

# ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જૂન/જુલાઈ : 2013

- સૂચના : 1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજિયાત છે.
2. જ્યાં સુધી ખંડનિરીક્ષક ન જણાવે ત્યાં સુધી જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું નહિ.
3. જવાબપત્રકની પાછળ આપેલ સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચ્યા બાદ જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું.
4. પરીક્ષાર્થીઓએ પ્રશ્નપત્ર અને જવાબપત્ર બંને ખંડ-નિરીક્ષકને એક સાથે પરત કરવાનું અનિવાર્ય છે. આથી કોઈપણ પરીક્ષાર્થીએ પ્રશ્નપત્ર પોતાની સાથે લઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. પ્રશ્નપત્ર સાથે લઈ જનાર વિદ્યાર્થી આ પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ઠરશે.
5. વૈકલ્પિક પસંદગીના દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર માટે ચાર વિકલ્પ જણાવ્યા છે. જેમાંથી એક સાચો હોવાની શક્યતા છે. સાચો જવાબ પસંદ કરી જવાબપત્રકમાં યોગ્ય ખાનામાં (x) નિશાની કરો.
6. જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

અભ્યાસક્રમ : સર્ટિફિકેટ ઈન ફૂડ એન્ડ ન્યૂટ્રીશન (CFN) નોંધણી નંબર: \_\_\_\_\_

પાઠ્યક્રમ : તમે અને તમારો આહાર (CFN-01)

તારીખ : 27/06/2013

સમય : 11.00 to 02.00

કુલ ગુણ : 70

1	આહારના બધાજ મૂળભૂત ઘટકોને _____ ઘટકો કહે છે. (A) પોષક (B) મૂળભૂત (C) સામાન્ય (D) વિટામિનો
2	શારીરિક તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા _____ ની યોગ્ય પ્રમાણમાં જરૂર પડે છે. (A) વિટામિનો (B) પોષકઘટકો (C) પ્રોટીન (D) ચરબી
3	પોષક ઘટકોની અસર હેઠળના આપણા શારીરિક સ્વાસ્થ્યને _____ કહે છે. (A) ઘારા ધોરલ (B) પૌષ્ટિક ધોરલ (C) પોષણ ધોરલ (D) પોષક ઘટકો
4	_____ જીવન માટે આવશ્યક છે. (A) પ્રોટીન (B) ચરબી (C) આહાર (D) વિટામિન
5	_____ ની આદતો ઘણા કારણોસર બદલાતી હોય છે. (A) આબોહવા (B) પહેરવેશ (C) બોલી (D) આહાર
6	_____ એ આહારની પસંદગી પર અસર કરતું પરિબળ છે. (A) ભૂખ (B) સંવેદના (C) મિઠાસ (D) શારીરિક ક્રિયા
7	ખોરાકની લોભામણી _____ ને લીધે તેને ખાઈએ છીએ. (A) દેખાવ (B) મીઠાસ (C) સોડમ (D) કડવાસ
8	આપણી _____ ની સ્પર્શની સંવેદના ખૂબ વિકસિત હોય છે. (A) જીભ (B) હાથ (C) ગાલ (D) નાક
9	આહારની પસંદગી ઉપર _____ પરિબળો અસર કરે છે. (A) સામાજિક-સાંસ્કૃતિક (B) ભૌતિક (C) આર્થિક (D) દેખાવ
10	આહારની પસંદગી _____ પરિબળ અસર કરે છે. (A) આર્થિક (B) માનસિક (C) દેખાવ (D) પૌષ્ટિકતા
11	શરીરમાં પાચક રસ દ્રાવ્ય ખોરાકનું વિઘટન થઈ શોષી શકાય તે સ્વરૂપમાં રૂપાંતર થવાની ક્રિયા _____ કહે છે. (A) પાચન (B) અવશોષણ (C) સંગ્રહ (D) વિઘટન
12	ખોરાક ખાવાની ઈચ્છાને _____ કહે છે. (A) કસરત (B) સ્વાદ (C) ભૂખ (D) ખોરાક
13	દેહધાર્મિક ક્રિયાઓ માટે ખોરાકના ઉપયોગની ક્રિયા _____ કહે છે. (A) સામાજિક (B) ચયાપચય (C) પાચન (D) અવશોષણ
14	_____ એ એવા પ્રદાર્થી છે જે આપણે ખાઈએ છીએ અને જેનો આપણા શરીર દ્વારા ઉપયોગ થાય છે. (A) આહાર (B) પ્રોટીન (C) ચરબી (D) ખનીજક્ષાર
15	આહારના મુખ્ય _____ કર્યો છે.

	(A) બે	(B) ત્રણ	(C) ચાર	(D) પાંચ
16	_____ મેળવવા માટે આપણા શરીરમાં ખોરાકનો ઉપયોગ થાય છે.			
	(A) રંગ	(B) દોડવા	(C) શક્તિ	(D) સૂવા
17	આપણા શરીરના કુલ વજન ના _____ % જેટલું પાણી હોય છે.			
	(A) 65%	(B) 70%	(C) 10%	(D) 80%
18	આપણા આહારનો મોટો ભાગ _____ નો બનેલો છે.			
	(A) ઘઉં	(B) કાર્બોદિત	(C) ચરબી	(D) પ્રોટીન
19	_____ સરળતાથી પચાવી શકાય તેવા કાર્બોદિત જ છે.			
	(A) ઘઉં	(B) ખાંડ	(C) કઠોળ	(D) મગફળી
20	કાર્બોદિત પદાર્થના પ્રત્યેક ગ્રામ થી શરીરને _____ કિલો કેલરી શક્તિ મળે છે.			
	(A) 4	(B) 6	(C) 10	(D) 8
21	પ્રોટીન _____ ના કાર્ય માટે જ ઉપયોગી થઈ શકે.			
	(A) શરીર-ઘડતર	(B) ઘસારા	(C) શક્તિ	(D) શક્તિ
22	_____ પદાર્થોથી કબજિયાત થતી નથી.			
	(A) ચીકણા	(B) ચરબી વાળા	(C) રેસાવાળા	(D) ગળ્યા
23	_____ વધારાના કારણે મધુપ્રમેહ, રૂધિરનું ઊંચુ દબાણ જેવા રોગો થાય છે.			
	(A) વજન	(B) પ્રોટીન	(C) કાર્બોદિતો	(D) ગળ્યા પદાર્થો
24	_____ માંથી સૌથી વધુ શક્તિ મળે છે.			
	(A) પ્રોટીન	(B) કાર્બોહાઈડ્રેટ	(C) ખાંડ	(D) ચરબી
25	ગર્ભની વૃદ્ધિ માટે સગર્ભા સ્ત્રીને _____ ની વધુ જરૂર પડે છે.			
	(A) પ્રોટીન	(B) ચરબી	(C) કાર્બોહાઈડ્રેટ	(D) પાણી
26	આપણા શરીરનું તાપમાન જાળવી રાખવા માટે _____ મહત્વનું છે.			
	(A) દુધ	(B) પાણી	(C) તેલ	(D) ગોળ
27	વિટામિન એ,ડી,ઈ અને કે _____ દ્રાવ્ય વિટામિનો છે.			
	(A) પાણીદ્રાવ્ય	(B) ચરબીદ્રાવ્ય	(C) દુધ	(D) શરબત
28	વિટામિન 'સી' એ _____ દ્રાવ્ય વિટામિન છે.			
	(A) પાણી દ્રાવ્ય	(B) ચરબી દ્રાવ્ય	(C) તેલી	(D) દુધ
29	યકૃત અને માછલીના યકૃતનું તેલ વિટામિન _____ થી ભરપૂર છે.			
	(A) વિટામિન-A	(B) વિટામિન-B	(C) વિટામિન-C	(D) વિટામિન-D
30	_____ માટે વિટામિન એ ખૂબ મહત્વનું છે.			
	(A) હાથ	(B) દાંત	(C) આંખ	(D) વાળ
31	_____ એ વિટામિન ડી. મેળવવાનું મુખ્ય સ્ત્રોત છે.			
	(A) શાકભાજી	(B) વિટામિન-B	(C) મૌસંબી	(D) સૂર્ય પ્રકાશ
32	વિટામિન-સી _____ ના નામે પણ ઓળખાય છે.			
	(A) એસ્કોર્બિક એસિડ	(B) કોકલિવર ઓઈલ	(C) પાડુંરોગ	(D) રીકેટસ
33	ખાટા ફળોમાંથી _____ વિટામિન વધારે મળે છે.			
	(A) વિટામિન-A	(B) વિટામિન-C	(C) વિટામિન-D	(D) વિટામિન-E
34	વિટામિન-Cની ઊણપથી _____ નામનો રોગ થાય છે.			
	(A) રતાઘણાપણુ	(B) ગોઈટર	(C) બેરી-બેરી	(D) સ્કર્વી
35	_____ એ કેલ્શિયમનું ઉત્તમ પ્રાપ્તિ સ્થાન છે.			
	(A) રાગી	(B) ઘઉં	(C) મગ	(D) ચણા
36	_____ માં પુષ્કળ કેલ્શિયમ હોય છે.			
	(A) તલ	(B) મગફળી	(C) ચણા	(D) ચોખા
37	_____ એ રૂધિરને લાલ બનાવે છે.			
	(A) કેલ્શિયમ	(B) ફોસ્ફરસ	(C) આર્યન	(D) પ્રોટીન
38	આર્યનની ઊણપ થી _____ રોગ થાય છે.			
	(A) એનીમિયા	(B) ગોઈટર	(C) બેરી-બેરી	(D) સ્કવી

39	_____ આર્યન સારા પ્રમાણમાં હોય છે. (A) ખાંડ (B) ગોળ (C) દહીં (D) દુધ
40	આયોડીનની ઊણપથી _____ થાય છે. (A) પાડુંરોગ (B) બેરી-બેરી (C) સ્વીક (D) ગોઈટર
41	આયોડિન ની ઊણપ થી બચવા _____ યુક્ત મિઠું વાપરવું જોઈએ. (A) આયોડિન (B) પ્રોટીન (C) વિટામિન-B (D) વિટામિન-C
42	રોગનો સામનો કરવાની શક્તિને _____ કહે છે. (A) ગોઈટર (B) કંઠમાળ (C) રોગપ્રતિકારક શક્તિ (D) બેરી-બેરી
43	વિવિધ ખાદ્ય પદાર્થોનું યોગ્ય સંમિશ્રણ કરવાથી ભોજનનું _____ મૂલ્ય ખૂબજ વધી જાય છે. (A) પોષણમૂલ્ય (B) ભાવ (C) પ્રોટીન (D) ચરબી
44	અમુક ચોક્કસ ઋતુમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળતા હોય તેમને _____ ના આધાર કહે છે. (A) ઠંડકના (B) ગરમી (C) ઋતુ (D) શિયાળુ
45	બદામ જેટલું જ પોષણ _____ માંથી પણ મળી રહે છે. (A) મગફળી (B) કેસર (C) કાજુ (D) અંજીર
46	અનાજ અને કઠોળના પોષણમૂલ્ય વધારવા માટે _____ કરી શકાય. (A) શેકવા (B) બાફવા (C) તળવા (D) ફણગાવવા
47	કુગ લાગવાથી ખાદ્ય પદાર્થમાં _____ વિટામિનો નું પ્રમાણ વધે છે. (A) સી અને બી (B) ડી (C) કે (D) પ્રોટીન
48	કઠોળ અને અનાજ નું સંમિશ્રણ ભોજનમાં _____ ની ગુણવત્તા સુધારે છે. (A) વિટામિન-C (B) વિટામિન-B (C) પ્રોટીન (D) વિટામિન-A
49	ધાતુના હવાયુસ્ત ડબ્બોઆમાં ખાદ્યપદાર્થને સાચવવાની ક્રિયાને _____ કહે છે. (A) કેનિંગ (B) પ્રિઝવેટિવ (C) અંકુરીત (D) આથો
50	ભારતીય આહારમાં મુખ્યત્વે _____ નો ઉપયોગી થાય છે. (A) માંસ (B) માછલી (C) ઈંડા (D) અનાજ
51	ભારતમાં મુખ્યત્વે _____ પ્રકારની ભોજન પદ્ધતિ છે. (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
52	ભારતમાં આહાર ની મુખ્યત્વે પદ્ધતિ વધુ પ્રચલિત છે. (A) શકાહારી (B) માસાહારી (C) મિશ્રાહારી (D) એકેય નહીં
53	ભારતમાં _____ ના કેન્સરના કિસ્સા ઓછા જોવા મળે છે. (A) મળાશય (B) મૂત્રાશય (C) ગર્ભાશય (D) સ્તન
54	વાનગીઓ સુપાર્ય,સ્વાદિષ્ટ અને આકર્ષક બને તે માટે _____ પડે છે. (A) સુંઘવી (B) ચાવવી (C) ખાવી (D) રાંધવી
55	રાંધવા માટે ગરમીની જરૂર પડે છે. ખોરાકને ગરમી આપવાની _____ રીતો છે. (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
56	સમારેલા ખાદ્યપદાર્થને લાંબા સમય સુધી _____ ન રાખવા જોઈએ. (A) ખૂલ્લામાં (B) બંધમાં (C) તડકામાં (D) ઠંડકમાં
57	ખાદ્યપદાર્થને પલાળવા માટે પદાર્થ _____ તેટલુંજ પાણી લો. (A) કોરાકરહે (B) ભીનાથાય (C) ડુબે (D) અડે
58	ખાદ્ય પદાર્થો બગડી જવાના મુખ્ય _____ કારણો છે. (A) બે (B) એક (C) ત્રણ (D) ચાર
59	શાકભાજી અને ફળો ઢિલા ન પડી જાય અને કડક રહે તે માટે તેમને _____ થેલીઓમાં મૂકી રિફ્રીજરેટરમાં મુકો. (A) પોલિવીન (B) કાગળ (C) લોખંડ (D) પ્લાસ્ટીક
60	_____ થી શાકભાજી અને ફળોની જાળવણી કરી શકાય છે. (A) સોડા (B) ખાંડ અને મીઠું (C) કોસ્ટિક સોડા (D) એસિડ
61	_____ કચરો,કાંકરા,રેતી વગરનું સાફ હોવું જોઈએ. (A) ધાન્ય (B) ફળ (C) શાકભાજી (D) કઠોળ

62	અનાજ _____ % સ્ટોચ રહેલો હોય છે. (A) 65 થી 68 % (B) 55 થી 60 (C) 30% (D) 20%
63	શક્ય હોય તો _____ ને ચાળવો ન જોઈએ. (A) મેદો (B) લોટ (C) ઘઉં (D) બાજરી
64	_____ ના વધુ ઉપયોગીથી દાંતનો સડો થાય છે. (A) ગોળ (B) ખાંડ (C) દૂધ (D) તેલ
65	સાદા ચોખા કરતા બાફેલા ચોખા વધુ _____ હોય છે. (A) પૌસ્ટિક (B) કડવા (C) કડક (D) મીઠા
66	_____ રાંધવા માટે બહુજ થોડો સમય જોઈએ ? (A) તૂવેર (B) મમરા (C) પૌવા (D) ચણા
67	_____ તેલ રાંધવામાં ઉપયોગી છે. (A) બાજરી (B) મકાઈ (C) ઘઉં (D) કોદરી
68	ફણગાવવા માટે અનાજને _____ કલાક પાણીમાં પલાળવામાં આવે છે. (A) 4 (B) 7 (C) 6 (D) 12 થી 14
69	મમરા એ _____ અનાજ છે. (A) બાફેલા (B) ભૂંજેલા (C) તળેલા (D) શેકેલા
70	માખણ માંથી _____ સારા પ્રમાણમાં મળે છે. (A) વિટામીન-A (B) વિટામીન-C (C) વિટામીન-D (D) આર્યન

---

# ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી : 2013

- સૂચના : 1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજિયાત છે.
2. જ્યાં સુધી ખંડનિરીક્ષક ન જણાવે ત્યાં સુધી જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું નહિ.
3. જવાબપત્રકની પાછળ આપેલ સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચ્યા બાદ જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું.
4. પરીક્ષાર્થીઓએ પ્રશ્નપત્ર અને જવાબપત્ર બંને ખંડ-નિરીક્ષકને એક સાથે પરત કરવાનું અનિવાર્ય છે. આથી કોઈપણ પરીક્ષાર્થીએ પ્રશ્નપત્ર પોતાની સાથે લઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. પ્રશ્નપત્ર સાથે લઈ જનાર વિદ્યાર્થી આ પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ઠરશે.
5. વૈકલ્પિક પસંદગીના દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર માટે ચાર વિકલ્પ જણાવ્યા છે. જેમાંથી એક સાચો હોવાની શક્યતા છે. સાચો જવાબ પસંદ કરી જવાબપત્રકમાં યોગ્ય ખાનામાં (x) નિશાની કરો.
6. જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

અભ્યાસક્રમ : સર્ટિફિકેટ ઈન ફૂડ એન્ડ ન્યૂટ્રીશન (CFN) નોંધણી નંબર: \_\_\_\_\_

પાઠ્યક્રમ : તમારો આહાર અને તેની ઉપયોગિતા (CFN-02)

તારીખ : 27/06/2013

સમય : 03.00 to 06.00

કુલ ગુણ : 70

1	મનુષ્ય _____ માંથી બનેલો છે? (A) આહાર (B) પાણી (C) હવા (D) અગ્નિ
2	_____ તમને ક્રિયાશક્તિ અને લાંબા સમય ટકી રહેવાની શક્તિ આપે છે. (A) આહાર (B) પાણી (C) હવા (D) અગ્નિ
3	_____ પ્રમાણે ખોરાક શબ્દનો અર્થ થાય છે; જે શરીરને પોષણ આપે તે..... (A) માતૃકોશ (B) ધર્મકોશ (C) વિધાનકોશ (D) શબ્દકોશ
4	_____ નું સૌથી મહત્વનું કાર્ય શરીર - ઘડતરનું છે? (A) ખોરાક (B) બંધારણ (C) વાતાવરણ (D) સામાજિક સંબંધો
5	જન્મ સમયે સામાન્ય રીતે _____ કિ.ગ્રા વજન હોય છે. (A) 1.5-2.5 (B) 2.5-3.2 (C) 3.5-45 (D) 5
6	આહારનું _____ કાર્ય શરીરની તમામ ક્રિયાઓનું નિયમન કરવાનું અને ચેપથી બચાવવાનું છે. (A) પહેલું (B) બીજું (C) ત્રીજું (D) ચોથું
7	આપણા સામાજિક અને સાંસ્કૃતિ સંબંધો મજબૂત કરવામાં _____ મદદ કરે છે. (A) આહાર (B) વાતાવરણ (C) વડીલો (D) નેતાઓ
8	તમારું 'આરોગ્ય' સારું છે. તેનો અર્થ એ કે તમો _____ છો. (A) વાતાવરણ મુક્ત (B) ટેન્શન મુક્ત (C) રોગ મુક્ત (D) ભય મુક્ત
9	_____ એટલે અનિચ્છનીય પોષણ..... (A) ભાવ પોષણ (B) કુપોષણ (C) પોષણ (D) આહાર
10	આપણા શરીરમાં આશરે _____ % પાણી હોય છે. (A) 50-60 (B) 60-65 (C) 65-70 (D) 70-75
11	દરરોજ _____ ગ્લાસ પાણી પીવું જરૂરી છે. (A) 2 થી 3 (B) 3 થી 4 (C) 4 થી 5 (D) 5 થી 6
12	આપણને 70-80 ટકા શક્તિ _____ માંથી મળે છે. (A) ખેરાક (B) પાણી (C) કાર્બોદિત પદાર્થો (D) હવા
13	એક ગ્રામ કાર્બોદિત પદાર્થમાંથી _____ કલેરી મળે છે. (A) બે (B) ચાર (C) છ (D) આઠ
14	આપણા શરીરનું છઠ્ઠા ભાગનું વજન _____ છે. (A) કેલરી (B) પ્રોટીન (C) કાર્બોદિત (D) હાડકાં
15	પનીર અને માવામાંથી ખૂબ _____ મળે છે. (A) પ્રોટીન (B) કેલરી (C) શક્તિ (D) શક્તિ

16	ચરબી અને તલ _____ નો સંકન્દ્રિત સ્ત્રોત છે. (A) શરીર (B) શક્તિ (C) મજબૂત (D) હાડકાં
17	રૂઘિરમાં રહેલા લાલ કણોની રચના માટે _____ ની જરૂર છે. (A) શક્તિ (B) પ્રોટીન (C) આર્યન (D) કેલરી
18	શરીરમાંથી બિન ઉપયોગી અપાયિત પદાર્થોનો નિકાલ એટલે _____ (A) પાયન (B) ઉત્સર્ગ (C) આરોગ્ય (D) દ્રાવણ
19	એક પદાર્થમાં અન્ય પદાર્થો ઓગાળીને બનાવેલ મિશ્રણ એટલે _____ (A) ઉત્સર્ગ (B) મિશ્રણ (C) ઉત્પન (D) દ્રાવણ
20	વિટામીન _____ જે ચરબીદ્રાવ્ય વિટામીનો છે. (A) A અને D (B) B અને D (C) A અને B (D) B અને C
21	_____ કરતાં પુખ્તવયમાં પોષણ ઘટકોની જરૂરિયાત ઓછી હોય છે. (A) યુવાવસ્થા (B) તરૂણાવસ્થા (C) શિશુવસ્થા (D) વૃધ્ધાવસ્થા
22	_____ નાં ત્રણ ચતુર્થાશથી વધુ વિકાસ સગર્ભાવસ્થાના ચાર માસ પછી થાય છે. (A) બાળક (B) નવજાત શિશું (C) યુવાન (D) વૃધ્ધ
23	શિશુ _____ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધીમાં માતાના દૂધનું પ્રમાણ ઘટે છે. (A) ચાર (B) પાંચ (C) છ (D) સાત
24	ઈન્ડિયન કાઉન્સિલ ઓફ મેડિકલ રિસર્ચનો ટૂંકમાં અર્થ _____ થાય. (A) ICMR (B) IMCR (C) ICRM (D) MRCI
25	25 વર્ષનો _____ કિ.ગ્રામ વજન ધરાવે તે પુરુષ આદર્શ પુરુષ કહેવાય. (A) 45 (B) 50 (C) 55 (D) 60
26	સારી તંદુરસ્તી જાળવવા માટેના આહારની પસંદગીમાં મદદરૂપ થાય તેવી વ્યવહારિક રીતને _____ કહે છે (A) દૈનિક આહાર- માર્ગદર્શિકા (B) અઠવાડિયા આહાર-માર્ગદર્શિકા (C) પચવાડિક આહાર-માર્ગદર્શિકા (D) વાર્ષિક આહાર-માર્ગદર્શિકા
27	બેઠાડુ જીવન જીવતી વ્યક્તિને ઓછામાં ઓછું _____ પરિસણ આહારમાં હોવા જોઈએ. (A) ત્રણ (B) ચાર (C) પાંચ (D) છ
28	ઈંડા, દૂધ અને યકૃત વિટામીન _____ નાં સારાં પ્રાપ્તિસ્થાન છે. (A) B (B) C (C) A (D) F
29	_____ એ કેલ્શિયમનું સારું પ્રાપ્તિસ્થાન છે ? (A) માંસ (B) માખણ (C) દૂધ (D) ફળો
30	માંસને _____ પિરસણ ગણી શક્ય (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
31	સફરજન,કોબીજ અને સરગવાના પાંદડાં અને શિંગ બંને વિટામીન _____ નાં ઉત્તમ પ્રાપ્તિસ્થાન છે. (A) એ (B) બી (C) સી (D) ડી
32	એક ગ્રામ ચરબી કે તેલ _____ કિલો કેલરી શક્તિ આપે છે. (A) છ (B) સાત (C) આઠ (D) નવ
33	પુખ્ત વયની વ્યક્તિના રોજિદાં આહારમાં કુલ કેલરીના પ્રમાણના _____ કે તેથી ઓછા પ્રમાણમાં ચરબી હોવી જોઈએ. (A) 10% (B) 20% (C) 30% (D) 40%
34	ખાદ્ય પદાર્થનો એક વખત પીરસવાનો જથ્થો એટલે _____ (A) મેળવણ (B) પિરસણ (C) માલવણ (D) સમતોલ
35	_____ એટલે શરીરની પોષણ વિષયક જરૂરિયાતો પૂરી પાડે તેવો ખોરાક. (A) સમતોલ આહાર (B) વધારાનો આહાર (C) પિરસણ (D) વિટામીન-C
36	જે ક્રિયાથી શરીરમાં આહારનું સ્વરૂપ બદલાય છે. તને _____ (A) આંતરક્રિયા (B) પાયનક્રિયા (C) આંતરિક ક્રિયા (D) બાહ્ય પ્રક્રિયા
37	_____ એ શોષણ માટે તૈયાર આહારમાંથી પોષક ઘટકો મેળવવા માટેનો કુદરતનો કરામત ભર્યો માર્ગ છે. (A) ગુંદામાર્ગ (B) પાયન માર્ગ (C) હોજરી (D) પેટ
38	_____ જરૂરત અને બિન જરૂરીમાંથી જરૂરી પદાર્થોના પસંદગી કરવાનો માર્ગ છે.

	(A) મોઢું	(B) ઢોજરી	(C) પેટ	(D) પાચનમાર્ગ
39	_____ માંથી ખોરાક આંતરડામાં પ્રવેશે છે.			
	(A) નાનુ આંતરડું	(B) જઠર	(C) ગળા	(D) અન્નનળી
40	નાનું આંતરડુંએ હકીકતમાં પેટમાં ગુંચળુ વળેલી _____ ફુટ લાંબી નળી છે.			
	(A) 5	(B) 10	(C) 15	(D) 20
41	આહારમાં કાર્બોદિત પદાર્થોનું સૌથી સામાન્ય રૂપએ _____ છે.			
	(A) દૂધ	(B) હાંડકા	(C) સ્ટાર્ચ	(D) માંસ
42	_____ નામના અનેક નાના એકમોમાંથી સ્ટાર્ચ બને છે.			
	(A) ગ્લુકોઝ	(B) દૂધ	(C) માખણ	(D) ઘી
43	લાળામાં _____ નામના સ્ટાર્ચનું વિખંડન કરતો ઉત્સેચક હોય છે.			
	(A) સ્ટમચ	(B) ટાઈલિન	(C) જઠર	(D) કાર્બોદિત
44	_____ નામના ઉત્સેચકથી જઠરનાં પ્રોટીનનું પાચન શરૂ થાય છે.			
	(A) માર્ગન	(B) ટાઈલિન	(C) કાર્બોદિત	(D) પેટિસન
45	ચરબીનું પાચન મુખ્યત્વે _____ માં થાય છે.			
	(A) જઠર	(B) નાના આંતરડા	(C) ઢોજરી	(D) પેટ
46	પાચનક્રિયા દરમ્યાન _____ નું પણ જળ વિભાજન થાય છે.			
	(A) ચરબી	(B) હાંડકાં	(C) જઠર	(D) આંતરડા
47	આહાર તમારા જઠરમાં પહોંચે ત્યારે _____ નો ઉમરો થાય છે.			
	(A) ચરબી	(B) જઠરરસ	(C) ખોરાક	(D) હાંડકાં
48	ખોરાક બે થી ત્રણ કલાક _____ માં રહે છે.			
	(A) જઠર	(B) પેટ	(C) આંતરડા	(D) અન્નનળી
49	_____ એ મોટા કદના પદાર્થોનું નાના એકમોમાં વિભાજન કરવાની ક્રિયા કરે છે.			
	(A) આંતરડા	(B) પેટ	(C) જઠર	(D) પાચન
50	જળ વિભાજનની ક્રિયા થવા માટે _____ અનિવાર્ય છે.			
	(A) ખોરાક	(B) પાણી	(C) હવા	(D) વાતાવરણ
51	_____ પાણી શોષણનો અને ફુલવાનો ગુણધર્મ ધરાવે છે.			
	(A) શાકભાજી	(B) રેસા	(C) પાણી	(D) હવા
52	_____ માં કોઈ નવા પાચક રસો ઉત્પન્ન થતા નથી.			
	(A) નાના આંતરડા	(B) મોટા આંતરડા	(C) જઠર	(D) પેટ
53	મોટા ભાગના પોષક ઘટકો તમારા _____ માં સીધા ભળી જાય છે.			
	(A) પેટ	(B) હાંડકા	(C) રુધિર	(D) જઠર
54	ખોરાકના પાચનની શરૂઆત _____ થાય છે.			
	(A) પેટ	(B) મોંમા	(C) પાણી	(D) પ્રવાહી
55	ખોરાક _____ થી ભીનો છે.			
	(A) પાણી	(B) હવા	(C) લાળ	(D) હળવો ખોરાક
56	એક પદાર્થના પાણી સાથેની પ્રક્રિયાથી બે પદાર્થોમાં વિભાજન પામવાની રસાયણિક પ્રક્રિયા એટલે _____			
	(A) મળ વિભાજન	(B) ભોજન વિભાજન	(C) જળ વિભાજ	(D) મૂત્ર વિભાજન
57	જીવનના બે દસકા દરમિયાન માણસનું વજન _____ ગણું વધે છે.			
	(A) 5	(B) 10	(C) 15	(D) 20
58	જીવનના બે દસકા દરમિયાન માણસની ઊંચાઈ _____ ગણી વધે છે.			
	(A) 2	(B) 4	(C) 6	(D) 8
59	_____ એ શરીરનો સૌથી નાનો ક્રિયાશીલ એકમ છે.			
	(A) કોષ	(B) હૃદય	(C) હાથ	(D) જીભ
60	2 થી 10 વર્ષની ઉંમર દરમ્યાન દર વર્ષે ઊંચાઈમાં _____ વધારો થાય છે.			
	(A) 2 થી 3 સે.મી.	(B) 3 થી 4 સે.મી.	(C) 5 થી 6 સે.મી.	(D) 6 થી 7 સે.મી.
61	બાળક જ્યારે અગિયાર કે બાર વર્ષની વયનું થાય ત્યારે અગાઉનાં વર્ષોનાં કરતા વૃદ્ધિ _____ થાય છે.			
	(A) વધારે	(B) ઓછી	(C) થતી નથી	(D) બિલકુલ થતી નથી
62	_____ ત્રણ રીતે બદલાય છે.			

	(A) શરીર	(B) હાડકાં	(C) પેટ	(D) મગજ
63	પુખ્તવયની વ્યક્તિના કાંડામાં _____ હાડકાં હોય છે.			
	(A) છ	(B) સાત	(C) આઠ	(D) નવ
64	એકવાયના બાળકના કાંડામાં _____ હાડકાં હોય છે.			
	(A) બે	(B) ત્રણ	(C) પાંચ	(D) સાત
65	બે વર્ષના બાળકની ખોપરી _____ હોય છે.			
	(A) પાંચી	(B) સખત	(C) ખરબચડી	(D) પોચી-ખરબચડી
66	બાળકના મગજનો મોટા ભાગનો વિકાસ તે જ્યારે માતાના _____ માં હોય ત્યારે થઈ જાય છે.			
	(A) હાથ	(B) ગર્ભ	(C) છાતી	(D) પગ
67	બાળક પાંચ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધીમાં તેના મગજની _____ વૃદ્ધિ થાય છે.			
	(A) 97%	(B) 98%	(C) 99%	(D) 100%
68	બાળકના પહેલા બે વર્ષ દરમિયાન _____ ની વૃદ્ધિ ખૂબ ઝડપી હોય છે.			
	(A) મગજ	(B) ચેતાતંત્ર	(C) હાડકાં	(D) શરીર
69	_____ તમારા શરીરનું શક્તિ મથક છે.			
	(A) પેટ	(B) લોહી	(C) મગજ	(D) ચક્ર
70	_____ એ રસાયણિક પદાર્થો છે.			
	(A) પાચકતત્વો	(B) પાણીજન્ય તત્વો	(C) અંતઃ સ્ત્રાવો	(D) બાહ્યઃ સ્ત્રવો



# ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી : 2013

સૂચના 1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજિયાત છે.

- :
- જ્યાં સુધી ખંડનિરીક્ષક ન જણાવે ત્યાં સુધી જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું નહિ.
  - જવાબપત્રકની પાછળ આપેલ સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચ્યા બાદ જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું
  - પરીક્ષાર્થીઓએ પ્રશ્નપત્ર અને જવાબપત્ર બંને ખંડ-નિરીક્ષકને એક સાથે પરત કરવાનું અનિવાર્ય છે. આથી કોઈપણ પરીક્ષાર્થીએ પ્રશ્નપત્ર પોતાની સાથે લઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. પ્રશ્નપત્ર સાથે લઈ જનાર વિદ્યાર્થી આ પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ઠરશે.
  - વૈકલ્પિક પસંદગીના દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર માટે ચાર વિકલ્પ જણાવ્યા છે. જેમાંથી એક સાચો હોવાની શક્યતા છે. સાચો જવાબ પસંદ કરી જવાબપત્રકમાં યોગ્ય ખાનામાં (x) નિશાની કરો.
  - જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

અભ્યાસક્રમ : સર્ટિફિકેટ ઈન ફૂડ એન્ડ ન્યૂટ્રીશન (CFN) નોંધણી નંબર: \_\_\_\_\_  
 પાઠ્યક્રમ : આહારનું અર્થશાસ્ત્ર (CFN-03)  
 તારીખ : 29/06/2013  
 સમય : 11.00 to 12.30 કુલ ગુણ : 50

1	શક્તિ મેળવવા માટેની આપણી જરૂરિયાતો માટે પાયાની સામગ્રી પુરી પાડનાર ખોરાકમાં આનો પણ સમાવેશ થાય છે. (A) શાકભાજી (B) માંસ (C) દૂધ (D) મૂળભૂત ખાદ્યતેલો
2	પોષણની દૃષ્ટિએ વિચારતા આ ખોરાકપણ આપણા માટે અગત્યનો છે. (A) મરીમસાલા (B) ઠંડાપીણા (C) ચોખા,કઠોળ (D) ફરસાણ
3	ખાદ્ય પદાર્થોમાં પુરવણી કરે તેવા આહાર જુથમાં શેનો સમાવેશ થાય છે. (A) બાજરી (B) મગચણા (C) દૂધ,શાકભાજી,માંસ,ઈંડા,ફળ,સાકર (D) ઘઉં, ચોખા
4	આપણે ખોરાક પાછળ જે ખર્ચ કરીએ છીએ તેનો આધાર શેના ઉપર રહેલો છે ? (A) જે ખાદ્ય પદાર્થનો આપણે ઉપયોગ કરીએ છીએ (B) શક્તિની જરૂરિયાતો પર (C) શોષ પર (D) બાળકો પર
5	વધારે આવક વર્ગના લોકોનાં કુલ ખર્ચમાં ખોરાક પાછળ આવતો ખર્ચ કેવો થતો જાય છે ? (A) મધ્યમ (B) ઓછોનેઓછો (C) અતિવધારે (D) વધારે થી વધારે
6	આવક અને વ્યયનું સરળ નિવેદન એટલે (A) કમાણી (B) આવક (C) અંદાજપત્ર (D) ખર્ચો
7	આગામી કિંમતની સપાટી કે પાયાની કિંમતની સપાટીનાં મુકાબલે ચાલુ કિંમતની સપાટી દર્શાવતા આંકડા એટલે.. (A) કિંમત સૂચકાંક (B) આગામી કિંમત (C) કિંમતની સપાટી (D) અંદાજપત્રક
8	ખોરાકમાં કૃત્રિમ ગળપણ ઉમેરવા શેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ? (A) ખાંડ (B) સાકર (C) સેકરીન (D) ગોળ
9	કૃત્રિમ રીતે બનાવવા માટેની સામગ્રીમાં ઘણીવાર સેકરીનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે જેના પરિણામે... (A) આંખો પર સોજા આવે છે. (B) શરીર ઉપર સોજા આવે છે. (C) પાચનતંત્રમાં ગરબડ થાય છે. (D) શ્વાસમાં તકલીફ ઊભી થાય છે.
10	કોઈ કામને હાથ ધરતા પહેલાં તેને સારી રીતે વિચારી લેવું એટલે ..... (A) મન બનાવવું (B) યોજના (C) વિચારણા (D) બજેટ
11	અણીનાં સમયે ઉપયોગી બનતો જથ્થો (બફર સ્ટોક) એટલે (A) ઘરમાં સંગ્રહ કરાતો અનાજનો જથ્થો (B) કટોકટીનાં સમયે પહોંચીવળવા સરકાર મારફત રાખવામાં આવતો આવશ્યક ચીજ વસ્તુઓનો જથ્થો (C) વ્યાજબી ભાવથી અપાતો સામાન (D) ખરીદનાર માટે ઓછી કિંમતનો સામાન
12	જળમાંથી મોટે ભાગે ખોરાક મેળવવામાં આવે છે. (A) માછલી (B) કરચલા (C) મગર (D) શેવાળ

13	પશુધન એટલે શું ? (A) તેલીબિયાં (B) ખેરાકમાં ઉપયોગમાં લેવાતા પ્રાણીઓ (C) દાળ,કઠોળ વિગરે (D) ખોરાકમાં ઉપયોગમાં લેવાતા અનાજો
14	માછલી ઉછેરવા તથા તે મેળવવા માટેનું શાસ્ત્ર અને કળા (A) કૃષિશાસ્ત્ર (B) માનવશાસ્ત્ર (C) મત્સ્ય સંવર્ધન (D) પશુપાલન
15	ખાય શકાય તેવી ખોરાકી ચીજવસ્તુ આપતા છોડને ઘરનાં વાડામાં ઉગાડવા એટલે. (A) આંગનવાડી (B) આંબાવાડી (C) બગાયત પાક (D) ખેતીવાડી
16	ખેતીની પેદાશના ભાવોમાં અપાતી સરકારી સહાયનાં કારણે..... (A) ઉત્પાદનનું ખર્ચ ઘટે છે. (B) કિશાન ખુશ થાય છે. (C) દેશને લાભ થાય છે. (D) ગુણવત્તામાં વધારો થાય છે.
17	નિર્દેશન ફાર્મ એટલે શું ? (A) ખેડૂતોની જાણકારી અને ખાતરી કરાવતું ફાર્મ (B) એજન્સીઓ (C) શૈક્ષણિક એકમો (D) કાર્યક્રમો
18	નિર્દેશન ફાર્મનાં કેટલા પ્રકાર છે ? (A) ચાર (B) છ (C) બે (D) અનેક
19	વૈજ્ઞાનિકોએ સંશોધન ફોર્મ ઉપર વિકસાવેલું સારી ગુણવત્તાવાળું બિયારણ એટલે કે... (A) પ્રમાણિત બિયારણ (B) પાયાનું બિયારણ (C) બારમાસી માર્ગો (D) સંવર્ધન માટેનું બિયારણ
20	તમામ ઋતુઓની પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગમાં લઈ શકાય એવા માર્ગો. (A) એકમાસી (B) બારમાસી (C) વાર્ષિક (D) ત્રિમાસિક
21	ઈંડા અને માસ મેળવવા પક્ષીઓનો ઉછેર કરવામાં આવે છે તેને શું કહે છે ? (A) મરઘા ઉછેરકેન્દ્ર (B) કબુતર ઉછેરકેન્દ્ર (C) મરઘા સ્વર્ધન કેન્દ્ર (D) મોર ઉછેર કેન્દ્ર
22	મશીન ફિશીંગ એટલે શું ? (A) નદીમાં માછીમારી (B) દરિયામાં માછીમારી (C) તળાવમાં માછીમારી (D) ખારા પાણીમાં માછીમારી
23	શ્વેતક્રાંતિનો પહેલો તબક્કો કયા વર્ષે યોજાયો ? (A) 1950 (B) 1900 (C) 1970 (D) 1980
24	ખેડૂતોને સરકાર તરફથી આર્થિક સહાય શા માટે આપવામાં આવે છે ? (A) મકાન બનાવવા (B) જમીન ખરીદવા (C) સારી ગુણવત્તાની ઉત્પાદક સામગ્રી ખરીદવા (D) ધર ચલાવવા
25	ધી ફૂડ કોર્પોરેશન ઓફ ઈન્ડિયા નામથી સરકારી સંસ્થાનું કાર્ય શું છે. ? (A) ખેડૂતો પાસેથી અનાજ ખરીદવું (B) તેલીબીયાં ખરીદવા (C) કઠોળ ખરીદવા (D) વધુનફોલઈ અનાજ વેચવું
26	ભાભરા પાણી વિસ્તારોમાં શું ઉછેરવા પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. (A) પ્રોન માછલી (B) વ્હેલ માછલી (C) દરિયાઈજીવો (D) કરચલા
27	ઈંડામાં કયા પ્રકારનું પોષક તત્વ રહેલું છે ? (A) વિટામીન-સી (B) ચરબી (C) પ્રોટીન (D) ખનીજક્ષારો
28	પશુપાલન એટલે શું ? (A) મરઘાં ઉછેર (B) કરચલા ઉછેર (C) બતક ઉછેર (D) પ્રાણી ઉછેર
29	દરિયાકાંઠાના વિસ્તારોમાં આપણાં દેશમાં કામ કરી રહેલ હોડીઓની સંખ્યા આશરે કેટલી છે ? (A) એક હજાર (B) પાત્રીસ હજાર (C) દશ હજાર (D) વીસ હજાર
30	ભારતમાં દૂધ અને દૂધની બનાવટોનાં વધારાનાં ઉત્પાદનમાં મુખ્ય ફાળો કોનો છે. ? (A) શ્વેતક્રાંતિ (B) અગાઉ ચાલતાકાર્યક્રમો (C) ખેડૂતોનો (D) જાનવરોનો
31	ઓપરેશન ફ્લૂડ કાર્યક્રમ લોકોનો જાણીતો કાર્યક્રમ છે. આ કાર્યક્રમમાં કઈ ભાવના મુખ્ય છે. (A) સહકારની ભાવના (B) પ્રેમ ભાવના (C) મૈત્રી ભાવના (D) દેશપ્રેમ ભાવના
32	શંકર સંવર્ધન કાર્યક્રમથી વિવિધ રાજ્યોમાં યોજાયેલા વિર્ય મથકો સ્થાપવામાં આવ્યા અનાથી કયા પશુની ગુણવત્તામાં સુધારો લાવવામાં આવ્યો. (A) પશુઓ (B) સારીજાતનાં વાછરડાં (C) ઊંટો (D) ઘેટાં બકરાં

33	ગ્રામિણ ઉદ્યોગનાં સંચાલન માટે માનવ શક્તિને તાલીમ આપવા માટે આણંદ ખાતે કઈ ઈન્સ્ટીટ્યૂટની સ્થાપના કરવામાં આવી. (A) પશુપાલન ઈન્સ્ટીટ્યૂટ (B) ઈન્સ્ટીટ્યૂટ ઓફ રૂરલ મેનેજમેન્ટ (C) ઈન્સ્ટીટ્યૂટ ઓફ ફાઈનાન્સીયલ મેનેજમેન્ટ (D) પશુપાલન શિક્ષણ કેન્દ્ર
34	દૂધ એકત્રીકરણ અને તેનાં ફેરફેર માટે દૂધ પરિવહન પદ્ધતિનું માળખું એટલે. (A) શ્વેતક્રાંતિ (B) વપરાશકેન્દ્રો (C) દૂધગ્રીહ (D) ઉત્પાદકતા
35	અલ્પ પોષણનાં શિકાર વધારે પડતા કયા લોકો હોય છે. (A) બહુપૈસાદાર લોકો (B) બહુવ્યવસ્ત લોકો (C) ગંદા વસાહીતો-પછાત વર્ગના લોકો (D) શહેરમાં વસતા લોકો
36	લોકોની જાહેર આરોગ્યની સામાન્ય સ્થિતિ દર્શાવતો સૂચક આંક એટલે.. (A) પોષક વિષયક સ્થિતિ (B) શિશુ, બાળ મૃત્યુદર (C) લોકોનું આહાર આંકલન (D) મનોરંજન કરાવતી સંસ્થા
37	આયર્નની ખામીથી થતો સગર્ભાઅવસ્થા દરમ્યાન રોગ મૃત્યુનું કારણ હોય છે. (A) એનિમિયા (B) બેરાબેરી (C) લકવો (D) હૃદયરોગ
38	પીળા અને ખાટા ફળોમાં કયા પોષક તત્ત્વો વધારે જોવા મળે છે. (A) વિટામીન-એ (B) વિટામીન-સી (C) વિટામીન-ઈ (D) વિટામીન-ડી
39	ગોઈટરમાં કઈ ગ્રંથીનો વિકાસ વધુ થતો જોવા મળે છે. (A) હોર્મોન્સ (B) પિટ્યુટરી (C) થાઈરોઈડ (D) ઈસ્ટ્રોજન
40	પ્રાયોજીત પોષણ કાર્યક્રમ 1960 માં દાખલ કરવામાં આવ્યો પરંતુ તમામ રાજ્યોમાં કંઈ સાલમાં લાગુ કરવામાં આવ્યો? (A) 1961 (B) 1970 (C) 1973 (D) 1980
41	SNP Special nutrition Program એટલે. (A) ખાસ પોષણ કાર્યક્રમ (B) મધ્યાદ્રન ભોજન કાર્યક્રમ (C) પ્રાયોજીત કાર્યક્રમ (D) સંકલિત બાળ વિકાસ કાર્યક્રમ
42	પ્રતિબંધક ઉપચાર સામે રક્ષણ મેળવવું એટલે ? (A) ઉપચાર (B) રોગ પ્રતિબંધક (C) બંધારણ (D) પોષણક્ષમ આહાર લેવો
43	મધ્યાહન ભોજન કાર્યક્રમને ટુંકમાં શું કહેવાય ? (A) ICDC (B) MDM (C) SNP (D) ANP
44	અતિસાર,કોલેરા,ટાઈફોઈડ જેવા રોગ કેવું પાણી પીવાથી થાય છે ? (A) કુવાનું પાણી (B) ઉકાળેલું પાણી (C) દુષિત પાણી (D) ઠંડું પાણી
45	અસલ સ્વરૂપના ખોરાકને યોગ્ય બનાવવાની પ્રક્રિયા એટલે .. (A) ઉપયોગ કરવો (B) તૈયાર કરવી (C) પ્રક્રિયા કરવી (D) પેક કરવું
46	માંખીઓ બણબણતી હોય, ગંદાપાણીનો નિકાળ થતો હોય તેવી જગ્યાનો ખુલ્લો ખોરાક ખાવો જોઈએ ? (A) હાં (B) ના (C) શરીરમાટે સાફ (D) રોગ પ્રતિકારકતા વધે
47	બ્યેરો ઓફ ઈન્ડિયન સ્ટાન્ડર્ડ્ઝ નામની સંસ્થા દ્વારા કયું લેબલ લગાડવામાં આવે છે. ? (A) ISI (B) NCC (C) FPO (D) PSO
48	વિસ્તરણ સંસ્થાઓ તેમનાં કાર્યક્રમો કઈ જગ્યાએ યોજે છે ? (A) આંતરિયાળ ગામડાઓમાં (B) શાળાઓમાં (C) કોલેજોમાં (D) મહેર સંસ્થાઓ દ્વારા
49	કઈ સંસ્થા છેતરાયેલા ગ્રાહકોને ઉપાય આપવા મદદ કરે છે ? (A) ગ્રાહક મિત્ર મંડળ (B) ગ્રાહક ફોરમ (C) ગ્રાહક સુરક્ષા મંચ (D) મિત્ર મંડળ
50	કઈ ખાદ્ય ચીજોમાં ભેળસેળ પારખી શકાતી નથી. (A) મધ (B) મરચું (C) હળદર (D) ઘી