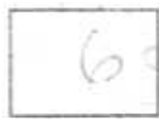


3



+



=



योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 3 के अंक

कुल अंक



प्रश्न हमारे - 1

भोज्य पदार्थों में मिश्रण ले निम्न कारणों -

- ① लाभ कम करना
- ② उत्पादन की कमी को पूरा करना
- ③ मिश्रण करना
- ④ वस्तुओं को आकर्षण बनाना

आदि

प्रश्न हमें - 5

रेशेदार पदार्थों को भोजन के रूप में लेने पर ये पदार्थ पाचन तंत्र की मोस पेशियों को दृष्टिशील बनाए रखकर कब्ज डूट करते हैं और पाचन दृष्टि को बर्धन करते हैं।

प्रश्न हमें - 3

भोजनपत्रने ले निम्न लाभ हैं - ① रसक स्वाद व गंध पर जोड़ असर नहीं पड़ता है।

② भोजन सुपाच्य एवं शीघ्र पाचने वाला होता है।

③ भोजन के रोगाणु नष्ट हो जाते हैं और भोजन जल्दी पच जाता है।

4

6

+

3

=

9

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 4 के अंक

कुल अंक



प्रश्न क्रमांक - 12

हल :-

फुलकारी का अर्थ होता है लोकी कला यह आधिकार वाद और शाप पर बनती जाती है। फुलकारी के कशीदे में वस्त्र के रंगी तुरकू से डिजाइन बनाया जाता है इसमें रेशमी धागे का प्रयोग किया जाता है। जिससे यह चमकदार दिखायी देती है। इसमें डीनिंग रंगों का प्रयोग किया जाता है। इसमें मुख्य रूप से पतल धूर्धत वाग छावे आदि महत्व पूर्ण नमूने प्रयोग किये जाते हैं। इसमें आधिकार पाल नीचे रंग की छता बिछेरी जाती है यह सजिल्यान हिमाचल में बालिका है।

B
S
E
M
P



पृष्ठ 4 के अंक का योग

यह फुलकारी का रंग पंजाब में गुरुनानक महाराज के जन्म के अवसर के समप खड़ा है। यह अधिक बालिका इसकी विपार कटाई की जाती है।

5

9

+

4

=

13

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 5 के अंक

कुल अंक



प्रश्न क्रमांक - 14

शरीर में भोजन के प्रमुख कार्य हैं -

(i) शरीर को ऊर्जा प्रदान करना ⇒

भोजन पाचन - पोषक तत्त्वों का अपचय के पश्चात् भोजन इस निर्मित होता है वह भोजन इस शरीर के तत्त्वों भाग में रहता है। द्वारा ऑक्सीजन युक्त वायु के साथ कोशिकाओं में पहुँचाया जाता है। यह भोजन इस ऑक्सीजन के साथ सम्पर्क करने पर दहन होता है। जिससे उष्मा उत्पन्न होती है। इससे मनुष्य को विभिन्न कार्य करने की सहायता मिलती है।

(ii) नवीन कोशिकाओं का निर्माण करना ⇒

शरीर एक जीविकीय मशीन है जिसके लिए विभिन्न पोषक की आवश्यकता होती है। विभिन्न शारीरिक क्रिया-कलापों के परिणामस्वरूप शरीर की कोशिकाओं की दृढ़ भूत की मरु होती है। भोजन के विभिन्न पोषक तत्व द्वारा इन दृढ़ भूत की मरु होती है।

6

13

+

5

=

18

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 6 के अंक

कुल अंक

3

रोग - रोधन क्षमता उत्पन्न कराना है
भोजन के
 शरीर में रोग रोधन क्षमता का
 विकास होता है। जिससे रोगाणु शरीर
 को लक्षित न कर सकें।

4

द्वितीय शीघ्र अंगों को कार्य करने की क्षमता
उत्पन्न कराना है
भोजन शरीर के
 आन्तरिक अंगों पर नियंत्रण बनाये
 रखता है जैसे - हृदय की कम्पन
 शरीर में पानी की मात्रा, मसल पोशियों
 को लाने का, शरीर का तापमान
 समान रखना।

5

शरीर की मरम्मत करना है
भोजन शरीर
 की स्वी सूती कोशिकाओं की मरम्मत करता
 है शरीर की दृढ़ता को बढ़ाता है।
 वल, दृढ़, फूट जाती है भोजन
 इसे ठीक करने का कार्य करता
 है।

18

पृष्ठ के अंकों का योग

7



+



=



योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 1 के अंक

कुल अंक



प्रश्न क्रमांक - 17

उत्तर :- हृजा रोग बहुत तेजी से फैलता है। इसको फैलने वाला एक जीवाणु होता जिसका नाम विब्रियो कोलरा कहते हैं। यह जीवाणु रोगी से दस्त वमन के द्वारा भोजन द्वारा स्वस्थ शरीर में पहुँच जाता है। यह रोग के वाहक का कार्य करता है। इस रोग से हस्त धात्री का तुरन्त उपचार न किया जाये तो उसके जीवन का अन्त भी हो सकता है। सन् 1949 में इस भयंकर रोग से पीड़ित ध्यात्री 1, 46, 000 मृत्यु के श्राव हुए।

① हृजा रोग के कारण :-

हृजा रोग बहुत तेजी दस्त वमन जल तथा भोज्य पदार्थों के द्वारा फैलता है। इससे और यह स्वस्थ शरीर में पहुँच कर माँखियों भोजन के द्वारा स्वस्थ वमन पर बैठ कर रोगाणु को ग्रहण कर लेती हैं। और फिर खाद्य पदार्थों पर बैठकर उन्हें रोगग्रस्त बना लेती हैं।

हृजा रोग के सङ्केत :-

निम्न दृष्टा है।

8

17

+

5

=

22

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 8 के अंक

कुल अंक



B
S
E
M
P

- ① रोग के आरम्भ में चावल की गाढ़ी जैसी श्वेत और पतले दल हो रहे हैं।
- ② दस्तों के कारण रोगी दुर्बल हो जाता है। तथा उसे ज्वर हो जाता है।
- ③ प्यास लगती है। और पेशाब खाना वन् हो जाती है।
- ④ शरीर ठंडा पड़ जाता है।
- ⑤ आँखें पीली पड़ जाती हैं। उपचार न होने पर प्यास की मृत्यु हो जाती है।

हैजा रोग से बचने के उपाय

हैजा रोग

से बचने के निम्न उपाय हैं।

- ① हैजा का प्रकोप आरम्भ होने पर खाने का ठीका पकवाना चाहिए।
- ② घर के शौचगृह और नालियाँ चलाई न जायें। इनका साफ करना चाहिए।
- ③ कच्चे लड़े कुत्ते पक्षी प्रयोग नही करना चाहिए।
- ④ पानी उबाल कर देना चाहिए।
- ⑤ पानी झरकर रखना चाहिए।



पृष्ठ के अंक का योग

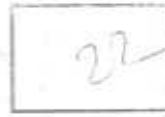
9



+



=



योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 9 के अंक

कुल अंक



पृश्न क्रमांक-18

यह भोजन जो मनुष्य की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं को पूर्ण करता है। अनुचित भोजन कृत्वाता है। अनुचित भोजन का प्रभावित करने वाले कारक —

(1) आयु

आयु के अनुसार शरीर के भोजन में भिन्नता माना स्वाभाविक है। एक बच्चे का भोजन एक वयस्क की अपेक्षा अधिक होता है। क्योंकि होता है इस अवस्था में बच्चे का शारीरिक विकास शीघ्रता से होता है। अतः एक बच्चे को अधिक पोषण तत्वों की आवश्यकता होती है। शरीर प्रकार हृदयमयल्या में भोजन की मात्रा कम होने का कारण उनकी शक्ति का कमजोर होना होता है जिससे उन्हें कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

(2) लिंग

यह देखा जाता है कि स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। क्योंकि स्त्रियों का माँ कम होता है। इसलिए उन्हें कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इसलिए इसे अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होता है।



3) शारीरिक श्रम :-

जो व्यक्ति जितना अधिक परिश्रम करता है उन्हे इतनी ही अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। श्रम करने में अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। जिसको पूरा करने के लिये भोजन में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आधिक निमिर्ण तत्वों की आवश्यकता होती है।

4) आर्थिक दशा :-

परिवार की आर्थिक स्थिति का अभोजन से अत्यधिक सम्बन्ध है। यदि परिवार की आय कम होती है तब सस्ते मूल्य पोषण युक्त पदार्थों का साधारण भोजन करना चाहिए। जैसे - मेवे के रस, परमूंगेफुल, महंगे विटामिन के दान परमूंगे, गाजर, ककड़ी, पालक आदि।

5) सामाजिक कारण :-

कुछ सामाजिक कारण ऐसे होते हैं। जो व्यक्ति अनुपयुक्त भोजन को त्यागकर अच्छे भोजन को अपनाने को प्रेरित करते हैं।

B
S
E
M
P



11

22

+

5

=

27

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 11 के अंक

कुल अंक



6) धर्म व संस्कृति :-

भारत विभिन्न जातियों, धर्मों एवं संस्कृतियों का देश है। यहाँ हर प्रदेश के निवासी की संस्कृति परम्पराओं में भिन्न होने के कारण बंगालियों, पंजाबियों, पहाड़ियों, दक्षिण भारतीय व मध्य भारतीय श्रौचन संबंधी भिन्नता मौजूद है।

7) अन्ध विश्वास :-

किसी देश एवं संस्कृति विशेष में संचालित मान्यताएँ व परम्पराएँ भी श्रौचन की भाँटो पर सभाव जावती है। उनमें कुछ विश्वास एवं परम्पराएँ वैज्ञानिक आधारित हैं। नही हैं।

8) प्रथा श्रौचन :-

जिस श्रौचन से मूख जाना जावती है और बान्हे के शरीर पर निम्न सभाव पडता है। इससे हमारे शरीर पर पीला चन, एक्का झुझुपी होजाती है।

12

27

+

3

=

30

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 12 के अंक

कुल अंक



प्रश्न हमारे - 11

पैपर रोलिंग तैयार करने समय निम्न बातों के ध्यान में रखना चाहिए।

① पैपर रोलिंग की वार्किंग के बुरे सहायक का न होना चाहिए।

② छिटाई करने से पूर्व वार्किंग का लही नाप लेकर पैपर रोलिंग बनाना चाहिए।

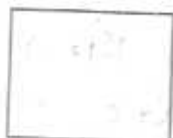
③ पैपर रोलिंग से वस्त्र काटने में गलती नहीं होती है।

④ पैपर रोलिंग की वार्किंग की सही नाप का और इच्छाबल बनाना चाहिए जिससे वस्त्र सही व फैसल का बन सके।

⑤ पैपर रोलिंग से वस्त्र काटने पर बट देखने में आसानी आता है।

⑥ पैपर रोलिंग से वस्त्र में गलती से जोड़ से सही की जा सकती है।

B
S
E
M
P



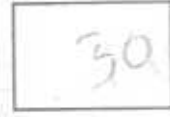
पृष्ठ 12 के अंक का योग



+



=



योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 13 के अंक

कुल अंक



प्रश्न हमारा-19

किशोरावस्था में बापक की हाई की अवस्था होती है। जिससे उसे अधिक ऊँची की आवश्यकता होती है। उनके माता पिता को चाहिये की वो अपने बच्चों के साथ साथ पिता करे इस उम्र में उनके सभी तत्व के पोषक तत्व भोजन द्वारा दिये जाने चाहिए। इस उम्र में लड़को को 18 से 18 वर्ष तक हाई की अवस्था होती है और लड़कियों की 12 से 15 वर्ष तक लड़को की अपेक्षा लड़कियों की अधिक आयरन की आवश्यकता होती है।

इस उम्र में लड़के लड़कियाँ परीक्षा के कारण देर से सोते हैं और जल्दी जाग जाते हैं। जिससे उनके भोजन देने का समय निश्चित नहीं होता है। और उन्हें जंक फूड का शिकार होना पड़ता है।

इस उम्र में लड़कियाँ जात समझे जैले से गिरिष्ठ भोजन करती हैं इन्हें भोजन लेने की भी अधिक बेगी है। उनके माता पिता को लड़का और लड़कियों की और अधिक ध्यान देना चाहिए।

14

30

+

4

=

34

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 14 के अंक

कुल अंक



पड़किओं पर उनके परिपार व मित्र मंड
का अधिक प्रभाव पड़ता है। जैसे वे
आधिक धिया शीत होती है।

मौर आधिक ध्यान देती है न कि शरीर
की ओर उन्हें चाहिए कि वे लम्बी दूरी
के पोषण संबंधी भोजन ग्रहण करना
चाहिए।

प्रश्न हमोंक — 15
कुपोषण के कारण निम्न हैं।

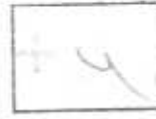
(1) अपयाप्त भोजन ⇒

कुपोषण का एक प्रमुख
कारण शरीर की आवश्यकता मुता उपयुक्त
एव पौष्टिक भोजन का अभाव हो जाता है।
भोजन या तो मोटा में कम हो जाता है
या अधिक रखे उनके ~~व~~ ~~स~~ भोजन
करने का समय निश्चित नहीं रहता है।

(2) पर्याप्त भोजन ⇒

रख भोजन से भूख
सांत हो जाती है लेकिन ~~के~~ शरीर
पर प्रभाव कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
इससे शरीर की शक्ति व विकास
नहीं होता है।

B
S
E
M
P



(3) अनुचित भोजन \Rightarrow यदि ऐसा भोजन हमेशा ग्रहण किया गया तो इसमें विकार उत्पन्न हो जाता है। और अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। और इन तत्वों की शरीर में अधिकता हो जाती है। जो उतम पोषण के लिए कदापी अनुचित नहीं होता है।

(4) भोजन संबंधी आदतें \Rightarrow कुपोषण का कारण मनुष्य की आदतें भी हो सकती हैं। क्योंकि ऐसा भोजन स्वस्थ की दृष्टि से अनुचित होता है। क्योंकि मनुष्य अपनी आदत के अनुसार भोजन ग्रहण करता है— जैसे— चावल खाती-वाले जोड़े-वाले जैसे अनाज पसंद नहीं करते हैं।

(5) अनुचित भोजन \Rightarrow कुछ भोजन अपेक्षा से अपचनशील होता है यदि लंबा भोजन निरंतर ग्रहण किया जाता है तो शरीर में पोषण तत्वों की अधिकता हो जाती है।

B
S
E
M
P

(16)

30

+

3

=

33

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 16 के अंक

कुल अंक

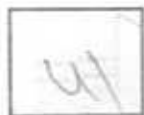


प्रश्न समाक - 9

फॉस्फोरस के कार्य निम्न हैं। —

- ① दाँतों के एनिमेल में लक्षण होता है।
- ② फॉस्फोरस कैल्शियम के साथ मिलकर शरीर की हड्डी में संलग्न होता है।
- ③ फॉस्फोरस से और कैल्शियम $\frac{1}{2}$ के अनुपात में रहता है।
- ④ फॉस्फोरस के शरीर की मस्तिष्कों को मजबूत बनाते हैं।
- ⑤ फॉस्फोरस कैल्शियम मांसपेशियों के लिए जरूरी है जो मजबूत बनाता है।
- ⑥ फॉस्फोरस शरीर के मजबूत करने के लिए तंत्रिका संवाहक द्रव्यों को पूरा करता है।

17



+



=



योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 17 के अंक

कुल अंक



परन क्रमांक - 22

सिलाई के निम्न सिद्धान्त हैं—

① सिलाई करते समय साई मशीन हाथ वाली ही ली उसे थोड़ा धींचाई पर रखना चाहिए।

② सिलाई करने से पहले मशीन कपड़े पर अभ्यास करना चाहिये जिससे सिलाई के करने में संतोषजनक फल प्राप्त हो सके।

③ सिलाई करते समय कपड़े को मशीन से बाहर पाई ओर रखना चाहिए।

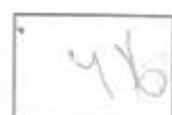
④ सिलाई के बीच कपड़े के अनुरूप होने चाहिए। मोटे कपड़े पर मोटी वात पतले कपड़े पर पतले धागे का प्रयोग करना चाहिए।

⑤ सिलाई करने से पहले सभी भागों को अच्छा से धो लेना चाहिए।

⑥ मोटे कपड़े पर 'जई' जोड़ देना सिलाई आकली हो वही मोम या जड़न स्थित चीज देना चाहिए।

B
S
E
M
P

पृष्ठ के अंकों का योग



B
S
E
M
P

7) सीपट वाले कपडे पर बिप्राई जे पूर्व तैर कर नेनी चाहिए।

8) सीम बिप्राई करते समय कपडे को पारि बायी ओर रखकर दाही ओर मोड़ना चाहिए।

9) बिप्राई करते समय कपडे को खीचना नही चाहिये क्योंकि ऐसा फुट स्पत। हा कपडे को सगे पड़ाताह।

10) महीन कपडे के पर बिप्राई ले पहने कागज लगा नेना चाहिए।

11) धागा पिरोये हुये टिप्राई मे मशीन को खाली नही रख चिपाना चाहिए।

12) कच्ची के फपडो पर बिप्राई करते समय उनकी शरीरक हाही देख नेनी चाहिए।

13) बिप्राई समाप्त होने पर दोनों धागो को काट देना चाहिए। दो इंच पत।

19

46

+

4

=

50

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 19 के अंक

कुल अंक



परम हमा 5-16

भोज्य पदार्थों को तृप्त करते समय निम्न
बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

① भोज्य पदार्थ खरीदते समय ध्यान रखना
चाहिये की भोजन परिवार के सदस्यों
की आयु, रुचि का ध्यान रहे।

② भोज्य पदार्थ खरीदते समय उसमें सूखी
पोषक तत्वों का समावेश होना चाहिए।

③ भोज्य पदार्थ आधिक्य पोषक व
पचशील होना चाहिए।

④ भोजन कम खपत रखने में अधिक
खरीदना चाहिये।

⑤ भोजन में लची लकड़ की विटामिन
होनी चाहिए।

⑥ भोजन का पूरा वर्ष के लिये खरीदने
विश्वसनीय दुकान से ही खरीदना चाहिए।

⑦ भोजन बड़ा गढ़ा नहीं होना चाहिये।

B
S
E
M
P



पृष्ठ के अंक का योग

(20)

50

+

3

=

53

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 20 के अंक

कुल अंक



प्रश्न हमीक - 10

कुपोषण का शरीर पर निम्न त्रभाव-
पड़ता है।

- ① त्वचा खुरदुरी हो जाती है और चमकहीन हो जाती है।
- ② दौरे की शीघ्रता से रोग वृद्ध हो जाते हैं।
- ③ रक्त चमक हीन अंदर की ओर धकेले रहते हैं।
- ④ शरीर में अनेक रोग हो जाते हैं जैसे- और विर दब, पाण्डुपना आदि।
- ⑤ ~~अनेक~~ त्रभाव विचित्र और शीघ्र घवशने वाला हो जाता है।
- ⑥ कुपोषण से अनेक रोग हो जाते हैं जैसे- फाइबेस, मरी। मोटाप मधुमे
- ⑦ त्वचा त्वाब हो जाती है। और ठे वाल चमक रहित हो जाते हैं।

B
S
E
M
P



पृष्ठ के अंकों का योग

21

53

+

=

5

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 21 के अंक

कुल अंक



प्रश्न क्रमांक - 13
विटामिन 'सी' का रासायनिक नाम - अस्कारिक
घोल है।

विटामिन 'सी' के कार्य निम्न हैं -

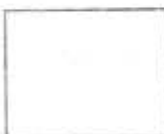
- (1) विटामिन 'सी' अन्य विटामिनो की रक्षा करती है।
- (2) विटामिन 'सी' अस्थिओं के विकास में सहायक होती है।
- (3) विटामिन 'सी' शरीर की हार्मोन में सहायक है।
- (4) विटामिन 'सी' से से रक्तवर्धन दूर करती है।
- (5) विटामिन 'सी' धूप में मरो होने या फलों को अधिक पकाने पर नष्ट हो जाती है।
- (6) विटामिन 'सी' लोह अवशोषण का सहायक करता है।
- (7) रक्त वाहिनियों को फटने से रोकता है।

कमी -> (1) विटामिन 'सी' की कमी से रक्तवर्धन हो जाता है।

शरीर के संधि साधन ->

इसके शरीर के साधन निम्न हैं विटामिन 'सी' रक्त पदार्थों में अधिक पाया जाता है।

B
S
E
M
P



पृष्ठ के अंकों का योग

(22)

57

+

4

=

61

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 22 के अंक

कुल अंक



जैसे = संतरा, नींबू, मुकड़ी, कुंवासीपम
 फाव्वा, माछा, भाँड़े से यह बहुत
 साफ़ होता है। कहने इसकी भाँड़ि माछा
 सामान्य हो जाती है।

प्रश्न हमारा - 2।

भोजन पकाने की मुख्य विधियाँ निम्न
 हैं।

जल द्वारा पकाना :-

जल द्वारा भोजन पकाने से

निम्न विधियाँ हैं।

उवापना :-

इस विधि में भोजन सरतल
 से पक जाता है और भाँड़े को ढक्कन
 रहता है और क. जल्दी पक जाता है।

झुना :- इस विधि में भोजन भाँड़े पर
 पका जाता है जिससे जल्दी पक
 जाता है यह हिस्सा 250° से 300°
 तक होता है। और भाँड़े
 (जल) नहीं होता है।



पृष्ठ 22 के अंक का योग

23

57

+

57

=

57

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 23 के अंक

कुल अंक



भाप द्वारा पकाना :-

भोजन पकाने की सबसे उत्तम विधि है इससे जल्दी भोजन पक जाता है और इससे पोषक तत्व नष्ट नहीं होते हैं। इसके बर्तन होते हैं। और सरीर की हड्डी में भी लक्ष्यक होते हैं।

भाप के दवाव में :-

इस विधि से भोजन पकाने से निम्न लाभ हैं। इससे भोजन को त्वरित रूप से रस्यकर पकाया जाता है। इसमें भोजन भाप के दवाव के बिना पर कार्य करता है और भोजन भाप के दवाव से पकाया जाता है। इससे भोजन सुपाच्य होता है।

भाप के माध्यम में :-

इस विधि में भोजन को भाप के माध्यम से रखकर पकाया जाता है। और इस विधि में भोजन जल्दी पक जाता है और अधिक लाभकारी होता है और सरीर की हड्डी में लक्ष्यक होता है।
जैसे - इटली, इंडिया को पकाना

B
S
E
M
P

पृष्ठ के अंक का योग

(24)

$$57 + 8 = 65$$

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 24 के अंक

कुल अंक



भाष ले पकाने

इस विधि में भोजन को भाष के माध्यम में पकाते हैं। इसमें भोजन के ऊपर खसली रखकर इसे ऊपर जो पानी भाला है इससे भोजन पक जाता है।

परन हमाउ - 8

मानव शरीर में जल का महत्व निम्न प्रकार है।

(1) शरीर के तंतुओं को सुलायम तथा पचीला बनाने रखने का कार्य जल ही करता है।

(2) जल के कारण भोजन में पाचक रस अधिकृत हो मिल जाता है।

(3) जल भोजन को खींचता है। अग्निसोपित भोजन से परिवहन एवं वितरण में सहायता होता है।

(4) शरीर में कोशिकाओं के ठूटने फूटने तथा अपमिश्र भागों के कारण कई पदार्थ उत्पन्न होते हैं। इन्हें जल द्वारा शरीर से बाहर निकाला जाता है।

मौ शरीर

अच्छा रहता है।

B
S
E
M
P

पृष्ठ 24 के अंक का योग

माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

1. केन्द्र की सील

2. परीक्षका के हस्ताक्षर व दिनांक

3. केन्द्राध्यक्ष के हस्ताक्षर की सील

4. केन्द्र क्रमांक

केन्द्र क्रमांक-13008

6. परीक्षा का नाम

7. विषय गृह प्रबंध 8. माध्यम हिन्दी

8. दिनांक

पृष्ठ



65+4=69

प्रश्न क्रमांक - 2

डिब्बाबन्दी - इसमें भोज्य पदार्थों को रखकर शीत वन्द कर देते हैं। जिस डब्बे से ठंडा हो जाते हैं। और भोज्य पदार्थ सुरक्षित रहता है।

प्रश्न क्रमांक - 6

सिलाई मशीन पर कपड़ा इच्छा होने निम्न - कारण है।

- ① चाई धागे में तनाव अधिक हो
- ② सिलाई कपड़े के अनुरूप न होकर अत्यधिक मोटी हो।
- ③ नीचे तथा ऊपर के धागे ठीक से न पिरोये गये हो।

B
S
E
M
P

69

+

2

=

69

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 2 के अंक

कुल अंक

(4)

प्रेसर फुट जो कि कपड़े को दबाकर
का कार्य करता है। उसका दबाव आधी 5
पर कपड़ा इकट्ठा होने लगता है।

प्रश्न हमीद - 1

हिलाव रखने पर निम्न त्पाम होते हैं -

- ① हिलाव रखने से कपड़ा में कोई भी गपली नहीं होती है।
- ② हिलाव से कपड़ा काटने से बच सही व
फिटिंग बनता है।
- ③ हिलाव से कपड़ा में
हीन प्रकार लेता है।
- ④ हिलाव रखने से खरीददार
में कोई भी भूल चुक नहीं होती है।

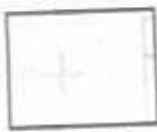
प्रश्न हमीद - 2

खाद्य पदार्थों के निम्न उद्देश्य निम्न लिखित
हैं।

- ① भोजन के अनुसार आने वाले भोज्य पदार्थों को
अतिरिक्त मात्रा को अपने समय तक सुरक्षित रखना
जा सकता है।



+



=



योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 3 के अंक

कुल अंक

- (2) भोज्य पदार्थों का उपयोग सभी वस्तुओं में अपनी आवश्यकता से बचाया जा सकता है।
- (3) भोज्य पदार्थों को लड़ने गलने व नष्ट होने से बचाया जा सके। सुरक्षित रखा जा सके।
- (4) भोज्य पदार्थों का उपयोग सभी वस्तुओं में अपनी आवश्यकता अनुसार किया जा सके।
- (5) जिन स्थानों में विशेष खाद्य पदार्थ प्राप्त नहीं होते हैं वहाँ सुरक्षित एवं परिशुद्ध खाद्य पदार्थ आसानी से पहुँचाये जा सकते हैं।
- (6) भोज्य पदार्थ संग्रहित कर क्रेमी कीमत के समय बेचकर अधिक आम लाभ की जा सकती है।
- (7) राष्ट्र की सम्पूर्ण उपज का लक्ष्यपूर्ण सँकलन द्वारा किया जाता है।
- (8) संरक्षण से भोज्य पदार्थों का रंग, रूप, स्वाद, गंध व पोषकता नष्ट नहीं होती है। वयस समय व आवश्यकता की वजह होती है।



+



=



योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 4 के अंक

कुल अंक

(9) शास्त्रों के विषयों जैसे भोजन, बाह्य आदि के समय व संश्लेषित खाद्य पदार्थों का उपयोग करना चाहिए।

(10) इससे हमें विषयों के समय तक अधिक व्यर्थ ध्यान हुआ या और विदेश में भी भाष्य पदार्थों को भेजा जाना पड़ा है।

प्रश्न क्रमांक - 7

पोषक तत्वों के संश्लेषण हेतु निम्न बातों को ध्यान रखना चाहिए -

(1) पोषक तत्वों को अधिक तेज धूप में बिना सुखाना चाहिए नहीं तो उनके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

(2) उन्हें बार-बार गमना नहीं करना चाहिए।

(3) पोषक तत्वों को निशचित शीतमान पर ही संश्लेषित करना चाहिए।

(4) पोषक तत्वों को संश्लेषित करते समय उन्हें ठंडे ठंडे में शीत पदार्थों के अधिक ताप पर गमना करने से उनका जीवाणु नष्ट हो जाते हैं।

(5) पोषक तत्वों जैसे - विटामिन, तेल, को धूप में रखने पर यह जल्दी नष्ट हो जाती है।

(6) पोषक तत्वों को जैसे प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट आदि को अधिक समय तक सुरक्षित रखा जाता है।

है।