होती है। बढ़ते बच्चों को प्रोटीन की मात्रा वयस्कों की तुलना में अधिक मात्रा में चाहिये होती है।

② लिंग :⇒ लिंग भी आहार आयोजन को प्रभावित करने वाला महत्वपूर्ण कारक है। पुरुषों में स्त्रीयों की अपेक्षा अधिक क्रियाशील व श्रम वाली मांसपेशियां होती है। जिसके उन्हें अधिक

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

ऊर्जादायक पदार्थ जैसे अनाज, शर्करा व वसा की अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है। स्त्रियों का शारीरिक भार पुरुषों से कम होता है और उनके शरीर में कम क्रियाशील मांसपेशियां होती है तो उन्हें अपने आहार में अधिक फल व सब्जियां अर्थात विटामिन व लवणों युक्त आहार लेना चाहिये।

(3) जलवायु एवं मौसम :→ अत्यधिक ठण्डे मौसम में रहने वाले व्यक्ति को गर्म प्रदेश में रहने वाले व्यक्ति की अपेक्षा अधिक ऊर्जा व प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ की आवश्यकता होती है। क्योंकि उन्हें अपने शरीर का तापमान सामान्य रखना होता है। इसलिए वे अधिक कार्बोज व प्रोटीन युक्त भोजन ग्रहण करते है।

(4) क्रियाशीलता :→ आहार आयोजन को प्रभावित करने वाला महत्वपूर्ण कारक है। अधिक क्रियाशील व्यक्ति को अधिक मात्रा में ऊर्जादायक खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। कम क्रियाशील व्यक्ति को कम मात्रा में ऊर्जादायक भोज्य पदार्थों का समावेश करना चाहिये। इन्हें अपने आहार में विटामिन व प्रोटीन युक्त आहार खाद्य पदार्थ का समावेश करना चाहिये।

(5) आय :→ आय आहार आयोजन को प्रभावित करने वाला महत्वपूर्ण कारक है। एक गृहिणी कम आय में भी अपने परिवार के सदस्यों को संतुलित आहार उपलब्ध करवा सकती है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

(9) पोषण संबंधी ज्ञान: => अगर गृहिणी को पोषण संबंधी ज्ञान नहीं होगा तो वह आहार आयोजन नहीं कर पायेगी।

उपरोक्त कारकों को ध्यान में रखकर की गई आहार योजना सफल होने के साथ-साथ लचीली भी होगी जिसमें आवश्यकता अनुसार परिवर्तन किए जा सकते है।

26. बाल्यावस्था की पोषण संबंधी समस्याएँ: => इस अवस्था में बालकों को कई पोषण संबंधी समस्याएँ का सामना करना पड़ता है जिसका प्रभाव उनकी आहार व स्वास्थ्य पर पड़ता है। तनाव, पढ़ाई का कार्यभार बढ़ना व खेलों की अधिकता के कारण वे अपने आहार पर समुचित ध्यान नहीं दे पाते है। पूर्व बाल्य अवस्था वाले बालकों को भी पाइका इत्यादि समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

बाल्यावस्था की पोषण संबंधी समस्याओं के निवारण हेतु आहार आयोजन में ध्यान रखने योग्य बिन्दु निम्नलिखित है।

(1) पूर्व शालेय बालक का आहार सुपाच्य, नरम व कम मिर्च मसालों वाला होना चाहिए। उत्तर बाल्यावस्था के बालक के लिए भोजन में रुचिकर व्यंजनों का समावेश करना चाहिए।

(2) बाल्यावस्था के बालक के लिए उनके आहार में समुचित मात्रा में ऊर्जा व प्रोटीन युक्त

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

खाद्य पदार्थ जैसे अनाज, गेहूँ, मक्का, बाजरा दूध व दूध से बने पदार्थ उत्पादों का समावेश करना।

(3) इस अवस्था के बालकों के लिए आहार में समुचित मीठे व्यंजन जो कि उन्हें पसन्द होते हैं का समावेश करेगी।

(4) बाल्यावस्था में वृद्धि व विकास को देखते हुए उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन युक्त पदार्थ दूध, दही अण्डा, मांस खाद्यों का समावेश करेगी।

(5) आहार में लौह लवण युक्त पदार्थ हरी पत्तेदार सब्जियों का समावेश करेगी। बालक को इन सब्जियों को पसंद नहीं करते पर इन्हें बनाने के तरीके में परिवर्तन करेगी जिससे वह उन्हें ग्रहण कर ले जैसे बालक को सब्जी की जगह, पालक के पराँठे खिलाना इत्यादि।

(6) आहार में इसके लिए आवश्यक जल व तरल पदार्थों जैसे फलों का रस, दाल का पानी, सब्जियों का सूप, हरी सब्जियों का उबला पानी, नींबू की शिकंजी इत्यादि का समावेश करेगी।

(7) इस अवस्था के बालक-बालिकाओं के लिए आहार विविधता युक्त होना चाहिए ताकि व समुचित रूप से शान्त मन से भोजन ग्रहण कर सकें।

(8) विद्यार्थी बालक के टिफिन में स्वादिष्ट व रुचिकर पदार्थों का समावेश करेगी जिससे वह पूर्ण भोजन ग्रहण कर ले।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

27. स्वरोजगार :→ व्यक्ति द्वारा किसी विषय में कौशल अर्जित कर स्वयं का रोजगार स्थापित करना स्वरोजगार कहलाता है। गृह विज्ञान विषय स्वरोजगार हेतु एक उत्तम विषय है। गृह विज्ञान शिक्षा की पारिवारिक उपयोगिता के साथ व्यावसायिक उपयोगिता भी है। इससे व्यक्ति घर बैठे रोजगार शुरू कर अपनी आजीविका कमा सकता है जिससे उसे दूसरों पर निर्भर न होना पड़े। अपितु सरकार भी कई कार्यक्रम चला रही है जिसमें युवा कौशल अर्जित कर रोजगार के अवसरों का चुनाव कर सकते हैं।

स्वरोजगार के लाभ :→

स्वरोजगार के निम्नलिखित लाभ हैं।

(1) कम पूंजी की आवश्यकता :→ लघु स्तर पर स्वरोजगार स्थापित करने के लिए कम पूँजी की आवश्यकता होती है। कोई भी व्यक्ति जिसमें कौशल हो साहस जुटाकर कम पूंजी में स्वरोजगार कर सकता है।

(2) बेरोजगारी की समस्या का निवारण → स्वरोजगार द्वारा बेरोजगारी की समस्या का निवारण होता है। स्वरोजगार युवाओं के लिए कई रोजगार के अवसर खोलता है जिससे बेरोजगारी की समस्या स्वतः ही समाप्त हो जाती है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

(3) विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं :→ स्वरोजगार हेतु किसी विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं होती है यह सामुचित रूप से शुरू किया जा सकता है।

(4) स्वरोजगार पारिवारिक सदस्यों एवं मित्रों की सहायता से आराम से शुरू किया जा सकता है।

(5) स्वरोजगार के क्षेत्र में अपने संबंधों के कार्य करने के तरीकों का भेद नहीं रहता है

(6) स्वरोजगार गाँव-गाँव स्थापित किया जा सकता है। बड़े उद्योग जो कि शहरों तक ही सीमित रहते हैं। इसे गाँव तक पहुँचाया जा सकता है

(7) स्वरोजगार में मनुष्य मशीन नहीं बनता है यह मानव के मूल्यों के अनुकूल है।

(8) स्वरोजगार सीमित स्तर तक होता है इससे कई व्यापार चक्रों से मुक्त रहते हैं।

(9) स्वरोजगार से निर्यात में वृद्धि होती है।

(10) स्वरोजगार से कुछ ही समय में काम मिलना शुरू हो जाता है।

(11) स्वरोजगार द्वारा मानव अपने परिवार की आर्थिक स्थिति सुदृढ़ कर सकता है।

(12) आजकल सरकार स्वरोजगार हेतु प्रशिक्षण व विविध सहायता भी देती है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

28. 'जनसंख्या विस्फोट – समस्या एवं समाधान'

1. जनसंख्या विस्फोट :⇒ आजकल चिकित्सा सुविधाओं व मातृ व बाल केन्द्र स्थापित होने से मातृ व शिशु मृत्यु दर में गिरावट आयी है। मृत्यु दर में गिरावट से व शिशु जन्म दर में वृद्धि से उत्पन्न स्थिति जनसंख्या विस्फोट कहलाती है। भारत में भी जनसंख्या बढ़ती जा रही है। भारत में विश्व में दूसरे नम्बर पर अधिक जनसंख्या वाला देश है।

2. जनसंख्या विस्फोट के कारण :⇒

जनसंख्या विस्फोट के कई कारण है।

1. जल्दी विवाह व सार्वभौमिक प्रणाली
2. लड़के की चाह
3. गरीबी व अशिक्षा
4. पुराने सांस्कृतिक आदर्श
5. परिवार नियोजन कार्यक्रम के बारे में जानकारी का अभाव
6. धार्मिक अन्धविश्वास

3. जनसंख्या वृद्धि से उत्पन्न समस्याएँ :⇒ भारत जनसंख्या वृद्धि से उत्पन्न समस्याओं का सामना कर रहा है। जिनमें प्रमुख है। –

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

(1) भोजन की उपलब्धता में कमी :=> बढ़ती जनसंख्या के कारण

भोजन की उपलब्धता में कमी आती है। भारत की 25 प्रतिशत आबादी को दो समय का भोजन नहीं मिल पाता है।

(2) अस्वच्छता :=> बढ़ती जनसंख्या अधिक गन्दगी को जन्म देती है। जिसके परिणाम स्वरूप कई बीमारियों के फैलने का डर रहता है।

(3) स्वच्छ पीने योग्य पानी की कमी :=> बढ़ती जनसंख्या से पानी की कमी और बढ़ती जा रही है। जिसके परिणाम स्वरूप स्वच्छ पानी का अभाव होता जा रहा है।

(4) आवास की समस्या
(5) आवागमन की समस्या
(6) अपर्याप्त वस्त्र
(7) सीमित चिकित्सीय व विद्यालयी सुविधाएँ
(8) बेरोजगारी
(9) भ्रष्टाचार
(10) अपराध

यह सभी समस्याएँ हैं जो की बढ़ती जनसंख्या के परिणाम स्वरूप बढ़ रही हैं। इन कारणों को कितना भी बढ़ाए लेकिन जनसंख्या वृद्धि पर सार्थक अंकुश लगाना आवश्यक है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

(4) जनसंख्या वृद्धि का समाधान :->

जनसंख्या वृद्धि को रोकने के लिए सरकार को परिवार नियोजन कार्यक्रम शुरू किया है। जिसके अंतर्गत राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था के अनुरूप शिशु जन्म दर को घटाकर जनसंख्या में स्थिरता लाना है। इसके अतिरिक्त सरकार ने रोजगार योजनाएं भी चलायी है।
इस प्रकार किशोर किशोरियों को भी बढ़ती जनसंख्या से उत्पन्न समस्याओं को ध्यान में रखकर 'परिवार नियोजन कार्यक्रम' को बढ़ावा जाना चाहिये। सरकार को कम शिशु को जन्म देने वाले दम्पतियों को सम्मानित किया जाना चाहिये।

(5) आहार आयोजन :-> परिवार के सभी सदस्यों को उनकी पोषणिक आवश्यकताओं के अनुरूप भोजन उपलब्ध करवाना ही आहार आयोजन है अर्थात परिवार के सभी सदस्यों की पोषणिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर पौष्टिक तत्वों का समावेश करना आहार आयोजन है।

आहार आयोजन के सिद्धांत

आहार आयोजन के निम्नलिखित सिद्धांत है :->

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

(1) **पोषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति :→** यह आहार आयोजन का सबसे महत्वपूर्ण सिद्धान्त है। गृहिणी को आहार द्वारा अपने परिवार के सदस्यों कि आहार पोषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति करनी चाहिये। गृहिणी अपने परिवार सदस्यों के अनुसार अलग-अलग भोजन बनायेगी तो इससे उसका समय व शक्ति धन अधिक खर्च होगा। इसलिए गृहिणी को आहार में आवश्यक पदार्थों की मात्रा को कम अधिक करके व आहार में परिवर्तन करके वर्तमान परिवार के सदस्यों के लिए आहार आयोजित कर सकती है। जैसे बच्चों को दूध व दही पतीहार स्वादिष्ट पसन्द नहीं आती है लेकिन उन्हें इनके पराँठे दिए जा सकते हैं।

(2) **विविधता :→** यह भी आहार आयोजन का महत्वपूर्ण सिद्धान्त है। आहार के रंग, रूप, आकार व बनावट में परिवर्तन लाकर आहार में विविधता लाई जा सकती है। लगातार एक ही तरह के भोजन से बच्चों की भोजन में रुचि नहीं रहती है। इसके लिए यह

(1) भोजन पदार्थों की पकाने की विधियों में परिवर्तन ला सकती है जैसे - उबालना, तलना

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

एक ही भाग्य पदार्थ से अलग-अलग पदार्थ जैसे रोटी
(2) के लिए अलग-अलग प्रकार मक्का, बाजरा
या गुणवत्ता करना।
(3) आहार की बनावट जैसे भोजन में तरल व
ठोस दोनों भोजन पदार्थों का समावेश
करना
(4) रंग-बिरंगी सब्जियां व फलों को अलग-अलग तरीके
से काटकर भी वह भोजन में विविधता उत्पन्न
कर सकती है।

(3) **क्षुधा संतुष्टि** :- आहार का समय इस तरह
निर्धारित हो कि वह क्षुधा
संतुष्टि प्रदान करें जब तक की अगले
समय का भोजन का समय न हो जाए। इसलिए
आहार में प्रोटीन, वसा व रेशों का समावेश
करना चाहिए। अगर नाश्ते में हम हल्का
या लिक्विड खाएगा तो हमें जल्दी
भूख लग जाएगी। इसके लिए हमें पराठा
व दूध पीना चाहिए, जिससे जल्दी भूख
भी नहीं व अच्छे से काम में मन लगा रहे।

(4) **पूरे समय को एक इकाई मानना चाहिए** :- पूरे
दिन को
एक इकाई मानकर आहार आयोजन
करना चाहिए। सुबह के नाश्ते से
लेकर रात तक के भोजन की योजना
एक साथ बना लेनी चाहिए जिससे पूरे दिन
में लिए जाने वाले भोज्य पदार्थों को लिखें

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

के विभिन्न समूहों में प्रभावित ~~कारणों~~ जैसे अनाज की मात्रा को ~~बढ़ाकर~~ बढ़ाने में ~~पौधों~~ पौधा संरक्षण में सबल व सतत भोजन में मुख्य पदार्थ आदि द्वारा पूर्ति की जा सकती है।

30. आज के जीवन में वस्त्रों का चयन करना काफी मुश्किल कार्य है। वस्त्र चयन को काफी बिन्दु व कारक जैसे आयु, लिंग, आर्थिक स्थिति, अवसर, प्रयोजन, व्यवसाय आदि को सेचा प्रभावित करते हैं।

हम वस्त्रों का चयन करते समय निम्नलिखित बिन्दुओं को ध्यान में रखेंगे।

(1) व्यक्तित्व :-> वस्त्र हमारे व्यक्तित्व को उभारने का कार्य करते हैं। वस्त्र हमारे व्यक्तित्व के प्रतिबिम्ब होते हैं अतः वस्त्रों का चुनाव व्यक्तित्व के अनुरूप होना चाहिये। इसके लिए व्यक्ति के शारीरिक गठन, लम्बाई, मोटाई को ध्यान में रखा जाना चाहिए। एक लम्बी लड़की के लिए समतल रेखाओं वाले वस्त्रों का चुनाव व एक मोटी महिला के लिए छोटे प्रिन्ट वाले वस्त्रों का चुनाव आवश्यक है। वस्त्रों का चुनाव करते समय व्यक्ति के स्वभाव अरुचि ~~का~~ रुचि, व शारीरिक गठन का ध्यान रखा जाना चाहिये।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

2. आयु :-> सभी आयु के वस्त्र सभी उम्र में नहीं पहने जा सकते है। विकास होने के साथ-साथ वस्त्रों के प्रति व्यक्ति का दृष्टिकोण भी बदल जाता है। जैसे शिशु के लिए हल्के-मुलायम व कोमल वस्त्रों का चुनाव करना। बालकों के लिए चमकीले रंग वाले वस्त्रों का चुनाव। युवाओं व किशोरों के लिए फैशन के अनुरूप रंग व स्टाइल के वस्त्रों का चुनाव। वृद्धों के लिए आरामदायक सोबर वस्त्रों का चुनाव आवश्यक है।

(3) व्यवसाय :-> व्यक्ति के वस्त्रों से उसके व्यवसाय की पहचान की जा सकती है। जैसे- काले कोट का वस्त्र वकील का होता है। पुलिस व सेना की युनिफॉर्म, डाक्टर का सफेद कोट। वस्त्र व्यक्ति की पहचान भी कराते है जैसे स्त्री-पुरुष में भेद। कुछ विशिष्ट कार्यों के लिए जैसे आग अवरोधी कार्यों के लिए आग अवरोधी सूट, अन्तरिक्ष सूट आदि।

(4) आय :-> आय हमारे वस्त्र चयन को प्रभावित करती है। हमें अपने बजट के अनुसार अपनी आय को ध्यान में रखकर वस्त्रों का चयन करना चाहिए। गृहिणी कम आय में भी उत्तम वस्त्रों का चुनाव कर सकती है।

(5) लिंग :-> लिंग के अनुसार भी वस्त्रों का चयन करना चाहिए। स्त्री के लिए गहरे रंग वाले साड़ी सूट व पुरुष के लिए

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

हल्के रंग के पेट्रोल का चुनाव।

(6) अवसर :-> अवसरों के अनुकूल वस्त्रों का चुनाव करना चाहिये जैसे शादी व अन्य पार्टी में गहरे रंगों के चमकीले वस्त्र। स्कूल के लिए आरामदायक अच्छे वस्त्रों का चुनाव।

(7) फैशन :-> फैशन का सबसे अधिक प्रभाव किशोर-किशोरियों पर पड़ता है। फैशन के अनुरूप वस्त्र निर्धारित करने पर अपनी शारीरिक रूप का ध्यान रखें।

(8) जलवायु व मौसम :-> मौसम मौसम व जलवायु के अनुकूल वस्त्रों का चयन करना चाहिये। जैसे गर्म प्रदेश के लिए सूती व लिनन के वस्त्रों का चुनाव आदि।

इस प्रकार इन कारकों को ध्यान में रखते हुए हम अच्छी प्रकार से उत्तम वस्त्रों का चुनाव कर पाएगी।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

14. किशोरावस्था तूफान व तनाव की अवस्था :-> प्रायः किशोर अवस्था के लिए यह कहा जाता है कि यह तूफान व तनाव की अवस्था है। इसका कारण है कि इस समय किशोर के शरीर में कई परिवर्तन इतने तेजी से होते हैं कि यह इन परिवर्तनों के साथ सामंजस्य नहीं बिठा पाते हैं तो दूसरी ओर इन्हें करियर व अपने व्यवसाय का चुनाव करना होता है। स्वयं को वैवाहिक जीवन के लिए तैयार करना पड़ता है। बदलते सामाजिक परिवेश व संवेगिक अस्थिरता के चलते किशोर इनके साथ सामंजस्य नहीं बिठा पाता है। इन्हीं कारणों से किशोरावस्था को तूफान व तनाव की अवस्था कहा गया है।

16. एच. आई. वी. निम्न कारणों से नहीं फैलता है।

(1) साथ-साथ दैनिक उपयोग की वस्तुओं के प्रयोग से जैसे टेलिफोन, किताब

(2) साथ-साथ एक प्लेट में खाने से

(3) समान सामुदायिक व्यवस्थाओं के प्रयोग से।

(4) एक-दूसरे से हाथ मिलाने से व स्पर्श से

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

(7) सावेगिक/ संवेगात्मक अस्थिरता :-> सावेगिक व संवेगात्मक अस्थिरता से तात्पर्य है कि संवेगों की अस्थिरता से है। किशोरी बालक प्रायः किशोरावस्था में सावेगिक अस्थिरता को प्रदर्शित करते हैं। इसमें वे अपने संवेगों पर नियंत्रण नहीं रख पाते हैं। सावेगिक अस्थिरता का कारण विभिन्न हारमोंस का स्त्रावित होना।

(8) थ्रेड टेंशन डिवाइस :-> यह मशीन का भाग है। यह मशीन के ऊपर एक स्प्रिंग के समान जो पहिये के बीच एक पेंच के समान होता है। यह धागे के तनाव को नियंत्रित करता है। इसको और अधिक कसने व ढीला करने पर धागे के तनाव पर प्रभाव पड़ता है।

१५. जिला मंच में शिकायत दर्ज कराने का प्रारूप

सेवा में,

श्रीमान जिलाध्यक्ष
उदयपुर (जयपुर)

विषय :-> ~~मिलावट की रोकथाम हेतु व~~ मिलावट की रोकथाम व क्षतिपूर्ति हेतु

महोदय,

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

1. शिकायत दर्ज करने वाले का पता व नाम
2. शिकायत कहाँ से दर्ज करवा रही है
3. जिसके खिलाफ शिकायत दर्ज करवाई जा रही है उसका नाम व पता
4. शिकायत का पूर्ण विवरण

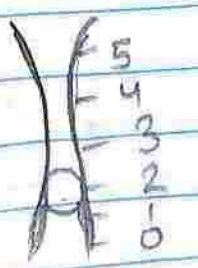
दिनांक -

भवदीय
शिकायत कर्ता
का नाम
व पता

जिला मंच में शिकायत का एक स्वयं शपथ पत्र की दो प्रति जमा करावें।

2. सिलाई मशीन के दो पुर्जों के चित्र

चित्र :- सुई



चित्र :-> टेंशन रेगुलेटर

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर

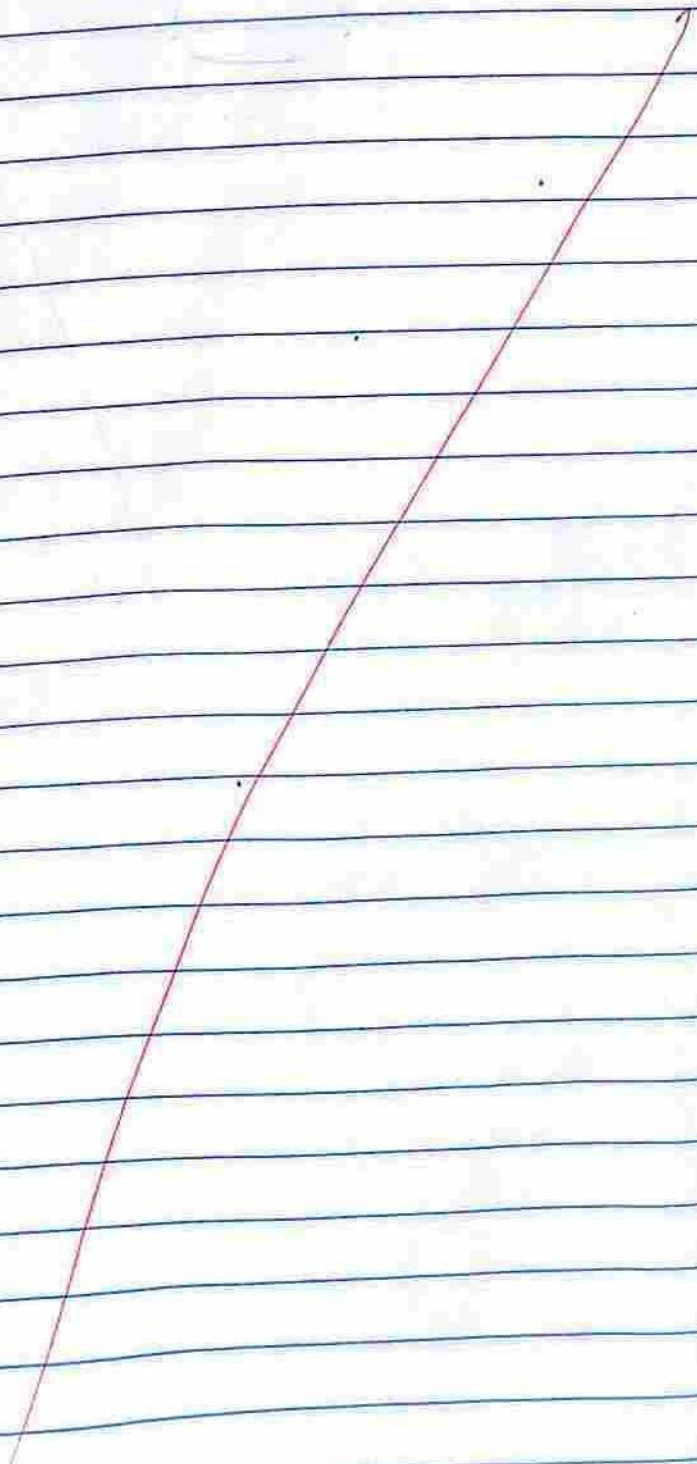
चित्र :-> अंगुश्ताना

1. सुई :=> यह मशीन का महत्वपूर्ण हिस्सा व भाग है इसमें धागा पिरोकर ही सिलाई की जाती है।
2. अंगुश्ताना :=> यह सिलाई करते समय हाथ में पहना जाता है।
3. टेंशन रेगुलेटर :=> यह धागे को ढीला कसा करने में सहायक होता है

समाप्तम

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या

परीक्षार्थी उत्तर



BSEH-16/2019