

Contents

पोषण (Nutrition)

1. आवश्यक पोषक तत्व (Essential Nutrition)	3
2. पोषण संबंधी समस्याएं (Nutritional Problems)	23
3. पोषण संबंधी मूल्यांकन (Nutritional Assessment)	30
4. पोषण का संवर्धन (Promotion of Nutrition)	35

मानव शरीर एवं स्वच्छता (Human Body and Hygiene)

5. मानव शरीर (The Human Body)	49
6. शारीरिक स्वच्छता (Hygiene of the Body)	79
7. सर्वोत्तम कार्य करना (Optimal Functioning)	108

पर्यावरणीय स्वच्छता (Environmental Sanitation)

8. पर्यावरणीय स्वच्छता (Environmental Sanitation)	113
9. स्वच्छ जल (Safe Water)	116
10. व्यर्थ पदार्थों और मलमूत्र फेंकने की व्यवस्था (Disposal of Excreta and Waste)	121
11. समुदाय का भाग लेना (Community Participation)	124

मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

12. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)	129
13. कुसमायोजन (Maladjustment)	134
14. मानसिक रोग (Mental Illness)	136
15. वृद्धावस्था की देखभाल (Old Age Care)	150

सफलता की कुंजी (Key to Success)

• Question Papers (2022-2016)	155
• Objective Questions	179
– Multiple Choice Questions	179
– True and False	189
– Fill in the Blanks	197
– One Word Questions	208
– Differences between the Following	212
• Short Notes, Short and Long Questions and Answers	215