पुणेकर

कर्मचारी चयन मंडल (व्यापम)

द्वारा आयोजित

संचालनालय एकीकृत बाल विकास सेवा

के अंतर्गत

पर्यवेक्षक सीधी भर्ती एवं पर्यवेक्षक (महिला) आँगनवाडी कार्यकर्ता से सीमित सीधी भर्ती हेतु संयुक्त चयन परीक्षा 2027

पर्यवेक्षक

चयन परीक्षा नोट्स

■ हल प्रश्नपत्र सहित

श्रृद्धा सुमन

पुणेकर पब्लिकेशन्स

© **सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन**

- इस पुस्तक मे दिये गये किसी भी भाग के लिये प्रकाशक /विक्रेता/मुद्रक/लेखक इस बात को कतई सुनिश्चित नही करता है कि इस पुस्तक के दी गई जानकारी अंतिम रुप से पूर्ण है। पाठको को यदि इस पुस्तक के किसी भी अंश या प्रश्न पर कोई संशय है तो वह अपन स्त्रोत के आधार पर उसका आकलन करे एवं यदि इस पुस्तक मे कोई विसंगति पाता है निम्न पते पर इस विसंगति को बताये जिससे कि आगामी संस्करण मे इस पुस्तक मे सुधार किया जा सके। इस पुस्तक को प्रकाशित करने में प्रकाशक द्वारा पूर्ण सावधानी बरती गई हैं फिर भी किसी त्रुटि के लिए, परीक्षार्थी को होने वाले किसी भी संताप या नुकसान के लिये प्रकाशक/विक्रेता/ लेखक जिम्मेदार नहीं होगा।

TM

- इस पुस्तक में प्रकाशित किसी भी अंश का प्रतिलिपिकरण, ऐसे यंत्र में भंडारण जिससे इसे पुनः प्राप्त किया जा सकता हो या स्थानांतरण, किसी भी रूप में या किसी या विधि से, इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटो प्रतिलिपि, रिकार्डिंग प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना नहीं किया जा सकता है।
- हम विश्वास करते है कि इस पुस्तक मे छपी सामग्री लेखकों द्वारा मौलिक रूप से लिखी गई है। अगर कॉपीराइट उल्लंघन का कोई मामला आता है तो प्रकाशक को जिम्मेदार नही ठहराया जाएगा।

- समय –समय पर महिला बाल विकास विभाग द्वारा विभिन्न योजनाओं,टिकाकरण , आदि मे परिवर्तन होते रहते है इस हेतु विभाग की जानकारी का अध्ययन करते रहे।

पुणेकर

- किसी भी विवाद के लिए न्यायक्षेत्र इन्दौर होगा।

- **प्रकाशक : पुणेकर पब्लिकेशन्स, इन्दौर**
  208 म.गाँ.मार्ग खजूरी बाजार,इन्दौर

visit us - punekarpublication.com/in
contect us - punekerpublication@gmail.com

विषय सूची

❖ **2025 मे आयोजित परीक्षा के प्रश्नपत्र (परीक्षा 2024)** **1-47**

❖ **2017 मे आयोजित परीक्षा के प्रश्नपत्र** **1-80**

प्रथम खण्ड : पोषण एवं स्वास्थ्य

1. पोषण व स्वास्थ्य 1
2. जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में पोषण का महत्व 8
3. गर्भवती की देखभाल 14
4. टीकाकारण 17
5. स्वास्थ्य के विभिन्न राष्ट्रीय कार्यक्रम 18
6. कुपोषण 19
7. सामान्य बीमारियों की जानकारी 19

द्वितीय खण्ड : सामान्य ज्ञान एवं तर्कशक्ति

1. विभागों की योजनाएँ 29
2. नियम, अधिनियम व अधिकार 33
3. मानव शरीर रचना 40
4. कम्प्यूटर का सामान्य ज्ञान 46
5. सामान्य गणित 53
6. सामान्य तर्कशक्ति 66

तृतीय खण्ड : प्रबन्धकीय गुण

1. अपठित गद्यांश 81
2. म.प्र. की कल्याणकारी योजनाएँ 82
3. नेतृत्व विकास 87
4. संचार 89
5. सामुदायिक संगठन 94

चतुर्थ खण्ड : शिशु की प्रारंभिक देखभाल व शिक्षा

1. बाल विकास का परिचय 102
2. शालापूर्व शिक्षा का परिचय 114
3. विशेष आवश्यकता वाले बच्चे 123
4. बाल देखभाल व संरक्षण 127

TM पुनकर

आभार

''प्रस्तुत पुस्तक को उपयोगी व सार्थक बनाने हेतु जिन व्यक्तिगण द्वारा मुझे परोक्ष रूप से मार्गदर्शन व प्रेरणा प्रदान की गई है। उन्हें मैं अपना आभार व्यक्त करना चाहती हूँ।

मैं अपनी इस पुस्तक को अपने माता-पिता **श्रीमती सुषमा सुमन** तथा **श्री अजय सुमन** को समर्पित करना चाहती हूँ। साथ ही मेरी पुत्री **मिहिका** के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करती हूँ। जिनके सहयोग, प्रेरणा व शुभकामनाओं से ही इस पुस्तक को तैयार करने का प्रोत्साहन मुझे मिला है।''

सहृदय धन्यवाद।

लेखिक
''श्रृद्धा सुमन''

TM
पुणेकर

महिला पर्यवेक्षक भर्ती परीक्षा -2024

(UNDER THE DIRECTORATE OF WOMEN AND CHILD DEVELOPMENT, BHOPAL)

08 APR 2025 SHIFT-1

Topic:- 1 GRD_SA_NUTRITION

1. फाइबर वजन प्रबंधन में कैसे मदद करता है?

(अ) यह ऊर्जा व्यय को कम करता है
(ब) यह तृप्ति की भावना को बढ़ाता है
(स) यह वसा संचय को बढ़ाता है
(द) यह चयापचय को कम करता है

उत्तर-(ब) यह तृप्ति की भावना को बढ़ाता है

फाइबर पचने में समय लेता है, जिससे पेट भरा हुआ महसूस होता है (तृप्ति या Satiety बढ़ती है), और बार-बार खाने की इच्छा कम होती है, जो वजन नियंत्रण में मदद करता है।

2. कैलोरी की कमी बच्चों को कैसे प्रभावित करती है?

(अ) अत्यधिक वसा भंडारण करता है
(ब) हड्डियों को जल्दी मजबूत करता है
(स) ऊँचाई तेजी से बढ़ाता है
(द) वृद्धि में बाधा उत्पन्न करता है

उत्तर-(द) वृद्धि में बाधा उत्पन्न करता है

बच्चों में पर्याप्त कैलोरी और पोषण न मिलने के कारण शारीरिक और मानसिक विकास रुक जाता है (Stunting/Wasting)।

3. कैलोरी की कमी का सबसे अधिक खतरा किसे होता है?

(अ) जो लोग रोज़ व्यायाम करते हैं
(ब) फास्ट फूड खाने वाले लोग
(स) अधिक वजन वाले वयस्क
(द) कुपोषित बच्चे और गर्भवती महिलाएँ

उत्तर-(द) कुपोषित बच्चे और गर्भवती महिलाएँ

गर्भवती महिलाओं और बच्चों को शारीरिक विकास और गर्भस्थ शिशु के पोषण के लिए अधिक कैलोरी और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, जिससे उनमें इसकी कमी का जोखिम सबसे अधिक होता है।

4. कैलोरी की कमी को रोकने में भोजन योजना क्यों महत्वपूर्ण है?

(अ) यह पानी की रुकावट को रोकता है
(ब) यह खपत किए गए खाद्य पदार्थों की विविधता को घटाता है
(स) यह अत्यधिक खाने और खराब खाद्य विकल्पों की अनुमति देता है
(द) यह कैलोरी और पोषक तत्वों का पर्याप्त सेवन सुनिश्चित करता है

उत्तर-(द) यह कैलोरी और पोषक तत्वों का पर्याप्त सेवन सुनिश्चित करता है

सही भोजन योजना (Meal Planning) से यह सुनिश्चित होता है कि शरीर को रोजाना आवश्यक मात्रा में कैलोरी, विटामिन और मिनरल्स मिल रहे हैं।

5. विटामिन E त्वचा की सुरक्षा कैसे करता है?

(अ) ये सभी
(ब) केवल रंगत को कम करता है
(स) केवल त्वचा की हाइड्रेशन बढ़ाता है
(द) केवल ऑक्सीडेटिव तनाव और यूवी किरणों से होने वाली क्षति को रोकता है

उत्तर-(द) केवल ऑक्सीडेटिव तनाव और यूवी किरणों से होने वाली क्षति को रोकता है

विटामिन E एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है जो त्वचा की कोशिकाओं को फ्री रेडिकल्स (ऑक्सीडेटिव तनाव) और सूरज की यूवी (UV) किरणों से होने वाले नुकसान से बचाता है।

6. विटामिन सप्लीमेंट्स का अत्यधिक सेवन करने का एक सामान्य जोखिम क्या है?

(अ) भूख में कमी (ब) अधिक जल सेवन
(स) वजन घटाना (द) विषाक्तता या अधिक मात्रा

उत्तर-(द) विषाक्तता या अधिक मात्रा

विशेष रूप से वसा में घुलनशील विटामिनों (जैसे विटामिन A, D, E, K) का अत्यधिक सेवन शरीर में जमा होकर विषाक्तता (Toxicity/Hypervitaminosis) पैदा कर सकता है।

7. आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया के निदान के लिए कौन-सा रक्त परीक्षण आमतौर पर किया जाता है?

(अ) रक्त शर्करा परीक्षण (ब) यकृत कार्य परीक्षण
(स) हीमोग्लोबिन और फेरिटिन परीक्षण
(द) गुर्दे की कार्यक्षमता परीक्षण

उत्तर-(स) हीमोग्लोबिन और फेरिटिन परीक्षण

हीमोग्लोबिन स्तर और सीरम फेरिटिन (जो शरीर में आयरन के भंडार को बताता है) की जाँच से आयरन की कमी वाले एनीमिया का सटीक निदान होता है।

8. जिंक की कमी से जुड़ा एक न्यूरोलॉजिकल लक्षण क्या है?

(अ) ध्यान में वृद्धि (ब) अवसाद और चिड़चिड़ापन
(स) स्मरण शक्ति में वृद्धि (द) बेहतर नींद की गुणवत्ता

उत्तर-(ब) अवसाद और चिड़चिड़ापन

जिंक मस्तिष्क के कार्यों और न्यूरोट्रांसमीटर को प्रभावित करता है। इसकी कमी से मानसिक थकान, अवसाद (Depression) और चिड़चिड़ापन जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

9. एक्रोडर्माटाइटिस एंटरोपैथिका कैसे आनुवांशिक रूप से मिलता है?

(अ) ऑटोसोमल प्रमुख (ब) एक्स-लिंक्ड
(स) ऑटोसोमल अप्रभावी (द) माइटोकॉन्ड्रियल विरासत

उत्तर-(स) ऑटोसोमल अप्रभावी

एक्रोडर्माटाइटिस एंटरोपेथिका (Acrodermatitis Enteropathica) जिंक के अवशोषण से जुड़ा एक दुर्लभ आनुवंशिक विकार है जो ऑटोसोमल अप्रभावी (Autosomal Recessive) पैटर्न में संचरित (inherit) होता है।

10. ऑस्टियोपोरोसिस का निदान करने के लिए आमतौर पर कौन-सा परीक्षण किया जाता है?

(अ) रक्त शर्करा परीक्षण (ब) एमआरआई स्कैन
(स) मांसपेशियों का एक्स-रे (द) हड्डी घनत्व स्कैन (DEXA)

उत्तर-(द) हड्डी घनत्व स्कैन (DEXA)

DEXA (Dual-energy X-ray absorptiometry) स्कैन हड्डियों के घनत्व (Bone Mineral Density) को मापने और ऑस्टियोपोरोसिस का पता लगाने का मानक परीक्षण है।

TOPIC 2 : GRD_SA_IMP_OF_ NUTRITION

1. जन्मजात हाइपोथायरायडिज्म मस्तिष्क विकास को कैसे प्रभावित करता है?

(अ) यह संज्ञानात्मक क्षमताओं में सुधार करता है।
(ब) इसका मस्तिष्क विकास पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।
(स) यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाए तो यह बौद्धिक अक्षमता का कारण बनता है।
(द) यह बुद्धिमत्ता के स्तर को बढ़ाता है।

उत्तर-(स) यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाए तो यह बौद्धिक अक्षमता का कारण बनता है।

जन्मजात हाइपोथायरायडिज्म (Congenital Hypothyroidism) में शिशु की थायराइड ग्रंथि पर्याप्त मात्रा में थायराइड हार्मोन का उत्पादन नहीं करती है। यह हार्मोन शिशु के मस्तिष्क के विकास और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के लिए अत्यंत आवश्यक होता है। यदि समय पर इसका उपचार न किया जाए, तो यह गंभीर बौद्धिक अक्षमता (Intellectual Disability या मानसिक मंदता) का कारण बन सकता है।

2. मासिक धर्म के स्वास्थ्य के लिए कौन-सा डेयरी उत्पाद लाभकारी है?

(अ) आइसक्रीम (ब) मक्खन
(स) प्रसंस्कृत पनीर (द) दही

उत्तर-(द) दही

दही प्रोबायोटिक्स (Probiotics) से भरपूर होता है, जो आंत के स्वास्थ्य (Gut health) को बेहतर बनाता है और सूजन को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा, इसमें कैल्शियम और मैग्नीशियम प्रचुर मात्रा में होते हैं।

3. गर्भावस्था के दौरान हाइड्रेशन मानसिक भलाई को कैसे प्रभावित करता है?

(अ) यह प्रोटीन की आवश्यकता को कम करता है।
(ब) यह चीनी की लालसा को बढ़ाता है।
(स) यह अधिक थकान का कारण बनता है।
(द) यह सिरदर्द को रोकता है, ध्यान केंद्रित करने में सुधार करता है और तनाव को कम करता है।

उत्तर-(द) यह सिरदर्द को रोकता है, ध्यान केंद्रित करने में सुधार करता है और तनाव को कम करता है।

गर्भावस्था के दौरान शरीर को रक्त की बड़ी मात्रा और एमनियोटिक द्रव (Amniotic fluid) बनाने के लिए अधिक पानी की आवश्यकता होती है। पर्याप्त हाइड्रेशन से डिहाइड्रेशन के कारण होने वाले सिरदर्द से बचाव होता है, मस्तिष्क की कार्यप्रणाली बेहतर होती है जिससे ध्यान केंद्रित करने में आसानी होती है, और यह चिंता व तनाव को कम करने में भी मदद करता है।

4. यदि माँ कुपोषित हो तो स्तन के दूध की पोषण संरचना पर क्या प्रभाव पड़ता है?

(अ) अधिक पौष्टिक हो जाता है।
(ब) अपरिवर्तित रहता है।
(स) कुछ आवश्यक विटामिन और खनिजों की कमी होती है।
(द) अतिरिक्त प्रोटीन होता है।

उत्तर-(स) कुछ आवश्यक विटामिन और खनिजों की कमी होती है।

हालांकि माँ का शरीर स्तन के दूध की गुणवत्ता बनाए रखने की पूरी कोशिश करता है, लेकिन यदि माँ गंभीर रूप से कुपोषित है, तो दूध में पानी में घुलनशील विटामिन (जैसे विटामिन बी और सी) और कुछ महत्वपूर्ण खनिजों (जैसे आयरन, जिंक) की मात्रा कम हो सकती है, जिससे शिशु के पोषण पर असर पड़ सकता है।

5. बहुत छोटे, समय पूर्व जन्मे शिशुओं को भोजन देने का सर्वोत्तम तरीका क्या है?

(अ) जन्म से बोतल से दूध पिलाना
(ब) नासोगैस्ट्रिक या ट्यूब फीडिंग
(स) केवल चम्मच से फार्मूला देना
(द) बच्चे के प्राकृतिक रूप से स्तनपान शुरू करने की प्रतीक्षा करना

उत्तर-(ब) नासोगैस्ट्रिक या ट्यूब फीडिंग

बहुत समय पूर्व जन्मे (Preterm) शिशुओं में चूसने (sucking) और निगलने (swallowing) की सहज क्रियाओं का पूरी तरह से विकास नहीं हुआ होता है। इसलिए, उन्हें सुरक्षित रूप से पोषण प्रदान करने के लिए नासोगैस्ट्रिक ट्यूब (NG Tube) या ओरोगैस्ट्रिक ट्यूब फीडिंग का उपयोग किया जाता है।

6. बच्चों को बेहतर स्वास्थ्य के लिए किस प्रकार के स्नैक्स दिए जाने चाहिए?

(अ) तले हुए स्नैक्स और चिप्स
(ब) पौष्टिक स्नैक्स जैसे फल, नट्स, और साबुत अनाज
(स) मीठे पैकेज्ड स्नैक्स
(द) मीठे स्नैक्स और संसाधित जंक फूड

उत्तर-(ब) पौष्टिक स्नैक्स जैसे फल, नट्स, और साबुत अनाज

फल, नट्स और साबुत अनाज आवश्यक विटामिन, खनिज, फाइबर और स्वस्थ वसा (healthy fats) प्रदान करते हैं, जो बच्चों के शारीरिक विकास, ऊर्जा स्तर और रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) के लिए बहुत जरूरी हैं।

7. बच्चों में अच्छे आंत स्वास्थ्य को बनाए रखने में फाइबर कैसे योगदान करता है?

(अ) अस्वस्थ बैक्टीरिया के विकास को बढ़ावा देकर
(ब) पाचन को महत्वपूर्ण रूप से धीमा करके
(स) जलयोजन की आवश्यकता को कम करके
(द) स्वस्थ आंत बैक्टीरिया और पाचन का समर्थन करके

उत्तर-(द) स्वस्थ आंत बैक्टीरिया और पाचन का समर्थन करके

आहारीय फाइबर (Dietary fiber) प्रीबायोटिक्स के रूप में कार्य करता है, जो आंत में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया (गुड बैक्टीरिया) के विकास और पोषण में सहायता करता है। यह पाचन क्रिया को सुचारू रखता है और कब्ज से बचाता है।

8. गर्भावस्था के दौरान खराब आहार बच्चे को कैसे प्रभावित कर सकता है?

(अ) यह बच्चे के जन्म वजन को बढ़ा देता है।
(ब) इसका बच्चे के स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।
(स) यह बच्चे की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करता है।
(द) यह कम जन्म वजन, विकासात्मक देरी और स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

उत्तर-(द) यह कम जन्म वजन, विकासात्मक देरी और स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

गर्भ में पल रहे शिशु का संपूर्ण विकास माँ के आहार पर निर्भर करता है। पोषक तत्वों की कमी से शिशु का वजन कम (Low birth weight) हो सकता है, उसके अंगों और मस्तिष्क के विकास में देरी (Developmental delays) हो सकती है, और भविष्य में स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।