Q.C. 146

DEPARTMENTAL EXAMINATIONS (COMPUTER BASED TEST)

Name of the Test:	Social Welfare Departmental Examination Paper -II- Nutrition (With Books)	174

Maximum Time: 2.30 Hour

Maximum Marks: 100

IMPORTANT INSTRUCTIONS

OBJECTIVE TYPE

கொள்குறி வகை வினாத்தாள்

Read the following instructions carefully before beginning to answer the questions.

வினாக்களுக்கு விடையளிக்கத் தொடங்கும் முன்பு கீழ்க்கண்ட அறிவுரைகளைக் கவனமாகப் படிக்கவும்.

1. This computer based Test contains 100 number of questions in objective Type.
   இந்தக் கணினி வழித் தேர்வானது, 100 கொள்குறி வகையிலான வினாக்களைக் கொண்டது.

2. Answer all questions. Each question carries one mark
   அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும் ஒவ்வொரு வினாவும் ஒரு மதிப்பெண் உடையது.

3 In case of doubt, English version is the Final.
   வினாக்களில் சந்தேகம் இருப்பின் ஆங்கில வடிவில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வினாக்களே இறுதியானது.

4. Words of masculine gender in these questions shall, where the context so require, be taken to include feminine gender.
   இந்த வினாக்களில் இடம் பெற்றுள்ள ஆண் பாலினத்தவரின் வார்த்தைகளில் தேவைப்படின், சூழலுக்கேற்ப பெண் பாலினத்தவரின் வார்த்தைகளும் அடங்கும்.

5. Before answering the questions in CBT, candidates should read the following instructions displayed in the monitor:
   விண்ணப்பதாரர்கள் கணினி வழித் தேர்விற்கு விடையளிக்கத் தொடங்கும் முன் கணினியின் திரையில் தோன்றும் அறிவுரைகளை கவனமாகப் படிக்கவும்.

a) One question will be displayed on the screen at a time.
ஒரே நேரத்தில் ஒரு வினா மட்டுமே கணினித் திரையில் தோன்றும்.

b) Time available for you to complete the examination will be displayed through a countdown timer in the top right-hand corner of the screen. It will display

1. Foods rich in _________ are called body building foods.
_________ அதிகம் நிறைந்த உணவுகள் உடலுக்கு வளர்ச்சி அளிக்கும் உணவுகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

(A) Carbohydrate
கார்போஹைட்ரேட்

(B) Protein
புரதம்

(C) Fat
கொழுப்பு

(D) Vitamin
வைட்டமின்

2. A single Health Sub Centre (HSc) covers _________ population.
ஒரு துணை சுகாதார நிலையத்திற்கான மக்கள் தொகை

(A) 1000
(B) 2000
(C) 4000
(D) 5000

3. _________ is a condition in which the lungs do not get sufficient supply of air for Breathing.
_________ என்ற நிலை பிராண வாயு நுரையீரலுக்கு போதுமான அளவு சென்றடையாமையால் ஏற்படுகிறது

(A) Circulation
சுற்றோட்டம்

(B) Asphyxia
மூச்சுதிணறல்

(C) Respiration
சுவாசம்

(D) Paralysis
பக்கவாதம்

4. Mahila Samridhi Yojana (MSY) was launched in _________.
மகிளா சம்ரிதி யோஜனா திட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு _________.

(A) 1996
(B) 1993
(C) 1985
(D) 1982

5. Balika Samridhi Yojana (BSY) aims to empower __________ by providing financial assistance to families below the poverty line.
பாலிகா சம்ரிதி யோஜனா திட்டம் வறுமைக்கோட்டிற்கு கீழ் உள்ள __________ களுக்கு நிதி உதவி அளிக்கிறது.

(A) Girl child
பெண் குழந்தை

(B) Widow
விதவை

(C) Destitutes
ஆதரவற்றோர்

(D) Elderly persons
வயது முதிர்ந்தோர்

6. __________ involves cooking in the minimum amount of liquid at a temperature 80–85°C.
__________ என்பது 80–85°C வெப்பநிலையில் குறைந்த அளவு நீரில் சமைப்பதாகும்.

(A) Stewing
சுண்டவைத்தல்

(B) Poaching
குறைந்த அளவு நீரில் அவித்தல்

(C) Simmering
மெல்ல வற்ற வைத்தல்

(D) Steaming
நீராவியில் அவித்தல்

7. Carbohydrates rich foods are
கார்போஹைட்ரேட் நிறைந்த உணவு

(A) Almonds
பாதாம்

(B) Green leafy Vegetables
கீரைகள்

(C) Cereals
தானியங்கள்

(D) Vegetables
காய்கறிகள்

8. Blisters on the skin, Destruction of Deeper tissue and charring indicates __________ Degree burns.
தோலில் கொப்பளங்கள் ஆழ்திசு அழிவு கருகுதல் __________ கட்ட எரிந்த நிலையை உணர்த்துகிறது.

(A) First
முதல்

(B) Second
இரண்டாம்

(C) Third
மூன்றாம்

(D) Fourth
நான்காம்

9. Expansion of CSWB
CSWB–ன் விரிவாக்கம்

(A) Central Social Welfare Board
மத்திய சமூகநல வாரியம்

(B) Central Security Women Board
மத்திய பாதுகாப்பு பெண்கள் வாரியம்

(C) Child Security Welfare Board
குழந்தை பாதுகாப்பு நல வாரியம்

(D) Centre of Subjective Wellbeing
அகநிலை நலவாழ்வு மையம்

10. __________ is defined by WHO as 'The state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease'.
__________ என்பது உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் வரையறையின் படி நோயின்றி இருப்பது மட்டுமில்லாமல் உடல், மன, சமூக ஆகியவற்றில் நலமுடன் இருப்பதே ஆகும்.

(A) Health
ஆரோக்கியம்

(B) Nutrition
சத்துணவியல்

(C) Balanced Diet
சரிவிகித உணவு

(D) Nutritional Status
ஊட்டச்சத்து நிலை

11. Temperature of Deep fat frying
அதிக எண்ணெயில் பொரித்தலின் வெப்பநிலை

(A) 180 – 220°C

(B) 120 – 260°C

(C) 100 – 110°C

(D) 150 – 200°C

12. Addition of Sodium bicarbonate hastens cooking process of pulses but it destroys __________.
பருப்பு வகைகளை சமைக்கும் போது சோடியம் பை கார்போனேட் சேர்ப்பதால் மிக வேகமாக சமைக்கப்பட்டுவிடும், ஆனால் __________ அழிந்துவிடும்.

(A) Vitamin D
வைட்டமின் D

(B) Vitamin B
வைட்டமின் B

(C) Protein
புரதம்

(D) Carbohydrate
கார்போஹைட்ரேட்

13. The protein present in Milk is
பாலில் காணப்படும் புரதம்

(A) Casein
கேசின்

(B) Albumin
ஆல்புமின்

(C) Globulin
குளோபுலின்

(D) Gluten
குளூட்டன்

14. One egg weighs between __________g.
ஒரு முட்டை __________ கி எடை உடையது.

(A) 40-50g
40 – 50 கி

(B) 30-40g
30 – 40 கி

(C) 50-70g
50 – 70 கி

(D) Above 70g
70 கிக்கு மேல்

15. 1g Carbohydrate provides __________Kcals.
1 கி கார்போஹைட்ரேட் __________ கிலோ கலோரிகளை கொடுக்கும்.

(A) 4

(B) 8

(C) 9

(D) 12

16. Fish contains __________ which reduces Heart Diseases.
மீனின் உள்ள __________ இருதய கோளாறுகள் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

(A) MUFA
மோனோ அன்சாச்சுரேட்டட் ஃபேட்டி ஆசிட்

(B) Oleic Acid
ஒலியிக் அமிலம்

(C) Protein
புரதம்

(D) Poly Unsaturated Fatty Acids
பாலி அன்சாச்சுரேட்டட் ஃபேட்டி ஆசிட்

17. Recommended Dietary Allowances (RDA) are given by
பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவு ஒதுக்கீட்டளவுகள் (RDA) __________ ஆல் பரிந்துரைக்கப்பட்டது.

(A) FAO

(B) NIN

(C) WHO

(D) ICMR

18. 1 g of Fat provides __________kcals.
1 கி கொழுப்பு __________ கி கலோரிகளை கொண்டது.

(A) 4

(B) 6

(C) 9

(D) 12

19. Expansion of ORS
ORS ன் விரிவாக்கம்.

(A) Oral Rehydration Solution
வாய்வழி நீரேற்ற கரைசல்

(B) Organ for Reproductive System
இனப்பெருக்க மண்டல உறுப்புகள்

(C) Online Registration System
இணைய வழி பதிவுமுறை

(D) Organisation for Rehabilitation Services
மறுவாழ்வு சேவை மையம்

20. __________ is a fat soluble Vitamin.
__________ கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின் ஆகும்.

(A) Vitamin B
வைட்டமின் B

(B) Vitamin C
வைட்டமின் C

(C) Vitamin D
வைட்டமின் D

(D) Vitamin B6
வைட்டமின் B6

21. ICMR Stands for
ICMR என்பது

(A) International Council of Medical Research
சர்வதேச மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகம்

(B) Indian Council of Medical Research
இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகம்

(C) Indian Council of Medicine Research
இந்திய மருந்துகள் ஆராய்ச்சி கழகம்

(D) Integrated Centre for Mentally Retarded
ஒருங்கிணைந்த மன வளர்ச்சி குன்றியவர்கள் மையம்

22. __________ is necessary for Calcium Absorption.
கால்சியம் உறிஞ்சபடுவதற்கு __________ மிகவும் இன்றியமையாதது.

(A) Vitamin A
வைட்டமின் A

(B) Vitamin B
வைட்டமின் B

(C) Vitamin C
வைட்டமின் C

(D) Vitamin D
வைட்டமின் D

23. __________ is a water soluble Vitamin
நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்

(A) Vitamin A
வைட்டமின் A

(B) Vitamin C
வைட்டமின் C

(C) Vitamin D
வைட்டமின் D

(D) Vitamin K
வைட்டமின் K

24. World Breast Feeding Week is celebrated in
உலக தாய்பால் வாரம் __________ கொண்டாடப்படுகிறது

(A) August 1st Week
ஆகஸ்டு முதல் வாரம்

(B) September 1st Week
செப்டம்பர் முதல் வாரம்

(C) March 1st week
மார்ச் முதல் வாரம்

(D) December 1st Week
டிசம்பர் முதல் வாரம்

25. __________ is present greatly in animal foods.
__________ விலங்கின உணவு பொருட்களில் அதிகளவில் உள்ளது.

(A) Vitamin A
உயிர்சத்து A

(B) Vitamin B12
உயிர்சத்து B12

(C) Calcium
சுண்ணாம்பு சத்து

(D) Iron
இரும்பு சத்து

26. PEM Stands for
PEM–ன் விரிவாக்கம்

(A) Protein Energy Malnutrition
புரத ஆற்றல் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு

(B) Poverty Eradication Management
வறுமை ஒழிப்பு மேலாண்மை

(C) Pre School Education Management
முன்பருவ கல்வி மேலாண்மை

(D) Protein Energy Micronutrient
புரத ஆற்றல் நுண்ஊட்டச்சத்துக்கள்

27. BMI Stands for
BMI–ன் விரிவாக்கம்

(A) Basal Metabolic Index
பேசல் மெட்டபாலிக் இன்டக்ஸ்

(B) Body Mass Index
பாடி மாஸ் இன்டக்ஸ்

(C) Bureau of Measurement Index
பியுரோ ஆப் மெசர்மென்ட் இன்டக்ஸ்

(D) Body Metabolic Indicator
பாடி மெட்டபாலிக் இன்டிகேட்டர்

28. __________ is essential for Blood Coagulation.
__________ இரத்தம் உறைதலுக்கு இன்றியமையாதது ஆகும்.

(A) Vitamin A
வைட்டமின் A

(B) Vitamin B
வைட்டமின் B

(C) Vitamin D
வைட்டமின் D

(D) Vitamin K
வைட்டமின் K

29. Moon face is a symptom of
நிலா முகம் __________ ன் அறிகுறி.

(A) Kwashiorkor
குவாஷியோர்கள்

(B) Marasmus
மராஸ்மஸ்

(C) Vitamin A Deficiency
உயிர்சத்து A குறைபாடு

(D) Goitre
காய்டர்

30. __________ stage is called "age of Manhood".
__________ என்ற நிலை "Age of Manhood" என்று அழைக்கப்படுகிறது.

(A) Oldage
முதியோர்

(B) Pregnancy
கர்ப்பகாலம்

(C) Lactation
பாலுட்டும் காலம்

(D) Puberty
பருவமடைதல்

31. The period of Menstrual cycle is
மாதவிடாய் சுழற்சி காலம்

(A) 24 Days
24 நாட்கள்

(B) 28 Days
28 நாட்கள்

(C) 30 Days
30 நாட்கள்

(D) 35 Days
35 நாட்கள்

32. Hazy, lusterless appearance and dryness of cornea is
கார்னியாவில் ஏற்படும் வறட்சி, மங்களான தோற்றம் எனப்படுவது

(A) Xerosis Cornea
கருவிழி வறட்சி

(B) Xerosis Conjunctiva
விழிவெண்படல வறட்சி

(C) Kerato Malacia
கருவிழிநைவு

(D) Bitot's Spot
பைட்டாட் புள்ளிகள்

33. Deficiency of Vitamin D in Children results in
வைட்டமின் D பற்றாக்குறையால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவது

(A) Rickets
ரிக்கட்ஸ்

(B) Osteomalacia
ஆஸ்டியோமலேசியா

(C) Goitre
காய்டர்

(D) Beri Beri
பெரி பெரி

34. Disease of 3D's
3D's என்ற நோயின் விரிவாக்கம்

(A) Diarrhoea, Dermatitis, Dementia
வயிற்றுபோக்கு, தோல் அலர்ஜி, மறதி

(B) 3 Dimensions
மூன்று பரிமாணங்கள்

(C) Dryness, Deafness, Depression
வறட்சி, காது கேளாமை, மனசோர்வு

(D) Dental Carries, Diarrhoea, Diabetes
பல்சொத்தை, வயிற்றுப்போக்கு, நீரிழிவு நோய்

35. In hypo thyroidism there is a
ஹைப்போதைராய்டிசம் என்ற நிலையில் __________ இருக்கும்.

(A) Shaty hands
கை நடுக்கம்

(B) High Blood Pressure
உயர் இரத்த அழுத்தம்

(C) Gain in Weight
உடல் எடை அதிகரிப்பு

(D) Weightloss
எடை குறைவு

36. Spoon shaped nails called koilonychia is due to deficiency of
ஸ்பூன் வடிவ நகங்கள் என அழைக்கப்படும் கொய்லோநைசியா __________ பற்றாக்குறையால் ஏற்படுகிறது.

(A) Iron
இரும்புசத்து

(B) Iodine
அயோடின்

(C) Niacin
நியாசின்

(D) Carbohydrate
கார்போஹைட்ரேட்

37. Megaloblastic Anaemia is due to deficiency of
மெகாலோபிளாஸ்டிக் அனிமீயா __________ பற்றாக்குறையால் ஏற்படுகிறது.

(A) Vitamin B12
வைட்டமின் B12

(B) Vitamin C
வைட்டமின் C

(C) Folic Acid
போலிக் அமிலம்

(D) Pantothenic Acid
பேன்டோதெனிக் அமிலம்

38. Iodine deficiency in children causes
ஐயோடின் பற்றாகுறையால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவது

(A) Pellagara
பெல்லாக்ரா

(B) Beri Beri
பெரி பெரி

(C) Scurvy
ஸ்கர்வி

(D) Cretinism
கிரிட்டினிசம்

39. The most common health problem in women
பெண்களிடையே அதிகமாக காணப்படும் உடல்நல குறைவு

(A) Vitamin A Deficiency
வைட்டமின் A பற்றாக்குறை

(B) PEM
பி.இ.எம்

(C) Anaemia
இரத்தசோகை

(D) Kwashiorkor
குவாசியார்கர்

40. Hyperthyroidism Symptom
ஹைப்பர் தைராய்டு அறிகுறிகள்

(A) Loss of hair
முடி உதிர்தல்

(B) Tendency to Lose Weight
எடை குறைவு

(C) Slow Heart Rate
குறைந்த இதய துடிப்பு

(D) Loss of appetite
பசியின்மை

41. __________(or) the first menstruation is a criteria of sexual maturity of girls
__________ (அல்லது) முதல் மாதவிடாய், பெண், பாலியல் வகையில் முதிர்ச்சியடைந்ததை குறிக்கிறது.

(A) Maturity
முதிர்ச்சியடைதல்

(B) Menarche
மெனார்க்

(C) Ovulation
கருமுட்டை வெளியிடுதல்

(D) Pregnancy
கருவுற்றல்

42. The leision at the angle of mouth due to Riboflavin deficiency
ரைபோபிளேவின் பற்றாகுறையால் வாயின் ஓரங்களில் ஏற்படுவது

(A) Beri Beri
பெரி பெரி

(B) Goitre
காய்டர்

(C) Scurvy
ஸகர்வி

(D) Angular Stomatitis
ஆங்குலர் ஸ்டோமோடைட்டிஸ்

43. __________ is a system of reading and writing the letters, numbers, words for blind
பார்வையில்லாதோர் எழுத்துக்கள் மற்றும் எண்களை எழுத படிக்க பயன்படும் முறை

(A) Education
கல்வி

(B) Typewriting
தட்டச்சு

(C) Braille
பிரெய்லி

(D) Sand Writing
மணலில் எழுதுதல்

44. Goitre is prevented by the intake of
காய்டர் வராமல் தடுப்பது

(A) Potato
உருளை கிழங்கு

(B) Iodised salt
அயோடின் உப்பு

(C) Milk
பால்

(D) Rice
அரிசி

45. __________ is a Prenatal Period.
பேறு காலத்திற்கு முந்தைய காலம்

(A) Infancy
குலவி பருவம்

(B) Conception to Birth
கருவுற்ற நாள் முதல் பிறப்பு வரை

(C) Early Childhood
முன் குழந்தை பருவம்

(D) Babyhood
குழந்தை பருவம்

46. Prenatal Period is
பேறுகாலத்திற்கு முந்தைய கால அளவு

(A) 270- 280 days
270 – 280 நாட்கள்

(B) 250-270 days
250 – 270 நாட்கள்

(C) 280-300 days
280 – 300 நாட்கள்

(D) 300-320 days
300 – 320 நாட்கள்

47. __________ Hormone assists in normal development of pregnancy.
கர்ப்ப காலத்தில் வளர்ச்சிக்கு உதவுவது __________ சுரப்பு ஆகும்.

(A) Progesterone
புரோஜெஸ்டிரான்

(B) Testosterone
டெஸ்டோஸ்டிரான்

(C) Stress Hormone
ஸ்டிரஸ் ஹார்மோன்

(D) Insulin
இன்சுலின்

48. In a __________ birth the buttocks appears first.
__________ இவ்வகை பிறப்பில் பிட்டம் முதலில் வெளியே தோன்றும்.

(A) Transverse
குறுக்கும் நிலையில் இருந்து பிறப்பு

(B) Breech
உடலின் கீழ்புற பின்பகுதி வெளிவருதல்

(C) Cassarian
அறுவை சிகிச்சை

(D) Instrument
ஆயுதங்கள் உபயோகிக்கப்படும் பிறப்பு

49. At birth Average infant measures __________ inches in length.
பிறப்பின் போது குழந்தையின் சராசரி நீளம் __________ அங்குலம் ஆகும்.

(A) 19 – 20

(B) 22 – 25

(C) 26 – 30

(D) 32 – 35

50. Old age is a period of
முதுமை பருவம் என்பது

(A) Above 45 Age
45 வயதிற்கு மேல்

(B) Above 50 Age
50 வயதிற்கு மேல்

(C) Above 55 Age
55 வயதிற்கு மேல்

(D) Above age Sixty to Death
60 வயதிற்கு மேல் இறப்பு வரை

51. Early Childhood
முன் குழந்தைபருவம்

(A) Second week to second year
இரண்டாவது வாரம் முதல் இரண்டாவது வருடம்

(B) Birth to the end of second week
பிறப்பு முதல் இரண்டாவது வார இறுதி வரை

(C) Two to six years
இரண்டு முதல் ஆறு வயது வரை

(D) Six to Ten years
ஆறு முதல் பத்து வயது வரை

52. Period of the _________ is from the end of second lunar month to birth.
இரண்டாவது மாத இறுதியில் இருந்து குழந்தை பிறப்பு வரை உள்ளது _________ எனப்படும்.

(A) Foetus
முதிர் கருவின் காலம்

(B) Zygote
இரு பாலணுவின் காலம்

(C) Embryo
தொடக்க நிரையிலுள்ள கருவுயிரின் காலம்

(D) Baby
குழந்தை

53. At the age of four months, the baby's weight has normally
நான்கு மாதத்தில் குழந்தையின் எடை பிறந்ததைவிட சாதாரணமாக

(A) Tripled
மூன்று மடங்காகிறது

(B) Doubled
இரு மடங்காகிறது

(C) Quartraduplicate
நான்கு மடங்காகிறது

(D) Decreased
குறையும்

54. Difficult and Complicated birth can cause _________ damage to the baby.
துன்பம் மற்றும் சிக்கலான பிரசவத்தில் பிறக்கும் குழந்தைக்கு _________ பாதிப்பு நேரிடும்.

(A) Physical
உடலியல்

(B) Brain
மூளை

(C) Social
சமூக

(D) Bone
எலும்பு

55. At one year, baby weigh, on the average, _________ times as much as they did at birth.
ஒரு வருடத்தில் குழந்தைகள் சுமாராக பிறந்ததை விட _________ மடங்காக எடை கூட இருப்பார்கள்.

(A) One
ஒரு

(B) Two
இரண்டு

(C) Three
மூன்று

(D) Four
நான்கு

56. __________ causes more neonatal deaths than any other conditions.
__________ இந்நிலையில் குழவி பிறந்தபின் அதிகமான அளவில் இறப்புகள் வேறு எந்த நிலையிலும் இல்லாத வகையில் இருக்கும்.

(A) Premature birth
குறை பிரசவம்

(B) Multiple Births
பலகுழந்தைகள் பிறத்தல்

(C) Post Maturity
அதிக வளர்ச்சி

(D) Difficult and Complicated Birth
துன்பம் மற்றும் சிக்கலான பிறப்பு

57. The period of the time between the entry of Pathogen and appearance of disease symptom is __________.
பிணி விளைவிக்கும் நுண்ணுயிரிகள் நுழைந்த நேரத்திலிருந்து பிணி அறிகுறிகள் தோன்றும் நேரம் வரை உள்ள காலம்

(A) Reproduction Period
இனப்பெருக்க காலம்

(B) Incubation Period
பிணி அடைவு காலம்

(C) Stabilisation Period
நிலை நிறுத்தல் காலம்

(D) Sterilization Period
கருத்தடை காலம்

58. In a __________birth, the foetus is positioned crosswise in the mother's uterus.
__________ பிறப்பில் தாயின் கருப்பையில் குழந்தை குறுக்கு நிலையில் இருக்கும்.

(A) Spontaneaus
புறதூண்டுதல் இல்லாத

(B) Breech
உடலின் கீழ்ப்புறப்பின்பகுதி

(C) Instrument
ஆயுதங்கள் உபயோகிக்கப்படும்

(D) Transverse
குறுக்கு நிலையில் பிறக்கும் குழவி

59. Consumption of Unsafe water spreads
பாதுகாப்பற்ற நீரினால் பரவக்கூடிய நோய்

(A) Malaria
மலேரியா

(B) Diptheria
தொண்டை அடைப்பான்

(C) Measles
தட்டம்மை

(D) Jaundice
மஞ்சள் காமாலை

60. There are __________ pairs of Chromosomes in each mature sex cell.
முதிர்வுற்ற உயிரணுவில் __________ குரோமோசோம்கள் இருக்கின்றன.

(A) 20

(B) 21

(C) 23

(D) 26

61. Creche take care of children upto __________ years of age.
__________ வரையுள்ள இளங்குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் இடமே குழந்தைகள் காப்பகம்.

(A) 2
(B) 3
(C) 6
(D) 1

62. __________ is not a ICDS target group.
__________ ICDS ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சி திட்டத்தின் பயனாளி அல்ல

(A) 0-6 Years Children
குழந்தைகள் (0–6 வயது)
(B) Adolescent Girls 11-18 Years
வளரிளம் பெண்கள் (11–18 வயது)
(C) Pregnant and Lactating Women
கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள்
(D) Adolescent Boys 11-18 Years
வளரிளம் ஆண்கள் (11–18 வயது)

63. This disease caused by Insect Bites
இவ்வகை பாதிப்பு பூச்சி கடியினால் வருவது

(A) Diarrhoea
வயிற்றுபோக்கு
(B) Jaundice
மஞ்சள் காமாலை
(C) Tuberculosis
காசநோய்
(D) Malaria
மலேரியா

64. The disease spread by polluted air
காற்று மாசினால் பரவக்கூடியது

(A) Whooping Cough
கக்குவான் இருமல்
(B) Dengue
டெங்கு
(C) Malaria
மலேரியா
(D) Diarrhoea
வயிற்றுபோக்கு

65. The blood contains red pigment called
இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு நிறமி __________ என்று அழைக்கப்படுகிறது.

(A) Bilirubin
பிளிரூபின்
(B) Chlrophyll
குளோரோபில்
(C) Cryptoxanthin
கிரிப்டோசேந்தின்
(D) Haemoglobin
ஹீமோகுளோபின்

66. The Red blood cells are produced in the
இரத்த சிவப்பு அணுக்கள் __________ ல் உருவாக்கப்படுகின்றன.

(A) Bone Marrow
எலும்பு மஞ்ஜை

(B) Kidney
சிறுநீரகம்

(C) Liver
கல்லீரல்

(D) Muscles
தசைகள்

67. __________ means a deficiency of red blood cells.
இரத்த சிவப்பு அணுக்கள் குறைவால் __________ ஏற்படுகிறது.

(A) Polycythemia
பாலிசைதீமியா

(B) Leukemia
லுக்கீமியா

(C) Anaemia
இரத்தசோகை

(D) Leucopenia
லுயுகோபினியா

68. Exclusive breast feeding should be given to the infant upto the age of
குழந்தை பருவத்தில் __________ தாய்ப்பால் மட்டுமே கட்டாயம் புகட்ட வேண்டும்.

(A) 4 Months
4 மாதங்கள்

(B) 6 Months
6 மாதங்கள்

(C) 8 Months
8 மாதங்கள்

(D) 10 Months
10 மாதங்கள்

69. __________ is the benefit for mother because of breast feeding
தாய்பால் புகட்டுதலால் தாய்க்கு ஏற்படும் நன்மை

(A) Reduction of extra weight gained by Month during pregnancy
தாயின் கருவுற்ற காலத்தில் ஏற்பட்ட கூடுதலான எடையை குறைத்தல்

(B) Protects baby from Diseases
வியாதிகளில் இருந்து குழந்தையை காக்கிறது

(C) Sense of Security
பாதுகாப்பு தன்மை

(D) Betta IQ
புத்திகூர்மை அதிகரிக்கிறது

70. __________ are foods which stimulate production of milk.
பால்சுரப்பை அதிகப்படுத்த கூடிய உணவுகள் __________ எனப்படும்.

(A) Lactogogues
லேக்டோகாக்ஸ்

(B) Stimulants
ஸ்டுமுலண்ட்ஸ்

(C) Diuretics
டயூரடிக்ஸ்

(D) Cosmetics
காஸ்மெடிக்ஸ்

71. A Balanced diet should provide around __________ calories from carbohydrates.
சமச்சீர் உணவில் மொத்த கலோரியில் __________ அளவு கலோரிகள் கார்போஹைட்டிலிருந்து கிடைக்க பெற வேண்டும்.

(A) 60 – 70%

(B) 10 – 12%

(C) 20 – 25%

(D) 30 – 50%

72. Nutritional requirements are maximum during __________ compared to any other age group in a woman's life.
ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் உள்ள பல்வேறு வயதுகளில் அதிகமான ஊட்டம் தேவைப்படும் காலம்

(A) Adolescent
வளரிளம் பருவகாலம்

(B) Adulthood
இளமை பருவகாலம்

(C) Childhood
குழந்தை பருவகாலம்

(D) Lactation
பாலூட்டும் காலம்

73. __________ Cholesterol is called Good Cholesterol.
__________ கொலஸ்டிரால் நல்ல கொழுப்பு என அழைக்கப்படுகிறது.

(A) HDL
ஹெச்.டி.எல்

(B) LDL
எல்.டி.எல்

(C) VLDL
வி.எல்.டி.எல்

(D) Triglycerides
டிரைகிளிசரைட்ஸ்

74. Normally the female sex gland secretes __________ hormone.
பொதுவாக பெண்களின் பால் சுரப்பிகள் சுரக்கும் ஹார்மோன்

(A) Testosterone
டெஸ்டோஸ்டிரான்

(B) Estrogen
ஈஸ்ட்ரோஜன்

(C) Corticosteroid
கார்டிகோஸ்டிராய்டு

(D) Adrenalin
அட்ரினலின்

75. The uterus is lined by a mucous membrane
கருப்பை __________ என்ற வளவளப்பான ஜவ்வால் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

(A) Epithelium
எபிதிலீயம்

(B) Endometrium
எண்டோமெட்ரியம்

(C) Ovary
ஓவரி

(D) Fallopian tubes
பெலோபியன் டியூஸ்

76. The gonads of female are called
பெண்ணின் கருவகங்கள் (Gonads) __________ என அழைக்கப்படுகிறது.

(A) Ovaries
ஓவரிஸ்

(B) Vagina
வெஜைனா

(C) Fellapian Tube
பெலோபியன் குழாய்

(D) Cervix
செர்விக்ஸ்

77. The formation of red blood cell is
இரத்த சிவப்பு அணுக்கள் உருவாகுதல் __________ எனப்படும்.

(A) Phagocytosis
பேகோசைட்டோசிஸ்

(B) Erythropoiesis
எரித்ரோபோயசிஸ்

(C) Erythrolusis
ஏரித்ரோலைசிஸ்

(D) Leucocytosis
லுயூகோசைடோஸிஸ்

78. During pregnancy __________ is the organ for exchange of nutrients between mother and the embryo.
கர்ப்ப காலத்தில் தாயிடமிருந்து கருவிற்கு ஊட்டமளிக்கும் உறுப்பு

(A) Fellopian tube
பெலோபியன் குழாய்

(B) Amniotic fluid
அம்னியாடிக் திரவம்

(C) Blood vessel
இரத்த குழாய்

(D) Placenta
நஞ்சு கொடி

79. The period of intra uterine development of foetus is known as
கருப்பையில் கரு வளர்ச்சியடையும் காலம்

(A) Menstruation Period
மாதவிடாய் காலம்

(B) Fertilization
கருத்தரித்தல்

(C) Gestation Period
கர்ப்ப காலம்

(D) Conception
கருவுறுதல்

80. ICMR prescribed __________ protein for a pregnant woman per day
ICMR பரிந்துரையின் படி ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்கு ஒரு நாளைக்கு தேவைப்படும் புரதத்தின் அளவு

(A) 50 g
50 கி

(B) 60 g
60 கி

(C) 65 g
65 கி

(D) 70 g
70 கி

81. An adult woman requires __________ g of Iron per day.
ஒரு பெண்ணிற்கு ஒரு நாளைக்கு __________ கி இரும்புசத்து தேவைப்படுகிறது.

(A) 28 g
28 கி

(B) 30 g
30 கி

(C) 20 g
20 கி

(D) 22 g
22 கி

82. Under Vitamin A prophylaxis programme against nutritional blindness __________ IU of Vitamin A oil is administered to preschool children.
வைட்டமின் A பற்றாகுறை ஒழிப்பு திட்டத்தின் கீழ் குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்படும் வைட்டமின் A திரவத்தின் அளவு

(A) 1,00,000 IU

(B) 2,00,000 IU

(C) 2,50,000 IU

(D) 4,00,000 IU

83. Expansion of NIN
NIN ன் விரிவாக்கம்

(A) National institute of Nutrition
தேசிய ஊட்டச்சத்து நிறுவனம்

(B) Neonatal Intensive Nutrition
பச்சிளம் தீவிர ஊட்டச்சத்து

(C) Nutrition Intervention Norms
ஊட்டச்சத்து தலையீட்டு நியமங்கள்

(D) Nutrition for Infants and Neonates
பச்சிளம் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான உணவூட்டம்

84. __________ is diet is given at 1-2 hours intervals.
இவ்வகை உணவு 1 – 2 மணி நேர கால இடைவெளியில் வழங்கப்படும்

(A) Clear Fluid diet
தெளிந்த திரவ உணவு

(B) Full Fluid diet
குழு திரவ உணவு

(C) Soft diet
மென்மையான உணவு

(D) Normal diet
நார்மல் உணவு

85. __________ is a safe place where small children can be left and looked after while the parent is working.
பெற்றோர் பணிக்கு செல்லும் போது இளங்குழந்தைகளை கவனித்து கொள்ள __________ என்ற ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் விட்டு செல்வர்.

(A) Homes
இல்லங்கள்

(B) Oldage Home
முதியோர் இல்லம்

(C) Juvenile Care Home
சிறார் கூர்நோக்கு இல்லம்

(D) Creche
குழந்தைகள் காப்பகம்

86. ICDS was launched in
ICDS அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு

(A) 1962

(B) 1965

(C) 1975

(D) 1979

87. Expand IYCF
IYCF–ன் விரிவாக்கம்

(A) Infant to Youth Child Feeding
பச்சிளம் மற்றும் இளைஞர் குழந்தை உணவூட்டம்

(B) International Youth Council Forum
உலக இளைஞர் ஆலோசனை மன்றம்

(C) Infant and Young Child Feeding Practices
பச்சிளம் மற்றும் இளம் குழந்தைகளுக்கான உணவூட்ட முறைகள்

(D) Integrated Young Child Feeding
ஒருங்கிணைந்த இளம் குழந்தை உணவூட்டம்

88. MMR Means
MMR–ன் விரிவாக்கம்

(A) Morbidility Mortality Rate
நோய் மற்றும் இறப்பு விகிதம்

(B) Men and Mothers Rate
ஆண் மற்றும் தாய்மார்கள் விகிதம்

(C) Ments Mortality Ratio
ஆண்கள் இறப்பு விகிதம்

(D) Maternal Mortality Ratio
மகப்பேறு இறப்பு விகிதம்

89. PreSchool Children between the age of
பள்ளி முன்பருவக் குழந்தைகள் _________ குழந்தைகள் ஆவர்.

(A) 2-5 Years
2 – 5 வயது

(B) 3-5 Years
3 – 5 வயது

(C) 2-6 Years
2 – 6 வயது

(D) 1-5 Years
1 – 5 வயது

90. Communal Diseases can be prevented by Good Nutrition, Immunity and
பரவும் பிணிகளை கட்டுப்படுத்தும் காரணிகள் ஊட்டச்சத்து நோய் எதிர்ப்பு திறன் மற்றும்

(A) Sanitation
சுகாதாரம்/துப்புரவு

(B) Advertisement
விளம்பரம்

(C) Chlorination
குளோரின் தெளித்தல்

(D) Fumignation
புகைத்தல்

91. _________ Age is often referred as "Gang age"
_________ வயதினை "கேங் வயது" என்பர்

(A) Early Childhood
முன் குழந்தை பருவம்

(B) Late Childhood
பின் குழந்தை பருவம்

(C) Babyhood
குழந்தை பருவம்

(D) Early Adulthood
முன் குமர பருவம்

92. Lactogogues like _________ which stimulate the production of milk
தாய்ப்பால் சுரப்பை தூண்டும் உணவு

(A) Garlic
பூண்டு

(B) Rice
அரிசி

(C) Mango
மாம்பழம்

(D) Ginger
இஞ்சி

93. Milk and Milk products are rich in
பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருளில் __________ நிறைந்துள்ளது.

(A) Iron
இரும்பு சத்து

(B) Iodine
அயோடின் சத்து

(C) Fibre
நார்சத்து

(D) Calcium
சுண்ணாம்பு சத்து

94. Citrus Fruits are rich in
சிட்ரஸ் பழங்களில் __________ நிறைந்துள்ளது.

(A) Vitamin B
வைட்டமின் B

(B) Vitamin C
வைட்டமின் C

(C) Vitamin B12
வைட்டமின் B12

(D) Iron
இரும்பு சத்து

95. 100 g egg provide __________ g of protein.
100 கி முட்டை __________ கி புரதம் அளிக்கிறது.

(A) 10 g
10 கி

(B) 13.3 g
13.3 கி

(C) 15.5 g
15.5 கி

(D) 20 g
20 கி

96. PFA (Prevention of Food Adulteration Act) passed in the year
PFA சட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு

(A) 1954

(B) 1966

(C) 1935

(D) 1947

97. BMI =
உடல்நிறை அலகு =

(A) $\frac{\text{Weight (Kg)}}{\text{Height (m)}^2}$
$\frac{\text{எடை (கி.கி.)}}{\text{உயரம் மீ}^2}$

(B) $\frac{\text{Height Cm}}{\text{Weight Kg}}$
$\frac{\text{உயரம் செ.மீ}}{\text{எடை கி.கி}}$

(C) $\frac{\text{Height (m)}}{\text{Weight (Kg)}}$
$\frac{\text{உயரம் மீ}}{\text{எடை கி.கி}}$

(D) $\frac{\text{Weight (Kg)}}{\text{Height Cm}}$
$\frac{\text{எடை கி.கி}}{\text{உயரம் செ.மீ}}$

98. __________ is referred as the "Teens".
__________ என்பது டீன் என அழைக்கப்படுகிறது

(A) Early Adolescence
ஆரம்ப வளரிளம் பருவம்

(B) Childhood
குழந்தை பருவம்

(C) Early Adult Hood
தொடக்க முதிர்ச்சி பருவம்

(D) Expectant Mother
கர்ப்பிணி பருவம்

99. Community Developer worker called Mukhya Sevikas who supervised the work of
சமுதாய வளர்ச்சி பணியாளரான முக்கிய சேவிகா __________ ன் பணிகளை மேற்பார்வையிடுவார்.

(A) Grama Sevikas
கிராம சேவிகா

(B) Anganwadi Workers
அங்கன்வாடி பணியாளர்

(C) Health Workers
சுகாதார பணியாளர்

(D) Sanitary Workers
துப்புறவு பணியாளர்

100. Stunting refers to
குள்ளத்தன்மை என்பது

(A) Low height for Age
வயதிற்கேற்ற உயரமின்மை

(B) Low height for weight
எடைகேற்ற உயரமின்மை

(C) Low weight for height
உயரத்திற்கேற்ற எடையின்மை

(D) More height for Age
வயதிற்கு மேல் அதிக உயரம்