



परीक्षा के नाम की सील

+2 H. S. S. O.

निम्न शक्तियों की सही प्रविष्टि परीक्षार्थी द्वारा की जाए।
1. विषय कोड 610 परीक्षा का विषय गृह प्रबंध
2. परीक्षा का माध्यम परीक्षा की दिनांक

केन्द्र क्रमांक की सील
केन्द्र क्रमांक 131012

3. परीक्षार्थी प्रश्न पत्र का पूर्ण कोड नम्बर (सेट A, B, C, या D) अनिवार्यतः भरें कोड सेट

पर्यवेक्षक/केन्द्राध्यक्ष का प्रमाणीकरण प्रमाणित किया जाता है कि परीक्षार्थी द्वारा निम्नानुसार पूरक उत्तरपुस्तिका ली गई है :-

क :- संख्या शब्दों में 8 अंकों में 8
ख :- परीक्षार्थी की बैठक व्यवस्था कक्षा क्रमांक 08 में है।

ग :- उत्तर पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र का कोड नम्बर एवं सेट सही लिखा है।

परीक्षार्थी का अनुक्रमांक (अंग्रेजी अक्षरों में)

2	9	1	3	1	8	2	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---

नीचे दिये प्रत्येक कालम में ऊपर दिये गये अनुक्रमांक के अंकों की उसी क्रम में शब्दों में लिखा जाए :-

2	9	1	3	1	8	2	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---

B हस्ताक्षर (पर्यवेक्षक) [Signature]
S नाम उमेश पाठक पद L.D.T.
E पता/संस्था आर.म.वि.पु. 2018
M परीक्षार्थी द्वारा ली गई सभी पूरक उत्तर पुस्तिकाएँ, मुख्य उत्तर पुस्तिका के साथ संलग्न हैं।
P हस्ताक्षर केन्द्राध्यक्ष

परीक्षार्थी, परीक्षक से अपेक्षा है कि वे पृष्ठ भाग पर दिये गये निर्देशों का यथेष्ट पालन सुनिश्चित करेंगे।

प्रमाणित किया जाता है कि उपरोक्तानुसार संलग्न पूरक उत्तर पुस्तिका चरम स्थिति में यथावत् रखते हुए ही उत्तरपुस्तिका का मूल्यांकन पुस्तिका के अन्दर के अंक एवं कवर पृष्ठ पर दर्शाये अंक एक

... पाई गई हैं। होलोग्राफ्ट स्टीकर द्वारा प्रश्नों के उत्तरों का गहन मूल्यांकन किया है। उत्तर एवं योग पूर्णतः सही है।

हस्ताक्षर (परीक्षक) [Signature]
परीक्षक क्रमांक 9980960

हस्ताक्षर (उपमुख्य परीक्षक)
दिनांक.....

हस्ताक्षर (मुख्य परीक्षक)
दिनांक.....

परीक्षार्थी के लिए निर्देश

1. परीक्षार्थी को अपना अनुक्रमांक/विषय/माध्यम/दिनांक एवं प्रश्न-पत्र का कोड (समूह) मुख पृष्ठ पर अंकित करना अनिवार्य है। अन्यत्र कहीं भी नहीं लिखा जाएगा।
2. अनुक्रमांक नीचे दिये गए उदाहरण अनुसार लिखा जाए :-

1	8	2	4	3	9	5	6	8
एक	आठ	दो	चार	तीन	नौ	पाँच	छ	आठ
3. उत्तर पुस्तिका के दोनों ओर पृष्ठों में लिखें। बीच में रिक्त स्थान न छोड़ें। भूल से छूटा/रिक्त स्थान तथा शेष खाली पृष्ठों को 'क्रॉस' किया जाए।
4. परीक्षार्थी प्रश्न पत्र हल करते समय ही, कव्हर पृष्ठ पर दी गई तालिका में प्रश्न क्रमांक के सम्मुख वाले कालम में उत्तरपुस्तिका का वह पृष्ठ क्रमांक अनिवार्य रूप से अंकित करें जिस पर प्रश्न का उत्तर लिखा गया है। यदि पूरे उत्तरपुस्तिका का उपयोग किया गया हो, तो उस पर 25 से प्रारंभ करते हुए पृष्ठ क्रमांक परीक्षार्थी द्वारा स्वयं डाले जाएँ।

परीक्षक के लिए निर्देश

1. केवल उन्हीं उत्तरपुस्तिकाओं का मूल्यांकन करें जिन पर होलो क्राफ्ट स्टीकर चस्पा है।
2. उत्तरपुस्तिका का मूल्यांकन होलो क्राफ्ट स्टीकर को चस्पा स्थिति में यथावत् रखते हुए ही किया जाये।
3. बिना होलो क्राफ्ट स्टीकर वाली तथा फटे हुए होलो क्राफ्ट स्टीकर वाली सभी उत्तरपुस्तिकाएँ मूल्यांकन हेतु परीक्षा नियंत्रक, माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल को व्यक्तिशः रूप से भेजी जाये।

मूल्यांकन केन्द्र के लिए निर्देश

1. **O.M.R. SHEET** पर प्राप्तांक की प्रविष्टि करने हेतु केवल वही उत्तरपुस्तिकाएँ प्राप्त करें, जिनका मूल्यांकन होलो क्राफ्ट स्टीकर को चस्पा स्थिति में यथावत् रखते हुए ही किया गया है। यदि होलो क्राफ्ट स्टीकर फटा हुआ पाया जाता है तो ऐसी उत्तरपुस्तिकाएँ मूल्यांकन केन्द्र अधिकारी को पृथक से सौपी जाएँ। ऐसे प्रकरणों के प्राप्तांकों की प्रविष्टि **O.M.R. SHEET** में नहीं की जाए। मूल्यांकन केन्द्र अधिकारी ऐसी उत्तरपुस्तिकाएँ पुनः मूल्यांकन के लिये परीक्षा नियंत्रक, माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल को व्यक्तिशः रूप से सौपेंगे।
2. उत्तरपुस्तिका के मुख्य पृष्ठ में अंकों एवं शब्दों में अंकित प्राप्तांकों को मिलान कर **O.M.R. SHEET** में अंकों की सटीक प्रविष्टि करें।
3. **O.M.R. SHEET** पर प्रमाणीकरण कर हस्ताक्षर करें।

3



य

प्रश्न नं-1 खण्ड - अ

30

- (अ) पीलिया → अकृत
- (ब) समय अचत → कुपडे खाने की मशीन
- (स) भोजन संरक्षण → नमक, तेल
- (द) फवाब्रिओरकर → प्रोटीन
- (क) टेपवर्म → परजीवी

प्रश्न नं-2

30

- (अ) नहीं ✓
- (ब) हाँ ✓
- (स) हाँ ✓
- (द) हाँ ✓
- (क) हाँ ✓

प्रश्न नं-3

(अ) आंवला संतरा विटामिन C के अलावा स्रोत है।

B
S
E
M
P

म

4

योग पूर्व पृष्ठ

१२



(क) निर्जलीकरण का ताप 140° से $160^{\circ}F$ होता है

(ख) एक ग्राम प्रोटीन से 4 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है

(ग) कपड़े को कड़ा करने के लिए कुल्फ देते हैं

(घ) जीरोफॉस्फोरस विटामिन ए की कमी से होता है

प्रश्न नं-4

30 (1) कार्य सरलीकरण \rightarrow

न्यूनतम मात्रा में समय एवं शक्ति की व्यय करके किसी कार्य को सम्पन्न करना ही कार्य सरलीकरण है

(ii) हृत् शीत संग्राहक का तापक्रम $31^{\circ}F$ से $45^{\circ}F$ तक होता है

B
S
E
M
P

5

14

+

5

=

19

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 5 के अंक

कुल अंक



(iii) स्तनपान करने वाली माता को प्रतिदिन 700 कैलोरी की अतिरिक्त आवश्यकता होती है।

(iv) उपभोक्ता → किसी वस्तु को खरीदकर उसका उपभोग करने वाले को उपभोक्ता कहते हैं।

(v) सफल परिवार → वह परिवार जो माता-पिता एवं उनके बच्चों से मिलकर बना होता है सफल परिवार कहलाता है।

प्रश्न नं-5 खण्ड-ख

30 उपभोक्ता → किसी वस्तु को खरीदकर उसका उपभोग करने वाले को उपभोक्ता कहते हैं।

उपभोक्ता की समस्याएँ निम्नलिखित हैं -
(1) बाजार की स्थिति पर निर्भर रहना पड़ता है।

(2) वस्तु का गुण

(3) चुनाव की समस्या

B
S
E
M
P



- (4) झूठे विज्ञापन
(5) अनावश्यक वस्तु की स्विकारी

(1) बाजार की स्थिति पर निर्भर रहना पड़ता है →

उपभोक्ता को बाजार की स्थिति पर निर्भर रहना पड़ता है बाजार में जैसा भी माल मिलता है उपभोक्ता को वह स्विकारना पड़ता है। नई वस्तुओं के लगातार बाजार में आते रहने से उपभोक्ता को वस्तु की पहचान करना मुश्किल होता है।

(2) वस्तु का गुण →

वस्तु के गुण का निरीक्षण करना उपभोक्ता के लिए अनावश्यक नहीं है मिलावट वाली वस्तु की पहचान करना मुश्किल होता है।

(3) चुनाव की समस्या →

एक वस्तु अलग अलग दुकानों पर अलग-अलग किस्मों की होती है। उपभोक्ता को सही वस्तु के चुनाव के

7



सं. १५४

१५५

अप्रम व समय अधिक लगता है।

(4) सूँठे विज्ञापन →

कुई बार उपभोक्ता सूँठे विज्ञापनो भ्रामक सूचनाओ तथा उपहार के लाभ में ल आकर गलत वस्तुओ का चयन कर लेते हैं।

(5) अनावश्यक वस्तु की स्वरीददारी →

जाने से र्ही सूची तैयार न करने से ^{बाजार} और जरूरी काम कर लिया जाता है।

प्रश्न नं-6 (अव्यवा)

30 समय →

समय एक प्रवाह है जिसमें भूत भविष्य वर्तमान लहते हैं।

सिद्धान्त →

समय लक्ष्मी के सिद्धान्त निम्न-लिखित हैं।

(1) अपेक्षाकृत कम महत्व के कार्य को बाद में किया जाये।

B
S
E
M
P

8

१३

+

३

=

१६

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 8 के अंक

कुल अंक



(2.) दैनिक कार्यों की दृष्टता लक्ष्यता
जाने इससे भी समय की लक्ष्यता
होती है।

(3.) कार्य आवश्यक विज्ञान की आवश्यकताओं
में अनुत्पन्न बनाने से।

(4.) खरीददारी करने से पहले और
सूची बनाने समय यह ध्यान
रखना चाहिए कि उसमें कितना
समय व्यय होगा।
कोई भी परिवार या व्यक्ति
समय की किस प्रकार लक्ष्यता
करता है इसमें मुख्य निश्चय
ही भूमिका अदा करते हैं।
समय एक सीमित साधन है
सबसे इसके लक्ष्यता का महत्व
समझा जाना चाहिए।

B
S
E
M
P

प्रश्न नं-३

30 औद्योगिक संरक्षण ७

संरक्षण औद्योगिक
घटकों से तात्पर्य ऐसे औद्योगिक

9

26

+

✓

=

26

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 9 के अंक

कुल अंक



पदार्थों से है जिन्हे प्राकृतिक एवं कृत्रिम रूप से नापट होने से बचाकर कम क्षय पर सुरक्षित रखना है।

विधियाँ →

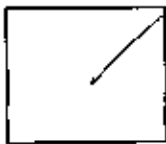
श्रीज्य संरक्षण की चारैलु विधियाँ निम्नलिखित हैं।

- (1.) प्रशीतन
- (2.) निर्जलीकरण
- (3.) रासायनिक पदार्थों द्वारा
- (4.) नमक और शक्कर के द्वारा

निर्जलीकरण →

श्रीज्य पदार्थों की आर्द्रता तथा या नमी को सुरक्षित की क्रिया निर्जलीकरण कहलाती है। निर्जलीकरण क्रिया का मुख्य उद्देश्य खाद्य पदार्थों को नमी मुक्त कर जीवाणु मुक्त करके उन्हें लम्बे समय तक सुरक्षित रखा जाता है। निर्जलीकरण की क्रिया काफी प्राचीन है। निर्जलीकरण की क्रिया प्राकृतिक एवं कृत्रिम विधियों से की जाती है प्राकृतिक रूप से सुरक्षित गरी फल एवं सब्जियों कृत्रिम की अपेक्षा अधिक चलेते हैं। निर्जलीकरण की क्रिया द्वारा शक्कर का वानव्य बढ़ जाता है राही कारण

B
S
E
M
P



पृष्ठ के अंकों का योग



है कि किश्मिस हड्डियों, उपाधक समय तक रखे जाते हैं।

प्रश्न नं- 8 (अथवा)

30 शुष्क चूलाई का महत्व - ७

B
S
E
M
P

शुष्क चूलाई का उपयोग वस्त्रों के दाग-धब्बे हटाने में किया जाता है। शुष्क चूलाई में अन्य पदार्थों की सहायता से दाग-धब्बे हटाने जाते हैं। शुष्क चूलाई वस्त्रों के सौन्दर्य को नष्ट होने से बचाकर उन्हें लम्बे समय तक सुरक्षित रखती है। इस चूलाई से वस्त्र की क्वालिटी पर प्रभाव नहीं पड़ता। शुष्क चूलाई पेट्रोल द्वारा की जाती है। शुष्क चूलाई अत्यन्त उपयोगी होती है। शुष्क चूलाई किराने हुए वस्त्र अधिक लम्बे समय तक चलते हैं।



प्रश्न नं-9

30 भौतिक गुण →
 नारालॉन के भौतिक गुण निम्नलिखित हैं।

(1.) संगठन →
 नारालॉन ताप सुनम्य रासायनिक तन्तु है जो कार्बन, हाइड्रोजन, नाइट्रोजन और ऑक्सीजन का बना होता है।

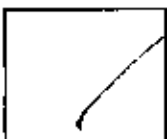
(2.) जमी का प्रभाव →
 नारालॉन के वस्त्रों पर जल के अणु आसानी से प्रभाव नहीं प्रमा पाते हैं जिससे वस्त्र शीघ्र सूख जाते हैं।

(3.) फुफूंद एवं कीड़े →
 नारालॉन के वस्त्रों पर फुफूंद एवं कीड़े नहीं लगते हैं।

(4.) सफाई एवं धुलाई →
 नारालॉन के वस्त्रों की सतह चिकनी होती है जिससे इन पर धूल और मिट्टी के कण प्रभाव नहीं डालते हैं जिससे ये कम गन्दे होते हैं।

(5.) चमक →
 नारालॉन के तन्तुओं की चमक

B
S
E
M
P



12

37

योग पूर्व पृष्ठ

+

~~37~~

पृष्ठ 12 के अंक

=

33

कुल अंक



को ~~अनुसार~~ रखा जाता है।

(6.) प्रत्यास्यता →

नाथलॉन के वस्त्रों को रतीभकर लम्बे कर दिया जाता है।

(7.) टिकाऊपन →

नाथलॉन के वस्त्रों में नाथलॉन के धागे की मजबूत एवं लचीलेपन से नाथलॉन में टिकाऊपन होता है।

(8.) मजबूती →

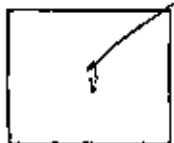
नाथलॉन के हल्का होते हुए भी मजबूत होता है।

रासायनिक गुण →

नाथलॉन के तन्तुओं की रासायनिक गुण निम्नलिखित हैं।

(1.) अम्ल व क्षार का प्रयोग →

मजबूत एवं गंधक के अम्ल से नाथलॉन के वस्त्रों को हानि पहुँचती है। क्षारों से ये अप्रभावित होते हैं।



पृष्ठ के अंकों का योग

(2.) विरंजन →

तेल विरंजन से नाथलॉन के वस्त्रों को हानि पहुँचती है।

B
S
E
M
P

13

33

+

4

=

37

योग पूर्व पृष्ठ

पृष्ठ 13 के अंक

कुल अंक



हल्के विरंजक पदार्थ लाइटोपेन - परोक्साइड से ही विरंजन की प्रिया करनी चाहिये।

3.) ताप का प्रभाव ->

अत्यधिक ताप पर नारंग के वस्त्र गलने लगते हैं।

4.) प्रकाश एवं धूप ->

हल्के वस्त्रों के नारंगों वस्त्रों को धूप में डालने पर और भी अधिक हल्के हो जाते हैं।

5.) रंगाई क्षमता ->

नारंगों के वस्त्रों पर किसी भी रंग को अच्छी तरह चढ़ाया जा सकता है।

प्रश्न नं-10 (अवध)

30 उत्तम स्वास्थ्य ईश्वर का दिया हुआ एक अनुपम उपहार है। भोजन का सीधा प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है इसलिए पोषण शिक्षा की आवश्यकता सही ही अनुभव की गई है क्योंकि पोषण शिक्षा के आभाव आवश्यकता

B
S
E
M
P



से कम और अधिक भोजन
 में पौष्टिक तत्व कौनो ही
 हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव
 डालते हैं। पोषण शिक्षा
 का ज्ञान होने पर हम आयु,
 लिंग और मौसम के अनुसार
 भोजन दे सकते हैं।
 इसलिए ग्रहणी को पोषण शिक्षा
 की आवश्यकता है जिससे वह
 अपने परिवार को स्वस्थ बना
 सकती है।

R
 L
 M
 P

प्रश्न नं- 11

30

टायफाइड -
 टायफाइड या मैतीशरा
 रोग साल्मोनेला टायफी नामक
 बैक्टीरिया द्वारा फैला है।

कारण -
 टायफाइड के दो कारण
 हैं जो निम्नलिखित हैं।

(1) प्रत्यक्ष कारण -
 टायफाइड रोग
 प्रत्यक्ष रूप से रोग से ग्रसित



व्यक्ति के मल मूत्र आदि के पात्रों को पकड़ने के बाद हाथ अच्छी तरह न धोने से इस रोग से वह व्यक्ति भी हो जाता है।

(2) अप्रत्यक्ष कारण -

दूषित भोजन जल आदि ग्रहण करने से रोग के कारण स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करते हैं और व्यक्ति रोग से ग्रस्त हो जाता है।

लक्षण -

मौतिसरा रोग के लक्षण निम्नलिखित हैं।

(1) प्रारम्भ में रोगी अशुक्ति तथा अस्वस्थता का अनुभव करता है।

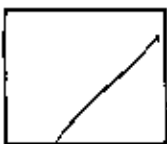
(2) पुरवार सांध्य के समय 101° होता जो रात्रि में 101° से 104° तक हो जाता है।

(3) रोगी को कब्ज की शिकायत रहती है।

(4) समस्त शरीर पर द्यः पर पाल दाने निकल आते हैं।

(5) रोगी को श्रवण कुंभ लगती है जो चखराता है।

B
S
E
M
P





(6.) रोगी का उत्प्रेरक ^{व्यक्ति} होता है और ^{कुल अंक} व्यवहार करते हैं।

प्रश्न नं - 14

30 भोजन परोसते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

- B** (1) भोजन परोसने वाले के हाथ स्वच्छ होना चाहिए।
S (2) भोजन परोसने वाले व्यक्ति का स्वास्थ्य मजबूत होना चाहिए।
E (3) भोजन परोसने वाले बर्तन स्वच्छ हो।
M (4) जिस स्थान पर भोजन करना हो तथा परोसना है वैसे-माल, कुर्सी आदि स्वच्छ होना चाहिए।
P (5) भोजन एक साथ अधिक मात्रा में नहीं परोसना चाहिए।
 (6) भोजन इस तरह परोसना चाहिए कि भोजन बिना उधर न फैले।
 (7) भोजन सामग्री परोसते समय कपड़ी का प्रयोग करना चाहिए।



अलग - अलग भोज्य सामग्री के लिए अलग - अलग कलदी का प्रयोग करना चाहिए।

(8) भोजन एक साथ अधिक मात्रा में नहीं परोसना चाहिए।

(9) परोसने वाले भोज्य सामग्री का पात्र स्वयं ही रखना चाहिए जिससे भोजन परोसने के लिए बार-बार पात्र उठाने नहीं जाना पड़ता है।

(10) बर्तन को पौहने वाला वस्त्र साफ होना चाहिए।

प्रश्न नं-15 (अवकाश)

30 फुलकारी का प्रमुख केंद्र हरद्वारा है। फुलकारी का आर्थिक अर्थ फूलों की कृषि से है। फुलकारी का शौल पंजाब में अधिक लोकप्रिय है। फुलकारी का शौल शादी के अवसर पर दूल्हन द्वारा ओढ़ा जाता है।

फुलकारी का काम शौल और चंदर पर किया जाता है। इसमें उल्टी तरफ से डिजाइन बनायी जाती है। फुलकारी में डीनिंग टोपी का प्रयोग किया जाता है इसमें रेशमी



लतागो का प्रयोग किया जाता है जिससे वस्त्र अधिक चमकदार दिखाने देता है। फुलकारी में भाल, पीले, हरे नीले, रंगों का उपयोग किया जाता है। धुंधले-लाल, तिलपत्र, दोब आदि से हटा पिरवेरी जाती है। फुलकारी का उपयोग न केवल पंजाब, बंगाल, हिमाचल प्रदेश के भी कुछ राज्यों में फुलकारी का उपयोग किया जाता है।

प्रश्न नं-16

30 संतुलित आहार ->

वह आहार जिसमें शरीर के पोषण के लिए सभी आवश्यक तत्व उचित मात्रा में उपस्थित रहते हैं संतुलित आहार कहलाता है।

संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक निम्नलिखित हैं।

- (1.) आयु
- (2.) लिंग
- (3.) शारीरिक श्रम

E
S
E
M
P



- (4.) भोजन सम्बन्धी आदतें
- (5.) मौसम और जलवायु
- (6.) आर्थिक दशा
- (7.) सामान्य तत्व
- (8.) धार्मिक तत्व
- (9.) जातिगत तत्व
- (10.) सांस्कृतिक तत्व

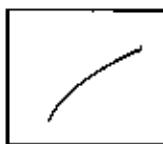
आयु ->

प्रत्येक व्यक्ति के अनुसार उसकी आयु के अनुसार भोजन में परिवर्तन आना स्वाभाविक है जैसे एक लयस्क पुरुष की अपेक्षा एक लवचे को अधिक ऊर्जा युक्त भोजन की अधिक आवश्यकता होती है क्योंकि इस समय लवचे का शारीरिक एवं मानसिक विकास तीव्रता से होता है जबकि प्रदोष को कम संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है क्योंकि उनकी शारीरिक शक्ति एवं क्रियाशीलता कम होती है।

2) लिंग ->

भोजन का लिंग से भी सम्बन्ध होता है पुरुषों की स्त्रियों की अपेक्षा अधिक संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है लेकिन स्त्रियों को गर्भावस्था

B
S
E
M
P





और स्तनपान करने वाली महिला को अधिक पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है।

(3.) शारीरिक प्रेम →

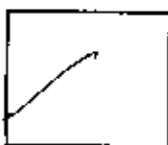
जो व्यक्ति जितना अधिक शारीरिक प्रेम करता है उसे उतने अधिक संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है क्योंकि उसकी ऊर्जा खर्च होती रहती है।

(4.) भोजन सम्बन्धी आदतें →

हमेशा अपनी रुचि के अनुसार भोजन ग्रहण करता है चाहे चाहे स्वास्थ के लिए अनुपयुक्त ही क्यों न हो।

(5.) मौसम और जलवायु →

आहार का मौसम और जलवायु से भी सम्बन्ध रखता है उन्हीं देश की जलवायु के लोगों को अधिक संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है क्योंकि इन्हें अधिक ऊर्जा





की आवश्यकता होती है गर्म देश के जलवायु को कम व संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है।

(ब) आर्थिक दृशा -

जिस व्यक्ति की पितनी अधिक आर्थिक दृशा होगी वह उसी अनुसार अधिक पौष्टिक तत्वों से युक्त भोजन करते हैं आर्थिक आय कम होने पर कीमती भोज्य पदार्थों के स्थान पर सस्ते भोज्य पदार्थों का उपयोग करते हैं।

(ग) सामान्य तत्व -

सामान्य तत्व निम्नलिखित हैं।

(1) धार्मिक तत्व -

विभिन्न धर्म के लोगों का श्वान पान भी भिन्न होता है जैसे हिन्दू धर्म के लोग मौस्य महली आँडा का सेवन नहीं करते हैं और उनसे मिलने वाले पौष्टिक तत्वों से वंचित रह जाते हैं।

(2) जातिगत तत्व -

विभिन्न जातियों के लोगों का श्वान - पान व व्यक्तसाय।



भी भिन्न होता है जो संतुलित भोजन को प्रभावित करते हैं।

iii) सांस्कृतिक तत्व

विभिन्न सांस्कृति के लोगो का खान पान भी भिन्न होता है जैसे पंजाब के लोग तंदूरी रोटी और दक्षिण भारत के लोग चावल से बने पदार्थ अधिक खाते हैं।

E
S
E
M
P

प्रश्न नं-13 (अथवा)

30) गर्भावस्था में स्त्री की आहार योजना करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

- (1.) प्रतिदिन के आहार में दूध अवश्य होना चाहिए।
- (2.) भोजन कम तैल तथा मिर्च मसाले वाला होना चाहिए।
- (3.) भोजन में सभी आवश्यक पोषिक तत्वों का समावेश होना चाहिए।
- (4.) भोजन उच्च प्रोटीन प्रदान करने वाला होना चाहिए।



- (5.) भोजन में प्रोटीन उच्च अर्थात् स्रोतों से प्राप्त होना चाहिए।
- (6.) भोजन में कैल्शियम की मात्रा सामान्यता से दुगुनी होनी चाहिए।
- (7.) भोजन स्वादिष्ट तथा रसचिह्न होना चाहिए।

प्रश्न नं-12 (अथवा)

30 उत्तम गृह के चुनाव के मुख्य बिन्दु निम्नलिखित हैं।

- (1.) जनसंकुलता
- (2.) सुविधाएँ
- (3.) वायुन संचाल
- (4.) पड़ोसी

(1.) जनसंकुलता →

भोजन गृह ऐसी स्थान पर होना चाहिए जहाँ भीड़ कम हो और जनसंकुलता वाले स्थान पर नहीं लेना चाहिए गृह शहर के समीप कालोनियों में लेना चाहिए अतः उत्तम गृह के लिए जनसंकुलता महत्वपूर्ण है।



(2.) सुविधा (२)

ग्रह स्वरीदते समय सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए ग्रह स्वरीदना चाहिए। सभी सुविधाओं को देखते हुए ही ग्रह स्वरीदना चाहिए।

(3.) पड़ोसी

ग्रह ऐसे स्थान पर हो जहाँ हमारे जीवन के ही लिए रहते हैं वहाँ ग्रह का चुनाव करना उचित है।

(4.) वीजिन स्थल

वीजिन स्थल तात्पर्य ऐसे स्थान से है जहाँ घर बिल्कुल नहीं होना चाहिए - जैसे शमशानघाट, चिकित्सालय, दुकानें आदि के ग्रह के समीप बिल्कुल नहीं होना चाहिए।

B
S
E
M
P