

माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल



नवीन अंक योजना आधारित  
आदर्श प्रश्न पत्र एवं आदर्श उत्तर

कक्षा 12वीं

गृह प्रबन्ध, पोषण एवं वस्त्र विज्ञान  
(गृह विज्ञान समूह)

सत्र 2013-14

माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल  
(द्वारा सर्वाधिकार सुरक्षित)

**प्रश्न - पत्र ब्लूप्रिन्ट**  
**BLUE PRINT OF QUESTION PAPER**  
 परीक्षा : हाईस्कूल/हायर सेकेण्डरी

कक्षा :- 12वीं

विषय :- गृह प्रबंध पोषण एवं वस्त्र विज्ञान (गृह विज्ञान समूह)

पूर्णांक :- 75

समय : 3:00 घण्टे

स.क्र.	इकाई एवं विषय वस्तु	इकाई पर आवंटित अंक	वस्तु निष्ठ प्रश्न	अंकवार प्रश्नों की संख्या							कुल प्रश्न
				1 अंक	2 अंक	4 अंक	5 अंक	6 अंक	7 अंक		
1	समय और शक्ति का प्रबंध, कार्य और सरलीकरण	06	2	-	1	-	-	-	-	01	
2	गृह एवं परिवार	06	1	-	-	1	-	-	-	01	
3	गृहणी एक उपभोक्ता के रूप में	07	1	1	1	-	-	-	-	02	
4	संतुलित आहार	08	2	-	-	-	1	-	-	01	
5	आहार आयोजन	08	3	-	-	1	-	-	-	01	
6	पोषण शिक्षा	04	2	1	-	-	-	-	-	01	
7	भोज्य पदार्थों का संरक्षण	08	2	1	1	-	-	-	-	02	
8	भोजन स्वच्छता, विषाक्तता तथा बीमारियाँ	12	2	-	1	-	1	-	-	02	
9	वस्त्र विज्ञान, परिसज्जा, कढ़ाई का इतिहास एवं कसीदाकारी	10	3	1	-	1	-	-	-	02	
10	धुलाई एवं शुष्क धुलाई	06	2	-	1	-	-	-	-	01	
	<b>योग</b>	75	20	4	5	3	2			14+4=18	

निर्देश:- प्रश्नपत्र निर्माण हेतु विशेष निर्देश-

- प्रश्न क्रमांक 1 से 5 तक, 5 प्रकार के वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे। जिसके अन्तर्गत एक शब्द में उत्तर, मेटिंग, सही विकल्प तथा रिक्त स्थानों की पूर्ति के प्रश्न होंगे। प्रत्येक प्रश्न के लिए 1 अंक निर्धारित है। (1x5x5=25) यह प्रश्न प्रत्येक छात्र को हल करना अनिवार्य है।
- प्रश्न क्र. 5 से 18 तक प्रत्येक प्रकार के प्रश्नों की उत्तर सीमा निम्नानुसार रहेगी-  
 अतिलघुउत्तरीय प्रश्न 02 अंक लगभग 30 शब्द  
 लघुउत्तरीय प्रश्न 04 अंक लगभग 75 शब्द  
 दीर्घउत्तरीय प्रश्न 05 अंक लगभग 120 शब्द  
 दीर्घउत्तरीय प्रश्न 06 अंक लगभग 150 शब्द  
 निबन्धात्मक प्रश्न 7 अंक लगभग 250 से 300 शब्द
- वस्तुनिष्ठ प्रश्नों को छोड़कर शेष सभी प्रश्नों में विकल्प योजना रहेगी।
- विकल्प के प्रश्न उसी इकाई से, समान कठिनाई स्तर वाले तथा पाठ्यक्रम अनुसार होना चाहिए।
- कठिनाई स्तर- 40% सरल प्रश्न, 45% सामान्य प्रश्न, 15% कठिन

**हायर सेकेण्डरी सर्टीफिकेट परीक्षा**  
**गृह प्रबंध पोषण एवं वस्त्र विज्ञान**  
**(गृह विज्ञान समूह)**

समय :- 3 घण्टे

पूर्णांक – 75

**निर्देश :-**

- (1) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (2) प्रश्न क्र. 1 से 4 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं, प्रत्येक प्रश्न हेतु 5 अंक निर्धारित हैं।
- (3) प्रश्न क्र. 5 से 8 तक प्रत्येक प्रश्न हेतु 2 अंक निर्धारित हैं, प्रश्नों के उत्तर लगभग 30 शब्दों में दें।
- (4) प्रश्न क्र. 9 से 13 तक के उत्तर लगभग 75 शब्दों में दें, प्रत्येक प्रश्न पर 4 अंक निर्धारित हैं।
- (5) प्रश्न क्र. 14 से 16 तक के उत्तर लगभग 120 शब्दों में दें, प्रत्येक प्रश्न पर 5 अंक निर्धारित हैं।
- (6) प्रश्न क्र. 17 एवं 18 तक के उत्तर लगभग 150 शब्दों में दें, प्रत्येक प्रश्न हेतु 6 अंक निर्धारित हैं।

**Introductions :-**

- i) All questions are compulsory.
- ii) Question No. 1 to 4 are objective type questions, each questions carry 5 marks.
- iii) Q. No. 5 to 8 carry 2 marks each. Write the answer in approx 30 words.
- iv) Q. No. 9 to 13 carry 4 marks each. Write the answer in approx 75 words.
- v) Q. No. 14 to 16 carry 5 marks each write the answer in approx 120 words.
- vi) Q. No. 17 & 18 carry 6 marks each write the answer approx 150 words.

**खण्ड "अ"**  
**Section-'A'**  
**(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)**  
**(Objective Type Questions)**

प्र.1 नीचे दिए गये विकल्पों में से सही उत्तर लिखिये –

- अ) कार्य सरलीकरण द्वारा किसकी बचत की जा सकती है ?
- अ) केवल समय की                      ब) केवल शक्ति की
- स) धन की                                  द) समय एवं शक्ति की
- ख) उपभोक्ताओं को वस्तु खरीदते समय जानकारी होना चाहिए –
- अ) उचित मूल्य की                      ब) स्वच्छता की
- स) गुणवत्ता की                          द) उपरोक्त सभी
- ग) विटामिन 'सी' से होने वाला रोग है –
- अ) स्कर्वी                                  ब) क्वाशियोरकर
- स) रतौंधी                                  द) क्षय रोग
- घ) शरीर में 1 ग्राम प्रोटीन देने पर कितनी उर्जा प्राप्त होती है ?
- अ) 6 कैलोरी                              ब) 4 कैलोरी
- स) 8 कैलोरी                              द) 5 कैलोरी
- ड.) निम्नलिखित शहरों में से "चिकनकारी" के लिये कौन सा शहर प्रसिद्ध है –
- अ) लखनऊ                              ब) पंजाब
- स) बंगाल                                  द) काश्मीर

- 1) What can be save through simplification of work ?
- a) Only time                              b) Only energy
- c) Money                                  d) Time & Energy

- 2) While buying, the consumer must have knowledge of
- a) Right Price                      b) Hygiene  
c) Quality                              d) Above all
- 3) Deficiency of vitamin 'C'
- a) Scurvy                              b) Kwashiorkar  
c) Night Blindness                  d) Tuberculosis
- 4) How much energy we get from 1gm of protien
- a) 6 Calories                          b) 4 Calories  
c) 8 Calories                          d) 5 Calories
- 5) Which city is famous for "Chikankari"
- a) Lucknow                              b) Punjab  
c) Bengal                                d) kashmir

**प्र.2 निम्नलिखित रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए –**

- 1) धूम्रपान से मुख में ..... हो जाता है।  
2) ..... हार्मोन की कमी से मधुमेह रोग हो जाता है।  
3) थकान ..... प्रकार की होती है।  
4) दूध में ..... प्रकार के जीवाणु पाए जाते हैं।  
5) तपेदिक रोग ..... जीवाणु द्वारा होता है।

Fill in the blanks –

- i) Due to smoking ..... is caused in mouth.  
ii) Diabetes is caused due to the deficiency of ..... Hormone.  
iii) Exertion is of ..... types.  
iv) In milk ..... types of Bacteria are present.  
v) Tuberculosis is caused by .....

प्र.3 सही जोड़ी बनाइये –

5

'अ'		'ब'
अ) एक ग्राम वसा	–	क) पेट्रोल
ब) प्रशीतन	–	ख) काँथा वर्क
स) दूषित भोजन	–	ग) घरेलू विधि
द) बंगाल	–	घ) 9 कैलोरी
इ) शुष्क धुलाई	–	ड.) हैजा
		च) फुलकारी

Match the coloum –

i) 1 gm of fat	-	a) Petrol	1
ii) Refrigeration	-	b) Kanth a work	1
iii) Contaminated food	-	c) Domestic method	1
iv) Bengal	-	d) 9 Calories	1
v) Dry Cleaning	-	e) Cholera	1
		f) Phulkari	1

प्र.4 सत्य/असत्य –

- 1) आत्मनिर्भरता परिवार का गुण नहीं है । 1
- 2) आहार आयोजन करना एक कला है । 1
- 3) नमक एवं अम्लों से नाइलोन के वस्त्रों को हानि होती है । 1
- 4) कपड़े को कड़ा करने के लिए कलफ देते हैं । 1
- 5) लोहे की कमी से घेंघा रोग हो जाता है । 1

True or False –

- i) Self dependency is not a quality of a family.
- ii) Meal planning is an art.
- iii) Salt and acid damages the Nylon clothes.
- iv) Styarch make the cloth stiff.
- v) Goitre is caused due to the deficiency of Iron.

खण्ड "ब"

**Section-'B'**

प्र.5 उपभोक्ता की परिभाषा दीजिए। 2

Define the consumer ?

अथवा (Or)

'वूलमार्क' क्या है ?

What is Woolmark ?

प्र.6 पोषण शिक्षा क्यों आवश्यक है ? कोई दो कारण लिखिये। 2

Why Nutrition Education is necessary? Give two reasons.

अथवा (Or)

बढ़ते हुए बच्चों के आहार में हरी पत्तेदार सब्जियों का महत्व लिखिए ?

What is the importance of green leafy vegetable in the diet of growing children?

प्र.7 भोजन संरक्षण से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you mean by Food Preservation ?

अथवा (Or)

सूक्ष्म जीवाणु भोजन को कैसे दूषित करते हैं ?

How Micro Organism Spoil the food ?

प्र.8 डेक्रान की भौतिक विशेषताएँ लिखिए (कोई दो)। 2

Write any two physical properties of Dacron.

अथवा (Or)

रेयान की रासायनिक विशेषताएं लिखिए (कोई दो) ?

Write any two Chemical properties of Rayon.

**प्र.9 रेफ्रिजरेटर के लाभ लिखिए ? 2**

Write advantages of Refrigerator.

अथवा (Or)

समय एवं शक्ति बचाने के कोई चार सिद्धान्त लिखिये।

Write any four principles to save time and energy.

**प्र.10 गृहणी के लिए उपभोक्ता शिक्षण क्यों आवश्यक है ? 4**

Why consumer education is necessary for a house wife ?

अथवा (Or)

उपभोक्ताओं की कोई चार समस्याएं लिखिये।

Write any four problems of a consumer ?

**प्र.11 भोजन को संरक्षित करने की विधियां लिखिये ? 4**

Write the methods of Food Preservation ?

अथवा (Or)

डिब्बा बंद अथवा कैंनिंग प्रक्रिया को समझाइए ?

Explain the process of Canning.

**प्र.12 भोज्य पदार्थों को खरीदते समय ध्यान देने योग्य बातें लिखिए (कोई 4) 4**

What precautions should be taken while purchasing food products (any four)?

अथवा (Or)



भोजन पकाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

What precautions should be taken while cooking.

प्र.13 'कलफ' से लाभ लिखिए ? 4

Write the advantage of Starch.

अथवा (Or)

नील लगाते समय ध्यान देने योग्य बातें लिखिए ।

What precautions should be taken while Blueing ?

प्र.14 संयुक्त परिवार की कोई पांच विशेषताएं लिखिए । 5

Write any five characteristics of Joint Family.

अथवा (Or)

उत्तम मकान का चयन करते समय कोई पांच बिन्दुओं का वर्णन कीजिए ।

Describe any five points while choosing a good House.

प्र.15 आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कोई पांच घटक लिखिए । 5

Write any five factors which affect meal planning ?

अथवा (Or)

गर्भवती स्त्री के आहार में किन पोषक तत्वों की अधिकता होना चाहिए

और क्यों ? (कोई 5)

What nutrients must be consumed in plenty during pregnancy & why (Any 5).

प्र.16 रंगाई कितने प्रकार की होती है? किन्हीं दो का वर्णन कीजिए । 5

How many types of colouring ? Describe any two.

अथवा (Or)

‘पंजाब की फुलकारी’ का वर्णन कीजिए।

Explain the Phulkari of Punjab.

प्र.17 कुपोषण को प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन कीजिए ।

6

Explain the factors which affects Malnutrition.

अथवा (Or)

निम्न संस्थाओं का वर्णन कीजिए।

1. यूनीसेफ
2. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)

Describe the following.

1. UNICEF
2. World Health Organization

प्र.18 हैजाराग के कारण, लक्षण व बचने के उपाय बताइए ।

6

Explain the causes, symptoms and preventive measures of Cholera.

अथवा (Or)

भोजन विषाक्तता क्या है? भोजन विषाक्त होने के कारण बताइए (कोई 5)

What is Food Poisoning ?

Explain the reasons of Food Poisoning (any 5)

.....XXX.....

**आदर्श उत्तर**  
**Model Answer**  
**खण्ड – 'अ'**

उत्तर –1 सही विकल्प का चुनाव कीजिए :-

- (द) समय एवं शक्ति
- (द) उपरोक्त सभी
- (अ) स्क्वी
- (ब) 4 कैलोरी
- (अ) लखनऊ

उत्तर –2 खाली स्थान की पूर्ति करो :-

- (1) कैंसर
- (2) इन्सुलिन
- (3) दो
- (4) अनेक
- (5) माइको बैक्टीरियम ट्यूबर क्यूलोसिस

उत्तर –3 सही जोड़ियाँ :-

- अ) 9 कैलोरी
- ब) घरेलु विधि
- स) हैजा
- द) कौंथा वर्क
- इ) पेट्रोल

उत्तर –4 सत्य / असत्य :-

- (1) असत्य
- (2) सत्य
- (3) सत्य
- (4) सत्य
- (5) असत्य

## खण्ड – 'ब'

**उत्तर –5 उपभोक्ता की परिभाषा :- (2)**

उपभोक्ता वे व्यक्ति हैं जो अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए चीजें और सेवाएँ खरीदते हैं।

अथवा

**बूलमार्क** 1949 में अन्तर्राष्ट्रीय बूल सैक्रेटोरियेट ने स्थापित किया था। यह शुद्ध ऊनी उत्पादन को बढ़ाता है एवं ऊन और ऊनी वस्त्रों के लेबिल पर लिखा होना चाहिए कि उसमें ऊन के अतिरिक्त कितने प्रतिशत अन्य सूत है।

**उत्तर –6 पोषण शिक्षा प्रदान करने के कारण :- (2)**

- 1) व्यक्तिगत पौषणिक अर्न्तग्रहण का मूल्यांकन करना।
- 2) परिवार के लिए सबको राजी करना।

अथवा

हरी पत्तेदार सब्जियों में पोषक तत्व होते हैं। जो शरीर की वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक होते हैं। साथ ही इनमें विटामिन A, B, E, K एवं खनिज लवण तथा रेशे युक्त पदार्थ प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। इनमें आयरन की अच्छी मात्रा मिलती है। जो शरीर में रोग प्रतिरोध क्षमता को बढ़ाते हैं।

**उत्तर –7 भोजन संरक्षण :- (2)**

‘खाद्य पदार्थ को उसकी किस्म बिना खराब हुए अधिक समय तक सुरक्षित रखने को ही खाद्य संरक्षण कहते हैं।’

अथवा

**भोजन दूषित होने के कारण :-**

सूक्ष्म जीवाणु – सूक्ष्म जीवाणु भोजन की बाह्य सतह पर बस जाते हैं और कुछ खास प्रकार के रसायनों को पैदा करते हैं जिससे खाद्य पदार्थ खराब हो जाते हैं। सूक्ष्म जीवाणु किसी भी रूप में हो सकते हैं – बैक्टीरिया यीस्ट या फफूँद ।

उत्तर –8 डेक्रॉन की भौतिक विशेषताएँ – (कोई दो) :- (2)

1. संगठन – यह आक्सीजन, कार्बन, हाइड्रोजन एवं नाइट्रोजन से बना है।
2. ताप का प्रभाव – अधिक ताप इन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

अथवा

रेयॉन की रासायनिक विशेषताएँ :- (कोई दो)

1. रेयॉन के वस्त्र अकार्बनिक अम्लों के तनु विलयन तथा सान्द्र विलयन में खराब हो जाता है।
2. क्षारों में कास्टिक सोडे की प्रक्रिया से तनाव सामर्थ कम हो जाती है।

उत्तर –9 रेफ्रिजरेटर के लाभ :- (4)

- 1) श्रम व समय की बचत होती है।
- 2) गर्मी के दिनों में ठण्डा पानी व बर्फ प्राप्त होती है।
- 3) इसमें एक सप्ताह की खाद्य सामग्री खराब नहीं होती है।
- 4) शीघ्र खराब होने वाले भोज्य पदार्थ जैसे – माँस, मछली, दूध, मक्खन, आदि को सुरक्षित रखा जा सकता है।

अथवा

समय एवं शक्ति बचत के सिद्धान्त :-

- (1) आवश्यक सामान निश्चित स्थान पर रखना – गृहिणी को आवश्यक सामानों को निश्चित स्थान पर रखना चाहिए। इससे गृहिणी को अनावश्यक चलना नहीं पड़ता अतः शक्ति एवं समय की बचत होती है।
- (2) उचित उपकरणों का प्रयोग :-  
गृह कार्यों के लिए उचित उपकरणों के प्रयोग से समय व शक्ति की बचत होती है।
- (3) शान्त वातावरण में कार्य करना –  
गृहिणी को अपने सभी कार्य शान्त वातावरण में चिन्तामुक्त होकर करने चाहिए। इससे समय एवं शक्ति दोनों की बचत होती है।
- (4) कार्य के समय शरीर की स्थिति ठीक रखना चाहिए।

उत्तर –10 गृहणी के लिए उपभोक्ता शिक्षण की आवश्यकता :- (4)

उपभोक्ता शिक्षा का उद्देश्य, उपभोक्ता को संरक्षण प्रदान करना है। समस्या आने पर वह उसका आसानी से सामना कर लेता है। वह न तो धोखा खायेगा और न ही व्यापारियों के जाल में फँसता है। खरीददारी करते समय निर्भय होकर वस्तुओं के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त करता है।

अथवा

उपभोक्ताओं की समस्याएँ – (कोई चार) :-

1. वस्तु के चुनाव की समस्या।
2. निम्न श्रेणी का उत्पादन।
3. भ्रामक विज्ञापन एवं व्यापारियों का दबाव।
4. मिलावट एवं कम माप-तौल (1+1+1+1=4)

उत्तर –11 भोजन को संरक्षित करने के लिए निम्नलिखित बिन्दु आवश्यक है :- (4)

- (1) भोजन को नमी रहित करना आवश्यक है।
- (2) वे भोज्य पदार्थ जिन्हें लम्बे समय तक के लिए रखना है, उन भोज्य पदार्थों में प्राकृतिक, रासायनिक संरक्षक पदार्थों का प्रयोग करना चाहिए।
- (3) भोजन में निहित एन्जाइम को निष्क्रिय बनाया जाये।
- (4) हमेशा प्रयत्न करें कि भोजन खुला न रहे। (1+1+1+1=4)

अथवा

डिब्बा बंद प्रक्रिया :-

भोज्य पदार्थों के संरक्षण की इ स प्रक्रिया हेतु डिब्बों को साफ करके सुखा लिया जाता है। डिब्बों के भीतर की पालिश, जंग सब हटा दिया जाता है। उबलते पानी में 5–10 मिनिट तक इन डिब्बों को उबालकर सुखाया जाता है। फिर भोज्य पदार्थों को इसमें रखा जाता है। याद रहे डिब्बे ऊपर तक नहीं भरें।

अब डिब्बों को अच्छी तरह कस कर सील बंद किया जाता है। डिब्बों को सील करने के बाद एक बार पुनः दीवार स्टरलाइज्ड (sterlized) किया जाता है।

इन डिब्बों को पुनः उबलते पानी में 20 मिनट तक उबालकर ठण्डे पानी में डालकर ठण्डा किया जाता है फिर डिब्बे पौछकर सुखा लिये जाते हैं।

**उत्तर –12 भोज्य पदार्थों को खरीदते समय ध्यान देने योग्य बातें :- (4)**

1. **स्वच्छ पदार्थों का चुनाव** – अशुद्ध भोज्य पदार्थ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। अतः ध्यान रखना चाहिये कि भोजन स्वच्छ हो।
2. **ताजे एवं अच्छे पदार्थों का चयन** – भोज्य पदार्थ हमेशा ताजे होने चाहिए।
3. **मौसमानुसार पदार्थों का अधिक उपयोग करना चाहिए।** बेमौसम पदार्थ महंगे एवं स्वादिष्ट नहीं होते हैं।
4. **पौष्टिक तत्वों की अधिकता** – भोज्य पदार्थों में प्रचुर मात्रा में पौष्टिक तत्व उपलब्ध होने चाहिए।

अथवा

भोजन पकाते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए :-

- 1) हाथ साफ रखना – भोजन पकाना प्रारम्भ करने से पूर्व हाथ अवश्य धो लेना।
- 2) स्वच्छ बर्तनों का प्रयोग – भोजन साफ बर्तनों में पकाना चाहिए।
- 3) बर्तन ढँका होना चाहिए। खुले बर्तन में बाहर से कूड़ा-करकट छिपकली आदि गिरकर भोजन को दूषित कर सकती है।
- 4) साफ कपडों का प्रयोग करना चाहिए। (1+1+1+1=4)

**उत्तर –13 'कलफ' से लाभ :- (4)**

कलफ लगाने से निम्नलिखित लाभ होते हैं –

1. कलफ से वस्त्र देखने में अच्छा लगता है।
2. कलफ में मोम का प्रयोग किया जाता है, जिससे वस्त्र में चिकनाहट आ जाती है। और प्रेस करने में सुगमता होती है।
3. कलफ वस्त्र को कडा बनाता है।
4. कलफ लगे कपडों पर धूल नहीं जमती है। एवं सुन्दर प्रतीत होते हैं।

अथवा

**नील लगाते समय ध्यान देने योग्य बातें निम्नलिखित हैं :-**

- (1) जिस कपड़े पर नील देनी है वह कपड़ा साफ धुला होना चाहिए।
- (2) नील देते समय बर्तन व हाथ साफ होने चाहिए।
- (3) पतले कपड़ों पर अपेक्षाकृत कम नील का प्रयोग करना चाहिए।
- (4) नील लगे कपड़ों को धूप में सुखाने से उनमें चमक व सफेदी अधिक आती है।
- (5) नील लगाने के लिए ठण्डा पानी काम में लेना चाहिए।

(1+1+1+1=4)

**उत्तर -14 संयुक्त परिवार की निम्नलिखित विशेषताएँ हैं :-**

**(5)**

- 1) एक आवास – संयुक्त परिवार एक ही छत के साये में निवास करते हैं।
- 2) सर्वसम्मत एक नेता – परिवार का नेतृत्व कोई एक व्यक्ति करता है जिसे सर्वसम्मति से परिवार का मुखिया चुन लिया जाता है।
- 3) एक रसोईघर – एक ही रसोईघर में पका हुआ भोजन सभी मिलजुल कर ग्रहण करते हैं।
- 4) कई एकल परिवारों का एकत्रीकरण – संयुक्त परिवार में कई एकल परिवार शामिल होते हैं।
- 5) सम्मिलित सम्पत्ति एवं सामान्य कोष – संयुक्त परिवार में सम्पत्ति शामिल होती हैं। जिस पर सभी का स्वामित्व होता है। तथा सभी सदस्यों की आय से एक सामान्य कोष होता है।
- 6) सामान्य धार्मिक कार्य एक ही स्थान पर होते हैं।

अथवा

**उत्तम मकान के चुनाव में निम्न बिन्दुओं का ध्यान रखना चाहिए :-**

1. स्थिति – मकान के लिए उचित वातावरण का चयन करना आवश्यक है।
2. दिशा – स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छे वातावरण के साथ ही यह भी ध्यान रखना चाहिए कि घर खुला प्रकाशयुक्त एवं हवादार हो।
3. भूमि – मकान के लिए सूखी और ऊँची भूमि उत्तम होती है।



4. मल-मूत्र गंदे जल के निस्तारण की व्यवस्था – घर के निरूपयोगी जल मल-मूत्र आदि के निकास की व्यवस्था की ओर ध्यान देना भी अति आवश्यक है।
5. जल का प्रबन्ध – पेयजल व्यवस्था का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
6. बनावट – मकान उत्तम कारीगरों एवं सही नक्शों के साथ बना होना चाहिए।
7. वायु आवागमन का प्रबन्ध नितान्त आवश्यक है।
8. प्रकाश की व्यवस्था ऐसी होनी चाहिए कि कृत्रिम साधन को दिन में उपयोग न करना पड़े।
9. बिजली, गैस आदि का प्रबन्ध होना आवश्यक है।

(पांच बिन्दु लिखने पर पांच अंक दिये जायें)

**उत्तर –15 आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले निम्न घटक हैं :- (5)**

1. **आयु एवं शारीरिक स्थिति** – विभिन्न आयु वर्गों जैसे – बालक, युवा, वृद्ध, गर्भवती स्त्री, धात्रीवस्था आदि आहार आयोजन को प्रभावित करते हैं।
2. **लिंग** – पुरुषों का शरीर, भार व आकार में महिलाओं से अधिक होता है। पुरुषों की शारीरिक संरचना में भी कार्यशील मांसपेशियाँ अधिक व वसा का जमाव कम होता है।
3. **क्रियाशीलता** – अधिक शारीरिक श्रम करने वाले को अपने आहार में अधिक ऊर्जा देने वाले भोज्य पदार्थों का समावेश करना चाहिए।
4. **आय एवं भोज्य पदार्थों की उपलब्धता** – आय भी भोजन के स्तर को प्रभावित करती है। स्थान व मौसम के अनुरूप अलग-अलग भोज्य पदार्थ उपलब्ध होते हैं।
5. **पारिवारिक रीति रिवाज एवं संस्कृति** – प्रत्येक परिवार भोजन को अपने वातावरण, रीति रिवाज, परम्पराओं, संस्कृति मान्यताओं, मूल्यों एवं विश्वासों के अनुरूप आयोजित करता है।
6. **पोषण सम्बन्धी ज्ञान** – गृहिणी को विभिन्न भोज्य समूहों, आहार की दैनिक आवश्यकता आदि की सामान्य जानकारी होगी तो वह सभी सदस्यों के अनुरूप आयोजन कर सकेगी।

अथवा

गर्भावस्था में स्त्री की आहार आयोजन करते समय निम्न बातों का विशेष

ध्यान रखना चाहिए :-

- 1) गर्भवती का भोजन, उसका तथा गर्भस्थ शिशु दोनों का पोषण करता है अतः माँ तथा बच्चे दोनों के लिए भोजन पौष्टिक होना चाहिए।
- 2) गर्भवती स्त्री के भोजन में कार्बोज, वसा, प्रोटीन, खनिज लवण, विटामिन आदि का समावेश होना चाहिए।
- 3) भोजन में रेशे, छिलके युक्त भोज्य पदार्थों का चयन अधिक करना चाहिए।
- 4) सभी भोज्य समूह से भोज्य पदार्थों का चयन करना चाहिए।
- 5) अ) दूध व दूध से निर्मित भोज्य पदार्थ।  
ब) सम्पूर्ण प्रोटीन हो, उच्च कोटि का अच्छे साधनों से दिया जाये।  
स) मौसम के फल दिन में 1-2 बार  
द) हरी पत्तेदार सब्जियाँ दी जाये।

(पांच बिन्दु लिखने पर पांच अंक दिये जायें)

उत्तर -16 रंगाई निम्न प्रकार की होती है :-

(5)

- |  |               |
|--|---------------|
| (1) वाटिक रंगाई                          | (2) बाँधनी    |
| (3) डब्बे द्वारा छपाई या ब्लॉक प्रिंटिंग | (4) क्रास डाई |

1. वाटिक रंगाई :- इस विधि में जिन स्थानों पर रंग नहीं चढ़ाना होता है, वहाँ पर मोम की एक परत बिछा दी जाती है तथा सुखा दिया जाता है। सूखने के बाद मोम की परत में दरारें पड जाती हैं। जब इसे रंग में भिगोया जाता है तब इन चटकी हुई जगहों में रंग प्रवेश करता है। तथा अन्य रंगों के लिए भी यही क्रिया पुनः की जाती है।

2. बाँधनी :- यह गुजरात की एक प्रसिद्ध कला है। इसमें साड़ी, दुपट्टे एवं चादर आदि रंगें जाते हैं। इस तरह की बंधाई का प्रमुख उद्देश्य रंग का प्रवेश बाँध करके किया जाता है। वस्त्र पर विभिन्न डिजाइनों की जगह धागे बाँधे जाते हैं जो रंग में डूबने पर रंगहीन हो जाते हैं। इसी तरह यह क्रिया दोहराई जाकर नमूने बना लिये जाते हैं।

(2+2+2=6)

अथवा

**पंजाब की फुलकारी :-**

फुलकारी पंजाब प्रान्त की प्राचीन कढ़ाई है। 'फुलकारी' का शाब्दिक अर्थ है - 'फूलों की कला'

क्षेत्र - पंजाब में जाट जाति के लोगों द्वारा फुलकारी का कार्य किया जाता है।

निर्माण की प्रक्रिया - यह खद्दर पर बनाई जाती है। यह प्रायः शॉल और चादर पर बनाई जाती है। फुलकारी में वस्त्र के विपरीत तरफ डिजाइन बनाया जाता है और यह बिना गूथे धागों से की जाती है जिससे यह चमकीली नजर आती है।

नमूने - फुलकारी में डॉनिंग टॉकों का उपयोग किया जाता है। फुलकारी में ज्यामितीय नमूनों का अधिक उपयोग किया जाता है। फुलकारी में ककड़ी बाग, मिर्च बाग, शालीमार बाग आदि बनाये जाते हैं। फुलकारी की शॉल विवाह के समय बधु ओढ़ती है और यह शाल स्नेह को दर्शाते हुए, माँ द्वारा अपनी बेटी को ओढ़ायी जाती है। कन्या को जन्म से ही उसके विवाह के लिए इस श्रम साध्य शॉल को बनाना शुरू कर दिया जाता है।

**उत्तर -17 कुपोषण को प्रभावित करने वाले तत्व निम्न हैं :-**

**(6)**

1) भोजन संबंधी                      2) सामान्य कारण

**(1) भोजन सम्बन्धी :-**

1. अपर्याप्त भोजन - शरीर की आवश्यकतानुसार पौष्टिक भोजन का अभाव हो जाता है। जिससे कई तत्वों की कमी हो जाती है।

2. अनुपयुक्त आहार - मनुष्य का भोजन उम्र, लिंग तथा कार्य के अनुसार भिन्न-भिन्न होता है अगर ऐसा ध्यान नहीं दिया जाये तो भोजन कैसा भी ग्रहण किया जाए तो वह कुपोषण का कारण बन जाता है।

3. अनुचित भोजन - अधिक अपचनशील भोजन का लगातार उपयोग भी कुपोषित कर देता है।

4. **भोजन सम्बन्धी आदतें** – कुपोषण का कारण मनुष्य की आदतें भी हो सकती हैं। क्योंकि मनुष्य अपनी आदत के अनुसार भोजन लेना ज्यादा पसन्द करते हैं। चाहे वह भोजन पौष्टिक हो या न हो।

**(2) सामान्य कारण :-**

1. अस्वास्थ्यकर वातावरण – उचित पोषण हेतु केवल उपयुक्त आहार ही पर्याप्त नहीं होता अच्छा वातावरण भी आवश्यक है।
2. निद्रा की कमी – कार्य की अधिकता के कारण कभी-कभी नींद पूरी नहीं हो पाती है।
3. अत्यधिक कार्य – अधिक कार्य के कारण उचित पोषण नहीं हो पाता है।
4. सामाजिक व आर्थिक कारण – समाज की कुछ-कुमान्यताएँ हैं जिससे मनुष्य के पोषण पर अत्यधिक बुरा प्रभाव पड़ता है।
5. रोगात्मक कारण भी कुपोषण का मुख्य कारण है।
6. जनसंख्या – जनसंख्या की अधिकता की वजह से सभी भोज्य पदार्थों का वितरण समान नहीं हो पाता है।

(3+3=6)

अथवा

**निम्न संस्थाओं का वर्णन :-**

**1) यूनीसेफ –**

(यूनाइटेड नेशन्स चिल्ड्रेन्स फण्ड) यूनीसेफ के द्वारा कई-देशों में मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य की समस्याओं को समाप्त करने में आर्थिक सहायता करने के कई प्रभावशाली प्रोग्राम चलाये जाते हैं। पूर्व शालेय और शालेय बालकों तथा स्तनपान कराने वाली माताओं को दूध का वितरण और साथ ही उन्हें शिक्षण सम्बन्धी बातें बतलाने का कार्य भी करती है। आजकल इस संगठन को “संयुक्त राष्ट्र बाल कोष के नाम से जाना जाता है।

## 2) विश्व स्वास्थ्य संगठन –

इस संस्था की स्थापना अप्रैल 1948 में हुई थी। इसके 6 क्षेत्रीय संगठन हैं। WHO का उद्देश्य जन स्वास्थ्य में सुधार तथा चिकित्सीय अनुसंधानों को प्रोत्साहन देना है। इसका मुख्य कार्यालय जेनेवा में है।

कुपोषण की समस्या के व्यापक स्वरूप के कारण यह सहायता अन्य अन्तर्राष्ट्रीय संगठनों विशेष रूप से FAO और UNICEF के साथ और अधिक सहयोगात्मक हो गई है।

(3+3=6)

## उत्तर –18 हैजा रोग के कारण :-

(6)

इस रोग का कारण हैजा कृमि है। यह जीवाणु कौमा बैसीलस कहलाते हैं। इस जीवाणु का विनाश कठिनता से होता है।

### लक्षण :-

- 1) रोग के आरम्भ में चावल का माण्ड जैसे श्वेत एवं पतले दस्त आने लगते हैं।
- 2) रोगी दुर्बल हो जाता है।
- 3) प्यास लगती है। पेशाब आना बंद हो जाता है।

### बचने के उपाय :-

1. हैजा का टीका लगवाना चाहिए।
2. रोग के जीवाणु रोगी के दस्त और वमन में रहते हैं अतः इनको विसंक्रमण करके जला देना चाहिए।
3. समस्त जल प्राप्ति के साधनों को ब्लीचिंग पाउडर से शुद्ध कर लेना चाहिए।
4. भोजन साफ स्थानों पर रखें व मक्खियों से बचाव करना चाहिए।

(2+2+2=6)

अथवा

### भोजन विषाक्तता :-

भोज्य पदार्थों में बिषैले पदार्थों का मिश्रण होना ही भोजन विषाक्तता कहलाती है। भोजन विषाक्तता के कारण :-

- (1) जहरीले पेड़-पौधे – भोज्य पदार्थों में पेड़-पौधों की कुछ जातियाँ जहरीली होती हैं। जिनका सेवन करने से शरीर में विष पहुँच जाता है।
- (2) आलू का अंकुर – आलू को नमी वाले स्थान पर संग्रहीत करने से उसके अंकुर निकलने लगते हैं इनकी उपस्थिति से आलू विषाक्त हो जाता है।
- (3) खेसरी दाल – इसमें एक प्रकार का विषाक्त पदार्थ उपस्थित रहता है। इस कारण इसका अधिक सेवन करने से पैरों में लकवा मार जाता है।
- (4) जहरीले जानवर – कुछ प्रजाति की मछलियाँ एवं घेंघा विषैली जाति के होते हैं। जिनके सेवन से पाचन संस्थान में विकार उत्पन्न हो जाते हैं। रोगी को वमन एवं दस्त होने लगते हैं।

(अर्थ लिखने पर 2 अंक एवं 4 बिंदु लिखने पर 4 अंक दिये जाये)

.....  
.....