SET-4

Series GBM

ਕੋਡ ਨੰ. 224

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

ਰੋਲ ਨੰਬਰ

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਤੇ ਛਪੇ ਹੋਏ **5** ਪੰਨੇ ਹਨ ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੋਡ ਨੰ. ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿੱਖਣ ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿਚ **25** ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ।
- **ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਕ੍ਰਮਾਂਕ (ਸੀਰਿਅਲ ਨੰਬਰ) ਜ਼ਰੂਰ ਲਿੱਖੋ ।**
- ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਲਈ 15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਸਵੇਰੇ 10.15 ਵਜੇ ਵੰਡੇ ਜਾਣਗੇ । 10.15 ਵਜੇ ਤੋਂ 10.30 ਵਜੇ ਤਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇ ਵਿਚ ਉਹ ਉੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਨਹੀ ਲਿਖਣਗੇ ।
- Please check that this question paper contains **5** printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains **25** questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ (ਥਿਯੋਰੀ)

(ਪੰਜਾਬੀ ਉਲਥਾ)

HOME SCIENCE (Theory)

(Punjabi Version)

ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ | *ਪੂਰਨ ਅੰਕ : 70*

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

ਵਿਆਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ :

(i) ***ਸਾਰੇ*** *ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ।*

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

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

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

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

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

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

(viii) *ਜਿਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਢੁਕਵਾਂ ਉਦਾਹਰਣ ਸਹਿਤ ਉੱਤਰ ਦਿਓ ।*

1. ਸੋਯਾਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਦੁਧ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਏਫ.ਏਸ.ਏਸ.ਏ.ਆਈ. (FSSAI) ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਮਾਨਕ ਚਿਨ੍ਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? *1*

2. ਏਮ.ਜੀ.ਏਨ.ਆਰ.ਈ.ਜੀ.ਏ. (MGNREGA) ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਪਿੰਡ ਦੀ ਪੰਚਾਇਤ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲਿੱਖੋ । *1*

3. ਆਈ.ਸੀ.ਡੀ.ਐਸ. (ICDS) ਕੇਂਦ੍ਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਆਇਰਨ (ਲੋਹ) ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਦੀਆਂ ਦੈਨਿਕ ਲੋੜਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ । *1*

4. ਊਨੀ ਸਵੇਟਰ ਦੇ ਲੇਬਲ ਉਪਰ ਉਸ ਦੀ ਖੂਬੀ (ਕਵਾਲਿਟੀ) ਅਤੇ ਸ਼ੁਧਤਾ ਦਰਸਾਣ ਦਾ ਚਿਨ੍ਹ ਬਣਾਓ । *1*

5. ਇਕ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲੇਬਲ ਉਪਰ ਟੰਬਲ ਡਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਲੀਚ (ਰੰਗ ਕਾਟ) ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਰਸਾਣ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਇਕ ਢੁਕਵਾਂ ਚਿਨ੍ਹ ਬਣਾਓ । *1*

6. ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਕਟਾਈ ਕਪੜੇ ਦੇ ਪੱਲੇ (ਲੰਬਾਈ) ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨਾਲ ਲਗਦਾ ਹੈ ? *1*

7. ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੇਟ ਰਾਹੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ? ਚਾਰ ਕਾਰਨ ਦਸਦੇ ਹੋਏ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ । *2*

8. ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਜੈਨ ਨੇ ਇਕ ਨਰਸਰੀ ਸਕੂਲ ਖੋਲ੍ਹਿਆ, ਜਿਸ ਦੀ ਆਮਦਨ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੈ । ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਚਾਰ ਅਜੇਹੇ ਸੁਝਾ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ । *2*

9. ਸੇਵਾ ਨਿਵਿਰਤ (ਰਿਟਾਇਰ) ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਸ੍ਰੀਮਾਨ ਗੁਪਤਾ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਸਭਨਾਂ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰੋਧ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ? ਇਸ ਸੰਵੇਗ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਣ ਦੇ ਦੋ ਸੁਝਾ ਦਿਓ । *2*

10. ਭਾਰਤੀ ਖਾਧ ਸੁਰਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਨਕ ਪ੍ਰਾਧਿਕਰਣ (FSSAI) ਨੇ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਸੰਭਵ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸਰਸੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਮਿਲਾਵਟੀ ਕਰਾਰ ਕਰਕੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ? ਅਜੇਹੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਕੁਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ? ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ । *2*

11. ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਕਵਾਲਟੀ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀ ਉਸ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਬਰਾਂਡ (ਮਾਰਕਾ) ਅਤੇ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਦੁਕਾਨ ਤਾਂ ਚੁਣ ਲਈ ਪਰ ਇਸ ਹੀ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰੋਗੇ ? *2*

12. ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਛੇ ਸਾਲਾ ਲੜਕੇ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ । ਤੁਸੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੁਸ਼ਾਕ ਬਚੇ ਦੇ ਲਈ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਤਾਰ ਸਕੇ । ਇਸ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਨਾਓ ਜੋ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗੀ । *2*

13. ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਚਾਰ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ? *2*

14. ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਗਰੀਮਾ ਦਾ ਦੋਸਤ ਗੁਨੀਸ਼ ਉਸਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੰਬੰਧ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰੀਮਾ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆ ਨਾਲ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦੀ ? ਆਪਣੇ ਇਨਕਾਰ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਲਿੱਖੋ । *3*

15. ਸੁਨੀਲ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਤਿ ਮਹੀਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਹੀਨੇ ਵਾਰ ਖਰਚ ਦਾ ਲੇਖਾ ਰਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿਓ । ਉਸਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖਰਚ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖਣ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਢੁਕਵਾਂ ਤਰੀਕਾ (ਫਾਰਮੈਟ) ਵੀ ਸੁਝਾਓ । *3*

16. ਉਪਭੋਗਤਾ ਕਿਹੜੀਆ ਅੱਠ ਅਜੇਹੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਉਪਭੋਗਤਾ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ? *4*

17. ਅਜੇਹੀਆਂ ਅੱਠ ਤਜ਼ਵੀਜ਼ਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । *4*

18. ਵੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਮੀਤਾ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਸ਼ੈਹਰ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲੀ ਹੈ । ਵਿਵਸਾਏ ਅਤੇ ਘਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਉਸਦੀਆਂ ਦੋ–ਦੋ ਨਵੀਆਂ ਜੁਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਸਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ । ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਪੈਹਲੀ ਵਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮੀਤਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ ? *4*

19. ਰੇਹਾਨਾ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੋਆ ਵਿਚ ਰੈਂਹਦੀ ਹੈ । ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਚਾਰ ਕਾਰਕ ਉਸਦੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਉਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਗੇ । ਚਾਰ ਕਾਰਨ ਦੱਸਕੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਲਈ ਆਹਾਰ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵੀ ਕਰੋ । *4*

20. "ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਕਵਾਲਟੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ।" ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਚਾਰ ਚਾਰ ਉਦਾਹਰਣਾ ਦੇ ਕੇ ਕਰੋ । *4*

21. ਅਲਮਾਰੀ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਪਿਛੋਂ ਰੀਨਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਕੱਢੀ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਉਸ ਪੁਸ਼ਾਕ ਵਿਚ ਛੇਕ ਅਤੇ ਦਾਗ ਦੇਖੇ । ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਤਾਂ ਪੁਸ਼ਾਕ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਉਸਦੇ ਦਾਗ ਵੀ ਕੱਢ ਦਿਤੇ ਸਨ । ਪੁਸ਼ਾਕ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਅੱਠ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ । *4*

22. ਮਾਸਿਕ ਆਮਦਨ ਯੋਜਨਾ (MIS) ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਚਤ ਪਤਰ (NSC) ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਪੰਜ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ । *5*

23. ਪੁੰਗਰਦੀ ਜਵਾਨੀ ਸਮੇਂ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਚ ਆਏ ਕਿਸੇ ਪੰਜ ਭਾਵਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਉਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? *5*

24. ਇਕ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ, ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਪਰੋਸੇ ਗਏ ਹਨ । ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦਾ ਮੁਲੰਕਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ੱਕਰਰੋਗ (ਸੂਗਰ) ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਲਈ ਇਹ ਭੋਜਨ ਕਿਥੋਂ ਤਕ ਸਹੀ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਉਤਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਾਰਨ ਦੱਸ ਕੇ ਕਰੋ । *5*

25. ਊਸ਼ਾ ਇਕ ਕਿਰਤੀ ਤੀਵੀਂ (ਕੰਮ ਕਾਜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ) ਦੇ ਲਈ ਸਾੜੀ ਅਤੇ ਬਲਾਊਜ਼ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਪੁਸ਼ਾਕ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਚਿੱਤਰਾਂ ਸਹਿਤ ਸਮਝਾਓ । *5*