ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ-12

ਸੈਕਸ਼ਨ-ਏ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ)

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਅਧਿਆਇ-1 (ਭੋਜਨ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ)

ੳ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ?

ਉੱਤਰ: ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰੇ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁਨਰਜੀਵਿਤ ਕਰੇ, ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਆਖਦੇ ਹਨ।

2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾਤ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

3) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਭੋਜਨ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਅਨਾਜ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਵਿਟਾਮਿਨ B।

5) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਵਿਟਾਮਿਨ A ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ C

6) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਵਿਟਾਮਿਨ C

7) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਅੰਡੇ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਪ੍ਰੋਟੀਨ

8) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਅੰਡੇ ਦੇ ਪੀਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ: ਚਿਕਨਾਈ

9) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਰ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਦੁੱਧ

ਅ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

10) <u>ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ</u> ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰਮੰਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।

11) ਚੰਗੀ <u>ਸਿਹਤ</u> ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

12)ਦੁੱਧ <u>ਪ੍ਰੋਟੀਨ</u> ਅਤੇ <u>ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ</u> ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ <u>ਵਿਟਾਮਿਨ C</u> ਅਤੇ <u>ਲੋਹੇ</u> ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

13)ਦਾਲਾਂ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ <u>ਵਿਟਾਮਿਨ B ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ C</u> ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

14) ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦਾ <u>4:1</u> ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਉੱਤਮ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ।

15) ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਦੋ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (✗)

16) ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਰੀਰਕ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ। (✗)

17) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ$_{12}$' ਸਿਰਫ ਮੀਟ/ ਮੁਰਗੇ,/ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✗)

18) ਘਿਓ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (✓)

19) ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✗)

ਸ) ਬਹੁਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

20) ਸ਼ਰੀਰਕ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ।

ੳ) ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅ) ਅਨਾਜ

ੲ) ਖੰਡ ਅਤ ਗੁੜ ✓ਸ) ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮਾਸ

21) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਹਨ?

ੳ) ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਅ)ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ

ੲ) ਅਨਾਜ ✓ਸ) ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

22) ਦੁੱਧ, ਫਲੀਆਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਮੁਰਗੇ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ?

✓ੳ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅ) ਕਾਰਬੋਜ

ੲ) ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

23) ਭੋਜਨ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ੳ) ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅ) ਖੰਡ ਅਤੇ ਗੁੜ

ੲ) ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ✓ਸ) ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ

24) ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ।?

ੳ) ਅਸੰਤੁਲਨ ਅ)ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ

✓ੲ) ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਅਧਿਆਇ-2 (ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ)

ੳ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਮਰਾਸਮਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਜ਼

2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਅੰਧਰਾਤਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਵਿਟਾਮਿਨ 'A' ਦੀ

3) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਰਿਕੈਟਸ

4) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਔਸਟੀਓਮਲੇਸ਼ੀਆ

5) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ

6) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਜੰਮਦਾ?

ਉੱਤਰ: ਵਿਟਾਮਿਨ 'K'

7) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਵਿਟਾਮਿਨ 'B_1'

8) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਸਕਰਵੀ ਰੋਗ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਵਿਟਾਮਿਨ 'C'

9) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਅਨੀਮੀਆ

10) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਗਿੱਲੜ੍ਹ

11) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 12-20 ਗਲਾਸ

12) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਸਰਦੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 6-8 ਗਲਾਸ

ਅ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

13) ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

14) ਵਿਟਾਮਿਨ D, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਨਾਲ ਰੱਲ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

15) ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

16) ਖ਼ੂਨ ਜੰਮਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

17) ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ 2:1 ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ੲ) ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ।

18) ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। (✓)

19) ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਮੈਕਰੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਹਨ। (×)

20) ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। (✓)

21) ਆਂਵਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। (×)

22) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਘੱਟ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ। (×)

ਸ) ਬਹੁਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

23. ਪਲੈਗਰਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ੳ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ✓ਅ) ਨਾਇਆਸਿਨ

ੲ) ਥਾਇਆਮੀਨ ਸ) ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ

24) ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ੳ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ'

✓ੲ)) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਸ)) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ'

25) ਇਹ ਖਣਿਜ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ੳ) ਲੋਹਾ ✓ਅ) ਆਇਓਡੀਨ

ੲ)) ਫੌਲਿਕ ਅਮਲ ਸ) ਫਾਸਫੋਰਸ

26) ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਪਰਨੀਸ਼ੀਅਸ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਲੋਹਾ ✓ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ B_{12}

ੲ) ਫੌਲਿਕ ਅਮਲ ਸ) ਤਾਂਬਾ

27. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਹੈ।

ੳ) ਕਣਕ ਅ) ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਅਤੇ ਗੰਢਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ੲ) ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ✓ਸ) ਰਾਗੀ

ਅਧਿਆਇ-3 (ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ)

ੳ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਬਨਸਪਤੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਸੋਇਆਬੀਨ

2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ: ਐਥੀਰੋਸਕਲੈਰੋਸੀਸ

3) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ: A,D,E ਅਤੇ K

4) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ: B ਅਤੇ C

5) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਸੋਮਾ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ

6) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਚਾਰ D's ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਨਾਇਆਸਿਨ

7) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਕਿਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਵਿਟਾਮਿਨ D

8) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।

9) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਮੈਨਿਯੂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਮੈਨਿਯੂ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ (ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ, ਰਾਤ) ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

10) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

11) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਸਾਧਾਰਨ ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ

12) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਵੀਨਿੰਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਮਾਂ ਦੇ ਦੁਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ।

ਅ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

13 <u>ਮੈਨਿਯੂ</u> ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ (ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ, ਰਾਤ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

14) ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਉਹ ਸਾਖਾ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ, ਨੂੰ <u>ਜੈਰੀਐਟਿਕਸ</u> ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

15) ਬੁਢਾਪੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ <u>60</u> ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ।

16) ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿਉ।

ੲ) ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ।

17) ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।(✓)

18) ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।(✓)

19) ਬੱਚੇ ਦੇ ਟਿਫਨ ਤੋਂ ਉਸਦੀ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।(✓)

20)ਗਰਭ ਕਾਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।(×)

21) ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।(✓)

ਸ) ਬਹੁਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

22. ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ੳ) ਬਚਪਨ ਅ) ਗਰਭਕਾਲ

✓ੲ) ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸ) ਬੁਢਾਪਾ

23) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ੳ) 60 ਗ੍ਰਾ. ਅ) 82 ਗ੍ਰਾ.

✓ੲ) 70 ਗ੍ਰਾ. ਸ) 50 ਗ੍ਰਾ.

24) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ੳ) 20-30% ✓ਅ) 60-70%

ੲ)) 15-20% ਸ) 5-10%

ਅਧਿਆਇ-4

(ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਭੰਡਾਰਨ, ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ)

ੳ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ:ਵਿਟਾਮਿਨ B ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ C

2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਲਾਈਸਨ

3) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਮੈਥੀਉਨੀਨ

4) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਮਿੱਠੇ ਸੋਢੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ: ਵਿਟਾਮਿਨ B ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ C

ਅ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

5) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6) ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7) ਗਰਮ ਰੇਤ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਭੁੰਨਣਾ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

8) ਬੇਕਿੰਗ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੈਸ, ਕੋਲਿਆਂ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

9) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅੱਗ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਸੇਕਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

10) ਗਰਮ ਤਵੇ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਭੁੰਨਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

11) ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਤਲਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

12) ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਣੂੰਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

13) ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਦੇ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।

14) ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾਉਣਾ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਸਾ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

15) ਪੁੰਗਰਾਉਣਾ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੲ)ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ।

16) ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਸੋਢਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ (×)

17) ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਬਚਿਆ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਅਜਾਈ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (✓)

18) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (×)

19) ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (✓)

ਸ) ਬਹੁਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

20 ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ?

✓ੳ) ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ ਅ) ਉਬਾਲਣਾ

ੲ) ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਤਾਪ ਤੇ ਬੰਦ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ

ਸ) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ

21) ਸਿੱਲੇ ਤਾਪ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਰ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ੳ) ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ ਅ) ਉਬਾਲਣਾ

ੲ) ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਤਾਪ ਤੇ ਬੰਦ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ

✓ਸ) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ

22) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) 100° C ਤੋਂ ਵੱਧ   ਅ) 100° C ਤੋਂ ਘੱਟ

ੲ) 100° C   ਸ) ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

15) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ੳ) ਅਚਾਰ ਪਾਉਣਾ   ਅ)ਸੁਕਾਉਣਾ

ੲ) ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ   ✓ਸ) ਪੁੰਗਰਾਉਣਾ

16) ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਕਿਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ੳ)ਉਬਾਲਨਾ   ਅ) ਜਮਾਉਣਾ

✓ੲ) ਬਲਾਂਚ ਕਰਨਾ   ਸ) ਛਿਲਣਾ

17) ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸ਼ਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚਲਿੱਤ ਢੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

✓ੳ) ਡੱਬਾਬੰਦੀ   ਅ) ਜਮਾਉਣਾ

ੲ) ਸੁਕਾਉਣਾ   ਸ) ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ

ਅਧਿਆਇ-5

(ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ)

ੳ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਿਲਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।

2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਕਣਕ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਸੰਗਮਰਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ

3) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ

4) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਸੁੱਕੇ ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਬੀਜ਼

5) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ: ਰੰਗੀ ਹੋਈ ਖੰਡ ਦੀ ਚਾਸ਼ਨੀ

6) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਜਾਂ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ

7) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਆਇਓਡੀਨ ਟੈਸਟ

8) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਆਦਿ ਦੀ।

9) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰੀਮ ਕੱਢੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਖ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਲੈਕਟੋਮੀਟਰ ਰਾਹੀਂ

10) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਲਾਲ ਰੰਗ, ਇੱਟਾਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਰੇਤਾ ਜਾਂ ਸੋਪ ਸਟੋਨ ਆਦਿ

ਅ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

11) ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਹੱਦ 5°C ਅਤੇ 63°C ਵਿਚਲਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ ਗਤੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ।

12) ਲੈਕਟੋਮੀਟਰ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ ਨੂੰ ਦੇਖ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਕੱਢੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

13) ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

14) ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

15) ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੀ 75-80% ਮਾਤਰਾ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ੲ)ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ।

16) ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਪਰ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।(✓)

17) ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਤੀਲੇ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।(✓)

18) ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।(×)

19) ਜਿਆਦਾਤਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੀਵਾਣੂੰ 45 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਵੱਧਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ। (✓)

ਸ) ਬਹੁਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

20) ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ

ੳ) ਲੂਣ ਦੇ ਤੇਜਾਬ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ✓ਅ) ਆਇਓਡੀਨ ਟੈਸਟ

ੲ) ਲੈਕਟੋਮੀਟਰ ਸ) ਗਲੂਕੋਮੀਟਰ

21) ਵਿਸ਼ਵ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦਿਵਸ ਕਦੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

✓ੳ) 15 ਮਾਰਚ ਅ) 25 ਮਾਰਚ

ੲ) 15 ਅਪ੍ਰੈਲ ਸ) 20 ਅਪ੍ਰੈਲ

22) ਜ਼ਖਮਾਂ ਅਤੇ ਸੜੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

✓ੳ) ਪਾਣੀ ਰੋਧਕ ਪੱਟੀ ਅ) ਇਲਾਸਟੋਪਲਾਸਟ

ੲ) ਕੀਟਾਣੂੰਨਾਸ਼ਕ ਮਲ੍ਹਮ ਸ) ਰੂੰ ਅਤੇ ਪੱਟੀ

23) ਵਿਸ਼ਵ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦਿਵਸ ਕਦੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

✓ੳ) 15 ਮਾਰਚ ਅ) 15 ਦਿਸੰਬਰ

ੲ) 14 ਅਕਤੂਬਰ　　　　ਸ) 1 ਨਵੰਬਰ

24) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂੰ ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ।

ੳ) 5° ਸੈ.　　　　✓ਅ)37° ਸੈ.

ੲ) 37° ਫਾ.　　　　ਸ) 63° ਸੈ.

25) ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

✓ੳ) ਲੱਕੜ ਦਾ ਚਮਚਾ　　　　ਅ) ਅਲੱਗ ਚਮਚਾ

ੲ) ਪਲਟਾ　　　　ਸ) ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ

ਅਧਿਆਇ-6

(ਖੁਰਾਕੀ ਉਪਚਾਰ)

ੳ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਬੀ. ਐਮ. ਆਈ. ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ?

ਉੱਤਰ: ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ

$$\text{BMI} = \frac{\text{ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)}}{\text{ਕੱਦ (ਮੀਟਰ)}^2}$$

2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਕਬਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ: ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ

3) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਪਤਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ

4) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਵਿਸ਼ਵ ਦਿਲ ਦਿਵਸ ਹਰ ਸਾਲ ਕਦੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 30 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ

5) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਕਣਕ, ਰਾਈ, ਜੌਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਗਲਿਊਟਨ

6) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: O.R.T ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: O.R.T ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਰਲ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ।

7) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 98.4°F ਜਾਂ 37°C

8) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ 98.4° ਜਾਂ 37°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

9) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ORS ਜਾਂ ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦਾ ਘੋਲ

10) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਆਦਰਸ਼ ਸ਼ਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ 10% ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

11) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਆਦਰਸ਼ ਸ਼ਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ 20% ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਮੋਟਾਪਾ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

12) ਸਾਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਣ ਨੂੰ ਉਪਚਾਰਕ ਖੁਰਾਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

13) ਪਾਚਨ ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪੈਪਟਿਕ ਅਲਸਰ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਿਚ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

14) ਖੂਨ ਦਾ ਸਹੀ ਦਬਾਅ 80/120 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਮਰਕਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

15) ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ 98.4° ਫਾਰਨਹੀਟ ਤੋਂ ਵਧਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

16) ਦਸਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ੲ)ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ।

17) ਟਾਈਫਾਈਡ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਊਰਜਾ, ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵੱਧ ਤਰਲ, ਘੱਟ ਫੈਟ, ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਰਹਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।(✓)

18) ਦਸਤ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। (X)

19) ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਡੀਪੋਜ ਤੰਤੂ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰਕ ਭਾਰ ਆਦਰਸ਼ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ 10% ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (X)

ਸ) ਬਹੁਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

20) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ੳ) ਦੁੱਧ　　ਅ) ਗਾੜ੍ਹਾ ਸੂਪ

✓ੲ) ਪਨੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ　　ਸ) ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ

21) ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ੳ) ਦਸਤ　　ਅ) ਬੁਖਾਰ

✓ੲ) ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ　　ਸ) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ

22) ਕਿੰਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ੳ) 19.5　　✓ਅ)18.5

ੲ) 20.5　　ਸ) 25

23) ਬੁਖਾਰ ਦੌਰਾਨ ________ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ੳ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ　　ਅ)ਫੈਟ

✓ੲ) ਊਰਜਾ　　ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

24) ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਖਾ ਨਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਸਦੀ ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

✓ੳ) ਟਿਯੂਬ ਰਾਹੀਂ　　ਅ) ਪੇਰੈਂਟਲ ਫੀਡਿੰਗ

ੲ) ਐਨਟੈਰਲ　　ਸ) ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ

ਸੈਕਸ਼ਨ-ਬੀ (ਮਾਨਵ ਵਿਕਾਸ)

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਅਧਿਆਇ-1 (ਮਾਤਰਿੱਤਵ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ)

ੳ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਮਲਟੀਪਲ ਬਰਥ

2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: **XX** ਗੁਣ ਸੂਤਰਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕੁੜੀ?

ਉੱਤਰ: ਕੁੜੀ

3) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਗਰਭ ਦੇ ਪੰਜਵੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਲ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਧੜਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 120 ਤੋਂ 140 ਵਾਰ

4) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੋਂ?

ਉੱਤਰ: ਟੈਟਨਸ ਆਕਸਾਈਡ। ਪਹਿਲਾ ਟੀਕਾ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਇਸ ਤੋਂ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ।

5) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ, ਡਿੰਬਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਡਿੰਬ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂੰ ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿੰਬ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਇਨਵਿਟਰੋ ਸੰਸੇਚਿਨ

6) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ: ਇਹ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦਾ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧਣ ਕਾਰਨ ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

7) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਡੀ.ਐਨ.ਏ. ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ: ਡੀਆਕਸੀਰਾਈਬੋ ਨਿਊਕਲੀਅਕ ਐਸਿਡ

8) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਉਹ ਥਾਂ ਜਿਥੇ ਗਰਭ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

9) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਗਰਭਧਾਰਨ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਮਹਾਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ।

10) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਭਰੂਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੱਠ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਭਰੂਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

11) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਗਰਭਧਾਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦਾ ਡਿੰਬ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਹੈ।

12) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਜੋੜੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਜੋੜੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੁੜਵਾ ਬੱਚੇ

ਅ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

13) ਗਰਭਧਾਰਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਲ 46(23+23) ਗੁਣਸੂਤਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

14) ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਡੀਆਕਸੀਰਾਈਬੋ ਨਿਊਕਲਿਅਕ ਐਸਿਡ ਨਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

13) ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਜਨਮ ਪੂਰਬਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

14) ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਵੀ ਮੋਰਨਿੰਗ ਸਿਕਨੈਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

15) ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਡਿੰਬ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੰਬ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ।

ੲ) ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ।

16) ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਹੈ।(✓)

17) ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਜਣਿਆਂ ਜਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (✕)

18)ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਔਲ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟ ਬਾਅਦ ਹੀ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।(✕)

ਸ) ਬਹੁਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

19) ਪਿਤਾ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਡਿੰਬ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਕੀ ਬਣਦਾ ਹੈ?

ੳ) ਸ਼ਰੀਰਕ ਕੋਸ਼ ਅ) ਪ੍ਰਜਨਣ ਕੋਸ਼/ਗੈਮਿਟ

✓ੲ) ਸੰਸੇਚਿਤ ਡਿੰਬ ਸ). ਸਮਸੂਤਰ

20) ਸੁਤੰਤਰ ਇਕਾਈਆਂ ਜੋ ਖਾਨਦਾਨੀ ਗੁਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ? ✓ੳ) ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਅ)) ਪ੍ਰਜਨਣ ਕੋਸ਼

ੲ) ਅਸਮਾਨ ਅੰਡਾਣੂ ਡੀ.ਐਨ.ਏ. ਸ) ਸੰਸੇਚਿਤ ਡਿੰਬ

21) ਪ੍ਰਜਨਣ ਕੋਸ਼ਾਂ, ਜੋ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੰਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ੳ) ਸ਼ਰੀਰਕ ਕੋਸ਼ ✓ਅ) ਵੀਰਜ-ਅਣੂ

ੲ) ਸੰਸੇਚਿਤ ਡਿੰਬ ਸ) ਗੁਣਸੂਤਰ

22) ਉਹ ਜੋੜੇ ਜੋ ਇੱਕ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਡਿੰਬ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ?

✓ੳ) ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੋੜੇ ਅ) ਭਰਾਤਰ ਜੋੜੇ

ੲ) ਸਮਿੰਲਿਤ ਜੋੜੇ ਸ) ਦਰਪਣ ਜੋੜੇ

25) ਦੋ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਡਿੰਬਾਂ ਤੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ੳ) ਇਕਾਂਡੀ ਜੋੜੇ ਅ)ਸੁਪਰਫਿਕੰਡਿਕਟਵਿਨ

✓ੲ) ਭਗਤਰੀ ਜੋੜੇ ਸ) ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੋੜੇ

ਅਧਿਆਇ-2 (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ)

ੳ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪੁਰਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੰਬ ਅਖਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ: ਗੈਮੀਟਜ਼ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਅਣੂ

2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਇਕਾਈਆਂ ਜੋ ਖਾਨਦਾਨੀ ਗੁਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ,ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਵੰਸ਼ਾਣੂ

3) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਔਲ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਮਾਂ ਤੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਔਲ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਟੈਰਾਟੋਜ਼ਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ: ਟੈਰਾਟੋਜ਼ਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਾਰਕ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

5) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਤੀਜੇ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਅੱਠਵੇਂ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਦੇ ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਕਾਲ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਭਰੂਣ ਕਾਲ।

6) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਜੇਕਰ ਸੰਸੇਚਿਤ ਡਿੰਬ XY ਹੈ ਤਾਂ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੁੜੀ?

ਉੱਤਰ: ਮੁੰਡਾ

7) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ?

ਉੱਤਰ: ਤਿੰਨ

8) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਟੈਰਾਟੋਲੋਜੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਟੈਰਾਟੋਲੋਜੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

9) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਕਿਹੜਾ ਲਿੰਗ ਸੂਤਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਪਿਤਾ ਦਾ, (X ਜਾਂ Y)

ਅ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

10) ਗਰਭ ਕਾਲ <u>ਤਿੰਨ</u> ਤਿਮਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

11) Rh ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦਾ Rh ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦਾ Rh ਹੋਵੇ।

12) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੀਵਾਰ ਨੂੰ <u>ਐਂਡੋਮੀਟਰੀਅਮ</u> ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

13) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ 'ਕੁਦਰਤ ਦੇ' ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਫੀ<u>ਨੋਟਾਈਪ</u> ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

14) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਗ ਜੋ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ <u>ਔਲ</u> ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

15) ਪਹਿਲੇ 22 ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਨੂੰ <u>ਸਮਸੂਤਰ</u> ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ।

16) ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤੱਕ ਭਰੂਣ ਦਾ ਦਿਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (✓)

17) ਐਮਨਿਔਟਿਕ ਥੈਲੀ ਵਿਚਲਾ ਤਰਲ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। (✗)

18) ਟੇਰਾਟੋਜਨ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ (✓)

19) ਐਕਸ-ਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਰਨਾਂ ਗਰਭਕਾਲਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (✗)

20) 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।(✓)

ਸ) ਬਹੁਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

21) ਡਿੰਬ ਅਤ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਗੁਣਸੂਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ੳ) 23 ਅ) 26

ੲ) 43 ✓ਸ) 46

22) ਜਦੋਂ ਕੇਵਲ ਵਿਰਾਸਤੀ ਬਣਤਰ ਕਿਸੇ ਜੀਨ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਰਰ ਕਰਦੀ ਹੈ,______ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ

ੳ) ਗੁਣਸੂਤਰ ਅ)) ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸੀਮਾ

ੲ) ਫਿਨੋਟਾਈਪ . ✓ਸ) ਜਿਨੋਟਾਈਪ

23) ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ:-

✓ੳ) ਗਰਭਧਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅ) ਭਰੂਨ ਕਾਲ ਦਾ ਅੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ੲ) ਜਾਈਗੋਟਕਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਸ) ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਾਲ

24) ਮਾਂ ਅਤੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ______ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

✓ੳ) ਔਲ ਅ) ਐਂਡੋਡਰਮ

ੲ) ਐਕਟੋਡਰਮ ਸ) ਮੀਜੋਡਰਮ

25) ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਅ) ਐਮੋਨੀਓਸੈਟੈਸਿਸ

✓ੲ) ਫੀਟੋਸਕੋਪੀ ਸ) ਕੋਰੀਓਮੌਨਿਕਵਾਈਲਸ ਸਪੈਲਿੰਗ

ਅਧਿਆਇ-3 (ਜਨਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ)

ੳ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਕਿਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ

2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਜਨਮ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜਾ ਨਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਸਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਨਮ

3) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਦੋ ਜਣੇਪਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿੰਨਾ ਅੰਤਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 2ਤੋਂ 3 ਸਾਲ

4) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨੇ ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 2500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ

5) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜਾ ਨਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਪਰਪੱਕਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ

6) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਐਪੀਸੀਓਟੋਮੀ ਕਿਸਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ: ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਯੋਨੀ ਦੀ ਬਾਹਰਲੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਚੀਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਵੱਡਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਯੋਨੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

7) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: NICV ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ: ਨਿਓਨੇਟਲ ਇਨਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ

8) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਦੇ ਫੱਟਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

ਉੱਤਰ: ਅਸਲੀ ਦਰਦਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਦਾ ਫੱਟਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

9) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਤੌਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਔਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

10) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪ੍ਰਸੂਤ/ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

11) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਅਵਸਥਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਫੈਲਾਉ ਦੀ ਅਵਸਥਾ

12) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਐਲ ਪੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ

13) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਐਲ ਪੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਦੋ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੱਕ

14) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਐਪਗਾਰ ਪਰੀਖਣ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ

ਅ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

15) ਫੈਲਾਓ ਦੇ ਅਰੰਭਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

16) ਬ੍ਰੀਚ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਹੇਠਲਾ ਪਾਸਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

17) ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਆਦ ਮੁਤਾਬਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ।

18) ਐਪਗਾਰ ਟੈਸਟ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (X)

19) ਪਰਪੱਕ ਬੱਚੇ 40 ਹਫਤੇ ਦਾ ਗਰਭਕਾਲ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (X)

20) ਵੈਕਯੂਮ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟਰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਚਕਚੇ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।(X)

ਸ) ਬਹੁਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

21) ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਅਵਸਥਾ ਕਿਹੜੀ ਹੈ?

ੳ) ਫੈਲਾਓ   ਅ) ਧਕੇਲਣ ਦਾ ਪੜਾਅ

ੲ) ਆਫਰਨਾ   ✓ਸ) ਐਲ ਪੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ

22) ਸਾਧਾਰਨ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਮੂੰਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲ ✓ਅ)) ਸਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਮੂੰਹ ਥੱਲੇ ਵੱਲ

ੲ) ਔਲ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ . ਸ) ਜਦੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਐਪਗਾਰ ਸਕੇਲ ਤੇ 10-10 ਅੰਕਾ ਤੱਕ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

23) ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ:-

✓ੳ) ਗਰਭਧਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅ) ਭਰੂਨ ਕਾਲ ਦਾ ਅੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ੲ) ਜਾਈਗੋਟਕਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਸ) ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਾਲ

ਅਧਿਆਇ-4

(ਪ੍ਰਸੂਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ)

ੳ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਔਲ ਦੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਪ੍ਰਸੂਤ ਦਾ ਸਮਾਂ

2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਹਾਰਮੋਨ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਔਕਸੀਟੋਸਿਨ ਹਾਰਮੋਨ

3) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਔਲ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

4) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਰਥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਹੈ।

5) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਲਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 40 ਦਿਨ ਜਾਂ ਛੇ ਹਫਤੇ

6) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਉਸਦੇ ਥੱਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ

7)ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਮਾਲਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਮਾਲਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਕਿਉਂ ਉਬਾਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ: ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

8) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜਾ ਹਾਰਮੋਨ ਰੀਲੀਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਔਕਸੀਟੋਸਿਨ ਹਾਰਮੋਨ

ਅ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

9) ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ <u>ਪ੍ਰਸੂਤ</u> ਕਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

10) ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ <u>ਲੋਚੀਆ</u> ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

11) ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਉਚਾਈ <u>ਘੱਟ</u> ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

12) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੱਚੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਨੂੰ <u>ਸੰਕ੍ਰਮਣ</u> ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

13) ਜੇ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਚਿੰਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ <u>ਸੰਕ੍ਰਮਣ</u> ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

14) ਜੇ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਰੋਣ ਹਾਕੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਾਲੀਨ <u>ਤਣਾਅ</u> ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

15) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ <u>ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਾਲੀਨ ਕਸਰਤ</u> ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ੲ)ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ।

16) ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।(✓)

17) ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੋਹੇ ਤੇ ਫੋਲਿਕ ਅਮਲ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (✕)

18) ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਝਾਓ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਉਚਿਤ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।(✓)

19) ਜਣਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁੱਕਰਰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (✓)

20) ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।(✕)

21) ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਤੇ ਤਣਾਓ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।(✕)

ਸ) ਬਹੁਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

22) ਸਤਨਪਾਨ ਮਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ?

ੳ) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਲਈ   ਅ) ਮਾਂ -ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਲਈ

ੲ) ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ   ✓ ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

23) ਮਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ੳ) ਵਹਾਅ   ਅ) ਲੋਚੀਆਂ

ੲ) ਲੱਸੀ   ✓ਸ) ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ

ਅਧਿਆਇ-5

(ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ)

ੳ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਔਸਤ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 2.8kgm ਜਾਂ 2800 ਗ੍ਰਾਮ

2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਰੋਣਾ

3) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?

ਉੱਤਰ: ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ

4) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

5) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਮਾਮਾ ਅਤੇ ਦਾਦਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਸਲੀ ਸ਼ਬਦ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ।

6)ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਖਸਰਾ ਅਤੇ ਕਨਪੇੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: M.M.R

7) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਔਸਤ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 50 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

8) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 12 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ

9) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਉੱਚੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਰਿਆ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 0-6 ਮਹੀਨੇ

10) DTP ਦਾ ਟੀਕਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਗੋਲਘੋਟੂ, ਧੁਣਖਣਾ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਖੰਘ

ਅ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

11) ਬੇਬਿੰਸਕੀ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੱਲੇ ਡਿੱਗ ਪਵੇ।

12) ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਾਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇ(6) ਹਫਤੇ ਦਾ ਸਮਾਂ।

13) ਰੂਟਿੰਗ ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਭੋਜਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

14) ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਪਦਿਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ੲ)ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ।

15) ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ(X)

16) ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਸਾਧਨ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਣਾ ਹੀ ਹੈ। (✓)

17) ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਚਾਲਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।(✓)

18) ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (✓)

19) ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।(X)

ਸ) ਬਹੁਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

20) ਜਨਮ ਵੇਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ੳ) ਸੁਣਨਾ ✓ਅ) ਦੇਖਣਾ

ੲ) ਸੁਆਦ ਸ) ਸੁੰਘਣਾ

21) ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਧਕ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ .... ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਐਨੋਕਸੀਆ ਅ) ਫੌਨਸਟੇਨਲ

ੲ) ਹਾਇਲੀਨ ✓ਸ) ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ

22) ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜਮਾਂਦਰੂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ....ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਸੰਵਦਨਾ ✓ਅ) ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ੲ) ਪਰਸਪਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਸ) ਅੰਤਰ ਸੰਬਧੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

23) ਜੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਦੀ ਤਲੀ ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਛੁਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਲਾਂਟਰ ਸਹਿਜ ਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਬੱਚਾ .... ਕਰੇਗਾ।

✓ੳ) ਉਂਗਲੀਆਂ ਮੋੜੇਗਾ — ਅ) ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰ ਕੇ ਪਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਟੇਗਾ

ੲ) ਲੱਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰੇਗਾ — ਸ) ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਧੱਲ ਦੇਵੇਗਾ

ਅਧਿਆਇ-6

(ਬਾਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ)

ੳ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਸੰਬਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋਣ।

2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਟੈਟਨਸ (ਲੋਕਜਾਅ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਕੈਲੋਸਟ੍ਰੀਡੀਅਮ ਟੈਟਨੀ

3) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪਰਟਿਯੂਸਿਸ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਕਾਲੀ ਖੰਘ

4) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਸੋਕੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਸੋਕੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਣ ਹੋਈ 'Vitamin D' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ

6) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਏ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਪੀਲੀਆ

7) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਵਿਸ਼ਵ ਤਪਦਿਕ ਦਿਵਸ ਹਰ ਸਾਲ ਕਦੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: 24 ਮਾਰਚ

8) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਤਪਦਿਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਰੋਗਾਣੂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਮਾਈਕੋਬੈਕਟੀਰੀਅਮ ਟਯੂਬਰਕੁਲੋਸਿਸ

9) ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪੋਲੀਓ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ

ਅ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

10) ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਅੱਧ ਜਾਂ 6 ਤੋਂ 8 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

11) ਉਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਬੰਧ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

12) ਵਿਕਾਸ ਢੁਕਵੀਂ ਖੇਡ ਸਮੱਗਰੀ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।

13) ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

14) ਬਾਲ ਸਾਹਿਤ ਚਿਹਰੇ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

15) ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ੲ)ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ।

16) ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਛੋਹ,ਠੰਡੇ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਆਦਿ ਪ੍ਰਤੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(✓)

17) ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਅਨੁਭਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। (X)

18) ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।(X)

19) ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। (✓)

20) ਲਟਕਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹਨ।(✓)

ਸ) ਬਹੁਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

20) ਡੀ.ਟੀ.ਪੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਅ) ਕਾਲੀ ਖੰਘ

ੲ) ਧੁਣਖਵਾ ✓ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

21) ਰੁਬੈਲਾ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ

ੳ) ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਅ) ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਸ

ੲ✓) ਜਰਮਨ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਸ) ਰਿਕੇਟੱਸ

22) ਕੰਜਕਟੀਵਾਇਟਿਸ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਫੇਫੜੇ ਅ) ਗਲਾ

ੲ✓) ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਝਿੱਲੀ ਸ) ਪੈਰੋਟਿਡ ਗ੍ਰੰਥੀ।

ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਸੈਕਸ਼ਨ-ਏ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ)

ਅਧਿਆਇ-1 (ਭੋਜਨ, ਪੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ? ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਭੋਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਆਦਾ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ। ਉਦਹਾਰਣਾਂ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9.ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਉ।

ਅਧਿਆਇ-2 (ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਵਿਟਾਮਿਨ 'A' ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਵਿਟਾਮਿਨ 'D' ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9.ਵਿਟਮਿਨ 'K' ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਵਿਟਾਮਿਨ 'C' ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ-3 (ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਓਂਤਬੰਦੀ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਜੈਰੀਐਟਰਿਕਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਦੇਣ (ਵੀਨਿੰਗ) ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋਹੇ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ-ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਇਸਤਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਮੈਨਿਯੂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ-4 (ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਭੰਡਾਰਨ, ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਸੂਰਜੀ ਊਰਜਾ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਬਲਾਂਚਿੰਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਨ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਘੱਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਨ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਨ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. 'ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ' ਖਾਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ-5 (ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਰੁੱਖਿਆ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਮਿਲਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਿਲਾਵਟ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਸਾਨੂੰ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਕਿਉਂ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਚੇ ਅੰਸ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਜੇਕਰ ਗੋਭੀ ਵਰਗੀ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦੇ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ-6 (ਖੁਰਾਕੀ ਉਪਚਾਰ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਉਪਚਾਰਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. O.R..S ਦਾ ਘੋਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਦਸਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. B.M.I. (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਤੋਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਣ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਵਰਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਸੈਕਸ਼ਨ-ਬੀ (ਮਾਨਵ ਵਿਕਾਸ)

ਅਧਿਆਇ-1 (ਮਾਤਰਿੱਤਵ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਵੰਸ਼ਾਣੂੰ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਭਰਾਤਰੀ ਜੁੜਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਇਨ ਵਟਰੋ ਸੰਸੇਚਨ (I.V.F) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਨਾੜੂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ-2 (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਔਲ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. RH ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਫੀਟਸ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਐਮਨਿਔਟਿਕ ਥੈਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਟੈਰਾਟੋਜਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਸਮਸੂਤਰ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਲਿੰਗਸੂਤਰ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ-3 (ਜਨਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਦਾ ਫਟਣਾ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਔਲ ਪੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਸਾਧਾਰਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਬ੍ਰੀਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. 'ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਜਨਮ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚੇ ਕਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਐਪਗਾਰ ਸਕੇਲ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ-4 (ਪ੍ਰਸੂਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਕੀ ਮੰਤਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਅਤੇ ਨੰਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਸਤਨਪਾਨ ਮਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਜਣੇਪੇ ਪਿੱਛੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਪ੍ਰਸਤੂਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇਣ ਦੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਪ੍ਰਸਤੂਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ-ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਸਹਾਇਕ ਹਨ?

ਅਧਿਆਇ-5 (ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. 'ਕੋਲੈਸਟਰਮ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. 'ਰੂਟਿੰਗ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. 'ਬਾਜ਼ੀਗਰ' ਪਕੜ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਨਾੜੂਏ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. D.T.P ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 9 ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ-6 (ਬਾਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 1 ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਰਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 2 ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 3. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ 'ਅਜਨਬੀਆਂ ਤੋਂ ਬੇਚੈਨੀ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਖੇਡ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. 'ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ' ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਹੜੇ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਰੋਗਾਣੂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਟੈਟਨਸ ਦ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਰੋਗਾਣੂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਤਪਦਿਕ (T.B) ਕਿਸ ਰੋਗਾਣੂ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਸੋਕਾ (Rickets) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

5 ਤੋਂ 8 ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਸੈਕਸ਼ਨ-ਏ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ)

ਅਧਿਆਇ-1 (ਭੋਜਨ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸਨ. 2 ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਭੋਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਕੇ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਜੋ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀ (16-17) ਲਈ 'ਪਰੋਸੇ' ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਮੂਹ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।

ਅਧਿਆਇ-2 (ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਖੁਸ਼ਕ ਬੇਰੀ ਬੇਰੀ ਅਤੇ ਨਮ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਪਲੈਗਰਾ ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 5 ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦਾ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13. ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੇ ਸੋਮੇ ਅਤੇ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ।

ਅਧਿਆਇ-3 (ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਿਫਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਦੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਗਰੀਬਾਂ) ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਮੈਨਿਯੂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਅਧਿਆਇ-4 (ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਭੰਡਾਰਨ, ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਫਾਲਤੂ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

ਅਧਿਆਇ-5 (ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਾਨੂੰ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਸਮੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਕਿਉਂ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਦੋ ਢੰਗ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਭੋਜਨ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੇ ਚਾਰ ਢੰਗ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਰੀਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਰੰਗਦਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਪਰਖ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਲੇਬਲ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ-6 (ਖੁਰਾਕੀ ਉਪਚਾਰ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਉਪਚਾਰਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪੂਰਨ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ? ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. B.M.I ਨੂੰ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. O.R.T ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਕਣਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਣ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਉੱਚ ਰਕਤ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਕਬਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ-ਬੀ (ਮਾਨਵ ਵਿਕਾਸ)

ਅਧਿਆਇ-1 (ਮਾਤਰਿੱਤਵ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਗਰਭ ਕਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਲੈਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 5 ਹਮਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਭਰਾਤਰੀ ਜੌੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਤੰਰ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਕਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਜੌੜਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ-2 (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਫੀਟਸ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਸਮਮੂਤਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗਮੂਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਫੀਟੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਬੰਧੀ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਐਮਨਿਓਸੈਂਟੈਸਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਅਧਿਆਇ-3 (ਜਨਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. NICU ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਐਪਗਾਰ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਔਲ ਪੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਜਨਮ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਬ੍ਰੀਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਧਕੇਲਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚੇ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ-4 (ਪ੍ਰਸੂਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਤੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਨਵੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸਤੂਕਾਲੀਨ ਸਮੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨੁਕਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ-5 (ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. 'ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ' ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਉੱਚਿਤ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ-6 (ਬਾਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਦੀ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਸੰਬੰਧ ਬਣਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਖੇਡ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਰੁਬੈਲਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਕੰਨਪੇੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਮੋਕੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਖਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।