माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

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 — पूर्णांक :– 75

विषय :– गृह प्रबंध पोषण एवं वस्त्र विज्ञान (गृह विज्ञान समूह) — समय : 3:00 घण्टे

स.क्र.	इकाई एवं विषय वस्तु	इकाई पर आवंटित अंक	वस्तु निष्ठ प्रश्न	अंकवार प्रश्नो 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 स्वस्च्छता, विषाक्तता तथा बीमारियां	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
	योग	75	20	4	5	3	2		14+4= 18

निर्देश:– प्रश्नपत्र निर्माण हेतु विशेष निर्देश–

1. प्रश्न क्रमांक 1 से 5 तक, 5 प्रकार के वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे। जिसके अन्तर्गत एक शब्द में उत्तर, मेचिंग, सही विकल्प तथा रिक्त स्थानों की पूर्ति के प्रश्न होंगे। प्रत्येक प्रश्न के लिए1 अंक निर्धारित हैं। (1x5x5=25) यह प्रश्न प्रत्येक छात्र को हल करना अनिवार्य है।
2. 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
   निबंधात्मक प्रश्न 7 अंक लगभग 250 से 300 शब्द
3. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों को छोड़कर शेष सभी प्रश्नों में विकल्प योजना रहेगी।
4. विकल्प के प्रश्न उसी इकाई से, समान कठिनाई स्तर वाले तथा पाठ्यक्रम अनुसार होना चाहिए।
5. कठिनाई स्तर– 40%सरल प्रश्न, 45% सामान्य प्रश्न, 15% कठिन

माध्यमिक शिक्षा मण्डल म.प्र. भोपाल
हायर सेकेण्डरी परीक्षा 2013–14

आदर्श प्रश्न पत्र

विषय : गृह प्रबंध, पोषण एवम् वस्त्र विज्ञान

Subject : Home Management, Nutrition and Textile.

समय : 3 घंटे	**अधिकतम अंक – 75**
Time – 3 hours	Max. Marks - 75

निर्देश :

(1) सभी प्रश्न अनिवार्य है।

(2) प्रश्न पत्र में दिये गये निर्देश सावधानीपूर्वक पढ़कर प्रश्नों के उत्तर लिखिये।

(3) प्रश्न पत्र में दो खण्ड दिये गये हैं खण्ड–'अ' और खण्ड–'ब'

(4) खण्ड अ में दिये गये प्रश्न क्रमांक 1 से 4 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं जिनके अंतर्गत रिक्त स्थानों की पूर्ति, सत्य/असत्य, सही जोड़ी बनाना तथा सही विकल्प का चयन करना है। प्रत्येक प्रश्न पर 5 अंक निर्धारित हैं।

(5) खण्ड ब में दिये गये प्रश्न क्रमांक 5 से 18 प्रत्येक में आंतरिक विकल्प दिए गए हैं।

(6) प्रश्न क्रमांक 5 से 8 तक प्रत्येक प्रश्न पर 2 अंक आवंटित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 30 शब्दों में अपेक्षित है।

(7) प्रश्न क्रमांक 9 से 13 तक प्रत्येक प्रश्न पर 4 अंक आवंटित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 75 शब्दों में अपेक्षित है।

(8) प्रश्न क्रमांक 14 से 16 में प्रत्येक प्रश्न पर 5 अंक आवंटित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 120 शब्दों में अपेक्षित है।

(9) प्रश्न क्रमांक 17 तथा 18 में प्रत्येक प्रश्न पर 6 अंक आवंटित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 150 शब्दों में दीजिए।

Instructions –

(1) All questions are compulsory.

(2) Read the instruction of question paper carefully and answer these.

(3) There are two sections - Section-'A' and Section-'B' in question paper.

(4) In Section-'A' Question No. 1 to 4 are objective type questions which contain fill in the blanks, true/false, match the column's and choose the correct answer. Each question carry 5 marks.

(5) Internal options are given in each questions no. 5 to 18 in Section-'B'

(6) Question No. 5 to 8 carry 2 marks each and each answer is expected in about 30 words.

(7) Question No. 9 to 13 carry 4 marks each and each answer is expected in about 75 words.

(8) Question No. 14 to 16 carry 5 marks each and each answer is expected in about 120 words.

(9) Question No. 17 to 18 carry 6 marks each and each answer is expected in about 150 words.

खण्ड (अ) Section-'A'

वस्तुनिष्ठ प्रश्न (Objective type question)

1. **सही विकल्प का चयन कीजिए :–** **5 अंक**
Choose the right option.

(अ) किस वैज्ञानिक ने शक्ति को कैलोरी का व्यय बताया है –

(a) ग्रॉस एवं क्रेन्डल b) स्टेनले हॉल

c) गुडईयर एवं क्लोअर d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

(ब) उपभोक्ता को बचना चाहिए

(अ) गुणवक्ता से (ब) दामों से

(स) झूठे विज्ञापनों से (द) इनमें से कोई नहीं

(स) गर्भावस्था में प्रतिदिन कैलोरी की अतिरिक्त आवश्यकता होती है

(अ) 300 कैलोरी (ब) 400 कैलोरी

(स) 450 कैलोरी (द) 500 कैलोरी

(द) चिल स्टोरेज का (द्रुत संग्रह) तापक्रम कितना होता है

(अ) 35^0 F से 40^0 F (ब) 45^0 F से 50^0 F

(स) 32^0 F से 45^0 F (द) 25^0 F से 30^0 F

(इ) क्वाशियोरकर रोग निम्न में से किसकी कमी से होता है –

(अ) विटामिन 'ए' (ब) विटामिन 'बी'

(स) वसा (द) प्रोटीन

1. Choose the correct answer from given options:

i) Who is the scientist who said calories is the lose of energy -

(a) Gross and Crandil b) Istaynalle Hall

c) Good Year and Cloor d) None of these

ii) Customer should avoid -

a) Quality b) Rates

c) Froud advertisement d) None of these

iii) How much additional calories required per day during pregnancy -

a) 300 Calories b) 400 Calories

c) 450 Calories d) 500 Calories

iv) What is the temprature of Chill storage

a) 35^0 F to 40^0 F b) 45^0 F to 50^0 F

c) 32^0 F to 45^0 F d) 25^0 F to 30^0 F

v) Kwashiorkar is caused due to deficiency of -

a) Vitamin 'A' b) Vitamin 'B'

c) Fat d) Protein

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए **अंक 5**

(अ) फलों का संरक्षण .... द्वारा किया जाता है।

(ब) रेशमी वस्त्रों पर .... का कलफ लगाया जाता है।

(स) नील **................** प्रकार की होती है।

(द) खाद्य पदार्थों पर .... चिन्ह होता है।

(इ) आँवला में .... अधिक पाया जाता है।

Fill in the blanks 5 marks

(a) Preservation of fruits can be done with the help of ....

(b) .... is used to starch silk clothes.

(c) There are .... types of Blues.

(d) .... mark is found on food product.

.... is found in abundance in Amla.

3. सही जोड़ी मिलाओं – 5 अंक

	अ		**ब**
1.	रासायनिक तंतु	(A)	हल्का एवं सुपाच्य भोजन
2.	1 ग्राम प्रोटीन	(B)	गॉयटर
3.	पेंचिश	(C)	4 कैलारी
4.	वृद्धावस्था में	(D)	एन्ट अमीबा हिस्टोलिका
5.	आयोडीन की कमी	(E)	मैजिक फाइबर

Match the following-

1.	Chemical Fibres	(a)	Light & Digestive food
2.	1 gm Protien	(b)	Goiter
3.	Dysentery	(c)	4 calories
4.	In old age	(d)	Ant Amoeba Histolica
5.	Deficiency of Iron	(e)	Magic Fibre

4. प्रत्येक का एक वाक्य में उत्तर दीजिए 5 अंक

(अ) भोजन के पोषक तत्वों के नाम लिखो।

(ब) कैनिंग किसे कहते हैं ?

(स) खाद्य संरक्षण क्या है ?

(द) कैलोरी क्या है ?

(इ) बिजली के उपकरणों को खरीदते समय उत्पादों पर कौन सा निशान देखना जरूरी है?

Answer each question in one sentences .

(a) Name the Nutrients of food ?

(b) What is the canning ?

(c) What is Food Preservation ?

(d) What is Calorie ?

(e) While purchasing electric equipment which mark should be checked ?

5. उपभोक्ता शिक्षण से क्या अभिप्राय है ? **2**

What do you mean by consumer education ?

अथवा / OR

उपभोक्ता शिक्षण से क्या लाभ है ? उपभोक्ता शिक्षण के कोई दो लाभ लिखिए।

What is the advanges of Consumer Education ? Write any two advantages of consumer education .

6. **स्टेरेलाइजेशन क्या है ?** **2**

What is Sterlization ?

अथवा / OR

पाश्चुराइजेशन क्या है ?

What is Pasteurization ?

7. **तंतु कितने प्रकार के होते हैं ? कोई दो प्रकार लिखिए ?** **2**

How many types of Fibre. Write any two ?

अथवा / OR

रंगो के प्रकार लिखिए। कोई दो ?

Write the types of Dyes. Write any two ?.

8. **पोषण शिक्षा से क्या अभिप्राय है ?** **2**

Define N utrition Eduction ?

अथवा / OR

पोषण शिक्षा की विधियों के नाम लिखिए ?

Name the methods of Nutrition Eduction.

9. **समय व शक्ति बचत का क्या महत्व है कोई 4 बिंदु समझाइये ?** **4**

What is the importance of conservation of time and energy ?
Explain any four main points.

अथवा / OR

रेफ्रीजरेटर का उपयोग करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

कोई चार लाभ लिखो

What precautions should be taken while using refrigerator. Write its four advantages?

10. **उपभोक्ताओं की कोई चार समस्याओं पर प्रकाश डालिये।** **4**

Describe any four problems of Consumers.

अथवा

उपभोक्ताओं के उत्तरदायित्वों का वर्णन कीजिए (कोई 4) ?

Describe the responsibilities of consumers (any 4).

11. **भोज्य क्षय क्या है ? इसके आंतरिक कारण संक्षिप्त में समझाइये।** **4**

What is Food Spoilage ? Explain shortly the internal causes of food spoilage.

अथवा

भोज्य संरक्षण की निर्जलीकरण विधि को समझाइये ?

Describe the Dehydrtion method of Food Preservation ?

12. **प्राकृतिक भोज्य विषाक्तता के क्या कारण है ?** **4**

What are the causes of natural food poisoning ?

अथवा

भोजन पकाते समय किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? कोई 4 बिंदु लिखिए

What precautions should be taken while cooking foods.

Write any four points.

13. **शुष्क धुलाई क्या है ? इसके क्या लाभ हैं ?** **4**

What is Dry Cleaning? What are the advantages of Dry Cleaning?

अथवा

नील कितने प्रकार की होती है ?

How many types of Blues are there ?

14. **परिवार को परिभाषित कर उसके प्रकार लिखिए** (कोई 5) ? **5**

Define Family ? Describe the types of family? Write any five.

अथवा

उत्तम गृह चुनाव के क्या मापदंड हैं ?

What are the criteria for the selection of a good house.

15. **आहार आयोजन क्या है ? आहार आयोजन करते समय किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? कोई पांच बिंदु लिखिए** **5**

What is meal planning? What point should be observed while planning meal ? Write any five point.

अथवा

किशोरावस्था में भोजनसंबंधी समस्याओं का वर्णन कीजिए ?

Describe the problems related to food during adolscence ?

16. **नायलोन के भौतिक व रासायनिक गुण लिखिए ।** **5**

Describe the physical and chemical qualities of 'Nylon'.

अथवा

टिप्पणी लिखिए –

1) फुलकारी 2) चिकनकारी

Write short notes –

1) Fulkari (Embroidary). 2) Chiken Work

17. **संतुलित आहार क्या है ? संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन कीजिए** (कोई 5) **6**

What is Balance diet? What are the factors which influence the balance diet ? (any five).

अथवा

कुपोषण क्या है ? कुपोषण के कोई पाँच कारणों को समझाइये।

What is the Malnutrition? Describe any five causes of Malnutrition.

18. **पीलिया रोग के कारण, लक्षण व उपचार लिखिए ?** **6**

Write the causes, symptoms and precautions of Joundice.

अथवा

भोज्य पदार्थों को क्रय करते समय किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

What precautions should be taken while purchsing food items ?

माध्यमिक शिक्षा मंडल म.प्र. भोपल
हायर सेकेण्डरी परीक्षा 2013–14
आदर्श उत्तर

विषय :– गृह प्रबंध, पोषण एवम् वस्त्र विज्ञान

समय – 3 घंटे | पूर्णांक – 75

खण्ड – 'अ'

उत्तर –1 **सही विकल्प चुनिये :–** (5)

1. ग्रॉस एवं क्रेन्डल
2. झूठे विज्ञापनों से
3. 300 कैलोरी
4. 32^0F से 45^0F
5. प्रोटीन

उत्तर –2 **रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :–** (5)

1. शक्कर के गाढ़े घोल
2. गोंद
3. चार
4. एगमार्क
5. विटामिन C

उत्तर –3 **सही जोड़ियाँ बनाइये :–** (5)

1. मैजिक फाइवर
2. 4 कैलोरी
3. एण्ट अमीबा हिस्टोलिका
4. हल्का एवं सुपाच्य भोजन
5. गॉयटर

उत्तर –4 प्रत्येक का एक वाक्य में उत्तर दीजिये :– **(5)**

1. भोजन के पोषक तत्वों के नाम इस प्रकार हैं – प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज लवण, विटामिन और जल।
2. डिब्बों में भोज्य पदार्थो को संरक्षित करने की विधि को कैनिंग कहते हैं।
3. खाद्य पदार्थों को उसकी किस्म, बिना खराब हुये अधिक समय तक सुरक्षित रखने को ही खाद्य संरक्षण कहते हैं। जो खाद्य पदार्थो को सूक्ष्म जीवाणुओं से बचाता है।
4. ''1 किलोग्राम पानी का तापक्रम 1^0C बढ़ाने के लिये जितनी उष्मा की आवश्यकता होती है। उसे कैलोरी कहते हैं।
5. बिजली के उपकरणों को खरीदते समय उत्पादों पर ISI मार्क देखना जरूरी है।

उत्तर –5 उपभोक्ता शिक्षण का अर्थ है, कि उपभोक्ता को इस बात की शिक्षा देना कि क्या, कहाँ से, कब, कैसे और कितना खरीदना चाहिये एवं खरीदी हुई वस्तु का कैसे उपयोग करना चाहिये। उपभोक्ता शिक्षण का मुख्य उद्देश्य उपभोक्ताओं को संरक्षण प्रदान करना है।

अथवा

उपभोक्ता शिक्षण से उपभोक्ताओं को अपेक्षाकृत कम समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उपभोक्ता शिक्षण से निम्नलिखित लाभ है :–

(1) उपभोक्ता शिक्षण द्वारा वस्तुओं के बारे में बुद्धिमानी के साथ निर्णय करने और चुनने की योग्यता आ जाती है।

(2) बाजार में चल रही बेईमानी, धॉधली आदि के विरोध करने का ज्ञान हो जाता है।

(3) खरीददारी के बाद कोई नुकसान होने पर उचित कार्यवाही करने का ज्ञान हो जाता है।

(4) अच्छी गुणवत्ता, विश्वसनीय वस्तुओं को उचित दामों में खरीदने की समझ आ जाती है।

(कोई दो लाभ लिखने पर पूरे अंक दिये जाये)

उत्तर –6 **स्टेरेलाइजेशन का उद्देश्य –** खाद्य पदार्थो में उपस्थित जीवाणुओं को निष्क्रिय करना होता है। इसके लिये उन डिब्बों व बोतलों को जिनमें खाद्य पदार्थ हो, उच्च तापक्रम पर गर्म किया जाता है जिससे उपस्थित जीवाणु मर जाते हैं। इसमें विशेष ध्यान देने योग्य बात यह है कि विभिन्न फलों व तरकारियों को स्टेरेलाइज करने के लिये अलग–अलग समय की आवश्यकता होती है।

खट्टे पदार्थ जैसे– टमाटर, अमरूद, आम, खुबानी, आड्डु, लीची, चेरी केवल 212^0F पर 20 से 25 मिनट तक गर्म करते हैं। बिना खटास वाले पदार्थो को 240^0F पर लगभग 30–40 मिनट तक गर्म करते हैं जैसे– गाजर, करेला, भिण्डी तथा मटर को 240^0F पर गर्म करने से जीवाणु नष्ट हो जाते हैं।

अथवा

पाश्चुराइजेशन – सर्वप्रथम फ्रांस के प्रसिद्ध वैज्ञानिक लुई पाश्चर ने इस विधि पर महत्वपूर्ण कार्य किया। पाश्चुराइजेशन में यदि खाद्य पदार्थो को अधिक तापक्रम 212^0F पर लगभग 30 मिनट तक गर्म किया जाये तो उसमें उपस्थित जीवाणु नष्ट हो जाते हैं। इस वैज्ञानिक के नाम पर ही इस विधि का नाम पाश्चुराइजेशन रखा गया।

उत्तर –7 **तंतुओं के प्रकार –**

वस्त्र तंतुओं को मुख्यतया दो भागों में बॉटा गया है –

(1) **प्राकृतिक तंतु –** जो तंतु प्रकृति प्रदत्त वस्तुओं से प्राप्त होते है ये तीन प्रकार होते हैं :

1) वानस्पतिक तंतु – कपास, लिनन, जूट सन, नारियल
2) प्राणिज तंतु – ऊन, रेशम
3) खनिज तंतु – जैसे– सोना, चाँदी, स्टील, से खींचे हुये तारों से जरी के वस्त्र बनते हैं।

(2) **कृत्रिम तंतु –** इन तंतुओं को कृत्रिम रूप से तैयार किया जाता है, जैसे – रेयॉन, नॉयलोन, डेक्रॉन, टेरीलीन, ओरलोन, एकीलिन।

(कोई दो प्रकार लिखने पर पूरे अंक दिये जाये)

अथवा

<u>रंगो के प्रकार</u> – प्राप्ति के साधनों के आधार पर रंग तीन प्रकार के होते हैं :

1. **वानस्पतिक रंग** – ये रंग वनस्पति से प्राप्त किये जाते हैं जैसे– लाल गुलाब, मेंहदी, केसर, कत्था, जामुन, हल्दी, नील आदि।

2. **पशुजन्य रंग** – ये बहुत मॅहगे रंजक होते हैं। हजारों कीड़ों को मारकर एक ग्राम रंजक प्राप्त किया जाता है।

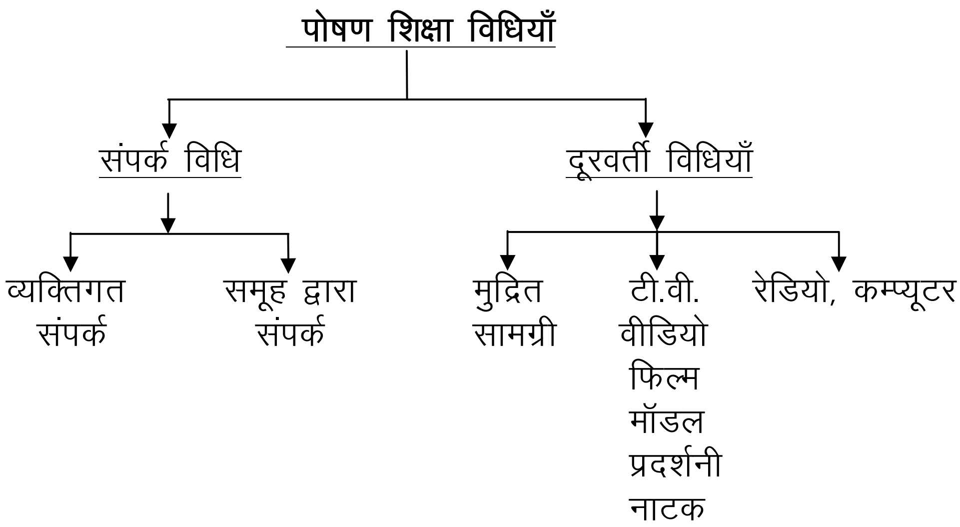
3. **खनिज रंग** – लोहे की छीलन को पानी व सिरके में गलाकर पीला रंग बनाया जाता है। लवणीय झरनों के जल से क्रोम, पीला, खाकी नीला रंग बनाते हैं।

उत्तर –8 **<u>पोषण शिक्षा –</u>** पोषण शिक्षा से तात्पर्य है – ''एक ऐसी प्रक्रिया जिसके द्वारा लोगों को भेाजन के पोषक तत्वों, उनके कार्यो का विस्तार से ज्ञान हो एवं उन्हें अपनी भोजन संबंधी आदतों में आवश्यक परिवर्तन हेतु तैयार किया जाता है।''

पोषण का ज्ञान महिलाओं को विशेष रूप से होना चाहियें। पोषण शिक्षा के माध्यम से ही हम व्यक्ति की उम्र, लिंग, व्यवसाय तथा जलवायु के आधार पर भोजन की मात्राका निर्धारण करते हैं।

अथवा (2)

पोषण शिक्षा की विधियॉ निम्नानुसार है :–



उत्तर –9 **समय व शक्ति बचत का महत्व निम्नलिखित हैं –** **4**

1) <u>**साधनों के प्रति सजगता –**</u> यदि गृहणी विवेकपूर्ण नीति से समय व शक्ति को व्यय करेगी तो वह जान सकेगी कि किन साधनों का उपयोग करके शक्ति व समय की बचत की जा सकती है। जैसे – यदि वह थक गयी हो तो स्वयं की शक्ति बचाकर धन, साधन का उपयोग कर वह नौकर द्वारा कार्य करवा सकती है।

2) <u>**थकान का कम अनुभव –**</u> यदि वह प्रत्येक कार्य को करते समय शक्ति की बचत करने के तरीकों को ध्यान में रखेगी तो वह निश्चित समय सीमा में कार्य को सफलता पूर्वक संपन्न कर सकेगी जिसके कारण वह थकान महसूस नहीं करेगी।

3) <u>**अतिरिक्त समय का उपयोग रचनात्मक कार्य हेतु –**</u> गृहणी सतर्कतापूर्वक दैनिक कार्यों को समय व शक्ति के सिद्धांतों को ध्यान में रखते हुये करेगी तो उसके पास स्वंय के लिये समय होगा जिसका उपयोग लेखन, संगीत, समाज सेवा में व अन्य रचनात्मक कार्यों में कर सकेगी।

4) <u>**आत्म गौरव की अनुभूति –**</u> सीमित समय में अधिकाधिक कार्यो को सफलतपूर्वक संपादित कर आत्म गौरव की अनुभूति होती है।

5) <u>**गुणात्मक तथा कार्यकुशलता में वृद्धि –**</u> समय व शक्ति बचाने वाले उपकरणों का सदुपयोग कर कार्यो की गुणवत्ता एवं कार्य कुशलता में वृद्धि होती है।

6) <u>**समय व शक्ति का मूल्यांकन –**</u> समय पर कार्य संपन्न हो जाने पर गृहणी अपने कार्यो का मूल्यांकन कर अपनी गलतियों को सुधार सकती हैं।

7) **<u>अनुशासित जीवन शैली –</u>** सीमित शक्ति व समय में कार्य करने से परिवार के सभी सदस्य समय व शक्ति का महत्व समझते हुये अनुशासित जीवन जीने की कला समझ जाते हैं।

अथवा

रेफ्रीजरेटर का उपयोग करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिये –

1. जिन वस्तुओं को प्रशीतन की जरूरत न हो उन्हें रेफ्रीजरेटर में न रखें।
2. भोज्य सामग्री सदैव ढ़ककर रखें।
3. रेफ्रीजरेटर कभी खाली न रखें।
4. विद्युत धारा के बार–बार विचलित होने पर रेफ्रीजरेटर बंद कर दें।
5. मौसम के अनुसार तापमान को रखें।

<u>रेफ्रीजरेटर से लाभ :–</u>

(1) यह श्रम व समय बचत करने वाला उपयोगी साधन हैं।

(2) गर्मी के दिनों में ठंडा पानी व बर्फ प्रदत होता है।

(3) इसमें लगभग एक सप्ताह तक की सामग्री का संग्रह किया जा सकता है इससे धन, समय व शक्ति की बचत होती है।

(4) शीघ्र खराब होने वाले भोज्य पदार्थो जैसे–माँस, मछली, दही, दूध, अण्डा, मक्खन, पनीर आदि को सुरक्षित रखा जा सकता है।

(कोई चार बिन्दु लिखने पर पूरे अंक दिये जायें)

उत्तर –10 उपभोक्ताओं की समस्यायें निम्नलिखित हैं :– **(4)**

1. **<u>दोषयुक्त भार एवं माप –</u>** व्यापारी वर्ग नाप तौल के गलत उपकरणों का प्रयोग करके उपभोक्ताओं को चालाकी से ठगते हैं। जैसे – तराजू के पलड़े में चुम्बक का प्रयोग, बॉट की जगह पत्थर, लोहे के टुकड़े का उपयोग।

2. <u>**मिलावट –**</u> वस्तु के भार, मात्रा को बढ़ाने के लिये एवं वस्तु के रंग रूप को अधिक आकर्षक बनाने के लिये उस वस्तु से मिलती–जुलती अन्य वस्तुओं का प्रयोग करके मिलावट करना। जिससे वस्तु की गुणवत्ता कम हो जाती है।

3. <u>**मूल्य विविधता –**</u> बाजार में प्रायः एक ही वस्तु का अलग–अलग दुकानों में अलग–अलग भाव होता है जिससे उपभोक्ताओं को ठगा जाता है।

4. <u>**भ्रमित करने वाले विज्ञापन –**</u> आकर्षक विज्ञापनों, टी.वी. द्वारा, पोस्टर्स द्वारा गलत प्रस्तुतीकरण करके उपभोक्ताओं को भ्रमित किया जाता है। जिससे उपभोक्ता गलत व मंहगी वस्तु खरीद लेते हैं।

5. <u>**जमा खोरी व कालाबाजारी –**</u> आवश्यकता की वस्तुऍ जैसे – गैस सिलेंडर, पेट्रोल, तेल, शक्कर आदि डबल कीमत पर उपभोक्ताओं को बेची जाती है।

6. <u>**निम्नस्तरीय उत्पादन –**</u> उत्पादक गलत व झूठे चिन्हों का उपयोग करके निम्न गुणवत्ता की वस्तुऍ बेचकर उपभोक्ताओं की ठगते हैं।

7. <u>**दोषपूर्ण व्यापार पद्धतियाँ –**</u> निर्माताओं द्वारा दोषपूर्ण व्यापार पद्धतियॉ अपनाकर उपभोक्ताओं को ठगा जाता है।

<u>अथवा</u>

उपभोक्ताओं के उत्तरदायित्व निम्नलिखित हैं :–

1) <u>**विभिन्न स्त्रोतों से सूचना प्राप्त करना –**</u> जब भी कोई उपभोक्ता कोई विशेष वस्तु खरीदे तो उसे निर्माता विक्रेता विभिन्न स्त्रोतों से सूचना प्राप्त करनी चाहिये।

2) <u>**जागरूकता –**</u> उपभोक्ता का उत्तर दायित्व है कि उसे बाजार मूल्य, मुनाफाखोरी, जमाखोरी आदि बाजार प्रकृति के बारे में जागरूक होना चाहिये।

3) **उत्तम चुनाव करना –** बाजार में उपलब्ध वस्तुओं का तुलनात्मक अध्ययन करने के पश्चात् ही उत्तम वस्तु का चुनाव करना चाहिये।

4) **वस्तुओं का सही उपयोग –** उपभोक्ता को प्रत्येक वस्तु पर लिखे गये निर्देशों का पालन करते हुये उपयोग करना चाहिये।

5) **ईमानदार निर्माताओं का सहयोग –** उपभोक्ता का उत्तरदायित्व है कि वह ईमानदार निर्माताओं से सामान क्रय कर सदैव बिल, गारंटी कार्ड सुरक्षित रखें ताकि यदि खरीदी गई वस्तु में कोई शिकायत हो तो हर्जाना कर सके।

6) **उपभोक्ताओं को सक्रिय सहयोग देना –** उपभोक्ताओं का उत्तरदायित्व है कि किसी भी प्रकार का नुकसान होने पर पत्र–पत्रिकाओं, समाचार पत्रों द्वारा उपभोक्ताओं की ओर से सामूहिक आवाज उठाये।

(कोई चार बिन्दु लिखने पर पूरे अंक दिये जायें)

उत्तर –11 **भोज्य क्षय** – भोजन का क्षय भोजन में ही उपस्थित रसायनिक तत्व एन्जाइम्स या वातावरण में उपस्थित सूक्ष्म अणु–जीवों के कारण होता है। ये अणु जीव उपयुक्त ताप व नमी युक्त वातावरण पाने पर खाद्य वस्तुओं में वृद्धि करने लगते हैं जिससे क्षय हुये खाद्य पदार्थ की रचना, स्वाद, गुण एवं सुगंध में अंतर आ जाता है जिसके पश्चात् वे खाने योग्य नहीं रहते। अतः क्षय हुये भोजन को सूंधकर और चखकर पहचाना जा सकता है। भोज्य क्षय के कारणों को दो भागों में बॉटा गया है – (4)

1) आंतरिक कारण (2) बाह्य कारण

भोज्य क्षय के आंतरिक कारण :—

वनस्पति एवं प्राणी दोनों से प्राप्त खाद्य पदार्थो की कोशिकाओं में एक प्रकार के रासायनिक तत्व पाये जाते हैं जिन्हें एन्जाइम्स कहते हैं। ये एन्जाइम्स लाभदायक व हानिकारक दोनो तरह के होते हैं।

ये एन्जाइम्स दूध की क्रीम से मक्खन प्राप्त करने में, पनीर बनाने में, कच्चे फलों को पकाने में सहायक होते हैं किंतु एक निश्चित समय के बाद इनकी उपस्थिती या अधिक मात्रा खाद्य वस्तुओं को खराब कर देती है। चूंकि ये एन्जाइम्स खाद्य पदार्थो में ही पाये जाते हैं, अतः ये इनको क्षय करने वाले आंतरिक कारण होते हैं। फलों एवं सब्जियों के सड़ने की क्रिया इन्हीं एन्जाइम्स के द्वारा होती है।

अतः उच्चताप, एव निम्न ताप एवं दाब के द्वारा एन्जाइम्स की क्रिया को रोका जा सकता है व भोज्य क्षय से बचा जा सकता है। एन्जाइम्स बहुत अधिक ताप व निम्न ताप पर निष्क्रिय हो जाते हैं।

अथवा

भोज्य संरक्षण की निर्जलीकरण विधि :— निर्जलीकरण के द्वारा भोज्य पदार्थो को संरक्षित किया जाता है। निर्जलीकरण का उद्‌देश्य खाद्य पदार्थ, के रंग, सुगंध तथा बनावट में परिवर्तन के बिना अधिकतम नमी का निष्कासन करना है। नमी या आर्द्रता को हटाकर अर्थात् खाद्य पदार्थो को सुखाकर सब्जियों, फलों व दूध आदि को लंबे समय तक परिरक्षित किया जाता है।

निर्जलीकरण प्रायः धूप या आग के प्रभाव से किया जाता है। निर्जंलीकरण का सिद्धांत यह है, कि बैक्टीरिया आर्द्रता की अनुपस्थिति में अपना कार्य नहीं कर सकतें। विभिन्न प्रकार के पापड़, बडियां, चिप्स आदि निर्जलीकरण प्रक्रिया से सुरक्षित रखे जा सकते हैं। आजकल ओवन द्वारा 60^0C पर खाद्य पदार्थो का निर्जलीकरण किया जाता है। सब्जियों जैसे — आम, भाजियॅा, बरबटी, टमाटर आदि एवं मछलियों को सुखाने से पहले उनमें हल्का सा नमक मिला लेना चाहिये। निर्जलीकरण की क्रिया धूप, गर्म वायु, एवं अन्य कृत्रिम विधियों द्वारा की जाती है। यह खाद्य संरक्षण की सबसे प्राचीन विधि है।

उत्तर –12 **<u>प्राकृतिक भोज्य विषाक्तता</u>** – व्यक्ति का शारीरिक विकास एवं स्वास्थ्य भोजन पर ही निर्भर करता है। यदि भोजन दूषित हो जाये या किन्हीं कारणों से रोगाणुयुक्त हो जाये तो मनुष्य के स्वास्थ्य तथा शारीरिक विकास पर हानिकारक प्रभाव डालता है। अतः गृहणी को भोज्य विषक्तता के समस्त कारणों का ज्ञान होना चाहिये।

प्राकृतिक भोज्य विषाक्तता के कारण

प्राकृतिक भोज्य विषाक्तता के प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं :–

1. <u>जहरीले पेंड–पौधे :–</u>

पेड़–पौधों की कुछ जातियॉ जहरीली होती हैं। ऐसे पेड़ पौधों को खाने वाले पशु – बकरी, गाय, भैंसे मर जाती हैं, इन पशुओं का दूध भी विषाक्त हो जाता है, जिनके सेवन से व्यक्ति के शरीर में भी विषाक्तता का कुप्रभाव पड़ता है। कुकुरमुत्ता की कुछ जातियॉ विषैली होती हैं जिसका सेवन करने से पाचन व स्नायुविक संस्थान पर दुष्प्रभाव पड़ता है।

2. <u>आलू का अंकूर :–</u>

सीलनयुक्त स्थानों में आलूओं को संग्रहित करने से उसमें से अंकुर फूट जाते हैं इन अंकुरों में सोलेनाइन नामक विषाक्त पदार्थ होता है जिससे आलू जहरीला हो जाता है इस तरह के विषैली आलू का सेवन करने से उल्टी, सिर–दर्द, बेचैनी, डायरिया जैसे रोग हो जाते हैं।

3. <u>खेसरी दाल :–</u>

इसमे एक प्रकार का विषाक्त पदार्थ उपस्थित रहता है इस दाल का अधिक सेवन करने से लैथीरिज्य नामक रोग होता है एवं पैरों में लकवा मार जाता है।

4. <u>मूँगफली :–</u>

कच्ची मूँगफली को नमीयुक्त स्थान में रखने से उसमें मोल्ड उत्पन्न हो जाता है, इसकी एसफैंजिल्स फ्लेवस कहते हैं। इसमोल्डयुक्त मूंगफली का सेवन करने से शरीर में विकार उत्पन्न हो जाता है।

अथवा

(कोई चार बिन्दु लिखने पर पूरे अंक दिये जाये)

भोजन पकाते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिये –

(1) भोजन पकाने का स्थान एवं बर्तनों की स्वच्छता के प्रति गृहणी को ध्यान रखना चाहिये। यानि रसोईघर हवादार, प्रकाशयुक्त एवं साफ होना चाहिये।

(2) पीतल के बर्तनों में कलई होनी चाहिए, ताँबे के बर्तनों में पकाने से विषाक्त हो जाती है।

(3) ''ईनो'' खाने के सोड़े का प्रयोग कम करना चाहिये। खाने का सोड़ा पोषक तत्वों की सुरक्षा की दृष्टि से अनुचित है।

(4) सब्जियों को काटने से पहले धो लेना चाहिये।

(5) भोजन पकाते समय अवश्य धो लेना चाहिये।

(6) पौष्टिक तत्वों को सुरक्षित रखने की दृष्टि से प्रेशर कुकर का उपयोग करना चाहिये।

(7) बर्तनों को पोंछने, हाथ पोंछने आदि के लिये स्वच्छ कपड़े का उपयोग करना चाहिये।

(8) भोजन को जहाँ तक संभव हो ढ़क कर पकायें।

(9) कम मसालों व तेलों का प्रयोग करें इनके अधिक प्रयोग से भोजन गरिष्ठ हो जाता है।

(10) सब्जियों के छिलके पतले ही छीलना चाहिये क्योंकि सर्वाधिक पोषक तत्व छिलकों के नीचे ही जमा रहते हैं।

(11) खाने को बार–बार गर्म नहीं करना चाहिये क्योंकि उसके पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

(कोई चार बिन्दु लिखने पर पूरे अंक दिये जाये)

उत्तर –13 **शुष्क धुलाई :–** मूल्यवान वस्त्र जिनकी धुलाई पानी एवं साबुन के द्वारा नहीं की जा सकती है उन्हें शुष्क धुलाई द्वारा स्वच्छ किया जाता है। जैसे – ऊनी वस्त्र, फर वाले वस्त्र, सिल्क, जरी के वस्त्र, बनारसी वर्क की साड़ियाँ आदि। इन वस्तुओं को गीली धुलाई द्वारा धोने से उनकी सुंदरता नष्ट हो जाती है।

वस्त्र के तंतुओं में चिकनाई के माध्यम से धूल, मैल, चिपके रहते हैं अतः चिकनाई को हटाकर वस्त्र को साफ किया जाना ही शुष्क धुलाई का सिद्धांत है। शुष्क धुलाई हेतु पेट्रोल का उपयोग किया जाता है।

शुष्क धुलाई से लाभ :–

शुष्क धुलाई से निम्नलिखित लाभ है –

(1) शुष्क धुलाई से कीमती वस्त्रों की स्वच्छता भली प्रकार से हो सकती है।

(2) वस्त्र पर सलवटें नहीं पड़ती हैं।

(3) रोयेदार वस्त्र के रोयें चपटे नहीं पड़तें।

(4) वस्त्रों का रंग खराब नहीं होता।

(5) ऊनी कपड़ों की गर्मी लंबे समय तक बनी रहती है।

अथवा (4)

नील एक पौधे से प्राप्त होता है, जो तरल पाउडर या गोली के रूप में मिलता है एवं जिसका उपयोग पीले पड़ गये सफेद वस्त्रों को उज्जवल बनाने के लिये किया जाता है।

नील के प्रकार :–

नील मुख्यतः निम्न प्रकार की होती है।

1. **अल्ट्रामेरिन ब्लू :–** इस नील का मूल उद्‌भव खनिज लवण है, इसे सोड़ा राख, सोडियम सल्फेट, चारकोल तथा मिट्‌टी से बनाया जाता है। इन सबको गर्म करके बारीक पीसकर पाउडर के रूप में तैयार किया जाता है। नील क्षारीय तत्वों से अप्रभावित रहती है अतः वस्त्रों को कोई नुकसान नहीं पहॅुचाता है। यह पानी में पूर्णतः घुलनशील है।

2. **<u>प्रुशियन ब्लू :–</u>** यह जल में आसानी से और जल्दी नहीं घुलती है। इसमें आयरन सल्फेट तथा पोटेशियम फेरी सायनाइड का मिश्रण रहता है। इस नील से जंग जैसे भूरे दाग पड़ जाते हैं।
3. **इंडिगो ब्लू** :– यह नील रसायनिक विधि से निर्मित नील से भिन्न होती है। यह प्राकृतिक नील है जो वनस्पति जगत में एक प्रकार के पौधे (Indigo Blue Plant) से प्राप्त होती है। यह मॅहगी नील है। इसके लगातार प्रयोग से वस्त्र नीले पड़ जाते हैं।
4. **<u>एनीलाइन ब्लू :–</u>** इस नील से वस्त्रों पर कई रंगों के शेड्स के प्रभाव दिखते हैं। यह नील पूर्णतया जल में घुलनशील हैं। अतः वस्त्र पर एक समान उज्जवलता आती है एवं वस्त्र अत्यधिक आकर्षक लगता है।

उत्तर –14 **परिवार समाज की सबसे छोटी इकाई है।**

<u>परिवार की परिभाषा :–</u>

''परिवार एक ऐसी संस्था है जिसके आधार पर समाज निर्मित होता है।'' विद्वानों द्वारा दी गई परिवार की परिभाषायें निम्नलिखित है :–

<u>मेकाइबर एवं पेज की अनुसार –</u>

''परिवार वह समूह है जो यौन संबंधों पर आधारित रहता है। संतानोत्पत्ति एवं उनका भरण–पोषण करना परिवार की प्रमुख जिम्मेदारी है। परिवार सीमित व स्थायी होते हैं।''

<u>ऑग्रर्बत एवं जिनाफ के अनुसार –</u>

''परिवार लगभग एक स्थायी समिति है जो पति–पत्नि से निर्मित होती है, चाहे उसके संतान हो अथवा न हो।''

<u>परिवार के प्रकार :</u>

भारत में पाये जाने वाले परिवारों का वर्गीकरण इस प्रकार है –

1. **<u>संख्या के आधार पर</u>** :– संयुक्त व एकल परिवार।
2. **<u>निवास के आधार पर :–</u>** पितृ स्थानीय परिवार, मातृ स्थानीय परिवार, नव स्थानीय परिवार, मातृपितृ स्थानीय परिवार।

3. **<u>सत्ता के आधार पर :–</u>** पितृसत्तात्मक एवं मातृ सत्तात्मक परिवार।

4. **<u>वंश के आधार पर :–</u>** पितृवंशीय परिवार एवं मातृवंशीय परिवार।

5. **<u>विवाह के आधार पर :–</u>** बहुपत्नीक परिवार एवं बहुपतीक परिवार।

6. **<u>अन्य रूप :–</u>** ग्रामीण परिवार, नगरीय परिवार, समरक्त परिवार।

अथवा

<u>उत्तम गृह चुनाव के मापदण्ड :–</u> (5)

उत्तम गृह से अभिप्राय एक ऐसे सुविधाजनक एवं शांत स्थान से है जहॉ रहकर मनुष्य अपनी विभिन्न आवश्यकताओं को पूरा करता है एवं एक दूसरे से भावनात्मक रूप से जुड़े रहते हैं।

<u>उत्तम गृह चुनाव के मापदंड इस प्रकार हैं :–</u>

(1) **<u>घर की स्थिती :</u>** घर का चुनाव करते समय हमें यह सोचना पड़ता है कि घर कहॉ हो, सड़क पर, नगर के कोने में, नगर से थोड़ी दूर, नगर से लगा हुआ। यह एक कठिन समस्या है कि घर किस स्थान पर चुना जाये? सामान्यतः मकान उस जगह पर बना हो जहॉ पर प्रत्येक सदस्य को कम से कम कठिनाई का सामना करना पड़े एवं अधिक से अधिक सुविधा प्राप्त हो। घर से स्कूल पास हो, ऑफिस जाने वालों के लिये ऑफिस या व्यापार निकट हो, शहर के कोलाहल से दूर हो, शहर के बीचों बीच हो।

(2) **<u>घर की भूमि :</u>** जिस भूमि पर गृह का निर्माण होना हो वह सूखी तथा पानी को सोखने वाली होनी चाहिए। कंकरीली, पथरीली तथा चूने के पत्थरवाली भूमि बहुत अच्छी रहती है। चिकनी, कीचड़वाली, रेतीली भूमि पर बने मकान मजबूत नहीं रहते। कीचड़ व गीली मिट्टी पर बने मकान की नींव कमजोर पड़ जाती है एवं स्वास्थ्य के लिये हानिप्रद होता है। जिस भूमि पर कभी मरघट रहा हो मनोवैज्ञानिक दृष्टि से उस भूमि पर भी मकान नहीं बनवाना चाहिये।

(3) **<u>घर की दिशा :</u>** घर प्रकाशमय एवं हवादार होना चाहिए। इसके लिए घर की दिशा का ध्यान रखना नितांत आवश्यक है। घर का मुख पूर्व या उत्तर को होना चाहिए। इससे सूर्य का प्रकाश एवं वायु सरलता से आ सकती है।

(4) **<u>घर का पड़ौस :</u>** घर का चुनाव करते समय आस–पास के वातावरण का ख्याल रखना जरूरी होता है। घर के आस–पास का वातावरण अच्छा होना चाहिए तथा घर के आप–पास निम्नलिखित वस्तु नहीं होना चाहिये – 1) घर के आपपास कारखाने, रेलवे लाइन, गौशाला

कसाईखाना, मलमूत्र विसर्जन के स्थान नहीं होना चाहिये।

2) मकान गंदी बस्तियों तथा मोहल्लों से दूर होना चाहिए ताकि बच्चों पर उसका बुरा प्रभाव न पड़े। घर ऐसे स्थान पर हो जहॉ से दैनिक आवश्यकताओं के साधन केन्द्र नजदीक हो जैसे – स्कूल, बागबगीचा, ऑफिस, बाजार, अस्पताल आदि।

उत्तर –15 **<u>आहार आयोजन का अर्थ :–</u>**

आहार आयोजन से तात्पर्य है कि परिवार के सभी सदस्यों को उनकी पौषणिक आवश्यकताओं के अनुसार भोजन उपलब्ध कराया जाये। परिवार के प्रत्येक सदस्य की आवश्यकता, रूचि, आयु, लिंग को ध्यान में रखते हुये उपलब्ध साधनों (समय, धन, शक्ति) के उपयोग द्वारा जो आहार की योजना बनाई जाती है, उसे आहार आयोजन कहते हैं।

आहार आयोजन करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना, चाहिये –

<u>(1) समस्त पोषक तत्वों का समावेश :</u> दिन भरके प्रत्येक भोजन (नाश्ता, दोपहर, का भोजन, शाम की चाय, रात्रि के भोजन) में विभिन्न खाद्य पदार्थो का समावेश इस तरह करें कि सभी पोषक तत्व प्राप्त हो जायें।

<u>(2) प्रत्येक सदस्य की आवश्यकता की पूर्ति :</u> एक परिवार में बच्चों को प्रोटीन, वृद्धों को तरल, प्रौढ़ों को खनिज लवण एवं विटामिंस की अधिक आवश्यकता होती है जिसका आहार आयोजन करते समय ध्यान रखना चाहिये।

(3) उचित पाक विधियों का प्रयोग : भोज्य पदार्थो के पोषक तत्व नष्ट न हो ऐसी पाक विधियों का प्रयोग करना चाहिये। जैसे– भाप द्वारा पकाना, सब्जी काटने से पहले धोना आदि।

(4) रेशेदार पदार्थ (फाईबर) का समावेश : भोजन में रेशेदार पदार्थों का समावेश करना चाहिये जैसे–फल, सलाद, बिना छाने आटे का प्रयोग।

(5) आकर्षक प्रस्तुति : आहार आयोजन करते समय इस बात को ध्यान में रखना चाहिये कि भोजन विभिन्न पाक विधियों के उपयोग द्वारा सुगंधित, आकर्षक एवं तृप्तिदायक एवं पौष्टिक हो।

(6) क्षुधावर्धक पदार्थो का समावेश : आहार आयोजन करते समय क्षुधावर्धक पदार्थ जैसे – सूप, पापड़, चटनी, रायते का समावेश करना चाहिये।

(7) विभिन्न व्यंजनों में संतुलन : आहार में कुछ भारी, हल्के, कुरकुरे व मुलायम विभिन्न व्यंजनों का समावेश करें। जैसे – मुरमुरे, दलिया, खीर, कस्टई, पापड़।

(8) परिवार की आय के अनुरूप : आहार आयोजन इस प्रकार बनाना चाहिये कि समय व शक्ति कम खर्च हो।

(अर्थ में 01 अंक 4 बिन्दु में 4 अंक प्रदान करें)

अथवा

किशोरावस्था की भोजन संबंधी समस्यायें इस प्रकार है :–

1. किशोरावस्था में शारीरिक व मानसिक श्रम के अतिरिक्त पढाई का बोझ भी रहता है जिसके कारण वे तनाव में रहते हैं।
2. घर के पौष्टिक व संतुलित आहार को छोड़कर इस अवस्था में चाट, पकोड़े खाने का शौक अधिक रहता है जिससे कुपोषण की संभावना रहती है।
3. देर रात तक, जागकर पढ़ाई करने से पाचन प्रणाली बिगड जाती है व भूख नहीं लगती।
4. लड़कियॉ किशोरावस्था में स्वयं को स्लिम रखना चाहती हैं अतः भोजन की मात्रा कम कर देती हैं जिससे उनकी पोषणीय आवश्यकताये पूरी नहीं हो पातीं।

उपरोक्त समस्याओं को ध्यान में रखते हुये ही आहार आयोजन करना चाहिये।

उत्तर –16 **नॉयलोन के भौतिक गुण :–**

(1) **<u>संगठन :–</u>** नॉयलोन तंतु कार्बन, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन व हाइड्रोजन के संयोग से बनता है।

(2) **<u>उष्मीय प्रभाव :–</u>** तेज गर्मी पाकर नायलोन तंतु पिघल जाते हैं।

(3) **<u>ताप के संचालक :–</u>** ताप के संचालक हाते हैं। ठंड में नायलॉन के वस्त्र पहनने चाहिये, गर्मी में नहीं।

(4) **<u>नमी का प्रभाव :–</u>** नायलोन के तंतु पर नमी का प्रभाव कम होता है ये जल्दी सूख जाते हैं।

(5) **<u>लचीलापन :–</u>** नायलोन के तंतुओं में लचीलापन होता है।

(6) **<u>सलवटरोधी :–</u>** नायलोन के तंतुओं में सलवटें नहीं पड़ती।

(7) **<u>फफूंद व कीड़ें :–</u>** नॉयलान के वस्त्रों में फफूंद व कीड़े, नही लगते।

(8) **<u>घर्षण :–</u>** नायलोन के तंतुओं पर घर्षण का कोई प्रभाव नहीं होता।

<u>रासायनिक गुण :–</u>

1. गंधक तथा ब्लीच के प्रभाव से नायलॉन को हानि पहुंचती है।
2. हाइड्रोक्लोरिक, सल्फ्यूरिक और नाइट्रिक अम्ल से नायलॉन के तंतु नष्ट हो जाते है।
3. क्षार का नायलॉन के तंतुओं पर कोई प्रभाव नहीं होता।
4. नायलॉन के तंतुओं को आसानी से रंगा जा सकता है।

(भौतिक गुण पर $2^{1/2}$ अंक एवं रसानियक गुण पर $2^{1/2}$ अंक दें)

अथवा (5)

<u>फुलकारी :–</u> यह पंजाब की प्रसिद्ध कशीदाकारी है। फुलकारी में हेरिंग बोन टॉको का प्रयोग किया जाता है। कशीदे हेतु ज्यामित्तीय नमूनों का प्रयोग किया जाता है। शालीमार बाग, ककड़ी बाग, तिल पत्रा, घूंघट बाग, छोब, फुलकारी के प्रसिद्ध नमूने है। इस कशीदे हेतु बिना बटा हुआ रेशम काम में लेते हैं।

जो कि अत्यधिक चमकदार होता है। इससे कुशल कवर, कुरते, स्कर्ट, टिकोजी, शॉल, चादर आदि बनाये जाते हैं। पेशावर, लाहौर, लुधियाना, अमृतसर, जालंधर आदि स्थान फुलकारी के लिये प्रचलित हैं।

फुलकारी कढ़ाई दो प्रकार की होती है – (1) शीशेदार (2) कच्छ फुलकारी

चिकनकारी :– चिकनकारी का मुख्य केन्द्र लखनऊ (यू.पी.) है। फारसी का एक शब्द है 'चाकिन' जिसका अर्थ है कशीदाकारी अथवा बेल उभारना यही चाकिन शब्द भारत में चिकन कहा जाने लगा। चिकन का काम मुख्य रूप से सफेद वस्त्र पर सफेद धागो से किया जाता है लेकिन अब इसमें रंगों का प्रयोग भी होने लगा है। चिकन में लगभग 36 प्रकार के टांकों का प्रयोग किया जाता है। यथा– बखिया, मुर्री, डंडी, जाली, साटिन, धूम, पट्टा, लौंग, घास पत्ती, पखड़ी, साड़ी व कुर्तो पर बारीक जाली का कार्य किया जाता है।

चिकन के नमूनों में ताज, मोर, पशु पक्षी की आकृति, गुलदस्ते आदि बनाते हैं। वर्तमान में रूबिया, वॉइल, सिल्क, पॉपलीन आदि के वस्त्रों पर चिकन का कार्य किया जाता है। इससे साड़ियॉ, रूमाल, कुर्ते आदि बनाये जाते हैं।

(फुलकारी पर $2^{1/2}$ अंक, चिकनकारी पर $2^{1/2}$ अंक = 05 दें।)

उत्तर –17 **संतुलित आहार :–** संतुलित आहार वह आहार है जिससे शरीर के लिये आवश्यक तत्व जैसे – प्रोटीन, कार्बोज, वसा, खनिज लवण, विटामिन व जल उचित मात्रा में उपस्थित हों।

संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले तत्व :–

संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले तत्व निम्नलिखित है –

1. **व्यवसाय :**

शारीरिक श्रम अधिक करने वाले व्यक्तियों जैसे – मजदूर, कुली आदि को अधिक कार्बोज युक्त भोजन की आवश्यकता होती है। जबकि एक जगह बैठकर काम करने वालों को कम कार्बोज एवं वसा युक्त भोजन करनाचाहिए। मानसिक श्रम करने वालों को अधिक प्रोटीन, खनिज लवण एवं विटामिन की आवश्यकता होती है।

2. **आयु :**

शैशवावस्था, किशोरावस्था, प्रौढ़ों, वृद्धों को भोजन संबंधी आवश्यकता भिन्न–भिन्न होती है। शैशवावस्था व किशोरावस्था में अधिक प्रोटीन व ऊर्जायुक्त भोजन की आवश्यकता होती है जबकि वृद्धा अवस्था में कम ऊर्जायुक्त आहार की।

3. **लिंग :**

स्त्रियों का वजन पुरूषों से कम होता है। अतः उन्हें कम भोजन की किंतु लौह लवण युक्त भोजन की आवश्यकता होती है।

4. **जलवायु :**

ठंडे प्रदेशों में रहने वाले व्यक्तियों को गर्म प्रदेशों में रहने वाले व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है।

5. **विशिष्ठ शारीरिक अवस्था :**

कुछ विशेष शारीरिक अवस्था जैसे – गर्भावस्था, धात्री अवस्था, ऑपरेशन के बाद पौष्टिक तत्वों की मांग साधारण अवस्था से बढ़ जाती है।

(1 + 5 = 6)

अथवा

कुपोषण :–

जब व्यक्ति के आहार में पोषक तत्वों की अर्प्याप्त मात्रा होने पर जो शारीरिक एवं मानसिक विकृतियॉ देखी जाती हैं उसे कुपोषण कहते हैं।

कुपोषण के कारण :–

भारत में कुपोषण के कारण निम्नलिखित हैं –

(1) **निर्धनता :** भारत में निर्धनता वृहद् स्तर पर है निर्धनता के कारण लोगों को भरपेट भोजन नहीं मिल पाता है उन्हें उनकी कार्यानुसार, आवश्यकतानुसार भोजन नहीं मिल पाता और वे कुपोषण के शिकार बन जाते हैं।

(2) **अज्ञानता :** अज्ञानता एवं अशिक्षा के कारण लोग पोषक तत्वों के बारे में अनभिज्ञ होते हैं उन्हें शरीर के लिये कितने प्रोटीन कार्बोहइट्रेट, खनिज लवण, विटामिन की आवश्यकता होती है, इसकी जानकारी उन्हें नहीं होती।

(3) **भोजन संबंधी आदतें :** मनुष्य को जिस भोजन को खाने की आदत पड़ गयी हो वो अन्य कोई भोजन प्रयोग में लाना पसंद नही करता। जैसे–गेहूं खाने वाले मक्का, बाजरा पसंद नही करते चाहे वे कितना ही पौष्टिक क्यों न हो।

(4) **सामाजिक व धार्मिक कारण :** सामाजिक, धार्मिक प्रतिबंध भी कुपोषण का एक कारण है। जैसे – कटहल न खाना, लहसुन प्याज का सेवन न करना आदि।

(5) **प्राकृतिक प्रकोप :** प्राकुतिक प्रकोपों जैसे – भूकंप, बाढ़, अकाल, सूखा आदि के समय लोग भोजन की कमी से कुपोषण का शिकार बन जाते हैं।

(6) **जनसंख्या वृद्धि :** जनसंख्या वृद्धि भी कुपोषण का एक कारण है। बढ़ती जन संख्या के कारण लोगों को पर्याप्त भोजन उपलब्ध नहीं हो पाता। अधिक समय तक यही स्थिती बने रहने पर व्यक्ति कुपोषण से ग्रस्त हो जाता है।

(1 + 5 = 6)

उत्तर –18 **पीलिया रोग के कारण, लक्षण व उपचार** :– पीलिया वास्तव में कोई रोग नहीं लक्षण मात्र है इसमें रक्त में बिलीरूबिन नामक तत्व की अधिकता हो जाती है तथा लीवर (यकृत) में सूजन आ जाती है।

रोग के कारण :–

1. जीवाणुओं के कारण लीवर में सूजन जैसे – वायरल, हिपेटायटिस पीला बुखार आदि रोग में बिलीरूबिन के उत्सर्जन में रूकावट आ जाती है फलस्वरूप रक्त में बिलीरूबिन का स्तर बढ़ जाता हैं।

2. पित्त की थैली की नली में पथरी, ट्यूमर के द्वारा रूकावट आने से या नली में हानिकारक दवाओं के अधिक प्रयोग से सूजन आ जाने से भी पीलिया होता है।

3. एनीमिया, मलेरिया, हेमोलिटिक एनीमिया होने से भी पीलिया हो जाता है।

लक्षण :–

(1) भूख न लगना, खाने के प्रति अरूचि

(2) पेटदर्द, पेट में भारीपन

(3) बुखार, सिर दर्द

(4) शरीर में पीलापन विशेष रूप से ऑखे, नाखून पीले पड़ जाते हैं।

(5) रोगी का मूत्र पीला पड़ जाता है।

(6) स्वभाव में चिड़चिड़ापन, कमजोरी महसूस होना।

उपचार :–

1. पानी उबालकर पियें।
2. रोगी को अलग कमरे में रखें।
3. पानी में ग्लूकोज घोलकर अधिक से अधिक पिये।
4. गन्ने व मौसंबी का रस पर्याप्त मात्रा में दें।
5. कार्बोज युक्त भोजन, चावल, आलू का प्रयोग अधिक करें।
6. चिकनाई युक्त मसाले वाले भोजन का प्रयोग न करें।
7. पूर्ण विश्राम करें।
8. रोग से बचाव हेतु दवाईयों का सेवन करे।

अथवा

भोज्य पदार्थो को क्रय करते समय ध्यान रखने योग्य बातें :– (6)

(1) **ताजे पदार्थों का चयन :–** फल, सब्जी, दूध, मक्खन पनीर आदि सदैव ताजा खरीदें ताकि उन्हें 12 से 14 घंटे तक सुरक्षित रखा जा सके।

(2) **मौसम के अनुसार खाद्य सामग्री क्रय करें :–** गृहणी को सदैव मौसम के अनुसार ही फल एवं सब्जियाँ खरीदना चाहिये। क्योंकि मौसम के अनुसार इन्हें क्रय करना सस्ता होगा और वे स्वादिष्ट भी होगें।

(3) **पोषक तत्वों की अधिकता :–** भोज्य पदार्थों को क्रय करते समय यह ध्यान रहे कि वे पौष्टिक हो शारीरिक वृद्धि व निरोगी रखने में सहायक हों।

(4) **स्वच्छ खाद्य पदार्थो का चयन :–** गृहणी को इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि ताजी व स्वच्छ सामग्री एवं कीटाणुयुक्त बासी खाद्य सामग्री के रंगरूप, गंध व स्वाद में क्या अंतर है। सदैव स्वच्छ सामगी क्रय करें।

(5) **विश्वसनीय दुकान से खरीदें :–** सदैव इस बात का ध्यान रखन चाहियें कि अच्छी दुकानों की वस्तुऍ मंहगी जरूर होती हैं किंतु अच्छी गुणवत्ता की होती हैं।

(6) **मांसाहारी पदार्थ क्रय करते समय :–** इन्हें क्रय करते समय इस बात का ध्यान रखें कि ये बासी व रोगी पशु का न हो। ताजा मांस दुर्गंध रहित, लाल रंग का होता है।

…………xx…………