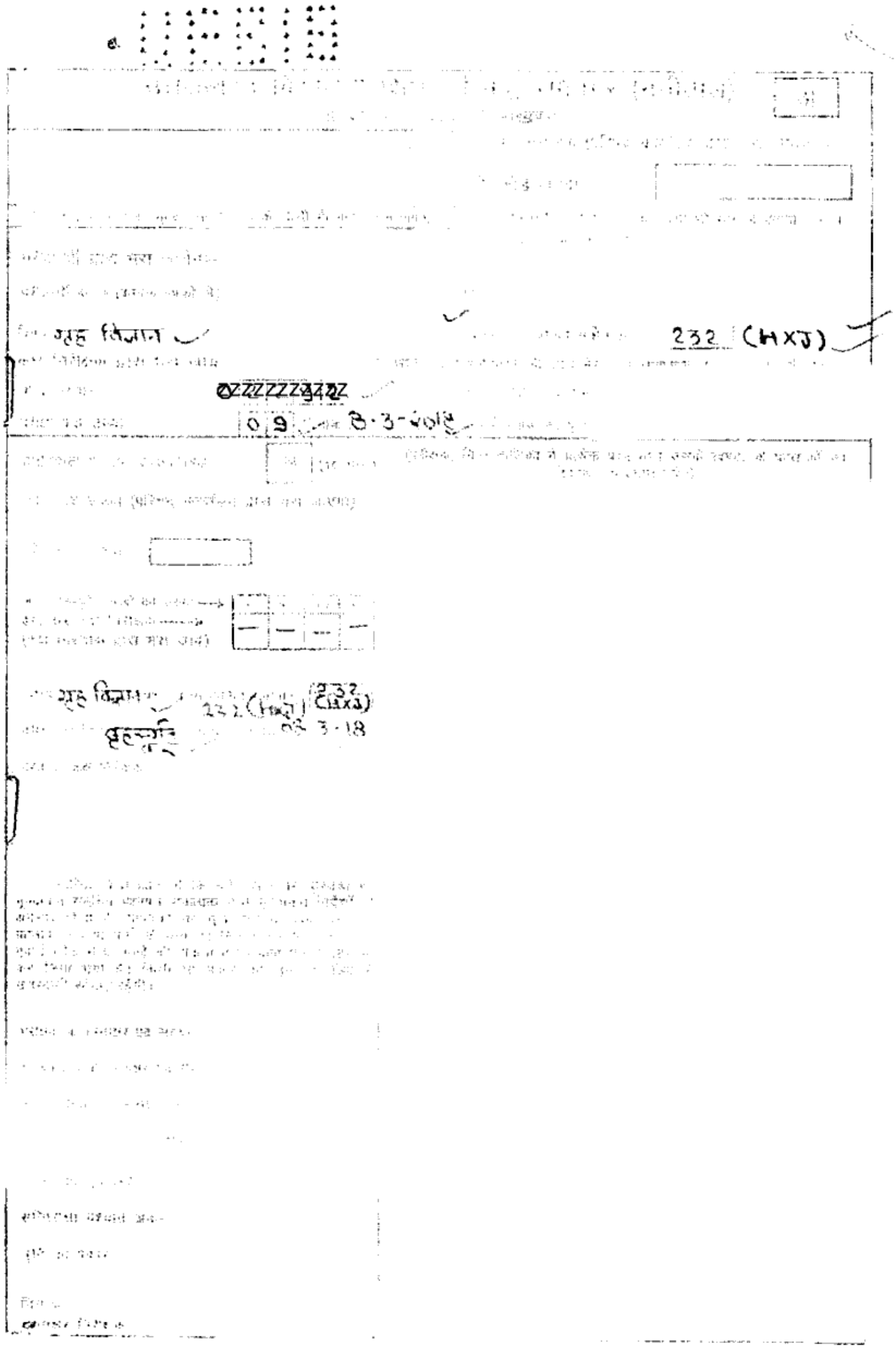
http://www.ukboardonline.com



http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

गृह - विज्ञान

उत्तर ⇒ (1) (ii) संवेगात्मक विकास पर।

उत्तर ⇒ (2) (i) आस्टोपोरोसिस।

उत्तर ⇒ (3) (ii) विटामिन B.

उत्तर ⇒ (4) आहार नियोजन को प्रभावित करने वाले कारक हैं —
(i) परिवार के सदस्यों की संख्या।
(ii) अवसर।

उत्तर ⇒ (5) पारिवारिक बचत विनियोग के दो साधन हैं —
(i) बैंक तथा
(ii) डाकघर।

उत्तर ⇒ (6) उपभोक्ता — " प्रत्येक वह व्यक्ति उपभोक्ता की श्रेणी में आता है जो अपनी आवश्यकताओं की सन्तुष्टि के लिए विभिन्न वस्तुओं को सम्बन्धित स्रोतों से खरीदता या क्रय करता है उपभोक्ता कहलाता है।

उत्तर ⇒ (7) गत्यात्मक विकास की परिभाषा —
क्रो एवं क्रो के अनुसार — " जिसमें इन्द्रिय प्रणालियाँ कार्य करने लगती हैं तथा शिशु बोलना,

http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

चलना व रेंगना सिखता है, गत्यात्मक विकास कहलाता है ।"

उत्तर ⇒ (8) खेल तथा कार्य में अन्तर.

	खेल	कार्य
(i)	स्वतन्त्रता में अन्तर — खेलो मे हमें स्वतन्त्रता प्राप्त होती है।	परन्तु, कार्यों में हमें स्वतन्त्रता प्राप्त नही होती
(ii)	लक्ष्य की प्राप्ति में अन्तर — खेल ऐच्छिक व आत्म प्रेरित होते है, इनका उद्देश्य लक्ष्य को प्राप्त करना नही होता है।	परन्तु, कार्य किसी लक्ष्य को प्राप्त करने हेतु किए जाते है।

उत्तर ⇒ (9) आहार स्वास्थ्य विज्ञान से आशय — "खाद्य-सामग्री को हर प्रकार से शुद्ध एवं संक्रमण रहित बनाने के उपाय को बताने वाले विज्ञान को 'आहार स्वास्थ्य विज्ञान' कहते है।

उत्तर ⇒ (10) पारिवारिक बचत की परिभाषा :- पारिवारिक आय से वर्तमान समय में जो धनराशि परिवार की आवश्यकताओं की पूर्ति के पश्चात जो धनराशि बच जाती है तथा उसे किसी संस्थान मे विनियोजित किया जाता है, उसे पारिवारिक बचत कहते है।

उत्तर ⇒ (11) शुष्क धूल :- वास्तव मे शुष्क धूल, मिट्टी, हवा, आँधी के साथ धूल के कण वस्तो

http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com

पर चिपक जाते हैं, तथा उन्हे ब्रश से झाड़कर साफ किया जाता है, उसे शुष्क धूल कहते हैं,

स्थिर धूल :- जो धूल तैलीय पदार्थों के रूप में वस्त्रों पर चिपक जाती है उसे स्थिर धूल कहते है, तथा ये धूल कपड़ो पर चिपककर धीरे-धीरे मैल का रूप धारण कर लेती है, तथा इन कपड़ो को साबुन व पानी से धोना चाहिए।

उत्तर ⇒ (12) (i) तैयार वस्त्र के दो दोषो का उल्लेख निम्नलिखित है, तैयार वस्त्रो में कुछ ऐसे वस्त्र होते है, जो कि कभी-कभी नाप के नही होते, तथा इन कपड़ो को मानव की नाप के अनुसार नही बनता, जिसके कारण लोग तैयार वस्त्र नही खरीदते।

(ii) कभी-कभी तैयार वस्त्र के रंग निकलते है, रंग निकलने के कारण वे कपड़े खराब हो जाते है तथा इस कारण आर्थिक हानि होती है,

उत्तर ⇒ (13) भाषा के विकास की मुख्य अवस्थाऐं निम्न है
(1) शब्द उच्चारण अवस्था :- जब शिशु एक साल का होता है तो वह कुछ-कुछ बोलना सिखता है, परन्तु उन शब्दो को सिखना उसके लिए बस समय कठिन होता है,

(2) बबलाना :- शिशु डेढ़ वर्ष की अवस्था में बबलाना आरम्भ करता है, तथा वह जिसे बोलते हुए देखता है, वह उन शब्दो को अपनी भाषा मे दोहराता है।

http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

(3) प्रथम शब्द उच्चारण :- शिशु सबसे पहले अपने माँ के साथ सम्पर्क स्थापित करके प्रथम शब्द माँ के रूप में माँ बोलकर शब्द उच्चारण करता है।

(4) भाषा बोध अवस्था :- शिशु अपने परिवार के सदस्यों के साथ रहकर उन्हीं की तरह भाषा का उच्चारण करना सीखता है।

उत्तर → (14)

शिशु के जीवन में विडियो गेम्स की भूमिका :- शिशु विडियो गेम्स के माध्यम से अनेक अच्छी बातें सीखता है तथा वह चित्रों के माध्यम से आकर्षित रहता है, विडियो गेम्स खेलने से उसके संवेग जटिल होते हैं तथा वह उसके माध्यम से प्रतिस्पर्धा, त्याग, घृणा, ईर्षा, प्रेम आदि संवेगों को प्रकट करता है।

परन्तु विडियो गेम्स खेलने से बच्चों का सामाजिक विकास पूर्णतः नहीं हो पाता है, वह समाज के दूसरे बच्चों के साथ सम्पर्क स्थापित नहीं कर पाता है जिसके कारण उसका सामाजिक विकास अवरुद्ध हो जाता है। हर समय विडियो गेम्स खेलते रहने से तथा एक जगह बैठे रहने से उनकी हड्डियों का विकास समुचित ढंग से नहीं हो पाता है।

http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

उत्तर ⇒ (15) खेल सामग्री की तीन विशेषताएं निम्न है,

(i) जन्मजात प्रवृत्ति :- खेल एक जन्मजात प्रवृत्ति है, तथा शिशु के लिए बचपन से ही माता पिता तरह-तरह के खिलौने जैसे :- गुड़िया, बैट, बॉल, टैडी बियर, हाथी, घोड़ा, किचन सेट आदि ले आते है तथा इनसे बालक खेल सिखता है,

(ii) आनन्द की प्राप्ति :- बच्चो को खेल सामग्री के कारण एक तरह का आनन्द प्राप्त होता है तथा वे खेल सामग्री अपने दोस्तो आदि के यहाँ लेजाकर खेलते है,

(iii) सक्रियता :- खेल खेलने से बालक सक्रिय बने रहते है, तथा उनका शरीर भी चुस्त-फुस्त रहता है तथा वे खेलने के कारण सक्रिय बने रहते हैं,

---

उत्तर ⇒ (16) प्रत्यक्ष आय :- प्रत्यक्ष आय वह आय होती है जो परिवार के मुखिया तथा सदस्यो के आर्थिक प्रयासो के फलस्वरूप होती प्राप्त होती है, जैसे - व्यवसाय, आर्थिक प्रयास आदि,

अप्रत्यक्ष आय :- अप्रत्यक्ष आय वास्तव में वह आय होती है, जो परिवार के सदस्यो के आर्थिक प्रयासो के बदले सुविधाजनक सेवाओ के रूप मे मिलती है, वे नकद वेतन के रूप मे नही होती है जैसे - चिकित्सा सेवा, परिवहन सेवा, दूरसंचार सेवा, शिक्षा प्रणाली आदि,

http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

उत्तर ⇒ (17) विलायक विधि से आशय :- वस्त्रो से दाग-धब्बे छुड़ाने की एक महत्वपूर्ण विधि विलायक विधि भी है तथा इस विधि को 'घोलक विधि' भी कहते है जैसे नाम से ही पता चलता है, यह एक घुलनशील विधि है, इस विधि के अन्तर्गत दो प्रकार से धब्बे छुड़ाये जाते है प्रथम विधि के रूप में जल तथा द्वितीय विधि में डिटर्जेन्ट के रूप मे। डिटरजेन्ट, साबुन रीठाकाई आदि, इस विधि से ऑक्जेलिक एसिड द्वारा भी दाग छुड़ाये जाते है, तथा जिस कपड़े पर धाग को उसे एक मेज पर रखकर उसके नीचे ब्लाटिंग पेपर रखे व एसिड डालकर मले तथा ब्लाटिंग पेपर एसिड को सोख लेता है तथा धब्बा छूट जाता है, व इसके बाद कपड़े को स्वच्छ जल में धो लेना चाहिए।

उत्तर ⇒ (18) कठोर व कोमल साबुन में अन्तर निम्न है,

	कोमल साबुन		कठोर साबुन
(i)	कोमल साबुन छूने से भी कोमल व मुलायम महसूस होता है,	(i)	तथा कठोर साबुन छूने से भी कठोर व कड़क महसूस होता है,
(ii)	कोमल साबुन को प्रायः ठण्डी विधि द्वारा बनाया जाता है,		परन्तु कठोर साबुन को प्रायः गर्म विधि द्वारा बनाया जाता है,
(iii)	कोमल साबुन को बनाने के लिए हल्की मात्रा में		कठोर साबुन को बनाने के लिए अधिक मात्रा में

http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

	वसा व तेल मिल क्षार मिलाया जाता है	वसा व क्षार मिलाया जाता है,
(iii)	कोमल साबुन अधिक झाग उत्पन्न करता है,	कठोर साबुन कम मात्रा में झाग उत्पन्न करता है,
(v)	कोमल साबुन शीघ्र घुल जाता है व इससे समय व श्रम की बचत होती है,	कठोर साबुन धीरे-धीरे घुलता है तथा इससे समय व श्रम अधिक लगता है,

(19) → प्रश्न सं० 19 का उत्तर 20 के बाद लिखा गया है।

उत्तर → (20) विकास के सिद्धान्त निम्न हैं।

(i) समान-प्रतिमान का सिद्धान्त :- विकास का एक महत्वपूर्ण सिद्धान्त समान-प्रतिमान का सिद्धान्त भी है, तथा लड़कों व लड़कियों का विकास समान रूप से होता है।

(ii) गति का सिद्धान्त :- अगर बालकों के भोजन में सम्पूर्ण सन्तुलित आहार रहे तो उनका विकास क्रमानुसार व तीव्र गति से होता है।

(iii) यौन-भिन्नता का सिद्धान्त :- लड़कियाँ लड़कों की अपेक्षा जल्दी विकसित होती हैं तथा लड़के कुछ पक्षों में ही लड़कियों से विकसित रहते हैं।

(iv) सरलता से जटिलता की ओर सिद्धान्त :- मानव के संवेग क्रमशः शैशवावस्था में सरलता से जटिलता की ओर चले जाते हैं, इसमें शिशु अपने संवेगों को नियन्त्रित करना सीखता है।

http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

उत्तर → (19) वस्त्रों पर लगे लेबल को पढ़ना आवश्यक है — क्योंकि वस्त्र मानव की आवश्यकता है, तथा इसके कारण हमें वस्त्र की संगरचना के बारे में पता है तथा हमें वस्त्र की गुणवत्ता के बारे में पता चलता है, लेबल को पढ़कर हमें वस्त्र की उस कम्पनि का नाम पता चलता है, जिसने ये वस्त्र का निर्माण किया, हम लेबल के कारण अच्छे वस्त्र का चुनाव करने में सफल रहते हैं

उत्तर → (21) हमारे शरीर में खनिज लवणों का महत्व :— हमारे शरीर में खनिज लवणों का अत्यधिक महत्व है, इनसे हमें पोषक तत्व प्राप्त होते हैं, तथा इनकी समुचित उपलब्धता से हमारा आहार सन्तुलित रहता है ये खनिज लवण हमारे आहार में नियमित व समुचित मात्रा में उपलब्ध हो तो हमें विभिन्न रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान होती है तथा हममें रोग-प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न होती है, ये खनिज लवण हमारी सुरक्षा करते हैं तथा हमें रोगों के मुकाबला करने की क्षमता उत्पन्न करती है, खनिज लवणों को प्रायः ... खनिज लवण हमारे लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं — प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेड, ऊर्जा, जल, कैल्सियम आदि।
खनिज लवणों के कार्य निम्न हैं —

(i) खनिज लवण हमारे शरीर के रख-रखाव में सहायक होते हैं,

(ii) खनिज लवण हमारे शरीर की वृद्धि, विकास में सहायक होते हैं,

(iii) खनिज लवण हमारे शरीर को रोग-प्रतिरोध क्षमता उत्पन्न कराने में सहायक होते हैं,

http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

(iv) खनिज लवण हमारे शरीर में विभिन्न एन्जाइम व हार्मोन्स का निर्माण करते हैं।
(v) खनिज लवण से हमारे शरीर में ऊर्जा उत्पन्न होती है तथा चोट लगने पर रक्त का थक्का बनने में सहायक होते हैं।
(vi) खनिज लवण हमारे विभिन्न क्रियाशीलता में भी सहायक होते हैं।

उत्तर 22) आहार नियोजन से आशय :- "परिवार की आहार सम्बन्धी आवश्यकता की सन्तुष्टि के लिए आहार की व्यवस्था करना आहार नियोजन कहलाता है"
आहार नियोजन की आवश्यकता :- प्रत्येक प्राणी को आहार की आवश्यकता होती है, तथा मनुष्य एक ऐसा प्राणी है, जिसे आहार नियोजन की अत्यधिक आवश्यकता और होती है, व भूख लगने पर क्या बनाया जाये ये ध्यान में रखना होता है, तथा मानव की भूख को शान्त करने के लिए आहार नियोजन की आवश्यकता होती है।
आहार नियोजन के लाभ :-
(i) आहार नियोजन से परिवार के सदस्यों की रुचि अरुचि के बारे में पता चलता है।
(ii) आहार नियोजन से सन्तुलित आहार की पूर्ण जानकारी प्राप्त होती है।
(iii) आहार नियोजन से सबकी पसन्द पता चलती है,
(iv) इससे भोजन को सुव्यवस्थित तरीके से रखना पता चलता है।
(v) इसके माध्यम से गृहणी को ज्ञानवर्धक बातों के बारे पता चलता है, कि कौन-सी सब्जी का स्वाद, भोज्य पदार्थों को सजाना आदि।

http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

उत्तर → (23)

आहार स्वास्थ्य विज्ञान के अनुसार भोजन पकाने की व परोसने की विधि है —
पाक - क्रिया — आहार स्वास्थ्य विज्ञान को पाक - क्रिया को भोजन बनाने व परोसने की सही विधि बताया है तथा इसके कारण ज्ञानवर्धक जानकारी प्राप्त होती है, तथा इससे पता चलता है की कौन - सी सामग्री कैसे बनाती है, इस क्रिया के अनुसार गृहणी को परिवार के सदस्यो की रुचि - अरुचि के बारे में पता चलता है, व पता चलता की की भोजन परोसते समय गृहणी का स्वास्थ्य अच्छा रहना चाहिए व उस के हाथ साफ सुथरे होने चाहिए, व कभी भी टूटे हुए पात्रो मे भोजन नही परोसना चाहिए,

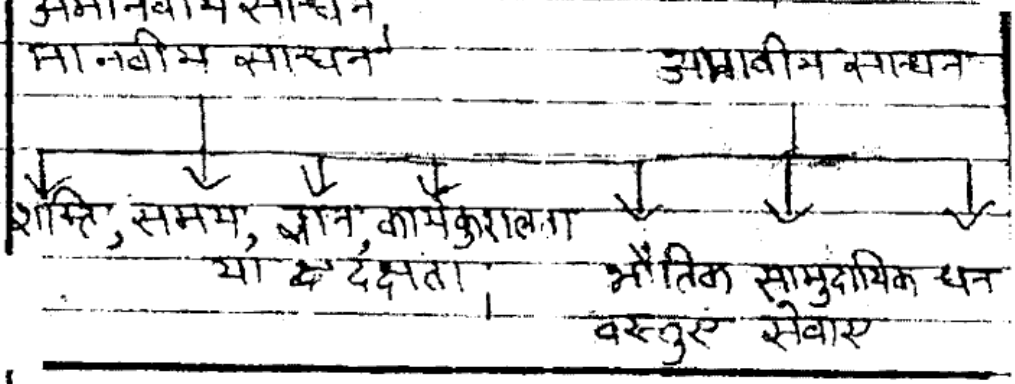
उत्तर → (23)

पारिवारिक साधन :— परिवार के आवश्यकताओ के लिए परिवार की आर्थिक स्थिति का व्यवस्था करना पारिवारिक साधन कहलाते हैं
पारिवारिक साधन दो प्रकार के होते हैं, —
मानवीय साधन :— मानवीय साधन वो होते हैं, जो व्यक्ति को उसके ज्ञान, कार्यकुशलता आदि कारणो से प्राप्त होते हैं, तथा घर का मुखिया अपनी कार्यकुशलता से घर परिवार का खर्चा उठाता है आदि,
अमानवीय साधन

मानवीय साधन → शक्ति, समय, ज्ञान, कार्यकुशलता या दक्षता

अमानवीय साधन → भौतिक वस्तुए, सामुदायिक सेवाए, धन

http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com



http://www.ukboardonline.com

उत्तर 24) सामुदायिक सेवाएँ :- वे सेवाएँ सामुदायिक सेवाएँ कहलाती हैं जो समाज को सामूहिक रूप में प्राप्त होती हैं, यह सेवाएँ निशुल्क उपलब्ध रहती हैं तथा इनसे मनुष्य लाभ उठाता है, जैसे - चिकित्सा सेवा, परिवहन सेवा, शिक्षा सेवा, बैंक सेवा आदि सामुदायिक सेवा के अन्तर्गत आती हैं।

उत्तर 25) उपभोक्ता के मुख्य अधिकार निम्न हैं।

(i) अच्छी किस्म की वस्तुओं व सेवाओं को प्राप्त करने का अधिकार :- उपभोक्ता को अधिकार है की वह हर प्रकार की सेवाओं का लाभ उठा सके तथा अच्छी किस्म की वस्तु को प्राप्त कर सके।

(ii) वस्तुओं की गुणवत्ता को जाँचने का अधिकार :- उपभोक्ता को हक है की वह अच्छे से अच्छे गुणवत्ता वाली वस्तुओं को हासिल करे, इसके कारण मनुष्य (उपभोक्ता) को आर्थिक हानि की समस्या नहीं उठानी पड़ती है।

(iii) वस्तुओं व उत्पादन के बारे में पूर्ण जानकारी प्राप्त करने का अधिकार :- उपभोक्ता को पूरा-पूरा अधिकार है कि वह वस्तुओं की उत्पादन तीथी, कम्पनी का नाम व वस्तुओं पर लिखी जानकारी को पूरी तरह से प्राप्त कर सके।

(iv) गुणात्मक व प्रतिस्पर्धात्मक वस्तुओं को चुनने का अधिकार :- उपभोक्ता को अधिकार है की वह बाजार में एक-दूसरे वस्तुओं की तुलना अर्थात्

http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

प्रतिस्पर्धा कर सकते है, तथा वस्तुओं का चयन कर सकते है।

(v) वस्तुओ की सूचना का अधिकार :- उपभोक्ता को हक है की वह वस्तुओ के बारे मे विक्रेता से क्रय करते समय पूर्ण सूचना का लाभ उठाये।

(vi) वस्तुओ मे दोष पाये जाने पर सुनवाई का अधिकार :⇒ अगर वस्तु में कभी कोई भी खराबी होती है तथा विक्रेता उपभोक्ता को Exp Dat वाली वस्तु देता है तो उपभोक्ता को अधिकार है की वह उसकी सुनवाई करवा सकता है।

उत्तर ⇒ (26) ⇒ रेशमी वस्त्रो की धुलाई :- रेशमी वस्त्र अत्यन्त मुलायम व कोमल होते है, रेशमी वस्त्रो को धोते समय उन्हे रगड़ रगड़ कर नही धोना चाहिए, इसके कारण उनका फटने की आशंका बनी रहती है, रेशमी वस्त्रो को ब्रश से भी साफ नही करना चाहिए क्योंकि इससे उनके डिजाइन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है तथा रेशमी वस्त्रो को हल्के हाथो से धीरे 2 धोना चाहिए।

कलफ पूर्णतः दो विधियो द्वारा तैयार किया जाता है

प्रथम विधि, ठंडी विधि :- इस विधि द्वारा कलफ तैयार करने के लिए सर्वप्रथम चावल व थोड़ा पानी ले तथा चावल को पानी में भिगोने रख दे व कुछ घण्टो के पश्चात चावल का कलफ तैयार हो जाता है व

http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com
http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

चावल के पानी को छानना ले तथा छना हुआ पानी ही कलफ है।

दूसरी विधि, गर्म विधि – इस विधि से कलफ तैयार करने के लिए सर्वप्रथम, मैदा, अरारोट, एक चम्मच सुहागा तथा आधा चम्मच अरार स्टार्च डाले व उसे एक भगौने में रखकर पानी डाले व उसे हिलाते रहे २ घंटे पश्चात यह कलफ तैयार हो जाएगा।

कलफ सामान्य रूप से सूती वस्त्रो, सिल्क वस्त्रो, ऊनी, वस्त्रो आदि में लगाया जाता है।

उत्तर ⇒ (27) (क) एस्कार्बिक एसिड ⇒ विटामिन सी

(ख) मिक्सर ग्राइंडर ⇒ समय एवं श्रम बचत उपकरण.

(ग) समय ⇒ मानवीय साधन

(घ) पेंशन ⇒ पारिवारिक आय

(ङ.) हॉलमार्क ⇒ शुद्धता एवं गुणवत्ता

(च) ऑक्जेलिक एसिड ⇒ जंग का धब्बा

http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com

http://www.ukboardonline.com