

उत्तराखण्ड विद्यालयी शिक्षा परिषद्, रामनगर (नैनीताल)

हाईस्कूल परीक्षा "अ"
(उत्तराखण्ड) 10 पन्ने

केन्द्र संख्या की मुहर	केन्द्र	हस्ताक्षर	नोट-परीक्षार्थी उत्तरपुस्तिका के किसी भी भाग में अपना नाम व केन्द्र का नाम न लिखें। 'ब' उत्तर पुस्तिका की संख्या- <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>ब₁</td><td>ब₂</td><td>ब₃</td><td>ब₄</td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table> हस्ताक्षर कक्ष निरीक्षक-											ब ₁	ब ₂	ब ₃	ब ₄				
ब ₁	ब ₂	ब ₃	ब ₄																		
नोट-केन्द्र के नाम की मुहर उत्तरपुस्तिका के किसी भी भाग पर न लगाएं।			परीक्षक, निम्न तालिका में प्रत्येक प्रश्न तथा उसके खण्डों के प्राप्तांकों का विवरण यथास्थान भरें।																		
परीक्षार्थी द्वारा भरा जायेगा-	अनुक्रमांक (अंकों में)- <input type="text"/>		प्रश्न संख्या	क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	योग							
अनुक्रमांक (शब्दों में)-	विषय-		01																		
प्रश्नपत्र संकेतांक-	परीक्षा का दिन-		02																		
परीक्षा तिथि-	परीक्षा कक्ष संख्या-		03																		
कक्ष निरीक्षक द्वारा भरा जाय-	केन्द्र संख्या-		04																		
उपरोक्त सभी प्रविष्टियों की जाँच मेरे द्वारा सावधानीपूर्वक कर ली गयी है।	परीक्षा कक्ष संख्या-		05																		
कक्ष निरीक्षक का नाम-	दिनांक-		06																		
हस्ताक्षर कक्ष निरीक्षक-	प्रमाणित किया जाता है कि मैंने इस उत्तर पुस्तिका का मूल्यांकन समुचित प्रश्न-पत्र संकेतांक तथा मूल्यांकन निर्देशों के अनुसार किया है। प्राप्तांकों का मुखपृष्ठ पर अग्रसारण कर प्राप्तांकों एवं प्राप्तांकों के योग का मिलान कर लिया गया है। एवार्ड ब्लॉक में प्राप्तांकों की अंकना कर उनका पुनः मिलान भी कर लिया है। किसी भी प्रकार की त्रुटि के लिए मैं उत्तर दूँगा/रहूँगी।		07																		
परीक्षक के हस्ताक्षर एवं संख	1. अंकेशक के हस्ताक्षर एवं संख्या.....		08																		
	2. अंकेशक के हस्ताक्षर एवं संख्या.....		09																		
सन्निरीक्षा प्रयोगार्थ			10																		
सन्निरीक्षा पूर्व अंक-			11																		
सन्निरीक्षा पश्चात् अंक-			12																		
त्रुटि का प्रकार-			13																		
दिनांक-			14																		
हस्ताक्षर निरीक्षक-			15																		
			16																		
			17																		
			18																		
			19																		
			20																		
			21																		
			22																		
			23																		
			24																		
			25																		
			26																		
			27																		
			28																		
			29																		
			30																		
			योग (शब्दों में).....																		
			योग (अंकों में).....																		

उत्तराखण्ड विद्यालयी शिक्षा परिषद्, रामनगर (नैनीताल)

प्रश्न संख्या '1' का उत्तर :-

उ० :- शिशुओं को प्रेरणादायक, ज्ञानवर्धक एवं आनन्ददायक गीत संगीत सिखाने चाहिए।

प्रश्न संख्या '2' का उत्तर :-

उ० :- फोलिक एसिड की कमी से मैंग्लीब्लास्टेक रनीमिया रोग होता है।

प्रश्न संख्या '3' का उत्तर :-

उ० :- विटामिन B₂ का रासायनिक नाम राइबोफ्लेविन है।

प्रश्न संख्या '4' का उत्तर :-

उ० :- आहार नियोजन करते समय आहार में सरलता से उपलब्ध, स्थानीय व ताजी खाद्य सामग्री सम्मिलित की जानी चाहिए।

प्रश्न संख्या ' 5 ' का उत्तर:-

उ०:- पारिवारिक आय:- पारिवारिक आय से तात्पर्य है, "कि पारिवारिक सदस्यों की आवश्यकता की पूर्ति के लिए पारिवारिक सदस्यों द्वारा कोई कार्य के उपरान्त प्राप्त किया गया धन, आय या सुविधा पारिवारिक आय कहलाती है",

प्रश्न संख्या ' 6 ' का उत्तर:-

उ०:- उपभोक्ता का अर्थ:-

उपभोक्ता वह व्यक्ति होता है जो अपनी मूल-भूत आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए उत्पादकों द्वारा निर्मित वस्तुओं को खरीदता है या उपभोग करता है उपभोक्ता कहलाता है।

प्रश्न ' 7 ' का उत्तर:-

उ०:- शैशवावस्था में स्वत्व प्रेम:-

शैशवावस्था में स्वत्व प्रेम का अर्थ है कि माता-पिता का अपने पुत्र या शिशु

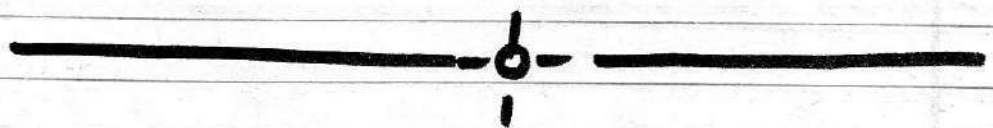
के प्रति निस्वार्थ भाव से प्रेम को अभिव्यक्त करना तथा शिशु का अपने माता-पिता व अन्य सदस्यों के प्रति विच्छल प्रेम की भावना स्वल्प प्रेम कहलाता है, इस भावना का विकास बालक या शिशु में उसके संबंधों के द्वारा विकसित होता है।

प्रश्न संख्या '8' का उत्तर:-

उ०:- बौद्धिक खेल:- बौद्धिक खेलों में तात्पर्य है कि वे खेल जिनके द्वारा बालक में बौद्धिक विकास तथा प्रतियोगात्मक विकास होता है। बौद्धिक खेल कहलाते हैं।

बौद्धिक खेल, खेल का प्रमुख भाग है, जिससे बालक का बहुपक्षीय विकास होता है।

उदा०:- अन्तर्दृष्टी खेलना, कविताएँ तथा कहानियाँ खेलकर बोलना।



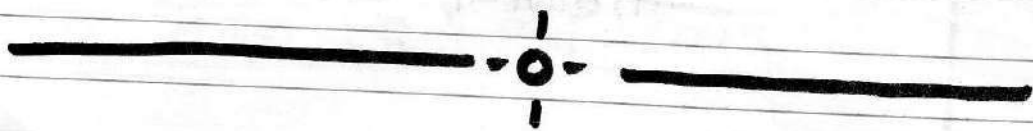
प्रश्न संख्या '9' का उत्तर:-

उ०:- अर्दूनाशवान भोज्य पदार्थ:-

अर्दूनाशवान भोज्य पदार्थों से तात्पर्य है, वे भोज्य पदार्थ जिनमें नमी तथा शुष्कता मध्यम मात्रा में पायी जाती है तथा जिन्हें नमी में रखने पर वे शीघ्र नष्ट नहीं होते हैं, जिनका समय 2 या 3 दिन होता है उसके पश्चात वे नष्ट (नाश) होने लगते हैं। अर्दूनाशवान भोज्य पदार्थ कहलाते हैं।

संग्रह की विधियाँ:- अर्दूनाशवान भोज्य पदार्थों को खुले वातावरण में रख सकते हैं परन्तु उनके शीघ्र समाप्त होने की संभावना होती है। रेफ्रिजरेटरों में रख सकते हैं,

जैसे:- आलू, प्याज, टमाटर साबजियाँ आदि।



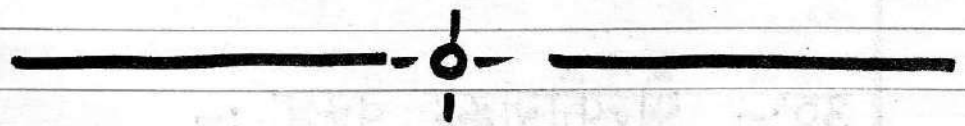
प्रश्न संख्या '10' का उत्तर:-

उ०:- पारिवारिक आय की विशेषताएँ :-

(1) परिवार के सदस्यों की आवश्यकता की

पूर्ति :- पारिवारिक आय के द्वारा परिवार के सदस्यों की मूल-भूत आवश्यकताएँ (रोटी, कपड़ा, मकान) आदि की पूर्ति की जा सकती है।

(2) बचत में सहायक :- पारिवारिक आय बचत में सहायक होती है परिवार सम्बंधी आवश्यकताओं की पूर्ति करके जो बचत के रूप में धन प्राप्त होता है उसके द्वारा आजी पीढ़ी के अविष्य के लिए सहायक सिद्ध होता है।



प्रश्न संख्या '11' का उत्तर:-

उ०:- रेशमी वस्त्रों पर प्रैस करने के सामान्य विधि का प्रयोग किया जाता

जाता है,

- 1) रेशमी वस्त्र अत्यधिक मुलायम व उचित गुणवत्ता वाले होते हैं। इसीलिए उन वस्त्रों पर प्रेस करने के लिए प्रेस भी उचित गुणवत्ता वाली होनी है।
- 2) रेशमी वस्त्रों में प्रेस करते समय प्रेस में ताप का निर्धारण निम्न स्तर का रखना चाहिए।
- 3) क्योंकि रेशमी वस्त्र मुलायम होता है जिसके कारण वह अधिक ताप पर जल जाता है। और रेशमी वस्त्रों में प्राकृतिक चमक होती है।

-6-

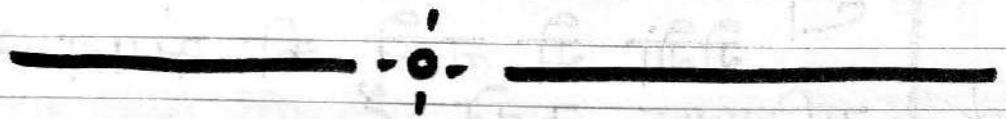
प्रश्न संख्या '12' का उत्तर:-

उ०:- सेन्फौराइज्ड वस्त्र :-

सेन्फौराइज्ड वस्त्र सूती वस्त्रों को कहा जाता है सूती वस्त्रों का प्रमुख तंतु कपास होता है तथा इन वस्त्रों के तंतु प्राकृतिक होते हैं।

इन वस्त्रों में रिक्त स्थान रहते हैं जिसके कारण इनमें गन्धगी या मैल जल्दी प्रवेश कर जाता है।

इस प्रकार के वस्त्रों को प्रेश करते समय उच्च ताप पर प्रेश को रखना चाहिए, तथा सैन्फाईज्ड वस्त्रों को धोने के लिए तथा उनमें कड़ापन लाने के लिए क्लोफ का प्रयोग किया जाता है,



प्रश्न संख्या '13' का उत्तर :-

30 :- रोग प्रतिरक्षण :-

हमारा शरीर बेहद संवेदन शील है, और हम बाह्य वातावरण में निवास करते हैं, जहाँ अनेक प्रकार के जीवाणु विषाणु रहते हैं जो हमारे शरीर के लिए हानिकारक होते हैं तथा हमारे शरीर में प्रवेश करते ही हमारा स्वास्थ्य खराब हो जाता है।

हमारे शरीर में विभिन्न प्रकार के रोग होते रहते हैं।

जैसे:- बुखार आना, खाँसी लगना
आदि,

हमारे शरीर में उपस्थित रक्त में इन रोगों से लड़ने के लिए श्वेत रक्तकणिकाएँ (WBC) उपस्थित हैं जो हमारे शरीर में उपस्थित रोगाणुओं को नष्ट करती हैं तथा हमारे शरीर को रोगाणुओं से लड़ने के लिए सक्षम बनाती हैं।

रोगों से लड़ने की क्षमता को रोग प्रतिरक्षण कहते हैं। इन सभी कार्यों का नियमन श्वेत रक्तकणिकाओं के द्वारा होता है।

इन कणिकाओं को हमारे शरीर का "रक्षक या सैनिक" भी कहा जाता है।

— 0 —

प्रश्न संख्या '14' का उ०:-

30:- शिशु के जीवन में रेडियों की भूमिका

शिशु के जीवन में रेडियों की महत्वपूर्ण भूमिका है शिशु जैसे-जैसे विकसित होता है उसमें संवेगात्मक विकास भी होने लगता है, और शिशु को आनन्द को प्राप्त करने की चेतना उत्पन्न होने लगती है।

जैसा कि हम जानते हैं कि रेडियों एक अत्यन्त साधन है तथा माता इस विषय वस्तु का लाभ प्राप्त करके शिशु के सामने रेडियों शुरू करके अपने कार्य करने लगती है। और बच्चे रेडियों को सुनने के लिए रुचि उत्पन्न करते हैं रेडियों प्रसारण के द्वारा बच्चों के लिए अनेक कार्यक्रम जैसे :- 'बच्चों की फुलवाड़ी', 'बच्चों के लिए', 'चुन चुन', आदि।

कार्यक्रम प्रसारित किए जाते हैं जिससे शिशुओं में बौद्धिक तथा गत्यात्मक आदि बहुपक्षीय विकास होते हैं।

परन्तु रेडियों का अत्यधिक प्रयोग करना बच्चों के लिए हानिकारक भी हो सकता है। बच्चों स्नायु तंत्र तथा शारीरिक क्रियाओं में प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

प्रश्न संख्या '15' का उत्तर

उ०:- खेल का शैक्षिक महत्व :-

खेल एक ऐसी क्रिया है जो स्वतंत्र रूप से की जाती है, तथा जिससे शिशु को आनन्द की प्राप्ति होती है। खेल कहलाता है।

खेल का प्रमुख तत्व स्वतंत्रता होती है, और खेल के द्वारा बालक का शारीरिक विकास उचित रूप से होता है, खेल के द्वारा बालक के मासिक से सारे तनाव दूर हो जाते हैं और बालक अपनी शैक्षिक क्रियाओं को उचित रूप से कर लेता है।

कुछ विद्वानों ने खेल के सम्बन्ध अनेक व्याख्यान दिए हैं।

पढ़ोगे लिखोगे बनोगे हाशियार
" खेलोगे कूदोगे होंगे नवाब "

इसी प्रकार विवेकानन्द जी ने खेल के बारे में कहा " आधुनिक भारत के नव युवकों का अविलम्ब पढ़ने-लिखने के साथ-साथ खेलने से गौरवान्वित होना "

प्रश्न संख्या '16' का उत्तर :-

उ०:- "बचत परिवार के लिए आवश्यक है"
इस कथन के पक्ष में तीन कारण
निम्नलिखित हैं।

(1) आबी अविव्य के लिए सहायक:-

बचत, पारिवारिक आय से की जाती है तथा परिवार की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए घर के मुखिया के द्वारा बचत की जाती है। बचत आबी अविव्य में होने वाले व्ययों में सहायक सिद्ध होती है।

(2) आकस्मिक व्यय में सहायक:- यदि

परिवार अविव्य के लिए बचत करता है और अचानक उसके परिवार में किसी सदस्य के साथ दुर्घटना घटित हो जाती है तो वह तुरंत बचत किए हुए धन का प्रयोग करेगा इसीलिए बचत इस रूप में भी सहायक सिद्ध होती है।

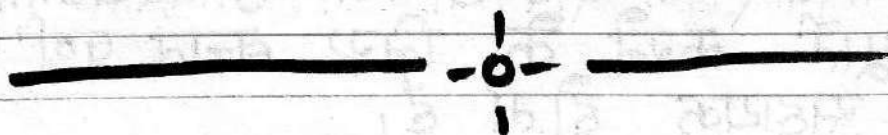
(3) परिवार के सदस्यों की आवश्यकता :-

परिवार के सदस्यों की आवश्यकता की पूर्ति करने के लिए बचत पूर्ण से सहायक होती है।

प्रश्न संख्या '17' का उत्तर:-

उ०:- माँड बनाने की गर्म विधि:-

- (1) माँड बनाने के लिए चावल का उपयोग किया जाता है,
- (2) सर्वप्रथम चावल की बारीक आटे की तरह पीस लें,
- (3) तथा उसमें पानी डालकर उसका भिगी कर रख दें,
उसके पश्चात जब आटा पूर्ण रूप से घुल जायगा,
- (4) तो फिर उस आटे की आग के ऊपर रख दें, उसे सावधानी पूर्वक घुमाते रहें जब तक कि वह घुल न जाय,
- (5) उसके पश्चात उसमें मैदा अरारोट आदि आवश्यक सामग्री को डालें,
- (6) उसके पश्चात हमारा चावल का माँड बनकर तैयार हो जायगा,



प्रश्न संख्या '18' का उ० :-

उ० :- रंगीन सूती वस्त्रों को धोते समय

सावधानियाँ :- रंगीन सूती वस्त्रों को धोते समय निम्न लिखित सावधानियों का ध्यान रखना चाहिए,

सूती वस्त्रों (रंगीन) को धोते समय बवेत कपड़ों को रंगीन कपड़ों से पृथक् कर देना चाहिए। क्योंकि उन वस्त्रों का रंग श्वेत वस्त्रों पर लगने का श्रय बना रहता है।

रंगीन सूती वस्त्रों को धोते समय अधिक नही रगड़ना चाहिए क्योंकि उनसे रंग निकलने की आशंका रहती है।

रंगीन सूती वस्त्रों को भिगीने पर नमक डाल देना चाहिए जिसके कारण वस्त्रों से रंग नही निकलता है।

रंगीन सूती वस्त्रों को धोने के पश्चात् सदैव उल्टा करके सुखाना चाहिए जिससे उनका रंग नही निकलता।

प्रश्न संख्या '19' का उत्तर:-

उ०:- वस्त्रों पर लगे व्यापारिक चिन्ह:-

वस्त्रों पर लगे व्यापारिक चिन्ह उप-भोक्ताओं के लिए जानकारी प्रदान करने के लिए लगाए जाते हैं।

तथा उन चिन्हों से हमें यह ज्ञात होता है कि वस्तु या वस्त्र किस दुकान का है और उन व्यापारिक चिन्हों के द्वारा वस्त्रों की उचित गुणवत्ता का निर्धारण करते हैं।

वस्त्रों पर लगे व्यापारिक चिन्हों के द्वारा हमें यह ज्ञात होता है कि वस्त्र किस तंतु के द्वारा निर्मित है तथा उसका व्यापार केंद्र कहाँ है।

अगर हमें वस्त्र उचित गुणवत्ता वाले प्रतीत नहीं होते हैं तो हम उन्हें उस स्थान में जाकर वापस करवा सकते हैं।

और इनके द्वारा हमें वस्त्रों की परिस-ज्जा का ज्ञान होता है।

प्रश्न संख्या '२०' का उत्तर :-

३०:- शैशवावस्था में सामाजिक विकास:-

शैशवावस्था में सामाजिक विकास २-३ वर्ष की आयु में होता है। मानव एक सामाजिक प्राणी है और हर मनुष्य शैशवावस्था से होकर गुजरता है। शैशवावस्था में शिशु निःसहाय होता है, परन्तु जब वह धीरे-धीरे विकसित होने लगता है। उसमें परिवर्तन होने लगते हैं।

बालक का समाज या विद्यालय में रह कर के विभिन्न संवेगों का उत्पन्न होना तथा समाज में उपास्य विभिन्न लोगों के प्रति चेतना उत्पन्न होना सामाजिक विकास कहलाता है। सामाजिक विकास बालक में एक निश्चित आयु के उपरांत होता है।

शैशवावस्था में सामाजिक विकास विभिन्न स्तरों में होता है,

(i) दूसरे के प्रति चेतना

(ii) मेल जोल

(iii) लिंग भेद

(i) दूसरों के प्रति चेतना:-

जब बालक शैशवावस्था में होता है तो वह किसी के बारे में मनन तथा ध्यान केन्द्रित नहीं करता है, परन्तु जब बालक नर्सरी या विद्यालय में प्रवेश करता है तो वह एक दूसरे के प्रति सचेत सचेत हो जाता है और ईर्ष्या द्वेष आदि संवेगों का विकास होने लगता है।

(ii) मेल जोल :- बालक के सामाजिक विकास के अंतर्गत उसमें मेल जोल की भावना भी जागृत होने लगती है और वह अपने मित्र भी बनाने लगता है। तथा उसमें एक दूसरे के प्रति ईर्ष्या द्वेष प्रेम आदि की भावनाओं का समावेश होने लगता है। जिसके कारण वह एक दूसरे के बारे में सोचने लगता है,

(iii) लिंग भेद :- बालक के सामाजिक विकास के अंतर्गत लिंग भेद की जानकारी का समावेश होने लगता है और एक-दूसरे के प्रति चेतना उत्पन्न होने लगती है।

प्रश्न संख्या '२१' का उत्तर:-

उ०:- खनिज लवणों का महत्व:-

मानव निरंतर कार्य करने के लिए सक्रिय रहता है और कार्यों को पूर्ण करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है ऊर्जा की पूर्ति के लिए मनुष्य या प्रत्येक जीव को आहार की आवश्यकता होती है।

आहार केवल भूख शांत करने के लिए ही उत्तरदायी नहीं होती अपितु शरीर को ऊर्जा प्रदान करने के लिए भी उत्तरदायी होती है।

और हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करने के लिए आहार के प्रमुख तत्व अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। उनमें से एक खनिज लवण है।

खनिज लवण हमारे आहार का एक प्रमुख ऊर्जा दायक तत्व, बिना खनिज लवणों से हमारे आहार का मात्रा अधूरी है।

खनिज लवणों के बिना हमारे शरीर के विकास की गति में अवकट्ट उत्पन्न हो जाता है।

खनिज लवणों के कार्य :-

- 1) खनिज लवणों का हमारे शरीर के क्रियात्मक यन में वे अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।
- 2) खनिज लवण हमारे शरीर में अम्ल तथा क्षार की मात्रा में नियंत्रण करते हैं।
- 3) खनिज लवण हमारे शरीर पाचन क्रिया या चयापचय की क्रिया में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाहन करते हैं।
- 4) खनिज लवणों के द्वारा प्रोटीन तथा वसा की अत्याधिक खपत नहीं होती है।
- 5) खनिज लवणों के हमारे आमाशय में उत्पन्न हाइड्रोक्लोरिक अम्ल का श्रावण सामान्य होता है।
- 6) खनिज लवणों के द्वारा अम्लता की शिकायत अधिक नहीं होती है।

खनिज प्राप्ति के स्रोत:- खनिज प्राप्ति के स्रोत वनस्पतिजन्य हैं, और वे स्रोत हरी सब्जियां दूध, मांस, अंडे व फल हैं।

प्रश्न संख्या '22' का उत्तर:-

उ०:- I.C.M.R (इण्डियन काउंसिल मैडिकल रिसर्च) के अनुसार भिन्न-भिन्न आयु के व्यक्तियों में कैलोरीज की मात्रा उनके भोजन तथा स्वास्थ्य के अनुसार निर्धारित की जाती है।

अलग-अलग व्यक्तियों में ऊर्जा की मात्रा भिन्न-भिन्न होती है, तथा उसकी मात्रा का निर्धारण 'कैलोरी' के द्वारा की जाती है।

I.C.M.R के अनुसार कैलोरीज अर्थात् ऊर्जा की मात्रा का निर्धारण किया है। ऊर्जा हमें भोजन या आहार के द्वारा प्राप्त की जाती है। तथा

आहार में विभिन्न प्रकार के तत्व उपस्थित होते हैं। जिसके द्वारा हमारे शरीर में ऊर्जा अर्थात् कैलोरीज का समावेश होता है।

I.C.M.R द्वारा निर्धारित अलग-अलग व्यक्तियों के लिए कैलोरीज की मात्रा:-

शिशु के लिए कैलोरीज की मात्रा:- एक शिशु के लिए कैलोरीज की मात्रा 50 K कैलोरी होनी चाहिए अतः उससे अधिक भी हो सकती है।

बालक के लिए:- बालक के ऊर्जा की मात्रा 100 K कैलोरी होनी आवश्यक है।

किशोर लड़कों व लड़कियों के लिए:-

किशोर लड़कों व लड़कियों के लिए प्रस्तावित ऊर्जा की मात्रा 150K से ज्यादा तक ही होनी चाहिए।

वयस्क पुरुषों में ऊर्जा की मात्रा:-

वयस्क पुरुषों में इसकी मात्रा 200 K कैलोरी होनी चाहिए।

वयस्क महिलाओं में:- वयस्क महिलाओं में ऊर्जा की मात्रा 250K होनी चाहिए।

गर्भवती महिलाओं में:- गर्भवती महिलाओं में ऊर्जा की मात्रा अधिक होनी चाहिए लगभग 300K कैलोरी होनी चाहिए।

प्रश्न संख्या '१३' का उत्तर :-

उ०:- आहार स्वास्थ्य विज्ञान:-

वह विज्ञान जिसमें आहार सम्बंधी जानकारियाँ का समावेश होता है।
आहार स्वास्थ्य विज्ञान कहलाता है।

आहार स्वास्थ्य विज्ञान का मुख्य केन्द्र
(I. C. M. R) इण्डियन काउंसिल मैडिकल
रिसर्च है।

इसके अन्तर्गत स्वास्थ्य सम्बंधी जानकारि-
याँ भी प्रदान की जाती हैं।

आहार स्वास्थ्य विज्ञान के अनुसार भोजन
पकाने की सही विधियाँ व व्यवस्थाओं
का उल्लेख निम्न प्रकार से है।

एक सुव्यवस्थित बृहणी को भोजन
एक साफ सुथरे स्थान पर बनाना
चाहिए।

तथा भोजनालय या रूमों में घर आहार
सम्बंधी सारी सामग्री उपलब्ध हो।

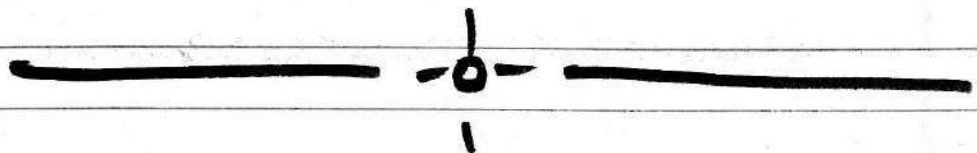
शुजीन की पकतै समय निर्मित शुजीन से सम्बन्धित सारी जानकरियाँ का जान होना चाहिये।

तथा शुजीन की पकतै समय स्थान पर जल के द्वारा साफ कर लेना चाहिये।

तथा सब्जियाँ व अन्य सामग्री की बनाते समय साफ या धुल लेना चाहिये। क्योंकि बाजार में उन्हें पकाने के लिए निम्न रसायनों का प्रयोग किया जाता है।

तथा रसोई घर की नियमित सफाई करनी चाहिये जिसके कारण रसोई घर में फूँदी शंख जीवाणुओं के उत्पन्न होने की संभावना रहती है।

शुजीन की पकाने के लिए गृहणी को स्वाद का विशेष प्रकार का ध्यान होना चाहिये।



प्रश्न संख्या '24' का उ० :-

उ० :- पारिवारिक संसाधन वैसाधन होते हैं जिसके द्वारा परिवार के सदस्यों की आवश्यकता की पूर्ति की जाती है।

पारिवारिक संसाधन दो प्रकार के होते हैं, मानवीय संसाधन, अमानवीय संसाधन

पारिवारिक संसाधनों की विशेषताएँ निम्नलिखित हैं।

(1) पारिवारिक संसाधन सीमित होते हैं :-

पारिवारिक संसाधन हमारे पास सीमित मात्रा में उपस्थित होते हैं तथा उन संसाधनों के द्वारा परिवार के सदस्यों की आवश्यकता की पूर्ति सीमित मात्रा में की जा सकती है।

(2) पारिवारिक संसाधनों के द्वारा परिवार के सदस्यों की आवश्यकता की पूर्ति

पारिवारिक संसाधनों के द्वारा परिवार के सदस्यों की आवश्यकता की पूर्ति की जा सकती है।

पारिवारिक संसाधनों द्वारा भौतिक सुविधाएं:-

पारिवारिक संसाधनों के द्वारा भौतिक सुविधाओं की पूर्ति की जाती है। जैसे धन तथा भौतिक सुविधाएं एवं सामुदायिक सुविधाएं प्राप्त की जा सकती हैं।

पारिवारिक संसाधनों के द्वारा श्रम की

बचत :-

पारिवारिक संसाधनों के द्वारा श्रम की बचत की जा सकती है। तथा व्यक्ति के विभिन्न पक्षों में सहायता प्रदान होती है।

प्रश्न सं० 25 क

(क) दोष पूर्ण मापतोल की समस्या :-

उपभोक्ताओं के शोषण का सबसे मुख्य कारक है। दोष पूर्ण मापतोल की समस्या।

उत्पादक या सामान विक्रेता शोले शोले उपभोक्ताओं के साथ विश्वासघात करते हैं तथा उन्हें माप तोल करके लूट लेते हैं।

कुछ उपभोक्ता विश्वास करके माप संबंध न करके दुकान दार को करने के लिए कहते हैं, परन्तु दुकान दार कम तोल कर या रुपय अधिक लेकर के उनके साथ विश्वासघात कर लेते हैं।

इन सभी प्रक्रियाओं के द्वारा उपभोक्ताओं का शोषण होता है। इन सभी प्रक्रियाओं को देखकर हमारे प्रधान मंत्री ने उपभोक्ता के हित के लिए, 'उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 1986' की स्थापना की,

(ख) वस्तुओं का उपलब्ध न होने की संभावना:-

उपभोक्ताओं के शोषण का सबसे महत्वपूर्ण कारक है कि वस्तुओं का उपलब्ध न होने की समस्या

उत्पादक वस्तु को समय पर उपभोक्ता तक न पहुँचाकर उपभोक्ता के साथ दल करते हैं।

वस्तु को प्राप्त करने के लिए उपभोक्ता को दुकान या बाजार के चक्कर लगाने पड़ते हैं, जिसके द्वारा उपभोक्ता का शोषण किया जाता है।

इसके सम्बंध में उपभोक्ताओं को अधिकार दिए जाते हैं।

— 0 —

27 उ०:-

- क उ० - रिकेट्स
ख - आहार नियोजन
ग - मानवीय संसाधन
घ - डाकघर
ङ - जागरूकता
च - सूती वस्त्र

26

उ०:- वस्त्रों पर लगे दाग धब्बों को दुजाने के लिए निम्न प्रकार की सावधानियाँ का प्रयोग किया जाता है।

जिन वस्त्रों पर दाग लगे होते हैं उन पर नीचे से शोधक का गज लगा लें।

निम्न रसायनों का प्रयोग करके
उपयुक्त रसायनों का प्रयोग
किया जाता है।

फिर उससे पानी से धो लिया
जाता है।

बो नं- 2005/623