



प्रश्न बैंक

कक्षा – बारहवीं

विषय – गृहविज्ञान (कला समूह)

एनाटॉमी फिजियोलॉजी एण्ड हाइजीन

ANATOMY PHYSIOLOGY AND HYGIENE

सत्र – 2008–2009

अनुक्रमणिका
Index

स.क्र.	विवरण	पृष्ठ क्र.	पृष्ठ क्र.
1.	पाठ्यक्रम		3 – 8
2.	ब्लू प्रिंट		9
3.	इकाई वार विषय वस्तु		10 – 83
(i)	इकाई एक – श्वसन तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र (अ) वस्तुनिष्ठ (ब) लघु उत्तरीय (स) दीर्घ उत्तरीय	10 – 18	
(ii)	इकाई दो – उत्सर्जी तंत्र, अंतःस्रावी ग्रंथियां (अ) वस्तुनिष्ठ (ब) लघु उत्तरीय (स) दीर्घ उत्तरीय	19 – 24	
(iii)	इकाई तीन – प्राथमिक चिकित्सा (अ) वस्तुनिष्ठ (ब) लघु उत्तरीय (स) दीर्घ उत्तरीय	25 – 28	
(iv)	इकाई चार – आय प्रबंधन बचत और निवेश (अ) वस्तुनिष्ठ (ब) लघु उत्तरीय (स) दीर्घ उत्तरीय	29 – 32	
(v)	इकाई पाँच – भोज्य समूह, कुपोषण, ऊर्जा (अ) वस्तुनिष्ठ (ब) लघु उत्तरीय (स) दीर्घ उत्तरीय	33 – 47	
(vi)	इकाई छः – भोज्य पदार्थों का संरक्षण (अ) वस्तुनिष्ठ (ब) लघु उत्तरीय (स) दीर्घ उत्तरीय	48 – 53	
(vii)	इकाई सात – खाद्य पदार्थों में मिलावट, गृहिणी एक उपभोक्ता के रूप में (अ) वस्तुनिष्ठ (ब) लघु उत्तरीय (स) दीर्घ उत्तरीय	54 – 60	

(viii)	इकाई आठ – वस्त्र विज्ञान, कटाई सिंलाई एवं भारतीय कढ़ाई का इतिहास (अ) वस्तुनिष्ठ (ब) लघु उत्तरीय (स) दीर्घ उत्तरीय	61 – 75	
(xi)	इकाई नौ – वंशानुक्रम एण्ड वातावरण (अ) वस्तुनिष्ठ (ब) लघु उत्तरीय (स) दीर्घ उत्तरीय	76 – 80	
(x)	इकाई दस – किशोरावस्था, योग एवं स्वास्थ्य (अ) वस्तुनिष्ठ (ब) लघु उत्तरीय (स) दीर्घ उत्तरीय	81 – 83	
4.	ब्लू प्रिन्ट आधारित आदर्श प्रश्न-पत्र		84 – 89

गृह विज्ञान (कला समूह)

कक्षा : 12वीं

समय – 3 घण्टे

पूर्णांक: 100

सैद्धांतिक: 75

प्रायोगिक: 25

इकाईवार अंक विभाजन

स. क्र.	इकाई	विषय वस्तु	अंक	कालखण्ड
1.	1.	श्वसन तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र	12	30
2.	2.	उत्सर्जन तंत्र, नलिका विहीन ग्रंथियां	07	18
3.	3.	प्राथमिक चिकित्सा	04	08
4.	4.	आय प्रबंधन, बचत और निवेश	06	14
5.	5.	भोज्य समूह, कुपोषण, ऊर्जा	10	18
6.	6.	भोज्य पदार्थों का संरक्षण	08	14
7.	7.	आहार में मिलावट, गृहिणी एक उपभोक्ता के रूप में	08	14
8.	8.	वस्त्र विज्ञान, कटाई तथा सिलाई, प्राचीन भारतीय कढ़ाई का इतिहास	10	20
9.	9.	वंशानुक्रम एवं वातावरण	06	16
10.	10.	किशोरावस्था, योग एवं स्वास्थ्य	04	08
11.	11.	पुनरावृत्ति		20
योग =			75	180

इकाई 1

12

- (अ) श्वसन तंत्र :- श्वसन तंत्र के मुख्य भाग, अशुद्ध रक्त का शुद्धीकरण, श्वसन क्रिया।
- (ब) रक्त परिसंचरण तंत्र :- रक्त की रचना, कार्य, हृदय की रचना, रक्त परिभ्रमण प्रक्रिया, रक्त कण, रक्त कण के कार्य, रक्त का थक्का जमना।

इकाई 2

07

- (अ) उत्सर्जन तंत्र – उत्सर्जन अंग, रचना, कार्य – (त्वचा, वृक्क)
- (ब) नलिका विहीन ग्रंथियां – परिभाषा, प्रकार और उनसे स्त्रावित होने वाले हार्मोन्स व उनके कार्य।

इकाई 3

04

प्राथमिक चिकित्सा :- प्राथमिक चिकित्सा का महत्व, सिद्धांत। तापक्रम, रोगी की देखभाल, तापक्रम लेना, तापक्रम चार्ट तैयार करना, नाड़ी गति, श्वसन गति।

कृत्रिम श्वसन की विधियाः- शै या घाव, सेंक – सेक के प्रकार एवं उपयोग।

- इकाई 4** **10**
- (अ) **आय प्रबंधन** – पारिवारिक आय के प्रकार, साधन, व्यय, व्यय योजना।
बजट – प्रकार एवम् महत्व।
- (ब) **बचत और निवेश** – बचत की आवश्यकता, निवेश को प्रभावित करने वाले तत्व।
- इकाई 5** **10**
- (अ) **भोज्य समूह** – भोज्य पदार्थों का समूहों में वर्गीकरण।
- (ब) **कुपोषण** – कारण, लक्षण तथा निदान।
- (ब) **ऊर्जा** – परिभाषा, कैलोरी का अर्थ और परिभाषा। शरीर के लिए ऊर्जा की आवश्यकता तथा प्रभावित करने वाले तत्व।
- इकाई 6** **08**
- भोज्य पदार्थों का संरक्षण** – भोज्य पदार्थ खराब होने के कारण, भोज्य संरक्षण का महत्व तथा विभिन्न विधियां।
- इकाई 7** **08**
- (अ) **आहार में मिलावट** – मिलावट का अर्थ, मिलावट के कारण, आहार में सामान्य तौर पर मिलाई जाने वाली मिलावटी वस्तुएं, मिलावट का स्वास्थ्य पर प्रभाव, आहार में मिलावट की पहचान (दूध, घी, चायपत्ती, हल्दी, दाल, काली मिर्च, मिर्च, धानिया)
- (स) **गृहिणी एक उपभोक्ता के रूप में** – उपभोक्ता की परिभाषा, उपभोक्ता शिक्षण, उपभोक्ता की समस्याएं, उपभोक्ता के अधिकार एवं उत्तरदायित्व, उपभोक्ता के साधन।
- इकाई 8** **10**
- (अ) **वस्त्र विज्ञान** – कृत्रिम तन्तु – वर्गीकरण व विशेषताएं।
- (ब) **कटाई, सिलाई एवं कढ़ाई :**
– कटाई तथा सिलाई के सिद्धांत। काटने तथा सिलते समय ध्यान रखने योग्य बातें, विभिन्न वस्त्रों का नाप लेना। नाप के अनुसार कपड़े की मात्रा का अनुमान लगाना (फ्राक, ब्लाउज, पायजामा, पेटिकोट, झबला)
– प्राचीन भारतीय कढ़ाई का इतिहास तथा उनके नाम के बारे में जानकारी। कश्मीर का कसीदा, बंगाल का कांथा, कच्छ की कढ़ाई इत्यादि।
- इकाई 9** **06**
- वंशानुक्रम एवं वातावरण** – अर्थ, वंशानुक्रम एवं वातावरण के प्रकार एवं उसका बालक के विकास पर प्रभाव, आदतों का महत्व, चारित्रिक विकास में आदतों का योगदान।
- इकाई 10** **04**
- (अ) **किशोरावस्था** – किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन, किशोरावस्था की विशेषताएं समस्याएं एवं निदान।
- (ब) **योग एवं स्वास्थ्य** – स्वास्थ्य के लिए आवश्यक कुछ योगासन – ताड़ासन, कटिचक्रासन, पादहस्तासन, वज्रासन, शशकासन।

गृह विज्ञान (कला समूह)

कक्षा : 12वीं

समय – 3 घण्टे

पूर्णांक : 25

प्रायोगिक पाठ्यक्रम
प्रायोगिक कार्य की सूची

क्र.		अंक
1.	रोगी का तापक्रम लेना एवं चार्ट बनाना। बाल्यावस्था (1 से 10) वर्ष के बालक का आहार तैयार करना।	05
2.	बैंक, पोस्ट ऑफिस में खाता खोलने की प्रक्रिया एवं संबंधित फार्म भरना।	04
3.	निम्नलिखित खाद्य पदार्थों में से किसी एक खाद्य पदार्थों में मिलावट का परीक्षण करना – दालें, दूध, चायपत्ती, धनिया, हल्दी, लालमिर्च पाउडर, काली मिर्च।	04
4.	परम्परागत कढ़ाई से नमूना तैयार करना।	05
5.	मौखिक	02
6.	रिकार्ड (फाईल)	05

HOME SCIENCE (Arts Group)

Time- 3 Hrs.

Class- XIIth

Max. Mark. 100

Theory : 75

Practical : 25

THEORY

Unit wise Distribution of Marks

S. No.	Unit	Title	Marks	Periods
1.	1.	Respiratory System, Circulatory System	12	30
2.	2.	Excretory System, Endocrine Glands	07	18
3.	3.	First-Aid	04	08
4.	4.	Income management, Saving and Investment	06	14
5.	5.	Food groups, Malnutrition, Energy	10	18
6.	6.	Preservation of Food	08	14
7.	7.	Food Adulteration, House wife as a consumer	08	14
8.	8.	Textile, Cutting & Sewing, History of ancient Indian Embroidery	10	20
9.	9.	Heredity & Environment	06	16
10.	10.	Adolescence, Yoga and Health	04	08
11.	11.	Revision		20
		Total =	75	180

Home Science (Arts Group)

Class XII

Unit-1

12

- (A) **The Respiratory System** - Main organs of respiration, Purification of impure blood. mechanism of respiration.
- (B) **The Blood Circulatory System** :- Composition of blood, functions, Structure of Heart, Process of blood circulation, Blood cells- functions of bloodcells, clotting of blood.

Unit-2

07

- (A) **Excretory System** :- Excretory organs, structure, functions (Skin, Kidney)
- (B) **Endocrine Glands** :- Definition, Types and their name, hormones secreted by them & their functions.

- Unit-3** **04**
First-Aid :- Importance & Principle of first Aid, temperature, care of sick person, to take the temperature. Preparing of temperature chart, Pulse, rate of respiration. Bed sore, Artificial respiration - Types of artificial respiration & its methods. Foaming - Types of foaming.
- Unit-4** **06**
(A) Income management- family income, types of income, resources, expenditure, expenditure-Plan.
 Budget - types and importance.
(B) Saving and Investment :- Necessity of saving, factors effecting investment.
- Unit-5** **10**
(A) Food groups - Classification of food stuffs in groups.
(B) Malnutrition - cause, symptoms & prevention.
(C) Energy - Definition, Calorie - Definition, Energy requirement, factors affecting energy .
- Unit-6** **08**
Food Preservation :- Causes of food spoilage, Importance of food preservation and different methods of preservation.
- Unit-7** **08**
(A) Food Adulteration :- Food Adulteration meaning & causes of adulteration, common adulterants used in foodstuffs. Identification of adulterants (Milk, Ghee, Tea, Turmeric, Pulses, Black Papper, Chilli, Coriander)
(B) House wife as a consumer :- Definition, Consumer education, Problems of consumer, rights & responsibilities of consumer, sources of consumer.
- Unit-8** **10**
(A) Textile - Artificial fiber Classification & Characteristics.
(B) Cutting, Sewing and Embroidary :-
 - Principles of cutting and sewing. Things to remember during cutting & sewing. Measurement of different cloths to assume measurement of cloths. (frock, blouse, Paizama Peticoat, Jhabla).
 - History of ancient Indian Embroidary and introduction of their names- Kasida of Kashmir, Kantha of Bengal, Kutchh embroidery, Chickenkari of Lucknow.
- Unit-9** **06**
Heredity & Environment :- Meaning, types of heredity & environment and its effect on development of a child. Importance of habits. Role of habits in character development.
- Unit-10** **04**
(A) Adolescence :- Changes during adolescence, characteristics of adolescence, problems of adolescence & its remedy.
(B) Yoga and Health :- Some important Yogasan for health, Tadasan, Katichakrasan, Padhastasan, Vajrasan, Shashakasan.

HOME SCIENCE (ARTS GROUP)

Time : 3 Hours

PRACTICAL

25 Marks

- | | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | (a) To take the temperature of patient & make a temperature chart.
(b) Preparing food for child (1-10 Yrs.) | 05 |
| 2 | Process of opening account in bank, at post office and filling of related profarmas and forms. | 04 |
| 3 | To detect (test) adulterants in any one of these food stuffs i.e. Pulses, Milk, tealeaves, Coriander, turmeric powder, chilli powder, and Black pepper powder. | 04 |
| 4 | Prepare a patterns by traditional embroidery. | 05 |
| 5 | Viva | 02 |
| 6 | Record | 05 |

प्रश्न-पत्र ब्लूप्रिन्ट
BLUE PRINT OF QUESTION PAPER

कक्षा :- XII

परीक्षा : हायर सेकण्डरी

पूर्णांक :- 75

विषय :- गृहविज्ञान (कला समूह)

समय : 3 घण्टे

स. क्र.	इकाई	इकाई पर आवंटित अंक	वस्तुनिष्ठ प्रश्न	अंकवार प्रश्नों की संख्या			कुल प्रश्न
			1 अंक	4 अंक	5 अंक	6 अंक	
1.	श्वसन तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र	12	3	1	1	—	2
2.	उत्सर्जन तंत्र, नलिका विहीन ग्रंथियां	07	3	1	—	—	1
3.	प्राथमिक चिकित्सा	04	—	1	—	—	1
4.	आय प्रबंधन, बचत और निवेश	06	—	—	—	1	1
5.	भोज्य समूह, कुपोषण, ऊर्जा	10	—	1	—	1	2
6.	भोज्य पदार्थों का संरक्षण	08	3	—	1	—	1
7.	आहार में मिलावट, गृहिणी एक उपभोक्ता के रूप में	08	3	—	1	—	1
8.	वस्त्र विज्ञान, कटाई तथा सिलाई, प्राचीन भारतीय कढ़ाई का इतिहास	10	2	2	—	—	2
9.	वंशानुक्रम एवं वातारण	06	2	1	—	—	1
10.	किशोरावस्था, योग एवं स्वास्थ्य	04	4	—	—	—	—
योग =		75	(20)=4	07	03	02	12+4=16

निर्देश :-

1. प्रश्न क्रमांक 1 से 4 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे जिसके अन्तर्गत रिक्त स्थानों की पूर्ति, एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर, जोड़ी बनाना, सही विकल्प अथवा सत्य असत्य का चयन आदि के प्रश्न होंगे। प्रत्येक प्रश्न पर 5 अंक निर्धारित हैं। अर्थात् कुल 20 अंक के वस्तुनिष्ठ प्रश्न पूछे जाने हैं।
2. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों को छोड़कर सभी प्रश्नों में विकल्प का प्रावधान रखा जाये। यह विकल्प समान इकाई से तथा यथा संभव समान कठिनाई स्तर वाले होने चाहिए।
3. कठिनाई स्तर — 35-40% सरल प्रश्न, 45-50% सामान्य प्रश्न, 10-15% कठिन प्रश्न

प्रश्न बैंक

विषय - एनाटॉमी फिजियोलॉजी एण्ड हाइजीन
SUBJECT - ANATOMY PHYSIOLOGY AND HYGIENE
CLASS - XII

इकाई -1 श्वसन तंत्र, रक्त परिसंचरण
Unit - 1 Respiratory Circulatory

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

Objective Type Question.:

I. सही विकल्प चुनिए ?

Choose the correct alternative.

1. अस्थि मज्जा में निर्माण होता है।

- (अ) लाल रक्त कणों का
- (ब) श्वेत रक्त कणों का
- (स) प्लेटलेट्स का
- (द) प्लाज्मा का।

Which is the following produced in bone marrow.

- (a) Red blood corpuscles
- (b) White blood corpuscles
- (c) Platelets
- (d) Plasma

2. फुफ्फुसीय धमनी में रक्त रहता है।

- (अ) अशुद्ध रक्त
- (ब) शुद्ध रक्त
- (स) दोनों
- (द) इनमें से कोई नहीं।

Pulmonary artery contains.

- (a) Impure blood
- (b) Pure blood
- (c) Both
- (d) None of these

3. श्वेत रक्त कणिका का कार्य है।
(अ) ऑक्सीजन का परिवहन
(ब) रोगाणुओं से रक्षा
(स) रक्त को जमाना
(द) कार्बन डाइ ऑक्साइड का परिवहन
- Function of white blood corpuscles is.
(a) Transportation of O₂
(b) Protection from germ
(c) Clotting of Blood
(d) Transportation of Co₂
4. लाल रक्त कणिका का जीवनकाल होता है।
(अ) 105 दिन
(ब) 100 दिन
(स) 120 दिन
(द) 110 दिन
- Life span of Red blood corpuscles is.
(a) 105 Days
(b) 100 Days
(c) 120 Days
(d) 110 Days
5. श्वसन गति प्रतिमिनिट होती है।
(अ) 10 से 16 बार
(ब) 20 से 26 बार
(स) 16 से 20 बार
(द) 30 से 36 बार
- Rate of respiration perminute is.
(a) 10 to 16 times
(b) 20 to 26 times
(c) 16 to 20 times
(d) 30 to 36 times

6. हीमोग्लोबिन पाया जाता है।
(अ) लाल रक्त कणिका में
(ब) श्वेत रक्त कणिका में
(स) बिम्बाणु में
(द) इनमें से कोई नहीं।

Hemoglobin found in.

- (a) Red blood corpuscles
(b) White blood corpuscles
(c) Platelets
(d) None of these

7. आंतरिक श्वसन क्रिया से कितने ए.टी.पी. ऊर्जा उत्पन्न होती है।
(अ) 35 A.T.P.
(ब) 38 A.T.P.
(स) 37 A.T.P.
(द) 39 A.T.P.

How much A.T.P. energy produced by internal respiration.

- (a) 35 A.T.P.
(b) 38 A.T.P.
(c) 37 A.T.P.
(d) 39 A.T.P.

8. हृदय में कोष्ठ संख्या होती है।
(अ) एक
(ब) चार
(स) तीन
(द) पाँच

Number of chambers in the heart are.

- (a) One
(b) Four
(c) Three
(d) Five

9. श्वसन क्रिया का सहायक अंग नहीं है।

- (अ) स्वर यंत्र
- (ब) श्वास पटल
- (स) नाक
- (द) कंठ या गला

Which organ does not help in respiration.

- (a) Larynx
- (b) Diaphragm
- (c) Nose
- (d) Pharynx

II रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए ?

Fill in the Blanks.

1. लाल अस्थि मज्जा में.....का निर्माण होता है।
-----Produced in Red bone marrow.
2. रक्त वाहिनियों में रक्त को जमने से.....नामक स्राव रोकता है।
----- Prevent the clotting of blood in the blood vessels.
3. रक्त एक प्रकार का तरलऊतक है।
Blood is type of fluid -----tissue.
4. ऑक्सीजन के साथ मिलकर हीमोग्लोबिनबनाता है।
-----is formed by combination of oxygen and haemoglobin.
5. फुफ्फुसीय धमनी में.....रक्त रहता है।
----- blood is found in pulmonary artery.
6. एक स्वस्थ व्यक्ति एक मिनट में.....से.....बार सांस लेता है।
A healthy person breathes ----to ---times in a minute.
7. त्वचा को रंग प्रदान करने वाली कणिकाओं को.....कहते हैं।
Pigment which gives color to our skin is called-----
8. नासिका के द्वारा श्वास लेने के लिए अतिरिक्त.....की क्रिया भी संपन्न होती है।
-----Can be performed by nose other than breathing.

III एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer the following question in one sentence.

1. साधारण व्यक्ति एक बार में कितनी बार सांस लेता है।
How many times an adult breath in one miniute?
2. श्वसन क्रिया का समीकरण लिखिए।
Write the equation of respiration.
3. श्वसन क्या है ?
What is respiration?
4. निःश्वसन से क्या तात्पर्य है ?
What is expiration?
5. एपीग्लाटिस क्या है ?
What is epiglottis?
6. रक्त का शुद्धीकरण कहाँ होता है ?
In which place purification of blood take place.
7. रक्त क्या है ?
What is blood?
8. हीमोग्लोबिन क्या है ?
What is hemoglobin?
9. हीमोग्लोबिन का क्या महत्व है ?
What is the importance of hemoglobin?
10. श्वसन क्रिया में सहयोग देने वाली पेशी का नाम लिखिए।
Write the name of muscles which helps in respiration.
11. श्वेत कणों का वैज्ञानिक नाम बताइए।
Write the scientific name of white blood corpuscles.
12. रक्त प्लाज्मा क्या है ?
What is blood plasma?
13. रक्त का रंग लाल किसके कारण होता है ?
Write the cause responsible for red colour of blood?

14. बिंबाणु का क्या कार्य है ?
What is the function of platelets?
15. श्वेत रक्त कणिकाओं का प्रमुख कार्य क्या है ?
What is the main function of white blood corpuscles?
16. लसिका किस रंग का द्रव्य है।
What is the color of lymph?
17. हृदय स्पंदन किसे कहते हैं ?
What is heart beat?
18. हृदय ध्वनियां क्या है ?
What is heart sound?
19. केशिकाएँ क्या है ?
What are capillaries?
20. नब्ज क्या है ?
What is pulse?
21. इलेक्ट्रो कार्डियो ग्राम (ईसीजी) क्या है ?
What is electrocardiogram?
22. हृदय के किस भाग में शुद्ध रक्त रहता है।
In which part of the heart pure blood occurs.
23. रक्त का थक्का जमाने में कौन सी रक्त कणिका मदद करती है ?
Which blood corpuscles help in clotting of blood?

IV. निम्नलिखित कथन सही है अथवा गलत।

State whether the following statements are true or false.

1. श्वास नली एवं वृक्क श्वसन तंत्र के प्रमुख अंग हैं।
Trachea and kidney are the main organs of respiratory system.
2. रक्त शुद्धीकरण की प्रक्रिया फेफड़ों में होती है।
Process of purification of blood occurs in lungs.
3. फुफ्फुसीय धमनी में शुद्ध रक्त बहता है।
Pure blood flows in pulmonary veins.

4. श्वसन क्रिया में डायफ्राम मदद करता है।
Diaphragm helps in respiration.
5. श्वेत रक्त कणिकाओं में “एण्टीबॉडीज” पायी जाती है।
Antibodies are found in white blood corpuscles.
6. श्वेत रक्त कणिकाओं का वैज्ञानिक नाम इरिथ्रोसाइट्स है।
The scientific name of white blood corpuscles is erythrocytes.
7. हृदय में दो वाल्व पाये जाते हैं।
Heart has two valves.
8. रक्त एक तरल संयोजी ऊतक है।
Blood is a fluid connective tissue.
9. हृदय रक्त को शुद्ध करता है।
Heart purifies the blood.
10. हीमोग्लोबिन में प्रोटीन रहता है।
Haemoglobin has protein.
11. हीमोग्लोबिन रक्त में उपस्थित रहने वाले लाल रंग के तत्व हैं।
Haemoglobin is the red coloured substance present in the blood.

प्रत्येक के लिए 04 अंक निर्धारित हैं।

Four marks allotted to each.

1. श्वसन अंगों के नाम लिखो।
Write the name of respiration organs.
2. क्रेब चक्र को समझाइए।
Explain the crabe's cycle.
3. रक्त का संगठन बताइयें।
Write the composition of blood.
4. आर.बी.सी. और डब्ल्यू.बी.सी. में अंतर लिखो।
Write the difference between R.B.C. & W.B.C.
5. श्वेत रक्त कणिकाओं के कार्य लिखो।
Write the functions of Red blood corpuscles.
6. लाल रक्त कणिकाओं की रचना समझाइए।
Explain the structure of Red blood corpuscles.

7. हृदय का नामांकित चित्र बनाइए।
Draw a labelled diagram of heart.
8. हृदय के कार्य समझाइये।
Explain the functions of heart.
9. हृदय परिसंचरण क्या है ?
What is coronary circulation?
10. यकृत निर्वाहिका परिसंचरण क्या है ?
What is portal circulation?
11. लसिका क्या है ? इसके क्या कार्य हैं ?
What is lymph? Write their function?
12. श्वसन की परिभाषा एवं समीकरण लिखिए।
Write the definition and equation of respiration.
13. श्वसन क्रिया के सहायक अंग कौन-कौन से हैं ?
Which are the helping organs of respiration?
14. बाह्य श्वसन कैसे होता है ?
How external respiration performed?
15. रक्त शुद्धीकरण की प्रक्रिया समझाइये।
Define the process of blood purification.

प्रत्येक के लिए 05 अंक निर्धारित हैं।

Five marks allotted to each.

1. बाह्य श्वसन की क्रियाविधि समझाइए।
Explain the process of external inspiration.
2. फेफड़े की रचना चित्र सहित समझाइए।
Explain the structure of lungs with the help of a diagram.
3. श्वसन क्रिया में सहायक अंगों के नाम एवं कार्य लिखिए।
Write the name & functions of supporting organs which helps in respiration.
4. धमनी एवं शिरा में अंतर कीजिए।
Difference between artery & vein.
5. रक्त का थक्का जमने की क्रिया को समझाइये।
Explain the process of clotting of blood.

6. लसिका के कार्य लिखिए।

Write the functions of lymph.

प्रत्येक के लिए 06 अंक निर्धारित है।

Six marks allotted to each.

1. श्वसन की क्रियाविधि को समझाइए।

Describe the process of respiration.

2. रक्त शुद्धीकरण की प्रक्रिया को समझाइए।

Describe the process of purification of blood.

3. फेफड़ों की संरचना चित्र सहित समझाइए।

Explain the structure of lungs with the help of a diagram.

4. रक्त के संगठन का वर्णन कीजिए।

Describe the composition of blood.

5. रक्त के क्या कार्य हैं ?

What are the functions of blood?

6. फेफड़ों में परिसंचरण को समझाइए।

Explain the pulmonary circulation.

7. लसिका का संगठन एवं कार्य का वर्णन कीजिए।

Describe the composition and functions of lymph.

इकाई 2 उत्सर्जन तंत्र, अंतः स्रावी ग्रंथियाँ

UNIT - 2

EXCRETORY SYSTEM AND ENDOCRINE GLANDS

I. वस्तुनिष्ठ प्रश्न (Objective type question)

सही विकल्प चुनिए :- (Choose the correct alternative)

1. वृक्क के ऊपर पायी जाने वाली नलिका विहीन ग्रंथि है।

- (अ) थाइमस
- (ब) थाइराइड
- (स) पैराथायराइड
- (द) अधिवृक्क

The Ductless gland situated on the kidney is.

- (a) Thymus Gland
- (b) Thyroid Gland
- (c) Parathyroid Gland
- (d) Adrenal

2. पीयूष ग्रंथि के अग्र भाग से स्रावित हार्मोन है।

- (अ) थायरोक्सिन
- (ब) एड्रीनलीन
- (स) वृद्धि हार्मोन
- (द) पैराथारमोन

Hormone secreted by anterior lobe of Pituitary gland is.

- (A) Thyroxine
- (B) Adrenalin
- (C) Growth hormone
- (D) Parathormone

3. निम्न में से कौन सा हार्मोन रक्तचाप एवं हृदय की धड़कन बढ़ाता है ?

- (अ) एड्रीनलिन
- (ब) गेस्ट्रीन
- (स) थायरोक्सिन
- (द) थायमस

Which of the following increase blood pressure and heart beat.

- (A) Adrenalin
- (B) Gastrin
- (C) Thyroxine
- (D) Thymus

II. रिक्त स्थानों की पूर्ति करिये :-

Fill in the blanks.

1. मधुमेह रोग हार्मोन्स की कमी से होता है।
Diabetes caused by the deficiency of hormone.
2. वृषण कोष के अंदर स्थित होते हैं।
..... are found inside the scrotal sac.
3. अण्डाशय में का निर्माण होता है।
..... formed in ovary.
4. थायराइड ग्रंथि से स्रावित हार्मोन की कमी से व्यस्क व्यक्ति में
बीमारी हो जाती है।
The disease of adult caused by hyposecretion of thyrod is
5. थायराइड ग्रंथि से हार्मोन स्रावित होता है।
..... is secreted by thyroid gland.
6. वृक्क का आंतरिक भाग.....कहलाता है।
The inner part of kidney is called.....
7. मूत्राशय में.....मि.ली. मूत्र संचित हो सकता है।
Urinary bladder can store.....ml. of urine.

III. एक वाक्य में उत्तर दीजिए :-

Answer the following question in one sentence.

1. नलिका विहीन ग्रंथि किसे कहते हैं ?
What are endocrine glands?
2. हार्मोन्स क्या हैं ?
What are hormones?
3. कोई चार अंतः स्रावी ग्रंथियों के नाम लिखो ?
Write the name of endocrine glands any four.
4. इंसुलिन क्या है ?
What is insulin?
5. डायबिटीज क्या हैं ?
What is diabetes?
6. थायमस ग्रंथि से कौन-सा हार्मोन्स निकलता है ?
Which hormone secreted by thymus gland?

7. मधुमेह किस हार्मोन्स की कमी से होता है ?
Deficiency of which hormone leads diabetes.
8. अण्डाशय से कौन सा हार्मोन्स स्रावित होता है ?
Which hormone secreted by ovary?
9. वृषण ग्रंथि से कौन सा हार्मोन स्रावित होता है ?
Which hormone secreted by testis?
10. एसटीएच तथा जीटीएच का पूरा नाम लिखो ?
Write the full form of S.T.H. and G.T.H.
11. उत्सर्जन किसे कहते है ?
What is excretion?
12. केशिका गुच्छ तथा बोमेन संपुट को मिलाकर क्या कहते है ?
Glomerulus and Bowmen capsule together is known as?
13. वृक्क के अवतल सतह पर पाये जाने वाले छिद्र का नाम बताइए ?
Name the hole found on the concave layer of kidney?
14. स्वेद ग्रथियाँ कहां पायी जाती है।
Where are sweat glands situated?
15. शरीर का रक्त दूषित किस प्रकार होता है।
In which way our blood becomes impure.
16. ग्रीष्मकाल में पसीना अधिक क्यों आता है ?
Why do we sweat more during summer?
17. शीतकाल में मूत्र अधिक क्यों बनता है ?
Why excessive urine is formed during summer?
18. उत्सर्जन अंगों के नाम लिखो ?
Write the name of excretory organs.
19. हेनले लूप किसे कहते है ?
What is Henle loop?
20. स्वेद ग्रथि क्या है ?
What is sweat gland?

IV निम्नलिखित कथन सही है अथवा गलत -

The following statements are true or false.

1. इस्ट्रोजन हार्मोन अण्डाशय से स्रावित होता है ?
Estrogen hormone is secreted by ovary.
2. थायरोक्सिन की कमी से बौनापन देखा जाता है ?
Hypothyroidism caused dwarfism.
3. मधुमेह इंसुलिन हार्मोन की कमी से होता है ?
Diabetes caused by the deficiency of insulin hormone.
4. एन्ड्रोजन हार्मोन महिलाओं में पाया जाता है ?
Androgen hormone found in women.
5. एड्रीनलिन हार्मोन रक्तचाप बढ़ाता है ?
Adrenalin hormone increases the blood pressure.
6. वृक्क रक्त को शुद्ध करने का कार्य करता है।
Kidney filtered the blood.
7. त्वचा द्वारा विटामिन डी का निर्माण होता है।
Skin synthesized the vitamin D.
8. बाह्य अधिचर्म में स्वेद ग्रंथियां पायी जाती है।
Sweat glands are found in dermis.
9. त्वचा एक उत्सर्जी अंग है।
Skin is an excretory organ.

प्रत्येक के लिये 4 अंक निर्धारित है।

Four marks allotted to each.

1. नलिकाविहीन ग्रंथि किसे कहते हैं ? शरीर में पायी जाने वाली नलिकाविहीन ग्रंथियों के नाम लिखिये ?
What are endocrine glands? Write their names.
2. पैराथारमोन हार्मोन के कार्य बताइए ?
Write the functions of paratharmone.
3. थायरॉइड ग्रंथि से कौन सा हार्मोन स्रावित होता है ? उस हार्मोन की अधिकता का शरीर पर प्रभाव समझाइए ?
Which hormone secreted by thyroid gland? Write the effect of hyperthyroidism.

4. अण्डाशय के कार्य लिखिए ?

Write the functions of ovary.

5. वृषण के कार्य लिखिए ?

Write the functions of testis.

6. इंसुलिन का क्या महत्व है ?

What is the importance of insulin?

7. एड्रीनलिन ग्रंथि के कार्यों को समझाइये ?

Explain the functions of adrenal gland.

प्रत्येक के लिये 5 अंक निर्धारित हैं-

Five marks allotted to each.

1. नलिकाविहीन ग्रंथियां किसे कहते हैं ? शरीर में पायी जाने वाली नलिकाविहीन ग्रंथियों की स्थिति एवं कार्य लिखिये ?

What are endocrine glands? Write their position and functions.

2. किस ग्रंथि को “मास्टर ग्लैंड” कहा जाता है और क्यों ?

Which gland is called "Master gland" and why?

3. थायमस ग्रंथि की स्थिति एवं कार्य लिखिये ?

Write the position and functions of thymus gland.

4. वृक्क की आंतरिक रचना का नामांकित चित्र बनाइए।

Draw a labelled diagram of kidney.

5. त्वचा की आंतरिक रचना की नामांकित चित्र बनाइए।

Draw a labelled diagram of skin.

6. त्वचा के कार्यों को समझाइए।

Explain the functions of skin.

प्रत्येक के लिये 6 अंक निर्धारित हैं।

Six marks allotted to each.

1. पीयूष ग्रंथि के अग्र भाग से निकलने वाले हार्मोन्स के नाम एवं कार्य लिखिए ?

Write the name & functions of hormones secreted by anterior lobe of pituitary gland.

2. थायरॉइड ग्रंथि से स्त्रावित हार्मोन की कमी व अधिकता का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

What are the deficit and excessive effect of hormones secreted by thyroid gland.

3. पैराथाइराइड ग्रंथि के कार्य समझाइये ?

Explain the functions of parathyroid gland.

4. अधिवृक्क ग्रंथि के कार्य लिखिये ?

Write the functions of Adrenal gland.

5. आइलेट्स ऑफ लैंगर हेन्स से कौन सा हार्मोन स्त्रावित होता है उसके कार्य लिखिये ।

Which hormone is secreted by Islets of langerhans? Write their functions.

6. त्वचा की रचना चित्र सहित समझाइए ।

Explain the structure of skin with diagram.

7. उत्सर्जन तंत्र को चित्र द्वारा समझाइए ।

Explain the excretory system with the help of diagram.

8. वृक्क के कार्यों का वर्णन कीजिए ।

Describe the functions of kidney.

9. त्वचा के क्या कार्य हैं ?

What are the functions of skin?

10. त्वचा शरीर के तापक्रम को किस प्रकार नियंत्रित करती है ?

How does skin regulate the body temperature?

इकाई 3 प्राथमिक चिकित्सा

UNIT - 3 FIRST AID

वस्तुनिष्ठ प्रश्न :- (Objective type question)

I. सही विकल्प चुनिए :- (Choose the correct alternative)

1. पट्टियों के प्रकार होते हैं।

(अ) दो

(ब) चार

(स) छः

(द) तीन

Type of Bandages are.

(a) Two

(b) Four

(c) Six

(d) Three

2. मनुष्य का सामान्य तापक्रम होता है -

(अ) 100 F

(ब) 98.4 F

(स) 98 F

(द) 99F

Normal temperature of human is.

(a) 100 F

(b) 98.4 F

(c) 98 F

(d) 99 F

3. एक स्वस्थ व्यक्ति की नाडी की गति होती है।

(अ) 60 बार/मिनट

(ब) 80 बार/मिनट

(स) 90 बार/मिनट

(द) 72 बार/मिनट

The pulse rate of a healthy person is.

- (a) 60 times/min.
- (b) 80 times/min.
- (c) 90 times/min.
- (d) 72 times/min.

4. प्राथमिक चिकित्सा दी जाती है।

- (अ) दर्द कम करने के लिये
- (ब) जीवन बचाने के लिये
- (स) स्थिति को सुधारने के लिये
- (द) उपरोक्त सभी

First-Aid is given to

- (a) Less pain
- (b) Save Life
- (c) Help in early recovery
- (d) All of these

(6) लार्बोड विधि का प्रयोग किया जाता है।

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| (८) हाथ की हड्डी टूटने पर | (८) पसली की हड्डी टूटने पर |
| (९) रीढ़ की हड्डी टूटने पर | (८) कूल्हे की हड्डी टूटने पर |

Labored method is used in-

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| i) Fracture of hand bone | ii) Fracture of ribs |
| iii) Fracture of vertebrae | iv) Fracture of pelvis |

(7) सिलवेस्टर विधि में रोगी को लिटाया जाता है।

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| (८) पेट के बल | (८) करवट दिलाकर |
| (९) चित्त लिटाकर | (८) उपरोक्त में से कोई नहीं |

On Sylvester method, patient is laid

- | | |
|---------------|------------------|
| i) On abdomen | ii) On sides |
| iii) On back | iv) None of them |

(8) शरीर की सूजन व पीडा दूर करने के लिये किस प्रकार की सेंक का उपयोग किया जाता है।

(८) ठण्डी सेंक

(८) गर्म सेंक

(८) टूर्नीकेट

(८) उपर्युक्त में से कोई नहीं

Which fomentation used in swelling and pain of body.

i) Cold fomentation

ii) Hot fomentation

iii) Turnicate

iv) None of them

II. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :-

Fill in blanks.

1. रोगी का भोजन होना चाहिए।

The diet of the sick should be

2. बुखार में व्यक्ति के शरीर का तापमान से अधिक हो जाता है।

A person is said to have fever when the body temprature rises above

3. प्राथमिक चिकित्सा के लिये दी जाती है।

First-aid is given to

III. एक वाक्य में उत्तर दीजिये।

Answer the following question in one sentence.

1. रोगी का भोजन कैसा होना चाहिए ?

Which types food should be given to a patient?

2. स्वस्थ व्यक्ति का सामान्य तापक्रम कितना होता है ?

What is the normal temperature of a healthy person?

3. रोगी के लिये चार्ट बनाना क्यों जरूरी है ?

Why is it necessary to prepare a chart for pateint?

निम्नलिखित कथन सही है अथवा गलत -

The following statements are true or false.

1. रोगी को निरोग करने के लिये भोजन का कोई योगदान नहीं होता है।

Diet plays no role in helping the patient to get well.

2. तरल भोजन में दूध, नीबू, पानी, फल का रस, नारियल पानी आदि जैसे खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं।

Liquid diet consists of food like milk, nimbu pani, fruit juice coconut water etc.

3. शरीर का सामान्य तापक्रम 98°F होता है।

Normal temperature of body is 98°F .

प्रत्येक के लिये 4 अंक

Four marks allotted to each.

1. तापमान लेते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

Which precautions should be kept in mind while taking temperature?

2. रोगी को आहार देते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

Which precautions should be kept in mind while giving food to a patient?

इकाई - 4
आय प्रबंधन, बचत और निवेश
INCOME MANAGEMENT, SAVING AND INVESTMENT

वस्तुनिष्ठ प्रश्न :- (Objective type question)

I. सही विकल्प चुनिए :- (Choose the correct alternative)

1. पारिवारिक व्यय को बांटा गया है -

- (अ) दो भागों में
- (ब) चार भागों में
- (स) तीन भागों में
- (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

Family expenditure divided in to.

- (a) Two parts
- (b) Four parts
- (c) Four parts
- (d) Three parts

2. सर्वोत्तम बजट है -

- (अ) घाटे का बजट
- (ब) संतुलित बजट
- (स) बचत का बजट
- (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

The best budget is

- (a) Deficiet budget
- (b) Blanced budget
- (c) Saving Budget
- (d) None of these

II. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :-

Fill in the blanks.

1. आय और व्यय का अंतर होता है।

..... Is the deference between income and expenditure?

2. बचत का ऐसा उपयोग जिसमें बचत में वृद्धि हो कहलाता है।
When savings are made to grow it is called
3. आपके परिवार के द्वारा जिन साधनों और सेवाओं का प्रयोग किया जाता है वहीं आय कहलाती है।
The goods and services enjoyed by your family are called income.
4. परिवार की आय का योजनाबद्ध और नियंत्रित रूप से उपयोग कहलाता है।
..... is the planned and controlled use of family income.

III. एक वाक्य में उत्तर दीजिये :-

Answer the following question in one sentence.

1. पारिवारिक आय क्या है ?
What is family income?
2. व्यय क्या है ?
What is expenditure.
3. व्यय कितने प्रकार के होते हैं ?
Write the types of expenditure.
4. बचत क्या है ?
What is savings?
5. निवेश क्या है।
What is investment?
6. बजट क्या है।
What is budget?

IV निम्नलिखित कथन सही है अथवा गलत -

The following statements are true or false.

1. मकान का उपयोग में न आने वाला भाग किराये पर देना धन अर्जित करने का अच्छा उपाय है।
Giving unused part of your house on rent is a good way of earning money.
2. पोस्ट ऑफिस में धन निवेश करने से पारिवारिक आय में कोई वृद्धि नहीं होती है।
Investment in post office does not help in supplementing family income.

3. सभी निवेश योजनाएँ एक सी ब्याज दर देती हैं।
All investment schemes offer the same rate of interest.
4. निवेश योजनाएँ केवल उन्हीं के लिये अनुकूल होती हैं जो बहुत बड़े अनुदान में धन की बचत करते हैं।
Investment scheme are suitable only for people who can save a large amount.
5. आपको ऐसा योजना चुननी चाहिए जिसमें ब्याज की दरें सबसे ऊंची हो।
You should opt for a scheme, which offers the highest rate of interest.
6. जीवन बीमा योजना में निवेश की गई राशि मरणोपरांत ही मिल सकती है।
Money used in life insurance policy can be got back only offer the death of the insured.
7. सामान्य भविष्य निधि योजना सरकारी वेतनिक कर्मचारियों के लिये है।
General provident fund scheme is for government salaried people.
8. यदि आप पॉलिसी धारक हैं तो आप भारतीय जीवन बीमा निगम से ऋण ले सकते हैं।
If you are a policy holder you can take a loan from the life insurance of corporation India.
9. जहाँ आपका निवास है, यदि वहाँ कोई बैंक नहीं है तो आप डाकघर में निवेश कर सकते हैं।
If there is no bank where you live you invest in a post office.
10. बैंक में जमा धन राशि के आधार पर आप बैंक से ऋण ले सकते हैं।
A loan can be taken against your deposit in a bank.
11. भविष्य के लिये आराम की वस्तुएँ खरीदने के लिये बचत करना आवश्यक है।
Saving are necessary for buying luxury items for future needs.

प्रत्येक के लिये 4 अंक निर्धारित हैं।

Four marks allotted to each.

1. बचत का क्या महत्व है।
What is the importance of savings?
2. बचत निर्धारित करने वाले तथ्य कौन-कौन से हैं।
Which factors determine the saving?
3. बजट के प्रकार समझाइये ?
Explain the types of budget?
4. बचत के क्या उद्देश्य हैं ?
What are the aims of saving?

प्रत्येक के लिये 5 अंक निर्धारित है।

Five marks allotted to each.

1. बजट क्या है ? बजट के प्रकार समझाइए।
What is budget? Write its types.
2. कौन सा बजट सर्वोत्तम है और क्यों ?
Which budget is the best and why?
3. बजट से क्या लाभ हैं ?
What are the advantages of budgets?
4. बजट बनाने के क्या सिद्धान्त हैं ?
What are the principles of budgets?
5. घरेलू वस्तुओं को क्रय करने के क्या सिद्धान्त हैं ?
What are the principles of purchasing household items?
6. जीवन बीमा से क्या लाभ है ?
What are the advantages of life insurance?
7. जीवन बीमा के क्या उद्देश्य हैं ?
What are the aims of life insurance?

प्रत्येक के लिये 6 अंक निर्धारित है :-

Six marks allotted to each.

1. निवेश संस्था को चुनने से पूर्व आप किन तथ्यों को ध्यान में रखेंगे ?
What are the factors you would consider before selecting a scheme of investment?
2. धन विनियोजित करने के साधन कौन-कौन से हैं ? किसी एक साधन को समझाइये।
What are the ways of investment? Write any one of them.
3. बजट बनाते समय गृहणी को किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिये ?
What factors should be kept in mind of homemaker while preparing a budget?

इकाई - 5
भोज्य समूह, कुपोषण, ऊर्जा
UNIT - 5

Food Groups, malnutrition and Energy

वस्तुनिष्ठ प्रश्न:-

Objective Question

सही विकल्प चुनिये:-

Choose the Correct Answer

1. हरी पत्तेदार सब्जियाँ प्रमुख साधन है।

- (अ) कैल्सियम तथा लोह तत्व
- (ब) कैल्सियम तथा कार्बोहाइड्रेट
- (स) कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन
- (द) वसा और प्रोटीन

Green leafy vegetables are good source of.

- (a) Calcium and iron
- (b) Calcium and Carbohydrate
- (c) Carbohydrate and protein
- (d) Fat and protein

2. अण्डे के नुकीले सिरे को इस प्रकार रखकर स्टोर करना चाहिए।

- 1. सीधा
- 2. नीचे की ओर
- 3. ऊपर की ओर
- 4. कोणीय रूप में

Egg should be stored with pointed ends.

- (a) Straight
- (b) Downwards
- (c) Upwards
- (d) Angled

3. निम्न में से किस भोज्य पदार्थ में सभी पोषक तत्व रहते हैं।

- (अ) दूध
- (ब) अण्डा
- (स) माँस
- (द) दाल

Which of the following foods have all nutrients.

- (a) Milk
- (b) Egg
- (c) Meat
- (d) Pulses

4. दूध की शर्करा को कहते हैं।

- (अ) ग्लूकोज
- (ब) फ्रक्टोज
- (स) लेक्टोज
- (द) माल्टोज

Milk sugar is called.

- (a) Glucose
- (b) Fructose
- (c) Lactose
- (d) Maltose

5 कुपोषण का अर्थ-

- (अ) न्यून पोषण
- (ब) अतिपोषण
- (स) न्यून तथा अतिपोषण
- (द) न्यून या अतिपोषण

Malnutrition means.-

- (a) Under nutrition
- (b) Over nutrition
- (c) Under & Over nutrition
- (d) Under or Over nutrition

6. मरास्मस तथा क्वाशियोरकर के बीच एक सामान्य लक्षण है।

- (अ) सूजन
- (ब) केशों में परिवर्तन
- (स) मंद बुद्धि
- (द) चन्द्रमुख

A common symptom between marasmus & kwashiorkor is.

- (a) Oedema
- (b) Hair change
- (c) Growth failure
- (d) Moon face

7. रतौंधी किस समय न देख पाने से संबंधित है।

- (अ) अंधेरे में
- (ब) रात्रि में
- (स) दिन में
- (द) मंद प्रकाश में

Night blindness refers to inability to see.

- (a) In dark
- (b) At night
- (c) At dusk.
- (d) In dim light

8. आँख का कौन सा भाग कंजक्टेबिल जिरोसिस से प्रभावित होता है।

- (अ) पुतली
- (ब) कंजेक्टिवा
- (स) पुतली तथा कार्निया दोनों
- (द) कॉर्निया

The part of eye that gets affected in conjunctival Xerosis is.

- (a) Pupil
- (b) Conjectiva
- (c) Both pupil & Cornea
- (d) Cornea

9. जिरोफथेलमिया किस पोषक तत्व के अभाव से संबंधित है।

- (अ) विटामिन ए
- (ब) विटामिन बी
- (स) लौह
- (द) प्रोटीन

Xerophthalmia refers to complete range of eye disorder associated with deficiency of.

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin B
- (c) Iron
- (d) Protein

10. बिटॉट स्पॉट कहाँ पाये जाते हैं।

- (अ) कंजेक्टिवा
- (ब) कॉर्निया
- (स) दांत
- (द) मसूड़े

Bitot spots are found on.

- (a) Conjunctiva
- (b) Cornea
- (c) Teeth
- (d) Gums

11. विटामिन ए के अभाव की सबसे खतरनाक अवस्था है।

- (अ) बिटॉट स्पॉट
- (ब) केरोटोमलेसिया
- (स) कॉर्नियल जिरोसिस
- (द) जिरोपथेलमिया

The most dangerous stage of vitamin A deficiency is called.

- (a) Bitot spot
- (b) Keratomalacia
- (c) Corneal xerosis
- (d) Xerophthalmia

12. लोहे का कार्य है।

- (अ) रक्त निर्माण करना
- (ब) ऑक्सीजन का परिवहन
- (स) रक्त पहुंचाना
- (द) खाद्य पदार्थ तथा ऑक्सीजन पहुंचाना

Function of Iron is

- (a) Formation of blood
- (b) Transportation of oxygen
- (c) Blood supply
- (d) To supply food and oxygen.

13. स्कर्वी रोग किसकी कमी से होता है।

- (अ) विटामिन ए
- (ब) विटामिन बी
- (स) विटामिन सी
- (द) आयोडीन

Scurvy is caused by the deficiency of.

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin B
- (c) Vitamin C
- (d) Iodine

14. शरीर में कैल्सियम की आवश्यकता..... होती है।

- (अ) हड्डियों के लिये
- (ब) आँखों के लिये
- (स) त्वचा के लिये
- (द) होठों के लिये

Calcium is required in the body for healthy.

- (a) Bones
- (b) Eyes
- (c) Syes
- (d) Lips

15. भोजन में कार्बोहाइड्रेट्स की कमी से शरीर में किस चीज की कमी होने लगती है।

- (अ) प्रोटीन
- (ब) विटामिन ए
- (स) कैल्सियम
- (द) वसा

Deficiency of carbohydrates in food leads to deficiency of.

- (a) Protein
- (b) Vitamin A
- (c) Calcium
- (d) Fats

16. यदि आप पाचन ठीक करना चाहते हैं तो क्या लेंगे।

- (अ) विटामिन ए
- (ब) विटामिन बी
- (स) विटामिन सी
- (द) आयरन

If you want to improve your digestion you must take.

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin B
- (c) Vitamin C
- (d) Iron

17. स्वस्थ मसूड़ों के लिये आवश्यक है।

- (अ) विटामिन ए
- (ब) विटामिन बी
- (स) विटामिन सी
- (द) कैल्सियम

For healthy gums we take.

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin B
- (c) Vitamin C
- (d) Calcium

18. दालें निम्न का अच्छा स्रोत है।

- (अ) प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट
- (ब) प्रोटीन और वसा
- (स) प्रोटीन तथा विटामिन ए
- (द) कार्बोहाइड्रेट तथा वसा

Pulses are good source of.

- (a) Protein & Carbohydrate
- (b) Protein & fats
- (c) Protein & Vitamin A
- (d) Carbohydrate & Fats

19. दालें मुख्य स्रोत हैं।

- (अ) प्रोटीन
- (ब) कार्बोहाइड्रेट
- (स) विटामिन सी
- (द) विटामिन डी

Pulses are major source of.

- (a) Protein
- (b) Carbohydrates
- (c) Vitamin C
- (d) Vitamin D

20. अनाज को अंकुरित करने से बढ़ता है।

- (अ) विटामिन ए
- (ब) विटामिन बी
- (स) विटामिन सी
- (द) प्रोटीन

Sporouting of cereals helps in improving the content of.

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin B
- (c) Vitamin C
- (d) Protein

21. अंकुरित अनाज व दाल का मिश्रण बढ़ता है।

- (अ) प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेट
- (ब) प्रोटीन तथा विटामिन सी
- (स) प्रोटीन तथा विटामिन ए
- (द) कार्बोहाइड्रेट तथा विटामिन सी

A combination of sprouted pulses and cereals will provide quality.

- (a) Protein and Carbohydrates
- (b) Protein & Vitamin C
- (c) Protein & Vitamin A
- (d) Carbohydrates & Vitamin C

22. दालों में विटामिन सी की मात्रा बढ़ाने के लिये

- (अ) उनमें खमीर उठाये
- (ब) उन्हें सब्जियों के साथ मिलायें
- (स) उन्हें अनाजों के साथ मिलायें
- (द) उन्हें अंकुरित करें।

In order to improve the vitamin C content of pulses we must.

- (a) Ferment them
- (b) Combine them with cereals
- (c) Mix them with cereals
- (d) Sprout them

23. वसा मुक्त दूध में कमी होती है।

- (अ) कैल्सियम
- (ब) वसा
- (स) प्रोटीन
- (द) विटामिन बी₂

Skimmed milk lacks in.

- (a) Calcium
- (b) Fat
- (c) Protein
- (d) Vitamin B₂

24. हरी पत्तेदार सब्जियाँ अच्छी स्रोत है।

- (अ) कैल्सियम व लोह तत्व
- (ब) कैल्सियम व कार्बोहाइड्रेट
- (स) कैल्सियम व प्रोटीन
- (द) वसा व प्रोटीन

Green leafy vegetables are good source of.

- (a) Calcium & Iron
- (b) Calcium & carbohydrates
- (c) Calcium & proteins
- (d) Fat & Proteins

25. फलों से प्राप्त होता है।

- (अ) ऊर्जा
- (ब) प्रोटीन
- (स) विटामिन ए
- (द) विटामिन सी

Take fruits for.

- (a) Energy
- (b) Protein
- (c) Vitamin A
- (d) Vitamin C

II रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये:-

Fill in the blanks

1. हमें स्वस्थ रहने के लिये भोजन करना चाहिए।

We must eat a ----- diet in order to stay healthy.

2. सलाद, दलिया के अच्छे स्रोत हैं।

Salad and Dalia are rich sources of -----.

3. भोजन शरीर में लड़ने की क्षमता उत्पन्न करता है।

Food produces the capacity to fight against ----- .

4. ऊर्जा प्रदान करने वाले भोज्य पदार्थ एवं प्रमुख तत्व हैं।

Food products which provide energy ----- and ----- .

5. पीले एवं नारंगी रंग के फलों में पौष्टिक तत्व पाये जाते हैं।

Yellow and orange coloured fruit contains ----- nutrients

6. आयोडीन युक्त नमक अच्छा स्रोत है।

Iodized salt is good source of -----

7. तत्व का मुख्य कार्य शरीर की कोषिकाओं का निर्माण करना है।

Growth and repair of body tissue is the main function of -----

8. लौह तत्व की आवश्यकता के लिये है।

Iron is required for -----.

9. कैल्सियम के लिये आवश्यक है।

Calcium is necessary for -----.

10. हमारे शरीर के हड्डियां के द्वारा बनती हैं।

Bones in our body are made up of -----.

11. भोजन की अपर्याप्त एवं अनुचित मात्रा को को कहा जाता है।

The imbalance and insufficient quantity of food is called -----.

III एक वाक्य में उत्तर दीजिए:-

Answer the following question in one sentence:-

1. कुपोषण की दो अवस्थाओं के नाम लिखों।

Name two states of malnutrition.

2. पी0ई0एम0 का पूरा नाम लिखों।

Write the full name of P.E.M.

3. पी0ई.एम0 से उत्पन्न होने वाली दो समस्याओं के नाम बताइये।

Name two problems occurring due to PEM.

4. विटामिन ए के दो जैविक तथा दो वनस्पति स्रोतों के नाम लिखों।

Name two animal and two vegetable sources of vitamin A.

5. बच्चों को “चंद्रमुख” (moon face) प्रदान करने वाले रोग का नाम बताइए।

Name the disease that gives “Moon face” to the children.

IV निम्नलिखित कथन सही है अथवा गलत

The following statements are true or false

1. प्रोटीन का मुख्य कार्य ऊर्जा प्रदान करना है।

The energy giving function is the major function of protein.

2. विटामिन ए हमारे नेत्रों को सुरक्षित रखता है।

Vitamin A helps to keep our eyes healthy.

3. रक्त के जमने के लिये विटामिन ई आवश्यक है।

Vitamin E is necessary for clotting of blood.

4. विटामिन “के” से हमें भूख का अनुभव होता है।

Vitamin "K" play a role in our feeling hungry sensation.

5. स्वस्थ और सुदृढ दांतो और हड्डियों के लिये विटामिन ए और विटामिन डी अति आवश्यक है।

Vitamin A & Vitamin D are necessary for strong & healthy teeth & muscles.

6. जब शरीर पर खुली धूप पडती है तो हमारी त्वचा से विटामिन सी उत्पन्न होता है।

When the body is exposed to heat than Vitamin C produced in the skin.

7. भोजन में रेशों की आवश्यकता अनिवार्य नहीं है।

Fiber is not essential in the diet.

8. टमाटर और अंगूर में रेशे होते हैं।

Fiber is found in tomatoes and grapes.

प्रत्येक के लिये 4 अंक निर्धारित है।

Four marks allotted to each

1. कुपोषण के चार कारण लिखिए।

Write the four causes of malnutrition.

2. कुपोषण के प्रकार लिखिए।

Write the types of malnutrition.

3. कुपोषण एवं सुपोषण में अंतर लिखें।

Difference between malnutrition & good nutrition.

4. क्वाशियोरकर रोग के लक्षण लिखो।

Write the symptoms of kwashiorkor.

5. स्कर्वी रोग के लक्षण लिखें।

Write the symptoms of Scurvy.

6. विटामिन ए के कार्य लिखें।

Write the symptoms of Vitamin A.

7. ग्वायटर किस पोषक तत्व की कमी के कारण होता है। उसके लक्षण लिखिए।

Goiter is caused by deficiency of which vitamin? Write their symptoms.

8. पैलाग्रा रोग किस विटामिन की कमी से होता है। उसके लक्षण लिखिए।

Pallegra is caused by deficiency of Which vitamin? Write their symptoms.

9. क्वाशियोरकर एवं मरास्मस रोग में अन्तर स्पष्ट कीजिए।

Diffrence between kwashiorkar & marasmus.

10. आहार में साग भाजी का महत्व लिखिए।

Write the importance of vegetables in food.

11. फलों की आहार में क्या उपयोगिता है।

Write the importance of fruits in food.

12. मसालों का भोजन में महत्व स्पष्ट कीजिए।

Explain the importance of spices in food.

13. अंकुरण का अनाजों एवं दालों के पोषक तत्वों पर क्या प्रभाव पड़ता है।

How does germination affect the nutritive value of grains & pulses?

14. खमीरीकरण का भोज्य पदार्थ के पोषक मूल्य पर क्या प्रभाव पड़ता है।

How does fermentation affect the nutritive value of the foodstuff?

प्रत्येक के लिये 5 अंक निर्धारित है।

Five marks allotted for each question

1. कुपोषण के कार्यों को स्पष्ट कीजिए।

Define the causes of malnutrition

2. कुपोषण को दूर करने के उपाय समझाईये।

Expalin the remedy of malntrition.

3. क्वाशियोरकर रोग के कारण, लक्षण एवं बचने के उपाय लिखो।

Write the causes, syptom and pemedy of kwashiorkar.

4. विटामिन ए की कमी से होने वाले रोगों के बारे में लिखिए।

Write the deficiency diseases of vitamin A.

5. “बेरीबेरी” क्या है? इसके कारण एवं लक्षण लिखिए।

What is "Beriberi"? Write its causes and symptoms.

6. रक्तहीनता के कारण लक्षण एवं बचने के उपाय लिखिए।

Write the causes symptoms and prevention of anemia.

7. आयोडीन किन भोज्य पदार्थों में पाया जाता है इसकी कमी का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है?

Which good stuffs contain iodine? What may happen its.

8. किन्हीं 06 अभाव जन्य रोगों के नाम एवं प्रत्येक का एक मुख्य लक्षण लिखिए।

Write the names of any six-deficiency disease and one main symptoms of each.

9. पैलाग्रा रोग के क्या कारण हैं? इसके लक्षण लिखिए।

What are the causes of pellegra? Write their symptoms.

प्रत्येक के लिए 6 अंक निर्धारित है।

Six marks allotted for each question

1. भोजन को पांच प्रकार के आहार समूह में वर्गीकृत करने का क्या महत्व है? आपके भोजन में सर्वाधिक उर्जा एवं प्रोटीन किस भोजन समूह से उपलब्ध होता है।

What is the importance of Grouping foods into food group system? which food group provides the maximum energy and protein in your meal.

2. प्राणियों से प्राप्त होने वाले भोज्य पदार्थ कौन से हैं। इसका भोज्य मूल्य क्या है?

What are the food products obtained from animals? Write their food values.

3. अण्डे की बनावट एवं भोज्य मूल्य बताइए।

Explain the structure & food value of egg.

4. शाक भाजी के प्रकार बताते हुए इसका भोजन में महत्व स्पष्ट कीजिए।

Explain the types of vegetables and write their importance in food.

5. हरी पत्तेदार सब्जियों को भोजन में क्या महत्व स्पष्ट कीजिए।

What is the importance of green leafy vegetables in food?

6. क्वाशियोरकार एवं मेरास्मस रोग लक्षणों में अंतर स्पष्ट कीजिए।

Difference between the symptoms of kwashiorkar and marasums.

7. विटामिन ए प्राप्ति के साधन एवं कार्यो को लिखिए

Write the sources and functions of Vitamin A.

8. आयोडीन प्राप्ति के साधन एवं कार्यो को लिखिए।

Explain the sources and functions of Iodine.

ऊर्जा Energy

वस्तुनिष्ठ प्रश्न :-

Objectives Questions :-

1. भोज्य पदार्थों में ऊर्जा को मापा जाता है।
Energy measured as in food products.
2. एक ग्राम प्रोटीन से कैलोरी प्राप्त होती है।
One gram Protein gives calories.
3. स्त्रियों को पुरुषों की अपेक्षा कैलोरी की आवश्यकता होती है।
Calorie requirement in female is than male.
4. शारीरिक श्रम करने वाले को कैलोरी आवश्यक होती है।
A man who does physical labour requires calories.
5. एक वर्ष की आयु के बालक के लिये कैलोरी की आवश्यकता होती है।
One year old child requires calories.
6. गर्भवती महिला को अतिरिक्त कैलोरी की आवश्यकता होती है।
A pregnant women requires extra calories.

लघुउत्तरीय प्रश्न :-

Short Questions :-

7. ऊर्जा से क्या अभिप्राय है ?
What is meant by Energy?
8. ऊर्जा की आवश्यकता विभिन्न आयु वर्ग के लिये भिन्न-भिन्न होती है। स्पष्ट कीजिये ?
Energy requirement for different age group is different, Explain it?
9. जलवायु ऊर्जा की आवश्यकता को किस प्रकार प्रभावित करती है ?
How does the climate affects the requirement of energy?

दीर्घउत्तरीय प्रश्न :-

Long Answer Type Questions :-

10. ऊर्जा की आवश्यकता को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारक कौन से हैं ?
Discribed the factors affecting the requirement of energy?
11. गर्भवती स्त्री का भोजन साधारण स्त्री के भोजन से भिन्न होना चाहिये और क्यों ?
Food for pregnant women should be different from normal women why?

इकाई -6

भोज्य पदार्थों का संरक्षण

Unit - VI

Preservation of Food

वस्तुनिष्ठ प्रश्न :- (Objective type question)

सही विकल्प चुनिये :-

Choose the correct one.

1. भोजन अधिक मात्रा में खरीदना चाहिए यदि आपके पास है।

- (अ) धन और भण्डारण स्थान
- (ब) पकाने की सुविधा
- (स) भण्डारण स्थान
- (द) धन और पकाने की सुविधा

Food should be bought in large quantities only if you have.

- (a) Money and storage space.
- (b) Cooking facilities.
- (c) Storage space.
- (d) Money and cooking space.

2. भोजन का सही चुनाव करने से सुनिश्चित होता है।

- (अ) अच्छी गुणवत्ता
- (ब) कम खर्च
- (स) अधिक खर्च
- (द) अधिक मात्रा में खरीदना

Selectio of right food decide the

- (a) Good quality
- (b) Low expense
- (c) High expense
- (d) More purchase

3. चावल का भण्डारण करने में इन्हें उपयोग में लाया जाता है।

- (अ) नीम के पत्ते
- (ब) विशेष आयुर्वेदिक गोलियां
- (स) नमक और हल्दी
- (द) उपरोक्त सभी

Rice can be stored using.

- (a) Neem leaves.
- (b) Special ayurvedic tablets.
- (c) Salt and turmeric
- (d) All of these.

4. बैक्टीरिया एक :-

- (अ) एन्जाइम
- (ब) कुतरने वाला जीव
- (स) सूक्ष्म जीवाणू
- (द) उपरोक्त में से कोई नहीं।

Bacteria is a/an: -

- (a) Enzyme
- (b) Rodent
- (c) Micor-organism
- (d) None of these

5. अचार में तेल सूक्ष्म जीवाणुओं :-

- (अ) के प्रभाव को विलंबित करता है।
- (ब) को मारता है।
- (स) के प्रभाव को रोकता है
- (द) उपरोक्त में से कोई नहीं।

Oil in pickles: -

- (a) Delays the action of micro organism.
- (b) Kills the micro-organism.
- (c) Stop the action of micro-organism
- (d) None of these

6. जमाना निम्न माध्यम से खाद्य परिक्षण में सहायता पहुंचाता है।

- (अ) सूक्ष्म जीवाणुओं के प्रभाव को बिलंबित करना।
- (ब) सूक्ष्म जीवाणुओं को मारना।
- (स) सूक्ष्म जीवाणुओं के प्रभाव को रोकना
- (द) उपरोक्त में से कोई नहीं।

Freezing helps in preserving food by.

- (a) Delaying the action of micro-organism.
- (b) Killing the micro-organism.
- (c) Stopping the action of micro-organism.
- (d) None of these

7. सुखाने में खाद्य परीक्षण का सिद्धांत

- (अ) सूक्ष्म जीवाणुओं के प्रभाव को कम करना।
- (ब) सूक्ष्म जीवाणुओं का मारना।
- (स) एन्जाइमों के प्रभाव को रोकना।
- (द) उपरोक्त में से कोई नहीं।

In drying the principle of food preservation that is used in.

- (a) Delaying the action of micro-organism.
- (b) Killing the micro-organism.
- (c) Stopping the action of micro-organism.
- (d) None of these

II. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये।

Fill in the blanks.

1. जैम जैली को.....की सहायता से सुरक्षित रखते है।

Jam & Jelly are preserved by

2. ताजे फल, सब्जियों को.....तापक्रम पर सुरक्षित रखा जा सकता है।

-----temperature is required for preservation of fruits and vegetables.

3. अगर आप सेब काटते है और उसमें आप भूरे मुलायम दाग देखते है तो इसका कारण.....होता है।

If you can an apple and it shows brown soft inside, this is due to.....

4. ज्यादा नमी को मात्रा वाले खाद्य पदार्थकी क्रिया से खराब हो जाते हैं।

Food containing by higher moisture content can get spoiled due to production of.....

5. खाद्य पदार्थों के संरक्षण के तीन सिद्धांत हैं.....,.....और.....

The three principles of food preservation are,, &.....

6. निर्जलीकरणहटाने के सिद्धांत पर आधारित है।

Dehydration is based on the principle of removal of.....

7. पापड़.....द्वारा संरक्षण का एक उदाहरण है।

Papad is an example of preservation by.....

8. प्रशीतन सेऔर.....की सक्रियता कम हो जाती है।

Refrigeration reduces the activity of.....&.....

9. फल और सब्जियांताप पर ताजा बने रहते हैं।

Fruits and vegetables remain fresh in.....temperature.

10. फल से पूरी तरह से पकने बाद भी पकने की प्रक्रियाहै।

The ripening processafter the fruit has completely ripened.

11. हरी पत्तेदार सब्जियों को.....में लपेटे और स्टोर करें।

Green leafy vegetables should be wrapped inand stored.

12. खाद्य संरक्षण खाद्य पदार्थों को ऐसी स्थिति में रखता है जिससे वह लंबे समय तक.....नहीं होते हैं।

Food preservation keeps the food in a state that it does notfor long time.

13. उचित प्रकार से संरक्षित खाद्य पदार्थ कातथा.....नहीं बदलना चाहिए।

A well preserved food item should not change -----&-----

III एक वाक्य में उत्तर दीजिये :-

Answer the following question in one sentence.

1. खाद्य संरक्षण क्या है ?

What is food preservation?

2. निर्जलीकरण क्या है ?

What is dehydration?

3. बाटलिंग से आप क्या समझते हैं ?

What do you mean by bottling?

4. डिब्बा बंदी क्या है ?

What is canning?

5. चिल स्टोरेज व कोल्ड स्टोरेज में क्या अंतर है ?

What is the difference between chill storage and cold storage.

IV निम्नलिखित कथन सही है अथवा गलत -

Following statements are true or false

1. अचार में डाले गये मसाले सूक्ष्म जीवों को तेजी से बढ़ाने में मदद करते हैं।

Addition of spices to pickles allows the micro organism to grow quickly.

2. विसंक्रमण में एंजाइमों और सूक्ष्मजीवियों की क्रियाशीलता बढ़ती है।

Sterilization increase the activity of enzymes and micro- organism.

प्रत्येक के लिए 4 अंक निर्धारित हैं :-

Four marks allotted to each.

1. हम खाद्य संरक्षण क्यों करते हैं ? चार कारण बताइए।

Give four reasons why we preserve food?

2. भोज्य संरक्षण का क्या महत्व है ?

What is the importance of food preservation?

3. निर्जलीकरण को समझाइए।

Define dehydration.

4. प्रशीतन को समझाइये।

Define refrigeration.

प्रत्येक के लिए 5 अंक निर्धारित हैं।

Five marks allotted to each.

1. भोज्य परिक्षण के महत्व एवं सिद्धांत को समझाइये।

Explain the importance and principles of food preservation.

2. डिब्बाबंदी करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिये।

What things should be kept in mind while canning.

3. डिब्बाबंदी एवं बाटलिंग में अंतर स्पष्ट करो।

Differentiate between canning and bottling.

प्रत्येक के लिए 6 अंक निर्धारित है।

Six marks allotted to each.

1. भोज्य पदार्थ के खराब होने के क्या कारण हैं? समझाइए।

Explain the causes of spoilage of food?

2. भोज्य परीक्षण के क्या सिद्धांत हैं?

What are the principles of food preservation?

3. भोज्य संरक्षण की घरेलू विधियों का वर्णन करें।

Describe the domestic methods of food preservation.

4. व्यापारिक स्तर पर खाद्य परीक्षण की विधियों का वर्णन कीजिए।

Describe the commercial methods of food preservation.

इकाई -7

खाद्य पदार्थों में मिलावट, गृहिणी एक उपभोक्ता के रूप में

Unit - VII

Food Adulteration, Housewife as a Consumer

वस्तुनिष्ठ प्रश्न - (Objective type question)

I. सही विकल्प चुनिये। (Choose the correct alternative)

1. एगमार्क दिया जाता है।

- (अ) संसाधित भोजन पर
- (ब) अनाज और दालों पर।
- (स) पैक भोजन पर
- (द) फल पदार्थों पर।

Agmark is used for.

- (a) Processed foods
- (b) Cereals & Pulses.
- (c) Packed food
- (d) Fruit products.

2. आई एस आई मार्क दिया जाता है।

- (अ) भारतीय सांख्यिक संस्थान द्वारा
- (ब) भारत सरकार द्वारा
- (स) भारतीय मानक ब्यूरो द्वारा
- (द) भारतीय मानकीकरण संस्थान द्वारा।

ISI is the mark given by.

- (a) Indian statistical institute.
- (b) Government of India.
- (c) Buero of Indian standards.
- (d) Indian standardization Institute.

3. एक टिन में पैक जेम पर चिन्ह होता है।

- (अ) आईएस.आई मार्क
- (ब) एफ पी ओ मार्क
- (स) एगमार्क
- (द) ए पी ओ तथा एगमार्क

Tinned jams have.

- (a) ISI mark
- (b) FPO Mark.
- (c) Agmark
- (d) FPO & Agmark.

4. किस मिलावटी पदार्थ से टांगों का पक्षाघात होता है।

- (अ) आर्जोमोन तेल
- (ब) टेल्कम पाउडर
- (स) खेसरी दाल
- (द) अर्गाट बीज

Which adulterant causes paralysis of legs.

- (a) Argomone oil
- (b) Talcum powder
- (c) Khesari dal
- (d) Ergot seeds.

5. मिलावटी भोजन का अर्थ है।

- (अ) भोज्य पदार्थ को ज्यादा कीमत पर बेचना।
- (ब) निम्न क्वालिटी उँची कीमत पर बेचना।
- (स) निम्न गुणवत्ता के भोजन में।
- (द) भोजन की कम मात्रा बेचना।

Food adulteration is selling.

- (a) Food items at high cost.
- (b) Inferior quality at high cost.
- (c) Food mixed with inferior quality of food.
- (d) Less quantity of food.

II रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये।

Fill in the blanks.

1. काली मिर्च में.....मिलावट की जाती है।
-----is adulterated in black paper.
2. शहद में.....मिलावट की जाती है।
-----is adulterated in honey.

3. ईट का चूरा.....में मिलाया जाता है।
Brick powder is adulterated in.....
4. भोजन में मिलावट कम करता है भोजन की.....को।
Adulteration of food reduces the -----of food.
5. भोजन में मिलावट फायदेमंद है.....के लिये।
Adulteration of foods beneficial to the.....

III. एक वाक्य में उत्तर दीजिये।

Answer the following question in one sentence.

1. मिलावट क्या है ?
What is adulteration?
2. किस मिलावटी पदार्थ से टांगों का पक्षाघात होता है।
Which adulterant causes paralysis of leg.
3. लेबलिंग क्या है ?
What is labelling.
4. पैकेजिंग से आप क्या समझते हैं ?
What do you mean by packaging?

IV निम्नलिखित कथन सही है अथवा गलत -

The following statements are true or false.

1. भोजन में मिलावट सेहत के लिए फायदेमंद है।
Adulteration of foods beneficial to the health.
2. भोजन में मिलावट भोजन की गुणवत्ता का बढ़ाता है।
Adulteration of foods increases the quality of foods.
3. एगमार्क खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता का प्रतीक है।
Agmark is the sign of quality of food.

प्रत्येक के लिये चार अंक निर्धारित है।

Four marks allotted to each.

1. मिलावट का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ?
How does adulteration affect the body?

2. पैकेजिंग एवं लेबलिंग में अंतर स्पष्ट करें।
Differentiate between packaging & labelling.
3. F.P.O. क्या है ?
What is F.P.O.?

प्रत्येक के लिए 5 अंक निर्धारित है।

Five marks allotted to each.

1. भारतीय मानक ब्यूरो (B.I.S.) के कार्य लिखिये।
Write the functions of buero of indian standard (B.I.S.)
2. एगमार्क क्या है ?
Define Agmark?

प्रत्येक के लिए 6 अंक निर्धारित है।

Six marks allotted to each.

1. मिलावट के क्या कारण है ?
What are the reasons of adulteration?
2. F.P.O. एवं P.F.A. में अंतर स्पष्ट कीजिये।
Differentiate between F.P.O. and P.F.A.
3. मिलावट क्या है। मिलावट का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है।
What is adulteration? How does adulteration affect the body?

Housewife as a Consumer (गृहणी एक उपभोक्ता के रूप में)

(एक वाक्य में उत्तर दीजिए।)

Give answer in one sentence.

प्रत्येक प्रश्न के लिये 1 अंक आवंटित है।

1 mark allotted to each question.

1. उपभोक्ता से क्या आशय है ।
What do you mean by consumer?
2. उपभोक्ता शिक्षण क्या है ।
What is consumer education?
3. उपभोक्ता के साधन कौन – कौन से है ।
What are the resources of consumer?

4. मिलावट क्या है ।

What is adulteration?

5. ISI किसका प्रतीक है ।

ISI is symbol of

6. ट्रेडमार्क से क्या आशय है ।

What is Trademark?

7. इकोमार्क से आप क्या समझते हैं ।

What do you know about Ecomark?

8. लेबल से आप क्या समझते हैं ।

What is label?

9. FPO से क्या आशय है ।

What is FPO?

10. पैकेजिंग क्या है ।

What is packaging?

11. ब्राण्ड और ट्रेडमार्क के महत्व को समझाईये ।

Write down the importance of Brand and Trademark?

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

(Fill in the blanks)

12. वस्तु की कीमत पर दी होती है ।

The cost of product is given on

13. वस्तु के बारे में विस्तृत जानकारी में दी जाती है ।

Detailed information about the product is given in the

14. बिजली के उपकरणों पर चिन्ह होता है ।

..... sign is marked on electric equipment .

15. खरीदते समय कीमत का ही नहीं बल्कि का ध्यान रखना चाहिये ।

We must know the price as well as..... at the time of purchasing.

हाँ या नहीं में उत्तर दीजिये ।

Write Yes or No.

16. वस्तु खरीदते समय रसीद लेना आवश्यक नहीं है ।
Receipt is not required at the time of purchasing.
17. मानकीकृत चिन्ह वाली वस्तु ही खरीदनी चाहिये ।
Purchase only quality singed products.
18. हम सब उपभोक्ता है ।
We all are consumer.

निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न के लिए 4 अंक है ।

Answer the following questions: - Each question carry 4 marks.

19. उपभोक्ता शिक्षा की क्या आवश्यकता है ।
Why consumer education is necessary?
20. पैकिंग से क्या आशय है ।
What do you mean by packing?
21. ट्रेडमार्क का प्रयोग क्यों किया जाता है?
Why trademark is used.
22. खाद्य वस्तु की लेबलिंग का महत्व बताइये ।
explain the importance of “Labeling on food product” ?
23. उपभोक्ता शिक्षण से क्या लाभ है । लिखिये ।
Write down the Advantages of Consumer education?
24. उपभोक्ता शिक्षण के क्या उद्देश्य है ।
What are the aims of Consumer education?
25. मिलावट पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये ।
Write the short note on Adulteration?
26. लेबल क्या है वर्णन करिये ।
What is Label? Explain it?
27. उपभोक्ता की समस्याएँ क्या है ।
What are the problems of consumer?

28. उपभोक्ता के अधिकार क्या है।
What are the rights of consumer?
29. उपभोक्ता के उत्तरदायित्व क्या है।
What are the responsibilities of consumer?
प्रत्येक प्रश्न के लिये 5 अंक आवंटित है।
5 marks are allotted to each question
30. ब्राण्ड और ट्रेडमार्क का महत्व बताइये।
Write down the importance of Brand and Trademarks?
31. उपभोक्ता शिक्षण के क्या लाभ है लिखिये।
Write down the advantages of Consumer Education?
प्रत्येक प्रश्न के लिये 6 अंक आवंटित है।
6 marks allotted to each question
32. उपभोक्ता की समस्याएँ कौन कौन सी है। वर्णन करिये।
What are the problems of consumer? Explain it.
33. उपभोक्ता के अधिकारों का वर्णन करो।
What are the rights of consumer? Explain it.
34. उपभोक्ता के क्या उत्तरदायित्व है। वर्णन करो।
What are the responsibilities of consumer?
35. ISI और एगमार्क पर टिप्पणी लिखिये।
Write short note on ISI and Agmark.
36. वूलमार्क से आप क्या समझते है।
What do you know about woolmark?

इकाई -8

वस्त्र विज्ञान, कटाई, सिलाई एवं भारतीय कढ़ाई का इतिहास

Unit - VIII

Textile, Cutting, Sewing And History Of Indian Embroidary

वस्तुनिष्ठ प्रश्न - (Objective type question)

I. सही विकल्प चुनिये। (Choose the correct alternative)

1. नील का प्रयोग कपड़ों में किया जात है।

(अ) कपड़ों का नीला रंग देने के लिए

(ब) पीलापन दूर करने के लिए

(स) कपड़ों को साफ करने के लिए।

(द) उपरोक्त सभी

Blues are applied on the fabric to.

(a) Give blue colour to cloth

(b) Remove yellowness

(c) Clean the fabric

(d) All of these

2. नील निम्नलिखित में से प्राप्त किया जाता है।

(अ) वनस्पति स्रोत

(ब) रासायनिक स्रोत

(स) खनिज स्रोत

(द) उपरोक्त सभी

Blues obtained from.

(a) Vegetable sources

(b) Chemical Sources

(c) Mineral Sources

(d) All of these

3. निम्न प्रकार के नील कपड़ों पर एक सा रंग देते हैं।

(अ) घुलनशील

(ब) मेथिलीन नील

(स) अघुलनशील

(द) घुलनशील और अघुलनशील दोनों।

These Blues produce on even colour on the fabric.

- (a) Soluble
- (b) Methylene
- (c) Insoluble
- (d) Both Soluble and Insoluble.

4. ऊनी वस्त्रों पर निम्न तरीके से इस्त्री करनी चाहिए।
- (अ) हल्की गर्म इस्त्री सीधे ही
 - (ब) ऊनी कपड़े और इस्त्री के बीच कपड़ा रखकर।
 - (स) बीच में गीला कपड़ा रखकर
 - (द) बीच में कागज रखकर।

Woollen Cloth must be ironed.

- (a) Directly with moderately hot iron.
- (b) With a cloth in between.
- (c) With a moist cloth in between.
- (d) With a paper in between.

5. कौन सा वस्त्र सर्दियों के लिए उपयुक्त है।
- (अ) कपास
 - (ब) ऊनी
 - (स) एक्रिलिक
 - (द) पॉलिस्टर

Which of the fabric is most suitable for winters.

- (a) Cotton
- (b) Woollen
- (c) Acrylic
- (d) Polyester

6. सबसे मजबूत तंतु है।
- (अ) रेशम
 - (ब) नायलॉन
 - (स) एक्रिलिक
 - (द) पॉलिस्टर

The strongest fiber is.

- (a) Cotton
- (b) Nylon
- (c) Acrylic
- (d) Polyester

7. रेशमी वस्त्रों में कड़ापन लाने के लिए प्रयोग करते हैं।

- (अ) कलफ
- (ब) रेजिन
- (स) गोंद
- (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

Silk is stiffened by

- (a) Starch
- (b) Resin
- (c) Gum
- (d) None of these

8. शिशु के वस्त्र बनाने के लिए सबसे उपयुक्त कपड़ा होता है।

- (अ) रेशमी
- (ब) सूती
- (स) नायलॉन
- (द) डेनिम

Fabric most suitable for making baby garment is

- (a) Silk
- (b) Cotton
- (c) Nylon
- (d) Denim

9. धुलाई अधिक सफल होती है यदि वस्त्र भीगे हों।

- (अ) 1/2 घंटे
- (ब) 1 घंटे
- (स) 1.1/2 घंटे
- (द) रात भर

Washing become more effective if clothes are soaked for.

- (a) 1/2 Hour.
- (b) 1 Hour.
- (c) 1.1/2 Hour
- (d) Over night.

10. धुलाई की विधि का चयन निर्भर नहीं करता है।

- (अ) वस्त्र के आकार पर
- (ब) वस्त्र की मजबूती पर
- (स) मैल की मात्रा पर
- (द) वस्त्रों के रंग पर

The selectoin of method of washing in not dependent on.

- (a) Size of the clothes
- (b) Strength of the clothes
- (c) Amount of dirt present
- (d) Colour of the clothes

11. घर्षण की विधि का मेल किया जाता है।

- (अ) कपड़े के स्वरूप से
- (ब) कपड़े के रंग से
- (स) वस्त्र के आकार से
- (द) टब के आकार से

Method of friction is matched with the.

- (a) Nature of fabric
- (b) Colour of fabric
- (c) Size of the fabric
- (d) Size of the tub.

12. सफेद वस्त्रों की.....को बनाये रखने के लिए उन्हें रंगीन वस्त्रों से अलग धोते है।

- (अ) चमक
- (ब) सफेदी
- (स) चमक व सफेदी
- (द) सफेदी व नीलापन

White clothes are washed separately from coloured to protect their.

- (a) Brightness
- (b) Whiteness
- (c) Brightness & whiteness
- (d) Whiteness & opacity

13. संक्शन धुलाई का उपयोग होता है।

- (अ) छोटे व मैले वस्त्रों के लिए।
- (ब) छोटे भारी व नाजुक वस्त्रों के लिए
- (स) बड़े भारी व नाजुक वस्त्रों के लिए
- (द) बड़े मेले व भारी वस्त्रों के लिए

Suction washing is used for.

- (a) Small and dirty items.
- (b) Small heavy and delicate items.
- (c) Large heavy and delicate items.
- (d) Large heavy and dirty items.

14. जिन वस्त्रों का रंग निकलता है उनकी धुलाई के लिए उपयोग करें।

- (अ) ठण्डा पानी
- (ब) गर्म पानी
- (स) कम गर्म
- (द) उपरोक्त में से कोई नहीं।

For washing items which bleed use.

- (a) Cold water
- (b) Hot Water
- (c) Warm water
- (d) None of these

15. मलने व निचोड़ने का उपयोग होता है.....वस्त्रों की धुलाई में।

- (अ) छोटे किंतु मैले
- (ब) बड़े किंतु मैले
- (स) बहुत अधिक मैले व खुरदुरे
- (द) मैले किंतु नाजुक

Kneading and squeezing ins used for washing of.

- (a) Small but dirty items.
- (b) Large but dirty Items.
- (c) Extremely dirty and rough items.
- (d) Dirty but delicate items.

16. हल्के हाथ घर्षण का उपयोग करते हैधोने के लिए।

- (अ) छोटे व मेले वस्त्रों के लिए
- (ब) बड़े किंतु मेले वस्त्रों के लिए
- (स) मेले वस्त्रों के लिये
- (द) साफ व नाजुक वस्त्रों के लिये

Hand friction is provided while washing.

- (a) Small & dirty items.
- (b) Large & dirty items.
- (c) Dirty items.
- (d) Clean & delicate items.

17 नील उस समय लगाते है जब वस्त्र।

- (अ) भीगे हों
- (ब) धुले हों
- (स) पानी में घुले हों
- (द) पर कलफ लग रहा हो

Blue is applied at the time when clothes are.

- (a) Soaked
- (b) Washed
- (c) Rinsed
- (d) Starched

18. इस्त्री का सर्वोत्तम प्रभाव होता है जब

- (अ) इस्त्री गर्म हो व वस्त्र में नमी हो
- (ब) इस्त्री हल्की गर्म हो व वस्त्र में नमी हो
- (स) इस्त्री हल्की गर्म हो व वस्त्र सूखा हो
- (द) इस्त्री गर्म हो व वस्त्र सूखा हो

Ironing is most effective when

- (a) Iron is hot & cloth is damp.
- (b) Iron is luke warm & cloth is damp
- (c) Iron is luke warm & cloth is dry
- (d) Iron is hot & cloth is dry

19. ऊनी वस्त्रों का आकार बिगड़ने से रोकने के लिए उन्हें सुखाना चाहिए।

- (अ) डोरी पर
- (ब) अंदर एक रोक पर
- (स) फर्श पर सपाट
- (द) इस्त्री करें

Woollen fabric getting out of a shape they should dried.

- (a) One the cord.
- (b) On the rack inside
- (c) Flat on the floor
- (d) While ironing

II. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :-

Fill in the blanks.

1.को धोते समय जोर से रगड़ा जा सकता है।
-----can be scrubbed hard while washing.
2.आपको सर्दी में गर्म रखता है।
-----keeps your warm in winters.
3.को उद्योगों में उपयोग किया जाता है।
-----is used for industrial purpose.
4. यदि रंगीन कपड़े का रंग निकले तो उसे.....पानी में नहीं धोना चाहिए।

In a coloured fabric if the color runs it should not be washed in
.....water.

5. रेशमी वस्त्रों पर.....का कलफ लगाया जाता है।
-----is used for stiffening the silk.

6. रेशमी वस्त्रों को धोने के लिएसाबुन का प्रयोग करना चाहिये।
-----Soap should be used for washing silk.
7. कपास ताप काचालक है।
Cotton is.....conductor of heat.

III. एक वाक्य में उत्तर दीजिये।

Answer the following question in one sentence.

1. शिशु के वस्त्र बनाने के लिए सबसे उपयुक्त कपड़ा कौन सा होता है।
Which fabric most suitable for you to making baby garment.
2. कौन सा वस्त्र सर्दियों के लिये उपयुक्त है ?
Which fabric is most suitable for winters?
3. रेशमी कपड़ों पर किस पदार्थ का कलफ लगाया जाता है।
Which stiffening agent is used in silk fabric?
4. नील का क्या महत्व है ?
What is the importance of blue?

IV. निम्नलिखित कथन सही है अथवा गलत -

The following statements are true or false.

1. रेशमी वस्त्रों की धुलाई करते हुये अंतिम बार खंगालते समय पानी में सिरके की कुछ बूंदें डालनी चाहिए।
A few drops of vinegar may be added in the final rinse for silks.
2. रेशमी वस्त्रों पर गोद का कलफ लगाया जाता है।
Gum is used for stiffening the silk.
3. रेशमी वस्त्रों को धोने के लिए मृदु द्रव साबुन का प्रयोग करना चाहिए।
Mild Liquid soap should be used for washing silk.
4. ऊनी वस्त्रों को धोने के लिए ठण्डे पानी का उपयोग करना चाहिए।
Cold water should be used while washing woollen.
5. ऊनी वस्त्रों को डोरी पर लटका कर सुखाना चाहिए।
Woollens should be dried by hanging on a rope.
6. कपास ताप का सुचालक है।
Cotton is good conductor of heat.

7. ऊन देखने में चिकनी लगती है।
Wool is soft and smooth to look at.
8. रेशमी वस्त्र जल्दी गंदा होता है।
Silk fabric gets dirty easily.
9. सर्दियों में हम हल्के रंग के कपड़े पहनना पसंद करते हैं।
We prefer to wear light clothes in winter.
10. सफेद कपड़ों का पीलापन नील के प्रयोग से दूर किया जा सकता है।
Yellowness of the white fabric can be removed by using.
11. सूती और रेशम को अधिक कड़क बनाने के लिए कड़क करने वाले पदार्थों का प्रयोग किया जाता है।
Stiffening agents can be used to make cotton and silk more stiff and crisp.
12. फटे हुये कपड़ों की मरम्मत वस्त्रों की धुलाई की तैयारी का भाग नहीं है।
Mending a cut is not a part of preparation of clothes of washing.
13. वस्त्रों को भिगोना मैल को ढीला करने में सहायता देता है।
Soaking of clothes helps in loosening the dirt.
14. शिशुओं को सिंथेटिक वस्त्र पहनाने चाहिए।
Babies should be dressed in synthetic clothes.
15. रेडीमेड वस्त्र हमेशा महंगे पड़ते हैं।
Readymade garments are always more expensive.
16. मलमल का भीगा कपड़ा इस्त्री और कपड़े के बीच में सिल्वट हटाने के लिये रखा जाता है।
Damp muslin cloth between iron and fabric is to remove crease from the fabric.

प्रत्येक के लिए 4 अंक निर्धारित हैं।

Four marks allotted to each.

1. वस्त्र चयन के क्या उद्देश्य हैं ?
What are the aims of selection of clothes?
2. वस्त्र चयन के क्या नियम हैं ?
What are the principles of selection of fabrics?

3. कपड़ों के लिए धुलाई क्या आवश्यक है ?
Why is it important to laundry clothes?
4. ऊनी वस्त्रों की धुलाई आप किस प्रकार करेंगे ? धुलाई करते समय आप क्या सावधानियां रखेंगे ?
How will you wash a woolen garment? what precautions will you take while washing?
5. वस्त्र धुलाई के प्रमुख चरण क्या हैं समझाइए।
What are the main steps while laundering clothes, explain.
6. धुलाई के तरीकों का चुनाव करते समय ध्यान देने योग्य मुख्य बिन्दु कौन से हैं ?
What are the main factors should be considered while selecting the method of washing?
7. रेशमी वस्त्रों की धुलाई की विधि समझाइए।
Explain the method of washing silk.
8. सूती वस्त्रों की धुलाई की विधि समझाइए।
Explain the method of washing cotton.
9. धुलाई के लिये वस्त्रों की तैयारी से आप क्या समझते हैं ?
What do you understand by saying preparation of clothes for washing?
10. धुलाई के विभिन्न विधियों के नाम बतायें तथा नाजुक व महीन वस्त्रों की धुलाई के लिये आवश्यक विधि को समझाइए।
11. कलफ क्या है ? इनके प्रकार बताइए तथा ठण्डे विधि से कलफ बनाने की विधि लिखिए।
Define stiffening agents what are its type and write the cold method of stiffening.
12. कलफ का क्या महत्व है ? रेशमी साड़ी पर लगाया जाने वाला कलफ आप कैसे बनायेंगे ?
What is the importance of stiffening? How will you prepare stiffening, which is to be applied on a silk saree?
13. नील क्या है ? इसके प्रकार बताइए।
What is blue? What are its types?

14. नील लगाने की विधि एवं महत्व लिखिए।

Write the method of blueing and its importance.

15. शुष्क धुलाई क्या है? शुष्क धुलाई की विधियां समझाइए।

What is dry cleaning? Explain the methods of dry cleaning.

16. शुष्क धुलाई के गुण एवं अवगुण लिखिए।

Write merits & demerits of drycleaning

17. इस्त्री करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

What things should be kept in mind while ironing?

18. कपड़ों की धुलाई क्यों आवश्यक है?

Why is it important to laundry clothes?

19. धुलाई की विधियां कौन-कौन सी हैं?

Write methods of washing.

20. बच्चों के लिए किस प्रकार के वस्त्रों का चुनाव करेंगे?

What kind of clothes will you select for children?

21. कपड़ों पर इस्त्री कैसे और क्यों की जाती है?

How to iron on clothes and why?

कटाई, सिलाई एवं प्राचीन भारतीय कढ़ाई का इतिहास
Cutting, Sewing And History Of Ancient Indian Embroidary

वस्तुनिष्ठ प्रश्न - (Objective type question)

I. सही विकल्प चुनिये। (Choose the correct alternative)

1. लखनऊ की प्रसिद्ध कढ़ाई है -

- (अ) चिकनकारी
- (ब) फुलकारी
- (स) कांधा
- (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

The famous embroidery of lucknow is

- (a) Chikenkari
- (b) Phulkari
- (c) Kantha
- (d) None of these

2. पंजाब की प्रसिद्ध कढ़ाई है -

- (अ) चिकनकारी
- (ब) कांधा
- (स) फुलकारी

The famous embroidery of Panjab is

- (a) Chikenkari
- (b) Kantha
- (c) Phulkari

3. बंगाल की प्रसिद्ध कढ़ाई है -

- (अ) कांधा
- (ब) फुलकारी
- (स) कसूती

The famous embroidery of Bengal is

- (a) Kantha
- (b) Phulkari
- (c) Kusuti

II. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये।

Fill in the Blanks -

1. व्यक्ति के वस्त्र का माप.....खड़े होकर लेना चाहिए।
The measurement for garments of a person should be taken be standing on.....hand side.
2. पैटर्न बना लेने से.....की बचत होती है।
By making patternsis saved.
3. वस्त्र खरीदने एवं बनाने से पूर्व.....आवश्यक होता है।
The.....is necessary before purchasing and making of garments.
4. कश्मीर की प्रसिद्ध कढ़ाईहै।
-----is the famous embroidery of kashmir.

III एक वाक्य में उत्तर दीजिए -

Answer the following question in one sentence.

1. रफू कब करते हैं ?
When is mending done?
2. पैबंद क्या है ?
What is patchwork?
3. बखिया किसे कहते हैं ?
What do you mean by back stich?
4. तुरपन क्या है ?
What is hamming stich?
5. वस्त्र पर हुक आई कहां बनाई जाती है ?
Where hook eye is made in clothes?
6. हम अस्तर का प्रयोग कब करते हैं ?
When do we use Astar (linning)?
7. अंगुस्तान का क्या उपयोग है ?
What is te use of "Angurtaion"?
8. नाप का क्या महत्व है ?
What is the importance of measurement?

9. सिलाई कला में मेज का क्या महत्व है ?
What is the importance of table in sewing art?
10. ड्राफ्टिंग से आप क्या समझते हैं ?
What do you mean by drafting?
11. पेपर पेटर्न क्या है ?
What is paper pattern?
12. सिलाई में इस्त्री का क्या महत्व है ?
What is the importance of iron in sewing?

निम्नलिखित कथन सही है अथवा गलत-

IV

State whether the following statements are true or false.

1. फुलकारी कश्मीर की परम्परागत कढ़ाई है।
Phoolkari is the traditional embroidery of kashmir.
2. कपड़ा काटने से पूर्व पानी में भिगोना चाहिए।
Soak the clothe in the water before cutting.
3. पैटर्न बनाने से समय की बचत होती है।
By making pattern time is saved.

प्रत्येक के लिये 4 अंक निर्धारित हैं।

Four marks allotted to each.

1. पेपर पेटर्न का क्या महत्व है ?
What is the importance of paper pattern?
2. नाप लेते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिये ?
What things will keep in mind while taking measurment?
3. सिलाई करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिये ?
What things should be kept in mind while sewing?

प्रत्येक के लिये 5 अंक निर्धारित हैं-

Five marks allotted to each.

1. सिलाई एवं कटाई के सिद्धांतों को स्पष्ट कीजिए।
Define the principles of cutting & sewing.
2. कटाई करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिये।
What points should be kept in mind while cutting.

3. ड्राफ्टिंग का क्या महत्व है ?

What is the importance of drating?

प्रत्येक के लिये 6 अंक निर्धारित है।

Six marks alloted to each.

1. ब्लाउज की विभिन्न माप एवं ड्राफ्टिंग बताईए।

Explain the diferent measures & drafting of blouse.

2. पायजामा की विभिन्न माप एवं ड्राफ्टिंग बताईए।

Explain the different measures & drafting of Piazama.

3. परम्परागत कढ़ाई से आप क्या समझते हैं ?

What do you mean by traditional embroidary?

4. कढ़ाई के टांको का वर्णन कीजिए।

Describe the stiches of embroidary.

5. पंजाब की फुलकारी की विशेषताएँ लिखिए।

Write the characteristics of Punjab Ki Phoolkari.

6. “कश्मीर का कसीदा” पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखो।

Write a short note on "Kashmir Ka Kashida".

इकाई -9
वंशानुक्रम एवं वातावरण
Unit - IX
Heredity And Environment

वस्तुनिष्ठ प्रश्न - (Objective type question)

I. सही विकल्प चुनिये। (Choose the correct alternative)

1. आकार और योग्यताओं की वृद्धि को.....कहते हैं।

- (अ) अभिवृद्धि
- (ब) विकास
- (स) अभिवृद्धि और विकास
- (द) उपरोक्त में कोई नहीं

Increase in size and abilities is known as.....

- (a) Growth
- (b) Development
- (c) Growth and development
- (d) None of these

2. विकास हमेशा होता है -

- (अ) केन्द्र से बाहर की तरफ
- (ब) बाहर से केन्द्र की तरफ
- (स) दाहिने से बाएं
- (द) बाएं से दाहिने

Development is always from -

- (a) Centre to outside.
- (b) Outside to centre
- (c) Right to left
- (d) Left to right

3. प्रत्येक विकास होता है।

- (अ) समान दर से
- (ब) भिन्न दर से
- (स) शुरु में समान व बाद में भिन्न दर से
- (द) शुरु में भिन्न बाद में समान दर से

Everybody develops : -

- (a) At the same rate
- (b) At different rate
- (c) In the beginning at the same rate but later at different rates.
- (d) In the beginning at different rates but later at the same rate.

4. सिर का विकास होता है -

- (अ) टांगों की वृद्धि से पहले
- (ब) टांगों की वृद्धि के बाद
- (स) टांगों की वृद्धि के साथ
- (द) टांगों की वृद्धि के बिना

Growth of head growth of legs.

- (a) Before the growth of legs.
- (b) After the growth of legs.
- (c) At the same time as growth of legs.
- (d) Irrespective of growth of legs.

5. रस्सी कूदने का गुण आता है -

- (अ) आनुवांशिकता से
- (ब) सीखने से
- (स) वातावरण से
- (द) सीखने और परिपक्वता दोनों से

Skipping with skipping rope involves.

- (a) Heredity
- (b) Learning
- (c) Environment
- (d) Both learning and maturation.

II. रिक्त स्थानों की पूर्ति करो।

Fill in the blanks.

1. अभिवृद्धि का अर्थ शरीर के.....और.....बढ़ेत्तरी है।

Growth means an increase in the-----& -----of the body.

2. विकास हमेशा.....होता है।

Development is always from.....

3. वृद्धि एवं विकास को प्रभावित करने वाले दो तत्व हैं.....और.....
The two main factors that influence growth and development are.....and.....
4. विभिन्न आयु स्तरों पर विकास की दरहोता है।
Rate of development at different age levels in.....
5.सीखने और परिपक्वता का परिणाम है।
-----is a result of both maturation and learning.

III. एक वाक्य में उत्तर दीजिये :-

Give answer in one sentence.

1. वृद्धि एवं विकास को प्रभावित करने वाले दो मुख्य तत्व कौन से हैं।
What are the two main factors that influence growth and development?
2. वृद्धि एवं विकास में एक असमानता बताइएँ।
Give one difference between growth and development.
3. गुणसूत्र क्या है ?
What is chromosome?
4. वातावरण क्या है ?
What is environment.
5. वंशानुक्रम से आप क्या समझते हैं ?
What do you mean by heredity?
6. आदत क्या है ?
What are habits?

IV निम्नलिखित कथन सही है अथवा गलत -

Following statements are true or false.

1. बच्चे का विकास सिर्फ वंशानुक्रम द्वारा प्रभावित होता है।
Development of child affected by heredity only.
2. जींस वंशानुक्रम के वाहक होते हैं।
Genes are the carrier of heredity.

3. विकास सिर से होकर नीचे तक पहुंचता है यह सिद्धांत प्रोक्सिमो डिस्टल कहलाता है।

Development takes place from head downwards called proximal law.

4. वंशानुक्रम एवं वातावरण एक दूसरे के पूरक हैं।

Heredity and environment are supplements of each other's.

5. आदतें बच्चे के चार्ित्रिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

Habits play important role in character development of child.

प्रत्येक के लिए चार अंक निर्धारित हैं।

Four marks allotted to each.

1. विकास के क्या सिद्धांत हैं ?

What are the principles of development?

2. वंशानुक्रम को प्रभावित करने वाले कारक कौन-कौन से हैं ? किन्हीं दो कारकों को लिखिए।

Which factors affect the heredity? Write any two of them.

3. वंशानुक्रम एवं वातावरण के तुलनात्मक महत्व को स्पष्ट कीजिए।

Explain the comparative importance of heredity & environment

4. बालक के विकास में आदतों के महत्व को स्पष्ट कीजिए।

Define the importance of habit in development of child.

5. बाह्य वातावरण को प्रभावित करने वाले कारकों को समझाइए।

Explain the factor influencing the external environment.

6. लिंग निर्धारण किस प्रकार होता है ?

How does sex determination take place?

7. आंतरिक एवं बाह्य वातावरण क्या हैं ?

What are internal & external environment?

प्रत्येक के लिए 5 अंक निर्धारित हैं।

Five marks allotted to each.

1. वंशानुक्रम एवं वातावरण एक दूसरे के पूरक हैं"। इस कथन को स्पष्ट कीजिए।

"Heredity & environment are supplements of each other"

Define the statement.

2. बालक के विकास में वातावरण का क्या महत्व है।
What is the importance of environment in the development of child?
3. बालक के विकास में आदतों का क्या महत्व है।
What is the importance of habits in development of child?
4. चारित्रिक विकास में आदतों का क्या योगदान है ?
What is the contribution of habits in development in character?

प्रत्येक के लिए 6 अंक निर्धारित हैं।

Six marks allotted to each.

1. विकास के सिद्धांतों को समझाइए।
Explain the principles of development.
2. वंशानुकम के क्या सिद्धांत हैं ?
What are the principles of heredity?
3. वंशानुकम को प्रभावित करने वाले तत्वों को समझाइए।
Explain the factors effecting heredity.
4. वातावरण कितने प्रकार का होता है, समझाइए ?
Explain the types of enviournment?
5. बाह्य वातावरण को प्रभावित करने वाले तत्व कौन-कौन से हैं ?
Which factors influencing the external environment?

इकाई - 10

Unit - X

किशोरावस्था (Adolescence, Yoga and Health)

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

OBJECTIVE-TYPE

प्रत्येक के लिए एक अंक निर्धारित है।

One mark allotted for each.

(I) बहुविकल्पीय प्रश्न

Multiple choice questions

1. किशोरावस्था को कितने भागों में बांटा गया है।

- (a) एक (b) दो
(c) तीन (d) चार

In how many portion is adolescence divided ?

- I) One II) Two
III) Three IV) Four

2. किशोरावस्था को संक्रमण की अवस्था किसने बताया है।

- (a) मेकाईवर व पेज (b) हरलॉक
(c) निकिल एवं रास (d) उपर्युक्त में से कोई नहीं।

Name of person who has told adolescence is the age of cause of infection.

- I) Maikwer and page II) Herlock
III) Nickell and ros IV) All of the above

(II) सत्य/असत्य लिखिये :-

Write true or false :-

3. किशोरावस्था तूफान व तनाव की अवस्था है।

Adolescence age is the age of tension & storm.

4. किशोरावस्था में किशोर शिक्षा देना अति आवश्यक है।

Adolescence education is necessary for adolescence?

5. पूर्व किशोरावस्था में चयापचन की दर घट जाती है।

In pre adolescence age metabolism rate become decreases.

(ख) ,क शब्द में उत्तर दीजिए

Give the answer in one word.

6. किशोरावस्था की आयु कौन सी मानी गई है।

What is the accepted age of Adolescence ?

प्रत्येक के लिए चार अंक निर्धारित

Four mark allotted for each.

7. किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन संक्षेप में लिखियें ?

Write down the changes of Adolescence ?

8. किशोरावस्था का अर्थ स्पष्ट कीजिये।

Adolescence education is necessary for adolescence ?

प्रत्येक के लिए पाँच अंक निर्धारित

Five mark allotted for each.

9. किशोरावस्था की समस्याएँ संक्षेप में लिखिये ?

Write in brief the problems faced during Adolescence ?

10. किशोरावस्था में आने वाली समस्याओं का निदान किस प्रकार किया जाना चाहिए?

Treatment of problems faced during Adolescence ?

प्रत्येक के लिए छः अंक निर्धारित

Six mark allotted for each.

11. किशोरावस्था किसे कहते हैं? इस अवस्था में होने वाले बाह्य परिवर्तनों के बारे में समझाइये?

What is adolescence. Give External changes caused during this period.

12. किशोरावस्था की विशेषताओं के बारे में विस्तार से समझाइये?

Give detailed characteristic of adolescence.

13. किशोरावस्था में होने वाली समस्याएँ कौन-कौन सी हैं एवं इसके निदान क्या हैं ? समझाइये।

What are the problems faced during adolescence and what are their remedies explain.

योग एवं स्वास्थ्य (Yoga and Health)

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

OBJECTIVE-TYPE

प्रत्येक के लिए एक अंक निर्धारित है।

One mark allotted for each.

1. भोजन के बाद कौन सा आसन करना चाहिये।
Which Aasan is done after having the meal.
2. कटि चक्रासन के कोई दो लाभ लिखिये।
Write two advantages of Katichakrasan.
3. शशकासन के कोई दो लाभ लिखिये।
Write two advantages of Shashakasan.
4. पादहस्तासन के कोई दो लाभ लिखिये।
Write two advantages of Padhastasan.
5. बच्चों की लम्बाई बढ़ाने में सहायक आसन कौन सा है।
Which Aasan help in increasing the hight in children.

रिक्त स्थानों की पूर्ति करो।

Fill in the blanks.

6. योगासन से तंत्र मजबूत होता है।
Yogasan gives strength to the system.
7. कमर की चर्बी कम करने के लिये आसन लाभदायक है।
..... aasan helps in reducing the fat present on the west.
8. क्रोध 'गान्त करने के लिये आसन उपयुक्त है।
.....aasan helps in controlling the anger.
9. भोजन के बाद किया जाने वाला आसन है।
.....aasan is done after having the meal.
10. आसन लम्बाई बढ़ाने में सहायक है।

.....aasan helps in increasing the hight.

आदर्श प्रश्न पत्र

Model Question Paper

विषय – गृहविज्ञान (कला समूह)

Subject - Home Science (Arts group)

कक्षा 12वीं

Class 12th

समय : 3 घण्टे

Time : 3 Hour

निर्देश :-

पूर्णांक – 75

Marks - 75

1. प्रश्न पत्र दो खण्ड 'अ' एवं 'ब' में विभाजित है।
Question paper is divided in two Sections 'A' & 'B'
2. खण्ड 'अ' को चार भागों में बाँटा गया है। सभी के लिये 5 अंक निर्धारित हैं।
Section 'A' divided in four sections of each carries 5 marks?
(5 X 4 = 20 अंक)
3. खण्ड 'ब' में कुल 12 प्रश्न है। प्रत्येक के साथ आंतरिक विकल्प दिये गये है।
Section 'B' has total 12 questions, each question has internal Choice?
4. आवश्यकतानुसार स्वच्छ नामांकित चित्र बनाइये।
Draw a labelled diagram if required.

खण्ड 'अ'
Section 'A'

वस्तुनिष्ठ प्रश्न :-

Objective Questions -

प्र01. एक वाक्य में उत्तर लिखें।

05

Give Answer in One sentence.

(a) वातावरण क्या है ?

What is Environment?

(b) रक्त को छानने का कार्य शरीर का कौन सा अंग करता है।

Which organ of the body performs fillteration of the blood?

(c) भोज्य संरक्षण क्या है ?

What is food preservation?

(d) वंशानुक्रम किसे कहते हैं ?

(e) निवेश से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by investment?

प्र02. रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिये।

05

(a) अग्नाशय से नामक हार्मोन्स स्रावित होता है।

-----hormone is secreted by pancreas.

(b) कणिकायें शरीर की रक्षक कहलाती हैं।

-----cell protects the body.

(c) अण्डाशय से हार्मोन्स स्रावित होता है।

-----hormone secreted by ovary

(d) कपड़ा काटने से पूर्व कर लेना चाहिये।

----- should be done before cutting the cloth

(e) स्वस्थ मनुष्य में श्वसन की गति 1 मिनट में बार होती है।

A healthy person breath -----times on one minute.

प्र03. सही विकल्प चुनिये :- Choose correct option.

05

(a) अस्तर का प्रयोग करते हैं।

Lining is used:-

(i) कपड़ा मोटा है। (ii) कपड़ा पतला है।

Cloth is thick Cloth is thin

(iii) खुरदुरा है। (iv) उपरोक्त में से कोई नहीं।

Cloth is rough none of above

(b) पीयूष ग्रंथि के अनुभाग से स्रावित हार्मोन्स है।

Hormone secreted by laver lobe of the pituitary gland

(i) थायरोक्सिन (ii) एड्रीनलिन

Thyroxone Adrenaline

(iii) वृद्धि हार्मोन (iv) इंसट्रोजन

Growth Hormone Estrogen

- (c) जिस चेक में प्राप्तकर्ता के सामने वाहक लिखा रहता है वह चेक कहलाता है।

If 'Bearer' is written on any cheque in place of pay the cheque then is called-

- | | |
|----------------------------------|---|
| (i) आदेशक चेक
Order cheque | (ii) वाहक चेक
Bearer cheque |
| (iii) रेखण चेक
Crossed cheque | (iv) विशेष रेखण चेक
Special crossed cheque |

- (d) परिवार के व्यय को बाँटा जा सकता है।

Expenditure of the family can be divided

- | | |
|------------------------------------|--|
| (i) दो भागों में
Two parts | (ii) चार भागों में
Four parts |
| (iii) तीन भागों में
Three parts | (iv) उपरोक्त में से कोई नहीं।
None of above |

- (e) सर्वोत्तम बजट है।

Best Budget is

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| (i) बचत का बजट
Saving Budget | (ii) संतुलित बजट
Balanced budget |
| (iii) घाटे का बजट
Deficit budget | (iv) कोई नहीं।
None of these |

प्र04. सही जोड़ी बनाइये :-

Make the correct pair

05

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. खेसरी दाल | 1. ईट का चूरा |
| 2. लाल मिर्च | 2. पपीते के बीज |
| 3. काली मिर्च | 3. हल्दी, नमक |
| 4. अचार | 4. लेथीरिज्म |
| 5. चावल | 5. तेल, नमक |
| 1. Khesari Dal | 1. Brick Powder |
| 2. Red Chlli | 2. Papaya Seed |
| 2. Black Pepper | 3. Tumeric, Salt |

- | | |
|------------|---------------|
| 3. Prickle | 4. Lathyrizme |
| 4. Rice | 5. Oil, Salt |

खण्ड 'ब'

प्र05. मनुष्य के श्वसन अंगों के नाम लिखिये।

Write the name of the respiratory organ. 04

अथवा or

शरीर में रक्त शुद्धिकरण की प्रक्रिया को समझाइये।

Describe the process of blood purification in our body.

प्र06. पीयूष ग्रंथि के अग्रभाग से स्रावित होने वाले हार्मोन्स के नाम एवं कार्य लिखिये।

Write the name & functions of the hormone Secreted by the anterior lobe of the pituitary gland 04

अथवा Or

थायराइड ग्रंथि से स्रावित हार्मोन के कार्य लिखिये।

Write the functions of the hormone secreted by the thyroid gland?

प्र07. रोगी का तापक्रम लेते समय किन-2 बातों का ध्यान रखना चाहिये।

What precautions should be taken while taking temperature of a patient 04

अथवा Or

रोगी को आहार देते समय किन-2 बातों का ध्यान रखना चाहिये।

What precautions should be taken in diet of a patient?

प्र08. भोजन में सागभाजी के महत्व को स्पष्ट कीजिये।

Explain the importance of vegetables in diet? 04

अथवा Or

दालों एवं अनाजों को अंकुरित करने पर उनके पोषक तत्वों पर क्या प्रभाव पड़ता है?

What change was found in nutritional value of cereals and pulses after sprouting?

प्र09. नायलोन के वस्त्रों की विशेषतायें लिखिये।

Write the characteristics of nylon clothe

04

अथवा Or

रेयान के वस्त्रों की विशेषताएँ लिखिये।

Write characteristics of Rayon cloth?

प्र010. वंशानुक्रम पर प्रभाव डालने वाले कारकों को समझाइये।

Describe the factors which affect heredity?

04

अथवा Or

बाह्य वातावरण को प्रभावित करने वाले कारकों को समझाइये।

Explain the factors influencing the external environment.

प्र011. ड्राफ्टिंग के लिये आवश्यक विभिन्न उपकरणों के नाम लिखिये।

Name the instruments used for drafting?

04

अथवा Or

पेपर पैटर्न तैयार करने के क्या लाभ हैं ? समझाइये।

Explain the advantages of preparing paper pattern?

प्र012. हृदय की आंतरिक रचना का स्वच्छ नामांकित चित्र बनाइये।

Draw a labelled diagram of internal structure of Heart.

05

अथवा Or

उत्सर्जन तंत्र का स्वच्छ नामांकित चित्र बनाइये।

Draw a labelled diagram of Excretory system.

प्र013. भोज्य संरक्षण का क्या महत्व है ? समझाइये

Explain the importance of food preservation.

05

अथवा Or

भोज्य संरक्षण की विधियाँ कौन-2 सी हैं ? संक्षिप्त में समझाइये।

What are different methods of food preservation explain in short.

प्र014. मिलावट का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है। समझाइये।

What are the harmful effects of food adulteration on our body?

Expalin

05

अथवा Or

मिलावट के क्या कारण हैं ? समझाइये

What are the reasons for adulteration? Expalin.A

प्र015. बजट का क्या महत्व है स्पष्ट कीजिये।

What is the importance of Budget? Explain

06

अथवा Or

साधनों की विशेषताएं समझाइये।

Explain the features of sources?

प्र016. कुपोषण के कारणों की व्याख्या कीजिये।

Explain the reasons of malnutrition?

06

अथवा Or

“दूध एक संपूर्ण आहार है।” इस कथन की व्याख्या कीजिये।

Milk is a complete diet Explain the statement.

