SET – 4

Series : GBM/C

ਕੋਡ ਨੰ.
Code No. **224**

ਰੋਲ ਨੰਬਰ
Roll No.

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਛਪੇ ਹੋਏ 4 ਪੰਨੇ ਹਨ ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦਿੱਤੇ ਕੋਡ ਨੰ. ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿੱਖਣ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਲ 25 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਕ੍ਰਮਾਂਕ (ਸੀਰਿਅਲ ਨੰਬਰ) ਜ਼ਰੂਰ ਲਿੱਖੋ ।
- ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਲਈ15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਸਵੇਰੇ 10.15 ਵਜੇ ਵੰਡੇ ਜਾਣਗੇ । 10.15 ਵਜੇ ਤੋਂ 10.30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਲਿਖਣਗੇ ।
- Please check that this question paper contains **4** 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.

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ (ਥਿਯੋਰੀ)
(ਪੰਜਾਬੀ ਉਲਥਾ)
HOME SCIENCE (Theory)
(Punjabi Version)

ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ — *ਪੂਰਨ ਅੰਕ : 70*

Time allowed : 3 hours — *Maximum Marks : 70*

ਵਿਆਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ :

(i) *ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ ।*

(ii) *ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਤ੍ਰ ਵਿਚ ਕੁਲ 25 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।*

(iii) *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 1-6 ਤਕ 1 ਅੰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਦਿਓ ।*

(iv) *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 7-13 ਤਕ 2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 10-20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿਓ ।*

(v) *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 14-15 ਤਕ 3 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 20-30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿਓ ।*

(vi) *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 16-21 ਤਕ 4 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 40 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿਓ ।*

(vii) *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਿਆ 22-25 ਤਕ 5 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ 50-60 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿਓ ।*

(viii) *ਜਿਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਢੁਕਵੇ ਉਦਾਹਰਣ ਸਹਿਤ ਉਤੱਰ ਦਿਓ ।*

1. ਨਮਕ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਮਾਨਕ ਚਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀ ਦੀ ਹੈ ? **1**

2. ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਰੈਹਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਆਮਦਨ ਸਿਰਜਣ ਯੋਜਨਾਵਾਂ (income generating schemes) ਦੇ ਨਾਮ ਲਿੱਖੋ । **1**

3. ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਿੱਖੋ । **1**

4. ਸੋਨੇ ਦੇ ਗੈਹਣਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ ਦਰਸਾਣ ਦਾ ਚਿਨ੍ਹ ਬਣਾਓ । **1**

5. ਇਕ ਪੁਸ਼ਾਕ ਉਪਰ ਧਿਆਨ (care) ਲੇਬਲ ਉਪਰ (i) ਬਲੀਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ii) ਮੱਧਮ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰਨ, ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਰਸਾਣ ਦੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਚਿਨ੍ਹ ਬਣਾਓ । **1**

6. ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਕਟਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਦਰਜੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆ ਦੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? **1**

7. ਇੰਟਰਨੇਟ ਰਾਹੀਂ ਕਪੜੇ ਖਰੀਦਣੇ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਲਾਭ ਲਿੱਖੋ । **2**

8. ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ (ਫੂਡ ਅਤੇ ਨਿਉਟਰਿਸ਼ਨ) ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? **2**

9. ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾ ਦਿਓ । 2

10. ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅਜੇਹੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਕੁਪ੍ਰਭਾਵ (ਭੈੜੇ ਨਤੀਜੇ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । 2

11. ਕਿਸੇ ਕਪੜੇ (ਫੈਬਰਿਕ) ਦੀ ਆਸਾਨ 'ਦੇਖ ਰੇਖ ਯੋਗਤਾ' ਪਰਖਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰੋਗੇ । 2

12. ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਇਕ ਬੱਚੀ ਦੇ ਲਈ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦੀ ਕਾਰੀਗਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? 2

13. ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੰਚਤ (ਸਟੋਰ) ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਾਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ? 2

14. ਪਤਲਾ ਦਿੱਸਣ ਦੇ ਲਈ ਮੀਨਾ ਅਕਸਰ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ । ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਦੀ ਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ? ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਇਸਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤਿੰਨ ਕੁਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ? ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਦੋ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾ ਦਿਓ । 3

15. ਮਾਸਕ ਖਰਚ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਲਿੱਖਣ ਦੇ ਛੇ ਲਾਭ ਲਿੱਖੋ । 3

16. ਉਪਭੋਗਤਾ ਸੁਰਖਿਅਣ ਅਧਿਨਿਯਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਅੱਠ ਮੁਖਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਨ ਕਰੋ । 4

17. ਫੱਲ ਦੀ ਚਾਟ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀ ਅਠ ਅਸਵੱਛ (ਗੰਦੀਆਂ) ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਖਾਣ ਲਈ ਮਨਾਹੀ ਕਰ ਦਿਤੀ ? 4

18. ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮੀਤਾ ਨੇ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਪੈਹਲਾਂ ਹੀ ਇਕ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਇਸ ਬੱਚੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਚਾਰ ਜੁਮੇਵਾਰੀਆਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਹੁਣ ਲਈ ਚਾਰ ਸੁਝਾ ਵੀ ਦਿਓ । 4

19. ਆਹਾਰ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਰ ਲਾਭ ਲਿੱਖੋ । ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ ਚਾਰ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? 4

20. "ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮੁਖ ਸਮਸਿਆ ਹੈ, ਉਤਪਾਦਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ।" ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਚਾਰ ਉਦਾਹਰਣਾ ਦੇ ਕੇ ਕਰੋ । ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਦੋ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਦੋ ਜੁਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਰਨਨ ਵੀ ਕਰੋ । 4

21. ਸੂਤੀ ਕਪੜਿਆਂ ਉਪਰੋ ਦਾਗ ਛੁਡਾਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋਗੇ । 4

22. LIC ਅਤੇ PPF ਵਿਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਪੰਜ ਪੰਜ ਲਾਭ ਲਿੱਖੋ । 5

23. ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਿਹੜੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿੱਖੋ । 5

24. ਇਕ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਪੈਹਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਤੜਕੇ ਵਾਲੇ ਚਾਵਲ (ਫਰਾਈਡ ਰਾਈਸ), ਤੜਕੇ ਵਾਲੀ ਦਾਲ, ਪਾਲਕ, ਕੋਫਤਾ ਅਤੇ ਅੰਬ ਦਾ ਕਸਟਰਡ ਪਰੋਸੇ ਗਏ ਹਨ । ਇਕ ਆਪਣਾ ਦੁਧ ਪਿਲਾਉਨ ਵਾਲੀ ਮਾਤਾ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਆਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੁਝਾਓ । ਆਪਣੇ ਉਤੱਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਢੁਕਵੇਂ ਕਾਰਨ ਦਸ ਕੇ ਕਰੋ । 5

25. ਸੁਧਾ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਸਕਰਟ ਅਤੇ ਬਲਾਊਜ ਦਾ ਡਿਜਾਇਨ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਦਸੋ ਕਿ ਡਿਜਾਇਨ ਦੇ ਪੰਜਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਇਸ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੇ ? ਸਮਝਾਣ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । 5