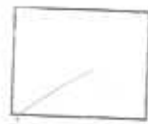


3



योग पूर्व पृष्ठ

+



पृष्ठ 3 के अंक

=



कुल अंक



उत्तर = 01.

भोज्य पदार्थ में मिलावट के निम्न कारण हैं —

01. आज के वैज्ञानिक युग में इतनी अधिक प्रतियोगिता हो गई है कि वस्तु की गुणवत्ता का ध्यान में न रखकर अपनी वस्तु को कई तरीकों से अच्छी दिखाई जाती है। इस कारण मिलावट हो रही है।
02. जनसंख्या वृद्धि का प्रभाव भी मिलावट पर पड़ता है। जनसंख्या के अनुपात में भोज्य पदार्थों का उत्पादन नहीं होता है जिससे भोज्य पदार्थों की पूर्ति हेतु मिलावट की जाती है।
03. आज हर व्यापारी अधिक लाभ प्राप्त करना चाहता है वह मिलावट करके अधिक लाभ प्राप्त करता है।

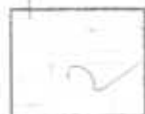
उत्तर = 02.

डिब्बाबन्दी

भोज्य पदार्थों को लम्बे समय तक सुरक्षित रखने हेतु आधुनिक युग में डिब्बाबन्दी की जाती है। दिन के



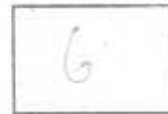
4



+



=



योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 4 के अंक

कुल अंक



डिब्बा में भोज्य पदार्थों सीलबन्ध करके सुरक्षित रखे जाते हैं।

उत्तर = 03.

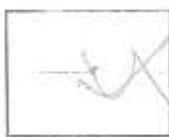
भोजन पकाने से निम्न लाभ हैं —

01. पका हुआ भोजन स्वादिष्ट तथा सुपाच्य होता है।
02. रोगी व्यक्ति को पका हुआ भोजन ही दिया जाता है क्योंकि वह पका भोजन सरलता से पचा लेता है।
03. पकाने बाद भोजन के रंग तथा स्वाद में परिवर्तन आ जाता है।
04. पका भोजन स्वास्थ्यवर्धक होता है।

उत्तर = 04.

हिसाब रखने से निम्न लाभ हैं —

01. हिसाब रखने से धन की कमी होने पर कठिनाइयों का सामना नहीं करना पड़ता।
02. हिसाब रखने से पसीसर परिवार



पृष्ठ 4 के अंक योग

5

6

+

4

=

10

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 5 के अंक

कुल अंक



के सभी सदस्यों को आवश्यकतानुसार पोषक तत्व युक्त भोज्य पदार्थ प्राप्त हो जाते हैं।
03. हिसाब रखने से परिवार की आय कम होने पर भी व्यक्ति परिवार के सदस्यों की आवश्यकताओं की पूर्ति कर लेता है।

उत्तर = 05.

भोजन से रेशेदार पदार्थों का महत्व भोजन में रेशेदार पदार्थों का होना आवश्यक है क्योंकि रेशेदार पदार्थों से हमारी आंत की गंधियां पुष्ट रहती हैं। रेशेदार पदार्थ पके होने के बाद के बाद भी उनका पाचन नहीं होता है। जब इनका शोषण नहीं होता तो आभिव्यक्त भी नहीं होता है। रेशेदार पदार्थ हरी पत्तेदार सब्जियां होती हैं।

उत्तर = 06.

सिलाई मशीन पर सिलाई करते समय कभी-कभी कपड़ा एकत्रित होने लगता है इसका कारण यह है कि केसर कुछ दिक से कार्य नहीं करता है और ब्रेड गाइड बीक से कार्य नहीं करती है तथा कपड़ा भागे नहीं रिवसकता

B
S
E
M
P

के अर्थों का योग

6

10

+

5

=

15

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 6 के अंक

कुल अंक



है तथा एकत्रित होने लगता है।

उत्तर = 07.

पोषक तत्वों के संरक्षण हेतु निम्न बातों का ध्यान में रखना आवश्यक है—

01. भोज्य पदार्थों को बार - बार गर्म नहीं करना चाहिए।
02. सब्जियाँ कभी - भी काटकर नहीं धोना चाहिए सब्जियाँ हमेशा काटने के पूर्व ही धो लेना चाहिए।
03. भोज्य को तेज आँच पर तथा खुला रखकर नहीं पकाना चाहिए।
04. स्टार्च युक्त पदार्थों को उबालने के बाद बचा पानी फेंकना नहीं चाहिए।

उत्तर = 08.

जल की आवश्यकता —

जल मनुष्य के लिए अनिवार्य तत्व है। जल के अभाव में 6 दिन से अधिक जीवित नहीं रह सकता जबकि

7

15

+

3

=

18

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 7 व 8

पृष्ठ 18



भोजन के अभाव में पालीस दिन तक जीवित रहता है। हमारे शरीर की 1/3 भाग जल द्वारा निर्मित रहता है। हमारे शरीर का 50-70% तक जल का होता है।

3-4 प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन 3-4 लीटर जल का उपयोग करना चाहिए। जल की शक्ति हमारे शरीर में विभिन्न भोज्य पदार्थों द्वारा तथा जल पीकर पूरी की जाती है। हम हमेशा शुद्ध जल ही पीना चाहिए। अशुद्ध जल अनेक रोग उत्पन्न करता है। हमारे शरीर की 815 ग्राम जल कुल तथा सञ्चियों से प्राप्त होता है तथा शेष की शक्ति साधारण जल पीकर की जाती है।

उत्तर = 09.

फास्फोरस के कार्य निम्नलिखित हैं -

01. फास्फोरस कैल्शियम की सहायता से हमारे शरीर में रक्त की क्रियाशीलता को बढ़ाता है।
02. यह अस्थियों की वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक होता है।
03. यह शरीर द्वारा विभिन्न जैविक कार्यों

B
S
E
M
P

8

18

+

7

=

25

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 8 के अंक

कुल अंक



के लिए व्यय की गई ऊर्जा की पूर्ति करता है।

04. यह विभिन्न रासायनिक क्रियाओं में भाग लेने वाले एन्जाइम तभी को-एन्जाइम की सहायता करता है।

05. यह मास्तिष्क की क्रियाशीलता को बढ़ाता है।

इत्तर = 10.

कुपोषण से शरीर पर निम्न प्रभाव दिखाई देते हैं —

01. कुपोषण से शरीर ठीमना रह जाता है।

02. कुपोषण से वसा का अभाव होता है।

03. कुपोषण से नेत्र अन्तिहीन तथा औरों के नीचे काले दृष्ट दिखाई देते हैं।

04. कुपोषण से नीन्व कम आती है।

05. कुपोषण होने पर भ्रूव कम लगती है।

06. कुपोषण होने पर दाँत रोगग्रस्त हो जाते हैं।

B
S
E
M
P

7

पृष्ठ 8 के अंक का योग

9

21

+

3

=

24

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 9 के अंक

कुल अंक



08. कुपोषण होने पर त्वचा सुरीदार एवं पीली पड़ जाती है।

08. कुपोषण होने पर व्यक्ति स्वभाव चिड़चिड़ा, शीघ्र धक्कने वाला, स्वभाव चिड़चिड़ा, शीघ्र धक्कने वाला, एकाम्युत करने में असफल होता है।

09. कुपोषण से चेहरे का भाव उदासीन हो जाता है।

10. कुपोषण होने पर बाल खुरदरे तथा चमकहीन हो जाते हैं।

उत्तर = 011.

पेपर पैटर्न के मुख्य नियम निम्नलिखित हैं—

01. पेपर पैटर्न तस्त्र के आधे भाग का होना चाहिए पूरे भाग का नहीं होना चाहिए।

02. पेपर पैटर्न बनाने में नाप समुलन आदि की जाँच कर लेना चाहिए।

03. सीम बलाइन्स एवं स्थान छोड़ देना चाहिए।

04. पेपर पैटर्न बनाने समय पैसिल का उपयोग करना चाहिए।

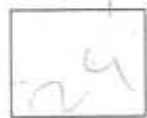
05. पेपर पैटर्न बनाने से पूर्व यह तय

B
S
E
M
P

3

पृष्ठ के अंकों का योग

10



+



=



योग पूर्ण पृष्ठ

पृष्ठ 10 के अंक

कुल अंक



- कर लेना चाहिए की वस्तु किस वस्तु
स्टाइल में बनाना है।
06. पैपर पैटर्न व्यक्ति की कार्य तथा
फैशन के अनुसार बनाना चाहिए।
07. पैपर पैटर्न बनाने समय कागज
का उपयोग किया जाता है।
08. पैपर पैटर्न में ज्यादा बनावटी
रेखाओं का उपयोग नहीं करना चाहिए।
09. पैपर पैटर्न पेंसिल से बनाना
चाहिए ताकि त्रुटि होने पर खर
से मिटाया जा सके।

उत्तर = 12

बंगाल का कांसावर्क — यह बंगाल का
प्राचीन कशीदा है। यह कशीदा सभी
स वर्गों की महिलाएं करती हैं।
यह बंगाल में अधिक प्रचलित है।
यह पुरानी तथा कटी साड़ियों पर
किया जाता है। इन साड़ियों को एक के
ऊपर एक रखकर धागे द्वारा रनिंग
स्टीज से बंध किया जाता है।
साड़ियों के भीतरिफ्त यह पुराने

B
S
E
M
P

11

22

+

3

=

30

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 11 के अंक

कुल अंक



कपड़ों पर भी किया जाता है। यह कुशीदा साड़ियों का धागा निकालकर भी किया जाता है। साड़ियों का धागा निकालकर कच्चा लैंका द्वारा यह वर्क किया जाता है। यह कुशीदा बहुत बारीक होता है तथा समय भी बहुत अधिक लगता है। कभी-कभी तो इसे बनाने में बहुत अधिक समय लग जाता है। संकेत वस्त्रों पर नारंगी, बैंगनी, हरा, लाल आदि रंग के धागों से यह किया जाता है। इसको रजाई, झीलियो आदि में बनाया जाता है।
बैंगल का काम में सात प्रकार होते हैं।

01.

भुरसात

02.

एरिसवाला

03.

सजनी

04.

भोर

05.

आदि।

उत्तर = 13

विटामिन 'सी' का रासायनिक नाम 'एस्कोर्बिक' है।

विटामिन 'सी' के कार्य —

01.

रक्त वाहिनीयों का रखण कार्य करना।

02.

आस्थियों के निर्माण में सहायकता

करना।

B
S
E
M
P

3

के अंकों का योग

12

30

+

3

=

32

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 12 के अंक

कुल अंक



03. कोलेजन निर्माण में सहायता करना।
04. इलेक्ट्रॉन स्थानांतरण में सहायता करना।
05. लोह लवण के निर्माण में सहायता करना।
06. कोशिकाओं के निर्माण में सहायता करना।

विटामिन 'सी' की कमी से हानियाँ —

विटामिन 'सी' की कमी से 'स्कर्वी' रोग हो जाता है यह दो प्रकार का होता है —

01. बच्चा में स्कर्वी।
02. वयस्क में स्कर्वी।

विटामिन 'सी' प्राप्ति के साधन —
विटामिन 'सी'।

खट्टी वस्तुओं में अधिक पाया जाता है। जैसे — आम, संतरा, नींबू, आंगूर, इन्धुआ, आदि हरी-पीली बत्तखदार सब्जियाँ, फल आदि में पाया जाता है। काले में विटामिन 'सी' अधिक नष्ट होता है।

B
S
E
M
P

2

पृष्ठ 12 के अंक का योग

उत्तर = 14

भोजन के मुख्य कार्य निम्न हैं —

01. शरीर की टूटी-फूटी कोशिकाओं की मरम्मत करना।
02. शरीर के विभिन्न अंगों में कार्यक्षमता उत्पन्न करना।
03. शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न करना।
04. शरीर को ठंडाता एवं शक्ति प्रदान करना।
05. क्रियाशील अंगों में सुचारु रूप से कार्य करने की शक्ति उत्पन्न करना।

01. शरीर की टूटी-फूटी कोशिकाओं की मरम्मत करना —

भोजन शरीर की टूटी-फूटी कोशिकाओं की मरम्मत करने का कार्य करता है। शरीर की कोशिकाएँ किसी पुष्टिना या रोग प्रकोप के कारण टूट सकती हैं। शरीर की कोशिकाओं की बनावट मशीनी यंत्र के समान होती है। भोजन ही इन टूटी-फूटी कोशिकाओं की मरम्मत करने का कार्य करता है।

B
S
E
M
P





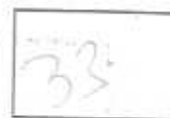
योग पूर्व पृष्ठ

+



पृष्ठ-14 को अंक

=



कुल अंक



02. शरीर के विभिन्न अंगों में कार्यक्षमता उत्पन्न करना —

भोजन का एक अन्य महत्वपूर्ण कार्य शरीर के विभिन्न अंगों में कार्यक्षमता उत्पन्न करने का है। यह शरीर के बाह्य तथा आन्तरिक अंगों में कार्यक्षमता उत्पन्न करता है।

03. रोग प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न करना —

भोजन ही शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न करता है। परन्तु इसके लिए स्वच्छ एवं पोषित भोजन होना आवश्यक है। पोषित भोजन शरीर के विभिन्न अंगों में जहाँ रोगाणुओं के आक्रमण की सम्भावना बनी रहती वहाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न करता है।

04. शरीर को ठण्डाता एवं शक्ति उद्दान करना —

शरीर में भोजन पहुँचता है। ऑक्सीजन भी रक्त प्रवाह के साथ शरीर की विभिन्न कोशिकाओं में पहुँचती है। यहाँ पर ऑक्सीजन के सम्पर्क में भोजन का ऑक्सीकरण होता है। तथा ऊष्मा उत्पन्न होता है। यह

15

33

+

4

=

37

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 15 के अंक

कुल अंक



अपना इहान की भाँति जैविक शर्जा प्रदान करती है।

05. क्रियाशील शरीर में सुचारु रूप से कार्य करने की क्षमता उत्पन्न करना

शरीर के क्रियाशील भागों में भोजन ही से काम करने की क्षमता उत्पन्न होती है। जैसे — हृदय, केफड़े, आदि का कार्यक्षमता प्रदान करता है।

उत्तर = 15

कुपोषण

— व्यक्ति को पौष्टिक भोजन तथा उचित वातावरण न मिलने पर जो शारीरिक तथा मानसिक विकृतियाँ देखी जाती हैं उसे कुपोषण कहते हैं।

कुपोषण के कोई पाँच कारण निम्न हैं —

01. अस्वास्थ्यकर वातावरण
02. मिठाई की कमी
03. अत्यधिक कार्य

B
S
E
M
P

पृष्ठ 15 के अंक का योग



16

27

+

17

=

44

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 16 के अंक

कुल अंक



04. रोगात्मक कारण
05. व्यवसायिक कारण

01. असवास्थ्यकर वातावरण —

उचित पोषण हेतु केवल उपयुक्त आहार ही पर्याप्त नहीं होता बल्कि आवश्यक है। स्वस्थ का प्रकाश तथा शुद्ध वायु न मिलने पर व्यक्ति कुपोषण का शिकार हो जाता है।

02. निद्रा की कमी —

कार्य की वजह से नींद पूरी नहीं हो पाती है। या कभी शयन कक्ष में भीड़-भाड़ होने तथा सोने का उचित अवकाश न होने पर भी नींद पूरी नहीं हो पाती है ऐसे में व्यक्ति कुपोषण का शिकार हो जाता है।

03. अत्यधिक कार्य —

कभी-कभी अत्यधिक कार्य करने तथा आराम न मिलने पर भी कुपोषण हो जाता है।



पृष्ठ के अंकों का योग

B
S
E
M
P

17

38

+

9

=

47

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 17 के अंक

कुल अंक



Q4. रोगात्मक कारण —

चिन्ता तथा असफलता के कारण भोजन के प्रति रुचि कम हो जाती है और कुपोषण हो जाता है।

Q5. व्यावसायिक कारण —

आधुनिक युग में पति-पत्नी दोनों नौकरी के लिए बाहर जाते हैं। अधिक समय घर से बाहर रहते हैं। और होटलों के लुचोड़ी, समोसे, बर्गर भजिये आदि का सेवन अधिक करते हैं। इससे भी कुपोषण हो जाता है।

उत्तर = 16.

भोज्य पदार्थ खरीदते [क्या] करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान में रखना आवश्यक है —

Q1. भोज्य पदार्थ सदैव विश्वसनीय दुकानों से ही खरीदना चाहिए।

Q2. उद्योग सदैव मान्यता प्राप्त उद्योग शालाओं से ही खरीदना चाहिए।

Q3. फल, सब्जियाँ आदि खरीदते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि वह सड़े-

B
S
E
M
P

पृष्ठ के अंकों का योग



+



=



योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 18 के अंक

कुल अंक

B
S
E
M
P

गले तथा बाँसी न हो।
04. भोज्य पदार्थ ताजे तथा पोषितक होने चाहिए।

05. यदि भोज्य पदार्थ खरीदते समय फल या सब्जियाँ आदि के रंग तथा गंध में बिछुल भी परिवर्तन हो तो ऐसे पदार्थ नहीं खरीदना चाहिए।

06. मांस - मछली खरीदते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि मांस - मछली रोमी न हो तथा बाँसी न हो ताजी मछली का मांस हड्डी तथा सरलता से कटता नहीं है। यदि भुर्गी बीमार हो तो इसके नमूने तथा आँखों से पानी आता है तथा इसका मांस बेगनी या पीले रंग का होता है।

07. जल्दी खराब होने वाली भोज्य वस्तुएँ

08. एक साथ नहीं खरीदनी चाहिए।
ता वस्तुएँ इकट्ठी खरीदी जा सकें

जैसे - अनाज, दाल, साबुन आदि का इकट्ठा खरीद लेने से समय व धन की बचत होती है।

09. एक ही दुकान से जानकारी प्राप्त करने के बाद ही वस्तुएँ खरीदनी चाहिए।

10. मौसम के अनुसार ही भोज्य पदार्थ खरीदना चाहिए।



पृष्ठ 18 के अंक



उत्तर = 17

तपेदिक रोग —

यह एक बहुत ही खतरनाक रोग है। इसे मृत्यु का कस कप्तान भी कहा जाता है।

तपेदिक रोग के कारण —

01. गन्धे तथा सीलनयुक्त स्थानों में रहने से यह रोग हो जाता है।
02. सूर्य के प्रकाश की कमी से यह रोग हो जाता है।
03. काम अधिक करने तथा विश्राम कम करने से यह रोग हो जाता है।
04. सिगरेट पीने से यह रोग हो जाता है।
05. जो महिलाएं अधिक पढ़ा करती हैं उन्हें सूर्य का प्रकाश नहीं मिल पाता है जो उन्हें यह रोग हो जाता है।

तपेदिक रोग के लक्षण —

01. रोग के आरम्भ में संख्याकाल में हल्का बुखार आता है।
02. भ्रूख कम लगती है।

B
S
E
M
P

20

45

+

4

=

49

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 20 के अंक

कुल अंक



03. रोग भोग बढने पर दोपहर एवं
संध्याकाल में बुखार आता है।
04. रोग के होने पर बहुत खोसी
आती है तथा पीले रंग का बलगम
निकलता है।
05. रोग अधिक बढ बढने पर खोसी
आने पर रक्त भी आ जाते हैं।

रोग से बचने के उपाय —

01. रोग से बचने के लिए व्यक्ति में
ही बी० सी० जी० का टीका लगवा लेना
चाहिए।
02. लपेटिष्ठ के रोगी को स्नान - स्नान
पर भुक्तने नहीं देना चाहिए।
03. रोगी को अलग कमरे में या हा
सके तो ऊपर के कमरे में रखना
चाहिए।
04. रोग फैलने पर सार्वजनिक शिक्षा विभाग
को सूचित करना चाहिए।
05. रोग अधिक होने पर अस्पताल ले
जाना भी बहुत आवश्यक है।

B
S
E
M
P

पृष्ठ के अंकों का योग

(21)

49

+

10

=

59

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 21 के अंक

कुल अंक



उत्तर = 18.

सन्तुलित आहार को उभावित करने वाले तत्व निम्नलिखित हैं —

01.

आयु

02.

लिंग

03.

शारीरिक क्षम

04.

जलवायु तथा मौसम

05.

अन्यावेश्वर्य तथा अनुमान्यताएँ

06.

सामाजिक कारण

07.

धर्म तथा संस्कृति

01.

आयु

आयु के अनुसार व्यक्ति के भोजन में परिवर्तन आता है। यह एक भ्रमात्मक धारणा है कि किशोर बालक जो व्यक्ति बन गया है। उसका कद तथा आकार चाहे जो व्यक्ति के सुमान हो परन्तु इसकी भोजन सम्बन्धित आवश्यकता जो व्यक्ति से अधिक होती है। क्योंकि किशोर वस्था वह तथा विकास की अवस्था होती है। जो व्यक्ति को किशोर बालक से कम भोजन की आवश्यकता होती है।

B
S
E
M
P

पृष्ठ के अंक का योग

22

49

+

=

49

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 22 के अंक

कुल अंक



इसी प्रकार वृद्धावस्था में भोजन कम होने का कारण है कि इस अवस्था में पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है तथा वृद्ध व्यक्ति अधिक कार्य भी नहीं करता है। इसलिए इसकी भोजन की आवश्यकता कम होती है।

02. लिंग —

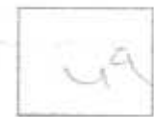
स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। क्योंकि वह बहुत अधिक शारीरिक तथा मानसिक परिश्रम करते हैं। इसलिए उन्हें भोजन की आवश्यकता अधिक होती है। स्त्रियाँ हल्का कार्य करती हैं तथा कम क्रियाशील रहती हैं। इसलिए कम भोजन की आवश्यकता होती है।

03. शारीरिक क्षम —

जो व्यक्ति जीतना अधिक शारीरिक श्रम करता है, उसे उतने ही भोजन की आवश्यकता होती है। कठोर परिश्रम करने वाले को अधिक कार्बोज तथा प्रोटीन युक्त भोजन का सेवन करना चाहिए। इसके विपरीत भारी सेवन करने वाला हल्का शारीरिक श्रम

B
S
E
M
P

अ. अ. अ. अ. अ.



योग पूर्व पृष्ठ



पृष्ठ 23 के अंक



कुल अंक



करने वाले को कम भोजन की आवश्यकता होती है। उन्हें कम कार्बोनि तथा प्रोटीन युक्त भोजन करना चाहिए।

04. जलवायु तथा मौसम —

ठण्डा प्रदेशों में रहने वाले व्यक्तियों को अपेक्षा शीतोष्ण प्रदेशों में रहने वाले व्यक्तियों को अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। क्योंकि वहाँ भाप का उपयोग अधिक किया जाता है। इसी प्रकार ग्रीष्म ऋतु की अपेक्षा शीत ऋतु में अधिक भुवन लगता है। गर्मी में ठण्डा तथा सर्दियों में गर्म भोजन अच्छा लगता है।

05. अन्धविश्वास तथा कुमान्यताएँ —

हमारे देश में कुछ ऐसी कुमान्यताएँ फैली हुई हैं। जो वैज्ञानिक आधार पर आधारित नहीं होती हैं। फिर भी लोग बिना सोचे समझे उनका पालन करते हैं। जैसे - तरबूज खाकर बुद्ध पीने से शरीर पर सफेद दाग पड़ जाते हैं। उसी प्रकार महाली खाकर बुद्ध नहीं पीना चाहिए। बुद्ध पीकर चाँद मिटाई खाकर चाँद भीड़ में बाहर

B
S
E
M
P

प्रश्न 23 के अंक

पृष्ठ 23 के अंक



योग पूर्व पृष्ठ

+



पृष्ठ 24 के अंक

=



कुल अंक



निकलने से भूत तैल लग जाते हैं।
यह सभी मान्यताएँ भ्रामक हैं यह
व्यक्ति के संचालित भोजन को प्रभावित
करती हैं।

06. सामाजिक कारण —

व्यक्ति जिस समाज में
रहता है उसे उस समाज के नियमों का
पालन भी करना होता है समाज में
बहुत से ऐसे कारण हैं जो संचालित
भोजन को प्रभावित करते हैं जैसे धर्म को
ले हिन्दू धर्म में मांस - मछली का सेवन
करना निषेध मानते हैं तथा जैन धर्म के
लोग जमीन के नीचे कभी चीजों को
नहीं खाते हैं।

07. धर्म तथा संस्कृति —

भारत जैसे देश में
विभिन्न संस्कृति तथा धर्म के लोग निवास
करते हैं। जैसे — बंगाली, पंजाबी, मध्य
दक्षिण भारतीय, मध्य भारतीय रहते हैं।
बंगाली चावल तथा मछली खाना पसन्द
करते हैं। पंजाबी तरकारी रोटी, दही में
पकी सब्जियाँ खाना पसन्द करते हैं।
तथा दक्षिण भारतीय इली, डोसा, सांभार
खाना पसन्द करते हैं। मध्य भारतीय मिठाईयाँ,

माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

1. केन्द्र की सील C.No. 54029



परीक्षक के लिये

नीचे दी गई दिशानिर्देशों से मिलाकर लगायें

2. पर्यवेक्षक के हस्ताक्षर व दिनांक

3. केन्द्राध्यक्ष के हस्ताक्षर की सील

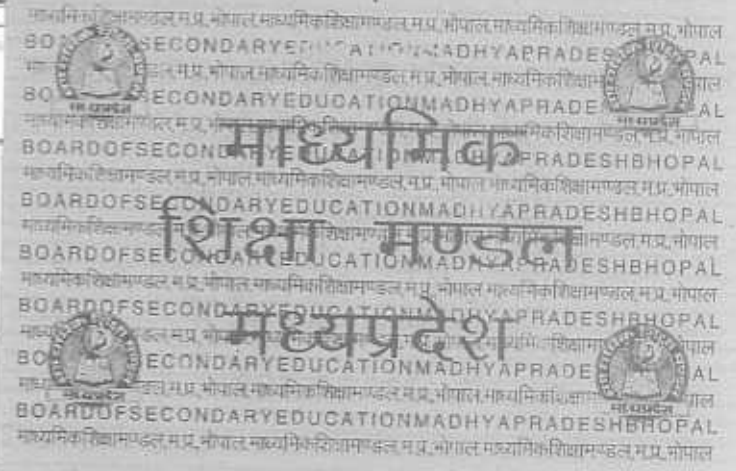
4. केन्द्र क्रमांक

6. परीक्षा का नाम हायर सेकेंडरी परीक्षा

7. विषय गृह प्रवन्ध 8. माध्यम हिन्दी

8. दिनांक 3/04/2007

पृष्ठ 25



तथा वसायुक्त भोज्य पदार्थ अधिक खाना
पसन्द करते हैं।

उत्तर = 19

किशोरावस्था के लिए बाह्य आयोजन

किशोरों का बाह्य सभी पोषक तत्वों से मुक्त होना चाहिए। किशोरों के बाह्य में प्रोटीन, विटामिन, खनिज, लवण, वसा, कार्बोहाइड्रेट, भोज्य तत्वों का होना आवश्यक है। किशोरावस्था बढ़ने की अवस्था होती है। इस अवस्था में बालक अधिक क्रियाशील रहता है तथा इसकी शारीरिक क्रियाएँ भी अधिक होती हैं वह अधिक समय तक क्रियाशील रहता है। बालक के शारीरिक विकास हेतु निम्न

B
S
E
M
P

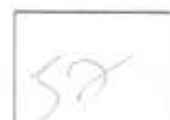
5



+



=



योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 2 के अंक

कुल अंक

तासिका के समान भाहार देना चाहिए।

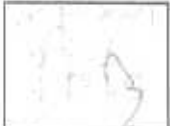
भोज्य पदार्थ	लड़के	लड़कियाँ
	13 से 15 वर्ष	16 से 18 वर्ष
अनाज	370 - 400	400 - 450
दाल	50 - 70	50 - 70
हरी सब्जियाँ	100	100
अन्य सब्जियाँ	150	175
फल	100	100
दूध	600 - 1000	600 - 1000
तमा, जामुन	85	40
मांस, मछली	50 - 100	100 - 120
शक्कर, मुड़	30	40
मूँग फली	80	50

उत्तर = 20.

खाद्य संरक्षण के मुख्य उद्देश्य

एक ही भोज्य पदार्थ को विभिन्न रूपों में

B
S
E
M
P



पृष्ठ 2 के अंक का योग

57

योग पूर्व पृष्ठ

+

—

पृष्ठ 3 के अंक

=

57

कुल अंक

उत्पन्न करना —

एक ही भोज्य पदार्थों की विभिन्न रूपों में उत्पन्न किया जा सकता है जैसे — फलों से जैम, जैली, मर्मादि आदि। यह खाद्य संरक्षण द्वारा ही सम्भव है।

02. समय की वृद्धि —

भोज्य पदार्थों की सुरक्षित रख देने से समय की वृद्धि होती है। आज रसोईघर में 2 घण्टे लगते हैं। जबकि सन् 1900 में 6 घण्टे लगते थे।

03. रोजगार के सुव्यवहार तथा बेरोजगारी दूर करना —

खाद्य संरक्षण से विभिन्न लोगों को रोजगार प्राप्त होता है। इस प्रकार बेरोजगारी की समस्या भी धीरे-धीरे दूर होने लगेगी।

04. आर्थिक आवश्यकता —

आज संरक्षित खाद्य पदार्थ एक आराम सम्बन्धी न होकर आवश्यक वस्तु बन गई है।

B
S
E
M
P



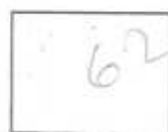
योग पूर्व पृष्ठ

+



पृष्ठ 4 के अंक

=



कुल अंक

05. किसानों की उनकी श्रम का उचित मूल्य दिलवाना।
06. राष्ट्र सुरक्षा में योगदान।
07. विभिन्न देशों में व्यापार द्वारा विदेशी मुद्रा प्राप्त करना।
08. राष्ट्र की सम्पूर्ण श्रम का सदुपयोग।

उत्तर = 21

भोजन पकाने के विभिन्न विधियाँ निम्न हैं —

01. भाप द्वारा भोजन पकाना।
02. चिकनाई द्वारा भोजन पकाना।
03. जल द्वारा भोजन पकाना।
04. सौर ऊर्जा द्वारा भोजन पकाना।
05. ग्रिलिंग।
06. गैस रेंज या बिजली की भट्टी।
07. वायु द्वारा भोजन पकाना।

उत्तर = 22

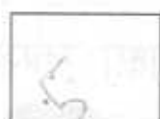
सिलाई के उभरते सिद्धान्त निम्न हैं —

01. सिलाई करने बाद यदि वस्त्र मुड़ा



योग पूर्व पृष्ठ

+



पृष्ठ 2 के अंक

=



कुल अंक

06. सिलाई करते समय कपड़े मशीन के बाहरी भोर रखना चाहिए।
07. बॉबिन में धागा अधिक कसकर तथा हाथ से कभी नहीं भरना चाहिए।
08. सिलाई करते समय मशीन की पहले सफाई करना चाहिए।
09. यदि रवाही जिस आदि के कपड़े पर सिलाई की जाती है वह फटा इसके लिए सिलाई करने के स्थान पर मोम रखना चाहिए।
10. सिलाई करते समय वस्त्र को खिंचना नहीं चाहिए जेसर फुट स्वयं खिसकाता जाता है।
11. सिलाई की डोरी अधिक तंग या ढीली नहीं होनी चाहिए।

B
S
E
M
P



यों के अंकों का योग

68

+

+

=

68

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 4 के अंक

कुल अंक

182

B
S
E
M
P

पृष्ठ के अंकों का योग

68
28
100