

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

Sr	Questions	Answers Choice
1	زندہ ربی کے لیے بوا اور پانی کے بعد کس کی ضرورت ہوتی ہے۔	A. روشنی کی B. اکسیجن کی C. غذا کی D. حرارت کی
2	کون سی غذا صرف مزے کے لیے کھاتی جاتی ہے۔	A. مٹھائی B. پنے C. شکر D. حلوا
3	خوراک کے بغیر انسان کتنے دن تک زندہ رہ سکتا ہے۔	A. دو دن B. چھ دن C. اپنے دن D. دس دن
4	غذا بمارے جسم میں کیا فراہم کرتی ہے۔	A. قوت مدافعت B. توانائی C. حرارت D. حرکت
5	کونسا نظام ثیہیک کام نہ کرے تو بیشی کمزور ہو جاتی ہے۔	A. نظام استخوان B. نظام تنفس C. نظام اخراج D. نظام عضلات
6	بمارے جسم کو قوت و توانائی فراہم کرتی ہے۔	A. لحمیات سے B. نمکیات سے C. روغنیات سے D. شسلست سے
7	بمارے جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرتی ہے۔	A. نمکیات B. روغنیات C. شسلست D. لحمیات
8	خوراک کے بغیر متوالن ہونے کا احساس صرف اس وقت ہوتا ہے جب ہم	A. سوچاتیں وراثتیں B. الگین محسوس کریں C. سستی محسوس کریں D. بیمار پڑ جاتیں اور بمارے صحت متاثر ہو جائے
9	متوالن غذا کی کمی کے باعث بیمار پڑنے سے پہلے انسان کا چکرانے لگتا ہے۔	A. جسم B. بالزو C. سر D. پاؤں
10	بماری غذا میں کتنی غذائی اجزاء شامل ہے۔	A. دو B. تین C. چار D. سات
11	برخوراک میں حراروں کی مقدار کتنی ہوتی ہے۔	A. ایک جیسی B. زیادہ C. مختلف D. کم
12	غذا کا انتخاب کرتے ہوئے انسان کو کس بات کا خالص خیال رکھنا چاہیے۔	A. لباس کا B. قد کا C. صحت کا D. عمر کا
13	ایسی ضروری خوراک جس پر بماری زندگی کا دارو مدار ہوتا ہے وہ بھے۔	A. خوراک B. متوالن خوراک C. بیندی خوراک D. غیر متوالن خوراک
14	بمارے جسم کون سی مختلف چیزوں کا مجموعہ ہے۔	A. خلیات کا B. ریشہ کا C. بیٹھوں کا D. باقتوں کا
15	انسان کی نفیسیات پر کہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔	A. تعلیم B. کوپیل C. لباس D. اچھی خوراک

- 16 جسم کو توانائی مہیا کرتی ہے۔  
A. نمکیت  
B. چکنائی  
C. فاضل پروٹین  
D. نشانستہ
- 17 کس غذا کو غذائی اجزاء کا مجموعہ کہا جاتا ہے۔  
A. متوازن خوراک کو  
B. نشانستہ کو  
C. نمکیت کو  
D. توانائی کو
- 18 ابتدا میں غذائی گروہ کی تعداد میں کتنے بنائے گئے ہے۔  
A. تین  
B. پانچ  
C. گیارہ  
D. سترہ
- 19 ابتدا میں غذائی گروہ کی تعداد میں کتنے بنائے گئے ہے۔  
A. تین  
B. پانچ  
C. گیارہ  
D. سترہ
- 20 کس جانور کے گوشت میں مکمل لحمیات پائی جاتی ہے۔  
A. بیفیس  
B. بیل  
C. مجھلی  
D. بکرے
- 21 کتنے فیصد حرارت اناج سے بی حاصل کیے جاتے ہیں۔  
A. 50% 70 سے %  
B. 80% 90 سے %  
C. 70% 100 سے %  
D. 60% 80 سے %
- 22 غذائی اجزاء کی کمی کتنے فیصد سے کتنے فیصد تک بوتی ہے۔  
A. 65% 80 سے %  
B. 45% 60 سے %  
C. 55% 70 سے %  
D. 95% 70 سے %
- 23 بماری غذا میں کتنے غذائی اجزا ہیں۔  
A. تین  
B. چار  
C. چھے  
D. نو
- 24 حرارت کو کون سی مقدار پائی کے درجے حرارت کو ایک سیٹی گریڈ تک بڑھادیتی ہے۔  
A. ایک کلو گرام  
B. چار کلو گرام  
C. اٹھے کلو گرام  
D. دس کلو گرام
- 25 خوراک کا انتخاب کرتے ہوئے کیا چیز قدرتی طور پر خود بی اثر انداز بوتی ہے۔  
A. پانی  
B. موسم  
C. مالحول  
D. آب و بوا
- 26 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
- 27 کچھ لوگ کون سی مشقت سے زیادہ زبانی کام کرتے ہیں۔  
A. نسبتاً مشقت  
B. زیبی مشقت  
C. جسمانی مشقت  
D. کوئی نہیں۔
- 28 متوازن غذا سے مراد ہے۔  
A. تمام لجزا کم بہوں  
B. تمام لجزا زیادہ بہوں  
C. تمام لجزا مناسب مقدار میں بہوں  
D. کوئی نہیں۔
- 29 بماری تدریسی اور صحت کا دارو مدار ہے۔  
A. آب و بوا پر  
B. پائی پر  
C. نشانستہ پر  
D. متوازن غذا پر
- 30 جب غذائیت کی کمی حد سے بڑھ جائے تو انسان کی جو صورتحال پوچھتی ہے اسے  
A. فریکل نیوٹریشن  
B. کیمیکل من نیوٹریشن  
C. الف اور ب دو نوں  
D. کوئی نہیں۔
- 31 انشے اور اس سے بنی ہوئی غذاوں میں مکمل پروٹین کے علاوہ وہامن۔  
A. اے، فولاد اور کیاشیم  
B. بی، سی، فی  
C. الف اور ب کیاشیم  
D. کوئی نہیں۔
- 32 زمین کے اندر اگے والی چیزیں ہیں۔  
A. کیلا، الو، شکرکنندی  
B. الو، شکرکنندی  
C. مٹر، پیاز  
D. کوئی نہیں۔
- 33 انسان امیر ہو کر غریب اسے کس چیز کی ضرورت بوتی ہے۔  
A. متوازن ورزش  
B. پائی کی  
C. مہے اداہ غذا کے

34 دفتر میں کام کرنے والے افراد کرتے ہیں۔

- A. مشاغل
- B. زینی مشقت
- C. جسمانی مشقت
- D. مصوری

35 غذائی ضروریات کا اندازہ غذا میں موجود کس کی مقدار سے کیا جاسکتا ہے۔

- A. حرارت اور توانائی سے
- B. وٹاٹن سے
- C. پروٹین سے
- D. چکنائی سے

36 حرارت کو نابنے والے پیمانے کو کہتے ہیں۔

- A. حرارہ
- B. سکلی
- C. تھرمومیٹر
- D. اکٹی

37 دفتر کا کام کرنے کے لئے کتنی حرارے خرچ ہوتی ہے۔

- A. 20 سے 50 حرارے
- B. 60 سے 80 حرارے
- C. 80 سے 100 حرارے
- D. 50 سے 90 حرارے

38 عمر کو ملبیری نے کتنے ادوار میں تقسیم کیا ہے۔

- A. دو
- B. تین
- C. چار
- D. پانچ

39 بچوں میں بڑھوٹری اور نشوونما کے لیے کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے۔

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

40 حیوانی پروٹین بچوں کی خوراک میں کتنے فیصد موجود ہونی چاہیے۔

- A. 60%
- B. 50%
- C. 40%
- D. 70%

41 حیوانی پروٹین سے کیا مراد ہے۔

- A. انتکے
- B. دالیں
- C. پھلیں
- D. سیزیل

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

- A. عمر
- B. وقت
- C. علم
- D. مشقت

43 تین سے چھ سال کی عمر کے بچوں میں جسمانی نشوونما کے لحاظ سے کس کی نشوونما بوربی ہوتی ہے۔

- A. باقتوں اور بیٹھوں کی
- B. عضلات کی
- C. ان کے قد کی
- D. اعصاب کی

44 تین سے چار سال کے بچے کتنے گرام پروٹین حساب فی کلوگرام وزن درکار ہے۔

- A. 2.2 گرام
- B. 2.5 گرام
- C. 2.6 گرام
- D. 2.8 گرام

45 ایک تائین سال کی عمر میں حراروں کی تعداد ہوتی ہے۔

- A. 200
- B. 400
- C. 300
- D. 100

#### وٹامن کی

46 جسم میں مختلف افعال درست رکھنے اور آنکھوں میں بینائی زین کی نشوونما کے لیے کن کی انتہائی ضرورت ہوتی ہے۔

- A. نسلیتہ کی
- B. حراروں کی
- C. چکنائی کی

- A. دس فیصد
- B. تیس فیصد
- C. پیاس فیصد
- D. ستر فیصد

48 ایندھن کے غذائی اجزاء کتنے ہوتے ہیں۔

- A. دو
- B. تین
- C. چار
- D. پانچ

49 لحمیات کس سے مل کر بتے ہیں۔

- A. جری سے
- B. نسلیتہ سے
- C. امینو ترش سے
- D. گددھک سے

50 مکمل پروٹین یا ضروری امینو ترشے کتنے ہوتے ہیں۔

- A. دو
- B. چھ
- C. چار
- D. اٹھے

51	پروٹین کتے قسم کی ہوتی ہیں	A. بین B. جار C. چہ D. وٹامن
52	اعلیٰ حیاتی قدر والی غذاوں میں نشوونما کے لئے استعمال ضروری ہوتے ہیں	A. امینو اسٹڈ B. لحمیات C. امینو ترنسپر D. وٹامن
53	امینو اسٹڈ کون سے ترتیب سے بتتے ہیں	A. خاص سائیمی ترتیب B. عام سائیمی ترتیب C. مصنوعی سائیمی ترتیب D. قدرتی سائیمی ترتیب
54	پکائے کے مختلف طریقے کتے ہیں	A. دو B. بین C. جار D. پانچ
55	مچھلی، پنیر اور کالیجی میں پروٹین کی کمی مقدار ہوتی ہے	A. 30.21 فیصد B. 25 فیصد سے C. 30 فیصد سے D. 15 فیصد سے
56	پروٹین میں کیا کیشامول پوسکلائے	A. لوپا اور آپوٹین B. سفر اور گدھہک C. نانٹروجن D. فلسفورس
57	جسم کو نوانٹی کس سے ملتی ہے	A. نشاستہ اور چربی سے B. لحمیات سے C. پروٹین سے D. حیاتین سے
58	لحمیات کی حیثیت بمارے جسم میں کس کے بعد انتہائی ابہ ہے	A. بوا B. خوراک C. پانی D. سلس
59	پروٹین کا لفظ کس زبان سے لیا گیا ہے	A. عربی B. ترکی C. لاطینی D. یونانی
60	بمارے جسم میں کمی فیصد پروٹین مختلف جگہوں پر موجود ہے	A. 60 فیصد B. 75 فیصد C. 55 فیصد D. 90 فیصد
61	پروٹین کا کردار بمارے جسم میں کس طرح کا ہوتا ہے	A. مٹی B. ریت C. سیمعنٹ D. پانی
62	پروٹین سے بمارے جسم کے خلیوں کی کیا ہوتی ہے	A. تعمیر و مرمت B. شکست و ریخت C. بڑھوٹری D. نوڑ پھوڑ
63	پروٹین کی کمی کی وجہ سے کون سی بیماری بوجاتی ہے	A. ملیریا B. ایکنیما C. ایپر D. کوشیکور
64	کاربوبائلٹریٹ میں کون سی غاذیں شامل ہیں	A. نشاستہ اور مٹھاں والی B. دالیں C. وٹامن ابی والی D. گوشت، سبزیں
65	پاکستان میں قوت اور حرارت کا کتنا فیصد حصہ کاربوبائلٹریٹ پر مشتمل ہے	A. سے 40 فیصد B. سے 80 فیصد C. سے 90 فیصد D. سے 60 فیصد
66	ساخت کے اعتبار سے کاربوبائلٹریٹس کس سے مل کر بتتے ہیں	A. سفر اور گدھہک B. فلسفورس C. کاربن، اکسیجن، اور نانٹروجن D. نانٹروجن
67	خوراک میں کتنے فیصد کاربوبائلٹریٹ کی موجودگی سے روغنی غاذوں کے قوت و حرارت پیدا کرنے کے عمل میں سہولت پیدا ہوتی ہے	A. فیصد 5 B. فیصد 15 C. فیصد 25 D. فیصد 50
68	خوراک کا سب سے سستا اور کثیر مقدار میں فرمام بونے والا جز کون سا ہے	A. کاربوبائلٹریٹ B. نشاستہ C. پروٹین D. وٹامن

69. الو، چاول اور کلے میں کتنے فیصد کاربوبائیٹریٹ کی مقدار شامل ہوتی ہے۔  
A. 21 فیصد 30 سے  
B. 11 فیصد 30 سے  
C. 31 فیصد 50 سے  
D. 11 فیصد 25 سے
70. کاربوبائیٹریٹ کو نشستہ کہا جاتا ہے۔  
A. اردو زبان میں.  
B. فارسی زبان میں.  
C. انگریزی زبان میں.  
D. پنجابی زبان میں.
71. حرارت اور توانائی دینے کے لئے کتنے غذائی اجزا بارے جسم میں عمل کرتے ہیں۔  
A. دو  
B. تین  
C. چار  
D. دس
72. بماری خوراک سے حاصل کی ہوئی قوت و توانائی کا کتنے فیصد حصہ نشستہ پر مشتمل ہوتا ہے۔  
A. 50 فیصد 20 سے  
B. 80 فیصد 90 سے  
C. 30 فیصد 50 سے  
D. 50 فیصد 60 سے
73. کاربوبائیٹریٹ کو اردو میں کہا جاتا ہے۔  
A. وٹامن  
B. حرارت  
C. نشستہ  
D. غذائی گروہ
74. گلوکوز کس میں ہوتا ہے۔  
A. دالوں میں  
B. سیبیزوں میں  
C. روغنیات میں  
D. پھلوں میں
75. حرارت کس کی اکائی ہوتے ہیں۔  
A. وٹامن  
B. کام کی  
C. نشستہ کی  
D. توانائی کی
76. دنیا بھر میں انسان کی من پسند سیبزی کون سی ہے۔  
A. الو  
B. ٹمٹر  
C. گوبھی  
D. پیاز
77. بتدرست انسان کو روزانہ کتنے حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔  
A. 2400  
B. 1200  
C. 2700  
D. 3100
78. کون سے مرکبات کاربن، پلیٹروجن، اور آکسیجن کے کیمیائی عناصر پر مشتمل ہوتے ہیں۔  
A. سیر شدہ  
B. روغنی  
C. کاربن  
D. غیر سیر شدہ
79. بر روغنی غذا کتنے اجزاء کا مرکب ہوتی ہے۔  
A. دو  
B. تین  
C. پانچ  
D. آٹھ
80. غذاؤں کے ٹھوس یا سیال ہونے کا انحصار ان میں موجود کے مطابق پلیٹروجن کے تناسب سے ہے۔  
A. گندھک  
B. سلفن  
C. کاربن اور آکسیجن  
D. نائتروجن
81. گلسروں کے کتنے کاربن ایٹم ہوتے ہیں۔  
A. دو  
B. تین  
C. چار  
D. پانچ
82. کون سی روغن غذائی عام درجہ حرارت پر منجمد نہیں ہوتی بلکہ رفق اور سیال حالت میں رہتی ہے۔  
A. غیر سیر شدہ روغنیات  
B. سیر شدہ روغنیات  
C. روغنی مرکب کے اجزاء  
D. محوں شدہ روغنیات
83. غیر سیر شدہ روغنیات کو سیر شدہ بنانے کے لئے ان میں مزید کون سی گیس شامل کی جاتی ہے۔  
A. نائتروجن  
B. سلفن  
C. آکسیجن  
D. پلیٹروجن
84. چربی جسم میں بطور کس کے نخیرے کے جمع رہتی ہے۔  
A. ایندھن کے  
B. توانائی کے  
C. آئرن کے  
D. حرارت کے
85. روغنی غذائیں کیسے چضم ہوتی ہیں۔  
A. بہت جد  
B. بہت دیر سے  
C. اپسٹے اپسٹے  
D. ہوتی ہی نہیں.
86. روغنیات خوراک کو کیسے بناتی ہے۔  
A. متوازن  
B. بد زانقہ  
C. خوش رائقة  
D. غیر متوازن

- 87 جیواناتی چکنٹی میں کون سا مادہ خون کی شریانوں کی دیواروں میں جنمے لگتا ہے۔  
A. کولیسٹروں  
B. نسلستہ  
C. حرارت  
D. ایندھن
- 88 بماری غذا میں کتنے گرام چکنٹی شامل ہونی چاہیے۔  
A. 20 گرام سے 40 تک  
B. 30 گرام سے 50 تک  
C. 10 گرام سے 30 تک  
D. 70 گرام سے 80 تک
- 89 کون سا نیل جیواناتی روغی زریعے کی ایک مثال ہے۔  
A. سالم مچھلی اور کاؤ مچھلی کا تیل  
B. پمپلٹ مچھلی  
C. سنگھڑا  
D. ڈالفن
- 90 کس میں چکنٹی تقریباً موجود نہیں ہوتی۔  
A. تازہ پھلوں میں  
B. دالوں میں  
C. گوشت میں  
D. سبزی میں
- 91 وٹامن کتنے اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔  
A. ایک  
B. دو  
C. تین  
D. چار
- 92 جیاتین کی کچھ مقدار بمارے جسم میں کس جگہ قدرتی طور پر از خود تخلیق ہوتی رہتی ہے۔  
A. معدے  
B. جنگر  
C. پلنیوں  
D. آنٹوں
- 93 جیاتین کون سے نظام کو درست رکھتے ہیں۔  
A. دوران خون  
B. نظام انہیطام  
C. نظام تنفس  
D. نظام اخراج
- 94 جیاتین بڑی بہت میں کون سے زرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔  
A. معدنی زرائع  
B. جیواناتی زرائع  
C. قدرتی
- 95 جیاتین کا اچھا زریعہ کیا ہوتی ہے۔  
A. بیز تر زرائع  
B. دالیں  
C. بری پتے اور ترکاریبل  
D. سارنگلیں
- 96 جیاتین کے اچھے زرائع کون سے ہیں۔  
A. گوشت، اندھہ، مکہن  
B. دالیں بھجئے، لوپیا، انداج  
C. ساگ، مولی، تمثیر  
D. آنٹوں کی روٹی اور ساگودانہ
- 97 جیاتین الف کس کی درستگی اور صحت کے لیے نہیں ضروری ہیں۔  
A. بیانی اور آنکھوں کی درستگی  
B. پلنیوں کی افزائش کے لیے  
C. دماغ کی درستگی  
D. آنٹوں کی بہتری
- 98 بیٹھیوں اور داٹوں کی نشوونما کے لیے کیا معاون ہوتا ہے۔  
A. نسلستہ  
B. جیاتین الف  
C. چکنٹی  
D. حرارے
- 99 جیاتین الف کی کمی سے کون سی بیماری لاحق ہوتی ہے۔  
A. ملیریا  
B. ٹائیفائنڈ  
C. فالج  
D. شب کوری
- 100 جیاتین الف کی کمی کی ابتدائی علامات میں شامل ہیں۔  
A. جسم پر زخم کے شان  
B. ٹنڈگ درد  
C. نکسیر کا پہنا  
D. پلاٹھوں کا سوچنا
- 101 بہترین حیواناتی زرائع میں کیا شامل ہے۔  
A. مٹر  
B. گوشت  
C. کلیچی  
D. ٹوڈہ
- 102 جیاتین (د) کا سب سے بڑا زریعہ کون سا ہے۔  
A. سورج کی شعاعیں  
B. پھلوں اور سبزیوں کا استعمال  
C. سنگھڑوں کا استعمال  
D. اناج، دالوں کا استعمال
- 103 جیاتین (د) کی یومیہ ضرورت پیدائش سے لے کر 20 سال تک کی عمر میں کتنی بین الاقوامی اکٹیلیں در کار ہوتی ہیں۔  
A. 200  
B. 400  
C. 700  
D. 900
- 104 جیاتین (ک) بمارے جسم میں کس کام آتی ہے۔  
A. خون کو منجمد کرنے کے  
B. تنفس کا نظام بہتر کرنا  
C. نظام انہیطام درست کرنا

- 105 جیاتین (ج) کا کیمیائی نام ہے۔  
A. سلقویرک ایسٹ  
B. کاربیلک ایسٹ  
C. اسکاریک ایسٹ  
D. میتھال ایسٹ
- 106 جیاتین (ج) کی کمی سے کون سی بیماری لاحق ہوتی ہے۔  
A. ملیریا  
B. شنسج  
C. ٹانیفانیہ  
D. سکروی
- 107 جیاتین (ج) کی یومیہ ضرورت اوسط آدمی کی روزانہ کتنی در کار ہوتی ہے۔  
A. سے 40 ملی گرام 20  
B. سے 75 ملی گرام 70  
C. سے 60 ملی گرام 40  
D. سے 80 ملی گرام 50
- 108 بمارے جسم کے اندر ٹھوس ، نرم اور سیال حالت میں موجود ہیں۔  
A. عضلات  
B. انتنی  
C. رگنی  
D. باقٹنی
- 109 کاربن، اکسیجن، پلیٹروجن یہ چاروں کیمیائی اجزا بمارے جسم کا تقریباً کتنے فیصد حصہ تعییر کرتے ہیں۔  
A. 69%  
B. 58%  
C. 59%  
D. 96%
- 110 نمکیات بمارے جسم کے کتنے فیصد حصہ میں پانی کی مقدار نہ بڑھنے دیتے ہیں نہ کم بونے دیتے ہیں۔  
A. 2 فیصد  
B. 4 فیصد  
C. 6 فیصد  
D. 8 فیصد
- 111 نمکیات کا دوسرا اہم فائدہ یہ ہے کہ یہ جسم کے کس عضو میں پانی کی مقدار کو بڑھنے نہیں دیتے نہ گھٹھنے دیتے ہیں۔  
A. معدہ کو  
B. انتنون کو  
C. باقٹنون کو  
D. جگر میں
- 112 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 تکمید  
C. عمل تغیر  
D. عمل سفوف
- 113 نمکیات کی تقریباً کتنی اقسام ہیں۔  
A. دس  
B. بارہ  
C. سولہ  
D. اٹھارہ
- 114 بمارے مکمل جسم میں کتنے فیصد کیلشیم پلیا جاتا ہے۔  
A. دو فیصد  
B. پانچ فیصد  
C. سات فیصد  
D. نو فیصد
- 115 بمارے جسم میں کس عنصر کی کمی ہوتی ہیں اور دانتوں کی شفونما رک جاتے گی اور وہ قیڑھی بوجاتی ہیں۔  
A. پوتاشیم  
B. سلفر  
C. کیلشیم  
D. نلتھروجن
- 116 کیلشیم کی انتہائی کمی کی صورت میں ایک خاص بیماری بھی پوسکتی ہے جسے۔  
A. تپ دن  
B. رکھن  
C. خناق  
D. ملیریا
- 117 کیلشیم کا سب سے اہم زریعہ ہے۔  
A. پہل  
B. گوشت  
C. سبزی  
D. دودھ
- 118 روزانہ ایک صحت مند انسان کے لیے کتنے گرام کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔  
A. گرام 0.3  
B. گرام 0.8  
C. گرام 0.9  
D. گرام 0.4
- 119 بکری کے گوشت میں کتنے فیصد کیلشیم کی مقدار ہوتی ہے۔  
A. 0.17 فیصد  
B. 0.70 فیصد  
C. 0.10 فیصد  
D. 0.30 فیصد
- 120 بیماری دانتوں اور بٹیوں کی شفونما اور شکست و ریخت کے لیے بہت ضروری ہے۔  
A. کیلشیم  
B. سلفر  
C. نمکیات  
D. ایوٹین
- 121 کونسا لیلیمنٹ انسان کی رگوں اور جسم کی رقق باقٹوں میں پلیا جاتا ہے۔  
A. سلفر  
B. کیلشیم  
C. سلفر  
D. پوتاشیم

122	کون سا ایلیمنٹ خون میں نیز ابیت اور اس لیبیت کو متوالن رکھتا ہے۔	A. میسیم B. میکنیشیم C. فلسفورس
123	پوتاشیم بمارے عضلات کو کیا دیتا ہے۔	A. حرارت B. قوت C. حرکت D. توانائی
124	کون سے نمکیات دلتون کو سفید تہ دیتے ہیں۔	A. آیوٹین B. سوٹیم C. کلورین D. فلورین
125	کلشیم اور فلسفورس کے بعد کون سا نمک ہے جو بمارے جسم میں سب سے زیادہ موجود ہوتا ہے۔	A. کلشیم B. پوتاشیم C. سوٹیم D. فولاد
126	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
127	فولاد بمارے پتھروں اور رگوں میں کتنے فیصد ہوتا ہے۔	A. دو فیصد B. تین فیصد C. چار فیصد D. اٹھے فیصد
128	بمارے خون میں سب سے زیادہ ہوتا ہے۔	A. لوپا B. فلسفورس C. وثامن D. پوتاشیم
129	آیوٹین کی کمی سے گلے کی کون سی بیماری بوجاتی ہے۔	A. کلبر B. سوڑش C. ملیریا D. تپ دق
130	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
131	بماری بٹیاں اور دانت مضبوط بنادیتے ہیں۔	A. سلفر اور سوٹیم B. کلشیم اور فلسفورس C. فلسفورس اور وثامن D. لوپا اور وثامن
132	بورے دن کی کھانے کی تفصیل کو کیا کہتے ہیں۔	A. فہرست امر B. فہرست وقت C. فہرست طعام D. فہرست اشیاء
133	پاکستان کے بہت سے دیسی علاقوں میں کتنے وقت خوراک کھائی جاتی ہے۔	A. تین وقت B. چار وقت C. دو وقت D. پانچ وقت
134	فہرست طعام کس کے مطابق ہونی چاہیے۔	A. وقت کے مطابق B. بہت کے مطابق C. امنی کے مطابق D. بچت کے مطابق
135	حرارت اور توانائی پنچائے والی غذا میں کون سی غذا شامل ہے۔	A. تمثیر B. شکر قندی C. پالک D. چاول، گیبیوں
136	ناٹھے میں اور رات کے کھانے میں کتنے فیصد حرارے ہونے چاہیے۔	A. 25% 40 سے % B. 35% 55 سے % C. 30% 50 سے % D. 20% 30 سے %
137	حراروں کی فیصد مقدار میں کمی بیشی کا انحصار کس کی نوعیت پر بھی ہوتا ہے۔	A. وقت B. محتنت C. کام D. توانائی
138	خوراک اگر پسند کے مطابق ہو تو کس پر اچھا اثر پڑتا ہے۔	A. نظام دوران خون پر B. عروق باضنمی C. نظام اخراج D. نظام تنفس
139	کھانوں کے درمیان کم از کم کتنے گھٹتوں کا وقفہ ہونا چاہیے۔	A. دو گھٹتوں کا B. چار گھٹتوں کا C. تین گھٹتوں کا D. پانچ گھٹتوں کا

140 شہری علاقوں میں فہرست طعام بوتا ہے۔ دن میں

- A. بو وہ  
B. تین وقت  
C. ایک وقت  
D. چار وقت

141 US RDA مخفف ہے

- A. U.S. Recommended Daily allowance  
B. U.S. Russian Daily allowance  
C. U.S American Daily Allowance  
D. کوئی نہیں

142 رقم کے عوض کسی بھی چیز کا حصول کیا کہلاتا ہے۔

- A. خریداری کا عمل  
B. نقصان کا عمل  
C. خربد و فروخت  
D. منافع کا عمل

143 خریداری کے عمل کا انحصار کس پر ہوتا ہے

- A. غربت پر  
B. مالی استطاعت پر  
C. دولت پر  
D. وقت پر

144 خوراک کی خریداری کے لئے سب سے اہم ترین بات کا ہے۔

- A. غذائیت کے بارے میں علم بونا  
B. کوئی کے بارے میں علم بونا  
C. نفع کے بارے میں علم بونا  
D. نقصان کے بارے میں علم بونا

145 کھانے پسند کی جو چیز بھی خریدی جائے اس کا بونا بہلیت ضروری ہے۔

- A. صاف سیرہ اور تازہ بونا  
B. مہنگا بونا  
C. دھلا بونا  
D. سستا بونا

146 پرانی، بسا اور گلی سڑی خوراک نہ صرف کس کے زیاد کا باعث ہوتی ہے۔

- A. تکلیف کا  
B. وقت کا  
C. پریشانی کا  
D. روپے پسند کا

147 وٹامن اے کی بہترین مثال ہے۔

- A. سیب پتوں والا اور پیلی تر کاریل  
B. پیزار ٹھماٹ اور پالک  
C. گوبھی، نلخام، کنو  
D. کوئی نہیں۔

148 لیموں اور ٹھماٹ پسند ہے۔

- A. حیاتین الف  
B. حیاتین ب  
C. حیاتین ج  
D. کوئی نہیں۔

149 خربوزہ پسند ہے

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

150 گندم کا نخم کہلاتا ہے۔

- A. اپنڈو سیرم  
B. اناج  
C. جنم  
D. کوئی نہیں۔

151 ایسے برندے جن میں کولیسٹرول کم ہوتا ہے کہلاتا ہے۔

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

152 روز مرہ کھانی 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. ٹھوس حالت میں

153 پکائے سے خوراک نرم گرم اور بوجاتی ہے۔

- A. جکنی  
B. بے زانقہ  
C. سخت  
D. زود بضم

154 کھائے پکائے کے طریقوں کو کتنے گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

- A. دو  
B. تین  
C. پانچ  
D. آٹھ

155 ترپکوانی میں پکائے کے ایسے طریقے جن میں پانی اور کس کا استعمال ناگزیر ہوتا ہے۔

- A. اگ کا  
B. دھوئیں کا  
C. بیباپ کا  
D. حرارت کا

156 غذا کو ضرورت سے زیادہ کیا نہیں کرنا چاہیے۔

- A. خشک  
B. نرم  
C. سخت  
D. دھونا

157 پکائے کے عمل کو تیز کرنے کے لئے کس کو ڈھنک سے ڈھانپنا ضروری ہے۔

- A. دیکھی کر  
B. تھالی کو  
C. سگ کے

- 158 دیگچی کو ڈھکن سے ڈھلتا ضروری ہے اس سے کتنے فیصد تک حیاتین (ج) کی مقدار ضائع ہونے سے بچانی جاسکتی ہے  
A. 5% 10% سے %  
B. 10% 20% سے %  
C. 20% 40% سے %  
D. 105 30 سے %
- 159 حیاتین اور نمکیات کے بہترین ملخ کیا ہوتے ہیں.  
A. تازہ پہل اور سیزیل  
B. دالیں  
C. انڈے  
D. گوشت
- 160 سیزیل اور پہل کٹتے اور چھینے سے پہلے کیا کرنا چاہئے  
A. دالیں  
B. گوشت  
C. سیزیل  
D. جنے
- 161 کیا پکائے وقت دیگچی کو ڈھکن سے بند رکھنا چاہئے  
A. گوشت  
B. انڈے  
C. دالیں  
D. گھپلی اور مکین
- 162 روغنیات میں تمام قسم کے کیا شامل ہوتے ہیں.  
A. ادھا کنارا  
B. تن چوتھائی  
C. دو ہتھی  
D. ایک ہتھی
- 163 تی جانے والی چیز کا تقریباً کتنے فیصد کارڈینا چاہئے  
A. چینی  
B. چنے  
C. گوشت  
D. مکنی جوار اور چول
- 164 اندازوں میں بر قسم کا کیا شامل ہے.  
A. نمکیات  
B. بروٹیں  
C. چکنی  
D. لحمیات
- 165 دالوں میں نشاستہ کے علاوہ کس چیز کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے  
A. دو  
B. تین  
C. چار  
D. پانچ
- 166 کھانا پیش کرنے کے طریقے ہیں.  
A. دالیں طرف سے  
B. پانی طرف سے  
C. مخالف سمت سے  
D. درمیان سے
- 167 کھانا پیش کرتے وقت کس طرف سے شروع کرنا چاہئے.  
A. مشرقی انداز سے کھانا پیش کرتے وقت جگ ستر خون پر کبل رکھا جاتا ہے  
B. سانیٹ پر  
C. درمیان میں  
D. پانی طرف
- 168 میز یا سترخوان پر جو جگہ ایک شخص کے سامنے آتی ہے وہ کیا کہلاتی ہے  
A. کور  
B. ٹرے  
C. ڈھال  
D. سجاوٹ
- 169 ٹرے میں کھانا کھانے کے کتنے طریقے ہیں.  
A. دو  
B. تہ  
C. چھ  
D. چار
- 170 مغربی طریقے میں کس کا استعمال ضروری ہے.  
A. پلیٹ  
B. کٹتے  
C. چہری  
D. جم ج کا
- 171 کھانا کھانے کے فرانض ہیں.  
A. تہوڑے افراد کے لیے  
B. بہت تہوڑے افراد کے لیے  
C. دونوں کے لیے  
D. کوئی نہیں.
- 172 مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ استعمال ہوتا ہے.  
A. نشاستہ  
B. روغنیات  
C. لحمیات  
D. وثامن
- 173 گوشت، انڈا، حیوانی اور نباتی کہلاتی ہیں.  
A. روغنیات

175	الو ، شکر قندی، چینی، گنے اور انگور کہلاتے ہیں۔	B. نشاستہ C. لحمیات
176	گیئی، مکہن، اور آئل کہلاتے ہیں۔	A. لحمیات B. نشاستہ C. روغینیات D. کوئی نہیں۔
177	وٹامن سی کہلاتی ہے۔	A. انڈے ، گوشت ، کلیجی B. کینو، کریپروٹ، یمین C. گھمی، مکہن D. گوشت ، سبزیاں ، ترکاریل۔
178	کپڑوں کی سلانی ایک ہے۔	A. اصول B. ارث C. مہارت D. بذر
179	بیشتر خواتین اپنے کپڑوں کی سلانی کے لیے کس کا سہارا لیتی ہیں۔	A. استانی کا B. والدین کا C. درزی کا D. شوپر کا
180	موجودہ مشینی دور میں تقریباً بر گھر میں کیا چیز موجود ہوتی ہے۔	A. شی وی B. ریٹنیو C. سلانی مشین D. فریج
181	لباس کی سلانی کے لیے لازمی جزو ہے۔	A. قینچی B. دھاگی C. مشین D. کپڑا
182	پاؤں سے چلنے والی مشین کے ساتھ کیا لگانا بنتا ہے۔	A. سشنڈ B. بنہا C. لکڑی D. شیشہ
183	ٹیز ان کے لیے مختلف کیا استعمال ہوتے ہیں۔	A. ٹسک B. سبل C. اصول D. طریقے
184	لپسے کی مشین کے دلیل پاتھ اور کس کی شکل میں ہوتا ہے۔	A. راڈنما B. لکڑی کی شکل کا C. ہیسے کی شکل کا D. ترچھا
185	مشین کے سامنے والا حصہ کیا کہلاتا ہے۔	A. لیور B. پلیٹ C. پر زہ D. بارو
186	کون سا پر زہ سلانی کے وقت کپڑے کو چلاتا ہے۔	A. لیور B. پچ C. پر زہ D. نندانے
187	مشین کا نچلا بموار سطح والا حصہ کیا کہلاتا ہے۔	A. بیڈ B. نندانے C. لیور D. پلیٹ
188	مشین کی پشت پر کون سا پر زہ نصب ہوتا ہے۔	A. پیر اٹھائے والا بیڑہ B. سلانی پلیٹ C. نندانے D. لیور
189	بہتر سلانی کے لیے کس کو بہتر طریقے سے لگانا بہت ضروری ہے۔	A. بیڈ کو B. لیور کو C. پر زہ کو D. سوئی کو
190	سلانی اور کٹائی کے لیے استعمال ہونے والی چیزوں کے کتنے حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔	A. دو B. چار C. تین D. اٹھے
191	نلنپے والا فیٹہ عموماً کتنے انج کا ہوتا ہے۔	A. 60 انج B. 40 انج C. 70 انج D. 20 انج
192	دھات والا فیٹہ صرف کس کو نلنپے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔	A. کپڑے کو B. جسم کو C. مشین کو D. کاغذ کو

193	گز یا میٹر راڈ کس کا بنا بوتا ہے۔	B. شیشے کا C. لوپے کا D. سٹیل کا
194	دهات والا فیٹہ سرف کس کو نہنے کے لئے استعمال بوتا ہے۔	A. مشین کو B. کپڑے کو C. جسم کو D. کاغذ کو
195	گز یا میٹر راڈ کس کا بنا بوتا ہے۔	A. +شیشے کا B. لکڑی یا پلاسٹک کا C. لوپے کا D. سٹیل کا
196	کٹائی کے لئے عام طور پر کتنے لمحج کا فٹ تھیک رہتا ہے۔	A. چار انچ کا B. بلہ انچ کا C. دس انچ کا D. اٹھ انچ کا
197	کاغذ کے ٹرافت کو کپڑے پر لگانے کے لئے کس کا بونا ضروری ہے۔	A. سلانی کا B. فینٹ کا C. ہیچ کا D. بن کا
198	نشان لگانے والا چاک سستیاب ہے۔	A. کالے رنگ کا B. پیاسے رنگ کا C. سرخ رنگ کا D. مختلف رنگوں کا
199	اجھی سلانی اور کٹائی کا ایک ابھ جزو عمدہ قسم کی کیا چیز ہے۔	A. لیور B. سُکر C. قینچی D. پشنل
200	اجھی ٹنگ کا لباس کیسا بوتا ہے۔	A. چھوٹا B. تنگ C. آرام دہ D. کھلا
201	ایک اچھے ٹنگ کا لباس تیار کرنے کے لئے کس کی ضرورت بوتی ہے۔	A. لیور کی B. ڈرائفلگ کی C. مناسب لباس کی D. پیمانے کی
202	خاکہ بنانے کے لئے کس چیز کا استعمال کرنا ضروری ہے۔	A. کاغذ اور پشنل کا B. بن کا C. سکل کا D. چاک کا
203	خاکہ بنانے کے لئے کونسا کاغز استعمال بوتا ہے۔	A. نیلا B. کالا C. سفید D. خاکی
204	کندھے کو نپا جاتا ہے۔	A. نیرہ کی لان B. بارہ کی لان C. گیارہ کی لان D. چودہ کی لان
205	جسم کے کسی بھی حصے کو نہنے کے لئے استعمال بوتا ہے۔	A. نہنے والا فیٹہ B. پلاسٹک کا C. لکڑی کا D. لوپے کا
206	ڈرافن پمیش بنانی جاتی ہے۔	A. ایک بٹا نین B. ایک بٹا چار C. ایک بٹا پانچ D. ایک بٹا چھ
207	سب سے ابھ ٹنگ بوتی ہے۔	A. کمر کی B. کندھے کی C. استین کی D. کونی نہیں
208	ٹنگ کے اصول بیس۔	A. دو B. نین C. چار D. پانچ
209	جسم کے بنیادی نالپ بیس۔	A. چار B. چھ C. سلت D. اٹھ
210	تیرے کی لان کندھے کی دونوں پٹیوں کا نام بوتا ہے۔	A. 4 انچ B. 7 انچ C. 8 انچ D. 9 انچ

- 211 سینے کی لائن کی لمبائی ہوتی ہے۔  
A. انج 7  
B. انج 10  
C. انج 12  
D. انج 14
- 212 سیٹر پا بیک کی لمبائی ہوتی ہے۔  
A. انج 10  
B. انج 13  
C. انج 14  
D. انج 15
- 213 کمر کی لمبائی ہوتی ہے۔  
A. انج 20  
B. انج 26  
C. انج 28  
D. انج 30
- 214 ریش سے مراد خام مال کا وہ قار ہے جو کام آتا ہے۔  
**A. دھاگ بنائے کے**  
B. چادر بنائے کے  
C. اون بنائے کے  
D. روپی بنائے کے
- 215 اونی کپڑا کس جلتوں کے کھل سے حاصل کیا جاتا ہے۔  
**A. بکرے کی**  
B. اونٹ کی  
**C. بیبریوں کی**  
D. گلے کی
- 216 ریش کو مجموعی طور پر کتنے گروبوں میں تقسیم کرتے ہیں۔  
A. دو  
B. چار  
C. آٹھ  
D. تین
- 217 فدرتی ریشے کتنے بوتے ہیں۔  
A. دو  
B. تین  
**C. چار**  
D. آٹھ
- 218 سوتی ریشے کی لمبائی ہوتی ہے۔  
**A. تیزہ دو انج**  
B. دو ڈھانی انج  
C. تیزہ انج  
D. پونے چار انج
- 219 ریشم کے تار کی لمبائی ہوتی ہے۔  
A. 200 گر 700 سے  
B. 400 گر 900 سے  
C. 800 گر 1200 سے  
D. 300 گر 500 سے
- 220 بم سوت حاصل کرتے ہیں۔  
**A. کپاس کے پودے سے**  
B. ریشم کے کٹے سے  
C. جلوروں کی کھل سے  
D. لین کے پودے سے
- 221 پاکستان میں کپاس سے کپڑا بناتے کے سب سے زیادہ کارخانے کس جگہ ہیں۔  
A. شیخوپورہ  
B. کراچی  
C. خانیوال  
D. پشاور
- 222 لین جس سے تیار ہوتی ہے پودے کو کہتے ہیں۔  
A. روز پلات۔  
B. لی پلات۔  
**C. فلکن پلات۔**  
D. کوئی نہیں۔
- 223 فیصد صوفے کے کپڑے میں رے آن کا استعمال ہوتا ہے.....  
A. 70%  
B. 80%  
C. 40%  
D. 50%
- 224 پولی ایسٹر فیکٹری قائم ہوئی  
A. 1960  
B. 1979  
C. 1980  
D. 1976
- 225 کوونے اور ملانے کے بعد تمام ریشوں کو ایک مشین میں ڈالا جاتا ہے اس کو کہتے ہیں۔  
A. بورنگ مشین  
B. واشنگ مشین  
C. سلانی مشین  
**D. کارنٹنگ مشین**
- 226 لین کا ریشہ ہوتا ہے۔  
A. منتہ نما  
B. دھاگہ نما  
C. سلک نما  
D. روپی نما
- 227 سوتی دھاگ تیار کرنے کے لیے سب سے پہلے بیہٹ کے بال موٹھے لے جاتے ہیں۔ اس عمل کو کہتے ہیں۔  
A. شیرنٹنگ  
B. کمپنگ  
C. واشنگ  
D. کوئی نہیں۔
- 228 عام لفظ میں بلج کا مطلب ہے۔  
A. رنگ کلتا  
B. رنگ کرنا  
C. رنگ بھرنا

- 229 کس کو دھنا نہیں جاسکتا ہے.  
A. لینن کو  
B. سوتی ریشے کو  
C. سلک کو  
D. روئی کو
- 230 دھاگے سے کپڑا بنتے تک کے مراحل ہیں.  
A. دو  
B. تین  
C. چار  
D. پانچ
- 231 کپڑا بننے کے لیے بنیادی طور پر بتیل بوتی ہیں.  
A. دو  
B. تین  
C. چار  
D. پانچ
- 232 عام ریشے کتنے مراحل سے گرتے ہیں.  
A. دو  
B. تین  
C. چار  
D. پانچ
- 233 کھولنا اور ملانا کتنے ریشوں پر بوتا ہے.  
A. کنگها  
B. دھتنا  
C. کاتنا  
D. کھینچنا
- 234 سوتی ریشے کو بکجان کرنے کے لیے کیا جاتا ہے.  
A. دو  
B. تین  
C. چار  
D. پانچ
- 235 کپڑا بننے کے لیے بٹیل ہیں.  
A. فیٹنگ  
B. شنگ  
C. دونوں  
D. کوئی نہیں.
- 236 کپڑے کو اگر اون سلانی سے بنایا جائے یا مشین سے تو وہ کھلاتا ہے.  
A. انگریزی  
B. عربی  
C. پنجابی  
D. فرانسیسی
- 237 وارڈرُوب کس زبان کا لفظ ہے.  
A. دروازہ  
B. الماری  
C. میز  
D. کھڑکی
- 238 وارڈوب کے لفظی معنی ہیں.  
A. ثیزان  
B. لمبائی  
C. باریک بیں  
D. ترچھا بیں
- 239 رنگ کے علاوہ کپڑے اور اس کی کسی چیز کا مناسب بونا بھی ضروری ہے.  
A. آب و پوہا  
B. ماحول  
C. موسم  
D. محل و قوع
- 240 کپڑوں کی منصوبہ بندی اپنے ملک اور شہر کی کس کے مطابق بونی چاہیے.  
A. کم از کم  
B. زیادہ سے زیادہ  
C. نہ کہ نہ زیادہ  
D. کوئی نہیں.
- 241 کپڑوں کی منصوبہ بندی کا مقصد ہے  
A. کپڑے کا رنگ اپ کی جسامت کے مطابق  
B. کپڑے کا رنگ اپ کی جسامت اور رنگ کے مطابق  
C. کپڑے کا رنگ اپ کے جسم کے مطابق  
D. کوئی نہیں.
- 242 کپڑے کا رنگ کیسا بونا چاہیے.  
A. خاک  
B. فربست  
C. دونوں  
D. کوئی نہیں.
- 243 انسان کو کپڑوں کی تعداد کے لیے بنائی چاہیے.  
A. لباس موقع محل اور موسم کے مطابق بو  
B. لباس زیادہ چورا نہ بو  
C. لباس ثیزان نما بو  
D. کوئی نہیں.
- 244 کپڑے کیسے بونے چاہیے.  
A. سویٹر  
B. شلوار قیمچی  
C. ریشمی قیبیض  
D. سویٹر اور ریشمی قیبیض
- 245 سردی میں پہنے جائے ہیں.  
A. انسان کے ضروری مطالعہ  
B. سویٹر  
C. شلوار قیمچی  
D. ریشمی قیبیض

246 نئے گپڑوں کا تعین بوتا ہے

- A. گپڑے رنگ کے  
B. بلکے رنگ کے  
C. نہ بلکے نہ گپڑے  
D. کوئی نہیں

247 سانولے لوگ کچھ لئے ہیں

- A. شخصیت کو  
B. قد کو  
C. لباس کو  
D. بول چال کو

248 زاتی زیبائش سے مراد اپنی کس چیز کو دلکش طریقے سے بناؤ رکھنے سے ہے

- A. شخصیت سے  
B. نفسیات سے  
C. صورت سے  
D. جسمات سے

249 لباس کا کس سے گپڑا تعین ہے

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

250 دن میں کتنی مرتبہ پانچہ منہ دھونا چاہیے

- A. ادراک کا  
B. بیس کا  
C. عرق گالاب کا  
D. دودھ کا

251 چکنی جلد کے لئے کس کا استعمال بہتر رہتا ہے

- A. انکھوں پر  
B. چہرے پر  
C. دونوں  
D. کوئی نہیں.

252 شخصیت میں سب سے پہلی نظر ہمارے ..... پر پڑتی ہے

- A. شخصیت  
B. زاتی خصوصیت  
C. دونوں  
D. کوئی نہیں.

253 زاتی زیبائش سے مراد ہے

- A. نصف  
B. آدھا  
C. پورا  
D. کوئی نہیں.

254 صفائی ایمان ہے

- A. صلنی سے  
B. بیسن سے  
C. گلیسین سوب سے  
D. کوئی نہیں.

255 اگر خشک بو تو دھوئیں

- A. خشکی  
B. تروتازگی  
C. دونوں  
D. کوئی نہیں.

256 زیادہ دفعہ منہ دھونے سے بڑھ جاتی ہے

- A. روز  
B. پر دوسرے دن  
C. بھتے میں دوبار  
D. کوئی نہیں.

257 بالوں کو شیمپو کرنا چاہیے