

उत्तर प्रदेश अधीनस्थ सेवा चयन आयोग, लखनऊ  
मुख्य सेविका मुख्य परीक्षा-(प्रा.अ.प.-2021)/05  
उत्तर कुंजी

QP Set – D21

परीक्षा तिथि : 24.09.2023  
(द्वितीय पाली)

QP Code – 3983

1. सीमा, एक नई माँ, अपने नवजात शिशु के आहार को लेकर चिंतित है। बच्चा अक्सर रो रहा है और दूध पिलाने के बाद बेचैन दिखता है। समस्या क्या हो सकती है ?

**गलत स्तनपान लैच।**

Seema, a new mother, is concerned about her newborn's feeding. The baby is crying often and seems fussy after nursing. What might be the issue ?

**Incorrect breastfeeding latch.**

2. मातृ मृत्यु दर क्या मापती है ?

**प्रति 1,00,000 जीवित जन्मों पर मातृ मृत्यु की संख्या**

What does maternal mortality rate measure ?

**The number of maternal deaths per 1,00,000 live births.**

3. 4 सप्ताह का बच्चा दूध पीने के बाद लगातार उलटी कर रहा है, और उलटी बहिर्विष्ट प्रतीत होती है। बच्चे का वजन उम्मीद के मुताबिक नहीं बढ़ रहा है। चिंता क्या हो सकती है ?

**गैस्ट्रोओसोफेगल रिफ्लक्स (जीईआर)**

A 4-week-old baby is consistently vomiting after feedings, and the vomit seems to be projectile. The baby is not gaining weight as expected. What might be the concern ?

**Gastroesophageal Reflux (GER)**

4. 8 महीने के एक बच्चे को तेज़, बार्कींग कफ (एक प्रकार की खाँसी) हो गई है और बच्चे को खाँसकर रात में साँस लेने में कठिनाई हो रही है। संभावित रोग निदान क्या हो सकता है ?

**ब्रॉन्कियोलाइटिस**

An 8-month-old baby has developed a harsh, barking cough, and baby is having difficulty in breathing, especially at night. What could be the likely diagnosis ?

**Bronchiolitis**

5. एक दम्पति एक वर्ष से अधिक समय से गर्भधारण की कोशिश कर रहा है लेकिन सफलता नहीं मिली। महिला का मासिक धर्म चक्र नियमित है, और वे उसकी जननक्षम अवधि के दौरान असुरक्षित संभोग कर रहे हैं। निम्नलिखित में से संभावित समस्या क्या हो सकती है ?

**कम शुक्राणु संख्या**

A couple has been trying to conceive for over a year without success. The woman's menstrual cycle is regular, and they have been having unprotected intercourse during her fertile window. What could be the possible issue from the following ?

**Low sperm count**

<p>6. एक गर्भवती महिला को अचानक तेज़ पेट दर्द, चक्कर आने और योनि से रक्तस्राव का अनुभव होता है । वह गर्भावस्था के छठे सप्ताह में है । उसको क्या हो रहा होगा ?</p> <p><b>अस्थानिक गर्भावस्था</b></p> <p>A pregnant woman experiences sudden sharp abdominal pain, dizziness, and vaginal bleeding. She is in her 6<sup>th</sup> week of pregnancy. What might be happening to her ?</p> <p><b>Ectopic pregnancy</b></p>
<p>7. एक गर्भवती महिला के चेहरे, हाथों और पैरों में अचानक सूजन आ जाती है । वह लगातार सिरदर्द और दृष्टि में बदलाव की भी शिकायत करती है । संभावित चिंता क्या हो सकती है ?</p> <p><b>प्रीक्लेम्पसिया</b></p> <p>A pregnant woman notices sudden swelling in her face, hands and feet. She also complains of persistent headaches and vision changes. What could be the potential concern ?</p> <p><b>Pre-eclampsia</b></p>
<p>8. एक गर्भवती महिला को तीसरी तिमाही के दौरान योनि से दर्द रहित रक्तस्राव का अनुभव होता है । रक्तस्राव का संभावित कारण क्या हो सकता है ?</p> <p><b>प्लेसेंटा प्रीविया (पूर्व खेड़ी)</b></p> <p>A pregnant woman experiences painless vaginal bleeding during her third trimester. What could be the potential cause of the bleeding ?</p> <p><b>Placenta previa</b></p>
<p>9. एक गर्भवती महिला अपने 32वें सप्ताह में अचानक नियमित, दर्दनाक संकुचन के साथ-साथ पीठ के निचले हिस्से में दर्द और पैल्विक दबाव का अनुभव करती है। उसको क्या हो रहा होगा ?</p> <p><b>समय से पहले प्रसव</b></p> <p>A pregnant woman in her 32<sup>nd</sup> week suddenly experiences regular, painful contractions, along with lower back pain and pelvic pressure. What might be happening to her ?</p> <p><b>Pre-term labour</b></p>
<p>10. एक गर्भवती महिला, अपनी पहली तिमाही में, अचानक पेट में ऐंठन और योनि से भारी रक्तस्राव महसूस करती है । महिला की योनि से ऊतक जैसे पदार्थ का स्राव हो रहा है । उसको क्या हो रहा होगा ?</p> <p><b>गर्भपात</b></p> <p>A pregnant woman, in her first trimester, notices sudden abdominal cramps and heavy vaginal bleeding. She passes tissue-like material from her vagina. What might be happening to her ?</p> <p><b>Miscarriage</b></p>
<p>11. एक गर्भवती महिला को गंभीर, लगातार मतली और उलटी का अनुभव होता है, जिससे निर्जलीकरण और वजन कम होने लगता है । वह किस स्थिति का सामना कर रही होगी ?</p> <p><b>हाइपरमैसिस ग्रेविडेरम</b></p> <p>A pregnant woman experiences severe, persistent nausea and vomiting, leading to dehydration and weight loss. What could be the condition she's facing ?</p> <p><b>Hyperemesis gravidarum</b></p>

12. एक गर्भवती महिला नियमित संकुचनों का अनुभव कर रही है जो प्रबल और लगातार होते जा रहे हैं। वह लगभग 3 सेंटीमीटर विस्फारित है। वह इस समय प्रसव के किस चरण में है ?

**पहले चरण : अव्यक्त चरण**

A pregnant woman is experiencing regular contractions that are becoming stronger and more frequent. She's dilated to about 3 centimetres. During which stage of labour is she currently in ?

**First stage : Latent phase**

13. एक गर्भवती महिला पूर्णतः विस्फारित है, और उसके बच्चे का सिर गर्भनली में उतर गया है। संकुचन के दौरान वह सक्रिय रूप से जोर लगा रही है। वह प्रसव के किस चरण में है ?

**दूसरे चरण**

A pregnant woman is fully dilated, and her baby's head has descended into the birth canal. She's actively pushing during contractions. In which stage of labour is she ?

**Second stage**

14. परामर्श सत्र के दौरान, परामर्शदाता सिर हिलाता है, आँखों से संपर्क बनाए रखता है, और कभी-कभी समझ दिखाने के लिए ग्राहक के बयानों को संक्षिप्त रूप में बताता है। परामर्शदाता किस संचार कौशल का प्रदर्शन कर रहा है ?

**विमर्शी श्रवण**

During a counselling session, the counsellor nods, maintains eye contact, and occasionally paraphrases the client's statements to show understanding. Which communication skill is the counsellor demonstrating ?

**Reflective listening**

15. एक मरीज अपने दर्दनाक अनुभव के बारे में बात करने में झिझकता है। परामर्शदाता एक सुरक्षित और गैर-निर्णयात्मक वातावरण बनाकर उसे अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है। परामर्शदाता किस तकनीक का उपयोग कर रहा है ?

**सहानुभूति**

A patient is hesitant to talk about their traumatic experience. The counsellor encourages them to express their feelings by creating a safe and non-judgmental environment. What technique is the counsellor using ?

**Empathy**

16. एक विवाहित जोड़े को संचार समस्याओं और बार-बार झगड़ों का सामना करना पड़ रहा है। वे अपने रिश्ते की गतिशीलता को बेहतर बनाने और अपनी समस्याओं को हल करने के लिए परामर्श चाहते हैं। इस परामर्श की प्राथमिक आवश्यकता क्या है ?

**संचार में सुधार करना और संघर्षों को हल करना**

A married couple is facing communication issues and frequent conflicts. They seek counselling to improve their relationship dynamics and resolve their problems. What is the primary need for this counselling ?

**To improve communication and resolve conflicts.**

<p><b>17. अभिकथन (A) :</b> परामर्श मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य (एमसीएच) सेवाओं का एक अभिन्न अंग है ।  <b>कारण (R) :</b> परामर्श व्यक्तियों और परिवारों को गर्भावस्था, प्रसव और प्रारंभिक बचपन के दौरान उनके स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में सूचित निर्णय लेने के लिए जानकारी, सहायता और मार्गदर्शन प्रदान करता है ।  <b>(A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।</b>  <b>Assertion (A) :</b> Counselling is an integral component of Maternal and Child Health (MCH) services.  <b>Reason (R) :</b> Counselling provides individuals and families with information, support, and guidance to make informed decisions about their health and well-being during pregnancy, childbirth and early childhood.  <b>Both (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of (A).</b></p>
<p><b>18.</b> एक गर्भवती महिला को भ्रूण के विकास में सहायता के लिए अपने आहार में फोलिक एसिड से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करने की सलाह दी जाती है । निम्नलिखित में से कौन सा खाद्य पदार्थ फोलिक एसिड का अच्छा स्रोत है ?  <b>पत्तेदार साग (जैसे पालक, काले)</b>  A pregnant woman is advised to include foods high in folic acid in her diet to support fetal development. Which of the following foods is a good source of folic acid ?  <b>Leafy greens (e.g. spinach, kale)</b></p>
<p><b>19.</b> एक गर्भवती महिला शाकाहारी है और पर्याप्त प्रोटीन पाने को लेकर चिंतित रहती है । निम्नलिखित में से कौन सा उसके लिए प्रोटीन का अच्छा स्रोत हो सकता है ?  <b>फलियाँ (उदाहरण के लिए दाल, सेम)</b>  A pregnant woman is vegetarian and concerned about getting enough protein. Which of the following can be a good source of protein for her ?  <b>Legumes (e.g. lentils, beans)</b></p>
<p><b>20.</b> गर्भावस्था से पहले एक गर्भवती महिला का वजन औसत होता है । पूरी गर्भावस्था के दौरान कितना वजन बढ़ना उसके लिए स्वस्थ माना जाता है ?  <b>20-25 पाउंड</b>  A pregnant woman is of average weight before pregnancy. How much weight gain is considered healthy for her during the entire pregnancy ?  <b>20-25 pounds</b></p>
<p><b>21.</b> निम्नलिखित में से कौन सा किशोर अवसाद के लिए जोखिम कारक नहीं है ?  <b>उच्च शैक्षणिक उपलब्धि</b>  Which of the following is NOT a risk factor for adolescent depression ?  <b>High academic achievement</b></p>
<p><b>22. अभिकथन (A) :</b> एमसीएच (MCH) में परामर्श मुख्य रूप से शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को दूर करने पर केंद्रित रहता है ।  <b>कारण (R) :</b> एमसीएच (MCH) में परामर्श में एक समग्र दृष्टिकोण शामिल है जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मातृ एवं शिशु कल्याण के भावनात्मक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर भी विचार करता है ।  <b>(A) गलत है और (R) सही है ।</b>  <b>Assertion (A) :</b> Counselling in MCH primarily focuses on addressing physical health concerns.  <b>Reason (R) :</b> Counselling in MCH encompasses a holistic approach that considers not only physical health but also emotional, social, and psychological aspects of maternal and child well-being.  <b>(A) is false and (R) is true.</b></p>

<p>23. बाल चिकित्सा ओपीडी में काम करने वाली एक नर्स 4 साल के बच्चे का वजन और ऊँचाई लेती है और उम्र के लिए ऊँचाई-2SD से कम पाती है। इसका संभावित कारण है :</p> <p><b>तीव्र कुपोषण</b></p> <p>A nurse working in a paediatric OPD takes weight and height of 4 years old child and finds the height for age less than-2SD. The likely cause is :</p> <p><b>Acute malnutrition</b></p>
<p>24. बाल विकास के किस चरण में तेजी से शारीरिक विकास होता है, जिसमें रेंगने और चलने जैसे मोटर (प्रेरक) कौशलों का विकास भी शामिल है ?</p> <p><b>इन्फैन्सी</b></p> <p>Which stage of child development is characterized by rapid physical growth, including the development of motor skills such as crawling and walking ?</p> <p><b>Infancy</b></p>
<p>25. बाल विकास के किस चरण के दौरान बच्चे आमतौर पर शब्दावली विस्तार और वाक्य निर्माण सहित अपने भाषा कौशलों को विकसित करना शुरू करते हैं ?</p> <p><b>टॉडलरहुड</b></p> <p>During which stage of child development do children typically begin to develop their language skills, including vocabulary expansion and sentence formation ?</p> <p><b>Toddlerhood</b></p>
<p>26. कौन सा कारक बच्चे के संज्ञानात्मक विकास को सबसे अधिक प्रभावित करता है ?</p> <p><b>पोषण</b></p> <p>Which factor is most likely to affect a child's cognitive development ?</p> <p><b>Nutrition</b></p>
<p>27. किशोरावस्था के दौरान भावनात्मक विकास पर किस कारक का सामान्य प्रभाव पड़ता है ?</p> <p><b>पारिवारिक रिश्ते</b></p> <p>During adolescence, which factor is a common influence on emotional development ?</p> <p><b>Family relationships</b></p>
<p>28. बाल विकास के किस चरण में पहचान की खोज होती है, जिसमें आत्म-पहचान और समाज में किसी के स्थान के बारे में प्रश्न शामिल होते हैं ?</p> <p><b>एडोलेसेंस</b></p> <p>Which stage of child development is characterized by the exploration of identity, including questions about self-identity and one's place in society ?</p> <p><b>Adolescence</b></p>
<p>29. प्रारंभिक बचपन के चरण के दौरान, एक बच्चे की अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और साथियों के साथ बात-चीत करने की क्षमता निम्नलिखित में से किससे बहुत प्रभावित होती है ?</p> <p><b>आनुवंशिक कारक</b></p> <p>During the early childhood stage, a child's ability to regulate their emotions and interact with peers is greatly influenced by which of the following ?</p> <p><b>Genetic factors</b></p>
<p>30. निम्नलिखित में से कौन सा कारक बाल विकास पर पर्यावरणीय प्रभाव का उदाहरण है ?</p> <p><b>माता-पिता की शिक्षा का स्तर</b></p> <p>Which of the following factors is an example of environmental influence on child development ?</p> <p><b>Parental education level</b></p>

31.	<p>किस कारक का बच्चे के सामाजिक विकास पर सबसे अधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ने की संभावना है ?  <b>लगातार और सहायक देखभालकर्ता</b>  Which factor is most likely to have a positive impact on a child's social development ?  <b>Consistent and supportive caregivers</b></p>
32.	<p>बाल विकास के किस चरण के दौरान बच्चे आमतौर पर घनिष्ठ मित्रता बनाना और साथियों के साथ सहयोगात्मक खेल में संलग्न होना शुरू करते हैं ?  <b>अर्ली चाइल्डहुड</b>  During which stage of child development do children typically begin to form close friendships and engage in co-operative play with peers ?  <b>Early childhood</b></p>
33.	<p>कौन सा परामर्श दृष्टिकोण लक्ष्य-उन्मुख है और विशिष्ट समस्याओं की पहचान करने और उनके समाधान प्राप्त करने पर केंद्रित है ?  <b>रैशनल ईमोटिव बीहेवियर थेरेपी (REBT)</b>  Which counselling approach is goal-oriented and focuses on identifying and achieving solutions to specific problems ?  <b>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</b></p>
34.	<p>संकट परामर्श का प्राथमिक लक्ष्य क्या है ?  <b>संकट के दौरान तत्काल सहायता और स्थिरता प्रदान करना ।</b>  What is the primary goal of crisis counselling ?  <b>Offering immediate support and stabilization during a crisis.</b></p>
35.	<p>परामर्श में किस नैतिक सिद्धांत में ग्राहक की जानकारी को तब तक गोपनीय रखना शामिल है जब तक कि दूसरों को नुकसान से चेतावनी देने या उनकी रक्षा करने का कर्तव्य न हो ?  <b>गोपनीयता</b>  Which ethical principle in counselling involves keeping client's information confidential unless there is a duty to warn or protect others from harm ?  <b>Confidentiality</b></p>
36.	<p>उस चिकित्सीय दृष्टिकोण को क्या कहा जाता है जो विभिन्न परामर्श सिद्धांतों और तकनीकों के तत्वों को जोड़ता है ?  <b>उदार परामर्श</b>  What is the term for a therapeutic approach that combines elements from different counselling theories and techniques ?  <b>Eclectic counselling</b></p>
37.	<p>कौन सा परामर्श दृष्टिकोण ग्राहकों को वर्तमान समय में उनके विचारों, भावनाओं और व्यवहारों के बारे में अधिक जागरूक बनने में मदद करने पर केंद्रित है ?  <b>गेस्टाल्ट थेरेपी</b>  Which counselling approach is focused on helping clients become more aware of their thoughts, feelings and behaviours in the present moment ?  <b>Gestalt therapy</b></p>
38.	<p>उस प्रक्रिया को क्या कहा जाता है जिसके द्वारा बच्चे शब्दों के अर्थ और वस्तुओं तथा अवधारणाओं के साथ उनके संबंधों को सीखते हैं ?  <b>सीमैण्टिक्स</b>  What is the term for the process by which children learn the meaning of words and their relationships to objects and concepts ?  <b>Semantics</b></p>

<p>39. _____ बाल संरक्षण, शिक्षा और पोषण जैसे क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करते हुए दुनियाभर में बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार के लिए समर्पित है।</p> <p>_____ is dedicated to improving the health and well-being of children worldwide, focusing on areas such as child protection, education and nutrition.</p> <p><b>UNICEF</b></p>
<p>40. मानवीय संकटों, प्राकृतिक आपदाओं और संघर्षों के दौरान आपातकालीन राहत, स्वास्थ्य सेवाएँ और सहायता प्रदान करने वाला संगठन _____ है।</p> <p>The organization that provides emergency relief, health services and support during humanitarian crises, natural disasters and conflicts is _____.</p> <p><b>WHO</b></p>
<p>41. बच्चों में चिकनपॉक्स का पहला लक्षण क्या है जो बुखार के साथ प्रकट होता है ?</p> <p><b>धड़ पर चकत्ते</b></p> <p>What is the first sign of chickenpox in children that appears with the fever ?</p> <p><b>Rashes on the trunk</b></p>
<p>42. कोरिनेबैक्टीरियम डिप्थीरिया के लिए ऊष्मायन अवधि क्या है ?</p> <p><b>2-6 दिन</b></p> <p>What is the incubation period for the Corynebacterium diphtheriae ?</p> <p><b>2-6 days</b></p>
<p>43. यदि रोगी रिफैम्पिसिन दवा ले रहा है, तो आप रोगी को क्या सूचित करेंगे ?</p> <p><b>इससे पेशाब लाल हो जाएगा।</b></p> <p>If patient is taking the drug Rifampicin, what will you inform the patient ?</p> <p><b>It will turn the urine red.</b></p>
<p>44. आप व्यक्ति की ऊर्जा आवश्यकता को कैसे परिभाषित करेंगे ?</p> <p><b>भोजन से ऊर्जा सेवन का स्तर जो ऊर्जा व्यय को संतुलित करता है।</b></p> <p>How will you define the energy requirement of an individual ?</p> <p><b>Level of energy intake from food that balances energy expenditure.</b></p>
<p>45. पोलियोमाइलाइटिस के संक्रमण का भंडार कौन है ?</p> <p><b>मानव</b></p> <p>Who is the reservoir of infection of poliomyelitis ?</p> <p><b>Human</b></p>
<p>46. आप एक घर में एक महिला को 12 घंटे तक उपवास और आराम करते हुए देखते हैं, तो आप मान सकते हैं कि महिला के शरीर में कौन सा उपापचय चल रहा है ?</p> <p><b>आधारी चयापचय</b></p> <p>You see a female fasting and resting for 12 hours in a house, so which metabolism you can assume the female is having in her body ?</p> <p><b>Basal metabolism</b></p>
<p>47. आधारी चयापचय में, ऊर्जा का उपयोग किस उद्देश्य के लिए किया जाता है ?</p> <p><b>केवल महत्वपूर्ण अंगों की आवश्यक जरूरतों को बनाए रखने के लिए।</b></p> <p>In basal metabolism, for which purpose the energy is used ?</p> <p><b>Only to maintain essential needs of vital organs.</b></p>

<p><b>48.</b> एक वयस्क में आधारी चयापचय के लिए कितनी ऊर्जा की आवश्यकता होती है ?  <b>शरीर के वजन का 1 किलो कैलोरी/घंटा/किग्रा</b>  How much energy is required for the basal metabolism in an adult ?  <b>1kcal/hour/kg of body weight</b></p>																				
<p><b>49.</b> बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आप आहार में कौन सा सुरक्षात्मक भोजन शामिल करेंगे ?  <b>फल</b>  Which protective food will you include in the diet for improving the immunity of the child ?  <b>Fruits</b></p>																				
<p><b>50.</b> शाकाहारी भोजन की समग्र प्रोटीन गुणवत्ता में सुधार के लिए कौन से उपयुक्त संयोजनों की सलाह दी जा सकती है ?  <b>अनाज दाल संयोजन (खिचड़ी)</b>  Which suitable combinations can be advised to improve the overall protein quality of vegetarian diet ?  <b>Cereal pulse combination (khichdi)</b></p>																				
<p><b>51.</b> निम्नलिखित खाना पकाने की विधियों के लिए सही विकल्प बताएँ :</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>A</b></td> <td style="text-align: center;"><b>B</b></td> </tr> <tr> <td>(i) खदबदाना</td> <td>(a) 100°C पर पानी में खाना पकाना ।</td> </tr> <tr> <td>(ii) उबालना</td> <td>(b) लगभग 85°C पर खाना पकाना ।</td> </tr> <tr> <td>(iii) स्टू करना (सिझाना)</td> <td>(c) खाद्य पदार्थों को कुछ मिनटों के लिए गर्म उबलते पानी में डुबोया जाता है ।</td> </tr> <tr> <td>(iv) ब्लैंचिंग</td> <td>(d) थोड़ी मात्रा में तरल का उपयोग करके 85°C-90°C पर लंबे समय तक पकाना ।</td> </tr> </table> <p>Give the correct option for following cooking methods :</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>A</b></td> <td style="text-align: center;"><b>B</b></td> </tr> <tr> <td>(i) Simmering</td> <td>(a) Cooking in water at 100°C.</td> </tr> <tr> <td>(ii) Boiling</td> <td>(b) Cooking at about 85°C.</td> </tr> <tr> <td>(iii) Stewing</td> <td>(c) Foods are immersed in hot boiling water for few minutes.</td> </tr> <tr> <td>(iv) Blanching</td> <td>(d) Prolonged cooking at 85°C-90°C using small quantity of liquid.</td> </tr> </table> <p><b>(i)-(b), (ii)-(a), (iii)-(d), (iv)-(c)</b></p>	<b>A</b>	<b>B</b>	(i) खदबदाना	(a) 100°C पर पानी में खाना पकाना ।	(ii) उबालना	(b) लगभग 85°C पर खाना पकाना ।	(iii) स्टू करना (सिझाना)	(c) खाद्य पदार्थों को कुछ मिनटों के लिए गर्म उबलते पानी में डुबोया जाता है ।	(iv) ब्लैंचिंग	(d) थोड़ी मात्रा में तरल का उपयोग करके 85°C-90°C पर लंबे समय तक पकाना ।	<b>A</b>	<b>B</b>	(i) Simmering	(a) Cooking in water at 100°C.	(ii) Boiling	(b) Cooking at about 85°C.	(iii) Stewing	(c) Foods are immersed in hot boiling water for few minutes.	(iv) Blanching	(d) Prolonged cooking at 85°C-90°C using small quantity of liquid.
<b>A</b>	<b>B</b>																			
(i) खदबदाना	(a) 100°C पर पानी में खाना पकाना ।																			
(ii) उबालना	(b) लगभग 85°C पर खाना पकाना ।																			
(iii) स्टू करना (सिझाना)	(c) खाद्य पदार्थों को कुछ मिनटों के लिए गर्म उबलते पानी में डुबोया जाता है ।																			
(iv) ब्लैंचिंग	(d) थोड़ी मात्रा में तरल का उपयोग करके 85°C-90°C पर लंबे समय तक पकाना ।																			
<b>A</b>	<b>B</b>																			
(i) Simmering	(a) Cooking in water at 100°C.																			
(ii) Boiling	(b) Cooking at about 85°C.																			
(iii) Stewing	(c) Foods are immersed in hot boiling water for few minutes.																			
(iv) Blanching	(d) Prolonged cooking at 85°C-90°C using small quantity of liquid.																			
<p><b>52.</b> एक वयस्क के आहार में कार्बोहाइड्रेट की न्यूनतम मात्रा कितनी होनी चाहिए ?  <b>100-130 ग्राम/दिन</b>  What should be the minimum amount of carbohydrate included in the diet of an adult ?  <b>100-130 gm /day</b></p>																				
<p><b>53.</b> कार्बोहाइड्रेट का सबसे सरल रूप क्या है जिसका मानव पोषण में महत्व है ?  <b>ग्लूकोज</b>  What is the simplest form of carbohydrates that have importance in human nutrition ?  <b>Glucose</b></p>																				
<p><b>54.</b> आहार में सुपाच्य कार्बोहाइड्रेट का इष्टतम स्तर शरीर की वृद्धि और निर्माण के लिए प्रोटीन का उपयोग करने के लिए ऊर्जा स्रोत के रूप में उपयोग किया जाता है, शरीर की इस क्रिया को क्या कहा जाता है ?  <b>प्रोटीन स्पेयरिंग प्रभाव</b>  The optimal level of digestible carbohydrate in the diet serves to be used as an energy source to make use of protein for growth and building of body, what is this action of body called ?  <b>Protein sparing effect</b></p>																				



55.	किस भोजन में कोई आहारिय फाइबर नहीं होता है ? <b>मांस</b> Which food does not contain any dietary fibre ? <b>Meat</b>
56.	मानव की बड़ी आँत में किण्वन के साथ कौन से कार्बोहाइड्रेट मानव छोटी आँत में पचने के लिए प्रतिरोधी होते हैं ? <b>सेल्युलोज</b> Which carbohydrates are resistant to digest in human small intestine with fermentation in the human large intestine ? <b>Cellulose</b>
57.	रक्त में हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिए कौन सा खनिज आवश्यक है ? <b>लौह तत्व</b> Which mineral is necessary for formation of haemoglobin in the blood ? <b>Iron</b>
58.	थायरॉइड हार्मोन के संश्लेषण के लिए कौन सा सूक्ष्म पोषक तत्व आवश्यक है ? <b>आयोडीन</b> Which micronutrient is required for the synthesis of the thyroid hormone ? <b>Iodine</b>
59.	WHO ORS का एक पैकेट कितने पानी में घोलना चाहिए ? <b>1000 मि.ली.</b> In how much water, one sachet of WHO ORS should be dissolved ? <b>1000 ml</b>
60.	निष्क्रिय टीकाकरण के लिए निम्नलिखित में से किन सम्पकों का उपयोग किया जाता है ? <b>मानव इम्युनोग्लोब्युलिन</b> Which of the following preparations is used for the passive immunization ? <b>Human immunoglobulin</b>
61.	किसी निश्चित समय में किसी विशिष्ट क्षेत्र में व्यक्तियों की संख्या में अचानक वृद्धि को क्या कहा जाता है ? <b>जनसंख्या विस्फोट</b> A sudden increase in number of individuals in a specific area at a given time is called as <b>Population explosion.</b>
62.	जनसंख्या आँकड़ों में क्या जनसांख्यिकीय संकेतक शामिल हैं ? <b>लिंगानुपात</b> What does the population statistics include of demographic indicators ? <b>Sex-ratio</b>
63.	जनसंख्या की प्रजनन दर को जनसांख्यिकीय संकेतकों के किस आँकड़े में शामिल किया जाता है ? <b>महत्वपूर्ण आँकड़े</b> The fertility rates of population are included in which statistics of demographic indicators ? <b>Vital statistics</b>
64.	चरघातांकी वृद्धि दर के बारे में क्या सत्य है ? <b>वृद्धि जो गुजरते समय के साथ तेजी से बढ़ती है ।</b> What is true about exponential type of growth rate ? <b>Growth that increases rapidly with passing time.</b>
65.	भारतीय जनगणना में जनसंख्या घनत्व को कैसे परिभाषित किया जाता है ? <b>प्रति वर्ग किमी में रहने वाले व्यक्तियों की संख्या</b> How is the population density defined in the Indian census ? <b>Number of persons living per square km</b>

66.	<p>प्रति व्यक्ति कितनी कैलोरी के लिए आवश्यक व्यय को गरीबी रेखा के रूप में परिभाषित किया गया है ?</p> <p><b>ग्रामीण के लिए 2400 और शहरी क्षेत्रों के लिए 2100</b></p> <p>For how much calories per person, the required expenditure is defined as poverty line ?</p> <p><b>2400 for rural and 2100 for urban areas</b></p>
67.	<p>भारत की जनसंख्या में तीव्र वृद्धि का कारण क्या है ?</p> <p><b>निम्न जीवन स्तर</b></p> <p>What is a cause of rapid growth of India's population ?</p> <p><b>Low standard of living</b></p>
68.	<p>वृद्ध माता-पिता और उनके वयस्क बच्चों के बीच होने वाले संघर्ष को क्या कहा जा सकता है ?</p> <p><b>अंतरपीढ़ीगत संघर्ष (intergenerational conflict)</b></p> <p>A conflict that happens between the aging parents and their adult children can be called as</p> <p><b>Intergenerational conflict</b></p>
69.	<p>खाना पकाने से कौन सा फायदा नहीं है ?</p> <p><b>भोजन में पोषक तत्व बढ़ाता है ।</b></p> <p>What is <b>not</b> the benefit of cooking the food ?</p> <p><b>Increase the nutrients in the food.</b></p>
70.	<p>चावल पकाने के दौरान विटामिन बी की हानि को रोकने के लिए आप माताओं को कौन सा कदम सुझा सकते हैं ?</p> <p><b>चावल को ज्यादा रगड़ें या धोएं नहीं ।</b></p> <p>Which step you can advise to mothers to prevent loss of vitamin B during cooking of rice ?</p> <p><b>Don't rub and excessively wash the rice.</b></p>
71.	<p>फल काटते समय आप किस बात का ध्यान रखेंगे ?</p> <p><b>काटने से पहले उन्हें धो लें ।</b></p> <p>Which point will you keep in mind while cutting the fruits ?</p> <p><b>Wash them before cutting.</b></p>
72.	<p>दालों में कौन से रसायन पाए जाते हैं जो शरीर में कुछ पोषक-तत्वों की उपलब्धता पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं ?</p> <p><b>फाइटेट्स</b></p> <p>Which chemicals found in pulses that adversely affect the availability of some nutrients to the body ?</p> <p><b>Phytates</b></p>
73.	<p>डीप फ्राई करते समय त्रसा में घुलनशील विटामिन की हानि से बचने के लिए आप क्या उपाय कर सकते हैं ?</p> <p><b>तलने से पहले भोजन को लेपित करें ।</b></p> <p>What measures you can take while deep frying, to avoid the loss of fat-soluble vitamins ?</p> <p><b>Coat the food prior to frying.</b></p>
74.	<p>यदि गर्भवती महिला को पिछले 3 वर्षों के भीतर टीटी का टीका नहीं लगाया गया है तो उसे टेटनस टॉक्सॉइड की कितनी खुराक (डोज़) दी जानी चाहिए ?</p> <p>How many doses of tetanus toxoid should be given to the pregnant woman if she is not immunized with TT within the last 3 years ?</p> <p><b>2</b></p>
75.	<p>बीसीजी का टीका यदि जन्म के समय नहीं दिया जाता है तो किस उम्र तक दिया जा सकता है ?</p> <p><b>1 वर्ष</b></p> <p>The vaccine of BCG, if not given at birth, up to which age it can be given ?</p> <p><b>1 year</b></p>

76.	<p>विटामिन की पहली खुराक (डोज़) किस उम्र में देनी चाहिए ?</p> <p><b>9 महीने</b></p> <p>At which age the first dose of vitamin should be given ?</p> <p><b>9 months</b></p>
77.	<p>समाजशास्त्र की वह शाखा जो रोग और सामाजिक परिस्थितियों के बीच संबंध का वर्णन करती है, कहलाती है</p> <p><b>सामाजिक रोगविज्ञान (social pathology)</b></p> <p>The branch of sociology that describes the relation between the disease and the social conditions is called as</p> <p><b>Social pathology</b></p>
78.	<p>किस माध्यम से सामाजिक रोगविज्ञान को उजागर किया जा सकता है ?</p> <p><b>सामाजिक सर्वेक्षण</b></p> <p>By which means the social pathology can be uncovered ?</p> <p><b>Social surveys</b></p>
79.	<p>किसने परिभाषित किया कि सामाजिक रोगविज्ञान का कार्य समाज की असामान्य या रोगात्मक स्थितियों का अध्ययन करना है ?</p> <p><b>दुर्खीम</b></p> <p>Who defined that the task of social pathology is to study the abnormal or pathological conditions of the society ?</p> <p><b>Durkheim</b></p>
80.	<p>किशोर न्याय अधिनियम के अनुसार किशोर की परिभाषा क्या है ?</p> <p><b>16 साल से कम उम्र का लड़का और 18 साल से कम उम्र की लड़की</b></p> <p>According to the Juvenile Justice Act, what is the definition of juvenile ?</p> <p><b>A boy under age of 16 years and a girl under age of 18 years</b></p>
81.	<p>समाज को सामाजिक संबंधों के जाल के रूप में किसने परिभाषित किया ?</p> <p><b>मैकाइवर और पेज</b></p> <p>Who defined the society as the web of social relationships ?</p> <p><b>MacIver and Page</b></p>
82.	<p>निम्नलिखित में से कौन सा अनियोजित सामाजिक परिवर्तन के प्रेरक कारक का उदाहरण है ?</p> <p><b>बाढ़ और भूकंप</b></p> <p>Which of the following is an example of causative factor of unplanned social change ?</p> <p><b>Flood and earthquakes</b></p>
83.	<p>कौन से परिवर्तन भौगोलिक कारकों के कारण होते हैं, जो सामाजिक परिवर्तन के लिए उत्तरदायी हैं ?</p> <p><b>नई टाउनशिप और वास्तुकला</b></p> <p>Which changes occur due to geographical factors, which are responsible of social change ?</p> <p><b>New townships and architecture</b></p>
84.	<p>निम्नलिखित में से किसने सामाजिक परिवर्तन के लिए आर्थिक कारकों पर बल दिया है ?</p> <p><b>मार्क्स</b></p> <p>Who among the following has emphasized on economical factors for the social change ?</p> <p><b>Marx</b></p>
85.	<p>सामाजिक नियंत्रण का उद्देश्य क्या है ?</p> <p><b>व्यक्तिगत व्यवहार को नियंत्रित करने के लिए</b></p> <p>What is the aim of social control ?</p> <p><b>To control individual behaviour</b></p>

86.	निम्नलिखित में से कौन ICDS परियोजना की एक प्रशासनिक इकाई है ? <b>सामुदायिक विकास खंड</b> Which of the following is one of the administrative unit of ICDS project ? <b>Community development block</b>
87.	पानी में घुलनशील विटामिन की हानि से बचने के लिए खाना बनाते समय आप क्या उपाय कर सकते हैं ? <b>जब संभव हो तो प्रेशर कुकर का उपयोग करें ।</b> What measures you can take while cooking to avoid the loss of water-soluble vitamins ? <b>Use a pressure cooker when possible.</b>
88.	मुख्य सेविका को किस कार्यक्रम के तहत अपने कर्तव्यों का पालन करना होता है ? <b>एकीकृत बाल विकास योजना</b> Under which programme, the 'Mukhya sevika' has to perform her duties ? <b>Integrated child development scheme</b>
89.	ब्लॉक स्तर पर परियोजना स्तर पर आईसीडीएस परियोजना का समग्र प्रभारी कौन है ? <b>बाल विकास परियोजना अधिकारी</b> Who is the overall incharge of the ICDS project at the project level at block level ? <b>Child Development Project Officer</b>
90.	ग्रामीण या शहरी क्षेत्र में एक आँगनवाड़ी स्थापित करने के लिए जनसंख्या को शामिल करने के क्या मानदंड हैं ? What are the norms for the population covering for setting up the one anganwadi in rural or urban area ? <b>400-800</b>
91.	ICDS योजना के लाभार्थी कौन हैं ? <b>6 वर्ष से कम उम्र के बच्चे, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएँ</b> Who are the beneficiaries of the ICDS scheme ? <b>Children under 6 years of age, pregnant and lactating women.</b>
92.	भारत सरकार द्वारा ICDS योजना किस वर्ष विकसित की गई थी ? In which year the ICDS scheme was evolved by Government of India ? <b>1975</b>
93.	पूर्ण परिवार के आकार की अनुमानित परिमाण की गणना करने के लिए, किस प्रजनन दर का उपयोग किया जाता है ? <b>कुल प्रजनन दर</b> To count approximate magnitude of the completed family size, which fertility rate is used ? <b>Total fertility rate</b>
94.	जनसंख्या वृद्धि के महत्वपूर्ण घटक क्या हैं ? <b>जन्म और मृत्यु दर</b> What are important components of the population growth ? <b>Birth and death rate</b>
95.	जिस परिवार में केवल पिता, माता और उनके बच्चे हों, उसे क्या कहा जाता है ? <b>एकल परिवार</b> A family consisting of father, mother and their children only is called as <b>Nuclear family</b>
96.	पति-पत्नी के तलाक के अधिकार को किस सामाजिक कानून द्वारा मान्यता दी गई ? <b>विशेष विवाह अधिनियम, 1954</b> By which social law, was the right of husband and wife to divorce recognized ? <b>Special Marriage Act, 1954</b>

<p>97. कौन सी सामाजिक संस्था सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं की मूल इकाई के रूप में कार्य करती है ?</p> <p><b>परिवार</b></p> <p>Which social institution serves as the basic unit of community health services ?</p> <p><b>The family</b></p>
<p>98. जन्म दर के लिए सही कथन क्या है ?</p> <p><b>जीवित जन्मों की संख्या/1000 अनुमानित मध्य-वर्ष जनसंख्या</b></p> <p>What is the correct statement for the birth rate ?</p> <p><b>Number of live births /1000 estimated mid –year population</b></p>
<p>99. हिंदू विवाह अधिनियम के अनुसार वैध विवाह की एक शर्त क्या है ?</p> <p><b>वर और वधू चचेरे भाई-बहन नहीं होने चाहिए ।</b></p> <p>According to Hindu Marriage Act, what is one of the conditions for valid marriage ?</p> <p><b>The bride and grooms should not be sapindas.</b></p>
<p>100. निम्नलिखित में से कौन सा परसंस्कृतिकरण का तरीका नहीं है ?</p> <p><b>सामाजिक परिवर्तन</b></p> <p>From following which is not a way of acculturation ?</p> <p><b>Social change</b></p>