SET – 4

Series : SSO/1

कोड नं.
Code No. **69/1**

रोल नं.
Roll No. | | | | | | | |

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।
Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **7** हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **25** प्रश्न हैं ।
- **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।**
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जायेगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।
- Please check that this question paper contains **7** printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains **25** questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minutes time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

गृह विज्ञान (सैद्धान्तिक)

HOME SCIENCE (Theory)

निर्धारित समय : 3 घण्टे] *[अधिकतम अंक : 70*

Time allowed : 3 hours] *[Maximum Marks : 70*

सामान्य निर्देश :

(i) ***सभी*** *प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।*

(ii) *इस प्रश्न-पत्र में कुल* ***25*** *प्रश्न हैं ।*

(iii) *प्रश्न संख्या* ***1*** *से* ***6*** *तक* ***एक*** *अंक के प्रश्न हैं, जिनके उत्तर* ***एक*** *या* ***दो*** *लाइन में दीजिए ।*

(iv) *प्रश्न-संख्या* ***7*** *से* ***13*** *तक* ***दो*** *अंकों के प्रश्न हैं, जिनके उत्तर* ***10*** *से* ***20*** *शब्दों में दीजिए ।*

(v) *प्रश्न संख्या* ***14*** *से* ***15*** *तक* ***तीन*** *अंकों के प्रश्न हैं, जिनके उत्तर* ***20*** *से* ***30*** *शब्दों में दीजिए ।*

(vi) *प्रश्न-संख्या* ***16*** *से* ***21*** *तक* ***चार*** *अंकों के प्रश्न हैं, जिनके उत्तर* ***40*** *शब्दों में दीजिए ।*

(vii) *प्रश्न-संख्या* ***22*** *से* ***25*** *तक* ***पाँच*** *अंकों के प्रश्न हैं, जिनके उत्तर* ***50*** *व* ***60*** *शब्दों में दीजिए ।*

(viii) *जहाँ आवश्यक हो उपयुक्त उदाहरण सहित उत्तर दीजिए ।*

General Instructions :

(i) ***All*** *questions are compulsory.*

(ii) *There are total* ***25*** *questions.*

(iii) *Question nos.* ***1-6*** *are for* ***1*** *mark, to be answered in* ***one*** *or* ***two*** *lines.*

(iv) *Question nos.* ***7-13*** *are of* ***2*** *marks, to be answered in* ***10-20*** *words.*

(v) *Question nos.* ***14-15*** *are of* ***3*** *marks, to be answered in* ***20-30*** *words.*

(vi) *Question nos.* ***16-21*** *are of* ***4*** *marks, to be answered in* ***40*** *words.*

(vii) *Question nos.* ***22-25*** *are of* ***5*** *marks, to be answered in* ***50-60*** *words.*

(viii) *Support your answer with suitable examples wherever required.*

1. आई.सी.एम.आर. (ICMR) ने 2010 में 0-6 माह व 6-12 माह के बच्चों को स्तनपान कराने वाली माताओं के लिये कैलॉरी की दैनिक आवश्यकता में क्या परिवर्तन सुझाए हैं ? **1**

In 2010, what are the changes suggested by ICMR in the daily needs of calories for lactating women when her child is between 0-6 months and between 6-12 months ?

2. MGNREGA की दो मुख्य बातें बताएँ । **1**

List two salient features of MGNREGA.

3. आपकी बहन गृह विज्ञान में स्नातक (ग्रेजुएट) है तथा खाद्य व पोषण के क्षेत्र में उसकी विशेष रुचि है । उसे ऐसे दो वेतन रोजगार के अवसर सुझाएँ जहाँ वह अपने इस मनपसन्द कौशल को बढ़ावा दे सके । **1**

Your sister is a home science graduate with special interest in Nutrition. Suggest her two employment opportunities which will help her to enhance her skills in the area of her interest.

4. एक परिवार को नियमित रूप से अपनी आय के कुछ अंश की बचत करने के लिये आप किस प्रकार प्रेरित करेंगे ? **1**

How will you convince the members of a family to regularly save some portion of their income ?

5. साबुन से कपड़े धोने के दो लाभ बताएँ । **1**

Give two advantages of washing clothes with a soap.

6. ऐसे मानक चिह्न का चित्र बनाएँ जिससे ऊन के शुद्ध होने का संकेत मिले । **1**

Draw a standard mark which indicates that the wool is pure.

7. किशोरावस्था में हो रहे शारीरिक परिवर्तन किशोरों की अपनी पहचान को किन दो तरह से प्रभावित करते हैं ? **2**

In what two ways is identity of adolescents influenced by their physical changes ?

8. किशोरावस्था में अकसर दोस्त एक-दूसरे को समाजद्रोही गतिविधियों में भाग लेने के लिए दबाव डालते हैं । इस दबाव के विरुद्ध किशोर/किशोरियों को किन चार तरह से सक्षम किया जा सकता है ? **2**

During adolescence, friends often pressurise each other to get involved in anti-social activities. In what four ways an adolescent can be trained to resist this pressure ?

9. एक अस्सी वर्ष के अधेड़ व्यक्ति की मनोरंजन सम्बन्धी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये चार सुझाव दीजिए । **2**

Present four suggestions to meet the recreational needs of an eighty year old man.

10. पढ़ाई समाप्त करते ही, आपकी बाईस वर्षीय बहन का विवाह हो गया । जीवन के इस नए चरण में प्रवेश करने पर उसे कौन से दो नए उत्तरदायित्वों को निभाना होगा ? इन परिवर्तनों से समायोजन करने के उसे दो सुझाव दें । **2**

Your twenty two year old sister got married right after completing her studies. State any two new responsibilities of this stage. Give her two suggestions which will help her to adjust to these changes.

11. सामान्य आहार के गाढ़ेपन (consistency) व पकाने की विधि में बदलाव लाकर उसे एक रोगी के आहार में परिवर्तित किया जा सकता है । इस कथन का समर्थन प्रत्येक का एक-एक उदाहरण देकर करें । **2**

Meals for a patient can be modified from normal meals by changing the consistency and the cooking method. Support this statement with the help of one example each.

12. खाद्य पदार्थों का चयन परिवार के सदस्यों की व्यक्तिगत पसंद व उनके धर्म से प्रभावित होता है । इस कथन की पुष्टि, एक-एक उदाहरण देकर करें । **2**

Use one example each to show that selection of foods is influenced by individual preferences and religion of the family.

13. रसोइए की आदतें साफ सुथरी हों, इसके लिए चार नियम बनाए । **2**

Prepare four rules to ensure that the cook has hygienic habits.

14. आपकी दोस्त खूब खाती है और फिर वमन करके निकाल देती है । आपके अनुसार इसका कारण क्या है ? यदि ऐसा लम्बे समय तक चलता रहा तो उसके दो परिणाम क्या होंगे ? उसे इस समस्या से बाहर निकालने के लिये तीन सुझाव प्रस्तुत करें । **3**

Your friend eats alot and then vomits it out. What do you think is the problem with her ? What are the two consequences if this continues for a long time ? Present three suggestions to get her out of the problem.

15. पानी को पीने योग्य बनाने के लिए, बसरा गाँव के लोग फिटकरी का प्रयोग करते हैं । इसके बदले उन्हें क्लोरीन की गोलियों का प्रयोग करने की सलाह दें । इन गोलियों के इस्तेमाल का सही तरीका, इनसे होने वाले दो लाभ व प्रयोग करते समय ली जाने वाली दो सावधानियाँ भी बताएँ । **3**

People of Basra village use alum to make their water potable. Convince them to use chlorine tablets instead. Tell them about the procedure to use these tablets, two advantages of using the tablets and two precautions while using them.

16. जब आपने चने की दाल को भिगोया तो पानी का रंग पीला हो गया । ध्यान से देखने पर आपने पाया कि दाल के दानों का आकार एक सा नहीं था । आपके विचार में यह दोनों बातें किस बात की द्योतक हैं ? ऐसे दो और खाद्य बताएँ जिसमें भी आपने ऐसा ही कुछ पाया है । ऐसी वस्तुओं के सेवन का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ? **4**

The water in which you soaked the Bengalgram (Channa dal) turned yellow. You also find that the shape of the dal is not uniform. What in your opinion is the reason for these two observations ? Name two more foods you have noticed have the same problem. What are the health hazards of consuming such foods ?

17. आपकी बहन ने बाज़ार से एक किलो मटर खरीदे लेकिन घर पर तोलने से उन्हें किलो से कम पाया । ऐसे चार तरीके बताएँ, जिनसे दुकानदार ने उसे धोखा दिया होगा ? भविष्य में ऐसी धोखाधड़ी से बचने के लिये उसे चार सुझाव भी दें । **4**

Your sister bought one kilo peas but when she weighed them at home, they were less than that. In what four ways could the shopkeeper have cheated her ? Tell her atleast four buying tips which can safeguard her from such frauds in future.

18. उच्चरक्तचाप (हाइपरटेन्शन) का अर्थ बताएँ तथा इसकी पहचान के तीन विशिष्ट लक्षण भी बताइए । ऐसे व्यक्तियों को परोसे जाने वाले विशेष आहार से जुड़े चार सुझाव दें । **4**

What is hypertension ? Write its three specific clinical symptoms. Suggest four specific dietary recommendations for such patients.

19. एक परिवार के सदस्य अपने कौशल व संपत्ति का प्रयोग करके अपनी मौद्रिक व वास्तविक आय में किन दो-दो तरीकों से वृद्धि कर सकते हैं ? **4**

Suggest two ways each family members can increase their money and real income with the use of assets and skills.

20. एक परिवार को दोपहर के भोजन में मसालेदार चना भटूरा, दही भल्ला व आम का आचार परोसा गया है । एक गर्भवती महिला की पौष्टिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिये इसमें चार परिवर्तन कारण सहित सुझाइए । **4**

A family has been served spicy chana bhature, dahi bhalla and mango pickle for lunch. Suggest four modifications in this meal to suit the nutritional requirements of a pregnant woman. Give four reasons for your suggestions.

21. दोषयुक्त उत्पाद बेचने के कारण शर्माजी कंपनी के विरुद्ध उपभोक्ता न्यायालय में शिकायत दर्ज करना चाहते हैं । शिकायत दर्ज करने के सभी पहलुओं के विषय में उनका मार्गदर्शन कीजिये । **4**

Mr. Sharma wants to file a case in a consumer court against a company for selling faulty products. Guide him on all the aspects of filing the complaint.

22. पदार्थों पर लगे लेबल व इंटरनेट दोनों ही उपभोक्ता की जानकारी के महत्त्वपूर्ण साधन हैं । इन दोनों को प्रयोग करने के तीन-तीन लाभ व दो-दो कमियाँ बताएँ । **5**

Labels on products and internet both are important consumer aids. List three advantages and two drawbacks each of using both.

23. जीवन बीमा व राष्ट्रीय बचत प्रमाण-पत्र योजनाओं की विशेषताओं की परस्पर तुलना कीजिए । **5**

Compare the features of LIC and National Saving Certificate (NSC).

24. नेहा की सूती पोशाक पर चिकनाई व काफी के दाग लगे हैं । इन्हें छुड़ाने के लिये एक-एक रसायन का नाम बताएँ । साथ ही बताएँ कि इन्हें छुड़ाते समय कौन सी आवश्यक सावधानियाँ बरतनी होंगी । इन दोनों रसायनों को अन्य किन दो धब्बों को छुड़ाने के लिए प्रयोग किया जा सकता है ? **5**

Neha has some grease and coffee stains on her cotton dress. Suggest her one suitable chemical each which will help her to remove the stains. Also tell her important precautions she should take while removing these stains. Name one more stain each for which these two chemicals can be used.

25. आपने एक किशोरी के लिए स्कर्ट और स्कार्फ के साथ एक कमीज का डिज़ाइन बनाया है । इसके लिए कपड़े का चुनाव करते समय आप कौन सी दो विशेषताओं को ध्यान में रखेंगे ? पोशाक में महत्त्व (emphasis) व संतोषजनक कारीगरी सुनिश्चित करने के लिये अपने चार-चार सुझाव बताइये । **5**

You have designed a skirt and a shirt top with scarf for an adolescent girl. What two features would you consider while selecting its fabric ? Suggest four ways each you can ensure emphasis and satisfactory workmanship in this dress.