Baladiya test



फ़्री PDF: बलदिया टेस्ट के सवाल हिन्दी में

सही जवाब और आसान कारण के साथ 30 प्रैक्टिस सवाल। डाउनलोड करें, फ़ोन में रखें, ब्रेक में पढ़ें।

1 ·अपनी साफ़-सफ़ाई

इनमें से कौन सी बात फ़ूड वर्कर की अच्छी निजी साफ़-सफ़ाई है?

A. कल वाला गंदा एप्रन फिर से पहनना
B. चेहरे का पसीना हाथ से पोंछना
C. साफ़ होकर, साफ़ कपड़ों में काम पर आना
D. नहाने की जगह परफ़्यूम लगाना

सही जवाब: C. साफ़ होकर, साफ़ कपड़ों में काम पर आना
सऊदी नियम कहते हैं कि वर्कर खुद को साफ़ रखें और साफ़ कपड़े पहनें। गंदे कपड़े और हाथ खाने तक कीटाणु पहुंचाते हैं।

2 ·हाथ धोना और दस्ताने

आपने टॉयलेट इस्तेमाल किया। दोबारा खाना छूने से पहले आपको क्या करना ज़रूरी है?

A. नए ग्लव्स पहनें और काम पर लौट जाएं
B. साबुन और पानी से हाथ धोएं
C. सिर्फ़ ठंडे पानी से हाथ खंगालें
D. सिर्फ़ पेपर टॉवल से हाथ पोंछें

सही जवाब: B. साबुन और पानी से हाथ धोएं
सऊदी नियम कहते हैं कि टॉयलेट के बाद हाथ धोएं। सिर्फ़ ग्लव्स या सिर्फ़ पानी से कीटाणु नहीं हटते।

3 ·बीमारी और घाव

काम वाले दिन आप तेज़ बुखार के साथ उठते हैं। आपको क्या करना चाहिए?

A. बुखार की गोली खाकर हमेशा की तरह काम पर जाएं
B. काम पर जाएं और पूरी शिफ़्ट मास्क पहनें
C. सुपरवाइज़र को बताएं और खाने का काम न करें
D. काम पर जाएं, पर सिर्फ़ बर्तन और प्लेटें धोएं

सही जवाब: C. सुपरवाइज़र को बताएं और खाने का काम न करें
बुखार ऐसी बीमारी की निशानी हो सकता है जो खाने से फैलती है। सऊदी नियम कहते हैं कि बुखार वाले वर्कर को खाने के काम से रोका जाए।

4 ·कीटाणु और फ़ूड पॉइज़निंग

क्या आप खाने पर बैक्टीरिया अपनी आंखों से देख सकते हैं?

A. हां, वे छोटे काले धब्बों जैसे दिखते हैं
B. हां, पर सिर्फ़ पुराने या गंदे खाने पर
C. नहीं, उन्हें देखने के लिए माइक्रोस्कोप चाहिए
D. नहीं, वे सिर्फ़ इंसानों के अंदर रहते हैं

सही जवाब: C. नहीं, उन्हें देखने के लिए माइक्रोस्कोप चाहिए
बैक्टीरिया इतने छोटे होते हैं कि माइक्रोस्कोप के बिना नहीं दिखते। खाना साफ़ दिख सकता है और फिर भी उसमें बैक्टीरिया हो सकते हैं।

5 ·क्रॉस-कंटैमिनेशन

इनमें से कौन सा क्रॉस-कंटैमिनेशन का उदाहरण है?

A. कटा हुआ सलाद फ्रिज में ढके डिब्बे में रखना
B. चिकन को तब तक पकाना जब तक बीच वाला हिस्सा 75 °C तक न पहुंच जाए
C. काम शुरू करने से पहले हाथ धोना
D. कच्चे मीट वाले चाकू से पका हुआ मीट काटना

सही जवाब: D. कच्चे मीट वाले चाकू से पका हुआ मीट काटना
कच्चे मीट वाले चाकू पर कीटाणु होते हैं। अगर उसी से पका हुआ मीट काटा जाए, तो कीटाणु ऐसे खाने में चले जाते हैं जो दोबारा नहीं पकेगा।

6 ·तापमान कंट्रोल

आप पका खाना हॉट कैबिनेट में गर्म रखते हैं। सबसे कम सुरक्षित तापमान कितना है?

A. 40 °C
B. 50 °C
C. 55 °C
D. 60 °C

सही जवाब: D. 60 °C
गर्म खाना 60 °C या उससे ज़्यादा पर रहना चाहिए। 60 °C से नीचे वह डेंजर ज़ोन में होता है, जहां बैक्टीरिया तेज़ी से बढ़ते हैं।

7 ·खाना स्टोर करना

फ्रिज में रखा खाना ढका होना चाहिए।

सही जवाब: सही
सही। सऊदी नियम कहते हैं कि रखा हुआ सारा खाना ढका हो या खाने के बंद डिब्बों में हो। इससे गंदगी, टपकने वाली बूंदें और कीड़े-चूहे दूर रहते हैं।

8 ·डिलीवरी का माल लेना

डिलीवरी ड्राइवर कहता है कि चिल्ड खाना ठंडा है। आप उसे बिना नापे ले सकते हैं।

सही जवाब: गलत

गलत। सऊदी नियम कहते हैं कि हाई-रिस्क खाना आने पर साफ़ प्रोब थर्मामीटर से उसका तापमान चेक करें। चिल्ड खाना सिर्फ़ 4 °C या उससे ठंडा होने पर ही लें।

9 ·सफ़ाई और कीटाणु खत्म करना

फ़र्श और काम की टेबल साफ़ करने के लिए आप एक ही कपड़ा इस्तेमाल कर सकते हैं।

सही जवाब: गलत

गलत। सऊदी नियम कहते हैं कि फ़र्श वाले कपड़े दूसरी जगहों पर इस्तेमाल नहीं करने चाहिए। फ़र्श पर गंदगी और कीटाणु होते हैं जो खाने तक पहुंच सकते हैं।

10 ·कीड़े और चूहों से बचाव

किचन में मक्खियां खतरनाक क्यों हैं?

A. वे शोर करती हैं और ग्राहकों को परेशान करती हैं
B. वे कचरे से कीटाणु लाकर खाने पर छोड़ती हैं
C. वे चीनी और दूसरा मीठा खाना खाती हैं
D. वे किचन की हवा को बहुत गर्म कर देती हैं

सही जवाब: B. वे कचरे से कीटाणु लाकर खाने पर छोड़ती हैं

मक्खियां, कॉकरोच और चूहे अक्सर कीटाणु लेकर चलते हैं। वे कचरे और गंदगी पर बैठते हैं, फिर खाने पर। WHO (विश्व स्वास्थ्य संगठन) कहता है कि खाने और किचन को कीड़ों और दूसरे जीवों से बचाएं।

11 ·कचरा

बाहर रखे बड़े कचरा कंटेनर का ढक्कन टूटा है। वह पूरे दिन खुला रहता है। यह समस्या क्यों है?

A. यह सिर्फ़ सर्दियों में समस्या है
B. अगर कंटेनर बाहर है तो कोई समस्या नहीं
C. मक्खियां, बिल्लियां और चूहे कचरे में घुस सकते हैं
D. कचरा बहुत जल्दी ठंडा हो जाएगा

सही जवाब: C. मक्खियां, बिल्लियां और चूहे कचरे में घुस सकते हैं

खुला कचरा कीड़े-मकोड़ों और चूहों को बुलाता है, और वे कीटाणु किचन में ले आते हैं। टूटे ढक्कन की खबर दें ताकि उसे ठीक किया जाए।

12 ·एलर्जी वाली चीज़ें

एक ग्राहक कहती है कि उसे तिल से एलर्जी है। किस डिश में तिल होने की सबसे ज़्यादा संभावना है?

A. सादे उबले चावल
B. ताहिनी से बना हुमस
C. ताज़ा संतरे का जूस
D. नमक डालकर ग्रिल किया चिकन

> **सही जवाब:** B. ताहिनी से बना हुमस
> ताहिनी तिल से बनती है। तिल सऊदी की 14 एलर्जन वाली लिस्ट में है।

---

13 ·हेल्थ सर्टिफिकेट के नियम

हेल्थ एजुकेशन टेस्ट में कितने सवाल होते हैं, और कितना समय मिलता है?

A. 30 मिनट में 20 सवाल
B. 60 मिनट में 100 सवाल
C. 90 मिनट में 50 सवाल
D. 30 मिनट में 50 सवाल

> **सही जवाब:** C. 90 मिनट में 50 सवाल
> कैंडिडेट गाइड कहती है कि टेस्ट में 50 सवाल होते हैं, हर सवाल में कई जवाबों में से चुनना होता है। आपके पास 90 मिनट होते हैं, टेस्ट सेंटर में कंप्यूटर पर।

---

14 ·अपनी साफ़-सफ़ाई

आप खाना बनाने की जगह में मास्क पहनते हैं। मास्क से क्या ढका होना चाहिए?

A. सिर्फ़ मुंह, नाक नहीं
B. सिर्फ़ ठोड़ी और गर्दन
C. सिर्फ़ नाक, मुंह नहीं
D. नाक और मुंह

> **सही जवाब:** D. नाक और मुंह
> सऊदी नियम कहते हैं कि खाने की जगहों में मास्क नाक और मुंह दोनों ढके। इससे सांस की बूंदें खाने पर नहीं गिरतीं।

---

15 ·हाथ धोना और दस्ताने

काम पर हाथ धोने के बाद उन्हें कैसे सुखाना चाहिए?

A. अपने काम वाले एप्रन के आगे वाले हिस्से पर
B. बर्तनों वाले कपड़े से
C. अपनी पैंट या कमीज़ पर
D. एक बार इस्तेमाल वाले पेपर टॉवल से

> **सही जवाब:** D. एक बार इस्तेमाल वाले पेपर टॉवल से
> सऊदी नियम कहते हैं कि हाथ धोने के सिंक पर एक बार इस्तेमाल वाले पेपर टॉवल या हैंड ड्रायर हो। एप्रन और कपड़े साफ़ हाथों पर फिर से कीटाणु लगा देते हैं।

---

16 ·बीमारी और घाव

अगर काम पर आपको उल्टी शुरू हो जाए, तो आप पहले अपनी शिफ़्ट पूरी कर सकते हैं और फिर सुपरवाइज़र को बता सकते हैं।

सही जवाब: गलत
गलत। उल्टी से कीटाणु खाने तक फैल सकते हैं। सुपरवाइज़र को तुरंत बताएं और खाने का काम बंद करें।

17 ·कीटाणु और फ़ूड पॉइज़निंग

खतरनाक कीटाणु कहां मिल सकते हैं?

A. सिर्फ़ उस खाने में जिससे बदबू आए या जो खराब दिखे
B. सिर्फ़ नालियों, डस्टबिन और टॉयलेट में
C. सिर्फ़ कच्चे मीट और कच्ची मछली में
D. मिट्टी, पानी, जानवरों और इंसानों में

सही जवाब: D. मिट्टी, पानी, जानवरों और इंसानों में
खतरनाक कीटाणु कई जगह मिलते हैं: मिट्टी, पानी, जानवर और इंसान। वे हाथों, कपड़ों और बर्तन-औज़ार से खाने तक पहुंच सकते हैं।

18 ·क्रॉस-कंटैमिनेशन

बुफ़े में एक ग्राहक नंगे हाथ से ब्रेड रोल उठाता है और वापस रख देता है। बुफ़े पर खड़े स्टाफ़ को क्या करना चाहिए?

A. छोड़ दें, क्योंकि वह साफ़ दिखता है
B. वह ब्रेड रोल तुरंत हटा दें
C. उसे पलटकर वहीं छोड़ दें
D. उसे ट्रे के पीछे की तरफ़ कर दें

सही जवाब: B. वह ब्रेड रोल तुरंत हटा दें
ग्राहक के हाथ से ब्रेड पर कीटाणु लग सकते हैं। सऊदी नियम कहते हैं कि स्टाफ़ बुफ़े पर नज़र रखे और जिस खाने को ग्राहक ने गंदा किया हो सकता है, उसे तुरंत हटाए।

19 ·तापमान कंट्रोल

आप प्रोब थर्मामीटर से रोस्ट चिकन चेक करते हैं। प्रोब की नोक कहां डालेंगे?

A. चिकन के ऊपर, खाल पर
B. मीट के सबसे मोटे हिस्से में
C. ट्रे के नीचे जमा रस में
D. पंख (विंग) के पतले सिरे में

सही जवाब: B. मीट के सबसे मोटे हिस्से में
खाने का सबसे मोटा हिस्सा सबसे आखिर में गर्म होता है। सऊदी नियम कहते हैं कि अंदर का तापमान बीच वाले हिस्से में नापा जाए, जो सबसे मोटा हिस्सा है। वहां 75 °C होना ज़रूरी है।

20 ·खाना स्टोर करना

सूखे सामान का स्टोर भर गया है। खाने के ज़्यादा डिब्बे रखने के लिए कौन सी जगहें मना हैं? 3 चुनें।

A. दूसरे खाने के स्टोर में साफ़ शेल्फ़
B. स्टाफ़ के कपड़े बदलने का कमरा
C. सफ़ाई के केमिकल रखने का स्टोर
D. किचन में खाने का साफ़, खाली रैक
E. वह कमरा जहां गंदे बर्तन-मशीनें रखी जाती हैं

सही जवाब: B. स्टाफ़ के कपड़े बदलने का कमरा; C. सफ़ाई के केमिकल रखने का स्टोर; E. वह कमरा जहां गंदे बर्तन-मशीनें रखी जाती हैं
सऊदी नियम कपड़े बदलने के कमरे, स्टाफ़ लॉकर, टॉयलेट, मशीन रूम, केमिकल या कीड़े मारने की दवा के स्टोर, और गंदे सामान वाली जगहों में खाना रखने से मना करते हैं। सिर्फ़ खाने के साफ़ स्टोर इस्तेमाल करें।

---

21 ·डिलीवरी का माल लेना

चिल्ड कच्चे चिकन की डिलीवरी आती है। आपका थर्मामीटर चिकन में 7 °C दिखाता है। आपको क्या करना चाहिए?

A. ले लें और फ़्रीज़र में रख दें
B. ले लें और आज ही पका लें
C. डिलीवरी वापस कर दें
D. अगर ताज़ा महक आए तो ले लें

सही जवाब: C. डिलीवरी वापस कर दें
सऊदी नियम कहते हैं कि चिल्ड खाना 4 °C या उससे ठंडा आना चाहिए। अगर ज़्यादा गर्म है, तो वापस कर दें। बाद में जमाने या पकाने से वह सुरक्षित नहीं होता।

---

22 ·सफ़ाई और कीटाणु खत्म करना

काम के दौरान काम की टेबल पर कच्चे मीट का रस गिर जाता है। इसे कब साफ़ करना चाहिए?

A. तुरंत साफ़ और डिसइन्फेक्ट करें
B. शिफ़्ट खत्म होने पर
C. जब टेबल दोबारा इस्तेमाल हो
D. सिर्फ़ तब जब ग्राहक देख सके

सही जवाब: A. तुरंत साफ़ और डिसइन्फेक्ट करें
सऊदी नियम कहते हैं कि खाना छूने वाली जगह पर कुछ गिरते ही उसे साफ़ और डिसइन्फेक्ट करना ज़रूरी है। कच्चे मीट के रस के कीटाणु दूसरे खाने तक जल्दी फैलते हैं।

---

23 ·कीड़े और चूहों से बचाव

एक चूहे ने ब्रेड रोल की थैली कुतर दी है। आपको ब्रेड का क्या करना चाहिए?

A. सारी फेंक दें
B. कुतरा हुआ हिस्सा काटकर हटा दें
C. स्टाफ़ के खाने में इस्तेमाल करें
D. कीटाणु मारने के लिए टोस्ट कर दें

सही जवाब: A. सारी फेंक दें
सऊदी नियम कहते हैं कि कीड़े-मकोड़ों या चूहों से गंदा हुआ कोई भी खाना फेंक देना है। चूहे ऐसे कीटाणु, पेशाब और मल छोड़ते हैं जो दिखते नहीं। सुपरवाइज़र को भी बताएं।

---

24 ·कचरा

आप किचन का डस्टबिन खाली करते हैं। वह अंदर से गंदा है और बदबू आ रही है। आपको क्या करना चाहिए?

A. उसे धोएं और डिसइन्फेक्ट करें, फिर नई थैली लगाएं
B. अंदर एयर फ्रेशनर छिड़कें और इस्तेमाल करते रहें
C. नई थैली लगाएं और इस्तेमाल करते रहें
D. हफ़्ते वाली गहरी सफ़ाई तक छोड़ दें

सही जवाब: A. उसे धोएं और डिसइन्फेक्ट करें, फिर नई थैली लगाएं
सऊदी नियम कहते हैं कि डस्टबिन आसानी से साफ़ होने वाले हों और उन्हें नियमित रूप से साफ़ और डिसइन्फेक्ट किया जाए। गंदा डस्टबिन मक्खियों को बुलाता है और कीटाणु फैलाता है।

---

25 ·एलर्जी वाली चीज़ें

एक ग्राहक को दूध से एलर्जी है। इनमें से किस खाने में दूध है?

A. ज़ैतून का तेल
B. खजूर
C. सादी काली चाय
D. लबनेह

सही जवाब: D. लबनेह
लबनेह दूध से बनता है। दूध और दूध से बनी चीज़ें, जैसे चीज़ (पनीर), मक्खन और घी, एलर्जन हैं।

---

26 ·हेल्थ सर्टिफिकेट के नियम

टेस्ट में 50 सवाल हैं। पास होने के लिए 80% चाहिए। कम से कम कितने सही जवाब चाहिए?

A. 30
B. 40
C. 45
D. 50

सही जवाब: B. 40
50 का 80% = 40 होता है। 39 या उससे कम सही जवाब हों, तो आप पास नहीं होते।

---

27 ·अपनी साफ़-सफ़ाई

जब खाना बनाने की टेबल पर कोई खाना न हो, तब आप उस पर अपना लंच खा सकते हैं।

सही जवाब: गलत

गलत। सऊदी नियम खाना छूने वाली जगहों के ऊपर खाना खाने से मना करते हैं। आपके मुंह और हाथों से गिरे टुकड़े और कीटाणु टेबल पर रह सकते हैं। स्टाफ़ के आराम वाली जगह में खाएं, फिर हाथ धोएं।

---

28 ·हाथ धोना और दस्ताने

सलाद बनाना शुरू करने से पहले आपको हाथ धोने ज़रूरी हैं।

सही जवाब: सही

सही। सलाद तैयार खाना है और पकाया नहीं जाएगा। सऊदी नियम कहते हैं कि तैयार खाना छूने से पहले हाथ धोएं।

---

29 ·बीमारी और घाव

बीमार फ़ूड वर्कर को खाने से दूर क्यों रहना चाहिए?

A. उसके शरीर के कीटाणु खाने में जा सकते हैं
B. ग्राहकों को बीमार लोगों को काम करते देखना पसंद नहीं
C. बीमार वर्कर बहुत धीरे काम करते हैं
D. दवा से खाने का स्वाद खराब हो सकता है

सही जवाब: A. उसके शरीर के कीटाणु खाने में जा सकते हैं

बीमार वर्कर अपने हाथों, सांस या शरीर से निकलने वाले तरल (जैसे थूक, पसीना) से खाने में कीटाणु पहुंचा सकता है। फिर वह खाना खाने वाले लोग बीमार हो सकते हैं।

---

30 ·कीटाणु और फ़ूड पॉइज़निंग

खाना देखने, सूंघने और स्वाद में ठीक लग सकता है, फिर भी उसमें ऐसे कीटाणु हो सकते हैं जो लोगों को बीमार करें।

सही जवाब: सही

सही। बीमारी करने वाले कीटाणु आमतौर पर खाने का रंग-रूप, गंध या स्वाद नहीं बदलते। देखकर आप नहीं बता सकते कि खाना सुरक्षित है या नहीं।



सभी सवाल और टाइमर वाला प्रैक्टिस एग्ज़ाम चाहिए?
baladiyatest.com

यह एक स्वतंत्र प्रैक्टिस वेबसाइट है। हम बलदी, नगरपालिका और आवास मंत्रालय या किसी भी टेस्ट सेंटर का हिस्सा नहीं हैं। ये सवाल हमने आपकी प्रैक्टिस के लिए लिखे हैं — ये असली टेस्ट के सवाल नहीं हैं।