

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।

परीक्षक हेतु निर्देश :- (1) परीक्षक को उपरोक्त सारणी अनुसार प्राप्तांक भरना अनिवार्य है, 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  $\frac{1}{4}$  को 15, 17  $\frac{1}{2}$  को 17, 19  $\frac{3}{4}$  को 19)

### 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 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 अनुशंसा 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 इलेक्ट्रॉनिक उपकरण तथा किसी भी प्रकार का हथियार आदि ले जाना निषेध है।
  - (iv) वस्त्र, स्केल, ज्यामेट्री 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 विना साँपे 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 हैं। किसी भी प्रकार की त्रुटि/अन्तर/विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को ही सही माना जाये।



1) एड्स का विस्तृत रूप लिखिए  
उत्तर एड्स  $\Rightarrow$  एड्स व्यक्ति में 6-10 वर्ष तक सामान्य प्रतीत होता है और सामान्य जीवन व्यतीत कर सकता है लेकिन एड्स का विषाणु शरीर में सक्रमण के द्वारा शरीर में विकसित हो जाता है अर्थात् अनेक लक्षण प्रतीत होते हैं जैसे - वजन में कमी आना, बुखार, खासी, चर्म रोग, निमोनिया, टी.बी आदि के लक्षण नजर आते हैं तो एड्स होता है। दुम्न इन्फुन्टी डिफिसियेन्सी वायरस

2) किशोर के जीवन का कौनसा कार्य सर्वाधिक कठिन होता है?  
उत्तर किशोर के जीवन का सर्वाधिक कठिन कार्य कैरियर का चुनाव करना होता है।

3) "सर्वगात्मक अस्थिरता" क्या है?  
उत्तर "सर्वगात्मक अस्थिरता"  $\Rightarrow$  सर्वगात्मक अस्थिरता से आशय है कि किशोरवस्था में अस्थिरता के कारण उनका विकास ठग से होता है और अपने फैसले ले सकते हैं और वह कैरियर का सही चुनाव कर पाते हैं।

4) आधार-आयोजन को परिभाषित लिखिए?  
उत्तर आधार-आयोजन  $\Rightarrow$  आधार-आयोजन से तात्पर्य है कि एक महिला अपने परिवार के सभी सदस्यों के आधार पर पौष्टिक आधार आयोजन करती है जैसे - आटे से रोटी बनाकर और पत्राई एवं बारी बनाकर कर सकती है जिससे सभी को पौष्टिक आधार मिल सके इसे ही आधार-आयोजन कहते हैं।

परीक्षक द्वारा  
प्रदत्त अंकप्रश्न  
संख्या

परीक्षार्थी उत्तर

5) पीने योग्य जल के  $\text{pH}$  की मातक सीमा क्या है ?  
उत्तर पीने योग्य जल के  $\text{pH}$  की मातक 7 होती है।

6) "सन्दर्भ ईकाई" को परिभाषित कीजिए।  
उत्तर सन्दर्भ ईकाई  $\Rightarrow$  इसका आशय है कि एक स्थान से या एक व्यक्ति के उपयोग में आने वाले साधन को सन्दर्भ ईकाई कहते हैं।

7) गभ्रविस्था की समयावधि लिखिए।  
उत्तर गभ्रविस्था की समयावधि 9 माह तक की रहती है।

8) ग्रैड टैशन डिवाइस क्या है ?  
उत्तर ग्रैड टैशन डिवाइस  $\Rightarrow$  यह सिलार्ड का एक भाग होता है जिसके द्वारा धागे के दबाव को कम व ज्यादा किया जाता है।

9) तैयार पौशाक खरीदने के दो आधार बताइये।  
उत्तर तैयार पौशाक खरीदने के दो आधार निम्न हैं -

i) तैयार पौशाक हमें बाजार में आसानी से उपलब्ध हो जाती है और उचित डिजाइन की उपलब्ध हो जाती है।

ii) तैयार पौशाक से घर-परिवार में अचानक हुए उत्सव में आसानी से मिल जाती है और समय की बचत हो जाती है।

10) वस्त्र संग्रहण करते समय किन गीलियों का इस्तेमाल करना चाहिए।

उत्तर वस्त्र संग्रहण करते समय हम वस्त्रों पर

परीक्षक द्वारा  
प्रश्न अंकप्रश्न  
संख्या

परीक्षार्थी उत्तर

गोलियों का किटाणु रहित जाशक का इस्तेमाल करते हैं।

11) वास्तविक आय से क्या अभिप्राय है ?

उत्तर वास्तविक आय  $\Rightarrow$  वास्तविक आय से अभिप्राय है कि जो हम मेहनत करके या आय में से छोटी-छोटी बचत करते हैं उसे वास्तविक आय कहा जाता है।

12) विनियोग को परिभाषित कीजिए।

उत्तर विनियोग  $\Rightarrow$  विनियोग से आशय है कि हम घर पर ही छोटे-छोटे व्यवसाय करके विनियोग करते हैं जैसे - लघु उद्योग के द्वारा घर पर व्यवसाय करते हैं उसे विनियोग कहते हैं।

13) उपभोक्ता कौन कहलाता है ?

उत्तर उपभोक्ता  $\Rightarrow$  उपभोक्ता वह कहलाता है जो वस्तुओं को खरीदता है उसे उपभोक्ता कहते हैं।

14) "किशोरावस्था तूफान एवं तनाव की अवस्था है" क्यों ?

उत्तर किशोरावस्था तूफान एवं तनाव की अवस्था इसलिए होती है कि इसमें किशोरों को अनेक धिनीतियों का सामना करना पड़ता है और अनेक जिम्मेदारियाँ भी उठानी पड़ती हैं कहीं बार माता-पिता एवं मित्रों से संबंध बनाना पड़ता है समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियाँ एवं अपने स्वभाव को बालना पड़ता है कहीं जिम्मेदारियों से ग्रस्त होते हैं जैसे - कैरियर का चुनाव करना, समाज के प्रति अपने



परीक्षक द्वारा प्रश्न संख्या	परिभाषी उत्तर
	<p>कार्तव्य निभाना, देश व राष्ट्र के प्रति सजग होना आदि इसलिए किशोरवस्था तुफान एवं तनाव की अवस्था कहलाती है।</p>
15)	<p>आप के अनुसार पृष्ठावस्था की क्या समस्याएँ होती हैं (कोई चार)</p>
उत्तर	<p>हमारे अनुसार पृष्ठावस्था की समस्याएँ निम्न हैं-</p>
i)	आवास
ii)	पूरा निद्रा व विश्राम
iii)	चिकित्सा सुविधाएँ
iv)	आर्थिक समस्या
16)	<p>एच. आई. वी किन कारणों से नहीं फैलता है? उत्तर एच. आई. वी इन कारणों से नहीं फैलता है।</p>
1)	किसी से भी असुरक्षित यौन सम्बन्ध नहीं करना।
2)	बिना जाँचे किसी रोगी को ब्लेड नहीं चढ़ाना।
3)	बिना जाँचे सिरिज एवं सुई का उपयोग ना करना।
4)	एच. आई. वी से ग्रसित माँ के शिशु को दूध नहीं पिलाना।
17)	किशोरों के द्वारा व्यावसायिक चपल को प्रभावित करने



परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर
		वाले किन्ही चार कारकों का वर्णन कीजिए। उत्तर किशोर के द्वारा व्यावसायिक चयन को प्रभावित करने वाले कारक निम्न हैं -
	i)	माता-पिता कि सलाह
	ii)	विद्यालय
	iii)	स्वयं कि योग्यता
	iv)	मिडिया एवं अन्तर्राष्ट्रीय गठन
	i)	माता-पिता कि सलाह $\Rightarrow$ बच्चों के भविष्य को लेकर माता-पिता की चिन्ता रहती है और माता-पिता बच्चों को सही सलाह दे पाते हैं भविष्य के बारे में पहले व्यावसायिक चयन करना आसान रहता था क्योंकि वह अपने पिता का व्यवसाय ही सभालते थे और करते थे।
	ii)	<del>विद्यालय</del> विद्यालय $\Rightarrow$ शिक्षित माता-पिता के बच्चे जागरूक होते हैं वह अपने भविष्य की चिन्ता स्वयं करने लगते हैं और सही चयन के लिए माता-पिता की सलाह लेते हैं।
	iii)	स्वयं कि योग्यता $\Rightarrow$ हमें किसी भी व्यवसाय जानने से पूर्व अपने योग्यता के बारे में जानकारी होनी चाहिए जिससे हमें आसानी से पता चल जाता है कि हमें कौनसा व्यवसाय करना है।
	iv)	मिडिया एवं अन्तर्राष्ट्रीय गठन $\Rightarrow$ आज के बच्चे अधिकतर मिडिया से प्रभावित होकर

परीक्षक द्वारा  
प्रदत्त अंकप्रश्न  
संख्या

परीक्षार्थ उत्तर

अपना कैरियर चुनते हैं वर्तमान के बच्चे अधिकतर इन दो व्यवसाय को अपना कैरियर अधिक समझते हैं - i) फेशन ii) गाने मंडलियों में अधिक जाना चाहते हैं।

18) गर्भावस्था में होने वाली पोषण सम्बन्धी समस्याओं का समाधान आप कैसे करेंगी।

उत्तर गर्भावस्था में होने वाले पोषण सम्बन्धी समस्याएँ निम्न होती हैं -

गर्भावस्था के दौरान महिलाएँ बहुत कमजोर हो जाती हैं इसलिए उन्हें अजवाइन, सौंठ, मौठ आदि के लड्डू बनाकर खिलाये जाते हैं यह लड्डू मैग या घी से तैयार किये जाते हैं और महिलाओं को ~~दैनिक~~ दिन में 5-6 बार कि अपेक्षा 5-6 बार भोजन करवाना चाहिए और उन्हें 1 से 2 महीने तक दूध का भोजन ही देना चाहिए जैसे दही सब्जियाँ वाले एवं फल आदि इन महिलाओं को मिर्च-मसाले युक्त भोजन नहीं देना चाहिए और इनका विशेष ध्यान रखना चाहिए।

19) धात्री महिला हेतु आधार आयोजन करते समय आप किन बिंदुओं को ध्यान में रखेंगी (कोई चार)।

उत्तर धात्री महिला हेतु आधार आयोजन करते समय निम्न बिंदुओं को ध्यान में रखते हैं -

- i) पौष्टिक आधार
- ii) अन्तुलित मात्रा में आधार



परीक्षक द्वारा प्रश्न अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर
---------------------------	---------------	-------------------

iii) पूणः निद्रा एवं विश्राम

iv) चिकित्सा सुविधाए

i) पौष्टिक आधार  $\Rightarrow$  धात्री महिला को पौष्टिक आधार की आवश्यकता अधिक होती है उन्हें पौष्टिक आधार देना चाहिए जैसे- दही सब्जियाँ, दाल, फल, दूध आदि।

ii) सन्तुलित मात्रा में आधार  $\Rightarrow$  हमें धात्री महिला को सन्तुलित आधार देना चाहिए इन्हें भारी भोजन नहीं देना चाहिए इन्हें दिन में 5-6 बार सन्तुलित आधार देना चाहिए।

iii) पूणः निद्रा एवं विश्राम  $\Rightarrow$  धात्री महिलाओं को पूणः निद्रा एवं विश्राम की अधिक आवश्यक होता है इनके बिस्तर आरामदायक होने चाहिए।

iv) चिकित्सा सुविधाए  $\Rightarrow$  धात्री महिलाओं को चिकित्सा सुविधा बहुत आवश्यक रहती है।

20) असुरक्षित जल पीने से होने वाली किन्ही दो रोगों एवं उनके कारकों की सूची बतु लिजिए।

उत्तर असुरक्षित जल पीने से होने वाली बिमारियाँ निम्न है।

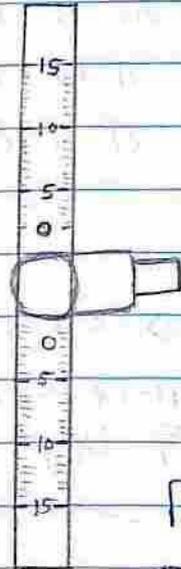
i) टैजा	असुरक्षित जल के पीने से टैजा कि बिमारी होती
ii) टाइफाइड	दुषित जल को ग्रहण करने से शरीर में टाइफाइड कि बिमारी उत्पन्न होती है।

परिष्कार द्वारा  
पदत लेखप्रश्न  
संख्या

परीक्षार्थी उत्तर

21) सिलार्ड मशीन के किन्ही दो पूर्णों के चित्र बनाइये।  
उत्तर सिलार्ड मशीन के पूर्णों का चित्र -

①



सिलार्ड की बारीक व भीरा करने  
का पूर्ण

②



धारी लगाने की गिरी लगाने का पूर्ण

22) शिक्षित उपभोक्ता की गैर दो विशेषताएँ बताइये।  
उत्तर शिक्षित उपभोक्ता की निम्न विशेषताएँ -

i) शिक्षित उपभोक्ता हमेशा वस्तु खरीदने के पहले  
उसकी M.R.P आवश्यक देखकर ही खरीदता  
है।



परीक्षक द्वारा प्रश्न संख्या

परीक्षार्थी उत्तर

2) शिक्षित उपभोक्ता हमेशा सुरक्षित एवं सील पैक वस्तुओं की ही खरीदना है और उनकी स्वच्छता देखता है।

23) आप अपने परिवार की आय में वृद्धि किस प्रकार कर सकते हैं ?

उत्तर हम अपने परिवार की आय में वृद्धि निम्न तरीकों के माध्यम से कर सकते हैं -

i) सुरक्षित बजट बनाकर => हम बजट बनाकर अपने परिवार की आय में वृद्धि कर सकते हैं हम घर पर ही लघु उद्योग के माध्यम से घर पर छोटे-छोटे व्यवसाय अपनाकर आय में वृद्धि कर सकते हैं घर के शेष बेचे स्थान को किराये पर भी दे सकते हैं।

24) जिला मंच में शिकायत दर्ज कराने का प्रावण बताइये।

उत्तर

जिला मंच शिकायत

हम उपभोक्ता होने के नाते हमें कोई गलत वस्तु दे देता है तो हम उसकी शिकायत जिला मंच में कर सकते हैं। हमें खुद भी वस्तु खरीदने से पहले उसके ऊपर देख कर ही खरीदें यह हमारी जिम्मेदारी होती है और कोई भी वस्तु खरीदने से पूर्व खरीदी हुए वस्तु का बिल अवश्य लेना चाहिए।

जागो ग्राहक जागो

परीक्षक द्वारा  
प्रदत्त अंकप्रश्न  
संख्या

परीक्षार्थी उत्तर

25) आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले किन्ही  
दो कारकों का वर्णन कीजिए।

उत्तर आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारक  
निम्न है -

- 1) पौष्टिक आधार
- 2) सन्तुलित आहार
- 3) वृद्ध व्यक्ति का आधार
- 4) बच्चों का आधार
- 5) ऊर्जा से परिपूर्ण आहार
- 6) मौसम के अनुसार आहार

i) पौष्टिक आधार  $\Rightarrow$  पौष्टिक आधार सभी के लिए  
आवश्यक रहता है मनुष्य को  
पौष्टिक आधार ही ग्रहण करना चाहिए।

ii) सन्तुलित आहार  $\Rightarrow$  सन्तुलित आहार से आशय है  
कि मनुष्य को स्वच्छ भोजन  
खाना जरूरी होता है सन्तुलित आहार करने से  
हम कधी बيمारियों से बच जाते हैं।

iii) वृद्ध व्यक्ति का आधार  $\Rightarrow$  वृद्ध व्यक्ति का आधार  
पौष्टिक होने के साथ-  
साथ वयि पूर्वक भी होना आवश्यक होता है -  
वृद्धावस्था में हीड्रॉन बहुत कमजोर हो जाती है  
इसलिए उन्हें कैलेशियम युक्त भोजन करना  
आवश्यक होता है इससे प्रति हो जाती है।



परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर
	iv)	बच्चों का आहार $\Rightarrow$ बच्चों को पौष्टिक एवं सन्तुलित आहार के साथ ऊर्जा दायक भोजन की आवश्यकता होती है बच्चों को अलग-अलग पोषणों से रहित भोजन देना चाहिए उन्हें भोजन में सजावट के साथ परोसने से बच्चे उत्सुकता पूर्वक भोजन करते हैं।
	v)	ऊर्जा से परिपूर्ण आहार $\Rightarrow$ हमें भोजन को ऊर्जा से परिपूर्ण बनाना चाहिए जिससे परिवार के सभी सदस्य स्वस्थ रहें।
	vi)	मौसम के अनुसार आहार $\Rightarrow$ हमें भोजन मौसम के अनुरूप बनाना चाहिए क्योंकि मौसम के अनुसार भोजन आहार करने से हम स्वस्थ रहते हैं।
26)		बाल्यावस्था की पोषण सम्बन्धी समस्याओं के निवारण हेतु आप आहार आयोजन करते समय किन बिन्दुओं को ध्यान में रखेंगे ?
उत्तर		बाल्यावस्था की पोषण सम्बन्धी समस्याओं के निवारण हेतु आहार आयोजन करते समय हम निम्न बिन्दुओं को ध्यान में रखेंगे -
i)		पौष्टिक आहार
ii)		सन्तुलित आहार
iii)		सूचि पूर्वक आहार
iv)		सजावटी आहार
v)		ऊर्जा दायक आहार
vi)		जलवायु के अनुरूप आहार

21) स्वरोजगार स्थापित करने के लाभ का वर्णन कीजिए।

उत्तर स्वरोजगार स्थापित करने के लाभ —  
स्वरोजगार के कारण कहीं युवा पीढ़ी जो जो स्वरोजगार में काम कर रहे हैं पहले वह रोजगार पाने के लिए यहाँ से वहाँ प्रवास करते थे अब उन्हें आसानी से रोजगार मिल जाता है इससे ग्रामीण क्षेत्रों में इसका अभाव अधिक देखने को मिलता है स्वरोजगार से आज की पीढ़ी अपना और अपने परिवार का पालन-पोषण आसानी से कर पा रहा है और उनके बच्चों की अच्छी शिक्षा उपलब्ध करने में सक्षम हो पाया है। और अपनी सामाजिक व आर्थिक स्थिति में सुधार कर रहा है। स्वरोजगार से अपने बच्चों का भविष्य उज्ज्वल बना पा रहा है और सुख-समृद्धि वाला जीवन यापन कर रहा है।

28) "जनसंख्या विस्फोट - समस्या एवं समाधान पर निबन्ध लिखिए।

उत्तर जनसंख्या विस्फोट ⇒ जनसंख्या विस्फोट से तात्पर्य है कि देश में अभी बहुत तीव्र गति से जनसंख्या फैल रही है जिसके कारण आज रोजगार एवं भूखमरी बढ़ रही है इस कारण से लोगों का प्रवास बढ़ गया है और लोग अलग-अलग शहरों में प्रवास कर रहे हैं।

रीतिक द्वारा  
प्रदत्त अंकप्रश्न  
संख्या

परीक्षार्थी उत्तर

शौचगार पाने के लिए धुम रहे है।

समस्या  $\Rightarrow$  जनसंख्या के बढ़ने से देश का विकास  
नही हो पाता है जनसंख्या अधिकतर  
अशिक्षित होने से और कम उम्र में शादी होने से  
अधिक जनसंख्या बढ़ रही है।

समाधान  $\Rightarrow$  जनसंख्या को कम करने के लिए सभी  
लोगों को शिक्षित होने की आवश्यकता है।

भारत सरकार परिवार कल्याण योजना भी लागू की  
है जनसंख्या को कम करने के लिए इससे जनसंख्या  
का फैलाव कम होगा।

और हमें कम उम्र में शादी भी नही करवानी चाहिए  
इससे भी जनसंख्या बढ़ती है।

29) दस्त को परिभाषित करते हुए उसके प्रकार एवं उसका  
आधारिय प्रबन्ध बताइये।

उत्तर दस्त कि परिभाषा  $\Rightarrow$  दस्त लोगों में अमाशय के कारण  
होता है और यह अनभिज्ञता की  
वजह से होता है इसे दस्त कहते है।

दस्त दो प्रकार के होते है -

- i) आपातकालिन दस्त
- ii) दीर्घकालिन दस्त

दस्त का आधारिय प्रबन्ध -



परीक्षक द्वारा प्रश्न अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर
	i)	दस्त में हमें हल्का भोजन ग्रहण करना चाहिए।
	ii)	दस्त की वजह से हम कमजोर हो जाते हैं इसलिए हमें पौष्टिक आधार करना जरूरी होता है।
	iii)	दस्त के कारण हमें संतुलित आहार ग्रहण करना चाहिए।
	iv)	दस्त होने के कारण हमारे शरीर में ऊर्जा कम हो जाती है इसके लिए हमें ऊर्जा प्रक भोजन की आवश्यकता होती है।
	v)	दस्त में हमें O.R.M का घोल भी पिलाना चाहिए।
30)		वस्त्रों का चयन करते समय आप किन बिन्दुओं की ध्यान में रखेंगे? विस्तार से लिखिए।
उत्तर		वस्त्रों का चयन करते समय हम निम्न बिन्दुओं की ध्यान में रखेंगे।
	i)	लिंग
	ii)	जलवायु
	iii)	फैशन
	iv)	प्रचलित डिजाइन
	v)	आर्थिक आय
	v)	वस्त्र की गुणवत्ता
	i)	लिंग ⇒ हमें वस्त्रों का चयन करते समय हमें लिंग का ध्यान रखना आवश्यक होता है कि हम वस्त्र कैसे लें हैं इसके लिए लें हैं।



परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक	प्रश्न संख्या	परीक्षार्थी उत्तर
	ii)	जलवायु $\Rightarrow$ वस्त्रों का चयन करते समय हमें जलवायु के अनुसार ही वस्त्र का चयन करना होता है जैसे - गर्मी के लिए ऊनी वस्त्र जो पसीने को सोख लेते हैं और सर्दियों के लिए ऊनी वस्त्र जो हमें सर्दी से हमारी रक्षा करते हैं।
	iii)	फैशन $\Rightarrow$ हम जब वस्त्रों का चयन करते हैं तो हम यह ध्यान रखते हैं कि अभी मौसमी फैशन अधिक प्रचलित है उनके अनुसार ही हम वस्त्रों का चयन करते हैं।
	iv)	प्रचलित डिजाइन $\Rightarrow$ जब हम वस्त्रों का चयन करते हैं तो सबसे आवश्यक होता है कि हम डिजाइन के अनुसार ही वस्त्र खरीदें।
	v)	आर्थिक आय $\Rightarrow$ वस्त्रों का चयन करते समय सबसे आवश्यक बात होती है आय हम वस्त्रों के अनुसार आय देते हैं लेकिन हमें अपनी आय का ध्यान में रखकर ही वस्त्र खरीदने चाहिए एक पुरानी कदावत सस्ता रोये बार-बार मढ़ना रोये एक बार लेकिन आय का ध्यान में रखते हुए ही वस्त्र का चयन करना आवश्यक होता है।
	vi)	वस्त्र की गुणवत्ता $\Rightarrow$ हमें वस्त्र का चयन करते समय वस्त्रों की गुणवत्ता का ज्ञान भी होना आवश्यक होता है वस्त्रों की गुणवत्ता हम वस्त्र को छुकर और देखकर भी लगा सकते हैं।









अंक द्वारा  
दत्त अंक

प्रश्न  
संख्या

परीक्षार्थी उत्तर

INDEX SECTION

*(A large diagonal line is drawn across the main body of the page, likely indicating that the content is not to be written or is a placeholder.)*