

FA Part 2 Home Economics Full Book Online MCQ's Test

Sr	Questions	Answers Choice
1	غذا کو استعمال کرتے ہوئے انسان کو کس چیز کا خیال رکھنا چاہیے۔	A. دولت کا B. عمر کا C. عقل کا D. صفائی کا
2	غذائی اجزاء کی کمی کتنے فیصد سے کتنے فیصد تک ہوتی ہے۔	A. 65% 80 سے% B. 45% 60 سے% C. 55% 70 سے% D. 95% 70 سے%
3	رنگ کے علاوہ کپڑے اور اس کی کس چیز کا مناسب بونا بھی ضروری ہے۔	A. ٹیز ان B. لمبائی C. باریک پین D. ترچھا پین
4	خاکہ بناتے کے لیے کس چیز کا استعمال کرنا ضروری ہے۔	A. کاغذ اور پنسل کا B. پین کا C. سکیل کا D. چاک کا
5	مغربی طریقے میں کس کا استعمال ضروری ہے۔	A. پلیٹ B. کانٹے C. چہری D. جمچ
6	حیاتین بڑی بہت میں کون سے زرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔	A. معدنی زرائع B. نباتی اور حیواناتی زرائع C. قدرتی D. نیز تر زرائع
7	بنیں سے چار سال کے بچے کتنے گرام پروٹین بحساب فی کلو گرام وزن درکار ہے۔	A. 2.2 گرام B. 2.5 گرام C. 2.6 گرام D. 2.8 گرام
8	غذا کو ضرورت سے زیادہ کیا نہیں کرنا چاہیے۔	A. خشک B. نرم C. سخت D. دھونا
9	لیموں اور ٹماٹر پین۔	A. حیاتین الف B. حیاتین ب C. حیاتین ج D. کوئی نہیں۔
10	پاکستان میں کپاس سے کپڑا بناتے کے سب سے زیادہ کارخانے کس جگہ پیں۔	A. شیخوپورہ B. کراچی C. خانیوال D. پشاور
11	کھانا پیش کرنے کے طریقے پیں۔	A. دو B. تین C. چار D. پانچ
12	ایوٹین کی کمی سے گلے کی کون سی بیماری ہو جاتی ہے۔	A. کنکڑ B. سوزش C. ملیریا D. تپ دق
13	کیا پکلتے وقت دیگچی کو ڈھنکن سے بند رکھنا چاہیے۔	A. دالیں B. گورشت C. سیزیل D. چنے
14	اچھی ٹنگ کا لباس کیسا ہوتا ہے۔	A. چھوٹا B. تگ C. آرام دہ D. کھلا
15	حیاتین (د) کی یومیہ ضرورت پیدائش سے لے کر 20 سال تک کی عمر میں کتنی بین الاقوامی اکٹیلیں درکار ہوتی ہیں۔	A. 200 B. 400 C. 700 D. 900

- 16 بیشتر خواتین اپنے کپڑوں کی سلانی کے لیے کس کا سہارا لیتی ہے۔
A. استانی کا
B. والدین کا
C. درزی کا
D. شوپر کا
- 17 کھانا کھانے کے فرانض ہیں۔
A. دو
B. چھ
C. سات
D. دس
- 18 خوراک کا انتخاب کرتے ہوئے کیا چیز قدرتی طور پر خود ہی اثر انداز ہوتی ہے۔
A. پائی
B. موسم
C. ماحول
D. آب و ہوا
- 19 کس جانور کے گوشت میں مکمل لحمیات پائی جاتی ہے۔
A. بھیٹیں
B. بیبل
C. مجھلی
D. بکرے
- 20 کپڑا بنانے کے لیے بیاندی طور پر بتیل ہوتی ہے۔
A. دو
B. تین
C. چار
D. پانچ
- 21 بمارے جسم کے کتنے فیصد حصہ میں نمکیات مختلف شکلوں میں موجود ہے۔
A. 69 فیصد
B. 96 فیصد
C. 79 فیصد
D. 89 فیصد
- 22 سوتی ریشے کی لمبائی ہوتی ہے۔
A. ٹیڑھہ دو انچ
B. دو ڈھنائی انچ
C. ٹیڑھہ انچ
D. پونے چار انچ
- 23 جیلتین کون سے نظام کو درست رکھتے ہیں۔
A. دوران خون
B. نظام انتظام
C. نظام تنفس
D. نظام اخراج
- 24 تریکوائی میں پکانے کے ایسے طریقے جن میں پائی اور کس کا استعمال ناگزیر ہوتے ہیں۔
A. اگ کا
B. دھوئیں کا
C. بہاپ کا
D. حرارت کا
- 25 مشین کی پشت پر کون سا پر زہ نصب ہوتا ہے۔
A. پیر اٹھانے والا پر زہ
B. سالانی پلیٹ
C. نندانے
D. لیور
- 26 گلوكوز کس میں ہوتا ہے۔
A. دالوں میں
B. سبزیوں میں
C. روغنیات میں
D. پھلوں میں
- 27 کتنے فیصد حرارت انج سے بی حاصل کیے جاتے ہیں۔
A. 50% 70 سے %
B. 80% 90 سے %
C. 705 100 سے %
D. 60% 80 سے %
- 28 روغنیات خوراک کو کسے بناتی ہے۔
A. متوازن
B. بد زانقہ
C. خوش زانقہ
D. غیر متوازن
- 29 کھوانے اور ملانے کے بعد تمام ریشوں کو ایک مشین میں ڈالا جاتا ہے اس کو کہتے ہیں۔
A. پورنگ مشین
B. واشنگ مشین
C. سلانی مشین
D. کارنٹنگ مشین
- 30 ٹیز ان کے لیے مختلف کیا استعمال ہوتے ہیں۔
A. ٹسک
B. سبل
C. اصول
D. طریقے
- 31 کون سی غذا صرف مزے کے لیے کھائی جاتی ہے۔
A. مٹھائی
B. پن
C. شکر
D. حلوا
- 32 کپڑوں کی منصوبہ بندی کا مقصد ہے۔
A. کم از کم
B. زیادہ سے زیادہ
C. نہ کم نہ زیادہ
D. کوئی نہیں
- 33 غذائی ضروریات کا اندازہ غذا میں موجود کس کی مقدار سے کیا جاسکتا ہے۔
A. حرارت اور توانائی سے
B. وثامن سے
C. نہ، نہ سے

- 34 کاربن، اکسیجن، پائیروجن یہ چاروں کیمیائی اجزا پرے جسم کا تقریباً کتنے فیصد حصہ تعییر کرتے ہیں.
 A. 69%
 B. 58%
 C. 59%
 D. 96%
- 35 لباس کی سلانی کے لیے لازمی جزو ہے.
 A. قینی
 B. دھاگہ
 C. مشین
 D. کپڑا
- 36 بمارے جسم کون سی مختلف چیزوں کا مجموعہ ہے.
 A. خلیات کا
 B. رشہ کا
 C. بیٹھوں کا
 D. باقتوں کا
- 37 پوتاشیم بمارے عضلات کو کیا دینتا ہے
 A. حرارت
 B. قوت
 C. حرکت
 D. توانائی
- 38 سردی میں ہنستے جائے ہیں.
 A. سویٹر
 B. شلوار قیمچی
 C. ریشمی قیمیض
 D. سویٹر اور ریشمی قیمیض
- 39 ایسی ضروری خوراک جس پر بماری زندگی کا دارو مدار ہوتا ہے وہ ہے
 A. خوراک
 B. متوازن خوراک
 C. بینادی خوراک
 D. غیر متوازن خوراک
- 40 جیاتین کا اچھا زریعہ کیا ہوتی ہے.
 A. دالیں
 B. بڑی پتے اور ترکاریبل
 C. سیزیبل
 D. نارنگیل
- 41 کیلشیم کا سب سے ابھ زریعہ ہے.
 A. پھل
 B. گوشت
 C. سبزی
 D. دودھ
- 42 وٹامن کتنے اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے.
 A. ایک
 B. دو
 C. تین
 D. چار
- 43 بماری خوراک سے حاصل کی ہوئی قوت و توانائی کا کتنے فیصد حصہ نشانہ پر مشتمل ہوتا ہے
 A. سے 20 فیصد 50
 B. سے 90 فیصد 80
 C. سے 50 فیصد 30
 D. سے 60 فیصد 50
- 44 بالوں کو شیمپو کرنا چاہیے
 A. روز
 B. برسے نہ
 C. بھی نہیں
 D. کوئی نہیں.
- 45 نمکیات کی تقریباً کتنی اقسام ہیں.
 A. دس
 B. بارہ
 C. سولہ
 D. اٹھاہرہ
- 46 چکنی جلد کے لیے کس کا استعمال بہتر رہتا ہے.
 A. ادرک کا
 B. بیس کا
 C. عرق گلاب کا
 D. دودھ کا
- 47 نمکیات خون کی صورت میں تمام جسم میں اکسیجن پہنچانے کا باعث ہوتے ہیں اس سے کون سا عمل باقاعدہ رہتا ہے
 A. عمل حرارت
 B. عمل تکشید
 C. عمل تبخیر
 D. عمل سفوف
- 48 کچھ لوگ کون سی مشقت سے زیادہ زبانی کام کرتے ہیں.
 A. نخیلی مشقت
 B. زبانی مشقت
 C. جسمانی مشقت
 D. کوئی نہیں.
- 49 روز مرہ کھاتی جائے والے خوراک میں چند غذائی ایسی ہوتی ہیں جنہیں کھلایا جاسکتا ہے
 A. سخت حالت میں
 B. کچی حالت میں
 C. نرم حالت میں
 D. ٹھیوس حالت میں
- 50 حرارت کو نہیں والے پیمانے کو کہتے ہیں.
 A. حرارة
 B. سکلی
 C. تھرمامبٹر
 D. اکائی

51 الو، چاول اور کلے میں کتنے فیصد کاربوبائیٹریٹ کی مقدار شامل ہوتی ہے۔
B. 11 سے 30 فیصد
C. 31 سے 50 فیصد
D. 11 سے 25 فیصد

52 پورے دن کی کھانے کی تفصیل کو کیا کہتے ہیں۔
A. فہرست امر
B. فہرست وقت
C. فہرست طعام **C.** فہرست طعام
D. فہرست اشیاء

53 خاکہ بننے کے لیے کونسا کاغز استعمال ہوتا ہے۔
A. نیلا
B. کالا
C. سفید
D. **خاکی.**

54 ڈرائیں بیشہ بنائی جاتی ہیں۔
A. ایک بٹا تین
B. ایک بٹا چار
C. ایک بٹا پانچ
D. ایک بٹا چھے

55 برخوراک میں حراروں کی مقدار کتنی ہوتی ہے۔
A. ایک جیسی
B. زیادہ
C. مختلف
D. کم

56 کلیشیم کی انتہائی کمی کی صورت میں ایک خاص بیماری بھی بوسکتی ہے جسے۔
A. تپ دق
B. رکنس
C. خناق
D. ملیریا

57 کونسا نظام ثیہیک کام نہ کرے تو بیتلیں کمزور بوجاتی ہیں۔
A. نظام استخوان
B. نظام نفس
C. نظام اخراج
D. نظام عضلات

58 کپڑا بنانے کے لیے بتیں ہیں۔
A. دو
B. تین
C. چار
D. پانچ

59 وثامن سی کھلاتی ہے۔
A. اندھے ، گوشت ، کلیجی
B. کینو، کریپفروٹ، لیموں
C. گھمی، مکنیں
D. گوشت، سیزیل ، ترکاریل

60 موجودہ مشینی دور میں تقریباً بڑا گھر میں کیا چیز موجود ہوتی ہے۔
A. ٹی وی
B. ریڈیو
C. سلانی مشین
D. فریج

61 فہرست طعام کس کے مطابق ہونی چاہیے۔
A. وقت کے مطابق
B. بہت کے مطابق
C. امنی کے مطابق
D. بچت کے مطابق

62 سلانی اور کٹائی کے لیے استعمال ہونے والی چیزوں کے کتنے حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔
A. دو
B. چار
C. تین
D. آٹھ

63 کاربوبائیٹریٹ میں کون سی غذائی شامل ہیں۔
A. شسلست اور مٹاہس والی
B. دالیں
C. وثامن بی والی
D. گوشت، سیزیل

64 پولی ایسٹر فیکٹری قائم ہوئی
A. 1960
B. 1979
C. 1980
D. 1976

65 جیاتین (ج) کی یومیہ ضرورت اوسط آدمی کی روزانہ کتنی در کار ہوتی ہے۔
A. 40 میل گرام سے 40 میل گرام
B. 75 میل گرام سے 75 میل گرام
C. 60 میل گرام سے 60 میل گرام
D. 50 میل گرام سے 80 میل گرام

66 جسم کے بنیادی نالپ ہیں۔
A. چار
B. چھتے
C. سات
D. آٹھ

67 بمارے جسم میں کس عنصر کی کمی بوتو بیٹیوں اور دانتوں کی نشوونما رک جاتے گی اور وہ ثیڑھی بوجاتیں گی۔
A. پوتاشیم
B. سلفر
C. کلائشیم
D. نلتروجن

68 دنیا بہر میں انسان کی من پسند سیزی کون سی ہے۔
A. الو
B. ٹمٹر
C. گوبھی
D. بیزار

- 69 نمکیات کا نوسرا اب فائدہ ہے کہ یہ جسم کے کس عضو میں پانی کی مقدار کو بڑھنے نہیں دیتے ہیں
A. معده ہو
B. انتون کو
C. بالفون کو
D. جگر میں
- 70 انسان کی نفسيات پر کبھی اثرات مرتب کرتی ہے
A. تعلیم
B. کپیل
C. لیاں
D. **اجھی خوراک**
- 71 بماری غذا میں کتنی غذائی اجزاء شامل ہیں
A. دو
B. **تین**
C. چار
D. سات
- 72 لینن کا ریشم ہوتا ہے
A. **دنتھل نما**
B. دھاکہ نما
C. سلک نما
D. روئی نما
- 73 پرانی، پالسی اور گلی سڑی خوراک نہ صرف کس کے زیال کا باعث ہوتی ہے
A. تکلیف کا
B. وقت کا
C. پریشانی کا
D. **روپے پسے کا**
- 74 کون سی روغن غذائی عام درجہ حرارت پر منجمد نہیں ہوتی بلکہ رفق اور سیال حالت میں رہتی ہیں
A. غیر سیر شدہ روغنیات
B. سیر شدہ روغنیات
C. روغی مرکب کے اجزاء
D. محول شدہ روغنیات
- 75 جب غذائیت کی کمی حد سے بڑھ جائے تو انسان کی جو صورتحال بوجاتی ہے اسے
A. فزیکل نیوٹریشن
B. **کیمیکل میں نیوٹریشن**
C. الف اور ب دونوں
D. کوئی نہیں.
- 76 ایک تائین سال کی عمر میں ہماروں کی تعداد ہوتی ہے
A. 200
B. 400
C. **300**
D. 100
- 77 غیر سیر شدہ روغنیات کو سیر شدہ بناتے کے لیے ان میں مزید کون سی گیس شامل کی جاتی ہیں
A. نلتروجن
B. سلفر
C. اکسیجن
D. **بنیلروجن**.
- 78 جیواناتی چکنائی میں کون سا مادہ خون کی شریانوں کی دیواروں میں جنمے لگتا ہے
A. کولیسترون
B. نشلسٹہ
C. حرارت
D. ایندھن
- 79 زیادہ دفعہ منہ دھونے سے بڑھ جاتی ہے
A. خشکی
B. تروتازگی
C. دونوں
D. کوئی نہیں.
- 80 روغنیات میں تمام قسم کے کیا شامل ہوتے ہیں
A. گوشت
B. انشٹے
C. دالیں
D. **گھی اور مکین**
- 81 کھلنوں کے درمیان کم از کم کتنے گھلتوں کا وقفہ بونا چاہیے
A. دو گھلتوں کا
B. چار گھلتوں کا
C. **تین گھلتوں کا**
D. پانچ گھلتوں کا
- 82 حرارت کو کون سی مقدار پانی کے درجہ حرارت کو ایک سیٹھی گریڈ تک بڑھادیتی ہے
A. ایک کلو گرام
B. چار کلو گرام
C. آٹھ کلو گرام
D. دس کلو گرام
- 83 بماری تدرسی اور صحت کا دارو مدار ہے
A. آب و بوا پر
B. پانی پر
C. نشلسٹہ پر
D. **متوازن غذا پر**
- 84 لحمیات کی حیثیت بمارے جسم میں کس کے بعد انتہائی ابم ہے
A. بوا
B. خوراک
C. **پانی**
D. سائنس
- 85 کمر کی لمبائی ہوتی ہے
A. انج 20
B. **انج 26**
C. 28 انج
D. 30 انج
- 86 دالوں میں نشلسٹہ کے علاوہ کس چیز کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے
A. نمکیات
B. پروٹین
C. چکنائی
D. **لحمیات**

- 87 زندہ رہنے کے لیے بوا اور پانی کے بعد کس کی ضرورت ہوتی ہے۔
A. روشنی کی
B. اکسیجن کی
C. غذا کی
D. حرارت کی
- 88 حیاتیں (ج) کی کمی سے کون سی بیماری لاحق ہوتی ہے۔
A. ملیریا
B. ششنج
C. ثانیویڈیٹ
D. سکروی
- 89 دفتر میں کام کرنے والے افراد کرتے ہیں۔
A. مشاغل
B. زینی مشقت
C. جسمانی مشقت
D. مصوری
- 90 پاکستان کے بہت سے بیسی علاقوں میں کتنے وقت خوراک کھائی جاتی ہے۔
A. تین و نیک
B. چارو وقت
C. دو وقت
D. پانچ وقت
- 91 کون سا ایلیمنٹ خون میں نیز ایت اور اسلیت کو متوازن رکھتا ہے۔
A. سلفر
B. کلائیم
C. میکلائیم
D. فلسفورس
- 92 خوراک کا سب سے سستا اور کثیر مقدار میں فراہم ہونے والا جز کون سا ہے۔
A. کاربوبالیٹریٹ
B. نشاستہ
C. پروٹین
D. وٹامن
- 93 کس غذا کو غذائی اجزاء کا مجموعہ کہا جاتا ہے۔
A. متوازن خوراک کو
B. نشاستہ کو
C. نمکیات کو
D. توائٹی کو
- 94 عمر کو ملبرین نے کتنے انوار میں تقسیم کیا ہے۔
A. دو
B. تین
C. چار
D. پانچ
- 95 ریشے سے مراد خام مال کا وہ تار ہے جو کام آتا ہے۔
A. دھاگہ بناتے کے
B. چادر بناتے کے
C. اون بناتے کے
D. روپی بناتے کے
- 96 پکلتے کے مختلف طریقے کتنے ہیں
A. دو
B. تین
C. چار
D. پانچ
- 97 کون سا تیل حیواناتی روغنی زریعے کی ایک مثال ہے۔
A. سالمن مجھلی اور کاؤ مجھلی کا تیل
B. پیمفلٹ مجھلی
C. سنگھاز
D. ٹالفن
- 98 حیاتیں الف کس کی درستگی اور صحت کے لیے نہیں ضروری ہیں۔
A. بینٹی اور آنکھوں کی درستگی
B. بیٹھوں کی افزائش کے لیے
C. دماغ کی درستگی
D. اننوں کی بہتری
- 99 کبڑوں کی سلانی ایک ہے۔
A. اصول
B. ارث
C. مہارت
D. بہر
- 100 حاملہ خواتین کی غذا میں کتنے فیصد حراروں کی مقدار بڑھادیتی ہے۔
A. دس فیصد
B. تیس فیصد
C. پچاس فیصد
D. ستر فیصد
- 101 جسم میں مختلف افعال درست رکھنے اور آنکھوں میں بینٹی زین کی نشوونما کے لیے کس کی انتباہ ضرورت ہوتی ہے۔
A. وٹامن کی
B. نشاستہ کی
C. حراروں کی
D. چکٹائی کی
- 102 حراروں کی فیصد مقدار میں کمی بیشی کا الحصار کس کی نوعیت پر بھی ہوتا ہے۔
A. وقت
B. مخت
C. کام
D. توائٹی
- 103 قدرتی ریشے کتنے ہوتے ہیں۔
A. دو
B. تین
C. چار
D. آٹھ
- 104 سوتی ریشہ کو پکجن کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔
A. کنگها
B. دھننا
C. کلتا

- 105 سبزیاں اور پھل کٹتے اور چھپائے سے پہلے کیا کرنا چاہیے
A. ہونی چاہیں
B. خشک کرنا چاہیں
C. نرم کرنا چاہیں
D. ابال لینی چاہیں
- 106 بمارے خون میں سب سے زیادہ بوتا ہے
A. لوبیا
B. فلسفروں
C. وٹامن
D. پوٹاشیم
- 107 شہری علاقوں میں فہرست طعام بوتا ہے۔ دن میں
A. دو وقت
B. تین وقت
C. ایک وقت
D. چار وقت
- 108 دھات والا فیٹہ سرف کس کو نہ پہن کے لیے استعمال بوتا ہے
A. مشین کو
B. کپڑے کو
C. جسم کو
D. کاغذ کو
- 109 بماری غذا میں کتنے غذائی لجزا پیس
A. تین
B. چار
C. چھ
D. نو
- 110 عام لفظ میں بلج کا مطلب ہے۔
A. رنگ کھانا
B. رنگ کرنا
C. رنگ بہرنا
D. رنگ تبدیل کرنا
- 111 بمارے جسم کو قوت و توانائی فراہم کرتی ہے۔
A. حیات سے
B. نمکیات سے
C. روغینات سے
D. شسلستہ سے
- 112 سینے کی لائن کی لمبائی بوتی ہے۔
A. انج 7
B. انج 10
C. انج 12
D. انج 14
- 113 کاغذ کے ٹرافت کو کپڑے پر لگانے کے لیے کس کا بونا ضروری ہے۔
A. سلانی کا
B. فہنے کا
C. پیس کا
D. پین کا
- 114 منوازن غذا کی کمی کے باعث بیمار پڑنے سے پہلے انسان کا چکرانے لگتا ہے۔
A. جسم
B. بالزو
C. سر
D. پاؤں
- 115 جیلتین کے اچھے زرائع کون سے پیں۔
A. گوشٹ، اندہ، مکہن
B. دالیں، چین، لوبیا، انج
C. سلک، ہموئی، ٹماٹر
D. ٹبل روٹی اور ساکگردانہ
- 116 حرارت کس کی اکلی بوتے ہیں۔
A. وٹامن
B. کام کی
C. شسلستہ کی
D. توانائی کی
- 117 پروٹین کی کمی کی وجہ سے کون سی بیماری ہوجاتی ہے۔
A. ملیریا
B. ایکیما
C. ایڈز
D. کواشیکور
- 118 خوراک کے بغیر انسان کتنے دن تک زندہ رہ سکتا ہے۔
A. دو دن
B. چھ دن
C. اٹھے دن
D. دس دن
- 119 دھاگے سے کپڑا بتتے تک کے مراملہ ہیں۔
A. دو
B. تین
C. چار
D. پانچ
- 120 کھلے پکائے کے طریقوں کو کتنے گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
A. دو
B. تین
C. پانچ
D. اٹھے
- 121 جیلتین (د) کا سب سے بڑا زریعہ کون سا ہے۔
A. سورج کی شعاعیں
B. پہلوں اور سبزیوں کا استعمال
C. سنگروں کا استعمال
D. انج، دالوں کا استعمال

122	امینو ایسٹ کون سے ترتیب سے بنتے ہیں۔	A. سامنے میسی بریب. B. مصنوعی سائیکی ترتیب C. فدری سائیکی ترتیب D. سامنے میسی بریب.
123	کندھے کو نپا جاتا ہے۔	A. تیرہ کی لان B. بارہ کی لان C. گمراہ کی لان D. چودہ کی لان.
124	مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ استعمال ہوتا ہے۔	A. تھوڑے افراد کے لئے B. بہت تھوڑے افراد کے لئے C. دونوں کے لئے D. کوئی نہیں.
125	ایندا میں غذائی گروہ کی تعداد میں کتنے گئے تھے۔	A. تین B. پانچ C. گلزار D. سترہ
126	کیاشیم اور فلسفورس کے بعد کون سا نمک ہے جو بمارے جسم میں سب سے زیادہ موجود ہوتا ہے۔	A. کیاشیم B. پوتاشیم C. سولیم D. فولاد
127	کونسا ایلیمنٹ انسان کی ریگن اور جسم کی ریقق باقتوں میں پالا جاتا ہے۔	A. فلسفورس B. کیلشیم C. سلفر D. پوتاشیم
128	حیاتیں الف کی کمی سے کون سی بیماری لاحق ہوتی ہے۔	A. ملیریا B. تائیفائی C. فالج D. شب کوری
129	نمکیات بمارے جسم کے کتنے فیصد حصہ میں پانی کی مقدار نہ بڑھنے ہیتے ہیں نہ کم ہونے ہیتے ہیں۔	A. 2 فیصد B. 4 فیصد C. 6 فیصد D. 8 فیصد
130	انسان کو کپڑوں کی تعداد کے لئے بنائی چاہیے۔	A. خاک B. فربست C. دونوں D. کوئی نہیں.
131	تلی جانے والی چیز کا تقریباً کتنے فیصد کاراٹوبنا چاہیے۔	A. آدھا کنارا B. تین چوتھائی C. دو چوتھائی D. ایک چوتھائی
132	پروٹین کا لفظ کس زبان سے لیا گیا ہے۔	A. عربی B. ترکش C. لاطینی D. یونانی
133	انڈے اور اس سے بنی ہوئی غذاوں میں مکمل پروٹین کے علاوہ وثامن۔	A. اے، فولاد اور کیاشیم B. بی، سی، ذی C. بی، فولاد اور کیاشیم D. کوئی نہیں.
134	بہتر سلامی کے لئے کس کو بہتر طریقے سے لگانا بہت ضروری ہے۔	A. بیڈ کو B. لیور کو C. پرزرہ کو D. سونی کو
135	حیاتین (ج) کا کیمیائی نام ہے۔	A. سلفیورک ایسٹ B. کاربینک ایسٹ C. اسکاریک ایسٹ D. میتھال ایسٹ
136	اعلیٰ حیاتی قدر والی غذاوں میں شوونما کے لئے استعمال ضروری ہوتے ہیں۔	A. امینو ایسٹ B. حمیمات C. امینو ترشے D. وثامن
137	روغنی غذائیں کیسے بضم بوتی ہیں۔	A. بہت جلد B. بہت در سے C. اپسٹہ ایسٹ D. بوتی بی نہیں.
138	شخصیت میں سب سے پہلی نظر بمارے پر پڑتی ہے۔	A. انکھوں پر B. چہرے پر C. دونوں D. کوئی نہیں.
139	تندرست انسان کو روزانہ کتنے حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔	A. 2400 B. 1200 C. 2700 D. 3100

- 140 بمارے جسم کے اندر ٹھوس، نرم اور سیال حالت میں موجود ہیں.
A. عصب
B. انتنی
C. رگنی
D. باقٹنی
- 141 کپڑوں کی منصوبہ بندی اپنے ملک اور شہر کی کس کے مطابق ہونی چاہیے
A. آب و پرو
B. محائل
C. موسم
D. محل و قوع
- 142 ناشتے میں اور رات کے کھانے میں کتنے فیصد حرارتے ہونے چاہیے
A. 25% 40 سے %
B. 35% 55 سے %
C. 30% 50 سے %
D. 20% 30 سے %
- 143 صفائی ایمان ہے۔
A. نصف
B. آدھا
C. پورا
D. کوئی نہیں.
- 144 فولاد بمارے پٹیوں اور رگوں میں کتنے فیصد ہوتا ہے۔
A. دو فیصد
B. تین فیصد
C. چار فیصد
D. آٹھ فیصد
- 145 بماری دانتوں اور پٹیوں کی شعوونما اور شکست و ریخت کے لیے بہت ضروری ہے۔
A. کیاشیم
B. سلفر
C. نمکیات
D. ایورٹن
- 146 تین سے چھ سال کی عمر کے بچوں میں جسمانی شعوونما کے لحاظ سے کس کی شعوونما بوربی ہوتی ہے۔
A. باقٹوں اور پٹیوں کی
B. عضلات کی
C. ان کے قد کی
D. اعصاب کی
- 147 لینن جس سے تیار ہوتی ہے ہودے کو کہتے ہیں۔
A. روز پلات
B. لیلی پلات
C. فاکس پلات
D. کوئی نہیں.
- 148 گلسروں کے کتنے کاربن ایٹم ہوتے ہیں۔
A. دو
B. تین
C. چار
D. پانچ
- 149 کھانا پیش کرتے وقت کس طرف سے شروع کرنا چاہیے
A. داینن طرف سے
B. پائیں طرف سے
C. مختلف سمت سے
D. درمیان سے
- 150 US RDA
A. U.S. Recommended Daily allowance
B. U.S. Russian Daily allowance
C. U.S American Daily Allowance
D. کوئی نہیں.
- 151 بماری پٹیل اور دانت مضبوط بنادیتے ہیں۔
A. سلفر اور سوٹیم
B. کلائیم اور فلسفورس
C. فلسفورس اور وٹامن
D. لوپا اور وٹامن
- 152 بمارے جسم میں کتنی فیصد پروٹین مختلف جگہوں پر موجود ہے۔
A. فیصد 60
B. 75 فیصد
C. 55 فیصد
D. 90 فیصد
- 153 چربی جسم میں بطور کس کے ذخیرے کے جمع رہتی ہے۔
A. ایندھن کے
B. تواناتی کے
C. اثرن کے
D. حرارتے کے
- 154 زاتی زیباش سے مراد اپنی کس چیز کو دلکش طریقے سے بناؤ رکھنے سے ہے۔
A. شخصیت کو
B. قد کو
C. لباس کو
D. بول چال کو
- 155 کس کو دھنا نہیں جاسکتا ہے۔
A. لینن کو
B. سوٹی ریٹنے کو
C. سلک کو
D. روئی کو
- 156 وارڈ دوب کے لفظی معنی ہیں۔
A. دروازہ
B. الماری
C. میز
D. کھڑکی
- 157 بروٹن سے بمارے جسم کے خلیوں کی کیا ہوتی ہے۔
A. تعمیر و مرمت
B. شکست و ریخت
C. نٹھھٹو،

158 بروغی غذا کتے اجزا کا مرکب ہوتی ہے۔

- A. دو
B. نین
C. پانچ
D. آٹھ

159 غذوں کے ٹھوس یا سیال ہونے کا انحصار ان میں موجود کے مطابق پانچو جن کے تسلیب سے ہے۔

- A. گندھک
B. سلفر
C. کاربن اور آکسیجن
D. نانچو جن

160 ایندھن کے غذائی اجزاء کتے ہوتے ہیں۔

- A. دو
B. تین
C. چار
D. پانچ

161 حیاتین الف کی کمی کی ابتدائی علامات میں شامل ہیں۔

- A. جسم پر زخم کے شان
B. ٹانگ درد
C. نکسیر کا پہنا
D. بانہوں کا سوچنا

162 حرارت اور توانائی دینے کے لئے کتے غذائی اجزاء بمارے جسم میں عمل کرتے ہیں۔

- A. دو
B. تین
C. چار
D. دس

163 گندم کا تخم کھلاتا ہے۔

- A. اینڈو سپرم
B. اناج
C. جنم
D. کوئی نہیں۔

164 مکمل پروٹین با ضروری امینو ترشے کتے ہوتے ہیں۔

- A. دو
B. چھ
C. چار
D. آٹھ

165 کپڑے کسے ہونے جاتے ہیں۔

- A. لباس موقع محل اور موسم کے مطابق ہو
B. لباس زیادہ چوراً نہ ہو
C. لباس ٹیز ان نما ہو
D. کوئی نہیں۔

166 فشگ کے اصول ہیں۔

- A. دو
B. نین
C. چار
D. پانچ

167 گز یا میٹر راڈ کس کا بنانا ہوتا ہے۔

- A. +شیشے کا
B. لکڑی یا پلاسٹک کا
C. لوہے کا
D. سٹیل کا

168 پاؤں سے چانے والی مشین کے ساتھ کیا لگا جاتا ہے۔

- A. سٹینلس
B. بینہا
C. لکڑی
D. شیشہ

169 بیوچی کو ڈھکن سے ڈھلتا ضروری ہے اس سے کتے فیصد تک حیاتین (ج) کی مقدار ضایع ہونے سے بچائی جاسکتی ہے۔

- A. 5% 10% سے %
B. 10% 20% سے %
C. %20 40% سے %
D. 105 30 سے %

170 کپڑے کو اگر اون سلانی سے بنایا جائے یا مشین سے تو وہ کھلاتا ہے۔

- A. فیشٹگ
B. شنگ
C. دونوں
D. کوئی نہیں۔

171 بمارے خون میں تقریباً کتنا فیصد لوپا ہوتا ہے۔

- A. 55- 60 فیصد
B. 30 - 50 فیصد
C. 44- 60 فیصد
D. 55- 70 فیصد

172 انسان اپنی زندگی میں کن مختلف ادوار سے گزرتا ہے۔

- A. عمر
B. وقت
C. علم
D. مشقت

173 ایسے بردے جن میں کولیسٹرول کم ہوتا ہے کھلاتا ہے۔

- A. Black meat
B. White Meat
C. الف اور ب دونوں
D. کوئی نہیں۔

174 پکائے سے خراک نرم گرم اور ہوجاتی ہے۔

- A. چکنی
B. بے زانفہ
C. سخت
D. زود پضم

175	پاکستان میں قوت اور حرارت کا کتنا فیصد حصہ کاربوبائیٹریت پر مشتمل ہے۔	80 فیصد سے C. 80 فیصد 90 سے D. 30 فیصد 60 سے
176	کپڑے کا رنگ کیسا ہونا چاہیے۔	کپڑے کا رنگ آپ کی جسمات کے مطابق B. کپڑے کا رنگ آپ کی جسامت اور رنگ کے مطابق C. کپڑے کا رنگ آپ کے جسم کے مطابق D. کوئی نہیں۔
177	رقم کے عوض کسی بھی چیز کا حصول کیا کہلاتا ہے۔	خربداری کا عمل B. نقضان کا عمل C. خرید و فروخت D. منافع کا عمل
178	خوارک اگر پسند کے مطابق ہو تو کس پر اچھا اثر پڑتا ہے۔	نظام دوران خون پر عروق باضمہ C. نظام اخراج D. نظام تنفس
179	عام ریشے کتنے مراحل سے گرتے ہیں۔	دو B. تین C. چار D. پانچ
180	گئی، مکہن، اور آئل کہلاتے ہیں۔	احمیات B. نشسلستہ C. روغنیات D. کوئی نہیں۔
181	متوازن غذا سے مراد ہے۔	تمام اجزاء کم پوں B. تمام اجزاء زیاد پوں C. تمام اجزاء مناسب مقدار میں پوں D. کوئی نہیں۔
182	پروٹین کتنے قسم کی بوتی ہیں۔	A. دو B. تین C. چار D. چھ
183	روزانہ ایک صحت مند انسان کے لیے کتنے گرام کیلشیم کی ضرورت بوتی ہے۔	گرام 0.3 گرام 0.8 C. گرام 0.9 D. گرام 0.4
184	سیپٹر یا بیک کی لمبائی بوتی ہے۔	انج 10 انج 13 C. انج 14 D. انج 15
185	بیٹھیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے کیا معاون بوتا ہے۔	نشسلستہ B. حیاتین الف C. چکنالی D. حرارے
186	گوشت، انڈا، حیوانی اور نباتی کہلاتی ہیں۔	نشسلستہ روغنیات C. لحمیات D. وثائل
187	کاربوبائیٹریٹ کو اردو میں کہا جاتا ہے۔	وٹامن B. حرارے C. نشسلستہ D. خذالی گروہ
188	زمین کے اندر اگئے والی چیزیں ہیں۔	کیلا، الو، شکرکنڈی الو، شکرکنڈی C. مثر، پیاز D. کوئی نہیں۔
189	جسم کے کسی بھی حصے کو نلنے کے لیے استعمال بوتا ہے۔	نلنے والا فیٹہ B. پاسٹک کا C. لکڑی کا D. لوہے کا
190	لحیمات کس سے مل کر بتتے ہیں۔	A. جربی سے B. نشسلستہ سے C. امنو ترش سے D. گندھک سے
191	نئے کپڑوں کا تعین بوتا ہے۔	A. انسان کی ضرورت کے مطابق B. انسان کی سرگرمیوں اور ضرورت کے مطابق C. دونوں D. کوئی نہیں۔
192	حرارت اور توانائی پہنچانے والی غذا میں کون سی غذا شامل ہے۔	ٹمٹر B. شکر قندی C. پالک D. جاول، گیوں

		شیرتیگ A. کپنگ B. وانگ C. کوئی نہیں D. کلیچی
193	سوٹی دھاگ، تیار کرنے کے لیے سب سے پہلے بیہڈ کے بال مونڈھ لیتے جاتے ہیں۔ اس عمل کو کہتے ہیں	A. مثر B. گوشت C. کلیچی D. نودہ
194	بہترین حیواناتی زرائع میں کیا شامل ہے۔	کیاس کے پودے سے A. ریشم کے کیڑے سے B. جالوریوں کی کھال سے C. لینن کے پودے سے D. انچ
195	بم سوت حاصل کرتے ہیں۔	A. 60 B. 40 C. 70 D. 20
196	نلنے والا فیٹہ عموماً کتنے انچ کا ہوتا ہے۔	انج A. 60 B. 40 C. 70 D. 20
197	کھانے پینے کی جو چیز بھی خریدی جائے اس کا ہونا بہلیت ضروری ہے۔	صف سپہرا اور تازہ ہونا A. مہنگا ہونا B. دھلاکا ہونا C. سستا ہونا D. میکرو ہونا
198	ایک اچھے قشک کا لباس تیار کرنے کے لیے کس کی ضرورت ہوتی ہے۔	لیور کی درادنٹگ کی منسلک لیاس کی پیمانے کی
199	حیوانی پروٹین بجوں کی خوراک میں کتنے فیصد موجود ہونی چاہیے۔	A. 60% B. 50% C. 40% D. 70%
200	ثمرے میں کھانا کھانے کے کتنے طریقے ہیں۔	دو A. تہہ B. چھ C. چار D. آٹھ
201	کٹائی کے لیے عام طور پر کتنے انچ کا فٹ ٹھیک رہتا ہے۔	چار انچ کا B. بارہ انچ کا C. دس انچ کا D. آٹھ انچ کا
202	ساخت کے اعتبار سے کاربوبائیٹریش کس سے مل کر بنتے ہیں۔	سلفر اور گندھک A. فلسفورس B. کاربن، اکسیجن، اور بلیٹروجن C. نلتروجن D. نلتروجن
203	بماری غذا میں کتنے گرام چکنائی شامل ہونی چاہیے۔	سے 40 گرام B. سے 80 گرام C. سے 50 گرام D. سے 30 گرام
204	پکائے کے عمل کو تیز کرنے کے لیے کس کو ڈھونکن سے ڈھلننا ضروری ہے۔	دیکھی کو B. تھالی کو C. بیگ کو D. پیالے کو
205	خوراک کے بغیر متوازن ہونے کا احساس صرف اس وقت ہوتا ہے جب ہم	سوچائیں ور اٹھائیں A. الچن محسوس کریں B. سستی محسوس کریں C. بیمار پڑ جائیں اور بمارے صحت متاثر بوجائیں D. اسکے بعد
206	بگر یا میٹر راڑ کس کا بنا ہوتا ہے۔	لکڑی یا پلاسٹک کا B. شیشے کا C. لوہے کا D. سٹیل کا
207	ریشم کے تار کی لمبائی ہوتی ہے۔	سے 700 گرام B. سے 900 گرام C. سے 1200 گرام D. سے 500 گرام
208	سانولے لوگ کیڑے لیتے ہیں	گبرے رنگ کے B. بلکر رنگ کے C. نہ بلکر نہ گبرے D. کوئی نہیں
209	کس میں چکنائی تقریباً موجود نہیں ہوتی۔	تازہ بہلوں میں A. دالوں میں B. گوشت میں C. سبزی میں D. سبزی میں
210		A. تین B. پانچ

C. گیارہ

D. سترہ

- A. کمر کی
B. کندھ کی
C. لشتن کی
D. کونی نہیں۔

- A. دو
B. چار
C. اٹھے
D. تین

- A. 5 فیصد
B. 15 فیصد
C. 25 فیصد
D. 50 فیصد

- A. 30.21 فیصد
B. 20 فیصد
C. 30 فیصد
D. 15 فیصد

- A. نمکیات
B. چکانی
C. فاضل پروٹین
D. نسلتہ

- A. لیور
B. پلیٹ
C. پرزو
D. بازو

- A. آپوٹین
B. سوٹیم
C. کلورین
D. فلورین

- A. قوت اور توانائی
B. حرارت
C. متوازن غذا
D. بہتر ماحول

- A. گرمیوں کا
B. سردیوں کا
C. بہار کا
D. کوئی بھی نہیں۔

- A. روغیات
B. نسلتہ
C. لحمیات

- A. انگریزی
B. عربی
C. پنجابی
D. فرانسیسی

- A. دو فیصد
B. پانچ فیصد
C. سات فیصد
D. نو فیصد

- A. قوت مدافعت
B. توانائی
C. حرارت
D. حرکت

- A. خون کو منجمد کرنے کے
B. تنفس کا نظام بہتر کرنا
C. نظام انبطام درست کرنا
D. دوران خون صحیح کرنا

- A. دو سے تین مرتبہ
B. پانچ مرتبہ
C. اٹھے مرتبہ
D. ایک مرتبہ

- A. راڈنما
B. لکڑی کی شکل کا
C. بھی کی شکل کا
D. ترچھا

- A. اٹھے
B. دالیں
C. پھیل
D. سیزیل

228 دھلت والا فینہ صرف کس کو ناپنے کے لئے استعمال ہوتا ہے
A. جسم سے
B. مشین کو
C. کاغذ کو
D. میٹنے کو

229 کون سا پرزاہ سلانی کے وقت کپڑے کو چلاتا ہے
A. لیور
B. پیچ
C. پرزاہ
D. دندانے

230 جسم کو توانائی کس سے ملتی ہے
A. نسلتہ اور چربی سے
B. لحیات سے
C. پروٹین سے
D. حیاتن سے

231 انلجون میں پر قسم کا کیا شامل ہے
A. چینی
B. جیسے
C. گوشت
D. مکنی جوار اور چوول

232 بمارے جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرتی ہے
A. نمکیات
B. روغنیات
C. نسلتہ
D. لحمیات

233 مشین کا نپلا بموار سطح والا حصہ کیا کہلاتا ہے
A. پیٹ
B. دندانے
C. لیور
D. پلیٹ

234 دفتر کا کام کرنے کے لئے کتنی حرارت خروج ہوتی ہے
A. سے 20 حرارت سے 50
B. سے 60 حرارت سے 80
C. سے 80 حرارت سے 100
D. سے 50 حرارت سے 90

235 خریداری کے عمل کا انحصار کس پر ہوتا ہے
A. غربت پر
B. مالی استطاعت پر
C. دولت پر
D. وقت پر

236 اونی کپڑا کس جلتوں کے کھال سے حاصل کیا جاتا ہے
A. بکرے کی
B. اونٹ کی
C. بیبیزون کی
D. گلے کی

237 میز یا دسترخوان پر جو جگہ ایک شخص کے سامنے آتی ہے وہ کیا کہلاتی ہے
A. کر
B. ٹھرے
C. ڈھل
D. سجاوٹ

238 کون سے مرکبات کاربن، بلیٹروجن، اور اکسیجن کے کیمیائی عناصر پر مشتمل ہوتے ہیں
A. سیر شدہ
B. روغنی
C. کاربن
D. غیر سیر شدہ

239 کاربوبایٹریٹ کو نسلتہ کہا جاتا ہے
A. اردو زبان میں
B. فارسی زبان میں
C. انگریزی زبان میں
D. پنجابی زبان میں

240 زاتی زیباش سے مراد ہے
A. شخصیت
B. زاتی خصوصیت
C. دونوں
D. کوئی نہیں.

241 فیصد صوفے کے کپڑے میں رے آن کا استعمال ہوتا ہے
A. 70%
B. 80%
C. 40%
D. 50%

242 کھولنا اور ملانا کتنے ریشوں پر ہوتا ہے
A. دو
B. تین
C. چار
D. پنج

243 نشان لگانے والا چاک سستیاب ہے
A. کالے رنگ کا
B. پیاسے رنگ کا
C. سرخ رنگ کا
D. مختلف رنگوں کا

244 لباس کا کس سے گہرا تعلق ہے
A. شخصیت سے
B. نفیبات سے
C. صورت سے
D. جسامت سے

245 پروٹین کا کردار بمارے جسم میں کس طرح کا ہوتا ہے
A. مٹی
B. ریت
C. سیمنٹ
D. پانی

246 وٹامن اے کی بہترین مثال ہے۔

سیز پتوں والا اور پیلی تر کارپاں

A. بیان، تکثیر اور بالک

B. گویہ، شلمج، کدو

C. کوئی نہیں

D. تازہ پھل اور سیزیل

247 جیتن اور نمکیات کے بہترین ماذ کیا ہوتے ہیں۔

A. دالیں

B. انڈے

C. گوشت

D. عمر کا

248 غذا کا انتخاب کرتے ہوئے انسان کو کس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

A. نیاس کا

B. قد کا

C. صحت کا

D. عمر کا

249 جیتن کی کچھ مقدار بمارے جسم میں کس جگہ قدرتی طور پر از خود تخلیق ہوتی رہتی ہے۔

A. معدے

B. جگر

C. بیٹھوں

D. انٹوں

250 تیرے کی لان کندھے کی دونوں بیٹھوں کا نام ہوتا ہے۔

A. انج 4

B. انج 7

C. انج 8

D. انج 9

251 انسان امیر ہو کے غریب اسے کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے۔

A. متوازن ورزش

B. پانی کی

C. متوازن غذا کی

D. مشروب کی

252 مشرقی انداز سے کھانا پیش کرتے وقت جگ ستر خوان پر کہل رکھا جاتا ہے۔

A. دائیں طرف

B. سائیڈ پر

C. درمیان میں

D. بلینی طرف

253 اگر خشک ہو تو دھوئیں۔

A. صلن سے

B. بیسن سے

C. گلیسیرین سوب سے

D. کوئی نہیں

254 اچھی سلانی اور کلانی کا ایک اہم جزو عمدہ قسم کی کیا چیز ہے۔

A. لیور

B. ٹسک

C. قبیچی

D. پنسل

255 بکری کے گوشت میں کتنے فیصد کیاٹھیم کی مقدار ہوتی ہے۔

A. 0.17 فیصد

B. 0.70 فیصد

C. 0.10 فیصد

D. 0.30 فیصد

256 خوراک کی خریداری کے لئے سب سے اہم ترین بات کیا ہے۔

A. غذائیت کے بارے میں علم بونا

B. کوالتی کے بارے میں علم بونا

C. نفع کے بارے میں علم بونا

D. نقصان کے بارے میں علم بونا

257 پروٹین میں کیا کیلشامل بوسکٹلے ہے۔

A. لوپا اور آپرٹن

B. سلفر اور گنڈھک

C. نلتروجن

D. فلسفروں