Sl.No. :

नामांक Roll No.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

No. of Sections – 3

No. of Printed Pages – 7

**SS–32–SH. HD. (Hindi)**

# उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2024
# SENIOR SECONDARY EXAMINATION, 2024
# हिन्दी शीघ्रलिपि
## (SHORTHAND HINDI)

**समय** : 3 **घण्टे** 15 **मिनिट**

**पूर्णांक** : 40

**परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :**

1) परीक्षार्थी सर्वप्रथम अपने प्रश्न पत्र पर नामांक अनिवार्यतः लिखें ।

2) तीनों खण्ड एक ही बैठक में लिखाये जायें ।

3) प्रथम एवं द्वितीय खण्डों तथा द्वितीय एवं तृतीय खण्डों के बीच में 5-5 मिनट का मध्यान्तर दिया जाये । तीनों खण्डों के संकेत लिपि श्रुतलेखों के हिन्दी अक्षरीकरण के लिए (2¾) घंटे का समय दिया जाए ।

4) केवल निम्न विराम–चिह्न ही लगाएँ :

पूर्ण विराम, अर्द्ध–विराम और प्रश्न–चिह्न एवं कोष्ठक ।

5) संकेत लिपि पेन्सिल से लिखा जाए तथा उसका अनुवाद हिन्दी में टंकण यंत्र / कम्प्यूटर से ही टंकित किया जाय । हाथ से लिखा मान्य नहीं होगा ।

6) संकेत लिपि में लिखा हुआ श्रुतलेख उत्तर–पुस्तिका के साथ नत्थी कर दिया जाए ।

7) संकेत लिपि के 20% अंक रखे गये हैं ।

8) खण्ड प्रथम 4 मिनट, खण्ड द्वितीय 5 मिनट तथा खण्ड तृतीय 7 मिनट लिखवाने के रखे गए हैं । प्रत्येक खण्ड 80 शब्द प्रति मिनट की गति से बोला जाय ।

यहाँ से काटिए

प्रश्न पत्र को खोलने के लिए यहाँ फाड़ें

यहाँ से काटिए

## प्रथम–खण्ड

(इसे 80 शब्द प्रति मिनट से लिखा जाय)

संकेत लिपी – 02

टंकण लिपी – 08

कुल अंक – 10

प्रधानमंत्री कार्यालय

नं.– 82 (711)/2023- पी एम एफ नई दिल्ली – 110011

24 मई/, 2023 [¼]

सेवा में

निर्देशक

ओपोलो अस्पताल

वालतेयर बाजार

विशाखापटनम्

आन्ध्रा प्रदेश

प्रिय महोदय,

1. कृपया अपने दिनांक 17.1./23 के पत्र/ अनुमान / प्रमाण पत्र का संदर्भ ले, जो श्रीमती आशा [½] के केन्सर उपचार के लिए / प्रधान मंत्री राष्ट्रीय राहत कोष से आर्थिक सहायता के संबंध में है (अस्पताल [¾] संदर्भ संख्या शून्य)। शल्य चिकित्सा//। उपचार में होने वाले खर्च की अंशत: पूर्ति के लिए प्रधान मंत्री [1] राष्ट्रीय कोष से 274000 ₹ अनुदान सिद्धांतत:/ स्वीकृत किया जाता है । [1¼]

2. अस्पताल, इस पत्र के प्राप्त होने के बाद रोगी के केन्सर उपचार की/ जिम्मेदारी लेगा व होने वाले [1½] वास्तविक खर्च का ब्यौरा निर्धारित प्रपत्र (पहले जो भेजा जा चुका है) में इस/कार्यालय को सीधे ही [1¾] उपलब्ध कराए ताकि यह कार्यालय भुगतान जारी कर सके । जारी की जाने वाली अनुदान राशि// [2] अनुमेय अवधि के दौरान हुए खर्च तक सीमित रहेगी जो स्वीकृति की पूरी धनराशि तक होगा।

3. इस स्वीकृति/ पत्र के आधार पर किसी भी प्रकार की इलाज की सुविधा प्रदान करते समय अस्पताल [2¼]
मरीज की सत्यता सुनिश्चित करेगा/। किसी प्रकार का संदेह होने पर तत्काल इस कार्यालय को [2½]
अवगत कराया जाय। अस्पताल द्वारा जारी एस्टिमेट के /प्रति संदर्भ हेतु संलग्न है। [2¾]

4. प्रधान मंत्री कार्यालय में आवेदक का अनुरोध प्राप्त होने की तारीख 20.//05.23 है। आर्थिक [3]
सहायता इस पृष्ठ के पीछे अंकित शर्तों व पहले ही बताए गए नियमों व /शर्तों के अनुसार होगी। इस [3¼]
स्वीकृत पत्र की वैधता जारी होने की तारीख से दो वर्ष तक है।/ किन्तु अस्पताल स्वीकृति पत्र के जारी [3½]
होने की तारीख से एक वर्ष के भीतर उपचार शुरू करेगा ।

भवन्निष्ठ

(/पी.ए. दास)

उप–सचिव (कोष)

प्रतिलिपि श्रीमती आशा
1-74, पुलाविधी

विजय नगरम्

आन्ध्र प्रदेश// [4]

## <u>द्वितीय–खण्ड</u>

(इसे 80 शब्द प्रति मिनिट की गति से लिखा जाय)

संकेत लिपी – 02

टंकण लिपी – 08

कुल अंक – 10

ब्रह्माक्ष एण्ड कम्पनी
(कपड़े के थोक व्यापारी)
ई–मेल : ए पी पी ओ @ 9 जी मेल./ कॉम 17/2, प्रथम चरण, [¼]
मो.सं. 1234567890 औद्योगिक क्षैत्र [½]
पत्र सं : 24//1/314 सिविल लाईन,
दिनांक : 7 जनवरी, 2024 औरंगाबाद (महाराष्ट्र)
सर्व श्री श्रीवल्लभ केशवदेव एण्ड संस,
नया कपड़ा बाजार,/ नया पुरा रोड़, [¾]
लखनउ (उ.प्र.)

विषय : माल के आदेश के क्रम में ।

प्रिय महोदय,// [1]

आपके द्वारा प्राप्त पत्र सं. 12/1051 दिनांक 15-12-2023 के संदर्भ में निवेदन है कि/ आप निम्नलिखित माल शीघ्र भिजवाने की कृपा करे :– [1¼]

01. मलमल नागराज 100 थान 40 मीटर प्रति थान/ – [1½]

02. टेरीवूल शर्टिंग 400 थान 50 मीटर प्रति थान नं. 85 –

03. टेरीवूल सूटिंग 80-/20 के नं. 313 के 100 थान 20 मीटर प्रति थान – [1¾]

04. पेन्ट पीस 1000 नं. 104 के// मिक्स कलर – [2]

05. वेडिंग सूट नं. 999 के 50 नग मिक्स कलर –

06. खादी – वुलन/सूट 30-70 के नं. 1221 के 70 थान 50 मीटर प्रति थान – [2¼]

07. लेनन सफेद चोला/पाजामा 200 थान 50 मीटर प्रति थान – [2½]

08. 80% वुलन शर्ट कपड़ा 20 थान चौकड़ी वाले नं. 009/ के 20 मीटर प्रति थान – [2¾]

इस आदेश पत्र के साथ ही हम बिल की आधी राशि का भुगतान चैक //सं. 00073246 [3]
दिनांक 7 जनवरी, 24 का बना कर सलंग्न कर भेज रहे है तथा शेष माल प्राप्ति/के तीन दिन के [3¼]
अन्दर चैक द्वारा भेज दी जायेगी।

आपकी शर्तों के अनुसार 500000 ₹ से अधिक माल/क्रय करने पर गिफ्ट चैक का [3½]
प्रावधान रखा था हम इस बात का ध्यान आकर्षित करना चाहते है। इसी/ के साथ गत वर्ष में हम [3¾]
ने आप से 80,00,000 ₹ का क्रय किया था। इस हेतु आपने हमारे किन्हीं दो सदस्यों// को तीन [4]
दिन के लिए विदेश यात्रा करवाने का निर्णय लिया था। इसकी विस्तृत योजना भी बतलावें ।

सलंग्न – चैक सं. 00073246

धन्यवाद /।

हम है आपके [4¼]

ब्रह्माक्ष एण्ड़ कम्पनी के लिए,

सही/–

(साझेदार)

पुनश्च–/कृपया हमारा माल दिल्ली–राजस्थान ट्रांसपोर्ट कम्पनी से ही भेजे जिससे हमें शीघ्रता से प्राप्त हो सकेगा तथा माल/ रवाना करते ही बिल्टी की एक कॉंपी हमारी बैंक में तथा एक हमें भिजवाने का कष्ट करें। [4½]
[4¾]

(हरिदास)

साझी //

[5]

## तृतीय खण्ड

(इसे 80 शब्द प्रति मिनिट की गति से लिखा जाए)

शीघ्र लिपी – 04

टंकण लिपी – 16

कुल अंक – 20

### कब्ज – एक समस्या

चिकित्सा – विज्ञान के अनुसार सप्ताह में तीन बार से कम मल त्याग कब्ज की परिभाषा/ में [¼]
शामिल है। यह एक आम समस्या है जिसका सामना हर कोई कभी न कभी करता ही है।/ विश्व में 50-75% [½]
बुजुर्गो में कब्ज की समस्या रहती है। 13-30% सामान्य आबादी/ भी इससे ग्रसित रहती है। सामान्यत: [¾]
जब किसी का पेट साफ नहीं होता है तो उसे कब्ज की समस्या// मानते है। कब्ज का संबंध केवल पेट [1]
व मल से नहीं है, बल्कि यह समस्या होने पर शरीर/पर कई अलग–अलग लक्षण भी दिखते हैं। इसके [1¼]
कारण भी अलग–अलग होते है। कब्ज/होना कई अन्य परेशानियों के भी लक्षण हो सकते है। [1½]

<u>सम्भावित कारण</u> : कब्ज के प्रमुख कारणों में आंतों/की रूकावट, आंतों का कैंसर, शारीरिक सक्रियता की कमी, [1¾]
मानसिक तनाव, एनल फिशर, आहार में // उचित मात्रा में फाईबर का अभाव, कमजोर पेल्विक माँस पेशियां, [2]
डायबिटीज, थायराँइड़ विकार, गर्भावस्था, शरीर/में पानी की कमी, पर्याप्त पानी ना पीना, असमय शौच के लिए [2¼]
जाना, कुछ दवाइयां जैसे आयरन/व कैल्शियम की गोलियां शामिल है। आधुनिक व अनियमित जीवन शैली व [2½]
खानपान में थोड़े परिवर्तन भी कब्ज का/एक प्रमुख कारण है। मोटे आहार से दूरी भी कब्ज को बढ़ावा देता है। [2¾]

<u>कब्ज के संभावित लक्षण //</u>: कब्ज की समस्या मल त्यागने में कठिनाई अथवा दर्द, सूखा सख्त [3]
मल आना पेट दर्द या/ऐंठन, पेट का साफ न होना एवं अपूर्ण मल त्याग आदि लक्षण हो सकते है। [3¼]
लंबे समय तक/कब्ज रहने से मल में खून आना, बवासीर, गुदा के रास्तें में जख्म होना [3½]
(एनल फिशर या/फिर फिस्टुला होना) जैसी जटिलताएँ होने की आशंका तो बनी ही रहती है, साथ ही दिनचर्या [3¾]
भी बिगड़ जाती//है। जीवन की गुणवत्ता प्रभावित होती है। इसलिए इसकों गंभीरता से लेना चाहिए । [4]
इसके लक्षण दिखते ही/ विशेषज्ञ को दिखाकर ईलाज लेना चाहिए । [4¼]

<u>कब्ज से बचने के तरीके : मोटे अनाज का अधिक प्रयोग</u>

सबसे पहले/ जो भी कारण हो, उसकी पहचान करे व उससे बचाव करें। अधिकतर मामलों में [4½] कारणों का निराकरण करने / के बाद से बचाव होने लगता है। इससे आराम मिलता है। दिनचर्या अच्छी [4¾] रखें। रोज कम से // 3 लीटर पानी पीएं। तनाव से मुक्त रहने के लिए नियमित योग, प्राणायाम व [5] व्यायाम करें। रोज/ शौच जाएं। कोशिश करें कि उसका एक समय तय करें। डाईट में रोज करीब [5¼] 15-25 ग्राम/फाइबर शामिल हो। इसके लिए 500 ग्राम फलिया, सब्जियाँ, फल व साबुत अनाज जैसे [5½] उच्च फाइबर युक्त/खाद्य पदार्थों के सेवन को बढ़ा दें। मिलेट्स जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कुट्टू इस श्रेणी [5¾] के// हिसाब से उपयुक्त भोज्य पदार्थ है, जो फाइबर, प्रोटीन, विटामिन्स व एंटी आक्सीडेंट के अच्छे [6] स्तोत्र है ।/ [6¼]

किसी व्यक्ति में उष्णता अधिक हो तो बाजरे का उपयोग नही किया जाना चाहिए। इसी तरह ज्वार का उपयोग/ भी अधिक कफ व वात वालों को तथा रागी का उपयोग थाईराइड़ व मधुमेह वालों को [6½] कम करना चाहिए।/ इसके लिए किसी अच्छे वैद्य या डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए ताकि हम स्वस्थ [6¾] व अच्छा जीवन जी सकें।// [7]

OOOO

DO NOT WRITE ANYTHING HERE