Sample Paper 2024-25

Sample Paper - (2024-25)

CLASS: 12th (Sr. Secondary)

HOME SCIENCE

ACADEMIC/OPEN

Roll No ……………………………….

[Hindi and English Medium] **[Time allowed: 2.5 hours]** **[Maximum Marks: 60]**

निर्देश :

1.निम्नलिखित निर्देशों को बहुत सावधानी से पढ़िए और उनका सख्ती से पालन कीजिए ।

2.सभी प्रश्न अनिवार्य है ।

3.यहां पूरे 31प्रश्न है । प्रश्न पत्र को चार खण्डों - क,ख, ग, व घ में बांटा गया है ।

4.खंड क में 1 से 15 वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न है और प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है

5.खंड घ में प्रश्न संख्या 16 से 22 लघु उत्तरीय प्रश्न है और प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है

6.खंड ख में प्रश्न संख्या 23 से 29 है और प्रत्येक प्रश्न तीन अंक का है

7.खंड् घ में प्रश्न संख्या 30 तथा 31 है और प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है

8.खंड ख व ग में में दो-दो प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिए गए हैं जिनमें से आपको कोई एक प्रश्न करना है

9.खंड घ में दोनों प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिए गए हैं आप किसी भी प्रश्न का उत्तर लिख सकते हैं

10.जहां भी आवश्यक हो उदाहरण के साथ अपने उत्तरों का समर्थन करें ।

General instructions
1. Please read the given instructions carefully and adhere to them.
2. All the questions are compulsory.
3. This paper contains 31 questions.
4. This question paper has been divided into four sections - section A,B,C and section D.
5. Section A contains 15 objective questions and each question carries one mark each.
6. Section B contains question 16 to question 22 and each question carries 2 marks each.
7. Section C contains questions 23 to 29 and each question carries 3 marks each.
8. Section D contains question no. 30 and 31, each question carries 5 marks each.
9. Section B and C have two questions each of internal choice. Attempt any one.
10. Section D carries two questions ,each with an internal choice . You can attempt any question of your choice.

<u>नीचे दिए गए प्रश्न नंबर 1 से 6 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न है सही उत्तर दे।</u>

Part-A (खंड-क)

बहुविकल्पीय प्रश्न

(Multiple Choice Questions)

1..समाज के ग्रामीण, दूर-दराज और वंचित वर्गों की कभी नामांकित नहीं होने वाली और स्कूल छोड़ने वाली लड़कियों को आवासीय विद्यालयों में प्रारंभिक स्तर तक स्कूल शिक्षा में लाने की एक योजना है।

(a) ICDS
(b) ICMR
(c) DFID
(d) KGBV

It is a scheme to bring the never enrolled and school drop out girls from rural, remote and disadvantaged sections of the society into school education up to elementary level in residential schools.

(a) ICDS
(b) ICMR
(c) DFID
(d) KGBV

2. खाद्य पदार्थों में मूल रूप से उपस्थित एंजाइमों की गतिविधि **… ……** निर्भर करती है**?**

a. pH पर
b.ताप पर
c. pH एवं ताप पर
d.नमी पर

Enzymes activity depends on …… in food products?

a. pH
b. Temperature
c. pH and Temperature
d. Moisture

3. मरास्मस रोग मुख्यतः किसकी कमी से होता है**?**

a. विटामिन-ए की कमी
b. प्रोटीन की कमी
c. विटामिन-डी की कमी
d. ऊर्जा एवं प्रोटीन की कमी।

Marasmus disease is mainly caused by a deficiency of ?

a. Vitamin-A deficiency
b. Protein deficiency
c Vitamin-D deficiency
d Energy and protein deficiency.

4. फैशन की वह शैली जो कम समय के लिए होती है**………..**कहलाती है।

a. फैड्स

b.विशिष्ट शैली
c. चिरसम्मत शैली
d. फैशन

The style of fashion which lasts for a short time is called……….

a. Fads
b. Typical style
c. Traditional style
d. Fashion

5. राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की नई रूपरेखा (एन.सी.एफ.) को कब तैयार किया गया है**?**

a. 2020 में **b. 2022** में
c. 2021 में **d. 2023** में ।

When has the new National Curriculum Framework (NCF) been prepared?

a. In 2020 b. In 2022
c. In 2021 d. In 2023.

6. संप्रेषण के क्षेत्र में क्रांति किसने ला दी है**?**

a प्रेस ने **b** प्रौद्योगिकी ने
c मोबाइल ने **d** कोई नहीं

Which of these has brought a revolution in the field of Communication?

(a) The Press (b) Technology (c) Mobile (d) None of these.

Fill in the blanks-:
रिक्त स्थान वाले प्रश्न**-:**

7. दुनिया में लगभग **………..**बच्चे कुपोषण का शिकार है**?**
Approximately ………..children in the world are victims of malnutrition?

8. उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम **………** में लागू किया गया है**?**
Consumer Protection Act has been implemented in…………?

9. विश्व व्यापार संगठन की स्थापना **…….** में हुई**?**
The World Trade Organisation was established in…….?

एक शब्द में उत्तर दीजिए**-:**
Give one word/ one line Answer

10. HACCP का पूरा नाम क्या है**?**
What is the full form of HACCP?

11. वैकल्पिक देखरेख क्या होती है**?**
What is Substitute Care?

12. कुछ घरेलू परिरक्षकों के नाम बताओ**?**

Name some Household Preservatives.

अभिकथन-कारण वाले प्रश्न
(Assertion & Reason Based Questions)

नीचे दिए गए प्रश्नों में अभिकथन **(A)** तथा कारण **(R)** के रूप में दो-दो कथन दिए गए हैं। दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए-

13. अभिकथन **(A):** कपड़ों की देखभाल एवं रखरखाव उन कपड़ों के तंतुओं, धागों के प्रकार, कपड़ा बुनने की विधि, उन पर किए गए विशेष प्रशिक्षणों एवं उनके उपयोग पर निर्भर करता है।

तरण **(R):** कपड़ों की विशिष्ट विशेषताओं को बनाए रखने के लिए उनकी उचित देखभाल एवं रखरखाव करना बहुत महत्वपूर्ण है।
उत्तर का चुनाव नीचे दिए गए विकल्पों में से कीजिए-

(a) अभिकथन **(A)** और कारण **(R)** दोनों सही हैं और कारण **(R),** अभिकथन **(A)** की सही व्याख्या है।
(b) अभिकथन **(A)** और कारण **(R)** दोनों सही हैं लेकिन कारण **(R),** अभिकथन **(A)** की सही व्याख्या नहीं है।
(c) अभिकथन **(A)** सही है लेकिन कारण **(R)** गलत है।
(d) अभिकथन **(A)** गलत है लेकिन कारण **(R)** सही है।
In the questions given below, two statements each are given as Assertion (A) and Reason (R). Choose the correct answer from the given options-

Assertion (A): Care and maintenance of clothes depend on the type of fibres, threads, method of weaving, special training done on them and their use.

Reason (R): Proper care and maintenance of clothes is very important to maintain their special characteristics.

Choose the answer from the options given below-

a. Both Assertion (A) and Reason (R) are correct and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).
b. Both Assertion (A) and Reason (R) are correct but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).
c. Assertion (A) is correct but Reason (R) is wrong.
d. Assertion (A) is wrong but Reason (R) is correct.

प्रश्न **14.** अभिकथन **(A):** आहार में आयोडीन की कमी होने पर गलगंड नामक रोग हो जाता है। इसमें थाइरॉयड ग्रंथि सूज जाती है क्योंकि थायरोक्सिन हॉर्मोन कम मात्रा में स्त्रावित होता है।
कारण **(R):** गलगंड रोग स्त्रियों और लड़कियों को अधिक होता है।

सही उत्तर का चुनाव नीचे दिए गए विकल्पों में से कीजिए-

a. अभिकथन **(A)** और कारण **(R)** दोनों सही हैं और कारण **(R),** अभिकथन **(A)** की सही व्याख्या है।
b. अभिकथन **(A)** और कारण **(R)** दोनों सही हैं लेकिन कारण **(R),** अभिकथन **(A)** की सही व्याख्या नहीं है।
c. अभिकथन **(A)** सही है लेकिन कारण **(R)** गलत है।
d. अभिकथन **(A)** गलत है लेकिन कारण **(R)** सही है।

Assertion (A): Lack of Iodine in the diet causes a disease called Goiter. In this, the thyroid gland swells because thyroxine hormone is secreted in less quantity.

Reason (R): Goiter disease occurs more in women and girls.
Choose the correct answer from the options given below-

a. Both assertion (A) and reason (R) are correct and reason (R) is the correct explanation of assertion (A).
b. Both assertion (A) and reason (R) are correct but reason (R) is not the correct explanation of assertion (A).
c. Assertion (A) is correct but reason (R) is wrong.
d. Assertion (A) is wrong but reason (R) is correct.

प्रश्न **15.**अभिकथन **(A):** मस्तिष्क के द्वारा हमें जो रंग दिखाई देता है, वह प्रकाश स्रोत में आने वाली प्रकाश की किरणों की विशेष तरंगदैर्ध्य के मिश्रण के कारण होता है।

कारण **(R):** इंद्रधनुष तब बनता है जब आकाश में एक ओर बारिश और दूसरी ओर सूर्य की रोशनी निकलती है, जिससे सूर्य की किरणें बारिश की बूँदों से अपरिवर्तित होती है।
सही उत्तर का चुनाव नीचे दिए गए विकल्पों में से कीजिए-

a. अभिकथन **(A)** और कारण **(R)** दोनों सही हैं और कारण **(R),** अभिकथन **(A)** की सही व्याख्या है।
b. अभिकथन **(A)** और कारण **(R)** दोनों सही हैं लेकिन कारण **(R),** अभिकथन **(A)** की सही व्याख्या नहीं है।
c. अभिकथन **(A)** सही है लेकिन कारण **(R)** गलत है।
d. अभिकथन **(A)** गलत है लेकिन कारण **(R)** सही है।

Assertion (A): The colour we see through the brain is due to the mixing of particular wavelengths of light rays coming from the light source.

Reason (R): Rainbow is formed when there is rain on one side of the sky and sunlight on the other, due to which the sun rays are reflected by the raindrops.

Choose the correct answer from the options given below-

a. Both Assertion (A) and Reason (R) are correct and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).
b. Both Assertion (A) and Reason (R) are correct but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).
c. Assertion (A) is correct but Reason (R) is wrong.

d. Assertion (A) is wrong but Reason (R) is correct.

Part-B (खंड-ख)
अति लघूत्तरात्मक प्रश्न
(Very Short Answer Type Questions)

16. उद्यमियों के कोई दो लक्षण बताओ**?**
Write any two characteristics of entrepreneurs?

17. भारत में चल रहे पोषण कार्यक्रमों के नाम बताओ**?**
Name some Nutritional Programs run by our Indian Government.

18. आहार चिकित्सा को परिभाषित करें।
Define Diet Therapy?

19. वस्त्रों की देखभाल और रखरखाव के दो पहलू क्या है**?**
What are the two aspects of care and maintenance of clothes?

20. निगमित संप्रेषण कितने प्रकार का होता है**?**
How many types of Corporate Communication?

21. एस**.**ओ**.**एस बाल गाँव पर नोट लिखो।
Write a short note on 'SOS' Children Village'.

OR

पैन्टेन शेड कार्ड पर नोट लिखो**?**
Write a short note on 'Pentane Shade Card'.

22. एर्गोनॉमिक्स के क्या लाभ है।
What are the advantages of Ergonomics?

OR

मानकीकरण से क्या अभिप्राय है**?** कुछ मानक चिन्हों के नाम बताओ**?**
What is meant by standardization? Name some standardized marks?

Part-C (खंड-ग)
लघुत्तरात्मक प्रश्न
(Short Answer Type Questions)

23. रेड रिबन एक्सप्रेस का वर्णन करें।
Explain Red Ribbon Express.

24. नियमित एवं संशोधित आहार में क्या अंतर है**?**
What is the difference between a Regular and Modified diet?

25. खाद्य संकट कौन**-**कौन से हैं**?** वर्णन करे।

How many types of food Hazards? Explain.

26. अतिथि चक्र की कौन-कौन सी अवस्थाएं हैं**?**
How many stages of ‘Guest Cycle’ ?

27. बाल्यावस्था देखभाल एंव शिक्षा का क्या महत्व है**?**
What is the importance of Early Childhood Care and Education (ECCE)?

OR

भारत में युवाओं के लिए चलाए जाने वाले प्रमुख कार्यक्रम कौन-कौन से हैं**?**
What type of programs are run for Indian youth? Explain some famous Youth programmes?

28. रोगी को भोजन कितने तरीकों द्वारा दिया जाता है**?**

What are the methods of feeding patients?

OR

डिजाइन के सिद्धांत कौन-कौन से हैं**?** किन्ही तीन का विस्तार पूर्वक वर्णन करें**?**
What are the Principles of Design? Explain any three in detail.

29. प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण से क्या अभिप्राय है**?**
What do you mean by Protein- Energy- Malnutrition?

Part-D (खंड-घ)
दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न
(Long Answer Type Questions)

30. उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम **(CPA)** क्या है**,** इसके तहत उपभोक्ताओं को कौन-कौन से अधिकार प्रदान किए गए हैं**?** वर्णन करें**?**

What is the Consumer Protection Act (CPA)? What type of Consumer rights are provided by this Act? Explain.

OR

खाद्य संरक्षण के क्या लाभ/ महत्व है**?** विस्तार पूर्वक वर्णन करें।
What are the advantages/ Importance of Food Preservation? Describe elaborately.

31. किन्हीं दो का संक्षेप में उत्तर दीजिए **- (Write short -note on any two)**

a. फैशन चक्र (Fashion Cycle)
b. अपमिश्रण **/** मिलावट (Food Adulteration)
c. पूरक अथवा विपरीत रंग योजना (Complementary colour scheme)
d. **CAC** (Codex Alimentarius Commission)

OR

भारत आज के समय में किन पोषण समस्याओं का सामना कर रहा है **?** किन्ही दो का वर्णन करें।
What type of Nutritional problems are faced by India nowadays? Explain any two in detail.

Class: 12th Home Science
(Sample paper 2024-25)
अंक योजना–(Marking Scheme)

क्रमांक	**खंड - A** वस्तुनिष्ठ प्रश्न **(Objective Type Questions)**	अंक
1.	(d) KGBV	1
2.	(c) pH एवं ताप दोनों पर। pH and Temperature	1
3.	(d) ऊर्जा एवं प्रोटीन की कमी। Due to Deficiency of Energy and Protein	1
4.	(a) फैड्स। Fads	1
5.	(b) 2022 में। In 2022	1
6.	(b) प्रौद्योगिकी ने। Technology	1
7.	700 करोड़। 700 Crore	1
8.	1986 में। In 1986	1
9.	1 जनवरी, 1995 1st January,1995	1
10.	संकट विश्लेषण संकट पूर्ण महत्वपूर्ण नियंत्रित बिन्दु । Hazard Analysis Critical Control Point.	1
11.	माता- पिता की अनुपस्थिति में बच्चों की मूल जरूरतों को पूरा करने के लिए उसकी देखभाल करना वैकल्पिक देखरेख कहलाता है। वैकल्पिक देख-रेख दो प्रकार की होती है। 1. अनौपचारिक देख-रेख 2. संस्थागत केंद्र Taking care of children to fulfil their basic needs in the absence of parents is called alternative care. There are two types of alternative care. 1. Informal care 2. Institutional Centre	1
12.	नमक, चीनी, तेल व सिरका इत्यादि। Salt, Sugar, Oil and Vinegar etc.	1
13.	(a) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं और कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है। (a) Assertion (A) and reason (R) both are correct and the reason(R) is the correct explanation of the assertion (A).	1

14.	(a)अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है और कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है (a) Assertion (A) and reason (R) both are correct and the reason(R) is the correct explanation of the assertion(A).	1
15.	(b) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है। (b) Assertion (A) and reason(R) both are correct but the reason(R), is not the correct explanation of the assertion (A).	1
	खंड– ख (Section B) **Very Short Answer Questions**	
16.	उद्यमियों के लक्षण-: 1. कड़ी मेहनत करने की इच्छा। 2. जरूरी जोखिम उठाने का साहस होना। 3. एक साथ कई कार्यों को करने की योग्यता। 4. योजना बनाने और क्रियान्वन करने का ज्ञान और कौशल। Characteristics of Entrepreneurs-: 1. Willingness to work hard. 2. Having the courage to take necessary risks. 3. Ability to multitask. 4. Knowledge and skills in planning	1+1
17.	1. समेकित (एकीकृत) बाल विकास सेवा योजना (ICDS)। 2. पोषणहीनता नियंत्रण कार्यक्रम। 3. आहार पूरक कार्यक्रम । 4. भोजन सुरक्षा कार्यक्रम । 1.Integrated Child Development Services Scheme (ICDS) 2. Malnutrition Control Programme. 3. Food Supplementation Programme. 4. Food Security Programme.	1+1
18.	आहार चिकित्सा**-** आहार चिकित्सा, आहारिकी की एक शाखा है, जिसमें आहार का प्रयोग चिकित्सा के लिए किया जाता है। यह रोगों के निवारक और सुधारात्मक उपचार के रूप में पोषण का व्यावहारिक प्रयोग है। यह आहार चिकित्सा की वह पद्धति है, जिसमें रोगानुसार सामान्य आहार में परिवर्तन लाकर रोगी को उसकी पोष्टिक आवश्यकताओं के अनुसार आहार दिया जाता है **Diet Therapy**- Diet Therapy is a branch of dietetics in which diet is used for treatment. It is the practical use of nutrition as a preventive and corrective treatment of diseases. This is a method of diet therapy in which the patient is given food according to his nutritional requirements by making changes in the normal diet according to the disease.	2

19.	वस्त्रों की देखभाल और रखरखाव के निम्न दो पहलू है - 1. वस्त्रों को किसी भी प्रकार की भौतिक क्षति से मुक्त रखना और यदि उसका प्रयोग करते समय कोई क्षति हुई है तो उसमें सुधार करना। 2. कपड़े से धूल -धब्बे तथा गंदगी को हटाने के लिए विभिन्न विधियों और प्रक्रियाओं के बाद भी कपड़े के रंग रूप और चमक को बनाए रखना एंव उसकी बनावट और विशेषताओं को बनाए रखना। वस्त्रों की देखरेख एवं रखरखाव के लिए प्रयोग में आने वाले विभिन्न उपकरण-: ● धुलाई के उपकरण ● सूखाने के उपकरण ● प्रेस करने के उपकरण Care and maintenance of clothes has the following two aspects - 1. Keeping clothes free from any kind of physical damage and repairing any damage caused while using them. 2. Retaining the look and shine of the fabric and maintaining its texture and characteristics even after various methods and processes to remove dust, stains and dirt from the fabric. Various equipment used for the care and maintenance of clothes: ● Washing equipment ● Drying equipment ● Pressing equipment	1+ 1
20.	निगमित संप्रेषण दो प्रकार का होता है -: 1. आंतरिक संप्रेषण 2. बाहरी संप्रेषण There are two types of corporate communication -: 1. Internal communication 2. External communication	2
21.	यह एक स्वतंत्र और गैर-सरकारी संगठन होता है। भारत में पहला एस. ओ. एस. गाँव 1964 में स्थापित किया गया था। पिछले 50 वर्षों में 32 बाल गाँव बने हैं तथा इनसे 25,000 बच्चों को परिवार मिला है।प्रत्येक एस. ओ. एस. घर में एक 'माँ' होती है जो 10-15 बच्चों की देखभाल करती है। यहाँ सभी बच्चे एक परिवार की तरह रहते हैं, जिसका सबसे बड़ा लाभ यह है कि बच्चे एक बार फिर संबंधों और प्रेम का अनुभव करतें हैं, जिससे उन्हें अपने साथ घटित बुरे अनुभवों से उभरने में सहायता मिलती है। ऐसे घरों में बच्चे एक स्थिर पारिवारिक परिवेश में पलते हैं और एक स्वतंत्र युवा वयस्क बनने तक उनकी व्यक्तिगत रूप से सहायता की जाती है। एम. ओ. एस. बाल गाँव के उद्देश्य :- 1. बच्चों को घर जैसा परिवेश देना। 2. बच्चों को लंबी अवधि तक सहयोग देना। It is an independent and non-governmental organization. The first SOS village in India was established in 1964. In the last 50 years, 32 children's villages have been established and these have given families to 25,000 children. Each SOS home has a 'mother' who takes care of 10-15 children. Here all the children live like a family, the biggest benefit of which is that the children once again	2

	experience relationships and love, which helps them to overcome the bad experiences that have happened to them. In such homes, children grow up in a stable family environment and are supported individually till they become independent young adults. Objectives of SOS Children's Village:- 1. To provide a homely environment to the children. 2. To provide long-term support to the children. **OR** विभिन्न रंगों के नाम हर देश, प्रांत व शहर में अलग-अलग होते हैं और यही कारण है कि व्यापार, विशेषकर अंतरराष्ट्रीय व्यापार करने के लिए प्रत्येक रंग को एक नाम और नंबर देना आवश्यक है। पेन्टोन शेड कार्ड में सभी रंगों के हरसंभव टिंट एवं शेड को एक नाम एवं नंबर दिया है, जो अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मान्य है। वस्त्र उद्योग में पेन्टोन शेड कार्ड एक अत्यंत महत्वपूर्ण साधन है क्योंकि इससे विभिन्न रंगों के कपड़ों, परिधानों आदि के आॅर्डर लेना आसान हो जाता है। The names of different colours are different in every country, state and city and that is why it is necessary to give a name and number to every colour for doing business, especially international trade. In the Pantone shade card, every possible tint and shade of all colours has been given a name and number which is valid internationally. The Pantone shade card is a very important tool in the textile industry as it becomes easy to take orders for clothes, garments etc. in different colours.	2
22	इर्गोनॉमिक्स के लाभ-: 1 चोट एवं दुर्घटनाओं की संभावनाओं को कम करता है। 2 कार्यकर्ताओं के मनोबल को बढ़ाता है। 3 कार्य करते समय गलतियां कम होती हैं। 4 उत्पादकता में बढ़ोतरी होती है। 5 दुर्घटना, तनाव एवं खराब स्वास्थ्य के कारण होने वाली अनुपस्थिति को कम करता है। **Benefits of Ergonomics:** 1 Reduces the chances of injuries and accidents. 2. Increases the morale of workers. 3. There are fewer mistakes while working. 4 Productivity increases. **OR** मानकीकरण से अभिप्राय है विभिन्न वस्तुओं को मानक चिन्ह प्रदान करना जो उनकी अच्छी क्वालिटी का प्रतीक होता है। उपयोग की विभिन्न वस्तुओं पर मानकीकरण चिन्ह लगे होते हैं जैसे एफ.पी.ओ, एगमार्क, हॉलमार्क इत्यादि। उपभोक्ता को इतनी वस्तुओं में से गुणवत्ता के आधार पर चयन की सुविधा हो जाती है। Standardization means providing standard marks to various products which are a symbol of their good quality. Standardization marks are applied to various useful products like FPO, Agmark, Hallmark etc. Consumers get the facility to choose from so many products based on quality.	1+1 1+1

	खंड - ग (Section C) लघु उत्तरात्मक प्रश्न **Short answer type questions**	
23.	रेड रिबन एक्सप्रेस भारतीय रेलवे द्वारा एड्स एच.आई.वी. जागरूकता अभियान का प्रचारित प्रसारित करने वाली एक ट्रेन है। रेड रिबन एक्सप्रेस एड्स के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए देशव्यापी अभियान था। विशेष रूप से डिजाइन की गई एक रेलगाड़ी 1 वर्ष में 9000 किलोमीटर से अधिक चली और इसने 180 जिले तय किए एवं 43200 गांव में विभिन्न कार्यक्रम एवं क्रियाकलाप का आयोजन किया। Red Ribbon Express AIDS/HIV by Indian Railways is a train promoting the awareness campaign. The Red Ribbon Express was a nationwide campaign to create awareness about AIDS. A specially designed train ran over 9000 kilometres a year, covered 180 districts, and organised various programs and activities in 43200 villages.	3
24.	मुख्य रूप से आहार दो प्रकार के होते हैं - 1. नियमित आहार 2. संशोधित आहार नियमित आहार- : वह आहार होता हैं जो सभी प्रकार के भोजनों को सम्मिलित करता हैं और स्वस्थ व्यक्तियों की आवश्यकताओं की पूर्ति करता है, नियमित आहार कहलाता है। संशोधित आहार -: ऐसा आहार जो रोगी की चिकित्सीय आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए विशेष रूप से समायोजित किया जाता है, संशोधित आहार कहलाता है। There are mainly two types of diets – 1. Regular diet 2. Modified diet **Regular diet**: A diet which includes all types of food and fulfils the needs of healthy people is called a Regular diet. **Modified Diet -:** A diet which is specially adjusted to meet the medical needs of the patient is called a modified diet.	1½+1½
25.	A. खाद्य संकट किसी पदार्थ के विभिन्न परिस्थितियों में किसी प्रकार की क्षति अथवा संकट उत्पन्न करने की क्षमता को उस पदार्थ का विषैलापन अर्थात खाद्य संकट कहते हैं। खाद्य संकट तीन प्रकार का होता है ● रासायनिक संकट ● भौतिक संकट ● जैविक संकट **Food Hazards:** The ability of a substance to cause any kind of damage or hazard under different circumstances is called toxicity of that substance i.e. Food Hazard. There are three types of food Hazards-: ● Chemical Hazard ● Physical Hazard ● Biological Hazard	1+1+1

26.	अतिथि चक्र में वे चरण आते हैं जिनमें कोई व्यक्ति होटल में आता है रुकता है और चला जाता है। अतिथि चक्र की चार अवस्थाएं हैं- 1. आगमन पूर्व अवस्था 2. आगमन अवस्था 3. कमरे पर आधिपत्य 4. प्रस्थान The guest cycle consists of the stages in which a person arrives at a hotel, stays and leaves. The guest cycle has four stages: 1. Pre-arrival stage 2. Arrival stage 3. Room occupation 4. Departure	1x3
27.	**ECCE** का महत्व**-:** 1. विद्यालय पूर्व शिक्षा अनौपचारिक एवं बाल केंद्रित होती है। 2. बच्चों को खेल-खेल में सिखाने का तरीका, पढ़ाई को आसान एंव रुचिकर बनता है। 3. बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ अच्छा लगता है वह बहुत तेजी से विभिन्न कार्य करना सीखते हैं। उदाहरण के लिए अपने-आप खाना खाना, खेलने के पश्चात खिलौने को उनके स्थान पर रखना आदि। **Importance of ECCE-:** 1. Pre-school education is informal and child-centered. 2. The method of teaching children through games makes studies easy and interesting. 3. Children feel good with other children and they learn to do different tasks very fast. For example, eating food on one's own, putting toys in their place after use.	1×3
	OR भारत में युवाओं के लिए कार्यक्रम**-:** **A.** राष्ट्रीय सेवा योजना भारत सरकार, युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय के केंद्रीय क्षेत्र की योजना है यह भारत के 10+2 बोर्ड स्तर पर स्कूलों की कक्षा 11वीं में 12वीं के युवा छात्रों, तकनीकी संस्थानों, कॉलेजों एवं विश्वविद्यालय स्तर के स्नातक एवं स्नातकोत्तर युवा छात्रों को सरकार द्वारा चलाए जा रहे कार्यक्रमों में भाग लेने का अवसर प्रदान करती है। इस योजना के अंतर्गत आमतौर पर निम्नलिखित कार्य किया जाते हैं- ● सड़कों के निर्माण और मरम्मत कार्य। ● गांव में तालाबों का निर्माण। ● परिवार कल्याण संबंधी कार्यक्रम ● सामूहिक टीकाकरण कार्यक्रम **B.** भारत स्काउट एंड गाइड**-** स्काउट एंड गाइड नवयुवकों के लिए एक स्वयंसेवी, गैर सरकारी शैक्षिक आंदोलन है। उद्देश्य**-:**	1½+1½

	• लड़के और लड़कियों में निष्ठा, देशभक्ति और दूसरों के प्रति विचारशील होने की भावना को बढ़ावा देना • उनके चरित्र को विकसित करना है। • यह संतुलित शारीरिक और मानसिक विकास को भी बढ़ावा देता है • समाज सेवा की भावना विकसित करता है। **A. National service Scheme** It is a Central Sector Scheme of the Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India, run by the Government of India, for young students of class 11th, 12th in schools at 10+2 board level, technical institutes, colleges and university level young students. Provides an opportunity to participate in the ongoing programs. Generally the following works are done under this scheme- • Construction and repair work of roads. • Construction of ponds in the village. • Family welfare programs • Mass vaccination program **B. Bharat Scouts and Guides-** Scouts and Guides is a voluntary, non-governmental educational movement for youth. **Objectives-:** • To foster among boys and girls a sense of loyalty, patriotism and consideration for others • Their character has to be developed. • It also promotes balanced physical and mental development • Develops a sense of social service. 4.	
	खंड घ - (Section D) **Long answer type questions**	

28.	रोगी को भोजन देने का सबसे अच्छा तरीका मुंह से भोजन खिलाना है। परंतु ऐसे रोगी जिनके लिए चबाना, निगलना संभव न हो और यदि वह बेहोश है या उनकी आहार नली में कोई समस्या है। ऐसे व्यक्तियों के लिए दो विकल्प हैं- 1.नली द्वारा भोजन देना। 2.अंतः शिरा से भोजन देना The best method to feed a patient is oral method but when patient is not able to chew, swallow or any obstruction in alimentary canal/food pipe or if he/she is in coma then there is two alternative feeding methods to feed the patients- 1. Tube feeding 2. Intravenous feeding	1½+1½
	OR	
	किसी इच्छित वस्तु को बनाने के लिए योजना अनुसार व्यवस्था करने को डिजाइन कहते हैं। डिजाइन के पांच सिद्धांत है-: ● अनुपात ● संतुलन ● महत्व ● आवर्तिता अथवा लय ● सामंजस्यता Making arrangements according to a plan to make a desired object is called design. There are five Principles of Design: ● Ratio/ Proportion ● Balance ● Emphasis ● Rhythm ● Harmony	1×3 1×5

29.	प्रोटीन और ऊर्जा वाले पदार्थों को कम मात्रा में ग्रहण करने से प्रोटीन- ऊर्जा कुपोषण हो जाता है। बच्चों को प्रोटीन-ऊर्जा- कुपोषण से ग्रसित होने का खतरा अधिक होता है। बच्चों में प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण से दो मुख्य रोग होते हैं - 1. क्वाशियोरकर 2. मरास्मस अथवा सूखा रोग। Intake of protein and energy-rich substances in small quantities leads to Protein-Energy Malnutrition. Children are at higher risk of suffering from P.E.M. Protein-energy malnutrition in children causes two main diseases - 1. Kwashiorkor 2. Marasmus	1½+1½

30	दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न **(Long Answer Type Questions)** उपभोक्ताओं के हितों के उद्देश्य से भारत सरकार ने उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम **1986** में बनाया तथा 1987 में J & K को छोड़कर पूरे देश में समान रूप से लागू हुआ था। यह अधिनियम के तहत उपभोक्ताओं को कुछ अधिकार प्रदान किए गए है। उपभोक्ता अधिकार वे अधिकार होते हैं जिनकी रचना यह सुनिश्चित करने के लिए की गई कि सभी उपभोक्ताओं को उचित एवं गुणवत्ता पूर्वक वस्तु और सेवाएं उचित कीमतों पर प्राप्त हो सके। ● सूचना का अधिकार ● चयन का अधिकार ● सुरक्षा संबंधी अधिकार ● सुनवाई का अधिकार ● क्षतिपूर्ति का अधिकार ● शिक्षा संबंधी अधिकार For the benefit of consumers, the Government of India enacted the Consumer Protection Act in 1986 and in 1987, it was implemented uniformly throughout the country except J&K. Under this Act, some rights have been provided to the consumers. Consumer rights are those rights which were created to ensure that all consumers can get fair and quality goods and services at fair prices. ● Right to Information ● Right to choose ● Right to security ● Right to be heard ● Right to compensation ● Right to education **OR** .खाद्य संसाधन और संरक्षण का महत्व**-:** **(Importance of Food Processing and Preservation)-:** आहार को विभिन्न रूपों में सुरक्षित करना बहुत आवश्यक हो गया है, क्योंकि इन्हें संरक्षित करके पूरे वर्ष उपलब्ध कराया जा सकता है। आहार संरक्षण के निम्नलिखित लाभ है- 1. खाद्य पदार्थों को नष्ट होने से बचाना (To prevent food from destroying)- मौसमी खाद्य पदार्थ जैसे-फल व सब्जियाँ उत्पादन के समय अधिक मात्रा में उपलब्ध होती है। यदि इस समय इन्हें संरक्षित कर लिया जाए तो इन्हें नष्ट होने से बचाया जा सकता है। उदाहरण के लिए उत्पादन के समय आलू अधिक मात्रा में उपलब्ध होते है। संरक्षण की उचित विधियाँ न होने के कारण प्रतिवर्ष लाखों टन आलू गल-सड़ कर नष्ट हो जाता है। 2. खाद्य पदार्थों को अधिक समय तक सुरक्षित रखना (Long term protection of food) - पदार्थों को संरक्षित करके अधिक समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है। उदाहरण के लिए फलों और सब्जियों को सुखाकर अधिक समय तक सुरक्षित रखना। 3. आहार में विभिन्नता (variety in food) -आहार को रुचिकर बनाने के लिए	1+4 1×5

	उसमें विभिनता लाना आवश्यक है। संरक्षण की विभिन्न विधियों का प्रयोग करके आहार में आसानी से विभिन्नता लाई जा सकती है। उदाहरण के लिए आहार में जैम, जैली, मुरब्बा, चटनी, अचार आदि सम्मिलित करके विभिन्नता लाई जा सकती है। 4. खाद्य पदार्थों के स्थानांतरण में सुविधा (Convenience for transportation of food) - पदार्थों को संरक्षित करके एक स्थान से दूसरे स्थान पर आसानी से ले जाया जा सकता है। उदाहरण लिए टमाटरों को टमाटर की प्यूरी, सॉस, चटनी आदि के रूप में संरक्षित करके एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाना। 5. धन की बचत (Saving money)-मौसमी खाद्य पदार्थ, जैसे फल, सब्जियां आदि उत्पादन के समय अधिक मात्रा में और सस्ते होते हैं। इस समय फल और सब्जियों को संरक्षित करके धन की बचत की जा सकती है। It has become very important to preserve food in various forms because these can be preserved and made available throughout the year. Following are the benefits of Food Conservation-: 1. To prevent food from destroying – Seasonal foods like fruits and vegetables are available in large quantities at the time of production. If they are preserved at this time, they can be saved from destruction. For example, potatoes are available in large quantities at the time of production. Due to a lack of proper methods of preservation, lakhs of tonnes of potatoes rot and get destroyed every year. 2. Long-term protection of food – Food can be preserved for a longer period by preserving it. For example, keeping fruits and vegetables safe for a longer period by drying them. 3. Bring variety in food - To make the diet interesting, it is necessary to bring variety to it. The diet can be easily varied by using different methods of preservation. For example, variety can be brought into the diet by including jam, jelly, jam, chutney, pickles etc. 4. Convenience for transportation of food – Food can be preserved and easily transported from one place to another. For example, preserving tomatoes in the form of tomato puree, sauce, chutney etc. and transporting them from one place to another. 5. Saving money-Seasonal foods, like fruits, vegetables etc. are more abundant and cheaper at the time of production. Money can be saved by preserving fruits and vegetables at this time.	

31.	A. फैशन चक्र **-:** फैशन चक्र से अभिप्राय है- वह समय या जीवन काल, जिसमें एक फैशन चलता है। फैशन शुरू होने से लेकर खत्म होने तक पांच स्तरों में गति करता है। 1. शैली की प्रस्तुति 2. लोकप्रियता में वृद्धि 3. लोकप्रियता की पराकाष्ठा 4. लोकप्रियता में कमी होना 5. शैली का परित्याग अथवा प्रचलन **Fashion Cycle** -: Fashion cycle means the time or life span in which a fashion lasts. Fashion moves through five levels from start to finish. 1. Presentation of style 2. Rise in popularity 3. Peak of popularity 4. Decline in popularity 5. Abandonment or rejection of a style	2½
	B. खाद्य मिलावट एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा खाद्य पदार्थ के गुण पोषकता अथवा प्रकृति में परिवर्तन आ जाता है। खाद्य पदार्थ में यह परिवर्तन किसी दूसरे मिलते-जुलते पदार्थ मिलाने अथवा खाद्य पदार्थ में से कोई आवश्यक तत्व निकालने के कारण आता है। उदाहरण के लिए दूध में से मलाई व क्रीम निकालना तथा पानी मिलाना दोनों ही मिलावट है। **Food adulteration** is a process by which the nutritional properties or nature of a substance are altered. This change in food occurs due to the addition of any other similar substance or the removal of any essential element from the food. For example, extracting cream from milk and adding water. Food adulteration is a process by which the quality, nutrition or nature of the food gets changed. OR **C.** पूरक रंग योजना में उन दो रंगों का उपयोग किया जाता है, जो रंग चक्र में एक दूसरे के ठीक सामने होते हैं। इसे विपरीत रंग योजना भी कहते हैं। यह रंग योजना देखने में काफी आकर्षक और नवीन प्रतीत होती है। जैसे कि लाल और हरा, पीला और बैंगनी इत्यादि। A complementary colour scheme uses two colours that are right next to each other on the colour wheel. This is also called a contrasting colour scheme. This colour scheme looks quite attractive and innovative. Such as red and green, yellow and purple etc. **D.** कोडेक्स एलीमेंटैरियस कमीशन **-:** कोडेक्स एलिमेंटोरियस कमीशन एक अंतरसरकारी संस्था है। जिसे उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए अंतरराष्ट्रीय मानकों को बनाने तथा खाद्य एंव कृषि के अंतरराष्ट्रीय व्यापार को आसान बनाने के लिए	2½

स्थापित किया गया है। वर्ष 2017 में 187 देश इस संस्था के सदस्य थे। भारत भी अपने स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के माध्यम से इस संस्था का सदस्य है।

सी.ए.सी. के दो मुख्य उद्देश्य हैं-

1. उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य की रक्षा
2. खाद्य व्यापार में निष्पक्ष प्रथाओं को सुनिश्चित करना

Codex Alimentarius Commission -:

The Codex Alimentarius Commission is an intergovernmental organisation. Which has been established to create international standards to protect the health of consumers and to facilitate international trade in food and agriculture. In the year 2017, 187 countries were members of this organization. India is also a member of this organisation through its Ministry of Health and Family Welfare.

C.A.C.-: It has two main objectives-

1. Protect the health of consumers.
2. Ensuring fair practices in the food trade.

OR

2½+2½

भारत कुपोषण का दोहरा भार उठा रहा है। क्योंकि भारत में अल्प पोषण तथा अति पोषण दोनों ही व्यापक रूप से पाए जाते हैं। भारत में बहुत सी पोषण संबंधी समस्याएं पाए जाती हैं जैसे आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया, विटामिन ए की कमी, क्वाशियोरकर रोग, मरास्मस तथा मोटापा इत्यादि।

A.) लौह तत्व /आयरन की कमी से अरक्तता **(IDA):** यह विश्व का सबसे अधिक सामान्य पोषण संबंधी विकार है और यह विकसित तथा विकासशील दोनों देशों में व्याप्त है। यदि रक्त में लोहे की कमी हो जाए तो हीमोग्लोबिन का निर्माण नहीं हो पाता जिससे एनीमिया (anaemia) की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) के अनुसार स्त्रियों व बच्चों के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर 12 मि०ग्रा० प्रति 100 मिली. होना चाहिए। इस स्तर में अधिक कमी होने पर रक्तक्षीणता के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इस रोग के होने के मुख्य कारण हैं-

- प्रसव के समय रक्त की क्षति होने के कारण।
- दुर्घटना में अत्यधिक रक्त बहने अथवा अधिक रक्तदान के कारण।
- पेट में कीड़ों (हुक कृमि) अथवा अतिसार के कारण।

अरक्तता रक्तक्षीणता के लक्षण (Symptoms of Anaemia):

- शारीरिक थकान, थोड़ा काम करने पर सांस फूलना, सिरदर्द, सिर चकराना, रोगी की नजर कमजोर और शिथिलता। इसके अतिरिक्त नींद न आना, कम भूख, खाना पचने में परेशानी अथवा जलन की शिकायत रहती है।

B. (IDD)आयोडीन की कमी से होने वाले विकार को आयोडीन हीनता विकार कहा जाता है ।आयोडीन हमारे शरीर में बहुत कम मात्रा में पाया जाने वाला खनिज तत्व है, परंतु यह सामान्य शारीरिक, मानसिक विकास तथा वृद्धि के लिए अनिवार्य है। यह थायराइड ग्रंथि के सुचारू रूप से काम करने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

आयोडीन की कमी से होने वाली हानियां -:

- आयोडीन की कमी से गोइटर अर्थात घेंघा रोग हो जाता है जिससे थायराइड ग्रंथि सूज जाती है।
- बच्चों की वृद्धि व शारीरिक विकास रुक जाता है। होंठ मोटे हो जाते हैं।

जीभ बड़ी हो जाती हैं।

- व्यस्क व्यक्ति में इसकी कमी से हाथ पांव में सूजन आ जाती है, मिक्सोडिमा रोग हो जाता है, व रोगी सुस्त हो जाता है।

India is bearing the double burden of malnutrition, which means that both undernutrition and overnutrition are widespread in India. So many nutritional problems prevail in India like I.D.A, Vitamin A deficiency, Kwashiorkor, Marasmus, Obesity etc.

Iron Deficiency anaemia (IDA): It is the most common nutritional disorder in the world and is prevalent in developed and developing countries. If iron is deficient in the blood, haemoglobin cannot be produced, resulting in anaemia. According to the World Health Organization (W.H.O.), the level of haemoglobin in the blood of women and children is 12 mg per 100 ml. Should be. If there is a significant decrease in this level, symptoms of anaemia start appearing. **The main reasons** for the occurrence of this disease are-

- Due to blood loss during delivery.
- Due to excessive bleeding in an accident or excessive blood donation.
- Due to stomach worms (hookworms) or diarrhoea.

Symptoms of Anaemia:

Physical fatigue, shortness of breath after doing some work, headache, dizziness, weak eyesight and laxity of the patient. Apart from this, complaints

of sleeplessness, low appetite, difficulty in digesting food or heartburn.