SET-4

Series SSO

कोड नं.
Code No. **69**

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 जाएगा । 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 minute 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 – 6** तक **एक** अंक के प्रश्न हैं, जिनके उत्तर **एक या दो** लाइन में दीजिए ।*

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

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

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

(vii) *प्रश्न-संख्या **22 – 25** तक **पाँच** अंकों के प्रश्न हैं, जिनके उत्तर **50 – 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) *Questions no. **1 – 6** are for **1** mark, to be answered in **one or two** lines.*

(iv) *Questions no. **7 – 13** are of **2** marks, to be answered in **10 – 20** words.*

(v) *Questions no. **14 – 15** are of **3** marks, to be answered in **20 – 30** words.*

(vi) *Questions no. **16 – 21** are of **4** marks, to be answered in **40** words.*

(vii) *Questions no. **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, गर्भवती महिलाओं के लिए कैलोरी व कैल्शियम की दैनिक आवश्यकता में क्या परिवर्तन सुझाए हैं ? *1*

In 2010, what are the changes suggested by ICMR in the daily needs of calories and calcium for pregnant women ?

2. MGNREGA के कोई दो लाभों की सूची बनाइए । *1*

List any two benefits of MGNREGA.

3. आपकी बहन गृह विज्ञान में स्नातक (ग्रेजुएट) है तथा वस्त्र विज्ञान के क्षेत्र में उसकी विशेष रुचि है । उन्हें दो ऐसे वेतन रोज़गार के अवसर सुझाइए, जहाँ वह अपने इस मनपसन्द कौशल को बढ़ावा दे सकें । *1*

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

4. एक परिवार के सदस्यों को अपनी आय में वृद्धि करने की आवश्यकता के दो कारण बताइए । *1*

Give two reasons to the members of a family for the need to supplement their income.

5. डिटर्जेन्ट से कपड़े धोने के दो लाभ बताइए । *1*

Give two advantages of washing clothes with a detergent.

6. ऐसे मानक चिह्न का चित्र बनाइए जिससे पदार्थ के वातावरण के अनुकूल होने का संकेत मिलता है । *1*

Draw a standard mark which indicates that the product is environment friendly.

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

In what two ways is identity of adolescent boys influenced by their cognitive changes ?

8. उदासीनता (depression) से ग्रस्त, अपने मित्र की सहायता करने हेतु चार उपाय सुझाइए । *2*

Suggest four ways of helping your friend who is suffering from depression.

9. अस्सी-वर्ष के एक अधेड़ पुरुष की सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए एक योजना प्रस्तुत कीजिए । *2*

Propose a plan to meet the social needs of an eighty-year-old man.

10. आपकी माताजी चालीस वर्ष की हो गई हैं । आयु के इस पड़ाव पर आपने उनके कौन-से दो नए उत्तरदायित्व देखे हैं ? अपने इन नए उत्तरदायित्वों को भली-भाँति निभाने के लिए उन्होंने क्या तैयारी की है ? *2*

Your mother is forty years old. In your opinion, what are her two new responsibilities of this stage ? How has she adjusted to these changes ?

11. "सामान्य आहार की आवृत्ति (frequency) व पौष्टिक तत्त्वों में बदलाव लाकर उसे एक रोगी के आहार में परिवर्तित किया जा सकता है ।" इस कथन का समर्थन दोनों का एक-एक उदाहरण देकर कीजिए । *2*

"Meals for a patient can be modified from normal meals by changing their frequency and the nutrients." Support this statement with the help of one example each.

12. यह दर्शाने के लिए एक-एक उदाहरण का प्रयोग कीजिए कि खाद्य पदार्थों का चयन उनकी उपलब्धता तथा परिवार की परम्पराओं से प्रभावित होता है । *2*

Use one example each to show that selection of foods is influenced by their availability and family traditions.

13. आपके रसोई के धरातलों (surfaces) की स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए चार नियम प्रस्तुत कीजिए । *2*

Prepare four rules to ensure hygiene of your kitchen surfaces.

14. आपकी सखी स्वयं को मोटी समझने के कारण बहुत कम मात्रा में खाती-पीती है । आपके विचार में उसकी समस्या क्या है ? लम्बे समय तक ऐसा करने के दो परिणाम बताइए । उसे इस समस्या से बाहर निकालने के लिए तीन सुझाव प्रस्तुत कीजिए । *3*

Your friend does not eat much food as she thinks she is very fat. What do you think is the problem with her ? What are the two consequences if it continues for long ? Present three suggestions to get her out of this problem.

15. कुएँ के पानी को पीने योग्य बनाने के लिए, बसरा गाँव के लोग, फिटकरी का प्रयोग करते हैं । इसके बदले उन्हें क्लोरीन प्रयोग करने के लिए प्रेरित कीजिए । साथ ही उन्हें इसे प्रयोग करने की उचित विधि बताइए । *3*

People of Basra village use alum to make the well water potable. Convince them to use chlorine instead. Also tell them the correct procedure of using chlorine.

16. आपने जिस पानी में चने की दाल भिगोई उसका रंग पीला हो गया तथा फूलने पर उसके दानों का आकार भी एकसमान नहीं रहा । आपके विचार में दोनों समस्याओं का कारण क्या है ? दो अन्य खाद्यों के नाम लिखिए जिनके साथ भी ऐसी ही समस्या होती है । ऐसे खाद्यों के सेवन से स्वास्थ्य पर होने वाले दो-दो कुप्रभाव भी बताइए । *4*

The water in which you soaked the Bengal gram (Chana dal) turned yellow. The shape of the grains was also not uniform. What, in your opinion, is the reason for both these problems ? Name two more foods with which you have the same problem. Mention two health hazards each of consuming such foods.

17. आपकी बहन ने दुकान से दो मीटर कपड़ा खरीदा लेकिन दर्जी ने जब नापा तो कपड़ा कम था । उसे ऐसे चार तरीके बताइए जो दुकानदार धोखाधड़ी के लिए अकसर प्रयोग करते हैं । भविष्य में ऐसी धोखाधड़ी से बचने के लिए अपनी बहन को कम-से-कम चार सुझाव दीजिए । *4*

Your sister bought two metres of cloth but when her tailor measured it, it was less than that. Mention four ways the shopkeepers generally cheat their customers. Tell her at least four buying tips which can safeguard her from such frauds in future.

18. पीलिया रोग क्या है ? इसके तीन विशिष्ट नैदानिक लक्षण बताइए । ऐसे रोगियों के लिए आहार सम्बन्धी चार विशिष्ट सुझाव भी दीजिए । *4*

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

19. परिवार के सदस्यों को अपनी प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष वास्तविक आय में चार-चार तरह से वृद्धि करने के सुझाव दीजिए । *4*

Suggest four ways each for family members to increase their direct and indirect real income.

20. एक परिवार को दोपहर के भोजन में चना भटूरा, दही भल्ला, व आम का अचार परोसा गया है । एक स्तनपान कराने वाली महिला की पौष्टिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने की दृष्टि से परिवार को परोसे जाने वाले भोजन में चार परिवर्तन सुझाइए । अपने सुझावों के लिए चार कारण दीजिए । *4*

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

21. असंतोषजनक सेवाओं के लिए, श्री शर्मा एक कंपनी के विरुद्ध उपभोक्ता न्यायालय में शिकायत दर्ज करना चाहते हैं । शिकायत दर्ज करने के सभी पहलुओं के विषय में उनका मार्गदर्शन कीजिए । *4*

Mr. Sharma wants to file a case in a Consumer Court against a company for its poor services. Guide him on all the aspects of filing the complaint.

22. टेलीविज़न और इन्टरनेट दोनों ही पर दिखाए विज्ञापन उपभोक्ता के लिए जानकारी प्राप्त करने का महत्त्वपूर्ण साधन हैं । इन दोनों को प्रयोग करने के तीन-तीन लाभ व दो-दो कमियों की सूची बनाइए । *5*

Advertisements shown on television and internet both are important consumer aids. List three advantages and two drawbacks each of using both.

23. लोक भविष्य निधि व कर्मचारी भविष्य निधि योजनाओं की विशेषताओं की परस्पर तुलना कीजिए । *5*

Compare the features of Public Provident Fund (PPF) and Employee Provident Fund (EPF).

24. नेहा की सूती पोशाक पर चाय व बालपेन की स्याही के धब्बे लगे हैं । इन्हें छुड़ाने के लिए उसको एक-एक उपयुक्त रसायन सुझाइए । साथ ही बताइए कि इन्हें छुड़ाते समय कौन-सी छः आवश्यक सावधानियाँ बरतनी चाहिएँ । इन दोनों रसायनों को अन्य किन धब्बों को छुड़ाने के लिए प्रयोग किया जा सकता है ? *5*

Neha has some tea and ballpen ink stains on her cotton dress. Suggest her one suitable chemical each along with six important precautions she should adopt while removing these stains. Name more stains for which these two chemicals can be used.

25. आपको एक-वर्ष की एक लड़की के लिए एक फ्रॉक का डिज़ाइन बनाना है । इसके लिए आप कपड़े का चुनाव करते समय कपड़े की कौन-सी दो विशेषताओं को ध्यान में रखेंगे ? फ्रॉक में लय लाने व संतोषजनक कारीगरी के लिए चार-चार तरीक़े सुझाइए । *5*

You have to design a frock for a one-year-old girl. What two features would you consider while selecting fabric for the frock ? Suggest four ways each you can ensure rhythm and satisfactory workmanship in this dress.