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) ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰਮੰਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।

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

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

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

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

ਏ) 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) ਖੂਨ ਜੰਮਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

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

ਏ) 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) ਗਈਬੋਫਲੇਵਿਨ

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)) ਫੈਲਿਕ ਅਮਲ ਸ) ਫਾਸਫੋਰਸ

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

ੳ) ਲੋਹਾ ✓ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ B_{12}

ੲ) ਫੈਲਿਕ 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।

ਏ) 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 <u>ਬੇਕਿੰਗ</u> 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 <u>ਭੁੰਨਣਾ</u> ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

8) <u>ਬੇਕਿੰਗ</u> 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 <u>ਸੇਕਣਾ</u> ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

10) ਗਰਮ ਤਵੇ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ <u>ਭੁੰਨਣਾ</u> ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

11) ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ <u>ਤਲਣਾ</u> 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।

ਏ)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

ਏ) 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

ਏ) 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

ਏ) ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ✓ਸ) ਪੁੰਗਰਾਉਣਾ

16) ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਕਿਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ੳ)ਉਬਾਲਨਾ ਅ) ਜਮਾਉਣਾ

✓ਏ) ਬਲਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ) ਛਿਲਣਾ

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

✓ੳ) ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਅ) ਜਮਾਉਣਾ

ਏ) 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 ਨਿਸਾਸਤੇ 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।

ਏ)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

ਏ) 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.

ਏ) 37° ਫਾ. ਸ) 63° ਸੈ.

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

✓ੳ) ਲੱਕੜ ਦਾ ਚਮਚਾ ਅ) ਅਲੱਗ ਚਮਚਾ

ਏ) 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

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

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 <u>ਉਪਚਾਰਕ ਖੁਰਾਕ</u> ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

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

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

16) ਦਸਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ <u>ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ</u> ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਏ)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) ਗਾੜਾ ਸੂਪ

✓ੲ) ਪਨੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸ) ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ

21) ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ 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 ਪੈਸ਼ਟਿਕ 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 ਸੰਸੋਚਿਨ

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।

ਏ) 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। (X)

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

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: ਐਲ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਮਾਂ ਤੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਐਲ 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 ਤਿੰਨ 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 ਐਂਡੋਮੀਟਰੀਅਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

13) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ 'ਕੁਦਰਤ ਦੇ' ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਫੀਨੋਟਾਈਪ 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 ਐਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

15) ਪਹਿਲੇ 22 ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਸੂਤਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਏ) 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) ਟੈਰਾਟੋਜਨ 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) ਐਲ 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) ਐਮੇਨੀਓਸੈਂਟੈਸਿਸ

✓ੲ) ਫੀਟੋਸਕੋਪੀ ਸ) ਕੋਰੀਓਮੈਨਿਕਵਾਈਲਸ 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 ਤੇ 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: ਐਪੀਸੀਓਟੈਮੀ 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 ਤੋਂ 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।

ਏ) 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

ਏ) 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) ਐਲ 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 ਐਲ 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 ਐਲ 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।

ਏ)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) ਕੈਲੋਸਟ੍ਰਮ

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) <u>ਬੇਬਿੰਸਕੀ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆ</u> 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 <u>ਛੇ(6)</u> 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।

ਏ)ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ।

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

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

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

18) ਕੈਲੋਸਟ੍ਰਮ 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।(×)

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) ਐਨੇਕਸੀਆ ਅ) ਫੈਨਸਟੇਨਲ

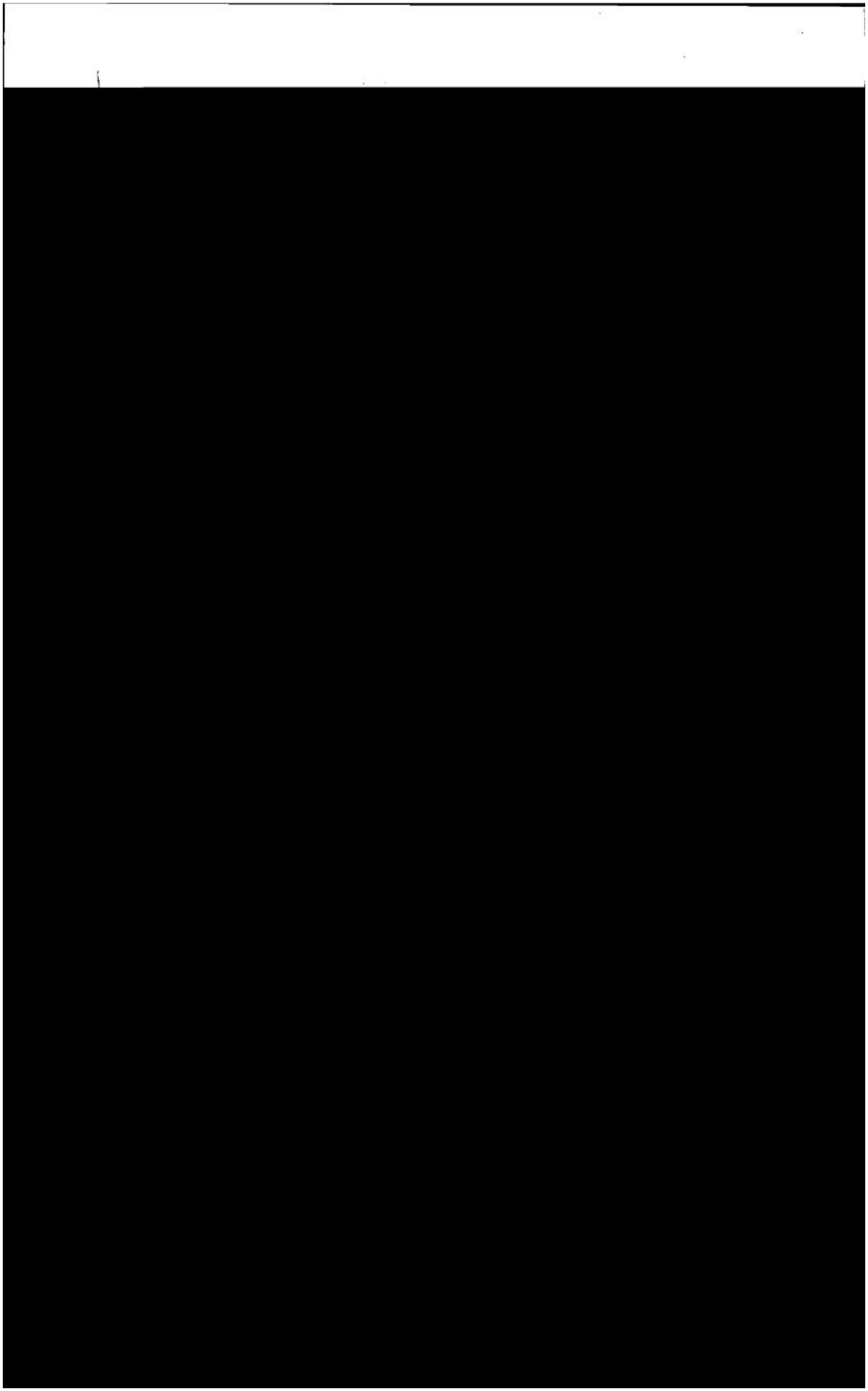
ੲ) ਹਾਇਲੀਨ ✓ਸ) ਕੈਲੋਸਟ੍ਰਮ

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



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

