

This Question Paper consists of 36 questions and 8 printed pages.

ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਤਰ ਵਿਚ 36 ਸੁਆਲ ਹਨ ਅਤੇ 8 ਛੱਪੇ ਹੋਏ ਪੰਨੇ ਹਨ ।

Roll No. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ਰੋਲ ਨੰ:

Code No. 60/S/A/P

ਕੋਡ ਨੰ.

Set - **A**

## HOME SCIENCE

(ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ)

(216-P)

Day and Date of Examination

ਇਸਤਿਰਾਨ ਦਾ ਦਿਨ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ \_\_\_\_\_

Signature of Invivilators

ਨਿਗਰਾਨ ਦੇ ਦਸਤਖਤ

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

### General Instructions :

- 1 Candidate must write his/her Roll Number on the first page of the Question Paper.
- 2 Please check the Question Paper to verify that the total pages and the total number of questions contained in the Question Paper are the same as those printed on the top of the first page. Also check to see that the questions are in sequential order.
- 3 For the objective type of questions, you have to choose any **one** of the four alternatives given in the question i.e. (A), (B), (C) or (D) and indicate your correct answer in the Answer-Book given to you.
- 4 All the questions including objective type questions are to be answered within the allotted time and no separate time limit is fixed for answering objective type questions.
- 5 Making any identification mark in the Answer-Book or writing Roll Number anywhere other than the specified places will lead to disqualification of the candidate.
- 6 Write your Question Paper code No. **60/S/A/P-A** on the Answer-Book.
- 7 The Question Paper is bilingual. In case of doubt, the English version should be considered as authentic.



## ਆਮ ਹਦਾਇਤ :-

- 1 ਪਰੀਖਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਤਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖਣ ।
- 2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਤਰ ਚੈਕ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਨਿਸਚਾ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਕੁਲ ਪੰਨੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੁਆਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਓਹੋ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਤਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ । ਇਹ ਭੀ ਨਿਸਚਾ ਕਰੋ ਸੁਆਲ ਸਾਰੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਨ ।
- 3 ਵਿਕਲਪੀ ਸੁਆਲਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਜਿਹਾ ਕਿ (A), (B), (C) ਜਾਂ (D) ਚੁਣਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਠੀਕ ਉਤਰ ਹੀ ਭਰਨਾ ਹੈ ।
- 4 ਸਾਰੇ ਸੁਆਲ ਵਸਤੂ ਮੂਲਕ ਸੁਆਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਲਿਖਣੇ ਹਨ । ਵਸਤੂ ਮੂਲਕ ਸੁਆਲਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ।
- 5 ਉਤਰ ਪੁਸਤਕਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਛਾਣ-ਚਿੰਨ ਬਨਾਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਥਾਂ ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਕੀਧਰੇ ਹੋਰ ਲਿਖਣਾ ਪਰੀਖਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ।
- 6 ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਤਰ ਦਾ ਕੋਡ ਨੰ. **60/S/A/P-A** ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਉਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਲਿਖੋ ।
- 7 ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਤਰ ਦੋ ਭਾਸ਼ੀ ਹੈ । ਸ਼ਕ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਤਰਜਮਾ ਹੀ ਠੀਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ ।



## HOME SCIENCE

(ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ)

(216-P)

Time :  $2\frac{1}{2}$  Hours]

[Maximum Marks : 85

ਸਮਾਂ :  $2\frac{1}{2}$  ਘੰਟੇ ]

[ ਕੁੱਲ ਅੰਕ : 85

**Note :** (1) All questions are **compulsory**.

(2) **Marks** are indicated against each question.

**ਨੋਟ :-** (1) ਸਾਰੇ ਸੁਆਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ।

(2) ਹਰ ਸੁਆਲ ਲਈ ਰਖੇ ਗਏ ਨੰਬਰ ਉਸਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ ।

**1** Children with vitamin A deficiency may suffer from which disease ? **1**

- (A) Rickets (B) Night blindness  
(C) Scurvy (D) Anaemia

ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਕੋਹੜੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

- (A) ਰਿਕੇਟਿਸ (B) ਅੰਧਰਾਤਾ  
(C) ਸਕਰਵੀ (D) ਅਨੀਮੀਆ

**2** Which method will you use to prepare rice ? **1**

- (A) Simmering (B) Steaming  
(C) Stewing (D) Boiling

ਚਾਵਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਹੜੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ ?

- (A) ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ (B) ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ  
(C) ਚਿੰਨਣਾ (D) ਉਬਾਲਣਾ

**3** What first aid would you give in case of unconsciousness ? **1**

- (A) Give water to drink (B) Keep the victim warm  
(C) Sprinkle water on face (D) Turn his face sideways

ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੋਹੜੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਓਗੇ ?

- (A) ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਿਓਗੇ (B) ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਰੱਖੋਗੇ  
(C) ਪੀੜਤ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰੋਗੇ (D) ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਕਰੋਗੇ



4 How can you ensure buying vegetables with accurate weight ? 1

- (A) Checking weights used by vendors.
- (B) Ensure weights have inspectors' stamp.
- (C) Refuse to buy from roadside vendors.
- (D) Ensure stones are not used.

ਸ਼ਬਜ਼ੀਆ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਤੇਲ ਥਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਸਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

- (A) ਫੇਰੀ ਵਾਲੇ ਦੇ ਵੱਟਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ।
- (B) ਵੱਟਿਆ ਤੇ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਦੀ ਮੋਹਰ ਵੇਖਕੇ ।
- (C) ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਫੇਰੀ ਵਾਲਿਆ ਤੋਂ ਨਾ ਖਰੀਦ ਕੇ ।
- (D) ਇਹ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿ ਪੱਥਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ।

5 Which vaccine is given to protect a two months old child from tetanus ? 1

- (A) DPT (B) BCG
- (C) DT (D) TT

ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਖਾਤਰ ਕੋਹੜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

- (A) ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ. (B) ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ.
- (C) ਡੀ.ਟੀ. (D) ਟੀ.ਟੀ.

6 Spasms of jaw muscles and face may be an indication of which disease ? 1

- (A) Malaria (B) Tetanus
- (C) Influenza (D) Typhoid

ਜਬਾੜੇ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਖਿਚਾਅ ਕਿਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ?

- (A) ਮਲੇਰੀਆ (B) ਟੈਟਨਸ
- (C) ਫਲੂ (D) ਟਾਈਫਾਈਡ

7 Methylated spirit or kerosene is used for removing which stain ? 1

- (A) Blood (B) Ink
- (C) Ball Pen (D) Coffee

ਮੈਥੀਲੇਟਿਡ ਸਪਿਰਟ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਕੋਹੜਾ ਦਾਗ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

- (A) ਖੂਨ (B) ਸਿਆਹੀ
- (C) ਬਾਲ ਪੈਨ (D) ਕਾਫੀ



8 When all the dishes are tasted before serving the guest in a function, it ensures good 1

- (A) planning (B) implementing  
(C) organizing (D) evaluating

ਕਿਸੇ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੱਖ ਕੇ ਦੇਖਣਾ, ਕੀ ਚੰਗਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ :

- (A) ਯੋਜਨਾ (B) ਅਮਲ ਕਰਨਾ  
(C) ਪ੍ਰਬੰਧ (D) ਪਰੀਖਣ

9 List any four programs run by local organizations to maintain good health of villagers. 2

ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੌਹਣੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਏ ਰਖਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

10 List four advantages of breast feeding. 2

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਚਾਰ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

11 What do you understand by permissive disciplining style ? What is its impact on the personality of children ? 2

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਨਿਰੁੰਕਸ਼ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਇਸਦਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਉਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾਂ ਹੈ ?

12 Why is it important to include calcium in the meals of adolescents ? Give four reasons. 2

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਕੋਈ ਚਾਰ ਕਾਰਣ ਦਸੋ ।

13 A family has been served chole bhatura for lunch. Which two food groups are missing in this meal ? Suggest two ways to add these in this meal. 2

ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਛੋਲੇ ਭਟੂਰੇ ਪਰੋਸੇ ਗਏ । ਇਸ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੋਹੜੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਨਹੀਂ ਹਨ ? ਇਸ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਦਸੋ ।



- 14** Write two differences between Deep and Shallow frying methods of cooking. **2**  
 ਘਟ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ ।
- 15** Identify any four sources of air pollution which can be controlled. **2**  
 ਵਾਯੂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ।
- 16** Differentiate between Plain and Satin weave. **2**  
 ਸਿੱਧੀ ਬੁਣਾਈ ਅਤੇ ਸਾਟਿਨ ਬੁਣਾਈ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦਸੋ ।
- 17** Which two human and two non-human resources would you use while cooking ? **2**  
 ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਹੜੀਆਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ?
- 18** What four ways can family members reduce their expenses ? **2**  
 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕੋਹੜੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਖਰਚੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?
- 19** In what four ways can a pregnant woman ensure that she eats healthy food ? **2**  
 ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਕੋਹੜੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
- 20** In what four ways can a family ensure that no discrimination is shown to women in their house ? **2**  
 ਉਹ ਕੋਹੜੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ?
- 21** Geeta has two pre-school children. Suggest her four ways she can use skills learnt in Home Science to open her own business from home. **2**  
 ਗੀਤਾ ਦੇ ਦੋ ਸਕੂਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ । ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁੱਚਜਾ ਦਾ ਜੋ ਉਸਨੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਕਿੱਤਾ ਘਰੋਂ ਖੋਲ ਸਕੇ ।



- 22** As an NGO worker, make the public aware of four ways they can contribute in controlling water pollution. **2**  
 ਇਕ ਗੈਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਮਲੋਕ ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
- 23** Your sister ruined her woolen clothes while washing them. What four possible mistakes she may have committed ? **2**  
 ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਨੇ ਉਂਨੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਵੇਲੇ ਖਰਾਬ ਕਰ ਲਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਚਾਰ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੋ ਉਸ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ?
- 24** Sequence the steps of dehydrating vegetables at home. **3**  
 ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ।
- 25** Write any three characteristics each of wool and cotton fibres. **3**  
 ਉਨ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ ।
- 26** Which six features would you consider to make your house more functional ? Discuss. **3**  
 ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਉਹ ਕੇਹੜੇ ਛੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋਗੇ ? ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।
- 27** Make a time plan for a home maker from 8 am to 2 pm. **3**  
 ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਿਹਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ ਇਕ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦੀ ਸਮਾਂ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।
- 28** Make your neighbour aware of any of his six rights as a consumer. **3**  
 ਇਕ ਖਪਤਕਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਕੋਈ ਛੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੋ ।
- 29** “Development follows a fixed sequence”. Support this statement with the help of two examples. **4**  
 “ਵਿਕਾਸ ਇਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।” ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਰੋ ।
- 30** In what four ways are symptoms of tetanus different from that of tuberculosis ? **4**  
 ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਟੈਟਨਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤਪੇਟਿਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ?



**31** Briefly describe the following finishes. Why are they done ? **4**

- (i) Mercerization                      (ii) Bleaching

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਅੰਤਮ ਛੋਹਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । ਇਹ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ?

- (i) ਮਾਂਜਣਾ                                  (ii) ਬਲੀਚਿੰਗ

**32** Identify eight possible mistakes made by people while giving first aid which can worsen the condition of the victim. **4**

ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਠ ਸੰਭਾਵਿਤ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

**33** Suggest eight ways your sister can reduce her movements and save her energy while cleaning her house. **4**

ਅਜਿਹੇ ਅੱਠ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾ ਦਿਓ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

**34** What do you mean by dignity of labour ? How can we inculcate this in people ? Discuss. **4**

ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਤਾਤਪਰਜ਼ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ? ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

**35** Briefly describe any two methods used by the chef to prepare aloo parantha for a girls hostel. **4**

ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਹੋਸਟਲ ਵਿਚ ਆਲੂ ਦੇ ਪਰਾਂਠੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਖਾਨਸਾਮਾ ਵਲੋਂ ਵਰਤੇ ਕੋਈ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ।

**36** Shan is feeling very stressed, as his friends often force him to take drugs, against his wishes. If you were Shan, how would you have coped with this situation ? Give reasons for your actions. **4**

ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਸ਼ਾਨ ਬਹੁਤ ਦਬਾਉਂਦਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਉਸਨੂੰ ਡਰੱਗਸ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਨ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰੋਗੇ ? ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਗੁਜ਼ਾਰੀਆ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦਸੋ ।

