महाराष्ट्र शासन – जलसंपदा विभाग
पुणे प्रादेशिक निवड समिती, पुणे
गट-क मधील सरळसेवा भरती परीक्षा सन 2011

प्रश्नपत्रिकेचा कोड
A

लिपीक नि टंकलेखक पदासाठी प्रश्नपत्रिका.

आसन क्रमांक								

दिनांक : 26/02/2012 **वेळ :** 11.00 ते 13.00 **एकूण गुण :** 200

सूचना :
1) सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
2) विशिष्ठ क्रमांक छापलेली उत्तरपत्रिका स्वतंत्रपणे पुरविणेत येईल.
3) प्रत्येक प्रश्नाला 2 गूण आहेत. एकूण 100 प्रश्न.
4) प्रश्न पत्रिकेतील सर्व अंक इंग्रजीत आहेत.

प्रश्न क्र. 1 : 'जयोस्तुते श्रीमहन्मंगले' शब्दांमध्ये किती जोडाक्षरे आली आहेत ?
(A) 1 (B) 3
(C) 2 (D) 4

प्रश्न क्र. 2 : उपमेय हे जणू उपमानच आहे अशी ज्यावेळी कल्पना केली जाते तेव्हा कोणता अलंकार होतो?
(A) अपन्हुती
(B) रुपक
(C) अनन्वय
(D) उत्प्रेक्षा

प्रश्न क्र. 3 : 5042278 या संख्येला 25 ने भागले तर येणारी बाकी किती
(A) 1 (B) 2
(C) 3 (D) 6

प्रश्न क्र. 4 : 'स्वातंत्र्य, समता व बंधुता' ही बहुमोल तत्वे जगाला कोणी दिली?
(A) महात्मा गांधी (B) फ्रेंच राज्यक्रांती
(C) रशियन राज्यक्रांती (D) मार्टिन ल्युथर किंग

प्रश्न क्र. 5 : विधानसभा बरखास्त करण्याचे अधिकार कोणास आहेत ?
(A) मुख्यमंत्री (B) राज्यपाल
(C) उपराष्ट्रपती (D) पंतप्रधान

प्रश्न क्र. 6 : 123 : 213 : 527 : ?
(A) 725 (B) 321
(C) 432 (D) 257

प्रश्न क्र. 7 : भारताच्या नियोजन आयोगाचे उपाध्यक्ष ------- आहेत.

(A) डॉ. नरेंद्र जाधव (B) मॉटेकसिंग अहलुवालिया

(C) डॉ. मनमोहनसिंग (D) डॉ. भालचंद्र मुणगेकर

प्रश्न क्र. 8 : सर्व खुर्च्या पुस्तके आहेत. काही पुस्तके खडू आहेत. या माहितीच्या आधारे खाली केलेल्या विधानपैकी कोणते विधानग्राहय आहे, असे म्हणता येईल ?

(A) सर्व पुस्तके खुर्च्या आहेत. (B) काही पुस्तके खडू नाहीत

(C) सर्व खडू पुस्तके आहेत (D) सर्व खडू खुर्च्या आहेत.

प्रश्न क्र. 9 : एकतीस मुलींच्या रांगेत लिनाचा डावीकडून पंधरावा क्रमांक आहे. उजवीकडून मोजल्यास तिचा क्रामांक कितवा येईल ?

(A) 15 (B) 16

(C) 17 (D) 18

प्रश्न क्र. 10 : 18 आणि 24 या संख्यांचा म.सा.वि.किती?

(A) 10 (B) 6

(C) 72 (D) 8

प्रश्न क्र. 11 : दिनांक 1 जानेवारी 2011 रोजी शनिवार होता. तर सन 2013 चा प्रजासत्ताकदिनी कोणता वार असेल ?

(A) शुक्रवार (B) शनिवार

(C) रविवार (D) सोमवार

प्रश्न क्र. 12 : दर साल दर शेकडा 12 टक्के दराने 4 वर्षात 408 रु. व्याज आले, तर मुद्दल किती रुपये असावे ?

(A) 850 रुपये (B) 750 रुपये

(C) 950 रुपये (D) 800 रुपये

प्रश्न क्र. 13 : $\sin \theta$ = ----------

(A) $\cos \theta$ (B) $\operatorname{cosec} \theta$

(C) $\tan \theta$ (D) $\cos (90- \theta)$

प्रश्न क्र. 14 : एका नळातून सेकंदाला 15 मिली याप्रमाणे 1 तास पाणी गळत होते, तर नळातून एका तासात किती लिटर पाणी वाहून गेले ?

(A) 54 (B) 45

(C) 56 (D) 36

प्रश्न क्र. 15 : 2 आंबे व 5 संत्री घेण्यासाठी 15 रुपये पडतात पण 4 आंबे व 3 संत्री घेतल्यास 23 रुपये पडतात, तर संत्र्याचा प्रत्येकी भाव काय?

(A) 1.50 रु (B) 1.75 रु

(C) 2 रु (D) 1 रु

प्रश्न क्र. 16 : आई व मुलगा यांच्या सध्याच्या वयांचे गुणोत्तर 2:1 आहे. 4 वर्षापूर्वी त्यांच्या वयांचे गुणोत्तर 9:4 होते, तर आईचे आजचे वय किती वर्ष आहे?

(A) 30 वर्ष (B) 40 वर्ष

(C) 50 वर्ष (D) 45 वर्ष

प्रश्न क्र. 17 : 800 चे 15 टक्के = 2400 चे किती टक्के ?

(A) 10 टक्के (B) 5 टक्के

(C) 15 टक्के (D) 45 टक्के

प्रश्न क्र. 18 : $\text{Log}_{10} 100 = ?$

(A) 10 (B) 100

(C) 2 (D) 0.1

प्रश्न क्र. 19 : $27^{1/3} + 64^{1/3} - 8^{1/3} = ?$

(A) 12 (B) 63

(C) 5 (D) 7

प्रश्न क्र. 20 : ताशी 24 किलोमीटर वेगाने गेल्यास एका गावी पोहोचण्यास 2 तास 30 मिनिटे लागतात. तर ताशी 30 कि.मी. वेगाने गेल्यास किती वेळ लागेल ?

(A) 3 तास (B) 1 तास 30 मिनीटे

(C) 2 तास (D) 1 तास 40 मिनीटे

प्रश्न क्र. 21 : एक भिंत बांधण्यास 6 गवंडयांना 14 दिवस लागतात काही कारणांमुळे त्यापैकी 2 गवंडी निघुन गेले तर बाकीचे गवंडी ते काम किती दिवसांत पूर्ण करतील ?

(A) 12 दिवस (B) 42 दिवस

(C) 21 दिवस (D) 15 दिवस

प्रश्न क्र. 22 : एका दुकानदाराने वस्तुंच्या किंमती शेकडा 20 ने वाढवून लिहील्या. व त्या विकताना लिहीलेल्या किंमतीवर शेकडा 10 सुट दिली. तर दुकानदाराला होणारा शेकडा नफा किती?

(A) 15 (B) 7

(C) 8 (D) 9

प्रश्न क्र. 23 : एका परिक्षेत उत्तीर्ण झालेल्या 60 विद्यार्थ्यांपैकी पहिल्या 20 विद्यार्थ्यांना 70 टक्के गुण मिळाले. नंतरच्या 20 विद्यार्थ्यांना सरासरी 64 टक्के गुण मिळाले व राहिलेल्या विद्यार्थ्यांना सरासरी 40 टक्के गुण मिळाले तर उत्तीर्ण झालेल्या एकूण विद्यार्थ्यांना सरासरी किती टक्के गुण मिळाले?

(A) 53 टक्के (B) 58 टक्के

(C) 68 टक्के (D) 72 टक्के

प्रश्न क्र. 24 : $(-2)^3 \times (-1)^2 \ (-3)^2 = ?$

(A) 72 (B) -72

(C) 120 (D) -120

प्रश्न क्र. 25 : 13 मीटर 7 से.मी. = किती किलोमीटर ?

(A) 0.1307 किमी (B) 0.01307 कि.मी.

(C) 0.0137 कि.मी. (D) यापैकी नाही

प्रश्न क्र. 26 : ------- या शहराला भारताचे मॅंचेस्टर म्हटले जाते.

(A) दिल्ली (B) अमृतसर

(C) अहमदाबाद (D) मुंबई

प्रश्न क्र. 27 : 'बुकर पारितोषिक' खालीलपैकी कोणत्या क्षेत्रात दिले जाते ?

(A) संगीत (B) चित्रपट

(C) तंत्रज्ञान (D) साहित्य

प्रश्न क्र. 28 : प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ व पिष्टमय पदार्थ या तिन्हींनी समृध्द असलेल्या योग्य पर्यायाची निवड करा.?

(A) सोयाबीन दाणे (B) गाजर

(C) गाईचे दुध (D) सफरचंद

प्रश्न क्र. 29 : 'गीताई' ही भगवदगीतेवरील समश्लोकी टीका ----- यांनी लिहीलेली आहे.?

(A) महात्मा गांधी (B) विनोबा भावे

(C) लोकमान्य टिळक (D) संत ज्ञानेश्वर

प्रश्न क्र. 30 : दात आणि हाडामध्ये ..... असते ?

(A) कॅल्शियम व नायट्रोजन (B) कॅल्शियम व आयर्न

(C) कॅल्शियम व क्लोरिन (D) कॅल्शियम व फॉस्फरस

प्रश्न क्र. 31 : भारत आणि पाकिस्तान यांच्यामध्ये 'सिमला करार' किती साली झाला?

(A) 1975 (B) 1972

(C) 1965 (D) 1962

प्रश्न क्र. 32 : भारतात सर्वाधिक मीठ कोणत्या राज्यात गोळा केले जाते?

(A) महाराष्ट्र (B) केरळ

(C) गुजरात (D) मध्यप्रदेश

प्रश्न क्र. 33 : महाराष्ट्रात स्त्री शिक्षणाचा पुरस्कार करुन स्त्रियांसाठी स्वतंत्र शिक्षणसंस्था काढली.. ?

(A) डॉ. बाबासाहेब आंबडेकर (B) कर्मवीर भाऊराव पाटील

(C) महर्षी आण्णासाहेब कर्वे (D) सावित्रीबाई फुले

प्रश्न क्र. 34 : राज्यसभेसंबंधी खालीलपैकी कोणते विधान बरोबर आहे?

(A) राज्यसभेचा कार्यकाल पाच वर्ष असतो.

(B) राज्यसभेचा कार्यकाल सहा वर्ष असतो.

(C) लोकसभेबरोबरच राज्यसभाही विसर्जित होते.

(D) राज्यसभा हे कायमचे (स्थायी) सभागृह आहे.

प्रश्न क्र. 35 : .... हे बोधवाक्य भारताच्या राष्ट्रचिन्हाखाली लिहिण्यात आले आहे?

(A) वंदे मातरम् (B) अहिंसा परमो धर्मः

(C) सत्यमेव जयते (D) सत्यम् शिवम् सुंदरम्

प्रश्न क्र. 36 : ..... हे महाराष्ट्राचे दोन प्रमुख स्वाभाविक विभाग आहेत ?

(A) विदर्भ व कोकण (B) कोकण व पठार

(C) मराठवाडा व कोकण (D) विदर्भ व मराठवाडा

प्रश्न क्र. 37 : भारतरत्न हा भारतातील सर्वोच्च नागरी सन्मान होय, तर ..... हा सर्वोच्च लष्करी सन्मान होय?

(A) महावीर चक्र (B) अशोक चक्र

(C) परमवीर चक्र (D) अर्जुन पुरस्कार

प्रश्न क्र. 38 : ------ या ब्रिटीश गव्हर्नर जनरलने सतीची प्रथा कायद्याने बंद केली.

(A) लॉर्ड कॉर्नवॉलिस (B) लॉर्ड विल्यम बेंटींक

(C) लॉर्ड डलहौसी (D) लोर्ड रिपन

प्रश्न क्र. 39 : ब्रिटिश राजवटीत 11 एप्रिल 1851 रोजी देशातील पहिली कापड गिरणी..... येथे उभी राहिली.?

(A) मुंबई (B) अहमदाबाद

(C) ग्वाल्हेर (D) कोलकत्ता

प्रश्न क्र. 40 : खालीलपैकी कोणत्या मार्गाने केंद्र शासनास सर्वाधिक महसूल प्राप्त होतो?

(A) उत्पन्नकर (B) अबकारी कर

(C) विक्रीकर (D) जमीन महसूल

प्रश्न क्र. 41 : सपाट आरशाची वक्रता त्रिज्या ----- असते.?

(A) अनंत (B) शून्य

(C) ऋण (D) सात

प्रश्न क्र. 42 : महाराष्ट्राच्या विधानपरिषदेची सदस्य संख्या किती आहे?

(A) 78 (B) 248

(C) 72 (D) 288

प्रश्न क्र. 43 : क्ष किरण म्हणजे.....

(A) भारयुक्त कणांचा प्रवाह (B) इलेक्ट्रॉन व प्रोटॉन्सचा संयुक्त प्रवाह

(C) इलेक्ट्रॉन्सची धारा (D) विद्युतचुंबकीय प्रारण

प्रश्न क्र. 44 : खालीलपैकी पारंपारिक ऊर्जास्त्रोत..... हे होत ?

(A) सौर उर्जा (B) पवन उर्जा

(C) जैविक उर्जा (D) कोळसा आणि खनिजतेल

प्रश्न क्र. 45 : मानवी शरीरातील पाठीच्या मणक्यांची संख्या.....

(A) 24 (B) 34

(C) 33 (D) 23

प्रश्न क्र. 46 : ॲनिमिया हा आजार ------ द्रव्याच्या कमतरतेमुळे होतो.

(A) साखर (B) लोह

(C) फॅट्स (D) कॅल्शियम

प्रश्न क्र. 47 : संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या सुरक्षा समितीतील नकाराधिकार असलेल्या सदस्य राष्ट्रांची संख्या ------?

(A) पाच (B) सात

(C) नऊ (D) चार

प्रश्न क्र. 48 : धवलक्रांतीचे जनक म्हणून ------ यांचा उल्लेख करता येईल ?

(A) डॉ स्वामीनाथन (B) डॉ माशेलकर

(C) वर्गीस कुरियन (D) डॉ राजारामण्णा

प्रश्न क्र. 49 : वनस्पतींनाही भावना, संवेदना असतात या शोधामुळे प्रसिध्द पावलेले भारतीय शास्त्रज्ञ.....?

(A) डॉ.हरगोविंद खोराणा (B) जगदीशचंद्र बोस

(C) डॉ.जयंत नारळीकर (D) बिरबल सहानी

प्रश्न क्र. 50 : खालीलपैकी कोणास भारताच्या अणुविज्ञानाचे जनक असे म्हटले जाते?

(A) डॉ.होमी भाभा (B) डॉ.राजा रामण्णा

(C) डॉ.एच.एन.सेठना (D) डॉ.विक्रम साराभाई

Choose the correct Synonyms (Question No. 51 & 52)

Q.No.51 : Accuse

(A) Claim (B) Blame

(C) Shame (D) Came

Q.No.52 : Miracle

(A) Wonder (B) Thunder

(C) Tender (D) Gender

Choose the correct antonyms (Question No. 53 & 54)

Q.No.53 : Hesitate

(A) Resolve (B) Deny

(C) Accept (D) Confess

Q.No.54 : Persuade

(A) Disdain (B) Divulge
(C) Daring (D) Dissuade

Choose the correct meaning. (Question No. 55 & 56)

Q.No.55 : Stare

(A) Steer (B) Fare
(C) Look fixedly (D) Pierce

Q.No.56 : Livid

(A) Colourful (B) Happy
(C) Many (D) Angry

Choose the correct Spelling. (Question No. 57 & 58)

Q.No.57 : (A) ommited (B) omitted
(C) ommitted (D) omited

Q.No.58 : (A) privelige (B) privilege
(C) previlige (D) previlage

Out of the given alternative choose the correct one word substitution (Question No. 59 & 60)

Q.No.59 : Scientific study of people, society and culture

(A) Geology (B) Biology
(C) Anthropology (D) Antology

Q.No.60 : Ethnology

(A) Study of people (B) Study of insects
(C) Study of sound (D) Study of space

Please find out the group which contains error. (Question No. 61 & 62)

Q.No.61 : I have/ bought/ five dozens/ bananas.
A B C D

Q.No.62 : Each/ of the/ girls/ are good
A B C D

Choose the correct preposition and fill in the blanks (Question No. 63& 64)

Q.No.63 : We congratulated him ..... his success.

(A) on (B) of
(C) for (D) upon

Q.No.64 : The book is translated ..... many languages.

(A) in (B) from
(C) into (D) with

Do as directed. (Question No. 65 to 67)

Q.No.65 : She is too old to walk (Remove too)

(A) She is very old for walking
(B) she is so old that she can no walk
(C) she can not walk as she is old
(D) None of this

Q.No.66 : She is as wise as Priya (Make comparative)

(A) Priya is not wiser than she is
(B) Priya is wiser than she
(C) Priya and she are equally wise.
(D) None of this

Q.No.67 : "Will you help me please?" She said (Change into indirect speech)

(A) She asked that will he help him.
(B) She requested him if he would help her.
(C) She asked will you help me?
(D) She asked him to help him.

Q.No.68 : Choose the correct Article

There was .....star shining in ..... sky

(A) the, the
(B) a, the
(C) a, a
(D) the, a

Read the passage and answer the questions from the passage.

(Question No. 69 to 72)

A man who has acquired the habit of reading is very happy. His mind is filled with knowledge, noble thoughts and high ideals. A man who does not read is really poor and his life is empty. If we are able to choose the right kind of books, reading gives us the highest kind of pleasure.

We read some books like novels for more pleasure and amusement. When we are tired, such books give us healthy recreation. But we should not read books of fiction only. As we need wholesome food, so we need serious reading for the mind. We must develop a taste for books on history, philosophy religion, travel, science and also books of poetry. Such books give pleasure and education. Books are the most faithful friends. They are always ready help us and converse with us.

Q.No.69 : Who according to the writer, is a very poor man ?

(A) who does not write (B) who does not purchase book

(C) who does not have money (D) who does not read

Q.No.70 : What do books give us when we are tired ?

(A) Give knowledge (B) Healthy recreation

(C) Highest kind of pleasure (D) Non of this

Q.No.71 : What does the books do ?

(A) Give pleasure & education (B) Act as faithful friend

(C) Help us & converse with us (D) All of above

Q.No.72 : Write two words for entertainment from the passage ?

(A) healthy & recreation (B) recreation & amusement

(C) Pleasure & amusement (D) All of above

Read the following poem and answer the questions given below. (Question No. 73 to 75)

I want to go abroad my ship,
and sail and sail away.
To see the whales a spouting and
porpoises at play.
To meet Atlantic rollers with their
wild and mighty sweep.
I want to know the dangers and, the
wonders of the deep.
I want to see tall icebergs all
a-sparkle drifting by
With surf about their buttresses,
their spires against the sky.

Q.No.73 : Write the name of fish from the poem

(A) sail (B) whale

(C) spire (D) butters

Q.No.74 : What does the poet want to know ?

(A) To see whales (B) To meet Atlantic rollers

(C) To know dangers wonders (D) all of above

Q.No.75 : And where does the poet want to go ?

(A) Abroad by air (B) Abroad by ship

(C) an Atentic (D) non of above

खालील प्रत्येक प्रश्नातील वाक्याचा काळ ओळखा. (प्रश्न क्र 76 व 77)

प्रश्न क्र. 76 : चिमणी घरटे बांधत होती.

(A) अपूर्ण भूतकाळ (B) पूर्ण भूतकाळ

(C) अपूर्ण भविष्यकाळ (D) अपूर्ण वर्तमानकाळ

प्रश्न क्र. 77 : ती एव्हाना घरी आली असेल.

(A) अपूर्ण भविष्यकाळ (B) पूर्ण भूतकाळ

(C) पूर्ण भविष्यकाळ (D) पूर्ण वर्तमानकाळ

खालीलपैकी प्रत्येक वाक्याचा प्रयोग ओळखा. (प्रश्न क्र 78 व 79)

प्रश्न क्र. 78 : ती गाणे गाते.

(A) सकर्मक कर्तरी (B) अकर्मक कर्तरी

(C) कर्मणी (D) भावे

प्रश्न क्र. 79 : बसमध्ये संजयला मळमळते.

(A) अकर्मक कर्तरी (B) कर्मणी

(C) भावे (D) सकर्मक कर्तरी

खालीलपेकी प्रत्येक प्रश्नातील वाक्याचे अर्थ न बदलता कंसातील सुचनेनुसार केलेल्या वाक्याच्या रुपांतराचा पर्याय निवडा. (प्रश्न क्र 80 व 81)

प्रश्न क्र. 80 : तुमचे उपकार मी कसे विसरेन ? (विधानार्थी करा.)

(A) तुमचे उपकार मी विसरेन असे नाही. (B) मी तुमच्या उपकाराची परतफेड करीन.

(C) मी तुमच्या कृतज्ञ बनणार. (D) तुमचे उपकार मी मूळीच विसरणार नाही.

प्रश्न क्र. 81 : त्याला जाणे अपरिहार्य होते. (नकारार्थी करा.)

(A) त्याला जाणे अपरिहार्य नव्हते. (B) त्याला जाणे ऐच्छिक नव्हते.

(C) त्याला जाणे सक्तीचे नव्हते (D) त्याला जाणे सक्तीचे होते

खालील प्रत्येक वाक्याचा प्रकार कोणता ते ओळखून त्याचा योग्य पर्याय निवडा. (प्रश्न क्र. 82 व 83)

प्रश्न क्र. 82 : मी प्रत्यक्ष भेटेन वा दूरध्वनीवर संपर्क साधेन.

(A) मिश्र वाक्य (B) संयुक्त वाक्य

(C) केवल वाक्य (D) यांपैकी नाही.

प्रश्न क्र. 83 : तो खूप अभ्यास करतो परंतु तो नापास होतो.

(A) मिश्र वाक्य (B) संकेतार्थी वाक्य

(C) केवल वाक्य (D) संयुक्त वाक्य

खालील पर्यायापैकी शब्दसमुहाबद्दल एक शब्द ओळखा व पर्याय निवडा (प्रश्न क्र. 84 व 85)

प्रश्न क्र. 84 : एकाच मातेची अपत्ये

(A) अग्रज (B) सहोदर

(C) अनुज (D) भ्रतार

प्रश्न क्र. 85 : डोंगरातील खडकात खोदलेले शिल्प

(A) पुतळा (B) लेणी

(C) कोरीव काम (D) शिल्पकाम

खालील पैकी वाक्यप्रचारांचा योग्य अर्थाचा पर्याय निवडा.(प्रश्न क्र.86 ते 89)

प्रश्न क्र. 86 : बोल लावणे

(A) निंदा करणे (B) दोष देणे

(C) वाईट बोलणे (D) यापैकी नाही

प्रश्न क्र. 87 : शब्द झेलणे

(A) हाजी हाजी करणे (B) त्वरीत ऐकणे

(C) आज्ञा त्वरित पाळणे (D) यापैकी सर्व

प्रश्न क्र. 88 : मुखस्तंभ म्हणजे

(A) अबोल मनुष्य (B) अबोल मनुष्य

(C) हट्टी मनुष्य (D) प्रमुख व्यक्ती

प्रश्न क्र. 89 : बिनभाड्याचे घर म्हणजे

(A) शाळा (B) घराला भाडे नसणे

(C) तुरुंग (D) मंदीर

खालील दिलेल्या शब्दांचा समास ओळखा. (प्रश्न क्र. 90 व 91)

प्रश्न क्र. 90 : बोल लावणे

(A) द्विगू समास (B) बहुव्रीही समास

(C) अव्ययीभाव समास (D) कर्मधारय समास

प्रश्न क्र. 91 : गैरसोय

(A) नत्र तत्पुरुष समास (B) उपपद तत्पुरुष समास

(C) कर्मधारय समास (D) विभक्ती तत्पुरुष समास

खालील प्रत्येक शब्दापुढे चार शब्द दिले आहेत या चार शब्दापैकी एक शब्द दिलेल्या शब्दाच्या समानार्थी नाही तो ओळखा (प्रश्न क्र. 92 व 93)

प्रश्न क्र. 92 : लक्ष्मी

(A) रजनी (B) नंदिनी

(C) वसुंधरा (D) कमला

प्रश्न क्र. 93 : ढग

(A) घन (B) मेघ

(C) अंबुद (D) कासार

खालील मराठी साहित्यिकांची टोपण नावे कोणती ? (प्रश्न क्र. 94 व 95)

प्रश्न क्र. 94 : शंकर केशव कानेटकर

(A) गिरीश (B) बी

(C) मनमोहन (D) धनुर्धारी

प्रश्न क्र. 95 : माणिक गोडघाटे

(A) गोविंद (B) रानकवी

(C) ग्रेस (D) माणिकराम

खालील उतारा वाचून त्यावरील प्रश्नांची उत्तरे द्या. (प्रश्न क्र. 96 ते 100)

एक ग्रॅम कर्बोदकांपासून चार किलो कॅलरी मिळतात तर एक ग्रॅम फॅट पासून नऊ किलो कॅलरी मिळतात.यामुळे वजनाच्या हिशोबानुसार कर्बोदके कमी कॅलरी देतात.कर्बोदकातही हळूहळू पचणारे व ताबडतोब शोषले जाणारे असे दोन गट करता येतात. पहिल्या गटात कमी प्रक्रिया केलेले पदार्थ म्हणजे चपाती, भाकरी, उकडा तांदूळ असे पदार्थ येतात. दुसऱ्या गटात साखरेमुळे गोड केलेले व प्रक्रिया करुन ताबडतोब पचावे असे केलेले पदार्थ म्हणजे नेहमीचा भात,ब्रेड,बिस्किटे व गोड पेये येतात.कर्बोदकांचे पचनानंतर तेलांमध्ये रुपांतर होते. जेवढे जास्त प्रमाणात ग्लुकोज तयार होईल तेवढया प्रमाणात इन्शुलिनचा स्त्राव अधिक होतो. यामुळे शरीरात इन्शुलिनविरोध तयार होतो. या इन्शुलिनविरोधाचे परिणाम म्हणून रक्तातील ट्रायग्लिसेराईडचे प्रमाण वाढते व एचडीएलचे प्रमाण कमी होते. जादा ट्रायग्लिसेराईड असताना एलडीएलमध्ये फरक होता, त्याचे कण लहान होतात व अशाप्रकारे बिघडलेले एलडीएल हृदयरोगाचा धोका वाढवितात. इन्शुलिनविरोधामुळे मुनष्याच्या चयापचयाच्या प्रक्रियेवर परिणाम होऊन रक्तदाब व मधूमहासारखे विकार मागे लागतात.

फॅट खाल्ल्याने मनुष्य फॅट होतो हे अर्धसत्य आहे. या उलट फॅट फार कमी करुन त्या ऐवजी कर्बोदके वाढविल्यास हृदयरोग, मधुमेह व उच्चरक्तदाब हे रोग मागे लागतात. अन्नातील नुसतेच फॅटचे प्रमाण कमी करुन त्याबरोबर कर्बोदकांपासून मिळणारे उष्मांक कमी न केल्यास वजन कमी तर होतच नाही, फक्त आरोग्य मात्र बिघडते. मानवी शरीर, साठविण्यासाठी म्हणून सॅच्युरेटेड फॅट अत्यंत कार्यक्षमतेने तयार करु शकते, म्हणून अन्नातील फॅट कमी करताना अहारातील तेलात सच्युरेटेड मेदाम्लाचे प्रमाण १०% पर्यंत असावे मोनोअनसॅच्युरेटेड मेदाम्लांचे (उदाः ओलिक ॲसिड,भुईमूग तेलातील) प्रमाण ३३% पेक्षा जास्त असावे तर पॉलिअनसॅच्युरेटेड मेदाम्लांचे प्रमाण ३०% च्या आसपास असावे.

प्रश्न क्र. 96 : कर्बोदकाचे कशा प्रकारे गट होऊ शकतात ?

(A) हलके- ब्रेड, भात व जड- भाकरी चपाती
(B) गोड- साखर, पेये, तिखट- मसाले
(C) हळू पचणारे- उकडा तांदूळ, चपाती व ताबडतोब पचणारे- ब्रेड, बिस्कीटे
(D) यापैकी नाही

प्रश्न क्र. 97 : हृदयरोगाचा धोका कोण वाढवतो ?

(A) ट्रायग्जिसेराईड
(B) बिघडलेले एलडीएल
(C) इन्शुलिन
(D) यापैकी नाही

प्रश्न क्र. 98 : आरोग्य बिघडून रोग होण्याचे लेखकाचे मते मुख्य कारण

(A) जादा फॅट व जादा कर्बोदके
(B) *कमी फॅट व जादा कर्बोदके*
(C) कमी फॅट व कमी कर्बोदके
(D) कमी फॅट व कमी कर्बोदके

प्रश्न क्र. 99 : कर्बोदकाचे पचनानंतर ..... यामध्ये रुपांतर होते.

(A) इन्शुलिन
(B) तेल
(C) सॅच्युरेटेड फॅट
(D) ग्लुकोज

प्रश्न क्र. 100 : आहारातील तेलामध्ये मोनोअनसॅच्युरेटेड मेदाम्लांचे प्रमाण खालीलप्रमाणे असावे.

(A) १० टक्के पेक्षा कमी
(B) ३३ टक्के पेक्षा कमी
(C) ३० टक्के बरोबर
(D) *३३ टक्के पेक्षा जास्त*

कच्चे टिपणासाठी जागा

कच्चे टिपणासाठी जागा