

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

4369/4319

Series : SS-M/2019

SET : A, B, C & D

Total No. of Printed Pages : 32

MARKING INSTRUCTIONS AND MODEL ANSWERS

HOME SCIENCE

ACADEMIC/OPEN

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

उप - परीक्षक मूल्यांकन निर्देशों का ध्यानपूर्वक अवलोकन करके उत्तर-पुस्तिकाओं का मूल्यांकन करें। यदि परीक्षार्थी ने प्रश्न पूर्ण व सही हल किया है तो उसके पूर्ण अंक दें।

General Instructions :

- (i) *Examiners are advised to go through the general as well as specific instructions before taking up evaluation of the answer-books.*
- (ii) *Instructions given in the marking scheme are to be followed strictly so that there may be uniformity in evaluation.*
- (iii) *Mistakes in the answers are to be underlined or encircled.*
- (iv) *Examiners need not hesitate in awarding full marks to the examinee if the answer/s is/are absolutely correct.*
- (v) *Examiners are requested to ensure that every answer is seriously and honestly gone through before it is awarded mark/s. It will ensure the authenticity as their evaluation and enhance the reputation of the institution.*

4369/4319/(Set : A, B, C & D)

P. T. O.

- (vi) *A question having parts is to be evaluated and awarded partwise.*
- (vii) *If an examinee writes an acceptable answer which is not given in the marking scheme, he or she may be awarded marks only after consultation with the head-examiner.*
- (viii) *If an examinee attempts an extra question, that answer deserving higher award should be retained and the other scored out.*
- (ix) *Word limit wherever prescribed, if violated upto 10%. On both sides, may be ignored. If the violation exceeds 10%, 1 mark may be deducted.*
- (x) *Head-examiners will approve the standard of marking of the examiners under them only after ensuring the non-violation of the instructions given in the marking scheme.*
- (xi) *Head-examiners and examiners are once again requested and advised to ensure the authenticity of their evaluation by going through the answers seriously, sincerely and honestly. The advice, if not heeded to, will bring a bad name to them and the Institution.*

महत्त्वपूर्ण निर्देश :

- (i) अंक-योजना का उद्देश्य मूल्यांकन को अधिकाधिक वस्तुनिष्ठ बनाना है। अंक-योजना में दिए गए उत्तर-बिन्दु अंतिम नहीं हैं। ये सुझावात्मक एवं सांकेतिक हैं। यदि परीक्षार्थी ने इनसे भिन्न, किन्तु उपयुक्त उत्तर दिए हैं तो उसे उपयुक्त अंक दिए जाएँ।
- (ii) शुद्ध सार्थक एवं सटीक उत्तरों को यथायोग्य अधिमान दिए जाएँ।
- (iii) परीक्षार्थी द्वारा अपेक्षा के अनुरूप सही उत्तर लिखने पर उसे पूर्णांक दिए जाएँ।
- (iv) वर्तनीगत अशुद्धियों एवं विषयांतर की स्थिति में अधिक अंक देकर प्रोत्साहित न करें।
- (v) भाषा-क्षमता एवं अभिव्यक्ति-कौशल पर ध्यान दिया जाए।
- (vi) मुख्य-परीक्षकों/उप-परीक्षकों को उत्तर-पुस्तिकाओं का मूल्यांकन करने के लिए केवल Marking Instructions/Guidelines दी जा रही हैं, यदि मूल्यांकन निर्देश में किसी प्रकार की त्रुटि हो, प्रश्न का उत्तर स्पष्ट न हो, मूल्यांकन निर्देश में दिए गए उत्तर से अलग कोई और भी उत्तर सही हो तो परीक्षक, मुख्य-परीक्षक से विचार-विमर्श करके उस प्रश्न का मूल्यांकन अपने विवेक अनुसार करें।

SET – A

-
- | | | |
|--------|----------------------------------------------|---|
| 1. (i) | प्रोटीन | 1 |
| (ii) | Recommended Daily Allowances | 1 |
| (iii) | 65 gm | 1 |
| (iv) | किरणन | 1 |
| (v) | सिरोसिस ऑफ लीवर | 1 |
| (vi) | फिटकरी, लाल दवाई | 1 |
| (vii) | (ख) खसरा | 1 |
| (viii) | (क) जैवले वाटर | 1 |
| (ix) | (ख) रीठा शिकाकाई | 1 |
| (x) | (घ) उपरोक्त सभी | 1 |
| 2. (i) | कार्बोज तथा वसा वाले पदार्थ। | 2 |
| (ii) | प्रोटीन प्रदान करने वाले पदार्थ। | |
| (iii) | विटामिन और खनिज लवण प्रदान करने वाले पदार्थ। | |
| 3. (i) | मौसमी खाद्य पदार्थों का ज्यादा उपयोग। | 2 |
| (ii) | पैकिंग वाले खाद्य पदार्थों को कम खरीदना। | |

4. कैलोरी का खर्च अधिक होने से ग्लाइकोजन कम हो जाती है ? 2
5. तेल - अचार में तेल डालने से अचार बाहर की वायु के सम्पर्क में नहीं आता जिससे अचार खराब नहीं होता। 2
- मसाले** - मसाले जैसे : राई, हल्दी, मेथी, लौंग दालचीनी आदि, पदार्थ की अम्लीयता को बढ़ा देते हैं। इससे भोज्य पदार्थ वृद्धि नहीं करते। वातावरण में अम्लीय होने पर खाद्य पदार्थ के संरक्षण में सहायता मिलती है।
- अम्लीय पदार्थ** - नींबू, सिटरिक एसिड, नींबू आदि से वातावरण अम्लीय हो जाता है। जिससे जीवाणु वृद्धि कम करते हैं।
6. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार - “स्वास्थ्य केवल रोग रहित होने की अवस्था नहीं होती, बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूरी तरह स्वस्थ होने की अवस्था होती है” ? 2
7. सफेद रक्त कण, त्वचा, श्लेष्मा झिल्ली और नाक के बाल। 2
8. मनुष्य के शरीर में रोग के कीटाणु दूषित जल तथा दूषित खाद्य पदार्थों से कीड़ों के द्वारा, वायु के द्वारा, कीटों के द्वारा और स्पर्श के द्वारा दाखिल होते हैं। 2

9. खाद्य पदार्थों में मिलावट आजकल बहुत बढ़ रही है। अगर हमें शक या सम्भावना हो तो हमें खाद्य निरीक्षकों को मिलावटी पदार्थों के नमूने लेने में सहायता करनी चाहिए। मिलावट के मामले में गवाही देने के लिए तत्पर रहना चाहिए। मार्क वाली वस्तुओं को ही खरीदना चाहिए। 2
10. (i) दूध अच्छी प्रकार से उबला होना चाहिए। 3
(ii) बर्तन अच्छी तरह साफ होने चाहिए।
(iii) निप्पल तथा बोटल पूरी तरह विसंक्रमित होने चाहिए।
(iv) दूध की मात्रा उतनी ही रखनी चाहिए जितनी बच्चा पी सके।
(v) हो सके तो गाय का दूध ही देना चाहिए।
(vi) अगर हम पाउडर वाला दूध दे रहे हैं तो उसी विधि से तैयार करना चाहिए जो इस पर लिखी हो।
11. (i) चाय की पत्तियों को ज्यादा समय तक उबालने से टैनिक अम्ल पैदा होता है यह अम्ल छोटी आँतों को हानि पहुँचाता है। 3
(ii) गुदों को अधिक कार्य करना पड़ता है।
(iii) बच्चों की वृद्धि में बाधा डालती है।

(iv) जिन रोगियों को हृदय सम्बन्धी रोग या रक्त सम्बन्धी रोग होते हैं उन पर चाय या काफी का हानिकारक प्रभाव पड़ता है।

12. (i) कूड़ा-करकट कम पैदा करना चाहिए। 3
(ii) प्लास्टिक का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
(iii) कम दूरी पर पैदल जाने की कोशिश करनी चाहिए।
(iv) पुनर्निर्मित वस्तुओं का प्रयोग करना चाहिए।
(v) पेड़ पौधों ज्यादा लगाने चाहिए और कम काटने चाहिए।
(vi) सीसा रहित पेट्रोल का प्रयोग करना चाहिए।
13. (i) सबसे पहले ठण्डे पानी में भिगों दें। 3
(ii) गर्म पानी में भिगों दें।
(iii) खुली हवा में ब्लीच करें।
(iv) हल्के एल्कोहल घोल का प्रयोग करें।
(v) अम्लीय घोल का प्रयोग करें।
(vi) यदि उपरलिखित विधियों से दाग न उतरे तो विरंजक या ऑक्सीडाइजिंग ब्लीच का प्रयोग करें। इसके लिए भी हल्के घोल का प्रयोग करें।

14. (i) उपभोक्ता को खाद्य पदार्थों के बारे में ज्ञान। 3
(ii) ध्यानपूर्वक खरीददारी करना।
(iii) मानकीकृत वस्तुओं को खरीदना।
(iv) मौसमी खाद्य पदार्थों को खरीदना।
(v) विश्वसनीय दुकान से खरीदना।
15. (i) मानवीय व्यवहार को नियन्त्रित करने के लिए। 3
(ii) शारीरिक संवेगात्मक तथा भौतिक जरूरतों की संतुष्टि के लिए।
(iii) जीवन को सार्थक दिशा देने तथा सजा कर रखने के लिए।
(iv) विभिन्न विकल्पों में से किसी एक विकल्प को बिना किसी दबाव के चुनने के लिए।
(v) विभिन्न कार्यों तथा चीजों से सन्तुष्टि प्राप्त करने के लिए।
(vi) भ्रष्टाचार, बेईमानी, भेदभाव, अनियमितता मिटाने के लिए।
16. (i) तन्तुओं की मरम्मत के लिए। 4
(ii) शरीर की वृद्धि तथा विकास के लिए।
(iii) प्रतिरोधक कोशिकाओं का निर्माण।
(iv) ऊर्जा देना।
(v) एन्जाइम तथा हार्मोन का निर्माण।

(vi) पानी के सन्तुलन का नियन्त्रण करना।

(vii) पोषक तत्वों का संवहन।

17. (i) अणुजीवियों के प्रभाव से भोजन को बचाना। 4

(a) अणुजीवियों को भोजन से बाहर रखना।

(b) अणुजीवियों को भोज्य पदार्थों से दूर रखना।

(c) अणुजीवियों की वृद्धि तथा क्रियाशीलता में रुकावट पैदा करना।

(ii) अणुजीवियों को नष्ट करना।

(iii) आहार को स्वयं नष्ट होने से रोकना।

(iv) भोजन को कीट, जानवरों तथा अन्य कारणों से होने वाली हानि से बचाना।

18. कारण : 4

(i) गन्दा वातावरण

(ii) असंतुलित आहार

(iii) ऊपर का दूध देते समय सावधानी

(iv) खाद्य पदार्थ के प्रति संवेदनशीलता

(v) पेट में विकार

(vi) गन्दी स्वच्छता सम्बन्धी आदतें।

रोकथाम :

- (i) निर्जलीकरण को रोकना चाहिए इसमें जीवन रक्षक घोल, फलों का रस, फटे दूध का पानी, जौ का पानी, शिकंजी आदि थोड़ी-थोड़ी देर में देना चाहिए।
- (ii) स्थिति में सुधार आने पर वसा रहित दूध, दालों का सूप सब्जियों का सूप, सूजी की खीर, उबला अण्डा, आलू आदि दिये जा सकते हैं।
- (iii) रेशे युक्त पदार्थ वसा युक्त पदार्थ और अधिक मिर्च मसाले वाले पदार्थ नहीं देने चाहिए।

अथवा

कान के पीछे सूजन कनपेड़े *अथवा* गलसुआ रोग का लक्षण है। यह रोग अतिसूक्ष्म पैरामिक्सो विषाणु समूह के वायरस के द्वारा फैलता है।

- (i) शुरू में रोगी को बुखार आता है।
- (ii) इसकी एक या अधिक लार ग्रन्थियों में पीड़ा होती है।
- (iii) जबड़े की मांसपेशियों में तनाव होता है।
- (iv) रोगी के मुँह खोलने, खाना-खाने तथा बातचीत करने में पीड़ा होती है।

- (v) अधिक आयु की स्त्रियों में डिंब ग्रन्थियों तथा पुरुषों के वृषण में सूजन आ जाती है।
- (vi) रोगी को रसदार फल खाने में कठिनाई होती है।
- (vii) रोगी को पूरा विश्राम देना चाहिए। धीरे-धीरे सूजन अपने आप कम हो जाती है। पोटैशियम परमैंगनेट के घोल से गरारे कराने चाहिए।

19. (i) उपयुक्त सिलाई व बुनाई 4
- (ii) आकर्षक कारीगरी।
 - (iii) नमूना।
 - (iv) लचीलापन।
 - (v) टिकाऊपन
 - (vi) वस्त्र की सुन्दरता।
 - (vii) कार्यशीलता और आरामदायक।
 - (viii) खरीदने से पहले पहनना।

अथवा

- (i) शारीरिक विकास के लिए।
- (ii) आँखों के स्वास्थ्य के लिए।
- (iii) त्वचा को स्वस्थ बनाने के लिए।

- (iv) प्रजनन क्रिया के लिए।
- (v) संक्रामक रोगों से बचाव के लिए।
- (vi) हड्डियों और दाँतों के स्वास्थ्य के लिए।

SET – B

- | | | |
|----|--------------------------------------------------------|---|
| 1. | (i) सिरोसिस ऑफ लीवर | 1 |
| | (ii) खसरा, कनपेड़, रुबेला (Measles Mumps, Rubella) | 1 |
| | (iii) कालरा वाइब्रियो (Cholera Vibero) | 1 |
| | (iv) एमाइल एसिटेट | 1 |
| | (v) रीठा शिकाकाई | 1 |
| | (vi) पी. एफ. ए. | 1 |
| | (vii) (क) मूत्र तथा पित्तरस | 1 |
| | (viii) (घ) 65 ग्राम | 1 |
| | (ix) (क) साधारण | 1 |
| | (x) (घ) उपरोक्त सभी | 1 |
| 2. | पैक्टिन, सैल्यूलोज, हैनीसैल्यूलोज, स्टार्च डेक्सट्रोन। | 2 |
| 3. | (i) तरल आहार | 2 |

(ii) कोमल आहार

(iii) ठोस आहार

4. खाद्य पदार्थों में उपस्थित एन्जाइम खाद्य पदार्थों को खराब कर देते हैं। प्रत्येक पशु जन्य तथा वनस्पति पदार्थों में ये एन्जाइम पाए जाते हैं। परन्तु अधिक गर्मी में ये नष्ट हो जाते हैं। जब ये सर्तक होते हैं तब भोजन में अधिक परिवर्तन आते हैं ? इनको अक्रियाशील करने के लिए वायु तथा नमी को खत्म करना चाहिए यदि फल और सब्जियों को थोड़ी देर नमक के पानी में रखे तो ये अक्रियाशील हो जाते हैं। 2

5. (i) मोटे व्यक्ति को गुर्दे सम्बन्धी रोग, मधुमेह, मस्तिष्क की शिराओं का फटना आदि हो सकता है। 2

(ii) मोटापे के कारण रक्तवाहिनियों में कोलेस्ट्रॉल एकत्रित हो जाता है। व्यक्ति का रक्तचाप बढ़ जाता है। व्यक्ति को हृदयघात होने की आशंका बढ़ जाती है।

6. निमोनिया कोकस जीवाणुओं के कारण होता है। इसका सम्प्राप्ति काल 6-30 घण्टे होता है। रोगी को तीव्र बुखार होता है। उसका मुँह लाल हो जाता है। खांसी आती है। उसकी छाती में दर्द होता है। रोगी को सांस तेज आती है। कई बार अधिक खांसने से रोगी के थूक में खून भी आता है। 2

7. **संचारी रोग** - ये रोग खास परिस्थितियों में एक समुदाय के लोगों में फैल जाते हैं। जैसे : खसरा, छोटी माता, काली खांसी आदि। 2

असंचारी रोग - जो रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक नहीं पहुँचते जैसे : कैंसर, हृदय सम्बन्धी रोग।

8. प्राकृतिक रोग निरोधक क्षमता का अर्थ है शरीर स्वयं रोगों से लड़ता है शरीर में सफेद रक्ताणु यदि ताकतवर होते हैं तो व्यक्ति के शरीर में रोग के जीवाणु खत्म हो जाते हैं ? और उस व्यक्ति को वह रोग नहीं लगता। 2

9. आजकल उपभोक्ता शिक्षा की जरूरत इसलिए महसूस हुई क्योंकि आजकल बाजार में विभिन्न मूल्यों, विभिन्न प्रकार, प्रकृति तथा स्तर और किस्मों की वस्तुएँ उपलब्ध हैं और इनका चयन करना उपभोक्ता के लिए मुश्किल हो रहा है ? इसके अलावा नकली विज्ञापन, नकली वस्तुएँ आदि धोखाधड़ी का भी सामना उपभोक्ता को करना पड़ता है। 2

10. **ऊर्जा** - लड़कों में कैलोरी की जरूरत 2400 से 2600 तक और लड़कियों में 2060 तक होती है। 3

प्रोटीन - शारीरिक विकास के लिए अच्छी किस्म के प्रोटीन की आवश्यकता होती है।

विटामिन - हड्डियों और मांसपेशियों के बढ़ने के लिए शरीर को सुचारू रूप से चलाने के लिए सभी प्रकार के विटामिनों की आवश्यकता होती है।

खनिज लवण - हड्डियों की मजबूती रक्त की पूर्ति के लिए पर्याप्त मात्रा में खनिज लवणों की आवश्यकता होती है।

11. हाँ व्यायाम शरीर के लिए बहुत जरूरी है। व्यायाम का शरीर के विभिन्न संस्थानों पर निम्नलिखित प्रभाव पड़ता है ? 3

(i) रक्त परिसंचरण संस्थान पर प्रभाव

(ii) श्वसन संस्थान पर प्रभाव

(iii) पाचन संस्थान पर प्रभाव

(iv) नाड़ी संस्थान पर प्रभाव

(v) उत्सर्जन संस्थान पर प्रभाव

(vi) मोटापा कम

(vii) तनाव कम

12. यह रोग सामान्यतः शिशुओं में होता है। विशेषकर 10 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में होता है। कई बार स्कूल वगैरा में ध्यान नहीं दिया जाए तो महामारी का रूप भी ले लेता है। एक बार हो जाने पर

दोबारा नहीं होता। इसका सम्प्राप्ति काल 14 दिन से दो सप्ताह तक होता है ? 3

लक्षण -

- (i) शुरू में हल्का बुखार होता है।
- (ii) शरीर में दाने निकलते हैं तथा पूरे शरीर में फैल जाते हैं।
- (iii) दाने फफोलों की तरह बन जाते हैं।
- (iv) जी मिचलाना, पीठ में दर्द तथा सर्दी लगती है।
- (v) दो-तीन दिन बाद दानों पर पपड़ी बननी शुरू हो जाती है और रोगी ठीक होना शुरू हो जाता है।

- 13.** (i) गन्दे वस्त्रों का संग्रह न करें। पहले धोकर अच्छी तरह सुखा लें। 3
- (ii) वस्त्र रखने से पहले जेब इत्यादि जाँच लेनी चाहिए।
 - (iii) वस्त्र कहीं पर भी रखें परन्तु वहाँ नमी या सीलन नहीं होनी चाहिए।
 - (iv) सूती कपड़ों का संग्रह करते समय मांड नहीं लगानी चाहिए।
 - (v) ऊनी वस्त्रों का संग्रह करते समय पहले साफ करके अच्छे से धूप लगानी चाहिए उनको अखबार में लपेटकर कीटाणुनाशक गोलियाँ डालकर रखना चाहिए। क्योंकि ऊनी कपड़ों में कीड़े ज्यादा लगते हैं।

4369/4319/(Set : A, B, C & D)

- (vi) जरी की साड़ियाँ, चमकीले कपड़े भी सावधानी से रखने चाहिए इनमें फिनाइल की गोलियाँ नहीं रखनी चाहिए।
- (vii) गन्दे कपड़ों को साफ कपड़ों के साथ नहीं रखना चाहिए क्योंकि इनकी गन्दगी, दुर्गन्ध का प्रभाव साफ कपड़ों पर भी पड़ता है।

14. (i) सुरक्षा का अधिकार। 3
- (ii) सूचना का अधिकार।
- (iii) सुनवाई सम्बन्धी अधिकार।
- (iv) चयन का अधिकार।
- (v) उपभोक्ता शिक्षा का अधिकार।
- (vi) स्वस्थ वातावरण का अधिकार।
- (vii) मूलभूत आवश्यकताओं की सन्तुष्टि का अधिकार।

15. (i) परिवार 3
- (ii) शैक्षणिक संस्थाएँ।
- (iii) मित्र
- (iv) समाज
- (v) पारिवारिक मूल्य

16. (i) बच्चों में रिकेट्स 4
 (ii) टेटैनी रोग
 (iii) आस्टोमलेशिया
 (iv) आस्टियोपोरोसिस

17. (i) धूप में सुखाकर 4
 (ii) मशीनों द्वारा सुखाकर

सुखाने के लाभ तथा हानियाँ :

लाभ :

- (i) यह आहार संरक्षण की सरल तथा प्रचलित विधि है।
 (ii) आहार में विभिन्नता आती है।
 (iii) भोज्य पदार्थों से एन्जाइम नष्ट हो जाते हैं।
 (iv) खाद्य पदार्थों में भार कम होने से स्थानान्तरण आसान हो जाता है।
 (v) मौसमी पदार्थ ज्यादा मात्रा में पैदावार होने से नष्ट नहीं होते।

हानियाँ :

- (i) धूप द्वारा सुखाने में ज्यादा समय लगता है।
 (ii) कई बार धूप नहीं होने से भोज्य पदार्थ खराब हो जाते हैं।
 (iii) रंग और खुशबू में अन्तर आता है।
 (iv) विटामिन 'ए', 'बी', तथा 'सी' नष्ट हो जाते हैं।

18. (i) जीवाणु 4
(ii) विषाणु
(iii) फफूंदी
(iv) पराजीवी प्रोटोजोआ
(v) पराजीवी कृत्रिमों द्वारा

अथवा

उम्र	टीका
जन्म -	बी. सी. जी. पोलियो-पहली खुराक हिपेटाइटिस - पहला टीका
1½ मास -	डी० पी० टी०-पहली खुराक पोलियो - दूसरी खुराक हिपेटाइटिस-बी दूसरी खुराक
2½ मास -	डी. पी. टी. - दूसरा टीका पोलियो - तीसरी खुराक
3½ मास -	डी. पी. टी - तीसरा टीका पोलियो - चौथी खुराक हिपेटाइटिस - तीसरा टीका
9 मास -	खसरा टीका
15 - 18 मास -	खसरा, कनपड़े और रुबेला डी. पी. टी. पहला बूस्टर
2 साल	टाइफाइड टीका

19. (i) व्यक्तित्व 4
- (ii) पहनने वाले की आयु
- (iii) जलवायु
- (iv) व्यवसाय
- (v) शारीरिक बनावट
- (vi) अवसर
- (vii) फैशन

अथवा

दैनिक आहार को पौष्टिक बनाने के लिए भोज्य समूह बनाए गए हैं। I.C.M.R ने खाद्य पदार्थों के कुल पाँच खाद्य वर्गों में बांटा गया है। यह निम्नलिखित हैं।

- (i) अनाज तथा जड़ वाली सब्जियाँ।
- (ii) दाल तथा सूखे मेवे।
- (iii) पशु जन्य पदार्थ।
- (iv) फल तथा सब्जियाँ।
- (v) वसा तथा चीनी वर्ग।

SET – C

- | | | |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|---|
| 1. (i) | केसिन | 1 |
| (ii) | मीठे पदार्थ, स्टार्च वाले पदार्थ, वसा वाले पदार्थ, बेकरी वाले पदार्थ। | 1 |
| (iii) | 65 ग्राम | 1 |
| (iv) | (a) पोटैशियम मैटाबाइसल्फाइड | 1 |
| | (b) सोडियम बैन्जोएट | |
| (v) | सिरोसिस ऑफ लीवर | 1 |
| (vi) | पीलिया रोग | 1 |
| (vii) | (ख) खसरा | 1 |
| (viii) | (क) अण्डा | 1 |
| (ix) | (क) डिटर्जेन्ट | 1 |
| (x) | (ख) इस्तरी करने की | 1 |
2. यह कार्बोज दो से अधिक इकाइयों से बनता है। यह पचने से पहले डाइ और फिर मोनोसैकराइड में परिवर्तित होते हैं, यह मीठे नहीं होते। यह ठण्डे जल में घुलते नहीं हैं। पकाने के बाद ही इन्हें खाया जा सकता है। इनमें स्टार्च, डेक्ट्रिन, ग्लाइकोजन और सैलूलोज आते हैं।

3. (i) परिवार के प्रत्येक सदस्य को शारीरिक आवश्यकता अनुसार भोजन मिलना।
- (ii) समय, श्रम तथा ईंधन की बचत।
- (iii) समय से पहले आहार की योजना बनाना ताकि पूर्व तैयारी की जा सके।
- (iv) परिवार की आय के अनुसार योजना बनाना। 2
4. अधिक नमी, ताप, वायु की उपस्थिति, दूषित पदार्थ तथा गन्दगी आदि परिस्थितियों में जीवाणु ज्यादा वृद्धि करते हैं। 2
5. As in Q. No. 5 in Set - B 2
6. D.P.T. का पहला टीका 1½ माह की अवस्था में दूसरा 2½ माह में और तीसरा 3½ माह में दिया जाता है। 2
7. (i) दस्त में मल के साथ रक्त नहीं होता परन्तु पेचिश में मल के साथ रक्त और लेस अधिक होती है। 2
- (ii) पेचिश में अणुजीवी आंतों में जखम बना देते हैं परन्तु दस्त में ऐसा नहीं होता है।
- (iii) दस्त में पेट में दर्द और मरोड़ कम होती है परन्तु पेचिश में आंतों में दर्द और मरोड़ ज्यादा होती है।

8. (i) द्योलक विधि 2
(ii) अवशोषक विधि
(iii) रासायनिक विधि
9. (i) मिलावट, 2
(ii) झूठे विज्ञापन,
(iii) गलत मापतौल,
(iv) वस्तुओं पर अपूर्ण लेबल,
(v) नकली वस्तुएँ,
(vi) निम्न स्तर या घटिया क्वालिटी की वस्तुएँ।
(vii) काला बाजारी
10. As in Q. No. 15 in Set - B 3
11. मानकीकरण - अलग-अलग तरह की वस्तुओं की गुणवत्ता तथा स्तर के निर्धारण को मानकीकरण कहते हैं। मानकीकरण चिह्न दर्शाता है कि वस्तु के गुण, मूल्य, अनुपात तथा भार उचित स्तर के अनुसार हैं। यह वस्तु की अच्छी गुणवत्ता का विश्वास दिलाते हैं। 3
- स्तरों का निर्धारण करने के लिए भारत में निम्नलिखित तरह के संस्था हैं।

- (i) P.F.A (Prevention of Food Aduletration 1954)
- (ii) F.P.O. - (Frust Product Order)
- (iii) ISI - (Indian Standard Institute)
- (iv) Agmark
- (v) Eco mark
- (vi) Woolmark

- 12.** (i) धोने से पहले तैयारी 3
- (ii) धोना
 - (iii) खंगालना
 - (iv) सुखाना
 - (v) परिसज्जा
- 13.** (i) आँखों की सफाई न करने से आँखें कमजोर हो जाती हैं। 3
- (ii) आँखों की सफाई न करने से आँखों की दृष्टि कमजोर हो जाती है लाल हो जाती है।
 - (iii) नेत्रों में सूजन आ जाती है उनमें स्राव शुरू हो जाता है।
 - (iv) आँखों में कुकुरे हो जाते हैं।
 - (v) आँखों में पस हो जाती है।
 - (vi) आँखों का ध्यान न रखने से काला और सफेद मोतिया बिन्द हो जाता है।

14. थकान शरीर की वह स्थिति है जिसमें शरीर की कार्य क्षमता में कमी आ जाती है। शरीर में लैक्टिक अम्ल तथा कार्बन-डाई ऑक्साइड की मात्रा बढ़ जाती है थकान के बाद आराम जरूरी है ताकि व्यक्ति की कार्य करने की क्षमता बनी रहे, दोबारा ऊर्जा प्राप्त कर सके। किसी भी व्यक्ति के लिए विश्राम की जरूरत व्यक्ति की शारीरिक रचना और कार्य की प्रकृति पर निर्भर करती है। कई कार्य हल्के होते हैं, उनमें थकान कम होती है। भारी कार्य व लम्बे समय तक कार्य करने से थकान ज्यादा होती है। 3
15. As in Q. No. 10 in Set- B 3
16. As in Q. No. 19 in Set - B 4
17. (i) नमक, मसाले तथा अम्लीय पदार्थों द्वारा। 4
(ii) चीनी द्वारा परिरक्षण
(iii) सुखाने द्वारा परिरक्षण
(iv) रेफ्रीजेरेशन द्वारा परिरक्षण
18. (i) ऊर्जा देना 4
(ii) आवश्यक वसा अम्ल का साधन।
(iii) कोमल अंगों की रक्षा करना।

- (iv) वसा में घुलनशील विटामिनों का साधन।
- (v) भूख में तृप्ति।
- (vi) स्वस्थ त्वचा
- (vii) शारीरिक तापमान को स्थिर रखना।
- (viii) भोजन को स्वादिष्ट बनाना।
- (ix) प्रोटीन को शरीर निर्माण के लिए बचाना।

अथवा

As Q. No. 16 in Set - B

19. संक्रामक रोगों की रोकथाम के लिए निम्नलिखित उपाय करने चाहिए :

- (i) जैसे ही छूत का रोग फैलता है उसके लक्षण दिखाई देते हैं उसी समय इसकी जानकारी सम्बन्धित अधिकारी को देनी चाहिए।
- (ii) रोगी को स्वस्थ व्यक्तियों से अलग कर देना चाहिए।
- (iii) रोगी के उपयोग की वस्तुएँ तथा उसके व्यर्थ के पदार्थों को कीटाणुनाशक पदार्थों से कीटाणुरहित करना चाहिए।
- (iv) रोगी व्यक्ति को इधर-उधर नहीं जाने देना चाहिए।
- (v) सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

4369/4319/(Set : A, B, C & D)

(vi) रोगी व्यक्ति को स्वास्थ्य शिक्षा देनी चाहिए।

अथवा

(i) एड्स से ग्रस्त व्यक्ति के साथ यौन सम्बन्ध बनाने से।

(ii) रक्त सम्बन्धी पदार्थों को ग्रहण करने से।

(iii) संदूषित सुइयों के प्रयोग से।

(iv) संक्रमित माता-पिता के बच्चों से।

एड्स के लक्षण -

(i) कपासी सरकोमा के रूप में।

(ii) संयोगिक संक्रमण

एड्स की रोकथाम व नियन्त्रण -

(i) व्यक्ति के द्वारा प्रयास।

(ii) रोगी के प्रयास।

(iii) सरकार द्वारा प्रयास।

(iv) समाज द्वारा प्रयास।

SET - D

-
1. (i) शरीर के अनुसार कम या अधिक पोषक तत्वों का होना। 1
(ii) तरल, कोमल तथा ठोस आहार। 1

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|---|
| (iii) भटूरा, जलेबी। | 1 |
| (iv) कोलेस्ट्रॉल | 1 |
| (v) 7 | 1 |
| (vi) (a) अस्वच्छ वातावरण। | 1 |
| (b) दूषित भोजन तथा जल | |
| (vii) (घ) खनिज वाले धब्बे | 1 |
| (viii) (क) (सिल्क) | 1 |
| (ix) (ख) इस्तरी करने की | 1 |
| (x) (क) (दालों पर) | 1 |
| 2. गरीबी, अज्ञानता, अपर्याप्त भोजन, मिलावट और खाद्य पदार्थों की कमी। | 2 |
| 3. (i) टिफिन तैयार करते समय पौष्टिकता के सिद्धान्त का ध्यान रखना चाहिए। | 2 |
| (ii) भोज्य पदार्थ सुखा होना चाहिए। | |
| (iii) टिफिन में भोज्य पदार्थ बदल-बदल कर देने चाहिए। | |
| (iv) टिफिन में कैलोरी तथा प्रोटीन वाले पदार्थ देने चाहिए। | |

4. As in Q. No. 4 in **Set - B** 2
5. जो व्यक्ति सन्तुलित भोजन लेते हैं उसके शरीर का भार तथा लम्बाई का अनुपात उसकी आयु के अनुरूप होता है। उनकी मांसपेशियाँ सुदृढ होती हैं उसकी पाचन क्रिया ठीक रहती है। व्यक्ति क्रियाशील तथा उत्साही होता है। उसमें रोग निरोधक क्षमता अधिक होती है। 2
6. अतिसार, हैजा, टाइफाइड, पेचिश। 2
7. यह बिन्दु संक्रमण अथवा वायु द्वारा फैलने वाला रोग है। यह एक लम्बे समय की बैक्टीरियल बीमारी है। भीड़-भाड़ वाले इलाके में बहुत फैलता है। पहले इस रोग का इलाज न होने के कारण मृत्यु हो जाती थी परन्तु आजकल इसका इलाज सम्भव है यह रोग सूक्ष्म जीवाणु माइको बैक्टीरियम ट्यूबरक्यूलोसिस बेसिलस के द्वारा फैलता है ये जीवाणु रोगी के थूक या बलगम में पाये जाते हैं। टी० बी० कई तरह की होती है जैसे कि फेफड़ों का तपेदिक, आंतों का तपेदिक, हड्डियों का तपेदिक इत्यादि। 2
8. As in Q. No. 13 in **Set - A** 2
9. उत्पादनकर्ता अपने पदार्थों की माँग को बढ़ाने के लिए कई प्रकार के विज्ञापनों का सहारा लेते हैं। विज्ञापनों का मुख्य उद्देश्य उपभोक्ता

को पदार्थ की सूचना देना, पदार्थ की उपयोगिता बताना, मूल्य बताना, उपभोक्ता को पदार्थ के उपयोग के लिए प्रोत्साहित करना परन्तु आजकल उत्पादनकर्ता उपभोक्ता को असत्य व भ्रामक विज्ञापनों द्वारा शक में डाल देता है। उपभोक्ता को चाहिए कि वे केवल विज्ञापन देखकर ही वस्तु न खरीदे, अपने जान पहचान वाले व्यक्तियों से अनुभवों के आधार पर ही वस्तुओं को खरीदें। और अगर उसको लगता है कि विज्ञापन में जानकारी गलत है तो उसे विज्ञापन से सम्बन्धित अधिकारियों से शिकायत करनी चाहिए। 2

- 10.** As in Q. No. **12** in **Set - B** 3
- 11.** As in Q. No. **11** in **Set - B** 3
- 12.** As in Q. No. **15** in **Set - B** 3
- 13.** (i) उपभोक्ता को खाद्य पदार्थ के बारे में ज्ञान। 3
- (ii) ध्यानपूर्वक खरीददारी करना।
- (iii) मानकीकृत वस्तुओं को खरीदना।
- (iv) मौसमी खाद्य पदार्थों को खरीदना।
- (v) अच्छी दुकान से खरीदना।

14. (i) शिशु का विकृत पैदा होना। 3
- (ii) गर्भ गिरने का डर होना।
- (iii) शिशु में रक्त की कमी होना।
- (iv) बच्चा रोगग्रस्त पैदा हो सकता है।
- (v) माता का प्रसवकाल कठिन होना।
- (vi) शिशु मृत्यु या मृतक शिशु का पैदा होना।
15. As in Q. No. 13 in Set - C 3
16. As in Q. No. 18 in Set - B 4
17. As in Q. No. 17 in Set - C 4
18. (i) क्वाशियोर 4
- (ii) मरास्मस

अथवा

As in Q. No. 19 in Set - A

19. (i) शुद्धिकरण 4
- (ii) ब्लीचिंग
- (iii) टैटरिंग

अथवा

As in Q. No. 18 in Set - B

