

PRODUCT INDEX

INDEX

1. MARGDARSHIKA
2. THEORY NOTES
3. UNIT WISE MCQ
4. AMRIUT BOOKLET
5. PYQ
6. TREND ANALYSIS
7. TOPPERS TOOL KIT (TTK)
8. MODEL PAPER

CLICK HERE TO GET

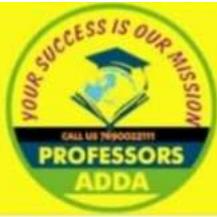
sample Notes/
Expert Guidance/Courier Facility Available



Download PROFESSORS ADDA APP



+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers



**GET BEST
SELLER
HARD COPY
NOTES**



**PROFESSORS
ADDA**

**CLICK HERE
TO GET**



+91 7690022111 +91 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

PROFESSORS ADDA मार्गदर्शिका बुकलेट UPDATED 2025 संस्करण

मार्गदर्शिका बुकलेट यह क्या है,

क्यों पढ़ें इसे ?

- यह UGC NET के विशाल और जटिल पाठ्यक्रम को सरल बनाने वाला एक सुनियोजित रोडमैप है। यह एक गुरु के द्वारा SUBJECT में success मार्ग को दिखाने की तरह है। आपको किसी पर निर्भर होने की जरूरत नहीं है।
- इसका मुख्य लक्ष्य "क्या पढ़ें, कहाँ से शुरू करें, और कितना गहरा पढ़ें" जैसे सवालों का स्पष्ट समाधान देना है। Focus पॉइंट्स को समझाया गया है
- यह आपकी तैयारी को छोटे (manageable) हिस्सों में बाँटकर एक व्यवस्थित दिशा देती है। आजकल परीक्षा का क्या नया ट्रेंड है, वह बताती है

यह किसके लिए है?

- UGC NET, PGT, Asst Professor) की तैयारी कर रहे छात्रों के लिए उपयोगी है
- जो घर पर तैयारी कर रहे हैं, जो वर्किंग हैं, जिन्हें उचित Guidance नहीं मिल रहा है, जो वीडियो नहीं देखना चाहते हैं, उनके लिए बेहद उपयोगी है। उनके लिए One stop solution है

मुख्य विशेषताएँ और लाभ

- **लाभ :** विषय की महत्वपूर्ण अवधारणाओं, सिद्धांतों और उदाहरणों को स्पष्ट करती है।
- **समय की बचत:** आपको अनावश्यक जानकारी से बचाकर सही दिशा दिखाती है। 100% exam oriented है
- **संपूर्ण कवरेज:** सुनिश्चित करती है कि पाठ्यक्रम का कोई भी महत्वपूर्ण हिस्सा न छूटे।
- **आत्मविश्वास में वृद्धि:** एक स्पष्ट योजना होने से तैयारी को लेकर घबराहट कम होती है।

इसका सर्वोत्तम उपयोग कैसे करें?

- Most important को जरूर याद करे
- गाइड में दिए गए क्रम का पालन करें।
- प्रत्येक टॉपिक की बुनियादी बातों पर मज़बूत पकड़ बनाएं।
- पढ़ते समय ProfessorsAdda Booklets में उन टॉपिक पर अवश्य फोकस करे
- विभिन्न अवधारणाओं के बीच संबंध स्थापित करने का प्रयास करें।
- गाइड को आधार बनाकर MCQ अभ्यास पत्र और पुराने प्रश्नपत्र हल करें। ProfessorsAdda MCQ + PYQ booklet में यह सब दिया गया है जो की सम्पूर्ण, गुणवत्ता सहित updated है
- यह आपके व्यक्तिगत मार्गदर्शक (personal guide) की तरह काम करती है।

गृह विज्ञान इकाई-1 का अध्ययन कैसे करें

यह इकाई खाद्य विज्ञान और पोषण के मूल सिद्धांतों का विस्तृत परिचय प्रदान करती है। यह समझने के लिए आधार तैयार करती है कि भोजन हमारे स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है और खेत से लेकर हमारी मेज तक इसे कैसे संभाला जाता है। सामग्री को प्रभावी ढंग से समझने, याद रखने और लागू करने में आपकी सहायता करने के लिए यहां एक सुझाया गया दृष्टिकोण है, जिसे अधिक विवरण के साथ विस्तारित किया गया है:

क्या पढ़ें:

पूरी इकाई महत्वपूर्ण है क्योंकि विषय परस्पर जुड़े हुए हैं, जो खाद्य विज्ञान की एक समग्र समझ बनाते हैं। हालाँकि, प्रत्येक प्रमुख क्षेत्र के भीतर की बारीकियों पर ध्यान केंद्रित करना फायदेमंद होगा:

1. मूल सिद्धांत:

- **आहार या भोजन (Food) और पौष्टिक तत्व (Nutrients):** बुनियादी परिभाषाओं से आगे बढ़ें। पोषक तत्वों के वर्गीकरण को मैक्रोन्यूट्रिएंट्स (प्रोटीन, श्वेतसार/कार्बोहाइड्रेट, वसा – ऊर्जा और निर्माण खंड प्रदान करना) और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स (विटामिन, खनिज लवण – विभिन्न शारीरिक कार्यों और विनियमन के लिए आवश्यक) में समझें। "प्रॉक्सिमेट प्रिंसिपल्स" (Proximate principles) की अवधारणा पर ध्यान दें।
- **पोषण (Nutrition), उत्तम पोषण (Good Nutrition), और कुपोषण (Malnutrition):** प्रत्येक स्थिति के निहितार्थों में गहराई से उतरें। कुपोषण के लिए, उल्लिखित विशिष्ट स्थितियों जैसे क्वाशियोरकोर (Kwashiorkor – मुख्य रूप से कैलोरी की कमी से संबंधित, हालांकि प्रोटीन भी एक कारक है) और मारेस्मस (Marasmus – गंभीर प्रोटीन और कैलोरी की कमी) को समझें। इस अवधारणा को समझें कि कुपोषण में अल्पपोषण (अपर्याप्त पोषण) और अतिपोषण (अत्यधिक पोषण) दोनों शामिल हैं और उनके संबंधित स्वास्थ्य परिणाम (जैसे, कमी से होने वाले रोग बनाम मोटापे से संबंधित बीमारियाँ)।
- **पथ्यापथ्य (Dietetics):** इसे पोषण विज्ञान के व्यावहारिक अनुप्रयोग के रूप में पहचानें, जो व्यक्तियों और समूहों के लिए उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं, स्वास्थ्य स्थितियों, आयु और जीवनशैली सहित चिकित्सीय आहार की योजना बनाने पर केंद्रित है।

2. खाद्य गुणधर्म और गुणवत्ता:

- **खाद्य के भौतिक एवं रासायनिक लक्षण (Physical and Chemical Properties of Food):** भौतिक गुणों के लिए, तरल पदार्थों की श्यानता (viscosity), ठोस पदार्थों की दृढ़ता और भोजन के रसदार या सूखे होने का निर्धारण करने में पानी की मात्रा की भूमिका जैसे उदाहरणों पर विचार करें।

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUE

रासायनिक गुणों के लिए, इस बारे में सोचें कि विशिष्ट यौगिकों (जैसे, एंजाइम, एसिड, एल्कलॉइड, वर्णक) की उपस्थिति भोजन की स्थिरता, स्वाद, रंग और सुरक्षा को कैसे प्रभावित करती है।

- **खाद्यों की गुणवत्ता का मूल्यांकन (Quality Evaluation of Food):** समझें कि व्यक्तिपरक (Subjective – मानव इंद्रियों जैसे स्वाद, गंध, दृष्टि, स्पर्श का उपयोग करके) और वस्तुपरक (Objective – वैज्ञानिक उपकरणों और परीक्षणों का उपयोग करके) दोनों तरीके क्यों महत्वपूर्ण हैं। व्यक्तिपरक मूल्यांकन उपभोक्ता स्वीकृति से संबंधित है, जबकि वस्तुपरक तरीके गुणवत्ता नियंत्रण, अनुसंधान और नियामक अनुपालन के लिए मात्रात्मक डेटा प्रदान करते हैं।

3. पकाने और प्रसंस्करण का प्रभाव:

- **पोषणात्मक तत्वों और अन्य भौतिक पैरामीटरों पर पकाने एवं प्रक्रमण तकनीकों का प्रभाव (Effect of cooking and processing techniques on nutrients and physical parameters):** यह एक महत्वपूर्ण खंड है। विशिष्ट परिवर्तनों पर ध्यान केंद्रित करें: खाना पकाने से स्टार्च कैसे प्रभावित होता है (जैसे, जिलेटिनीकरण इसे सुपाच्य बनाता है), प्रोटीन (विकृतीकरण, जमावट, और अधिक पकाने पर संभावित रूप से कठोर होना), वसा (पिघलना, उच्च ताप पर संभावित रूप से टूटना जिससे एक्रोलिन का निर्माण होता है), और विशेष रूप से विटामिन (गर्मी और लीचिंग के प्रति पानी में घुलनशील विटामिन जैसे बी और सी की संवेदनशीलता, वसा में घुलनशील विटामिन की सापेक्ष स्थिरता के विपरीत)। विचार करें कि विभिन्न खाना पकाने के तरीके (उबालना, तलना, भाप देना, बेक करना) अलग-अलग प्रभाव डालते हैं।

4. खाद्य परिरक्षण:

- **खाद्य परिरक्षण (Food Preservation) - सिद्धांत और विभिन्न विधियाँ:** मूल सिद्धांतों को समझें: माइक्रोबियल विकास को नियंत्रित करना (पानी की गतिविधि को कम करके, ऑक्सीजन को बाहर निकालकर, पीएच को बदलकर, अत्यधिक तापमान का उपयोग करके) और एंजाइमेटिक गतिविधि को रोकना। पाश्चुरीकरण (Pasteurization – जैसे, दूध के लिए), टीनबंदी (Canning – जैसे, फलों, सब्जियों, मांस के लिए), निर्जलीकरण (Dehydration – जैसे, फलों, जड़ी-बूटियों, दूध पाउडर के लिए), विकिरण (irradiation), और रासायनिक परिरक्षकों के उपयोग जैसी विधियों के लिए, मूल तंत्र और सामान्य खाद्य अनुप्रयोगों को जानें।

5. खाद्य संरचना:

- **खाद्य वर्णक एवं योगज (Food Pigments and Additives):** खाद्य वर्णक (Food Pigments) के लिए, भोजन के दृश्य आकर्षण में उनके योगदान और उनके संभावित स्वास्थ्य लाभों (जैसे, हरी सब्जियों में क्लोरोफिल, गाजर में कैरोटीनॉयड, टमाटर में लाइकोपीन, जामुन में एंथोसायनिन) की सराहना करें। खाद्य योगज (Food Additives) के लिए, उनकी विविध भूमिकाओं को समझें – शेल्फ लाइफ बढ़ाना (परिरक्षक), बनावट में सुधार करना (पायसीकारक, स्टेबलाइजर्स),

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUE

स्वाद जोड़ना (स्वाद बढ़ाने वाले), खोए हुए पोषक तत्वों को बहाल करना (फोर्टिफिकेशन), या उपस्थिति में सुधार करना (रंग)। नियामक अनुमोदन और सुरक्षित उपयोग स्तरों के महत्व पर जोर दें।

PAID STUDENTS BENEFITS

- ✓ Access to PYQs of the Upcoming 1 year Exams
- ✓ Entry into Quiz Group + Premium Materials
- ✓ 20% Discount on Future Purchases /For Referring a Friend
- ✓ Access to Current Affairs + Premium Study Group

NOTE: Please share your Fee Receipt or Payment Screenshot for activation.

[Click here to join](#)



Call us/whatsapp +91 7690022111 +91 9216228788

6. खाद्य सुरक्षा और मानक:

- **खाद्य मानक (Food Standards):** इन्हें गुणवत्ता, सुरक्षा और संरचना के लिए बेंचमार्क के रूप में पहचानें, जो उपभोक्ता स्वास्थ्य की रक्षा करने और निष्पक्ष व्यापार को सुविधाजनक बनाने के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- **FSSAI जैसी नियामक संस्थाएँ:** एक विशिष्ट राष्ट्रीय संदर्भ में इन मानकों को स्थापित करने और लागू करने में ऐसी संस्थाओं (भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण) की भूमिका को समझें।
- **खाद्य का सूक्ष्मजीव वैज्ञानिक सुरक्षा (Microbial Safety of Food):** लाभकारी रोगाणुओं (दही, पनीर जैसे किण्वन में प्रयुक्त), खराब करने वाले रोगाणुओं (भोजन को खराब करने वाले), और रोगजनक रोगाणुओं (खाद्य जनित बीमारी पैदा करने वाले) के बीच अंतर करें।
- **HACCP (Hazard Analysis & Critical Control Points):** इसे खाद्य सुरक्षा के लिए एक व्यवस्थित, निवारक दृष्टिकोण के रूप में समझें जो खाद्य उत्पादन प्रक्रियाओं में संभावित जैविक, रासायनिक और भौतिक खतरों की पहचान करता है और इन जोखिमों को सुरक्षित स्तर तक कम करने के उपायों को डिजाइन करता है।
- **खाद्य पैकेजिंग (Food Packaging):** इसके बहुआयामी कार्यों का अन्वेषण करें: रोकथाम, भौतिक क्षति और पर्यावरणीय कारकों (प्रकाश, ऑक्सीजन, नमी) से सुरक्षा, सूचना प्रदान करना (लेबल), सुविधा सुनिश्चित करना, और विपणन और ब्रांडिंग में इसकी भूमिका।

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUE

7. खाद्य सेवा प्रबंधन:

- **मेनू योजना (Menu Planning):** मेनू डिजाइन को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों पर विचार करें, जैसे कि लक्षित ग्राहक (आयु, आहार संबंधी आवश्यकताएं, प्राथमिकताएं), बजट की कमी, सामग्री की उपलब्धता, कर्मचारियों का कौशल, उपकरण, और प्रतिष्ठान का प्रकार (जैसे, अस्पताल, स्कूल, रेस्तरां)।
- **खाद्य लागत विश्लेषण (Food Cost Analysis):** खाद्य सेवा संचालन की वित्तीय व्यवहार्यता में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका को समझें, जिसमें मूल्य निर्धारण और लाभप्रदता निर्धारित करने के लिए सामग्री, श्रम और ओवरहेड्स की लागतों की गणना शामिल है।
- **नव उत्पाद का विकास : नैनो तकनीक (New Product Development: Nanotechnology):** इसे एक उभरते हुए क्षेत्र के रूप में पहचानें जिसमें पोषक तत्वों की डिलीवरी बढ़ाने, भोजन की बनावट और स्वाद में सुधार करने, खराब होने का संकेत देने वाली "स्मार्ट" पैकेजिंग विकसित करने और अधिक प्रभावी रोगाणुरोधी एजेंट बनाने की संभावित अनुप्रयोग हैं।
- **संस्थात्मक स्तर पर खाद्य सेवा का प्रबंधन (Management of Food Service at Institutional Level):** अस्पतालों (चिकित्सीय आहार, स्वच्छता), स्कूलों (बच्चों के लिए पौष्टिक भोजन), और कैंटीन जैसे संस्थानों में बड़े पैमाने पर खाद्य उत्पादन और सेवा की अनूठी चुनौतियों और जटिलताओं की सराहना करें, जिसमें रसद, गुणवत्ता नियंत्रण और विविध आवश्यकताओं को पूरा करना शामिल है।

8. अनुसंधान के मूल तत्व:

- **अनुसंधान विधि (Research Methodology):** समझें कि पोषण संबंधी जानकारी का गंभीर रूप से मूल्यांकन करने, खाद्य विज्ञान में वैज्ञानिक अध्ययनों को समझने और साक्ष्य-आधारित अभ्यास के लिए अनुसंधान विधियों (अनुसंधान के प्रकार, शामिल कदम) का बुनियादी ज्ञान आवश्यक है।
- **अनुसंधान में नैतिकता (Ethics in Research):** मानव विषयों या वैज्ञानिक जांच से जुड़े किसी भी शोध में सूचित सहमति, गोपनीयता, पूर्वाग्रह से बचने और निष्कर्षों की सटीक रिपोर्टिंग जैसे नैतिक विचारों के महत्व पर जोर दें।

कैसे पढ़ें और अध्ययन करें:

1. मूल बातों से शुरू करें (नींव मजबूत करें):

- आधारभूत वर्गों से शुरू करें: "आहार या भोजन (Food)," "पौष्टिक तत्व (Nutrient)," और "पोषण (Nutrition)"। इन मुख्य परिभाषाओं और अवधारणाओं की ठोस समझ सर्वोपरि है क्योंकि बाद के सभी विषय इन्हीं पर आधारित होते हैं। इसे एक इमारत बनाने जैसा समझें - एक कमजोर नींव पूरी संरचना से समझौता करेगी। आगे बढ़ने से पहले सुनिश्चित करें कि आप प्रत्येक शब्द को परिभाषित कर सकते हैं और उसके महत्व को समझ सकते हैं।

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUE

2. क्रमिक रूप से आगे बढ़ें:

- इस इकाई के विषय आम तौर पर एक तार्किक प्रगति में व्यवस्थित होते हैं। सामग्री के माध्यम से प्रस्तुत क्रम में आगे बढ़ें, क्योंकि अवधारणाएँ अक्सर एक दूसरे से जुड़ी होती हैं। उदाहरण के लिए, "खाद्य के भौतिक और रासायनिक गुण" को समझने से "गुणवत्ता मूल्यांकन" और "पकाने और प्रसंस्करण के प्रभाव" को समझने में सीधे मदद मिलेगी। यह अनुक्रमिक दृष्टिकोण अलग-थलग तथ्यों के बजाय ज्ञान का एक जुड़ा हुआ जाल बनाने में मदद करता है।

3. परिभाषाओं और वर्गीकरणों पर ध्यान दें:

- यह इकाई कई विशिष्ट शब्दों (जैसे, प्रॉक्सिमेट प्रिंसिपल्स, पाश्चुरीकरण, एचएसीसीपी) और वर्गीकरणों (जैसे, पोषक तत्वों के छह समूह, कुपोषण के प्रकार, खाद्य संरक्षण के तरीके, मेनू के प्रकार) का परिचय देती है। वैज्ञानिक विषय में इनकी समझ में सटीकता महत्वपूर्ण है। इन परिभाषाओं और वर्गीकरणों को व्यवस्थित करने और याद रखने के लिए फ्लैशकार्ड, शब्दों की एक शब्दावली, या माइंड मैप बनाने पर विचार करें।

4. तालिकाओं और सारांशों पर विशेष ध्यान दें:

- दस्तावेज़ में कई सारणियाँ (तालिकाएँ) शामिल हैं जो संघनित जानकारी के स्वर्ण भंडार हैं। उदाहरणों में शामिल:
 - पोषणात्मक तत्वों पर पकाने एवं प्रक्रमण तकनीकों का प्रभाव
 - सुपोषण तथा कुपोषण में अन्तर
 - खाद्य उत्पादों का रंग मूल्य/मान
 - विभिन्न खाद्य उत्पादों के लिए पीएच
- ये सारणियाँ त्वरित समीक्षा, तुलना और विभिन्न अवधारणाओं के बीच संबंधों को समझने के लिए उत्कृष्ट हैं। सक्रिय रूप से उनका अध्ययन करें, केवल उन पर नज़र न डालें। उन्हें स्मृति से पुनः प्रस्तुत करने का प्रयास करें।

5. व्यावहारिक अनुप्रयोगों को समझें:

- "पोषक तत्वों पर खाना पकाने का प्रभाव," "खाद्य संरक्षण," "खाद्य पैकेजिंग," और "खाद्य सेवा प्रबंधन" जैसे वर्गों के प्रत्यक्ष, मूर्त वास्तविक दुनिया के अनुप्रयोग हैं। इन अवधारणाओं को अपने दैनिक जीवन, भोजन विकल्पों, रसोई प्रथाओं, या सुपरमार्केट में टिप्पणियों से सक्रिय रूप से जोड़ने का प्रयास करें। उदाहरण के लिए, जब आप विभिन्न प्रकार की दूध पैकेजिंग देखते हैं, तो इसमें शामिल संरक्षण सिद्धांतों के बारे में सोचें। यह सीखने को अधिक आकर्षक बनाता है और प्रतिधारण में सुधार करता है।

6. मुख्य शब्दावली नोट करें:

- दस्तावेज़ हिंदी शब्दों का उपयोग करता है, अक्सर कोष्ठक में अंग्रेजी समकक्ष दिए जाते हैं (जैसे, खाद्य मानक (Food Standards))। दोनों से खुद को परिचित करें। यह द्विभाषी समझ न केवल इस विशिष्ट

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUE

इकाई की आपकी समझ में सहायता करेगी बल्कि अन्य संसाधनों, शोध पत्रों, या अंतर्राष्ट्रीय दिशानिर्देशों से परामर्श करने की आपकी क्षमता को भी व्यापक बनाएगी जो अक्सर अंग्रेजी में होते हैं।

7. जटिल भागों को छोटे हिस्सों में बाटें:

- कुछ खंड, जैसे "खाद्य संरक्षण" (जो कई तरीकों का विवरण देता है) या "खाद्य सेवा प्रबंधन" (मेनू योजना से लेकर संस्थागत खानपान तक विभिन्न पहलुओं को कवर करता है), व्यापक लग सकते हैं। उन्हें छोटे, प्रबंधनीय टुकड़ों में निपटाएं। प्रत्येक अध्ययन सत्र के लिए मिनी-लक्ष्य निर्धारित करें, उदाहरण के लिए, "आज मैं खाद्य संरक्षण के तीन तरीकों को समझूंगा।" यह भारीपन को रोकता है और सीखने की प्रक्रिया को अधिक प्राप्त करने योग्य महसूस कराता है।

8. अपने शब्दों में सारांशित करें:

- एक महत्वपूर्ण खंड या एक जटिल विषय को पढ़ने के बाद, पुस्तक/नोट्स बंद करें और मुख्य अवधारणाओं को जोर से समझाने या अपने शब्दों में एक संक्षिप्त सारांश लिखने का प्रयास करें। यह एक शक्तिशाली सक्रिय शिक्षण तकनीक है जो आपके मस्तिष्क को केवल निष्क्रिय रूप से अवशोषित करने के बजाय जानकारी को संसाधित करने और संश्लेषित करने के लिए मजबूर करती है। यदि आप इसे सरलता से नहीं समझ सकते हैं, तो आपने इसे अच्छी तरह से नहीं समझा है।

9. प्रक्रियाओं की कल्पना करें:

- एचएसीसीपी के चरणों, भोजन खराब होने की प्रक्रिया, या अनुसंधान पद्धति के चरणों जैसी अनुक्रमों या प्रणालियों से जुड़े विषयों के लिए, उनकी कल्पना करने का प्रयास करें। मानसिक फ्लोचार्ट या यहाँ तक कि सरल आरेख भी बनाएँ। दृश्य शिक्षण सहायक अमूर्त अवधारणाओं को अधिक ठोस और याद रखने में आसान बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, एचएसीसीपी का अध्ययन करते समय एक प्रसंस्करण संयंत्र के माध्यम से खाद्य पदार्थ की यात्रा की कल्पना करें।

10. नियमित रूप से दोहराएँ:

- खाद्य विज्ञान और पोषण में जानकारी की चौड़ाई और गहराई को देखते हुए, दीर्घकालिक प्रतिधारण के लिए निरंतर समीक्षा बिल्कुल महत्वपूर्ण है। रटना मत! इसके बजाय, छोटी, नियमित समीक्षा सत्र निर्धारित करें। उदाहरण के लिए, दिन के अंत में आज के विषयों की संक्षिप्त समीक्षा करें, और सप्ताह के अंत में अधिक व्यापक समीक्षा करें। यह "भूलने की अवस्था" का मुकाबला करता है और जानकारी को अल्पकालिक से दीर्घकालिक स्मृति में स्थानांतरित करने में मदद करता है।

इन विस्तारित सुझावों का पालन करके, आप खाद्य विज्ञान और पोषण पर इस इकाई की सामग्री को प्रभावी ढंग से सीखने, समझने और लागू करने में सक्षम होंगे।

2025 Latest Edition e-Booklet

Subject HOME SCIENCE

Professors Adda



Updated
as per
NEW UGC
trend



Highly Useful for
UGC NET JRF / SET / PG
(CUET (PG) Asst Professor

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now **7690022111 / 9216228788**

BOOKLET NOTES

FEATURES



संपूर्ण सिलेबस का कवरेज - सभी यूनिट्स और टॉपिक के साथ गहराई से विश्लेषण



10 यूनिट्स - टॉपर्स और विषय विशेषज्ञ प्रोफेसरों द्वारा व्यवस्थित रूप से तैयार की गई



हर टॉपिक के साथ जरूरी शब्दावली, मूल अवधारणाएं और प्रमुख विचारकों की समझ



2025 के नवीनतम पैटर्न पर आधारित अपडेटेड संस्करण



तेज़ दोहराव के लिए फ्लोचार्ट, माइंड मैप्स और सारणीबद्ध प्रस्तुति



रंग-बिरंगे, आकर्षक और बिंदुवार नोट्स - पढ़ने में आसान, समझने में तेज़

BENEFITS



कंसेप्ट क्लियरिटी के साथ लंबे समय तक याद रहने वाली स्मार्ट रणनीति



समय और पैसे - दोनों की बचत



नोट्स खुद बनाने की झंझट खत्म



पर्सनल मेंटरशिप का लाभ - गाइडेंस हर स्टेप पर



1 साल की प्रीमियम ग्रुप मेंबरशिप के साथ लगातार सपोर्ट



100% रिजल्ट ओरिएंटेड - वन स्टॉप सॉल्यूशन



PROFESSORS
ADDA

sample Notes/

Expert Guidance/Courier Facility Available



Download PROFESSORS ADDA APP



+91 7690022111 +91 9216228788

E-BOOKLET INDEX

INDEX

1. UNIT WISE THEORY NOTES
WITH EXAM FACT
2. ONELINERS AMRIUT FACT
3. MCQ BNAK WITH DETAIL
EXPLANATION



**PROFESSORS
ADDA**

CLICK HERE TO GET

sample Notes/
Expert Guidance/Courier Facility Available



Download **PROFESSORS ADDA APP**



+91 7690022111 +91 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

गृह विज्ञान - इकाई 1 SAMPLE

अध्याय 4: खाना पकाने और प्रसंस्करण का पोषक तत्वों पर प्रभाव

- खाना पकाना और प्रसंस्करण हमारे आहार के लिए मौलिक परिवर्तनकारी प्रक्रियाएं हैं।
- वे हानिकारक सूक्ष्मजीवों को नष्ट करके भोजन को सुरक्षित बनाते हैं।
- ये प्रक्रियाएं भोजन को अधिक सुपाच्य और हमारी इंद्रियों के लिए आकर्षक बनाती हैं।
- हालाँकि, खाना पकाने में शामिल गर्मी, पानी और ऑक्सीजन पोषण मूल्य को प्रभावित कर सकते हैं।
- इसके परिणामस्वरूप लाभकारी परिवर्तन होते हैं तथा कुछ पोषक तत्वों की हानि भी होती है।
- भोजन की अधिकतम पोषण गुणवत्ता को बनाए रखने के लिए इस दोहरे प्रभाव को समझना महत्वपूर्ण है।

PAID STUDENTS BENEFITS

- ✓ Access to PYQs of the Upcoming 1 year Exams
- ✓ Entry into Quiz Group + Premium Materials
- ✓ 20% Discount on Future Purchases /For Referring a Friend
- ✓ Access to Current Affairs + Premium Study Group

NOTE: Please share your Fee Receipt or Payment Screenshot for activation.

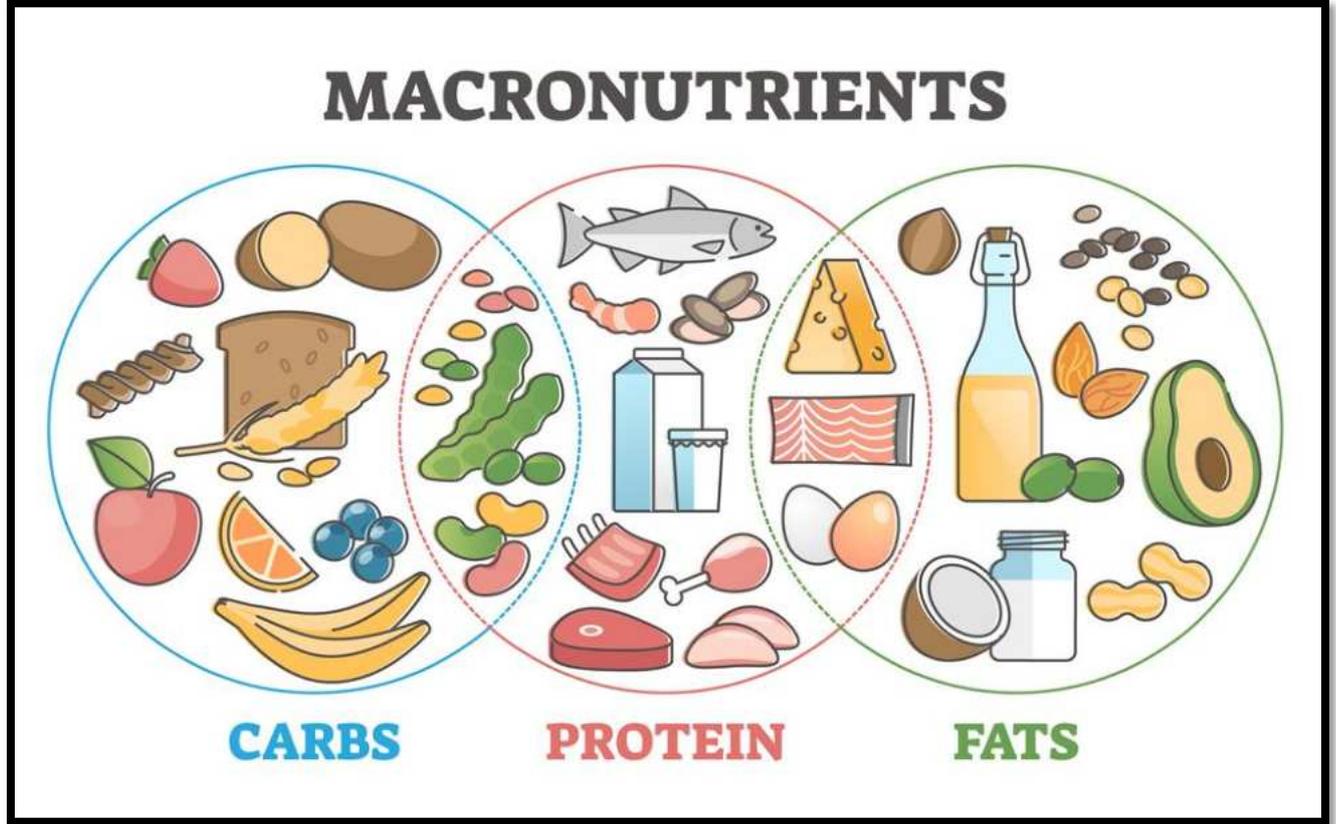
[Click here to join](#)



Call us/whatapp +91 7690022111 +91
9216228788

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**



मैक्रोन्यूट्रिएंट्स पर प्रभाव

- मैक्रोन्यूट्रिएंट्स हमारे भोजन के ऊर्जा प्रदान करने वाले घटक हैं।
- खाना पकाने से उनमें महत्वपूर्ण रासायनिक और भौतिक परिवर्तन शुरू हो जाते हैं,
- जो काफी हद तक उनकी पाचनशक्ति और शरीर में उनके कार्य को निर्धारित करते हैं।



कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट, विशेषकर स्टार्च और शर्करा, गर्म करने पर नाटकीय परिवर्तन से गुजरते हैं।

• स्टार्च:

◦ **जिलेटिनीकरण:** यह सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तन है जो स्टार्च को पानी या नम गर्मी के साथ पकाने पर होता है।

- **क्रियाविधि:** अपनी कच्ची अवस्था में स्टार्च कसकर पैक किए गए कणों से बना होता है जो ठंडे पानी में अघुलनशील होते हैं।
- गर्म करने पर ये कण पानी सोख लेते हैं, फूलने लगते हैं और टूटने लगते हैं, जिससे मिश्रण गाढ़ा हो जाता है।

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- **प्रभाव:** यह प्रक्रिया स्टार्च की जटिल संरचना को तोड़ देती है, जिससे यह नरम हो जाता है और पाचन एंजाइमों द्वारा आसानी से टूट जाता है।
- इससे इसकी पाचनशक्ति और ऊर्जा उपलब्धता में उल्लेखनीय सुधार होता है।
- **उदाहरण:** चावल और पास्ता को उबालने पर उनका नरम हो जाना, आटा मिलाने पर ग्रेवी या सॉस का गाढ़ा हो जाना , तथा पके हुए आलू का अंदर का भाग नरम हो जाना।
- **डेक्सट्रिनाइजेशन :** यह तब होता है जब स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थों को तीव्र शुष्क गर्मी के संपर्क में लाया जाता है।
 - **क्रियाविधि:** भोजन की सतह पर मौजूद लंबी स्टार्च श्रृंखलाएं छोटी, सरल शर्करा इकाइयों में टूट जाती हैं जिन्हें **डेक्सट्रिन कहा जाता है** ।
 - **प्रभाव:** यह प्रक्रिया कई बेक्ड और टोस्टेड खाद्य पदार्थों के विशिष्ट भूरेपन, कुरकुरे बनावट और हल्के मीठे, मेवेदार स्वाद के लिए जिम्मेदार है।
 - **उदाहरण:** टोस्ट का भूरा होना, पके हुए ब्रेड की परत , तथा कुछ व्यंजनों में प्रयुक्त भूरे आटे का अखरोट जैसा स्वाद।
- **शर्करा:**
 - **कारमेलाइजेशन :** जब शर्करा को उच्च तापमान (आमतौर पर 160 डिग्री सेल्सियस या 320 डिग्री फारेनहाइट से ऊपर) पर गर्म किया

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

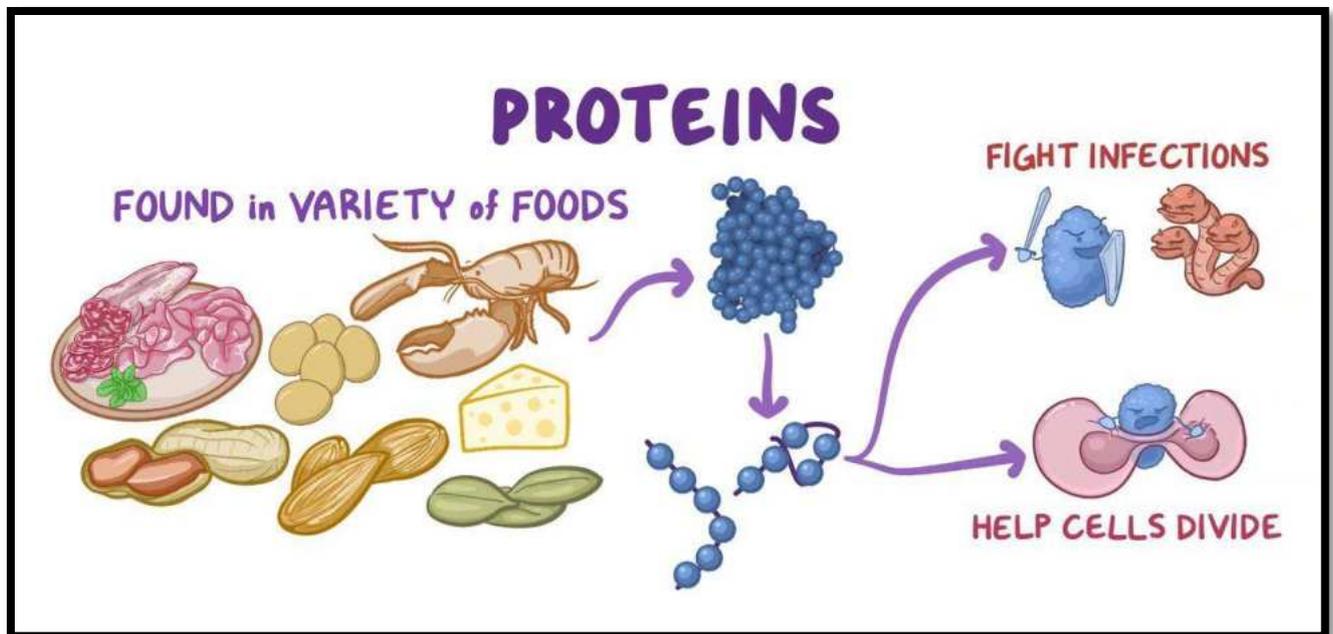
प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

जाता है, तो वे टूट जाती हैं और जटिल प्रतिक्रियाओं की एक श्रृंखला से गुजरती हैं।

- **प्रभाव:** यह प्रक्रिया एक गहरा भूरा रंग और एक समृद्ध, जटिल "कारमेल" स्वाद और सुगंध पैदा करती है। मेलाई प्रतिक्रिया के विपरीत, इसमें प्रोटीन की उपस्थिति की आवश्यकता नहीं होती है।
- **उदाहरण:** कारमेल कैंडी या टॉफी बनाना, क्रेम ब्रूली की मीठी भूरी टॉपिंग, तथा धीरे-धीरे भूनने पर प्याज का भूरा होना।



प्रोटीन

गर्मी प्रोटीन की संरचना में व्यापक परिवर्तन लाती है, जो उन्हें खाने योग्य और पाच्य बनाने के लिए आवश्यक है।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

• विकृतीकरण और जमावट:

- **क्रियाविधि:** गर्मी के कारण प्रोटीन अणुओं की जटिल, मुड़ी हुई त्रि-आयामी संरचना खुल जाती है, इस प्रक्रिया को **विकृतीकरण कहा जाता है**।
- **जमाव** नामक प्रक्रिया में दृढ़ और ठोस बन जाते हैं।
- **प्रभाव:** ये परिवर्तन सामान्यतः पाचनशक्ति में सुधार करते हैं, क्योंकि खुली हुई प्रोटीन श्रृंखलाएं हमारे शरीर के पाचन एंजाइमों के लिए अधिक सुलभ और सुलभ हो जाती हैं।
- **उदाहरण:** तरल अंडे का ठोस उबले अंडे में परिवर्तन, मांस का पकते समय सख्त होना, तथा दूध का जम कर दही (पनीर) बनना।

• अधिक पकाना:

- **प्रभाव:** जबकि कुछ गर्मी लाभदायक होती है, अत्यधिक गर्मी के कारण जमे हुए प्रोटीन सिकुड़ जाते हैं, सख्त हो जाते हैं और नमी बाहर निकल जाती है।
- इसके परिणामस्वरूप प्रोटीन कठोर, सूखा और रबड़ जैसा हो जाता है (जैसे अधिक पकाए गए स्टेक या चिकन ब्रेस्ट में होता है), जिससे प्रोटीन कम स्वादिष्ट हो जाता है और पचाने में भी कठिन हो जाता है।

• मेलाई अभिक्रिया:

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

OUR ALL PRODUCTS

NEW PRODUCT

PROFESSORS ADDA
10 YEAR PYQ

ALL SUBJECTS & PAPER I

- ✓ UNIT-WISE QUESTIONS
- ✓ LAST 10 YEARS SOLVED
- ✓ DETAILED ANSWER KEY
- ✓ 100% AUTHENTIC

LLST 10 YEARS SOLVED
TRUSTED

100% AUTHENTIC
UGC NET

+91-76900-22111
+91-92162-28788

CLICK HERE 

NEW PRODUCT

PROFESSORS ADDA
UNIT WISE THEORY NOTES

ALL SUBJECT AND PAPER I

SUCCESS IS OUR MISSION

PROFESSORS

- ✓ Written In Easy (lucid) language
- ✓ Prepared By Subject Expert
- ✓ ALL TOPICS COVERED
- ✓ Trusted By Toppers

BOTH MEDIUM AVAILABLE
BEST SELLER

TRUSTED

Based ON Latest NET Pattern

NO Need To Read Books And Making Notes

CLICK HERE 

NEW PRODUCT

PROFESSORS ADDA
10 MODEL PAPER

ALL SUBJECT AND PAPER I

BOTH MEDIUM AVAILABLE

- ✓ According NET EXAM Pattern
- ✓ ALL SYLLABUS COVERED

100% ERROR FREE
TRUSTED

DETAILED ANSWER

+91-76900-22111 +91-92162-28788
+91-76900-22111 +91-92162-28788

CLICK HERE 

NEW PRODUCT

PROFESSORS ADDA
अमृत BOOKLET

AVAILABLE FOR ALL SUBJECTS

TOPPER'S CHOICE

- ✓ According BEST QUALITY
- ✓ All Important Facts Covered
- ✓ Based on PYQ & 50+ Books
- ✓ Complete Syllabus Covered

100% BEST QUALITY
TRUSTED

BEST FOR QUICK REVISION
BEST FOR QUICK REVISION

CLICK HERE 

NEW PRODUCT

PROFESSORS ADDA
UNIT WISE MCQ

ALL SUBJECT AND PAPER I

QUESTIONS & ANSWERS

- ✓ THE ULTIMATE SOLUTION FOR UGC NET EXAM
- ✓ 5000+ UNIT WISE MCQs
- ✓ Prepared By Subject Expert
- ✓ ALL TOPICS COVERED
- ✓ Based ON Latest NET Pattern
- ✓ 100% ERROR FREE DETAILED

100% BEST QUALITY
TRUSTED

+91-76900-22111 +91-92162-28788

CLICK HERE 

NEW PRODUCT

PROFESSORS ADDA
SUPER REVISION GUIDE

- ✓ ALL UNITS IN ONE PLACE
- ✓ QUICK CONCEPT SNAPSHOTS
- ✓ IMPORTANT DEFINITIONS & KEYWORDS
- ✓ CHARTS & TABLES FOR LAST-MINUTE RECALL

UGC NET

+91-76900-22111
+91-92162-28788

CLICK HERE 

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- **क्रियाविधि:** यह अमीनो एसिड (प्रोटीन से) और अपचायक शर्करा के बीच रासायनिक अभिक्रिया है जो भोजन को गर्म करने पर होती है।
- यह जटिल स्वाद और भूरे रंग के विकास के लिए जिम्मेदार है।
- **प्रभाव:** यह वांछनीय "भूनने" या "जलाए" स्वाद प्रोफ़ाइल बनाता है।
- हालांकि, यह कुछ आवश्यक अमीनो एसिड (जैसे लाइसिन) से बंध कर पोषण मूल्य को थोड़ा कम कर सकता है, जिससे वे शरीर के लिए अनुपलब्ध हो जाते हैं।

PAID STUDENTS BENEFITS

- ✓ Access to PYQs of the Upcoming 1 year Exams
- ✓ Entry into Quiz Group + Premium Materials
- ✓ 20% Discount on Future Purchases /For Referring a Friend
- ✓ Access to Current Affairs + Premium Study Group

NOTE: Please share your Fee Receipt or Payment Screenshot for activation.

[Click here to join](#)



Call us/whatapp +91 7690022111 +91
9216228788

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

Fats



Butter



Oil



Nuts



Avacados



Meats & Fishes



Chocolates



वसा

वसा भी गर्मी से काफी प्रभावित होती है, विशेष रूप से उच्च तापमान पर।

• पिघलना:

- **प्रभाव:** यह सबसे बुनियादी परिवर्तन है। मक्खन, घी या चरबी जैसे ठोस वसा गर्म होने पर तरल अवस्था में बदल जाते हैं, जिससे वे भोजन को कोट कर सकते हैं और खाना पकाने के दौरान गर्मी को कुशलतापूर्वक स्थानांतरित कर सकते हैं।

• उच्च ताप पर विखंडन (धूम्र बिंदु से आगे):

- **क्रियाविधि:** प्रत्येक वसा का एक **धूम्र बिंदु होता है**, वह तापमान जिस पर वह टूटना शुरू हो जाता है और दृश्यमान धुआं उत्पन्न करता है।
- इस बिंदु से अधिक गर्म करने पर वसा अम्ल विघटित हो जाते हैं।

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- **प्रभाव:** इस विघटन से न केवल भोजन का स्वाद खराब होता है, बल्कि हानिकारक पदार्थ भी बनते हैं।
- इनमें सबसे उल्लेखनीय है **एक्रोलीन**, जो एक यौगिक है, जो जले हुए भोजन को तीखी, तीखी गंध देता है तथा आंखों और श्वसन प्रणाली के लिए परेशानी का कारण बनता है।
- तेल को बार-बार उच्च तापमान पर गर्म करने से अन्य विषैले यौगिक भी उत्पन्न हो सकते हैं।

सूक्ष्म पोषक तत्वों पर प्रभाव

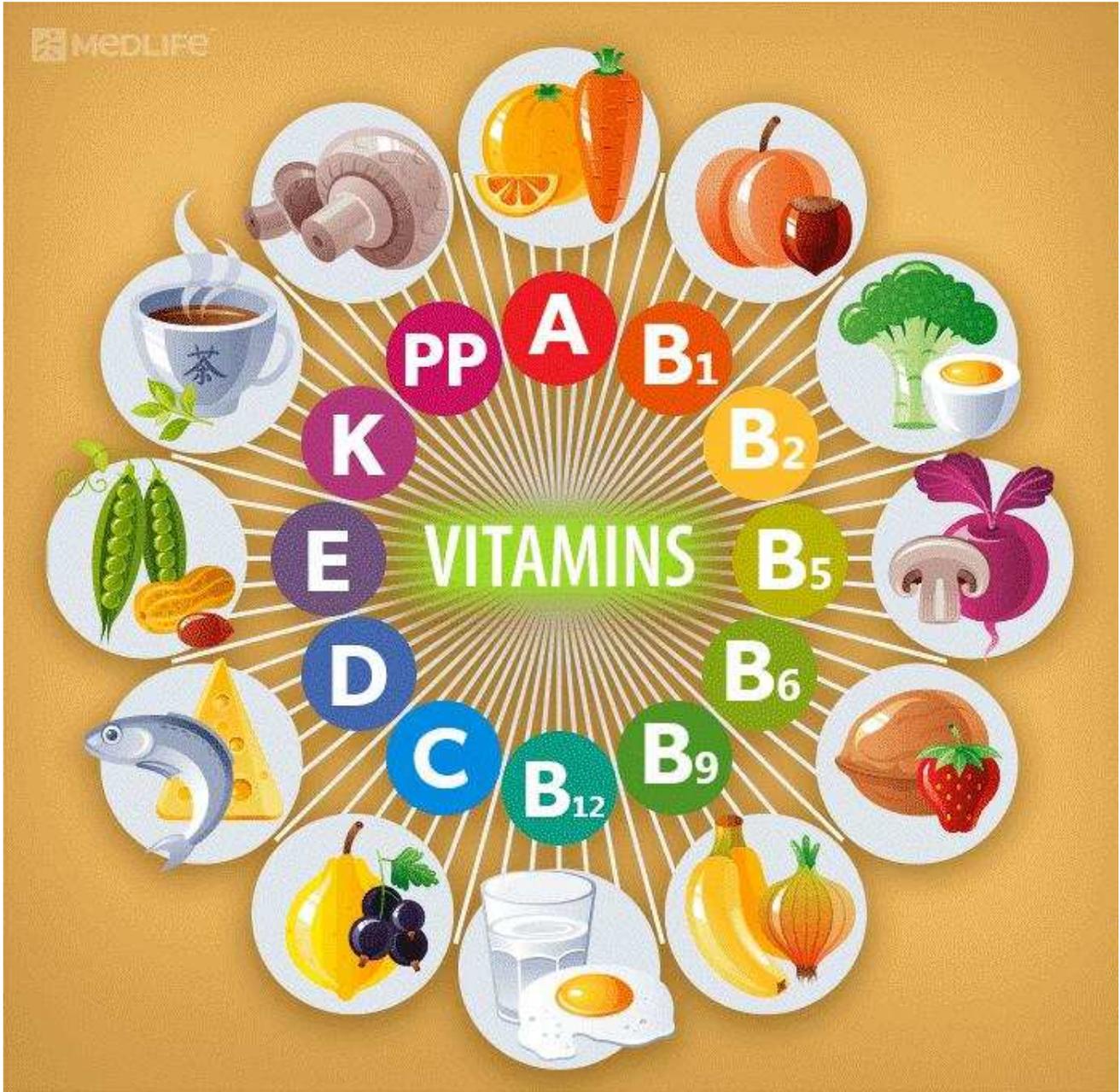
सूक्ष्म पोषक तत्व (विटामिन और खनिज), हालांकि कम मात्रा में आवश्यक होते हैं, लेकिन स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होते हैं और अक्सर मैक्रोन्यूट्रिएंट्स की तुलना में अधिक नाजुक होते हैं तथा खाना पकाने के दौरान नष्ट होने की अधिक संभावना होती है।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET



विटामिन

विभिन्न प्रकार के विटामिनों पर खाना पकाने का प्रभाव बहुत भिन्न होता है।

- **जल में घुलनशील विटामिन (बी-काँम्प्लेक्स समूह और विटामिन सी):**
भोजन तैयार करने के दौरान ये सबसे कमजोर विटामिन होते हैं।
 - **विनाश:** वे कई कारकों से आसानी से नष्ट हो जाते हैं:
 - **गर्मी:** उच्च तापमान पर लंबे समय तक पकाने से वे टूट जाते हैं।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- **प्रकाश:** प्रकाश (विशेष रूप से सूर्य के प्रकाश) के संपर्क में आने से राइबोफ्लेविन (बी2) जैसे विटामिन नष्ट हो सकते हैं।
- **ऑक्सीजन:** हवा के संपर्क में आने से ऑक्सीकरण होता है, जो विटामिनों, विशेषकर विटामिन सी को नष्ट कर देता है।
- **क्षारीयता (उच्च pH):** बेकिंग सोडा (सोडियम बाइकार्बोनेट) का उपयोग, जो अक्सर सब्जियों के हरे रंग को बनाए रखने के लिए मिलाया जाता है, क्षारीय वातावरण बनाता है जो थायमिन (B1) और विटामिन सी को तेजी से नष्ट कर देता है।
- **निक्षालन:** जल में घुलनशील होने के कारण ये विटामिन आसानी से घुल जाते हैं और भोजन से निकलकर खाना पकाने वाले पानी में चले जाते हैं।
- यदि इस पानी को त्याग दिया जाए तो पोषक तत्वों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हमेशा के लिए नष्ट हो जाएगा।
- **प्रतिधारण रणनीतियाँ:** उनकी हानि को न्यूनतम करने के लिए, भाप से पकाना, तलना, माइक्रोवेव करना, या प्रेशर कुकिंग जैसी खाना पकाने की विधियों का उपयोग करें, जिनमें न्यूनतम पानी का उपयोग होता है और पकाने में कम समय लगता है।
- **वसा में घुलनशील विटामिन (ए, डी, ई, और के):**
 - **स्थिरता:** ये विटामिन आमतौर पर पानी में घुलनशील विटामिनों की तुलना में गर्मी के प्रति अधिक स्थिर होते हैं।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- **के दौरान हानि :** हालांकि वे गर्मी को बेहतर तरीके से झेल सकते हैं, लेकिन भोजन को तलने पर वे नष्ट हो सकते हैं।
- विटामिन गर्म खाना पकाने वाले तेल में घुल जाते हैं और यदि उपयोग के बाद इस तेल को फेंक दिया जाए तो इसके साथ ही विटामिन भी नष्ट हो जाते हैं।
- **ऑक्सीकरण:** विटामिन ए और विटामिन ई ऑक्सीकरण द्वारा विनाश के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील होते हैं, जो उच्च ताप, प्रकाश और हवा के संपर्क में आने से तीव्र हो जाता है।

PAID STUDENTS BENEFITS

- ✓ Access to PYQs of the Upcoming 1 year Exams
- ✓ Entry into Quiz Group + Premium Materials
- ✓ 20% Discount on Future Purchases /For Referring a Friend
- ✓ Access to Current Affairs + Premium Study Group

NOTE: Please share your Fee Receipt or Payment Screenshot for activation.

[Click here to join](#)



Call us/whatsapp +91 7690022111 +91
9216228788

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**



Professors Adda



PAID STUDENTS' BENEFITS



Access to PYQs of the last 1 year



Entry into Quiz Group + Premium Materials



20% Discount on Future Purchases / For Referring a Friend



Access to Current Affairs + Premium Study Group



NOTE: Please share your *Fee Receipt* or Payment Screenshot for activation.

Call/Whapp 76900-22111, 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET



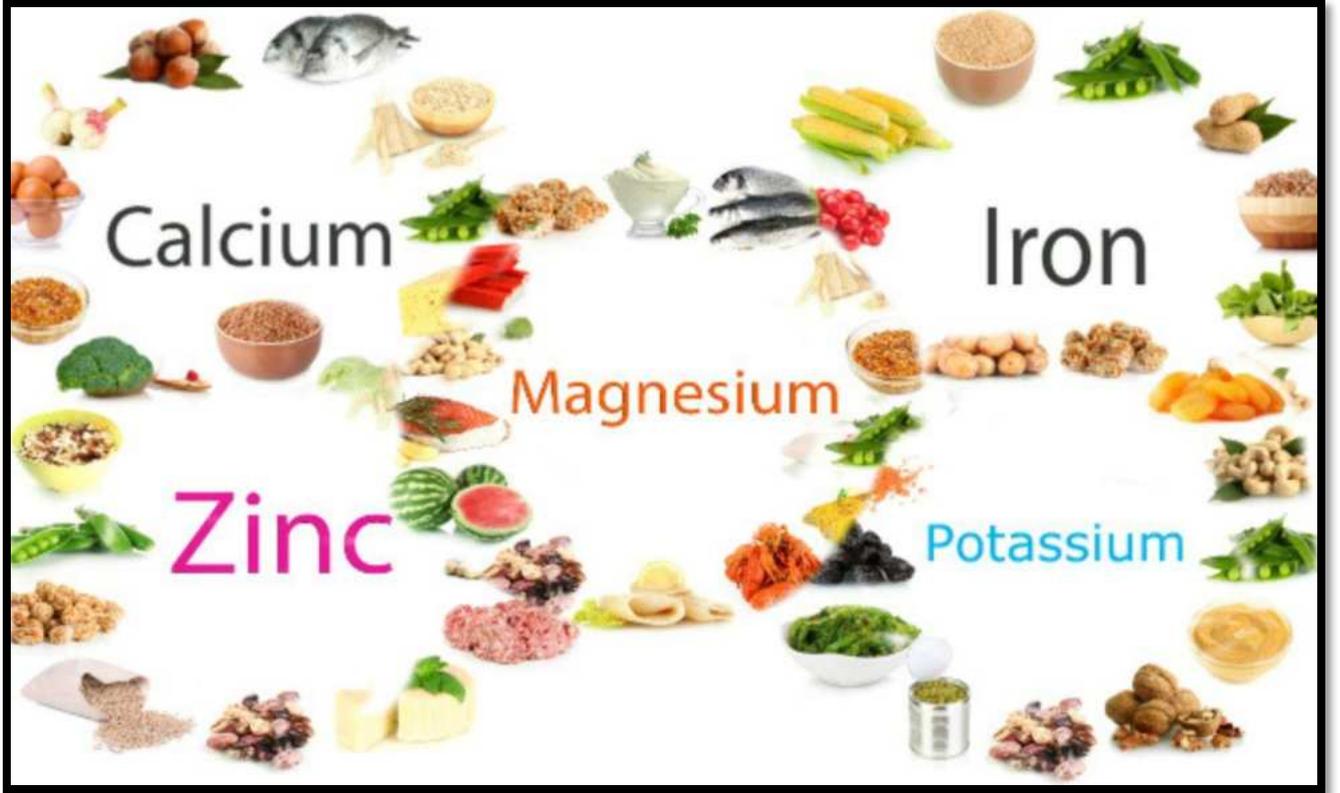
CALL/WAP
+91 7690022-111

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET



खनिज पदार्थ

खनिज अकार्बनिक तत्व हैं और विटामिनों की तुलना में इनके गुण अलग होते हैं।

- **ताप स्थिरता:** खनिज पदार्थ ताप के प्रति बहुत स्थिर होते हैं तथा खाना पकाने से नष्ट नहीं होते, चाहे तापमान कितना भी अधिक क्यों न हो।
- आप कैल्शियम या आयरन को "जला" नहीं सकते।
- **निक्षालन:** खनिजों के नष्ट होने का प्राथमिक और सबसे महत्वपूर्ण तरीका निक्षालन है।
- जल में घुलनशील विटामिनों की तरह, खनिज भी भोजन (विशेषकर सब्जियों) से घुलकर खाना पकाने वाले पानी में मिल सकते हैं।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- सब्जियों को अधिक मात्रा में पानी में उबालकर बाद में फेंक देने से पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे महत्वपूर्ण खनिजों की भारी हानि हो सकती है।
- इन्हें संरक्षित करने का सबसे अच्छा तरीका है कि खाना पकाने के ऐसे तरीकों का उपयोग किया जाए जिनमें कम पानी लगे, या खनिज युक्त खाना पकाने वाले तरल पदार्थ को सूप या ग्रेवी जैसी अन्य चीजों में पुनः उपयोग किया जाए।

पुष्टिकर	खाना पकाने/प्रसंस्करण का प्रभाव
कार्बोहाइड्रेट	जिलेटिनाइजेशन, डेक्सट्रिनाइजेशन ; बेहतर पाचनशक्ति।
प्रोटीन	विकृतीकरण , जमावट; पाचन क्षमता में सुधारा। अधिक पकाने से यह कठोर हो जाता है।
वसा	पिघलता है। अत्यधिक गर्मी से टूट-फूट और एक्रोलिन का निर्माण होता है।
विटामिन सी	अत्यधिक अस्थिर; गर्मी, हवा, प्रकाश, क्षार से नष्ट हो जाता है। पानी में घुल जाता है।
थायमिन (B1)	गर्मी के प्रति संवेदनशील, विशेष रूप से क्षारीय माध्यम में। पानी में घुल जाता है।
राइबोफ्लेविन (B2)	प्रकाश के प्रति संवेदनशील। पानी में घुल जाता है।
विटामिन ए	गर्मी के प्रति काफी स्थिर, लेकिन ऑक्सीकरण द्वारा नष्ट हो सकता है (उदाहरण , तलने में)।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

खनिज पदार्थ

गर्मी के प्रति स्थिर, लेकिन खाना पकाने के पानी में घुल जाता है।

यूजीसी नेट परीक्षा फोकस तथ्य

- ब्लॉचिंग:** उबलते पानी या भाप में थोड़ी देर गर्म करना। यह पॉलीफेनोल जैसे एंजाइम को निष्क्रिय कर देता है ऑक्सीडेज के कारण जल में घुलनशील विटामिनो का निक्षालन हो जाता है।
- पाश्चराइजेशन:** विटामिन सी की मात्रा को काफी हद तक कम कर देता है। यह दूध में मौजूद एंजाइम फॉस्फेटेस को भी नष्ट कर देता है , जिसकी अनुपस्थिति को पाश्चराइजेशन की पर्याप्तता के परीक्षण के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।
- बंधीकरण (डिब्बाबंदी):** इससे थायमिन (50-75% तक) और विटामिन सी की बड़ी हानि होती है।
- अंकुरण (अंकुरण):** कुछ विटामिनो, विशेष रूप से विटामिन सी और बी-कॉम्प्लेक्स विटामिनो की मात्रा बढ़ाता है। यह फाइटेट्स जैसे पोषण विरोधी कारको को भी कम करता है ।
- किण्वन:** पोषक तत्वो की पाचनशक्ति और जैवउपलब्धता में सुधार करता है। यह नए विटामिन (जैसे B12) को संश्लेषित कर सकता है और पोषक तत्वो को तोड़ सकता है।
- अनाज की पिसाई:** इससे चोकर और अंकुर निकल जाते हैं, जिससे विटामिन बी, खनिज और फाइबर की महत्वपूर्ण हानि होती है।
- चावल को हल्का उबालना:** चावल को भिगोने, भाप देने और पीसने से पहले सुखाने की प्रक्रिया। यह चोकर से पोषक तत्वो को एण्डोस्पर्म में ले जाने में मदद करता है, जिससे बी विटामिन (विशेष रूप से थायमिन) संरक्षित रहता है।
- एस्कार्बिक एसिड ऑक्सीडेज :** कुछ फलो और सब्जियो में मौजूद एक एंजाइम जो पौधे के ऊतको के क्षतिग्रस्त होने पर विटामिन सी के विनाश को तेज करता है।

सभी विषयो की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

9. **निक्षालन:** वह प्रक्रिया जिसके द्वारा खाना पकाने के पानी में घुलनशील पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। उबालने से सबसे अधिक निक्षालन होता है, जबकि भाप बनाने से सबसे कम होता है।
10. **ऑक्सीकरण:** विटामिन सी और विटामिन ए के विनाश का प्राथमिक कारण। यह गर्मी, प्रकाश और हवा के संपर्क में आने से तीव्र हो जाता है।
11. **क्षारीय पीएच:** सब्जियों का हरा रंग बरकरार रखने के लिए बेकिंग सोडा (सोडियम बाइकार्बोनेट) का उपयोग करने से थायमिन और विटामिन सी नष्ट हो जाता है।
12. **अम्लीय पीएच:** अम्लता विटामिन सी और थायमिन को संरक्षित करने में मदद करती है। टमाटर या नींबू का रस डालने से खाना बनाते समय इन विटामिनों को बनाए रखने में मदद मिल सकती है।
13. **लिसिनोएलैनिन (एलएएल):** एक विषैला यौगिक जो तब बनता है जब प्रोटीन को क्षारीय वातावरण में तीव्र ताप पर उपचारित किया जाता है।
14. **एक्रिलामाइड :** एक संभावित कैंसरकारी पदार्थ जो स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थों (उदाहरण , आलू के चिप्स) को तलने, भूनने और पकाने जैसे उच्च तापमान पर पकाने के दौरान बनता है।
15. **पॉलीसाइक्लिक एरोमैटिक हाइड्रोकार्बन (पीएएच):** हानिकारक यौगिक जो मांस और मछली पर तब बनते हैं जब उन्हें सीधे आग पर ग्रिल, स्मोक या बारबेक्यू किया जाता है।
16. **सूरज की रोशनी:** दूध में मौजूद राइबोफ्लेविन (विटामिन बी2) सूरज की रोशनी के प्रति अत्यधिक संवेदनशील होता है। साफ कांच की बोतलों में रखे दूध से राइबोफ्लेविन की काफी मात्रा नष्ट हो सकती है।
17. **तेलों का शोधन: विटामिन ई (टोकोफेरॉल)** की हानि हो सकती है ।
18. **एक्सट्रूज़न कुकिंग:** पास्ता और ब्रेकफ़ास्ट अनाज जैसे उत्पादों के लिए इस्तेमाल की जाने वाली एक उच्च तापमान, कम समय (HTST) प्रक्रिया। कम प्रसंस्करण समय के कारण इसमें आम तौर पर पोषक तत्वों की अच्छी मात्रा बनी रहती है।
19. **माइक्रोवेव कुकिंग:** यह एक तीव्र खाना पकाने की विधि है, जिसमें पानी के कम

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

उपयोग और कम समय में खाना पकाने के कारण उबालने की तुलना में पानी में घुलनशील विटामिन बेहतर तरीके से संरक्षित रहते हैं।

20. **प्रेशर कुकिंग:** उच्च तापमान से खाना पकाने का समय कम हो जाता है, जिससे गर्मी-अस्थिर विटामिनों को संरक्षित करने में मदद मिल सकती है। हालाँकि, थायमिन की महत्वपूर्ण हानि अभी भी हो सकती है।

तालिका 4.1: विटामिन प्रतिधारण पर विभिन्न खाना पकाने के तरीकों का प्रभाव

खाना पकाने की विधि	विटामिन सी	थायमिन (B1)	राइबोफ्लेविन (B2)	विटामिन ए
भाप	अच्छा	अच्छा	अच्छा	उत्कृष्ट
माइक्रोवेविंग	अच्छा	अच्छा	अच्छा	उत्कृष्ट
हलचल तलने	निष्पक्ष से अच्छा	निष्पक्ष से अच्छा	अच्छा	अच्छा
बेकिंग/रोस्टिंग	गोरा	निष्पक्ष से अच्छा	अच्छा	अच्छा
उबलना	बेकार से ठीक	बेकार से ठीक	बेकार से ठीक	अच्छा
खत्म	गोरा	गोरा	अच्छा	गोरा

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**



UGC NET

Free Quiz / PDF

Notes Group

Benefits

✓ Daily Practice Quizes

+91 7690022-111



**Click Here
Join Us**

PAID STUDENTS BENEFITS

- ✓ Access to PYQs of the Upcoming 1 year Exams
- ✓ Entry into Quiz Group + Premium Materials
- ✓ 20% Discount on Future Purchases /For Referring a Friend
- ✓ Access to Current Affairs + Premium Study Group

NOTE: Please share your Fee Receipt or Payment Screenshot for activation.

[Click here to join](#)



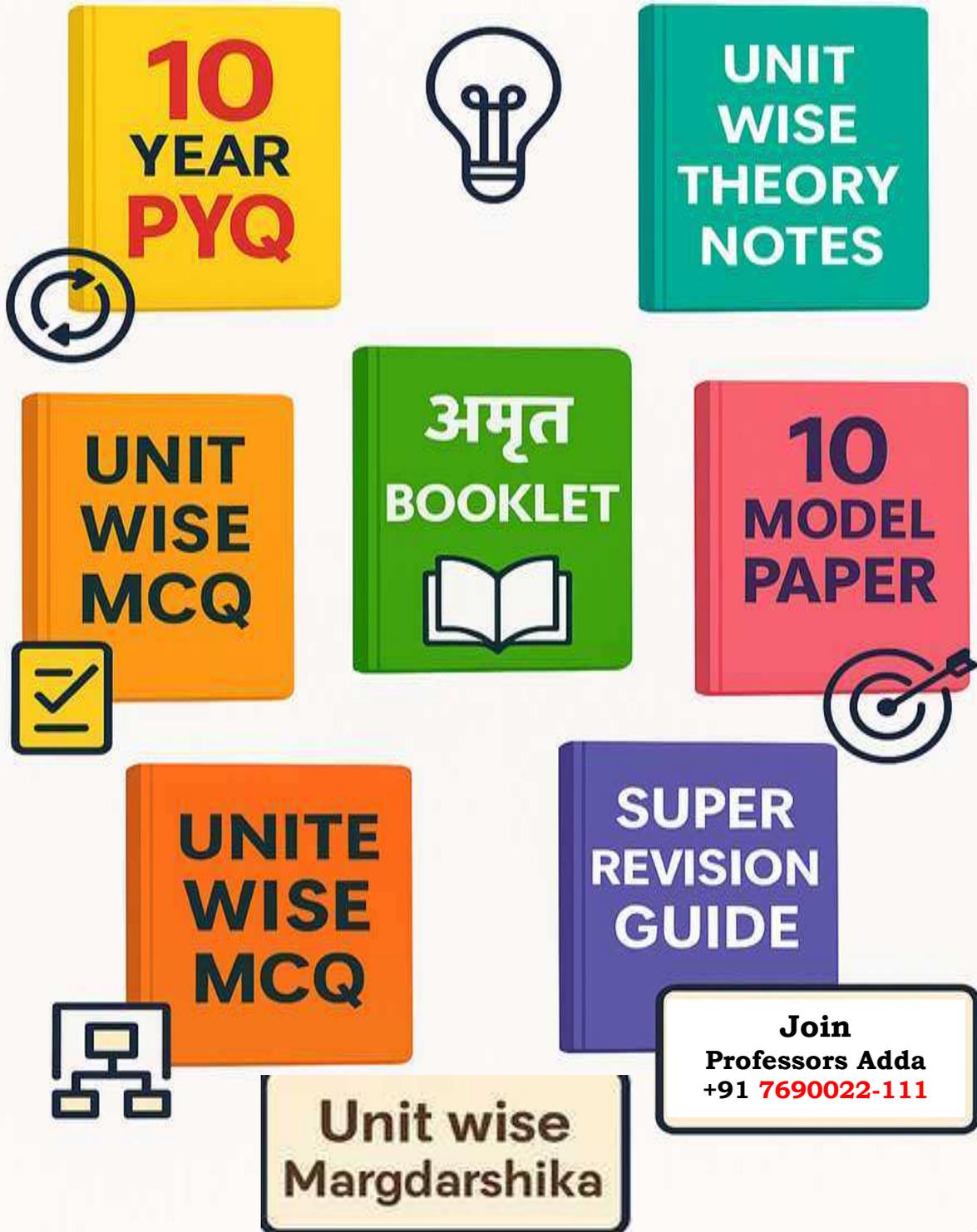
Call us/whatapp +91 7690022111 +91 9216228788

PROFESSORS ADDA

UGC NET / JRF / A. Professor / CUET

हिंदी English माध्यम उपलब्ध

Paper 1 & All Subject Available



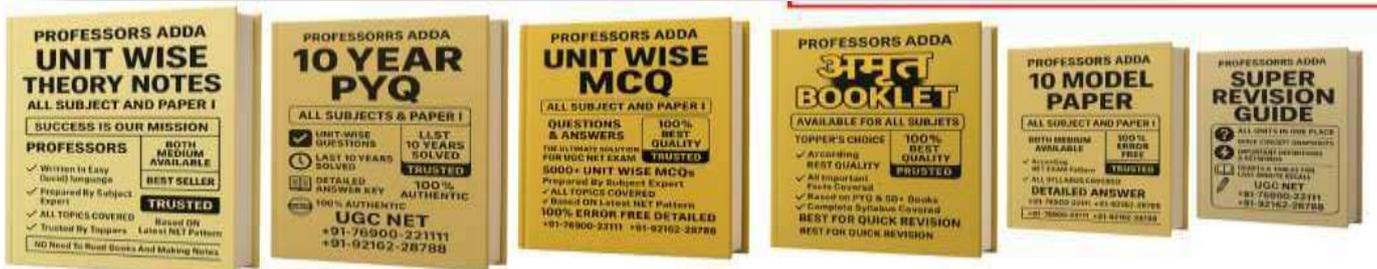
All Subject's Complete Study Material KIT available. Professor Adda
Call WhatsApp Now +91 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

UGC NET / JRF / A. Professor / CUET

हिंदी English माध्यम उपलब्ध

Paper 1 & All Subject Available



All Subject's Complete Study Material KIT available. Professor Adda
Call WhatsApp Now +91 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

तालिका 4.2: मेलार्ड अभिक्रिया और कैरामेलाइजेशन की तुलना

विशेषता	मेलार्ड अभिक्रिया	कारमेलाइजेशन
अभिकारक	शर्करा + अमीनो एसिड कम करना	केवल शर्करा
तापमान	कम तापमान आवश्यक (~140-165°C)	उच्च तापमान आवश्यक (>160°C)
पीएच	क्षारीय परिस्थितियों के अनुकूल	तटस्थ से लेकर थोड़ा अम्लीय/क्षारीय स्थितियों के लिए अनुकूल
उत्पादों	मेलानोइडिन (भूरे रंग के वर्णक), विभिन्न स्वाद यौगिक	कैरामेलन, कैरामेलिन (भूरे रंग के रंगद्रव्य), स्वाद यौगिक
भोजन के उदाहरण	ब्रेड क्रस्ट, भुना हुआ मांस, तले हुए आलू का भूरा होना	कारमेल कैंडी, प्याज़ का भूरापन, टॉफी, क्रेम ब्रूली टॉपिंग

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

PAID STUDENTS BENEFITS

- ✓ Access to PYQs of the Upcoming 1 year Exams
- ✓ Entry into Quiz Group + Premium Materials
- ✓ 20% Discount on Future Purchases /For Referring a Friend
- ✓ Access to Current Affairs + Premium Study Group

NOTE: Please share your Fee Receipt or Payment Screenshot for activation.

[Click here to join](#)



Call us/whatsapp +91 7690022111 +91
9216228788

अध्याय 5: खाद्य संरक्षण

- **परिभाषा:** खाद्य संरक्षण, खाद्य पदार्थों को विशिष्ट प्रक्रियाओं के माध्यम से उपचारित करने और संभालने का विज्ञान है, जिससे उनका खराब होना रोका जा सके या काफी हद तक धीमा किया जा सके।
- **लक्ष्य:** प्राथमिक उद्देश्य गुणवत्ता, खाद्यता और पोषण मूल्य की हानि को रोकना है, जिससे भोजन का शेल्फ जीवन बढ़ सके और यह सुनिश्चित हो सके कि यह उपभोग के लिए सुरक्षित बना रहे।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

खाद्य संरक्षण के सिद्धांत

खाद्य संरक्षण की सभी विधियां कुछ मूल वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित हैं जिनका उद्देश्य सूक्ष्मजीव गतिविधि को नियंत्रित करना है।

1. एसेप्सिस (सूक्ष्मजीवों को बाहर रखना)

- यह सूक्ष्मजीवों द्वारा भोजन को संदूषित करने से रोकने का सिद्धांत है।
- यह एक निवारक उपाय है जिसमें भोजन को स्वच्छ वातावरण में रखा जाता है तथा सीलबंद थैलियों, जार या डिब्बों जैसी रोगाणुरहित पैकेजिंग का उपयोग किया जाता है।

2. सूक्ष्मजीवों को हटाना

- इस सिद्धांत में भोजन से सूक्ष्म जीवों को शारीरिक रूप से नष्ट करना शामिल है।
- एक सामान्य औद्योगिक उदाहरण **निस्पंदन है**, जहां फलों के रस, शराब या बीयर जैसे तरल पदार्थों को बैक्टीरिया को फंसाने वाले महीन फिल्टरों से गुजारा जाता है।

3. सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को रोकना

- यह एक सामान्य रणनीति है जो ऐसा वातावरण बनाती है जहां सूक्ष्मजीव प्रभावी रूप से गुणा नहीं कर सकते।
- यह निम्नलिखित तरीकों से प्राप्त किया जाता है:

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- **तापमान में परिवर्तन:** ठंडे (प्रशीतन) या जमा देने वाले तापमान का उपयोग करना।
- **जल गतिविधि को कम करना:** पानी को निकालना (सुखाना) या नमक या चीनी के साथ बांधना।
- **रसायनों का उपयोग:** प्राकृतिक या सिंथेटिक परिरक्षकों को जोड़ना जो सूक्ष्मजीवी चयापचय में हस्तक्षेप करते हैं।

4. सूक्ष्मजीवों को मारना

- यह सबसे निश्चित सिद्धांत है, जिसका उद्देश्य भोजन में मौजूद रोगाणुओं को नष्ट करना है।
- यह निम्नलिखित घातक उपचारों का उपयोग करके प्राप्त किया जाता है:
 - **उच्च ताप:** पाश्चुरीकरण, बंध्यीकरण, डिब्बाबंदी।
 - **विकिरण:** बैक्टीरिया, यीस्ट और फफूंद को मारने के लिए आयनकारी विकिरण का उपयोग करना।

खाद्य संरक्षण के तरीके

उच्च तापमान उपचार

- इस विधि में सूक्ष्मजीवों को नष्ट करने और विकृति पैदा करने वाले एंजाइमों को निष्क्रिय करने के लिए ऊष्मा का उपयोग किया जाता है।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

• पाश्चुरीकरण:

- इसमें रोगजनक (रोग पैदा करने वाले) जीवाणुओं को मारने और खराब करने वाले रोगाणुओं की संख्या को कम करने के लिए भोजन को एक निश्चित अवधि के लिए एक विशिष्ट तापमान पर गर्म किया जाता है।
- यह सभी सूक्ष्मजीवों को नहीं मारता, इसलिए दूध जैसे पाश्चुरीकृत उत्पादों को अभी भी प्रशीतन की आवश्यकता होती है।

◦ विधियों के उदाहरण:

- **कम तापमान दीर्घ अवधि (LTLT):** 30 मिनट के लिए 63°C.
12
- **उच्च तापमान लघु-समय (HTST):** 15 सेकंड के लिए 72°C
(दूध के लिए सबसे आम)। 13

• डिब्बाबंदी:

- इस प्रक्रिया में भोजन को वायुरोधी कंटेनरों (डिब्बों या जार) में सील कर दिया जाता है।¹⁴
- इसके बाद सीलबंद कंटेनरों को उच्च तापमान पर गर्म किया जाता है ताकि सूक्ष्मजीवों को नष्ट किया जा सके और उन एंजाइमों को निष्क्रिय किया जा सके जो भोजन को खराब कर सकते हैं।

• बंधीकरण:

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- यह सबसे तीव्र ताप उपचार है, जो सभी सूक्ष्मजीवों को मारने के लिए बनाया गया है, जिसमें उनके ताप-प्रतिरोधी बीजाणु भी शामिल हैं।
- भोजन को बहुत उच्च तापमान पर गर्म किया जाता है (उदाहरण: 121°C)।
- निष्फल भोजन को सुरक्षित रखा जा सकता है तथा इसे खोले जाने तक प्रशीतन की आवश्यकता नहीं होती (उदाहरण: यूएचटी दूध, डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ)।

कम तापमान उपचार

- यह विधि तापमान को कम करके सूक्ष्मजीवी गतिविधि को धीमा या बंद कर देती है।¹⁷
- **प्रशीतन ($0-4^{\circ}\text{C}$):**
 - अधिकांश सूक्ष्मजीवों की वृद्धि और प्रजनन तथा विकृतिकारी एंजाइमों की क्रियाशीलता को धीमा कर देता है।¹⁸
 - यह ताजा उपज, डेयरी और मांस जैसे शीघ्र खराब होने वाले खाद्य पदार्थों के अल्पकालिक भंडारण के लिए उपयुक्त है।
- **हिमांक (-18°C से नीचे):**
 - जल को अनुपलब्ध बनाकर (इसे बर्फ के क्रिस्टल के रूप में बंद करके) सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को पूरी तरह से रोक देता है।
 - यह दीर्घकालिक संरक्षण के लिए एक उत्कृष्ट विधि है और पोषक तत्वों को बहुत अच्छी तरह से संरक्षित करती है।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

निर्जलीकरण (सुखाना)

- इस विधि में भोजन से पानी निकालना शामिल है, क्योंकि सभी सूक्ष्मजीवों को बढ़ने के लिए पानी की आवश्यकता होती है।
- तरीकों में शामिल हैं:
 - **सूर्य सुखाना:** सूर्य की गर्मी का उपयोग करने वाली एक प्राचीन विधि।
 - **मैकेनिकल ड्रायर:** तीव्र एवं अधिक एकसमान परिणाम के लिए नियंत्रित ताप एवं वायु परिसंचरण का उपयोग।
 - **फ्रीज-ड्राइंग (लायोफिलाइजेशन):** उच्चतम गुणवत्ता वाली विधि जिसमें भोजन को जमाया जाता है और फिर निर्वात में रखा जाता है, जिससे बर्फ सीधे वाष्प (ऊर्ध्वपातन) में बदल जाती है।

रासायनिक परिरक्षकों का उपयोग

- इसमें भोजन में ऐसे पदार्थ मिलाना शामिल है जो सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को रोकते हैं।
- **वर्ग I (प्राकृतिक परिरक्षक):**
 - **नमक, चीनी, सिरका (एसिटिक एसिड), मसाले और तेल** जैसी सामान्य सामग्रियां शामिल हैं।
 - **नमक और चीनी ऑस्मोसिस** द्वारा काम करते हैं , सूक्ष्मजीव कोशिकाओं से पानी खींचते हैं और इसे उनके विकास के लिए अनुपलब्ध बनाते हैं। नमकीन मछली और मीठे जैम के पीछे यही सिद्धांत है।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

• वर्ग II (रासायनिक/सिंथेटिक परिरक्षक):

- सोडियम बेंजोएट, सोर्बेट्स और सल्फाइड्स जैसे रसायन शामिल हैं।
- इनका उपयोग छोटी, कानूनी रूप से विनियमित मात्रा में, जूस, साँस और बेकड वस्तुओं जैसे उत्पादों में फफूंद, खमीर और बैक्टीरिया की वृद्धि को रोकने के लिए किया जाता है।

विकिरण

- इसे "शीत पाश्चुरीकरण" के नाम से भी जाना जाता है, क्योंकि इसमें उच्च ताप का उपयोग नहीं किया जाता है।
- इस प्रक्रिया में भोजन को आयनकारी विकिरण (जैसे गामा किरणें या एक्स-रे) की नियंत्रित मात्रा के संपर्क में लाया जाता है।
- यह ऊर्जा रोगाणुओं, कीटों और परजीवियों को मार देती है तथा इसका उपयोग आलू और प्याज जैसी सब्जियों के अंकुरण को रोकने के लिए भी किया जा सकता है।

किण्वन का उपयोग

- इस विधि में भोजन को संरक्षित करने के लिए लाभदायक सूक्ष्मजीवों (बैक्टीरिया और यीस्ट) का उपयोग किया जाता है।
- ये सूक्ष्मजीव भोजन में उपस्थित शर्करा का उपभोग करते हैं तथा उपोत्पाद के रूप में अम्ल या अल्कोहल उत्पन्न करते हैं।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- ये उपोत्पाद प्राकृतिक परिरक्षक के रूप में कार्य करते हैं, क्योंकि ये ऐसा वातावरण बनाते हैं जहां हानिकारक सूक्ष्मजीव जीवित नहीं रह पाते।
- **उदाहरण:** दूध से दही और पनीर बनाना, गोभी से सौकरकूट बनाना, तथा खीरे से अचार बनाना।

तेल और मसालों का उपयोग

- इस विधि का प्रयोग आमतौर पर अचार बनाने में किया जाता है।
- **तेल** भोजन के ऊपर एक सुरक्षात्मक परत बनाकर काम करता है, जिससे कई खराब करने वाले रोगाणुओं के लिए ऑक्सीजन की आपूर्ति बंद हो जाती है।
- हल्दी, लौंग और सरसों जैसे **मसालों में प्राकृतिक रोगाणुरोधी गुण होते हैं जो बैक्टीरिया के विकास को रोकने में मदद करते हैं।**

यूजीसी नेट परीक्षा फोकस तथ्य

- 1. बाधा प्रौद्योगिकी:** संरक्षण की एक विधि जिसमें सूक्ष्मजीवों को रोकने के लिए कई कारकों (बाधाओं) का एक साथ उपयोग किया जाता है, भले ही प्रत्येक कारक अकेले पर्याप्त मजबूत न हो।
- 2. डी-मान (दशमलव कमी समय):** किसी विशिष्ट तापमान पर किसी विशिष्ट सूक्ष्मजीव के 90% (या 1 लॉग चक्र) को नष्ट करने के लिए आवश्यक समय।
- 3. Z-मान:** D-मान को 10 के गुणक से बदलने के लिए आवश्यक तापमान परिवर्तन।
- 4. एफ-मान:** एक विशिष्ट तापमान (आमतौर पर 121.1°C या 250°F) पर सूक्ष्मजीवों की एक निर्दिष्ट संख्या को नष्ट करने के लिए आवश्यक मिनटों का

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

समय।

5. **यूएचटी (अल्ट्रा-हाई टेम्परेचर) प्रोसेसिंग:** एक स्टरलाइजेशन तकनीक जिसमें भोजन (जैसे दूध) को कुछ सेकंड के लिए 135-150 डिग्री सेल्सियस तक गर्म किया जाता है। इससे कमरे के तापमान पर लंबे समय तक भंडारण की सुविधा मिलती है।
6. **त्वरित हिमीकरण बनाम धीमी हिमीकरण:** त्वरित हिमीकरण से छोटे बर्फ के क्रिस्टल बनते हैं, जिससे भोजन की कोशिकीय संरचना को कम क्षति होती है, जबकि धीमी हिमीकरण से बड़े, विघटनकारी बर्फ के क्रिस्टल बनते हैं।
7. **उर्ध्वपातन: फ्रीज-ड्राइंग (लायोफिलाइजेशन)** के पीछे का सिद्धांत , जहां वैक्यूम के तहत जमे हुए भोजन से वाष्प के रूप में पानी निकाला जाता है। यह विधि उच्चतम गुणवत्ता वाला सूखा उत्पाद प्रदान करती है।
8. **वर्ग II परिरक्षक (FSSAI के अनुसार):** बेंजोइक एसिड, सल्फ्यूरस एसिड (सल्फाइड्स), नाइट्रेट्स/नाइट्राइट्स, सॉर्बिक एसिड।
9. **सोडियम बेंजोएट:** अम्लीय खाद्य पदार्थों (पीएच 2.5-4.0) जैसे फलों के रस, जैम और कार्बोनेटेड पेय में एक प्रभावी परिरक्षक।
10. **सल्फाइड्स (सल्फर डाइऑक्साइड):** इसका उपयोग फलों और सब्जियों को भूरा होने से रोकने तथा वाइन और जूस में सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को रोकने के लिए किया जाता है।
11. **नाइट्रेट्स और नाइट्राइट्स:** मांस (जैसे बेकन और हैम) को रंग बनाए रखने और क्लॉस्ट्रिडियम बोटुलिनम की वृद्धि को रोकने के लिए उपयोग किया जाता है ।
12. **रेडैप्टाइजेशन :** विकिरण द्वारा खाद्य पदार्थों का वाणिज्यिक बंध्यीकरण (थर्मल कैनिंग के समतुल्य)।
13. **रेडिसिडीशन :** विकिरण द्वारा पाश्चुरीकरण, जिसका उद्देश्य साल्मोनेला जैसे गैर-बीजाणु-निर्माण रोगजनक बैक्टीरिया को मारना है।
14. **विकिरणीकरण :** खराब करने वाले सूक्ष्मजीवों को कम करके गुणवत्ता को बढ़ाने के लिए विकिरण द्वारा पाश्चुरीकरण।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- 15. नियंत्रित वातावरण (सीए) भंडारण:** भंडारण वातावरण की गैस संरचना (O₂, CO₂, N₂) को सटीक रूप से नियंत्रित किया जाता है। आमतौर पर सेब के दीर्घकालिक भंडारण के लिए उपयोग किया जाता है।
- 16. संशोधित वातावरण पैकेजिंग (MAP):** शेल्लफ़ लाइफ़ बढ़ाने के लिए पैकेज के अंदर के वातावरण को बदला जाता है। भोजन की श्वसन और पैकेज की पारगम्यता के कारण गैस की संरचना समय के साथ बदलती रहती है।
- 17. बैक्टीरियोसिन :** बैक्टीरिया द्वारा उत्पादित रोगाणुरोधी प्रोटीन जो अन्य निकट संबंधी बैक्टीरिया को मार सकते हैं या उन्हें रोक सकते हैं। लैक्टोकोकस द्वारा उत्पादित **नाइसिन** लैक्टिस एक स्वीकृत खाद्य परिरक्षक है।
- 18. आसमाटिक निर्जलीकरण:** खाद्य पदार्थों, जैसे फलों, को चीनी या नमक के सांद्रित घोल में डुबोकर पानी निकालने की प्रक्रिया।
- 19. अचार बनाना:** अम्लीय माध्यम (सिरका) में संरक्षण या किण्वन के माध्यम से संरक्षण, जो लैक्टिक एसिड उत्पन्न करता है।
- 20. जैली बनाना:** चीनी (कम से कम 65% कुल घुलनशील ठोस पदार्थ) और पेक्टिन की उच्च सांद्रता का उपयोग करके संरक्षण, जो पानी को बांधता है और सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को रोकता है।

तालिका 5.1: खाद्य संरक्षण विधियां और उनके अंतर्निहित सिद्धांत

तरीका	संरक्षण का सिद्धांत	उदाहरण
डिब्बाबंदी / बंध्यीकरण	गर्मी से सूक्ष्मजीवों का विनाश	डिब्बाबंद फल, सब्जियां, मांस
pasteurization	गर्मी द्वारा रोगजनक सूक्ष्मजीवों का विनाश	दूध, जूस
प्रशीतन	कम तापमान पर सूक्ष्मजीवों की	ताजा उपज, डेयरी,

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

	वृद्धि का अवरोध	मांस
जमना	कम तापमान और कम जल गतिविधि द्वारा सूक्ष्मजीवों की वृद्धि का अवरोध	जमे हुए मटर, मांस, आइसक्रीम
सुखाना / निर्जलीकरण	पानी को हटाकर सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को रोकना	किशमिश, दूध पाउडर, सूखी मछली
नमकीन बनाना / उपचार करना	जल गतिविधि को कम करके सूक्ष्मजीवों की वृद्धि का अवरोध (परासरण)	अचार, संसाधित मांस
शुगरिंग	जल गतिविधि को कम करके सूक्ष्मजीवों की वृद्धि का अवरोध (परासरण)	जैम, जेली, मुरब्बा
अचार बनाना (एसिड के साथ)	कम पीएच द्वारा सूक्ष्मजीवों की वृद्धि का अवरोध	अचार वाले खीरे, प्याज
विकिरण	आयनकारी विकिरण द्वारा सूक्ष्मजीवों का विनाश	मसाले, प्याज, आलू

तालिका 5.2: खाद्य संरक्षण में तापमान सीमा

तापमान की रेंज	नाम / प्रक्रिया	सूक्ष्मजीवों पर प्रभाव
> 121° सेल्सियस (>250° फारेनहाइट)	बंधीकरण (डिब्बाबंदी)	जीवाणु बीजाणुओं को मारता है.

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

100° सेल्सियस (212° फारेनहाइट)	उबलना	अधिकांश बैक्टीरिया, यीस्ट और फफूंद को मारता है (परन्तु सभी बीजाणुओं को नहीं)।
63°C - 72°C (145-161°F)	pasteurization	रोगाणुओं को मारता है और खराब करने वाले सूक्ष्म जीवों को कम करता है।
5°C - 63°C (41- 135°F)	खतरा क्षेत्र	अधिकांश सूक्ष्मजीवों की तीव्र वृद्धि एवं गुणन।
0°C - 4°C (32- 40°F)	प्रशीतन	अधिकांश विकृतिकारी एवं रोगजनक सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को धीमा कर देता है।
< -18° सेल्सियस (< 0° फारेनहाइट)	जमना	सभी सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को रोक देता है; कुछ सूक्ष्मजीव मर जाते हैं लेकिन कई जीवित रहते हैं।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

गृह विज्ञान इकाई 1 MCQ

प्रश्न 1. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए।

सूची I (खाद्य वर्णक)	सूची II (रासायनिक समूह/प्रमुख रंग)
(a) एंथोसायनिन	(i) कैरोटीनॉयड
(b) लाइकोपीन	(ii) फ्लेवोनॉयड
(c) क्लोरोफिल	(iii) बीटालेन
(d) बीटानिन	(iv) पोरफाइरिन

कूट:

- (1) (a)-(ii), (b)-(i), (c)-(iv), (d)-(iii)
- (2) (a)-(i), (b)-(ii), (c)-(iii), (d)-(iv)
- (3) (a)-(iv), (b)-(iii), (c)-(i), (d)-(ii)
- (4) (a)-(ii), (b)-(iv), (c)-(i), (d)-(iii)

उत्तर: (1)

व्याख्या:

- यह प्रश्न पाठ्यक्रम में 'खाद्य वर्णक और योजक' के तहत उल्लिखित विभिन्न प्रकार के खाद्य वर्णकों और उनके रासायनिक वर्गीकरण के ज्ञान का परीक्षण करता है।
- एंथोसायनिन, जो कई फलों और सब्जियों जैसे कि जामुन और लाल पत्तागोभी को लाल, बैंगनी और नीला रंग देते हैं, पॉलीफेनोल के फ्लेवोनॉयड समूह से संबंधित हैं।
- लाइकोपीन टमाटर, तरबूज और गुलाबी चकोतरा में लाल रंग के लिए जिम्मेदार है और यह एक चमकदार लाल कैरोटीनॉयड वर्णक है।
- क्लोरोफिल, वह वर्णक जो पौधों और पत्तेदार सब्जियों को हरा रंग देता है, उसके केंद्र में एक पोरफाइरिन रिंग संरचना होती है।
- बीटानिन चुकंदर में पाए जाने वाले लाल रंग के ग्लाइकोसिडिक खाद्य रंजक हैं, जो बीटालेन समूह के वर्णकों से संबंधित हैं।
- इन वर्णकों के वर्गीकरण को समझना खाद्य विज्ञान के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि उनका रंग पीएच, गर्मी और प्रसंस्करण से प्रभावित हो सकता है।

प्रश्न 2. अभिकथन (A): जोखिम विश्लेषण और महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदु (HACCP) प्रणाली खाद्य सुरक्षा के लिए एक निवारक दृष्टिकोण है।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

कारण (R): HACCP अंतिम-उत्पाद परीक्षण पर निर्भर रहने के बजाय खाद्य उत्पादन प्रक्रिया में विशिष्ट बिंदुओं पर संभावित खतरों की पहचान करने और उन्हें नियंत्रित करने पर ध्यान केंद्रित करता है।

कूट:

- (1) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (2) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (3) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
- (4) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

उत्तर: (1)

व्याख्या:

- पाठ्यक्रम में स्पष्ट रूप से 'भोजन की सूक्ष्मजैविक सुरक्षा, HACCP' को एक प्रमुख विषय के रूप में उल्लेख किया गया है।
- यह अभिकथन कि HACCP एक निवारक दृष्टिकोण है, इस प्रणाली की मूल अवधारणा है।
- कारण सही ढंग से बताता है कि यह निवारक *क्यों* है; इसकी कार्यप्रणाली जैविक, रासायनिक और भौतिक खतरों की सक्रिय पहचान और नियंत्रण पर आधारित है।
- पारंपरिक गुणवत्ता नियंत्रण विधियों के विपरीत जो अंतिम उत्पाद का परीक्षण करते हैं, HACCP का उद्देश्य खतरों को पहली बार में ही होने से रोकना है।
- इस प्रणाली में सात सिद्धांत शामिल हैं, जो जोखिम विश्लेषण से शुरू होते हैं और महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदुओं (CCPs) की पहचान करते हैं, जो ऐसे चरण हैं जहां नियंत्रण लागू किया जा सकता है।
- इसलिए, कारण अभिकथन के लिए एक सीधी और सटीक व्याख्या प्रदान करता है, जो इसे HACCP दर्शन का मूल बनाता है।

प्रश्न 3. खाद्य संरक्षण के बारे में निम्नलिखित में से कौन से कथन सही हैं?

- (a) निर्जलीकरण भोजन की जल गतिविधि (aw) को कम करके काम करता है।
- (b) पाश्चुरीकरण एक नसबंदी तकनीक है जो सभी सूक्ष्मजीवों को मार देती है।
- (c) कैनिंग खराब करने वाले रोगाणुओं के विकास को रोकने के लिए एक अवायवीय वातावरण बनाती है।
- (d) अचार बनाना भोजन के पीएच को उस स्तर तक कम करके संरक्षित करता है जो माइक्रोबियल विकास को रोकता है।
- (e) विकिरण भोजन को संरक्षित करने के लिए गैर-आयनीकरण विकिरण का उपयोग करता है।

कूट:

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- (1) (a), (b) और (c)
- (2) (b), (d) और (e)
- (3) (a), (c) और (d)
- (4) (c), (d) और (e)

उत्तर: (3)

व्याख्या:

- यह प्रश्न खाद्य संरक्षण की विभिन्न तकनीकों और उनके अनुप्रयोगों की समझ का आकलन करता है, जो पाठ्यक्रम का एक मुख्य हिस्सा है।
- कथन (a) सही है; निर्जलीकरण पानी को हटा देता है, जिससे जल गतिविधि कम हो जाती है, जो माइक्रोबियल विकास के लिए आवश्यक है।
- कथन (c) सही है; कैनिंग में भोजन को एक कंटेनर में सील करना और सूक्ष्मजीवों को नष्ट करने के लिए इसे गर्म करना शामिल है, जिससे एक अवायवीय (ऑक्सीजन मुक्त) स्थिति बनती है जो अधिकांश खराब करने वाले जीवों के विकास को रोकती है।
- कथन (d) सही है; अचार बनाने में किण्वन या सिरका जैसे एसिड का जोड़ शामिल है, जो भोजन के पीएच को कम करता है, जिससे कई खराब करने वाले बैक्टीरिया के लिए अनुपयुक्त अम्लीय वातावरण बनता है।
- कथन (b) गलत है; पाश्चुरीकरण एक हल्का ताप उपचार है जो अधिकांश रोगजनक जीवाणुओं को मारता है लेकिन सभी सूक्ष्मजीवों, विशेष रूप से बीजाणुओं को नहीं, इसलिए यह नसबंदी नहीं है।
- कथन (e) गलत है; खाद्य विकिरण रोगाणुओं और कीड़ों को नष्ट करने के लिए आयनकारी विकिरण (जैसे गामा किरणें या एक्स-रे) का उपयोग करता है, न कि गैर-आयनीकरण विकिरण का।

प्रश्न 4. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए।

सूची I (खाद्य संरक्षण विधि)	सूची II (प्राथमिक सिद्धांत)
(a) नमकीन करना	(i) एंजाइमों का निष्क्रिय होना
(b) ब्लांचिंग	(ii) पीएच का कम होना
(c) किण्वन	(iii) जल गतिविधि में कमी
(d) धूमन	(iv) रोगाणुरोधी यौगिकों का जमाव

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

कूट:

- (1) (a)-(ii), (b)-(iv), (c)-(i), (d)-(iii)
- (2) (a)-(iii), (b)-(i), (c)-(ii), (d)-(iv)
- (3) (a)-(i), (b)-(ii), (c)-(iv), (d)-(iii)
- (4) (a)-(iii), (b)-(ii), (c)-(i), (d)-(iv)

उत्तर: (2)

व्याख्या:

- यह प्रश्न सीधे पाठ्यक्रम से 'खाद्य संरक्षण और अनुप्रयोग' से संबंधित है, जो विभिन्न तरीकों के तंत्र पर ध्यान केंद्रित करता है।
- नमकीन करना (a) मुख्य रूप से परासरण द्वारा भोजन को संरक्षित करता है, माइक्रोबियल कोशिकाओं से पानी खींचता है और भोजन की समग्र जल गतिविधि (aw) को कम करता है (iii)।
- ब्लांचिंग (b) एक संक्षिप्त ताप उपचार है, जो आमतौर पर सब्जियों को जमने से पहले लगाया जाता है, मुख्य रूप से पॉलीफेनोल ऑक्सीडेज जैसे एंजाइमों को निष्क्रिय करने के लिए जो भूरापन और खराब स्वाद का कारण बनते हैं (i)।
- किण्वन (c) में सूक्ष्मजीवों द्वारा कार्बोहाइड्रेट को अल्कोहल या कार्बनिक एसिड में परिवर्तित करना शामिल है, जो भोजन के पीएच को कम करता है (ii), खराब करने वाले रोगाणुओं के विकास को रोकता है।
- धूमन (d) निर्जलीकरण और धुएं से रोगाणुरोधी और एंटीऑक्सीडेंट यौगिकों के जमाव सहित प्रभावों के संयोजन के माध्यम से भोजन को संरक्षित करता है (iv)।
- विभिन्न खाद्य उत्पादों के लिए उपयुक्त संरक्षण विधियों का चयन करने के लिए इन विशिष्ट सिद्धांतों को समझना आवश्यक है।

प्रश्न 5. अभिकथन (A): संस्थागत खाद्य सेवा में मेनू योजना के लिए खाद्य लागत विश्लेषण पर सावधानीपूर्वक विचार करने की आवश्यकता होती है।

कारण (R): अस्पतालों और स्कूलों सहित सभी संस्थागत खाद्य सेवाओं का प्राथमिक लक्ष्य लाभ को अधिकतम करना है।

कूट:

- (1) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (2) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (3) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
- (4) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

उत्तर: (3)

व्याख्या:

- पाठ्यक्रम में 'खाद्य सेवा के परिप्रेक्ष्य-मेनू योजना, खाद्य लागत विश्लेषण' और 'संस्थागत स्तर का खाद्य सेवा प्रबंधन' सूचीबद्ध है।
- अभिकथन (A) सत्य है; खाद्य लागतों का प्रबंधन किसी भी खाद्य सेवा संचालन, चाहे वह संस्थागत हो या वाणिज्यिक, का एक महत्वपूर्ण घटक है, ताकि वित्तीय व्यवहार्यता सुनिश्चित की जा सके और एक बजट के भीतर काम किया जा सके।
- कारण (R) असत्य है; जबकि वाणिज्यिक रेस्तरां का लक्ष्य लाभ को अधिकतम करना है, अस्पतालों, स्कूलों या सामाजिक संस्थानों जैसी संस्थागत खाद्य सेवाओं का प्राथमिक लक्ष्य लाभ नहीं है।
- अस्पताल की खाद्य सेवाएं रोगियों के लिए चिकित्सीय आहार और पोषण प्रदान करने पर ध्यान केंद्रित करती हैं।
- स्कूल की खाद्य सेवाओं का उद्देश्य छात्रों को पौष्टिक भोजन प्रदान करना है, अक्सर सब्सिडी या गैर-लाभकारी आधार पर।
- इसलिए, खाद्य लागत विश्लेषण बजट पालन और दक्षता के लिए महत्वपूर्ण है, इन संदर्भों में लाभ को अधिकतम करने के लिए आवश्यक नहीं है।

प्रश्न 6. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए।

सूची I (खाद्य योजक)	सूची II (प्राथमिक कार्य)
(a) सोडियम बेंजोएट	(i) पायसीकारक (इमल्सीफायर)
(b) लेसिथिन	(ii) स्वीटनर (मीठा करने वाला एजेंट)
(c) एस्पार्टेम	(iii) परिरक्षक (प्रिजर्वेटिव)
(d) टार्ट्राजिन	(iv) रंग एजेंट (कलरिंग एजेंट)

कूट:

- (1) (a)-(iv), (b)-(ii), (c)-(iii), (d)-(i)
- (2) (a)-(i), (b)-(iii), (c)-(iv), (d)-(ii)
- (3) (a)-(iii), (b)-(i), (c)-(ii), (d)-(iv)
- (4) (a)-(iii), (b)-(iv), (c)-(i), (d)-(ii)

उत्तर: (3)

व्याख्या:

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- यह प्रश्न इकाई 1 से 'खाद्य वर्णक और योजक' विषय को कवर करता है।
- सोडियम बेंजोएट (a) एक व्यापक रूप से इस्तेमाल किया जाने वाला परिरक्षक है जो बैक्टीरिया, मोल्ड और खमीर के विकास को रोकता है, विशेष रूप से अम्लीय खाद्य पदार्थों में (iii)।
- लेसिथिन (b), जो आमतौर पर सोयाबीन या अंडे की जर्दी से प्राप्त होता है, एक क्लासिक पायसीकारक है जिसका उपयोग मेयोनेज़ और चॉकलेट जैसे उत्पादों में तेल और पानी के मिश्रण को स्थिर करने के लिए किया जाता है (i)।
- एस्पार्टेम (c) एक कम कैलोरी वाला कृत्रिम स्वीटनर है जिसका उपयोग कई आहार खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में चीनी की कैलोरी के बिना मिठास प्रदान करने के लिए किया जाता है (ii)।
- टार्ट्राजिन (d), जिसे E102 या येलो 5 के रूप में भी जाना जाता है, एक सिंथेटिक नींबू पीला एज़ो डाई है जिसका उपयोग खाद्य रंग एजेंट के रूप में किया जाता है (iv)।
- आम खाद्य योजकों के विशिष्ट कार्यों का ज्ञान खाद्य प्रसंस्करण और लेबलिंग को समझने के लिए मौलिक है।

प्रश्न 7. खाद्य पैकेजिंग के क्षेत्र में नैनो टेक्नोलॉजी का एक प्रमुख अनुप्रयोग इनमें से कौन सा है?

- (1) पैकेज की कैलोरी सामग्री को बढ़ाने के लिए नैनोकणों का उपयोग करना।
- (2) बेहतर यांत्रिक और अवरोधक गुणों वाली पैकेजिंग बनाने के लिए नैनोक्ले का उपयोग करना।
- (3) आसान पैकेजिंग के लिए खाद्य उत्पाद के आकार को नैनो-स्केल तक कम करना।
- (4) पैकेजिंग को पारदर्शी बनाने के लिए नैनो-पिगमेंट का उपयोग करना।

उत्तर: (2)

व्याख्या:

- पाठ्यक्रम में विशेष रूप से 'नया उत्पाद विकास - नैनो टेक्नोलॉजी' और 'खाद्य पैकेजिंग' का उल्लेख है।
- खाद्य पैकेजिंग में नैनो टेक्नोलॉजी में अक्सर नैनोकणों को शामिल करके 'सक्रिय' या 'स्मार्ट' पैकेजिंग बनाना शामिल होता है।
- विकल्प (2) एक प्राथमिक अनुप्रयोग है; पॉलिमर फिल्मों में सिलिकेट नैनोक्ले को शामिल करने से ताकत, तापमान प्रतिरोध और ऑक्सीजन और नमी के खिलाफ अवरोधक गुणों में वृद्धि होती है, जिससे शेल्फ जीवन बढ़ता है।
- विकल्प (1) गलत है; पैकेजिंग को कैलोरी प्रदान करने के लिए डिज़ाइन नहीं किया गया है।
- विकल्प (3) निरर्थक है; खाद्य उत्पादों को पैकेजिंग के लिए नैनो-स्केल तक सिकोड़ा नहीं जाता है।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- विकल्प (4) गलत है; वर्णक, चाहे नैनो हों या नहीं, रंग जोड़ते हैं और पारदर्शिता कम करते हैं। नैनोकम्पोजिट स्पष्टता में सुधार कर सकते हैं, लेकिन (2) में वर्णित कार्य एक अधिक प्रमुख और स्थापित अनुप्रयोग है।

प्रश्न 8. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए।

सूची I (गुणवत्ता मूल्यांकन परीक्षण)	सूची II (मूल्यांकन की श्रेणी)
(a) त्रिभुज परीक्षण	(i) वस्तुनिष्ठ रासायनिक परीक्षण
(b) रेफ्रेक्टोमीटर रीडिंग	(ii) वस्तुनिष्ठ भौतिक परीक्षण
(c) शियर प्रेस मापन	(iii) व्यक्तिपरक अंतर परीक्षण
(d) पीएच मापन	(iv) व्यक्तिपरक भावात्मक परीक्षण

कूट:

- (1) (a)-(iii), (b)-(ii), (c)-(ii), (d)-(i)
- (2) (a)-(iv), (b)-(i), (c)-(ii), (d)-(i)
- (3) (a)-(iii), (b)-(i), (c)-(ii), (d)-(ii)
- (4) (a)-(iii), (b)-(ii), (c)-(iv), (d)-(i)

उत्तर: (1)

व्याख्या:

- यह प्रश्न पाठ्यक्रम से 'खाद्य पदार्थों का गुणवत्ता मूल्यांकन- वस्तुनिष्ठ और व्यक्तिपरक' को संबोधित करता है।
- त्रिभुज परीक्षण (a) एक संवेदी (व्यक्तिपरक) परीक्षण है जहां एक पैनलिस्ट को तीन नमूने दिए जाते हैं, दो समान और एक अलग, और अजीब को पहचानने के लिए कहा जाता है। यह इसे एक व्यक्तिपरक अंतर परीक्षण बनाता है (iii)।
- एक रेफ्रेक्टोमीटर (b) एक उपकरण है जो किसी पदार्थ के अपवर्तक सूचकांक को मापता है, जिसका उपयोग अक्सर तरल पदार्थों में चीनी की सांद्रता (ब्रिक्स) को निर्धारित करने के लिए किया जाता है। यह एक वस्तुनिष्ठ भौतिक परीक्षण है (ii)।
- एक शियर प्रेस (c) एक उपकरण है जिसका उपयोग भोजन की बनावट, विशेष रूप से इसकी दृढ़ता या कोमलता को मापने के लिए किया जाता है, जो यांत्रिक बल लगाकर किया जाता है। यह एक वस्तुनिष्ठ भौतिक परीक्षण है (ii)।
- पीएच मापन (d) एक खाद्य उत्पाद की अम्लता या क्षारीयता को निर्धारित करने के लिए एक पीएच मीटर का उपयोग करता है, जो एक मात्रात्मक रासायनिक माप है। यह इसे एक वस्तुनिष्ठ रासायनिक परीक्षण बनाता है (i)।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- व्यक्तिपरक (संवेदी) और वस्तुनिष्ठ (वाद्य) विधियों के बीच अंतर करना खाद्य गुणवत्ता मूल्यांकन में एक मौलिक अवधारणा है।

प्रश्न 9. एक अस्पताल में एक खाद्य सेवा प्रबंधक एक हृदय रोगी के लिए एक मेनू की योजना बना रहा है। निम्नलिखित में से कौन से विचार सबसे महत्वपूर्ण हैं?

- (a) बेहतर स्वाद के लिए उच्च सोडियम सामग्री
- (b) कम संतृप्त और ट्रांस-वसा सामग्री
- (c) घुलनशील फाइबर की उच्च सामग्री
- (d) खाद्य सुरक्षा के लिए HACCP का उपयोग
- (e) लाभ को अधिकतम करने के लिए सामग्री की कम लागत

कूट:

- (1) (a), (c) और (e)
- (2) (b), (c) और (d)
- (3) (a), (b) और (d)
- (4) (c), (d) और (e)

उत्तर: (2)

व्याख्या:

- यह प्रश्न 'संस्थागत स्तर-अस्पताल का खाद्य सेवा प्रबंधन' और चिकित्सीय आहार से संबंधित सामान्य पोषण सिद्धांतों की अवधारणाओं को जोड़ता है।
- कथन (b) महत्वपूर्ण है; हृदय रोगियों के लिए आहार में रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को प्रबंधित करने के लिए संतृप्त और ट्रांस वसा कम होनी चाहिए।
- कथन (c) भी महत्वपूर्ण है; जई और फलियों में पाया जाने वाला घुलनशील फाइबर, एलडीएल ("खराब") कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।
- कथन (d) सभी खाद्य सेवाओं के लिए एक सार्वभौमिक आवश्यकता है, विशेष रूप से एक अस्पताल में जहां रोगी कमजोर होते हैं, ताकि खाद्य जनित बीमारियों को रोका जा सके। इस प्रकार, यह एक महत्वपूर्ण विचार है।
- कथन (a) गलत है; हृदय संबंधी आहारों में रक्तचाप को प्रबंधित करने में मदद के लिए सख्त सोडियम प्रतिबंध की आवश्यकता होती है।
- कथन (e) गलत है; जबकि लागत एक कारक है, एक चिकित्सीय मेनू के लिए प्राथमिक चालक रोगी की नैदानिक आवश्यकता है, न कि लाभ अधिकतमकरण।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

प्रश्न 10. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए।

सूची I (खाना पकाने/प्रसंस्करण का प्रभाव)	सूची II (मुख्य रूप से प्रभावित पोषक तत्व/घटक)
(a) मेलार्ड प्रतिक्रिया	(i) विटामिन सी (एस्कॉर्बिक एसिड)
(b) डेक्सट्रिनाइज़ेशन	(ii) प्रोटीन और अपचायक शर्करा
(c) ऑक्सीकरण	(iii) पेक्टिन
(d) जेलेशन (जमना)	(iv) स्टार्च

कूट:

- (1) (a)-(iv), (b)-(i), (c)-(ii), (d)-(iii)
- (2) (a)-(i), (b)-(iv), (c)-(iii), (d)-(ii)
- (3) (a)-(ii), (b)-(iv), (c)-(i), (d)-(iii)
- (4) (a)-(ii), (b)-(iii), (c)-(iv), (d)-(i)

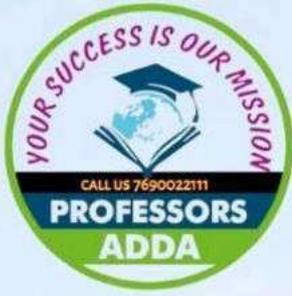
उत्तर: (3)

व्याख्या:

- यह प्रश्न 'पोषक तत्वों और अन्य भौतिक मापदंडों पर खाना पकाने और प्रसंस्करण तकनीकों के प्रभाव' पर आधारित है।
- मेलार्ड प्रतिक्रिया (a) एक गैर-एंजाइमी भूरापन है जो उच्च तापमान पर अमीनो एसिड (प्रोटीन से) और अपचायक शर्करा के बीच होता है, जो पके हुए और भुने हुए खाद्य पदार्थों के वांछनीय स्वाद और रंग के लिए जिम्मेदार है (ii)।
- डेक्सट्रिनाइज़ेशन (b) शुष्क गर्मी के अधीन होने पर स्टार्च अणुओं का डेक्सट्रिन नामक छोटे अणुओं में टूटना है, जिसके परिणामस्वरूप थोड़ा मीठा स्वाद और भूरापन होता है (iv)।
- ऑक्सीकरण (c) एक रासायनिक प्रक्रिया है जो कई पोषक तत्वों के क्षरण की ओर ले जाती है, लेकिन पानी में घुलनशील विटामिन जैसे विटामिन सी (एस्कॉर्बिक एसिड) विशेष रूप से ऑक्सीजन, प्रकाश और गर्मी के संपर्क में आने से नष्ट होने के लिए अतिसंवेदनशील होते हैं (i)।
- जैम बनाने के संदर्भ में जेलेशन (d) में एक जेल संरचना का निर्माण शामिल है। यह मुख्य रूप से सही परिस्थितियों में पेक्टिन, चीनी और एसिड की परस्पर क्रिया के माध्यम से प्राप्त किया जाता है (iii)।
- इन विशिष्ट रासायनिक और भौतिक परिवर्तनों को समझना विभिन्न खाद्य प्रसंस्करण तकनीकों के परिणामों की भविष्यवाणी के लिए आवश्यक है।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788



10 MODEL PAPER
ALL SUBJECT AND PAPER I
UGC NET
BOTH MEDIUM AVAILABLE
100% ERROR FREE
TRUSTED BY TOPPERS
According to NET EXAM Pattern
ALL SYLLABUS COVERED
DETAILED ANSWER
BEST SELLER

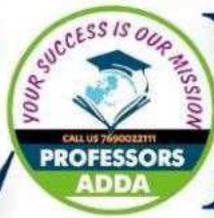
अमृत AMRIT BOOKLET
AVAILABLE FOR ALL SUBJECTS
UGC NET
TOPPER'S CHOICE
BEST PREMIUM
All Important Facts Covered
Based on PYQ & 50+ Books
Complete Syllabus Covered
Chart And Table Format
Prepared by Topper's
Best For QUICK REVISION
BEST SELLER

UNIT WISE THEORY NOTES
ALL SUBJECT AND PAPER I
UGC NET
BOTH MEDIUM AVAILABLE
Written in Easy To read language
Prepared By Subject Experts
ALL TOPICS COVERED
TRUSTED BY TOPPERS
Based On latest NET Pattern
Prepared by Topper's
BEST SELLER

10 YEAR'S PYQ

ALL SUBJECT AND PAPER I

UGC NET



BOTH MEDIUM AVAILABLE

100% ERROR FREE ✓
TRUSTED BY TOPPERS  TRUSTED
Based ON UGC Authorised Answers KEY 
360 Guidance 
Highest Success Rate in India 

BEST SELLER



+91-76900-22111

+91-92162-28788

यू.जी.सी. RE-NET गृह विज्ञान 22-08-2024

1. पारिवारिक उपचारकर्त्ता के कार्यकलाप हैं:

- (A) पूरे परिवार के लिए सहयोगकर्त्ता के रूप में कार्य करना
- (B) सहानुभूतिक टिप्पणियां व्यक्त करना
- (C) देखभाल मनोभाव का प्रदर्शन करना
- (D) मापनी की डिज़ाइन बनाना
- (E) जन्मनियंत्रण का सुझाव देना

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

- (a) केवल (C), (D), (E)
- (b) केवल (A), (B), (E)
- (c) केवल (A), (B), (C)
- (d) केवल (B), (D), (E)

Ans: (c)

2. हीमोग्लोबिन संश्लेषण के जननिक विकृतियों का समूह जिससे ग्लोबिन शृंखला के एक या अधिक के संश्लेषण की विकृति होती है लेकिन ग्लोबिन शृंखला की अमिनो एसिड शृंखला में कोई विकृति नहीं है:

- (a) मेथेहीमोग्लोबिनिमियास
- (b) थैलेसिमियास
- (c) एगामाग्लोबिनिमियास
- (d) अमीनोएसिड्यूरिया

Ans: (b)

3. आई क्यू प्रासांक पर आधारित मानसिक मंदन के वर्गीकरण के अनुसार किस आई क्यू से कम वाले व्यक्ति को पूर्णतः मानसिक मंद बुद्धि का व्यक्ति माना जाता है?

- (a) 50
- (b) 20
- (c) 35
- (d) 70

Ans: (b)

4. सेलुलोज़ जैनथेट साल्यूशन के निर्माण के चरणों को सुव्यवस्थित कीजिए:

- (A) विस्कोस को पकाना और कर्णों को हटाने के लिए छानना
- (B) निर्वातीकरण
- (C) क्षारीय विलेय सेलुलोज़ जैनथेट में रूपांतरण हेतु कार्बन डाइसल्फाइड के साथ क्रिया और तनु क्षार में विघटन
- (D) तीव्र क्षार से क्रिया जिसे छोटे दानों के पिंडों में निम्मजन और धज्जीकरण के रूप में जानते हैं
- (E) पालीमरीकरण की मात्रा को कम करने के लिए क्षारीय सेलुलोस का चरण

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

- (a) (D), (E), (C), (A), (B)
- (b) (C), (D), (E), (B), (A)
- (c) (B), (C), (D), (E), (A)
- (d) (A), (B), (C), (D), (E)

जो Students Paid Notes और Courses buy नहीं सकते हैं, तो Free NET/JRF तैयारी हेतु नीचे दिए Whats App No. पर MESSAGE करे अपना SUBJECT

NET JRF study kit-PDF Buy Now wapp/call 76900-22111

PROFESSORS ADDA NET NOTES INSTITUTE

Ans: (a)

Let's Crack #JRF Asst Professor / Phd

ALL UGC NET SUBJECT AVAILABLE

Study group Benefits with privacy ↓

1. Concept/ Theory pdf Notes
2. MCQ Quiz
3. Latest PYQs
4. Quick Revision Amriut
5. Model Test Papers
6. Current Affairs Focus
7. All India Rank
8. Latest exam Updates
9. Brain Booster facts

Free Free --- Join UGC NET

Subject wise Free study group.

ALL subject available.

send us Subject + medium on this number

7690022111. Our team will add you

Click on link to join

<https://wa.link/9r0r0>

Don't Miss this opportunity

Join & share..... आज ही जुड़े और अपनी NET / JRF एक बार में सफलता सुनिश्चित करें .

Contact to team to join +91 769000-22111 +91 92162-28788

5. अग्न्याशय (पैंक्रियाज) द्वारा उत्पन्न तीन एन्जाइमों से प्रोटीनस को सरलतम एवं सरल तत्वों में जोड़ा जाता है:

- (A) अमाइलेस
- (B) ट्रिप्सिन
- (C) हाइड्रोक्लोरिक अम्ल
- (D) कायमोट्रिपसिन
- (E) कोबोक्सीपेप्टिडेसस

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

- (a) केवल (C), (D), (E)
- (b) केवल (A), (B), (C)
- (c) केवल (A), (B), (D)
- (d) केवल (B), (D), (E)

Ans: (d)

6. सूची-I के साथ सूची-II का मिलान कीजिए

List-I (सिद्धांतकार का नाम) List-II (सिद्धांत का नाम)

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| A. यूरी ब्रॉनफेनबेन्नर | I. मनो-सामाजिक सिद्धांत |
| B. जीन पियाजे | II. सामाजिक-सांस्कृतिक सिद्धांत |
| C. एरिक एरिक्सन | III. जैव पारिस्थितिकीय सिद्धांत |
| D. लेव वायगोत्सकी | IV. संज्ञानात्मक विकास सिद्धांत |

Choose the correct answer from the options given below

- (a) (A)-(I), (B)-(II), (C)-(IV), (D)-(III)
- (b) (A)-(II), (B)-(IV), (C)-(I), (D)-(III)

जो Students Paid Notes और Courses buy नहीं सकते हैं, तो Free NET/JRF तैयारी हेतु नीचे दिए Whats App No. पर MESSAGE करें अपना SUBJECT

NET JRF study kit-PDF Buy Now wapp/call 76900-22111

- (c) (A)-(I), (B)-(II), (C)-(III), (D)-(IV)
(d) (A)-(III), (B)-(IV), (C)-(I), (D)-(II)
Ans: (d)

7. सूची-I के साथ सूची-II का मिलान कीजिए

List-I (Cost)	List-II (Examples)
A. अप्रत्यक्ष लागत	I. पेट्रोल भुगतान
B. अर्ध-परिवर्तनीय लागत	II. सुपुर्दगी स्थान पर छुट-पुट चोरी
C. खाद्य लागत	III. मरम्मत और रखरखाव के कारण नुकसान
D. श्रमिक लागत	IV. छलकने (बिखरने) के कारण नुकसान

Choose the correct answer from the options given below

- (a) (A) - (IV), (B) - (III), (C) - (II), (D) - (I)
(b) (A) - (IV), (B) - (III), (C) - (I), (D) - (II)
(c) (A) - (III), (B) - (II), (C) - (IV), (D) - (I)
(d) (A) - (II), (B) - (I), (C) - (IV), (D) - (III)

Ans: (a)

8. नेतृत्व शैली की पहचान करें

- (A) हस्तक्षेप-रहित
(B) एकतंत्रीय
(C) पारस्परिक क्रियाशीलता
(D) प्रजातंत्रीय
(E) नौकरशाही

Choose the correct answer from the options given below

- (a) केवल (B), (C), (D)
(b) केवल (A), (B), (D)
(c) केवल (A), (B), (C)
(d) केवल (B), (D), (E)

Ans: (b)

9. एक चार्ट को डिजाइन करने के चरणों को क्रम में लगाए

- (A) विषय वस्तुओं को शीर्षक एवं सह शीर्षकों में विभाजित करें
(B) प्रशंसनीय स्रोतों से विषय के बारे में शोध करें
(C) पाठ एवं दृश्यों के साथ मसौदे का खाका तैयार करें
(D) दृश्यों एवं रंग योजना की पहचान करें
(E) पाठों एवं दृश्यों के साथ अंतिम स्वरूप को डिजाइन करें

Choose the correct answer from the options given below

- (a) (C), (A), (E), (D), (B)
(b) (D), (A), (C), (E), (B)
(c) (B), (A), (D), (C), (E)
(d) (B), (C), (A), (E), (D)

Ans: (c)

जो **Students Paid Notes** और **Courses buy** नहीं सकते हैं, तो **Free NET/JRF** तैयारी हेतु नीचे दिए **Whats App No.** पर **MESSAGE** करे अपना **SUBJECT**

NET JRF study kit-PDF Buy Now wapp/call 76900-22111

PROFESSORS ADDA NET NOTES INSTITUTE

10. निम्नलिखित में से कौन सा विस्तार शिक्षा की एक विशिष्टता नहीं है

- (a) विजातीय शिक्षार्थी
- (b) विषय वस्तु का चयन शिक्षार्थियों के पास होता है
- (c) निर्धारित पाठ्यक्रम
- (d) स्थानीय नेताओं के सहयोग से पढाई

Ans: (c)

पेपर 1 और सभी नेट विषय के संपूर्ण नोट्स नए सिलेबस और पैटर्न के अनुसार उपलब्ध हैं।

निःशुल्क samples के लिए

अभी कॉल या व्हाट्सएप करें 7690022111 / 9216228788

11. निम्नलिखित में से कौन एक दत्तक-ग्रहीता की एक श्रेणी नहीं है?

- (a) प्रारंभिक प्रस्तावक
- (b) प्रारंभिक दत्तक ग्रहीता
- (c) प्रारंभिक स्वीकार्यता (अर्ली मेजोरेटी)
- (d) विलम्ब से स्वीकार्यता (लेट मेजोरेटी)

Ans: (a)

12. गर्भाधान से भ्रूण के आरोपण की अवधि को कौन-सा चरण कहा जाता है?

- (a) गर्भाधान (कन्सेप्शन) चरण
- (b) भ्रूणीय (एमन्त्रायोनिक) चरण
- (c) भ्रूण (फीटल) चरण
- (d) भ्रूणीय जननिक (जरमीनल) चरण

Ans: (d)

13. सुनियोजित बल (एक्सेंट) प्रकाश फोकस करता है:

- (a) प्रकाश स्रोत
- (b) प्रकाश नियतन
- (c) वांछित वस्तुओं पर
- (d) कार्य सतहों पर

Ans: (c)

14. सूची-I के साथ सूची -II का मिलान कीजिए।

List-I (नए यार्न)

- A. फ्लाक यार्न
- B. सेनाइल यार्न
- C. कोर-स्पन यार्न
- D. लूप यार्न

List-II (संरचना)

- I. मुलायम और वेल्वेटी दिखावट वाले छोटे और मोटे पुंज के सूत
- II. एकल सूत जिसमें नियमित अंतराल पर कपड़े के छोटे टुकड़े डाले जाते हैं
- III. भारी आधार और अपरिष्कृत सूत। इसके कारण सूत आधार पर घुंघरालेदार होता है और बंधक सूत द्वारा रबंधक बंधा होता है
- IV. आधार सूत पूर्णतः दूसरे सूत द्वारा कवर किया होता है

जो Students Paid Notes और Courses buy नहीं सकते हैं, तो Free NET/JRF तैयारी हेतु नीचे दिए Whats App No. पर MESSAGE करे अपना SUBJECT

NET JRF study kit-PDF Buy Now wapp/call 76900-22111

PROFESSORS ADDA NET NOTES INSTITUTE

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

- (a) (A) (I), (B) - (II), (C)- (III), (D) - (IV)
- (b) (A) (II), (B) - (I), (C) - (IV), (D) - (III)
- (c) (A) (IV), (B) - (III), (C)- (I), (D) - (II)
- (d) (A) - (III), (B) - (IV), (C) - (II), (D) - (I)

Ans: (b)

15. स्थैतिक सतत परिश्रमों में:

- (a) रुधिर प्रवाह अनियमित होता है
- (b) रुधिर प्रवाह तीव्रगतिक होता है
- (c) रुधिर प्रवाह सामान्य होता है
- (d) रुधिर प्रवाह घटा हुआ होता है

Ans: (d)

16. निम्नलिखित में से कौन एक प्रोजेक्टहीन (नॉन प्रोजेक्टड) दृश्य साधन नहीं है?

- (a) चॉक बोर्ड
- (b) बुलेटिन बोर्ड
- (c) फ्लिप चार्ट
- (d) कठपुतली का नाच

Ans: (d)

17. निम्नलिखित में से कौन-सा कुल्लू शॉल का विशिष्ट नमूना (मोटिफ) है?

- (a) कलश
- (b) स्वास्तिक
- (c) पनभट
- (d) चिनार के पत्ते

Ans: (b)

Let's Crack #JRF Asst Professor / Phd

ALL UGC NET SUBJECT AVAILABLE

Study group Benefits with privacy ↓

1. Concept/ Theory pdf Notes
2. MCQ Quiz
3. Latest PYQs
4. Quick Revision Amriut
5. Model Test Papers
6. Current Affairs Focus
7. All India Rank
8. Latest exam Updates
9. Brain Booster facts

Free Free --- Join UGC NET

Subject wise Free study group.

ALL subject available.

send us Subject + medium on this number
7690022111. Our team will add you

Click on link to join

<https://wa.link/9r0r0>

Don't Miss this opportunity

जो Students Paid Notes और Courses buy नहीं सकते हैं, तो Free NET/JRF तैयारी हेतु नीचे
दिए Whats App No. पर MESSAGE करे अपना SUBJECT

NET JRF study kit-PDF Buy Now wapp/call 76900-22111

PROFESSORS ADDA NET NOTES INSTITUTE

Join & share..... आज ही जुड़े और अपनी NET / JRF एक बार में सफलता सुनिश्चित करें .
Contact to team to join +91 769000-22111 +91 92162-28788

18. कार्मिक सम्मिलित होने की प्रकृति के अनुसार निम्नलिखित में से एक संप्रेषण की प्रणाली का प्रकार नहीं है?

- (a) व्यक्तिगत स्थानीय (लोकलाईट)
- (b) अव्यक्तिक स्थानीय (लोकलाईट)
- (c) व्यक्तिगत विश्वनागरिक (कॉसमोपोलाइट)
- (d) अव्यक्तिक विश्वनागरिक (कॉसमोपोलाइट)

Ans: (b)

19. निम्नलिखित में से कौन सा प्रभावी शिक्षण का एक मापदंड नहीं है?

- (a) शिक्षण स्वभाव में सामान्य तौर का होना चाहिए
- (b) शिक्षण को शिक्षार्थी के अधिकतम चेतनाओं को व्यस्त रखना चाहिए
- (c) शिक्षण को चुनौतिपूर्ण होना चाहिए
- (d) शिक्षण को कार्यपरक समझदारी का प्रतिफल होना चाहिए

Ans: (a)

20. टाई बेल्ट वर्ग के अंतर्गत सम्मिलित बेल्टों के प्रकार

- (A) स्पेघटी
- (B) स्ट्रेट टाई अपस्
- (C) बायस बेल्ट
- (D) कॉनट्रुअर बेल्ट
- (E) रेवर बेल्ट

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

- (a) (A), (B) और (C) केवल
- (b) (B), (C) और (E) केवल
- (c) (D) और (E) केवल
- (d) (D), (C) और (A) केवल

Ans: (a)

पेपर 1 और सभी नेट विषय के संपूर्ण नोट्स नए सिलेबस और पैटर्न के अनुसार उपलब्ध हैं।

निःशुल्क samples के लिए

अभी कॉल या व्हाट्सएप करें 7690022111 / 9216228788

21. वह पारंपरिक कपड़ा जिसके दोनों ओर (कपड़े के) नीले और लाल रंगों में मजबूत चारखाने के पैटर्न के साथ ज्यामितीय डिजाइन में रंग बंधक और प्रति रोधी ब्लाक छपाई की जाती है

- (a) अजरख
- (b) संगानेरी
- (c) रोगन
- (d) बाघ

Ans: (a)

जो Students Paid Notes और Courses buy नहीं सकते हैं, तो Free NET/JRF तैयारी हेतु नीचे दिए Whats App No. पर MESSAGE करें अपना SUBJECT

NET JRF study kit-PDF Buy Now wapp/call 76900-22111

22. एक कारण जिससे विस्तार कार्यक्रम असफल होते हैं

- (a) लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्धता
- (b) सीमांत घटकों की पहचान
- (c) आधिकारिक प्रबंधन
- (d) परिवर्तन हेतु रणनीतियों का प्रयोग

Ans: (c)

23. खाद्य में प्रयोग किए जाने वाले प्राकृतिक रंजक हैं

- (A) अन्नाटो
- (B) कारमोसाइन
- (C) इंडिगो कार्माइन
- (D) बिटालेनस
- (E) एन्थोसाइनिन

Choose the correct answer from the options given below

- (a) केवल (B), (C), (D)
- (b) केवल (A), (D), (E)
- (c) केवल (A), (C), (D)
- (d) केवल (B), (C), (E)

Ans: (b)

24. पैकेज के अंदर खाद्यपदार्थ के वातावरण में परिवर्तन के द्वारा खाद्यपदार्थ के संरक्षण काल में वृद्धि हेतु प्रयुक्त पैकेजिंग का प्रकार कौन-सा है

- (a) अपूपतिक पैकेजिंग
- (b) संकुचित रैप पैकेजिंग
- (c) परिवर्धित वातावरणीय पैकेजिंग
- (d) सी.पी.ई.टी. पैकेजिंग

Ans: (c)

25. मनोवैज्ञानिक विकास के एरिक्सन के चरणों को अनुक्रम में सुव्यवस्थित कीजिए

- (A) इनिशिएटिव वर्सेस गिल्ट
- (B) जेनेरेटिविटी वर्सेस स्टैगनेशन
- (C) आइडेंटिटी वर्सेस रोल डिफ्यूजन
- (D) इगो इंटिग्रिटी वर्सेस डिस्पेयर
- (E) ट्रस्ट वर्सेस मिस्ट्रस्ट

Choose the correct answer from the options given below

- (a) (E), (A), (C), (B), (D)
- (b) (A), (C), (E), (B), (D)
- (c) (C), (E), (D), (B), (A)
- (d) (B), (E), (A), (D), (C)

Ans: (a)

जो **Students Paid Notes** और **Courses buy** नहीं सकते हैं, तो **Free NET/JRF** तैयारी हेतु नीचे दिए **Whats App No.** पर **MESSAGE** करे अपना **SUBJECT**

NET JRF study kit-PDF Buy Now wapp/call 76900-22111



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

UGC-NET CSIR PGT SET CUET JRF ASST. PROF

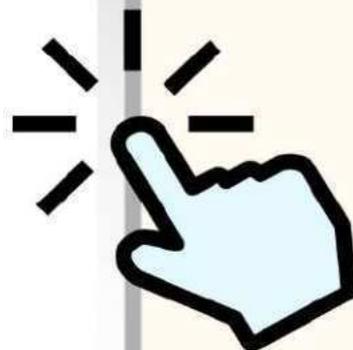
PDF

UGC NET

ALL

SUBJECT

NOTES



click here

**SPECIAL
PRICE**

REGULAR PRICE

~~₹ 2999~~

LIMITED TIME PRICE

₹ **9



+91 7690022111 +91 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

गृह विज्ञान PYQ प्रश्न पत्र विश्लेषण और ट्रेंड पैटर्न (PDF 2016 - JAN 2025 पर आधारित)

1. प्रश्न प्रारूपों में विविधता:

- **बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQs):** सभी प्रश्न इसी प्रारूप में हैं, जिनमें चार विकल्प दिए गए हैं। कुछ प्रश्न सीधे तथ्यात्मक होते हैं, जबकि अन्य अवधारणाओं या अनुप्रयोगों पर आधारित होते हैं।
- **मिलान आधारित प्रश्न (Match List):** ये प्रश्न काफी आम हैं। इनमें दो सूचियाँ होती हैं जिनमें अवधारणाओं, पोषक तत्वों/RDA, सिद्धांतों, उपकरणों, तकनीकों, विद्वानों, वस्त्रों, डिजाइन तत्वों आदि का मिलान करना होता है।
- **अभिकथन और कारण (Assertion & Reason - A/R):** इन प्रश्नों में वैचारिक समझ और तार्किक क्षमता का परीक्षण होता है। गृह विज्ञान के लगभग सभी क्षेत्रों से इस प्रकार के प्रश्न पूछे गए हैं।
- **कथन आधारित प्रश्न (Statement-based):** इनमें कई कथन (आमतौर पर 3 से 5) दिए जाते हैं और सही या गलत कथनों के संयोजन को चुनने के लिए कहा जाता है। यह विस्तृत ज्ञान और सटीकता की मांग करता है।
- **क्रम व्यवस्थापन (Sequence/Chronological Order):** प्रक्रियाओं के चरणों (जैसे - उत्पाद विकास, वस्त्र उत्पादन, अनुसंधान चरण, डिजाइन प्रक्रिया, विकास के चरण) को सही क्रम में व्यवस्थित करने वाले प्रश्न पूछे जाते हैं।

आगामी **UGC NET / JRF** परीक्षा के लिए इस दस्तावेज़ को ध्यान से पढ़ें। प्रोफेसर्स अड्डा विषय विशेषज्ञ टीम ने आपकी अध्ययन सहायता के लिए इसे बहुत मेहनत से तैयार किया है। हम अपने छात्रों की अंतिम सफलता तक उनकी मदद करने में हमेशा खुश रहते हैं।

- **परिच्छेद/गद्यांश आधारित प्रश्न (Passage-based):** दो गद्यांश दिए जाते हैं (प्रत्येक पर 5 प्रश्न)। ये गद्यांश अक्सर समसामयिक मुद्दों, शोध निष्कर्षों या विशिष्ट अवधारणाओं (जैसे - स्तनपान, SHG, पीठ दर्द, दत्तक ग्रहण, अपशिष्ट प्रबंधन) से संबंधित होते हैं और समझ, विश्लेषण और व्याख्या कौशल का परीक्षण करते हैं।

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

2. वैचारिक बनाम तथ्यात्मक प्रश्नों का संतुलन:

- **खाद्य विज्ञान, पोषण विज्ञान, मानव विकास, संचार और विस्तार, अनुसंधान:** इन क्षेत्रों में सिद्धांतों, प्रक्रियाओं, वर्गीकरणों और अवधारणाओं की गहरी समझ आवश्यक है।
- **वस्त्र विज्ञान, परिधान डिजाइनिंग, संसाधन प्रबंधन, आवास:** इन क्षेत्रों में तथ्यात्मक जानकारी (जैसे फाइबर के गुण, सिलाई मशीन के हिस्से, योजनाओं के नाम, अधिनियम, मानक मान) के साथ-साथ प्रक्रियाओं और सिद्धांतों की समझ भी महत्वपूर्ण है।
- RDA मान, विशिष्ट परीक्षण, सरकारी योजनाएं, अधिनियम, सूचकांक (जैसे BMI) जैसे तथ्यात्मक प्रश्न सीधे पूछे जाते हैं।
- **मानव विकास:** वृद्धि और विकास के सिद्धांत (सेफेलोकॉडल, प्रॉक्सिमोडिस्टल), विकास के चरण और विशेषताएं (शैशवावस्था से वृद्धावस्था), प्रमुख सिद्धांतकार (पियाजे, फ्रायड, एरिकसन, कोहलबर्ग, वायगोत्स्की, गार्डनर), व्यक्तित्व, समायोजन, विकासात्मक विकार।
- **संचार और विस्तार:** संचार मॉडल (बर्लो), संचार के प्रकार और बाधाएं, शिक्षण विधियाँ (एडगर डेल कोन), PLA तकनीक, सामुदायिक विकास कार्यक्रम और आंदोलन (NRLM, चिपको), नेतृत्व।
- **अनुसंधान:** अनुसंधान के प्रकार, अनुसंधान डिजाइन (प्रयोगात्मक, अर्ध-प्रयोगात्मक, सर्वेक्षण), प्रतिचयन (Sampling) तकनीक, डेटा संग्रह उपकरण (प्रश्नावली, रेटिंग स्केल - लिकर्ट), परिकल्पना परीक्षण (Type I/II त्रुटि, F-टेस्ट, t-टेस्ट, ची-स्क्वायर, U-टेस्ट), वैधता और विश्वसनीयता।

3. कठिनाई स्तर:

- प्रश्नों का स्तर मध्यम से कठिन है। बहु-कथनात्मक प्रश्न, मिलान और अभिकथन-कारण प्रश्नों के लिए विषय की गहन समझ और विश्लेषण क्षमता की आवश्यकता होती है। सीधे तथ्यात्मक प्रश्न भी होते हैं, लेकिन सफलता के लिए केवल वे पर्याप्त नहीं हैं।

निष्कर्ष:

UGC NET गृह विज्ञान परीक्षा में सफलता के लिए पाठ्यक्रम की सभी इकाइयों का संतुलित और गहन अध्ययन आवश्यक है। अवधारणाओं को समझने, प्रक्रियाओं को जानने, तथ्यात्मक जानकारी को याद रखने और विभिन्न सिद्धांतों तथा दृष्टिकोणों का विश्लेषण करने की क्षमता महत्वपूर्ण है। पिछले वर्षों के प्रश्नों का अभ्यास पैटर्न को समझने और तैयारी को सही दिशा देने में अत्यंत सहायक सिद्ध होगा।

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

अंतिम सफलता के लिए **प्रोफेसर्स अड्डा** का संपूर्ण अपडेटेड अध्ययन सामग्री पैकेज खरीदें।
हम साल में 2 बार **NET Exam** से पहले अप डेट करते हैं।

प्रिय स्टूडेंट्स हमारी अमृत नोट्स पुस्तिका छात्रों के बीच बहुत लोकप्रिय है।
आप खुद से, कहीं से, कुछ भी पढ़ें, लेकिन एक बार हमारे स्टडी मटेरियल से जरूर पढ़ें,
आपको बहुत फायदा होगा। गुणवत्तापूर्ण संपूर्ण मार्ग दर्शन देना हमारी प्राथमिकता है।

Contact **7690022111 / 9216228788**

आगामी **UGC NET / JRF** परीक्षा के लिए इस दस्तावेज़ को ध्यान से पढ़ें। प्रोफेसर्स अड्डा
विषय विशेषज्ञ टीम ने आपकी अध्ययन सहायता के लिए इसे बहुत मेहनत से तैयार किया है।
हम अपने छात्रों की अंतिम सफलता तक उनकी मदद करने में हमेशा खुश रहते हैं।

प्रमुख फोकस क्षेत्र (Recurring Themes):

- **पोषण और खाद्य विज्ञान:** पोषक तत्व (वर्गीकरण, कार्य, कमी से रोग, RDA - विशेषकर ICMR-NIN 2020), खाद्य सुरक्षा, खाद्य संरक्षण, खाद्य समूह, पोषण मूल्यांकन विधियाँ (Anthropometry, Clinical, Biochemical), आहार योजना (विभिन्न अवस्थाओं और रोगों के लिए), खाद्य सेवा प्रबंधन।
- **वस्त्र और परिधान:** फाइबर (वर्गीकरण, गुण, पहचान), यार्न, बुनाई (Weaves), फिनिशिंग, डाइंग और प्रिंटिंग (प्रकार, प्रक्रियाएं), पारंपरिक भारतीय वस्त्र और कढ़ाई, सिलाई मशीन और परिधान निर्माण, फैशन शब्दावली और सिद्धांत।
- **संसाधन प्रबंधन और आवास:** प्रबंधन प्रक्रिया, निर्णय लेना, कार्य सरलीकरण, पारिवारिक जीवन चक्र, उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, आवास डिजाइन के सिद्धांत, आंतरिक डिजाइन तत्व, ऊर्जा प्रबंधन, अपशिष्ट प्रबंधन।

All Subject's Complete Study Material KIT available.
Professor Adda Call WhatsApp Now **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

इकाई I: खाद्य विज्ञान और खाद्य सेवा प्रबंधन (Food Science and Food Service Management)

- **प्रश्न प्रकार:** अवधारणाओं की परिभाषा और पहचान, प्रक्रियाओं के चरण, खाद्य पदार्थों के पोषक तत्वों पर आधारित प्रश्न, मिलान (जैसे - खाना पकाने की विधि, संरक्षण विधि, खाद्य मानक), अभिकथन-कारण, क्रम व्यवस्थापन (जैसे - मेनू क्रम, उत्पाद विकास चरण)।
- **विस्तृत अवधारणाएँ:**
 - **खाद्य विज्ञान मूल सिद्धांत:** खाद्य संरचना (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज, पानी), खाद्य पदार्थों के भौतिक और रासायनिक गुण, खाद्य पदार्थों में रंग और स्वाद के लिए जिम्मेदार यौगिक, खाना पकाने के तरीके (शुष्क ताप, नम ताप - जैसे स्टूइंग, सॉटिंग, ग्रिलिंग, रोस्टिंग, बेकिंग) और पोषक तत्वों पर उनका प्रभाव।
 - **खाद्य समूह:** अनाज (विशेषकर बाजरा - पोषक तत्व), दालें, फल, सब्जियां, दूध और मांस समूह - उनकी संरचना, पोषण मूल्य और प्रसंस्करण का प्रभाव।
 - **खाद्य संरक्षण:** सिद्धांत और तरीके (उच्च/निम्न तापमान, निर्जलीकरण, विकिरण, रासायनिक परिरक्षक)।
 - **खाद्य प्रसंस्करण:** हाइड्रोजनीकरण (Hydrogenation of Fat), पाश्चुरीकरण, किण्वन (Fermentation)।
 - **खाद्य सुरक्षा और गुणवत्ता:** खाद्य जनित रोग (Foodborne diseases), खाद्य अपमिश्रण (Food Adulteration), खाद्य मानक (FSSAI, AGMARK, ISO), HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points - नियंत्रण बिंदु, महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदु, महत्वपूर्ण सीमा, विचलन), GMP (Good Manufacturing Practices)।

अमृत बुकलेट

PROFESSORS ADDA

यह क्या है, क्यों पढ़ें इसे?

- **AMRIT Booklet** को विषय की सभी प्रमुख पुस्तकों से परीक्षा उपयोगी सार निकाल एक जगह **PYQ** पैटर्न पर बनाया गया है। आपको बुक्स नहीं पढ़नी अब.
- यह सिर्फ एक सामान्य बुकलेट नहीं, बल्कि एक **Top-Level rstudy Tool** है, जिसे विशेष रूप से उन छात्रों के लिए तैयार किया गया है जो तेज़ रिवीजन, **Exam-Time Recall** और **Concept Clarity** चाहते हैं।
- इसमें आपको मिलेगा हर जरूरी टॉपिक का “अमृत निचोड़” — यानी वही बातें जो परीक्षा में बार-बार पूछी जाती हैं।
- यह **Booklet** हर विषय के **Core Concepts, Keywords, Thinkers, Definitions** और **Chronology** को एक जगह समेटती है — और वो भी एकदम **crisp** तरीके से प्रश्न और उत्तर शैली में।

लाभ और विशेषताएँ:

- ✓ Super Quick Revision Tool
- ✓ Exam Time Confidence Booster
- ✓ High Retention Format
- ✓ 100% Exam-Oriented – No Extra, No Fluff

ALL INDIA RANK

कैसे करें सर्वोत्तम उपयोग?

- ✓ पहले गाइड से टॉपिक का अमृत पेज पढ़ें
- ✓ Concepts के साथ-साथ Keywords को याद करें
- ✓ उसी दिन उस टॉपिक से MCQs हल करें
- ✓ परीक्षा से पहले सिर्फ इसी से रिवीजन करें — Time Saving, Score Boosting

📁 Bonus Insides

🎯 यह किनके लिए है?

- ✓ NET / SET / PGT
- ✓ Assistant Professor Candidates
- ✓ जिन्हें समय कम है लेकिन **Result** चाहिए **Strong** और **SYLLABUS** भी पूरा हो

यह **Booklet** उन सभी के लिए है जो सिर्फ पढ़ना नहीं, “सही पढ़ना” चाहते हैं।

🔑 क्या-क्या मिलेगा इसमें?

- **One Page One Topic Format** – हर पेज पर एक पूरा टॉपिक क्लियर
- **2025** के नवीनतम बदलावों के अनुसार अपडेटेड

PROFESSORS
ADDA

Available in Digital PDF + Print Format

📁 अभी बुक करें | DM करें | WhatsApp करें | Link से डाउनलोड करें

sample Notes/
Expert Guidance/Courier Facility Available

Download PROFESSORS ADDA APP



+91 7690022111 +91 9216228788

गृह विज्ञान वनलाइनर

- 1. प्रश्न:** 'संज्ञानात्मक विकास' का सिद्धांत, जो संवेदी-पेशीय अवस्था से शुरू होने वाले चार चरणों की रूपरेखा देता है, किस स्विस मनोवैज्ञानिक द्वारा प्रस्तावित किया गया था?
उत्तर: जीन पियाजे।
- 2. प्रश्न:** कार्य सरलीकरण में 'परिवर्तन के वर्ग', जो कार्य विधियों के विश्लेषण और सुधार में मदद करते हैं, किस शोधकर्ता द्वारा विकसित किए गए थे?
उत्तर: मार्विन मुंडेल।
- 3. प्रश्न:** भारत में माताओं और बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण में सुधार के लिए एकीकृत बाल विकास सेवा (ICDS) योजना किस वर्ष शुरू की गई थी?
उत्तर: 1975.
- 4. प्रश्न:** 'रोग का रोगाणु सिद्धांत', जो खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता का आधार बना, 19वीं शताब्दी में किस फ्रांसीसी रसायनज्ञ द्वारा वैज्ञानिक रूप से स्थापित किया गया था?
उत्तर: लुई पाश्चर।
- 5. प्रश्न:** मानव विकास का 'पारिस्थितिक प्रणाली सिद्धांत', जो माइक्रोसिस्टम और मैक्रोसिस्टम जैसी पांच पर्यावरणीय प्रणालियों का प्रस्ताव करता है, किसके द्वारा विकसित किया गया था?
उत्तर: यूरी ब्रॉफेनब्रेनर।
- 6. प्रश्न:** 'उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम', जिसने भारत में उपभोक्ता हितों की रक्षा के लिए एक ढाँचा स्थापित किया, पहली बार किस वर्ष अधिनियमित किया गया था?
उत्तर: 1986.
- 7. प्रश्न:** 'मनोसामाजिक विकास' के आठ चरण, जैसे 'विश्वास बनाम अविश्वास', किस जर्मन-अमेरिकी मनोविश्लेषक द्वारा तैयार किए गए थे?

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

उत्तर: एरिक एरिक्सन।

8. प्रश्न: रोगजनकों को मारने के लिए दूध को एक निश्चित अवधि के लिए एक विशिष्ट तापमान पर गर्म करने की प्रक्रिया, जिसे पाश्चुरीकरण के रूप में जाना जाता है, किसके द्वारा विकसित की गई थी?

उत्तर: लुई पाश्चर।

9. प्रश्न: संचार का 'SMCR' मॉडल, जिसका अर्थ स्रोत, संदेश, चैनल और रिसीवर है, 1960 में किस संचार सिद्धांतकार द्वारा विकसित किया गया था?

उत्तर: डेविड बर्लो।

10. प्रश्न: वस्त्रों में, 'जैकार्ड लूम', जिसने जटिल पैटर्न वाले वस्त्रों के निर्माण की प्रक्रिया को सरल बनाया, का आविष्कार जोसेफ मैरी जैकार्ड ने किस देश में किया था?

उत्तर: फ्रांस।

11. प्रश्न: राष्ट्रीय पोषण संस्थान (NIN), भारत का एक प्रमुख अनुसंधान संस्थान, किस शहर में स्थित है?

उत्तर: हैदराबाद।

12. प्रश्न: 'श्रमदक्षता शास्त्र' (ergonomics) की अवधारणा, जो उपयोगकर्ता के अनुरूप कार्यस्थल को डिजाइन करने का विज्ञान है, को औपचारिक रूप से किस दशक में परिभाषित किया गया था?

उत्तर: 1940 का दशक (विशेष रूप से 1949)।

13. प्रश्न: 'आसक्ति सिद्धांत', जो एक शिशु और एक प्राथमिक देखभालकर्ता के बीच बंधन के महत्व की व्याख्या करता है, किस ब्रिटिश मनोवैज्ञानिक द्वारा विकसित किया गया था?

उत्तर: जॉन बोल्बी।

14. प्रश्न: 'खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम' (FSSA), जिसने भारत में सभी पिछले खाद्य-संबंधी कानूनों को समेकित किया, किस वर्ष अधिनियमित किया गया था?

उत्तर: 2006.

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- 15. प्रश्न:** हाथ से चित्रित या ब्लॉक-मुद्रित सूती वस्त्र की 'कलमकारी' शैली पारंपरिक रूप से किस भारतीय राज्य से जुड़ी है?
उत्तर: आंध्र प्रदेश।
- 16. प्रश्न:** उच्च उपज वाली गेहूं की किस्मों को विकसित करने में उनकी भूमिका के लिए भारत में 'हरित क्रांति का जनक' किसे कहा जाता है?
उत्तर: एम.एस. स्वामीनाथन।
- 17. प्रश्न:** कल्याण का 'PERMA' मॉडल (सकारात्मक भावना, संलग्नता, संबंध, अर्थ, उपलब्धि) सकारात्मक मनोविज्ञान के किस संस्थापक द्वारा प्रस्तावित किया गया था?
उत्तर: मार्टिन सेलिगमैन।
- 18. प्रश्न:** संसाधन प्रबंधन में, निर्णय लेने की प्रक्रिया का मॉडल, जिसमें समस्या को परिभाषित करना और विकल्पों की पहचान करना जैसे चरण शामिल हैं, किस विचारक द्वारा उल्लिखित किया गया था?
उत्तर: जॉन डेवी।
- 19. प्रश्न:** किस बी-विटामिन की कमी से पेलाग्रा होता है, जो "3 डी" (डर्मेटाइटिस, डायरिया, डिमेंशिया) की विशेषता वाली बीमारी है?
उत्तर: नियासिन (विटामिन बी3)।
- 20. प्रश्न:** 'बंधनी' टाई-डाई वस्त्र परंपरा प्रसिद्ध रूप से किन दो भारतीय राज्यों में प्रचलित है?
उत्तर: गुजरात और राजस्थान।
- 21. प्रश्न:** विकास का 'समाज-सांस्कृतिक सिद्धांत', जो सामाजिक संपर्क की मौलिक भूमिका पर जोर देता है, किस रूसी मनोवैज्ञानिक का प्रमुख योगदान है?
उत्तर: लेव वायगोत्स्की।
- 22. प्रश्न:** 'सूचना का अधिकार' (RTI) अधिनियम, उपभोक्ता जागरूकता और पारदर्शिता के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण, भारत में किस वर्ष अधिनियमित किया गया था?
उत्तर: 2005.

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

23. प्रश्न: 'एचएसीसीपी' (खतरा विश्लेषण और महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदु) खाद्य सुरक्षा के लिए एक व्यवस्थित निवारक दृष्टिकोण है जिसे पहली बार 1960 के दशक में किस अमेरिकी कार्यक्रम के लिए विकसित किया गया था?

उत्तर: नासा अंतरिक्ष कार्यक्रम।

24. प्रश्न: 'नैतिक विकास' सिद्धांत, जो तीन स्तरों (पूर्व-पारंपरिक, पारंपरिक, उत्तर-पारंपरिक) में छह चरणों का प्रस्ताव करता है, किसके द्वारा विकसित किया गया था?

उत्तर: लॉरेंस कोहलबर्ग।

25. प्रश्न: 'कांथा' सिलाई, जो कढ़ाई का एक पारंपरिक रूप है, भारतीय उपमहाद्वीप के किस क्षेत्र में उत्पन्न हुई?

उत्तर: बंगाल क्षेत्र (पश्चिम बंगाल और बांग्लादेश)।

26. प्रश्न: प्रबंधन में, 'प्रबंधन के चौदह सिद्धांत', जिसमें कमान की एकता और कार्य का विभाजन जैसी अवधारणाएं शामिल हैं, किस सिद्धांतकार द्वारा दिए गए थे?

उत्तर: हेनरी फेयोल।

27. प्रश्न: विटामिन ए की कमी से रतौंधी की स्थिति हो सकती है, जिसे तकनीकी रूप से क्या कहा जाता है?

उत्तर: निक्टालोपिया।

28. प्रश्न: 'नवाचारों का प्रसार' सिद्धांत, जो बताता है कि विचार और प्रौद्योगिकियां कैसे फैलती हैं, को किस संचार विद्वान ने अपनी 1962 की पुस्तक में लोकप्रिय बनाया?

उत्तर: एवरेट रोजर्स।

29. प्रश्न: 'फुलकारी' कढ़ाई परंपरा, जिसकी विशेषता मोटे सूती कपड़े पर डर्न स्टिच का उपयोग है, किस भारतीय राज्य से संबंधित है?

उत्तर: पंजाब।

30. प्रश्न: 1962 में प्रकाशित पुस्तक साइलेंट स्प्रिंग, जिसने कीटनाशकों के पर्यावरणीय प्रभाव के बारे में जागरूकता बढ़ाई, किसके द्वारा लिखी गई थी?

उत्तर: राचेल कार्सन।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

31. प्रश्न: 'वस्तु स्थायित्व' की अवधारणा, यह समझना कि वस्तुएं तब भी मौजूद रहती हैं जब उन्हें देखा नहीं जा सकता, पियाजे के किस चरण के दौरान एक प्रमुख विकास है?

उत्तर: संवेदी-पेशीय अवस्था।

32. प्रश्न: 'एगमार्क' प्रमाणीकरण चिह्न भारत में किस श्रेणी के उत्पादों की गुणवत्ता और शुद्धता सुनिश्चित करता है?

उत्तर: कृषि उत्पाद।

33. प्रश्न: 'मास्लो का आवश्यकता पदानुक्रम', मनोविज्ञान में एक प्रेरक सिद्धांत, किस अमेरिकी मनोवैज्ञानिक द्वारा प्रस्तावित किया गया था?

उत्तर: अब्राहम मास्लो।

34. प्रश्न: 'ब्रोकेड' बुनाई तकनीक, जो अपने समृद्ध, सजावटी शटल-बुने हुए कपड़ों के लिए जानी जाती है, प्रसिद्ध रूप से किस भारतीय शहर से जुड़ी है?

उत्तर: वाराणसी (बनारस)।

35. प्रश्न: 'मध्याह्न भोजन योजना', भारत में एक स्कूल भोजन कार्यक्रम, को राष्ट्रव्यापी कार्यक्रम के रूप में किस वर्ष शुरू किया गया था?

उत्तर: 1995.

36. प्रश्न: 'इकत' रंगाई तकनीक, जिसमें बुनाई से पहले धागों पर प्रतिरोध रंगाई शामिल है, किस भारतीय राज्य की विशेषता है?

उत्तर: ओडिशा (और तेलंगाना/गुजरात)।

37. प्रश्न: भारत में 'किशोर न्याय (बच्चों की देखभाल और संरक्षण) अधिनियम' कानून के साथ संघर्ष में बच्चों की जरूरतों को पूरा करने के लिए किस वर्ष अधिनियमित किया गया था?

उत्तर: 2000 (बाद में संशोधित)।

38. प्रश्न: 'श्रमदक्षता शास्त्र' को संयुक्त राज्य अमेरिका में विशेष रूप से किस अन्य शब्द से भी जाना जाता है?

उत्तर: ह्यूमन फैक्टर्स।

39. प्रश्न: खाद्य और कृषि संगठन (FAO), संयुक्त राष्ट्र की एक विशेष एजेंसी, का

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

मुख्यालय किस शहर में है?

उत्तर: रोम, इटली।

40. प्रश्न: 'पटोला' रेशम साड़ी, एक डबल इकत बुनी हुई साड़ी, गुजरात के किस शहर का एक पारंपरिक शिल्प है?

उत्तर: पाटन।

41. प्रश्न: 'क्रियाप्रसूत अनुबंधन' सिद्धांत, जो सुदृढीकरण और दंड पर आधारित है, किस अमेरिकी मनोवैज्ञानिक द्वारा विकसित किया गया था?

उत्तर: बी.एफ. स्किनर।

42. प्रश्न: 'खाद्य अपमिश्रण निवारण अधिनियम' भारत में किस वर्ष में इसके अधिनियमन के बाद कई दशकों तक एक प्रमुख खाद्य कानून था?

उत्तर: 1954.

43. प्रश्न: 'कार्यक्रम मूल्यांकन और समीक्षा तकनीक' (PERT), एक परियोजना प्रबंधन उपकरण, 1950 के दशक में किस संगठन द्वारा विकसित किया गया था?

उत्तर: संयुक्त राज्य अमेरिका की नौसेना।

44. प्रश्न: महीन मलमल के कपड़े पर नाजुक सफेद कढ़ाई की 'चिकनकारी' शैली किस भारतीय शहर की एक पारंपरिक कला है?

उत्तर: लखनऊ।

45. प्रश्न: 'स्वच्छ भारत अभियान', एक राष्ट्रव्यापी स्वच्छता अभियान, भारत सरकार द्वारा आधिकारिक तौर पर किस वर्ष शुरू किया गया था?

उत्तर: 2014.

46. प्रश्न: 'त्रि-घटक मनोवृत्ति मॉडल' (भावात्मक, व्यावहारिक, संज्ञानात्मक) अध्ययन के किस क्षेत्र में एक foundational अवधारणा है?

उत्तर: सामाजिक मनोविज्ञान (उपभोक्ता व्यवहार)।

47. प्रश्न: विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने किस वर्ष आधिकारिक तौर पर चेचक के उन्मूलन की घोषणा की?

उत्तर: 1980.

48. प्रश्न: 'पैठानी' साड़ी, जिसकी विशेषता पल्लू पर मोर का डिजाइन है, किस

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

भारतीय राज्य का एक पारंपरिक हथकरघा शिल्प है?

उत्तर: महाराष्ट्र।

49. प्रश्न: वित्तीय नियोजन के लिए एक उपकरण के रूप में 'परिवार जीवन चक्र' की अवधारणा को किन विद्वानों द्वारा लोकप्रिय बनाया गया था?

उत्तर: एवलिन डुवैल और रूबेन हिल।

50. प्रश्न: 'राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम', जिसका उद्देश्य भारतीय आबादी के अधिकांश हिस्से को रियायती खाद्यान्न उपलब्ध कराना है, किस वर्ष अधिनियमित किया गया था?

उत्तर: 2013.

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

Topper's Tool Kit 2025

Topper's Tool Kit 2025

🧠 Benefits & Features:

- ✓ **Core Concepts** – हर टॉपिक का सार, आसान भाषा में
- ✓ **Key Thinkers & Theories** – नाम + विचार + साल = सब याद रहेगा
- ✓ **Important Books** – वही किताबें, जो exams में आती year सहित
- ✓ **Flow Charts** – हर जटिल टॉपिक को 1 पेज में समझो
- ✓ **Mind Maps** – तेज़ रिविजन के लिए **Visual Recall Hack**

PROFESSORS ADDA

Topper बनने और “Smart Study का असली formula”

🧠 **क्यों महत्वपूर्ण है**

विषय की नींव और आधार होते हैं विचारक और **concepts**. हर बार जरूर सवाल बनते हैं **UGC NET exam** से **interview** तक

ALL INDIA RANK

📖 **Topper बनना है? Toolkit है जवाब!**

📖 **Format: Digital PDF + Optional Print**

📅 **Latest Update: May 2025 तक**

🚀 **टॉपर्स इस पर भरोसा क्यों करते हैं?**

- **No Guesswork** – सिर्फ **Exam-Oriented** कंटेंट
- **Visual Learning** = तेज़ **Revision**
- टाइम बचे, स्कोर बढ़े
- घर बैठे **Smart Preparation**

PROFESSORS
ADDA

📖 Available in Digital PDF + Print Format

📖 **Book Now | DM | WhatsApp | Download from the link**

📢 sample Notes/
Expert Guidance/Courier Facility Available 📢

📖 **Download PROFESSORS ADDA APP** 📱

📞 **+91 7690022111 +91 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

गृह विज्ञान विचारक टूल किट SAMPLE

1. निकोलस एपर्ट (1749-1841)

परिचय

- एक फ्रांसीसी हलवाई और शेफ, जिन्हें "कैनिंग के जनक" के रूप में जाना जाता है।
- वह सीलबंद कंटेनरों में जीवाणुरहित करके खाद्य पदार्थों को संरक्षित करने की विधि के आविष्कारक थे।
- उनका कार्य नेपोलियन के अधीन फ्रांसीसी सरकार द्वारा सेना और नौसेना के लिए भोजन को संरक्षित करने की एक नई विधि के लिए दिए गए पुरस्कार की प्रत्यक्ष प्रतिक्रिया थी।
- वे खाद्य विज्ञान के क्षेत्र में अग्रणी थे, तथा लुई पाश्चर द्वारा इस पद्धति के सफल होने के वैज्ञानिक कारणों को समझाने से दशकों पहले से ही वे इस पर काम कर रहे थे।
- उनके आविष्कार ने खाद्य संरक्षण में क्रांति ला दी और आधुनिक खाद्य प्रसंस्करण उद्योग की आधारशिला रखी।



प्रमुख अवधारणाएँ / योगदान

- **कैनिंग (एपरटाइजेशन) का आविष्कार:** उन्होंने वायुरोधी कांच के जार में खाद्य पदार्थों को सील करने, उन्हें एक निश्चित अवधि के लिए उबलते पानी में गर्म करने, और फिर खराब होने से बचाने के लिए कंटेनर को पूरी तरह से सील करने की मौलिक प्रक्रिया विकसित की।
- **वायुरोधी सीलिंग:** एपर्ट ने सही ढंग से पहचाना कि वायु का बहिष्कार संरक्षण में एक महत्वपूर्ण कारक था, भले ही उन्होंने सूक्ष्मजीवों की भूमिका को नहीं समझा था।
- **हीट स्टेरलाइजेशन:** उन्होंने पाया कि सीलबंद खाद्य पदार्थों को सड़ने से रोकने के लिए उन्हें एक निश्चित मात्रा में गर्म करना ज़रूरी है। इस प्रक्रिया से खराब होने के लिए ज़िम्मेदार सूक्ष्मजीव नष्ट हो जाते हैं या निष्क्रिय हो जाते हैं।
- **खाद्य पदार्थों की विस्तृत श्रृंखला:** उन्होंने अपने संरक्षण पद्धति को खाद्य पदार्थों की विस्तृत श्रृंखला पर सफलतापूर्वक लागू किया, जिनमें सूप, सब्जियां, जूस, डेयरी उत्पाद, जेली और मांस शामिल हैं।
- **कांच के जार:** उनकी प्रारंभिक विधि में मोटे, चौड़े मुंह वाले कांच के जार का उपयोग किया जाता था, जिन्हें कॉर्क और सीलिंग मोम से सील किया जाता था, तथा फिर गर्म करने के दौरान दबाव को झेलने के लिए तार से मजबूत किया जाता था।
- **अनुभवजन्य विधि:** एपर्ट का काम पूरी तरह से सावधानीपूर्वक अवलोकन और प्रयोग पर आधारित था। उन्होंने विभिन्न प्रकार के भोजन के लिए आवश्यक खाना पकाने के समय का सावधानीपूर्वक दस्तावेजीकरण किया।
- **खाद्य उद्योग की नींव:** उनके आविष्कार ने भोजन को लंबे समय तक संग्रहीत करना, लंबी दूरी तक परिवहन करना और मौसम के बाहर भी भोजन की उपलब्धता सुनिश्चित करना संभव बना दिया, जो सैन्य अभियानों और शहरी आबादी के लिए महत्वपूर्ण था।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

प्रमुख प्रकाशन पुस्तकें

- सभी प्रकार के पशु और वनस्पति पदार्थों को कई वर्षों तक संरक्षित रखने की कला (एल'आर्ट डी कंजर्वर, पेंडेंट प्लसिएर्स एनीस , टाउट्स लेस सबस्टेंस एनिमल्स एट वेजिटेल्स) (1810): यह अपनी तरह की पहली कुकबुक थी, जिसमें खाद्य संरक्षण के आधुनिक तरीकों का विवरण दिया गया था। इस पुस्तक में, एपर्ट ने अपने आविष्कार को प्रकाशित किया और जनता के लाभ के लिए अपनी चरण-दर-चरण प्रक्रिया को समझाया।

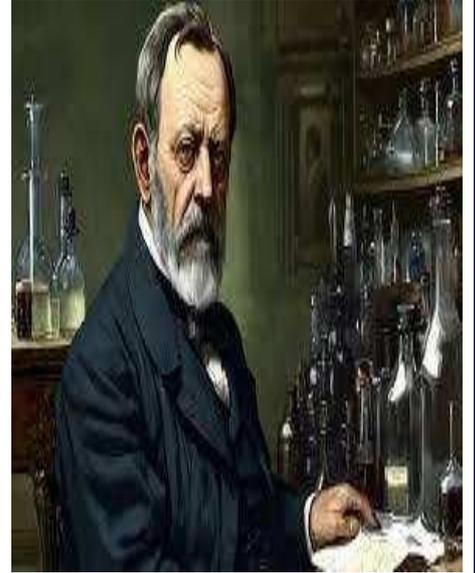
तथ्य

- अपने अभूतपूर्व आविष्कार के लिए निकोलस एपर्ट को 1810 में फ्रांसीसी सरकार से 12,000-फ्रैंक का पुरस्कार इस शर्त पर मिला कि वे अपनी प्रक्रिया को सार्वजनिक करेंगे, और उन्होंने उसी वर्ष अपनी प्रसिद्ध पुस्तक प्रकाशित करके ऐसा किया।

2. लुई पाश्चर (1822-1895)

परिचय

- एक फ्रांसीसी जीवविज्ञानी, सूक्ष्म जीवविज्ञानी और रसायनज्ञ जो टीकाकरण, सूक्ष्मजीव किण्वन और पाश्चुरीकरण के सिद्धांतों में अपनी खोजों के लिए प्रसिद्ध हैं।¹
- उन्हें "सूक्ष्मजीव विज्ञान के जनक" में से एक माना जाता है और उन्होंने खाद्य विज्ञान में आधारभूत योगदान दिया।
- उनके कार्य ने स्वतः उत्पन्न होने के दीर्घकालिक सिद्धांत को गलत सिद्ध कर दिया, तथा यह साबित किया कि सूक्ष्मजीव किण्वन और रोग का कारण बनते हैं।
- उन्होंने पाश्चुरीकरण की प्रक्रिया विकसित की, जिसका नाम उनके नाम पर रखा गया है और जो आज खाद्य सुरक्षा की आधारशिला है।
- उनकी खोजों ने रसायन विज्ञान और जीव विज्ञान के बीच की खाई को पाट दिया तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य और खाद्य एवं पेय उद्योग पर इसका व्यापक प्रभाव पड़ा।



प्रमुख अवधारणाएँ / योगदान

- किण्वन का रोगाणु सिद्धांत:** पाश्चर ने प्रदर्शित किया कि किण्वन जीवित सूक्ष्मजीवों (जैसे खमीर और बैक्टीरिया) की वृद्धि के कारण होता है, न कि विशुद्ध रासायनिक प्रक्रिया के कारण।
- पाश्चराइजेशन:** उन्होंने शराब, बीयर और दूध को खराब होने से बचाने के लिए इस प्रक्रिया का आविष्कार किया। इसमें तरल पदार्थ को एक निश्चित तापमान पर एक निश्चित अवधि के लिए गर्म किया जाता है, ताकि स्वाद में कोई खास बदलाव किए बिना ज्यादातर हानिकारक बैक्टीरिया को मार दिया जा सके।
- स्वतः उत्पत्ति का खंडन:** अपने प्रसिद्ध स्वान-नेक फ्लास्क प्रयोगों के माध्यम से, उन्होंने निर्णायक रूप से प्रदर्शित किया कि सूक्ष्मजीव अन्य सूक्ष्मजीवों से उत्पन्न होते हैं और निर्जीव पदार्थ से स्वतः उत्पन्न नहीं होते हैं।
- अवायवीयता :** उन्होंने पाया कि कुछ सूक्ष्मजीव हवा की अनुपस्थिति (अवायवीय स्थिति) में भी

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

जीवित रह सकते हैं और बढ़ सकते हैं, एक अवधारणा जिसे उन्होंने " अवायवीयता " नाम दिया।

- **"वाइन रोगों" का नियंत्रण:** उन्होंने अपने ज्ञान को फ्रांसीसी वाइन उद्योग में लागू किया, जिससे पता चला कि अवांछित सूक्ष्मजीव वाइन को खट्टा बनाने के लिए जिम्मेदार थे। उनकी पाश्चुरीकरण प्रक्रिया ने उद्योग को बचाया।
- **खमीर और किण्वन:** उन्होंने साबित किया कि खमीर किण्वन में चीनी को अल्कोहल में परिवर्तित करने के लिए जिम्मेदार था, जो रोटी, बीयर और शराब बनाने की एक प्रमुख प्रक्रिया है।
- **खाद्य सूक्ष्म जीव विज्ञान:** उनके कार्य ने खाद्य सूक्ष्म जीव विज्ञान के क्षेत्र के लिए पूर्ण आधारशिला रखी, जिसमें सूक्ष्म जीवों को खाद्य पदार्थों की खराबी और खाद्य जनित बीमारियों से जोड़ा गया।
- **टीकाकरण:** यद्यपि यह कार्य चिकित्सा से अधिक संबंधित है, लेकिन टीके (एंथ्रेक्स और रेबीज के लिए) विकसित करने पर उनका कार्य, रोगाणुओं को कमजोर या क्षीण करने की उनकी समझ से उपजा था, यह सिद्धांत खाद्य विज्ञान में भी प्रासंगिक है (उदाहरण के लिए, स्टार्टर कल्चर बनाने में)।

प्रमुख प्रकाशन पुस्तकें

- **किण्वन पर अध्ययन (एट्यूड्स सुर ला बियर) (1876):** यह पुस्तक किण्वन, खमीर की भूमिका और पाश्चुरीकरण के सिद्धांतों के बारे में उनकी खोजों का विवरण देती है, विशेष रूप से बीयर पर लागू होती है। यह माइक्रोबायोलॉजी और खाद्य विज्ञान का एक आधारभूत पाठ है।

तथ्य

- लुई पाश्चर अपनी युवावस्था में एक प्रतिभाशाली कलाकार थे। किशोरावस्था में बनाए गए उनके परिवार और पड़ोसियों के पेस्टल चित्र सुरक्षित रखे गए हैं और उनमें काफी कलात्मक कौशल दिखाई देता है।

3. क्लेरेन्स बर्ड्सआई (1886-1956)

परिचय

- एक अमेरिकी आविष्कारक, उद्यमी और प्रकृतिवादी जिन्हें आधुनिक जमे हुए खाद्य उद्योग का संस्थापक माना जाता है।
- उन्होंने "त्वरित-ठंडा करने" की विधि विकसित की, जिसने जमे हुए खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता बनाए रखकर खाद्य संरक्षण में क्रांति ला दी।
- उनके नवाचार, लैब्राडोर, कनाडा में एक फर ट्रैपर और प्रकृतिवादी के रूप में उनके अनुभवों से प्रेरित थे, जहां उन्होंने देखा कि ठंडी हवा में लगभग तुरंत जमी हुई मछलियां पिघलने पर ताज़ा लगती हैं।
- खाद्य प्रौद्योगिकी और अन्य क्षेत्रों में अपने आविष्कारों के लिए उनके पास सैकड़ों पेटेंट थे।
- उनके काम से उपभोक्ताओं को साल भर विभिन्न प्रकार के उच्च गुणवत्ता वाले, पौष्टिक खाद्य पदार्थ उपलब्ध हो सके।



प्रमुख अवधारणाएँ / योगदान

- **त्वरित-ठंडा करने की प्रक्रिया:** बर्ड्सआई की मुख्य अंतर्दृष्टि यह थी कि बहुत कम तापमान पर तेजी से

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

जमने से छोटे बर्फ के क्रिस्टल बनते हैं, जो भोजन की कोशिका संरचना को नुकसान नहीं पहुंचाते। यह धीमी गति से जमने की तुलना में एक बड़ा सुधार था, जिसमें बड़े बर्फ के क्रिस्टल बनते थे और पिघलने पर एक चिपचिपा, अनाकर्षक उत्पाद बनता था।

- **डबल बेल्ट फ्रीजर का आविष्कार:** अपनी प्रक्रिया का व्यवसायीकरण करने के लिए, उन्होंने "डबल बेल्ट फ्रीजर" का आविष्कार किया, जहां पैकेज्ड खाद्य पदार्थों को दो प्रशीतित धातु बेल्टों के बीच दबाया जाता था, जिससे वे शीघ्रता और कुशलता से जम जाते थे।
- **फ्रोजन फूड पैकेजिंग:** उन्होंने माना कि पैकेजिंग उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी कि फ्रीजिंग प्रक्रिया। उन्होंने फ्रोजन फूड के लिए उपयुक्त वाटरप्रूफ सेलोफेन और कार्डबोर्ड कार्टन का विकास किया और उसका इस्तेमाल शुरू किया।
- **एक प्रणाली का निर्माण:** बर्ड्सआई की सफलता सिर्फ एक प्रक्रिया का आविष्कार नहीं थी, बल्कि एक संपूर्ण प्रणाली का निर्माण था, जिसमें परिवहन और खुदरा भंडारण के लिए फ्रीजिंग, पैकेजिंग और "कोल्ड चेन" की तकनीक शामिल थी।
- **खुदरा नवप्रवर्तन:** उन्होंने खुदरा विक्रेताओं को जमे हुए खाद्य पदार्थों के प्रदर्शन मामलों में निवेश करने के लिए राजी करने का काम किया, जो जनता को अपने उत्पादों को बेचने के लिए आवश्यक थे।
- **उपभोक्ता शिक्षा:** उन्होंने उपभोक्ताओं को जमे हुए खाद्य पदार्थों को कैसे संग्रहीत और पकाया जाए, इस बारे में शिक्षित करने के लिए अभियान चलाए, जिससे उनकी गुणवत्ता के बारे में जनता के संदेह दूर हुए।
- **विस्तृत उत्पाद श्रृंखला:** उन्होंने अपनी विधि को विभिन्न प्रकार के उत्पादों पर लागू किया, जिनमें मछली के टुकड़े, फल (जैसे रसभरी और स्ट्रॉबेरी) और सब्जियां (जैसे मटर और पालक) शामिल हैं, जिससे आधुनिक जमे हुए खाद्य पदार्थों के लिए आधार तैयार हुआ।

प्रमुख प्रकाशन पुस्तकें

- क्लेरेंस बर्ड्सआई एक आविष्कारक और व्यवसायी थे, न कि एक अकादमिक लेखक। उनके प्राथमिक "प्रकाशन" उनके कई पेटेंट और वाणिज्यिक उत्पाद थे। उनकी कंपनी, **बर्ड्सआई सीफूड्स, इंक.** (1924 में स्थापित), और बाद में **जनरल फूड्स कॉर्पोरेशन**, जिसने उनकी कंपनी खरीदी, ने जमे हुए खाद्य पदार्थों को बढ़ावा देने के लिए कई कुकबुक और पैम्फलेट प्रकाशित किए।

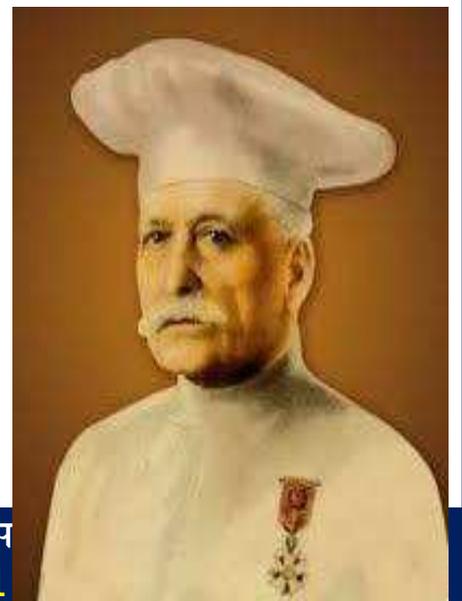
तथ्य

- क्लेरेंस बर्ड्सआई भोजन के अलावा एक अविश्वसनीय रूप से जिज्ञासु और विपुल आविष्कारक थे। उनके पेटेंट में व्हेलिंग के लिए एक विशेष हार्पून और एक बेहतर तापदीप्त प्रकाश बल्ब शामिल थे।

4. अगस्टे एस्कोफ़ियर (1846-1935)

परिचय

- एक प्रसिद्ध फ्रांसीसी शेफ, रेस्तरां मालिक और पाककला लेखक जिन्होंने पारंपरिक फ्रांसीसी खाना पकाने के तरीकों को लोकप्रिय और अद्यतन किया।
- आधुनिक व्यावसायिक पाककला और खाद्य सेवा प्रबंधन के इतिहास



सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उप
प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

में वे एक महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं।

- कैरेम के विस्तृत व्यंजनों को सरल और संहिताबद्ध करने के लिए प्रसिद्ध हैं।
- उन्होंने "ब्रिगेड डी कुजीन" या रसोई ब्रिगेड प्रणाली विकसित करके पेशेवर रसोई के संगठन में क्रांतिकारी बदलाव किया।
- उनका दर्शन भोजन को हल्का, अधिक सुरुचिपूर्ण बनाना था, तथा अतीत की भारी सजावट से हटकर मौसमी सामग्रियों पर ध्यान केन्द्रित करना था।

प्रमुख अवधारणाएँ / योगदान

- **किचन ब्रिगेड सिस्टम (ब्रिगेड डी कुजीन):** खाद्य सेवा प्रबंधन में उनका सबसे प्रभावशाली योगदान। यह प्रणाली रसोई को विशेष भूमिकाओं (जैसे, सॉसियर, पोइसोनियर, पेटिसियर) के साथ एक सख्त पदानुक्रम में व्यवस्थित करती है, जिससे दक्षता, स्थिरता और जिम्मेदारी की स्पष्ट रेखाएँ सुनिश्चित होती हैं।
- **फ्रांसीसी भोजन का संहिताकरण:** उन्होंने पांच "मातृ सॉस" (बेशामेल, एस्पैगोले, वेलोटे, हॉलैंडाइस और टोमेटे) को वर्गीकृत किया, जो हजारों अन्य सॉस का आधार बनते हैं और क्लासिक पाक प्रशिक्षण के लिए मौलिक हैं।
- **मौसमी और सरलता पर जोर:** उन्होंने भोजन के प्राकृतिक स्वाद को उजागर करने के लिए ताजा, मौसमी सामग्री का उपयोग करने और व्यंजनों को सरल बनाने की वकालत की।
- **मेनू विकास:** उन्होंने मेनू में क्रांतिकारी बदलाव किया, सभी व्यंजनों को एक साथ परोसने की प्रथा (सर्विस ए ला फ्रांसेसे) से आगे बढ़कर उन्हें अलग-अलग क्रम में परोसने की प्रथा (सर्विस ए ला रूसे) की ओर अग्रसर हुए, जो आधुनिक रेस्तरां में मानक है।
- **रसोई की स्वच्छता और व्यावसायिकता:** एस्कोफ़ियर ने रसोई में स्वच्छता और स्वच्छता के उच्च मानकों पर जोर दिया। उन्होंने यह भी मांग की कि उनके कर्मचारी पेशेवर, शांत और संयमित हों, जिससे शेफ़ की सामाजिक स्थिति बढ़े।
- **सीजर रिट्ज के साथ साझेदारी:** होटल व्यवसायी सीजर रिट्ज के साथ उनकी प्रसिद्ध साझेदारी के कारण दुनिया में कुछ सबसे प्रसिद्ध लक्जरी होटल खोले गए, जिनमें लंदन में सेवॉय और पेरिस में होटल रिट्ज शामिल हैं, जहां उन्होंने रसोईघर का प्रबंधन किया।
- **पाककला में नवीनता:** उन्हें कई प्रसिद्ध व्यंजनों का आविष्कार करने का श्रेय दिया जाता है, जिनमें सबसे उल्लेखनीय है पेचे मेल्बा (पीच मेल्बा), जिसे ऑस्ट्रेलियाई सोप्रानो नेली मेल्बा के सम्मान में बनाया गया था।

प्रमुख प्रकाशन पुस्तकें

- **ले गाइड कुलिनेयर (द कलिनरी गाइड) (1903):** यह एस्कोफ़ियर की महान कृति है और पेशेवर शेफ़ के लिए एक प्रमुख संदर्भ कार्य बनी हुई है। इसमें 5,000 से ज़्यादा रेसिपी हैं और क्लासिक फ्रेंच व्यंजनों के सिद्धांतों को संहिताबद्ध किया गया है।
- **मेनू की पुस्तक (1912):** विभिन्न अवसरों के लिए मेनू प्रदान करने वाली एक पुस्तक, जो मेनू नियोजन और पाठ्यक्रम प्रगति के उनके दर्शन को और अधिक स्पष्ट करती है।
- **मा व्यंजन (1934):** घरेलू रसोइयों के लिए एक सरल पाक-पुस्तक, जिससे उनके व्यंजन आम जनता के लिए अधिक सुलभ हो गए।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

तथ्य

- फ्रेंको-प्रुशियन युद्ध के दौरान, ऑगस्टे एस्कोफियर ने फ्रांसीसी सेना में एक रसोइये के रूप में काम किया, जहां उन्हें पहली बार कठिन परिस्थितियों में सैनिकों को भोजन खिलाने की चुनौती के लिए अपने संगठनात्मक कौशल का प्रयोग करना पड़ा, एक ऐसा अनुभव जिसने संभवतः बाद में कुशल रसोई ब्रिगेड प्रणाली के उनके विकास को प्रभावित किया।

5. एंटोनी लवॉज़ियर (1743-1794)

परिचय

- एक प्रमुख फ्रांसीसी रसायनज्ञ जो 18वीं शताब्दी की रासायनिक क्रांति में एक केंद्रीय व्यक्ति थे।
- उन्हें व्यापक रूप से "आधुनिक रसायन विज्ञान का जनक" और "आधुनिक पोषण का जनक" माना जाता है।
- उन्होंने ऑक्सीजन और हाइड्रोजन तत्वों को पहचाना और उनका नामकरण किया।
- चयापचय पर अपने अग्रणी प्रयोगों के माध्यम से, वह श्वसन की रासायनिक प्रक्रिया को समझने वाले पहले व्यक्ति थे।
- उनके कार्य ने पोषण के अध्ययन को सरल अवलोकन से मात्रात्मक, वैज्ञानिक माप की ओर अग्रसर किया।



प्रमुख अवधारणाएँ / योगदान

- **दहन के रूप में श्वसन:** पोषण विज्ञान में लावोज़िए का सबसे महत्वपूर्ण योगदान यह प्रदर्शित करना था कि श्वसन दहन का एक धीमा रूप है, जहां शरीर ऊष्मा, जल और कार्बन डाइऑक्साइड उत्पन्न करने के लिए श्वसन द्वारा ली गई ऑक्सीजन का उपयोग करके कार्बनिक पदार्थों को "जलाता" है।
- **द्रव्यमान का संरक्षण:** उन्होंने द्रव्यमान के संरक्षण का नियम स्थापित किया, जिसके अनुसार रासायनिक प्रतिक्रिया में द्रव्यमान न तो बनता है और न ही नष्ट होता है।² उन्होंने इस सिद्धांत का उपयोग इनपुट (भोजन, ऑक्सीजन) और आउटपुट (कार्बन डाइऑक्साइड, पानी, गर्मी) को मात्रात्मक रूप से मापने के लिए किया।
- **कैलोरीमीटर का आविष्कार:** पियरे-साइमन लाप्लास के साथ मिलकर लावोज़िए ने कैलोरीमीटर का आविष्कार किया, जो किसी रासायनिक प्रतिक्रिया या किसी जीवित जीव द्वारा उत्पन्न ऊष्मा की मात्रा को मापने का उपकरण था।
- **चयापचय प्रयोग:** कैलोरीमीटर का उपयोग करते हुए, उन्होंने एक गिनी पिग को डिवाइस में रखा और उसके ताप उत्पादन को मापा, इसकी तुलना कार्बन को जलाने से उत्पन्न होने वाली ऊष्मा से की। यह पशु चयापचय में पहला मात्रात्मक प्रयोग था।
- **ऑक्सीजन की भूमिका:** उन्होंने दहन और श्वसन दोनों में ऑक्सीजन की महत्वपूर्ण भूमिका की पहचान की, और लंबे समय से चले आ रहे "फ्लॉजिस्टन सिद्धांत" को खारिज कर दिया।
- **पोषण ऊर्जा विज्ञान की नींव :** उनके कार्य ने ऊर्जा चयापचय, कैलोरी की अवधारणा और खाद्य पदार्थों के ऊर्जा मूल्य को समझने के लिए वैज्ञानिक आधार तैयार किया।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

- **मात्रात्मक विधि:** सटीक, मात्रात्मक माप पर लावोज़िए के जोर ने रसायन विज्ञान को बदल दिया और पोषण के वैज्ञानिक अध्ययन के लिए आधार तैयार किया।
- **भोजन, श्वसन और कार्य के बीच संबंध:** उन्होंने सही ढंग से निष्कर्ष निकाला कि भोजन के सेवन और शारीरिक व्यायाम के साथ ऑक्सीजन की खपत और गर्मी का उत्पादन बढ़ता है, जिससे ऊर्जा के सेवन और व्यय के बीच बुनियादी संबंध स्थापित होता है।

प्रमुख प्रकाशन पुस्तकें

- **रसायन विज्ञान का प्राथमिक ग्रंथ (ट्रेटे एलेमेंटेयर डे चिमी) (1_78_9):** इसे पहली आधुनिक रसायन शास्त्र की पाठ्यपुस्तक माना जाता है, इसने नए रासायनिक सिद्धांतों का एकीकृत दृष्टिकोण प्रस्तुत किया, एक तत्व की अवधारणा को परिभाषित किया, और द्रव्यमान के संरक्षण के नियम की स्थापना की। एक रसायन शास्त्र की पुस्तक होने के बावजूद, इसमें वे सिद्धांत शामिल हैं जो उनकी पोषण संबंधी खोजों को रेखांकित करते हैं।

तथ्य

- एंटोनी लावोइसियर एक कुलीन व्यक्ति थे और फ्रांसीसी राजशाही के लिए कर-संग्राहक थे। फ्रांसीसी क्रांति के आतंक के शासनकाल के दौरान, उन पर राजद्रोह का आरोप लगाया गया, उन पर मुकदमा चलाया गया और गिलोटिन द्वारा उन्हें मार दिया गया। उनके मुकदमे में न्यायाधीश ने प्रसिद्ध टिप्पणी की, "गणतंत्र को वैज्ञानिकों की कोई आवश्यकता नहीं है।"

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

1. निकोलस एपर्ट (1749-1841)

वर्ग	विवरण
संक्षिप्त परिचय	फ्रांसीसी आविष्कारक को "डिब्बाबंदी के जनक" के रूप में जाना जाता है।
महत्वपूर्ण अवधारणाएं	- वायुरोधी कंटेनरों का उपयोग करके भोजन का संरक्षण
प्रमुख पुस्तकें	- एल'आर्ट डी कंजर्वर पेंडेंट प्लसिएर्स वर्ष टाउट्स लेस सबस्टेंस एनिमल्स एट वेजीटेल्स (1810)
तथ्य	- डिब्बाबंदी की ऐसी विधि विकसित की जिसने आधुनिक खाद्य संरक्षण की नींव रखी।

2. लुई पाश्चर (1822-1895)

वर्ग	विवरण
संक्षिप्त परिचय	फ्रांसीसी जीवविज्ञानी, सूक्ष्म जीवविज्ञानी और रसायनज्ञ, जिन्हें टीकाकरण और पाश्चुरीकरण में उनकी खोजों के लिए जाना जाता है।
महत्वपूर्ण अवधारणाएं	- रोग का रोगाणु सिद्धांत - पाश्चुराइजेशन - टीकाकरण
प्रमुख पुस्तकें	- एट्यूड्स सुर ला बिएरे (बीयर पर अध्ययन, 1876)
तथ्य	- उनके काम से अनगिनत लोगों की जान बच गई और चिकित्सा एवं खाद्य सुरक्षा पर गहरा प्रभाव पड़ा।

3. क्लेरेन्स बर्ड्सआई (1886-1956)

वर्ग	विवरण
संक्षिप्त परिचय	अमेरिकी आविष्कारक और उद्यमी जिन्होंने भोजन को जमाने के आधुनिक तरीके विकसित किये।
महत्वपूर्ण अवधारणाएं	- त्वरित-ठंडा करने की तकनीक - औद्योगिक जमे हुए खाद्य प्रणालियाँ
प्रमुख पुस्तकें	- त्वरित-ठंड पर पेटेंट और लेख (1920-1930 के दशक)
तथ्य	- बर्ड्स आई कंपनी की स्थापना की; जमे हुए खाद्य उद्योग में क्रांति ला दी।

4. अगस्टे एस्कोफ़ियर (1846-1935)

वर्ग	विवरण
संक्षिप्त परिचय	फ्रांसीसी शेफ, रेस्तरां मालिक और पाककला लेखक; ने फ्रांसीसी भोजन को पुनः परिभाषित किया।
महत्वपूर्ण अवधारणाएं	- ब्रिगेड डे व्यंजन प्रणाली - हाउते व्यंजन - मेनू योजना

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

प्रमुख पुस्तकें	- ले गाइड कलिनेयर (1903) - मा कुज़ीन (1934)
तथ्य	- रसोई संचालन को मानकीकृत किया गया तथा पाक कला में व्यावसायिकता लाई गई।

5. एंटोनी लवॉज़ियर (1743-1794)

वर्ग	विवरण
संक्षिप्त परिचय	फ्रांसीसी रसायनज्ञ जिन्हें "आधुनिक रसायन विज्ञान का जनक" कहा जाता है।
महत्वपूर्ण अवधारणाएं	- द्रव्यमान संरक्षण का नियम - दहन में ऑक्सीजन की भूमिका
प्रमुख पुस्तकें	- ट्रैटे एलिमेंटेयर डी चिमी (रसायन विज्ञान का प्राथमिक ग्रंथ, 1789)
तथ्य	- उनके व्यवस्थित तरीकों ने खाद्य रसायन विज्ञान और पोषण विज्ञान को प्रभावित किया।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

यूजीसी नेट गृह विज्ञान

1. **एमएस स्वामीनाथन** : एक प्रख्यात भारतीय आनुवंशिकीविद् और प्रशासक, जिन्हें उच्च उपज देने वाली गेहूं की किस्मों के विकास में उनकी भूमिका के लिए "भारत में हरित क्रांति के जनक" के रूप में जाना जाता है।
2. **सी. गोपालन** : एक अग्रणी भारतीय पोषण विशेषज्ञ, राष्ट्रीय पोषण संस्थान (एनआईएन), हैदराबाद के संस्थापक। पोषण संबंधी कमियों पर उनका काम बहुत बड़ा रहा है।
3. **क्राउज़ फूड एंड द न्यूट्रीशन केयर प्रोसेस** - एल. कैथलीन महान और सिल्विया एस्कॉट -स्टंप: आहार विज्ञान और पोषण के लिए एक मानक अंतरराष्ट्रीय पाठ्यपुस्तक, जिसे अक्सर "आहार विज्ञान की बाइबिल" कहा जाता है।
4. **पोषण विज्ञान** - बी. श्रीलक्ष्मी : पोषण विज्ञान के मूल सिद्धांतों को कवर करने वाली भारत में एक व्यापक और व्यापक रूप से उपयोग की जाने वाली पाठ्यपुस्तक।
5. **जीन ओक पियाजे** (संज्ञानात्मक विकास का सिद्धांत): मानव विकास में एक मौलिक सिद्धांत जो संज्ञानात्मक विकास के चार चरणों का वर्णन करता है: सेंसरिमोटर, प्रीऑपरेशनल, कंक्रीट ऑपरेशनल और औपचारिक ऑपरेशनल।
6. **एरिक एरिकसन** (मनोसामाजिक विकास का सिद्धांत): मनोसामाजिक विकास के आठ चरण प्रस्तावित किए, जिनमें से प्रत्येक एक संकट प्रस्तुत करता है जिसका समाधान किया जाना चाहिए, शैशवावस्था में "विश्वास बनाम अविश्वास" से लेकर वृद्धावस्था में "ईमानदारी बनाम निराशा" तक।
7. **उरी ब्रॉफेनब्रेनर** (पारिस्थितिक प्रणाली सिद्धांत): मानव विकास में एक सिद्धांत जो बच्चे के विकास को रिश्तों की एक नेस्टेड प्रणाली (माइक्रोसिस्टम , मेसोसिस्टम , एक्सोसिस्टम , मैक्रोसिस्टम , क्रोनोसिस्टम) के भीतर देखता है।
8. **विकासात्मक मनोविज्ञान: एक जीवन-काल दृष्टिकोण** - एलिजाबेथ बी. हरलॉक: एक क्लासिक पाठ्यपुस्तक जो गर्भाधान से मृत्यु तक मानव विकास का व्यापक अवलोकन प्रदान करती है।
9. **मुंडेल के परिवर्तन वर्ग** : **मार्विन** मुंडेल द्वारा विकसित , ये हाथ और शरीर की गति में परिवर्तन के पांच स्तर हैं, जिनका उपयोग कार्य को अधिक कुशल बनाने के लिए कार्य सरलीकरण में किया जाता है।
10. **एर्गोनॉमिक्स (Ergonomics)** : वैज्ञानिक अनुशासन जो मनुष्य और किसी प्रणाली के अन्य तत्वों के बीच अंतःक्रियाओं को समझने से संबंधित है, जिसका उद्देश्य मानव कल्याण और समग्र प्रणाली प्रदर्शन को अनुकूलित करना है।¹
11. **वस्त्र** - सारा जे. काडोल्फ : एक मानक पाठ्यपुस्तक जो फाइबर विज्ञान, धागा, कपड़े की संरचना, रंगाई और परिष्करण को कवर करती है।
12. **डिज़ाइन के सिद्धांत** : सौंदर्यशास्त्र के मार्गदर्शक नियम। मुख्य सिद्धांत **संतुलन** (सममित, विषम, रेडियल), **लय**, **जोर**, **अनुपात** और **सामंजस्य** हैं।
13. **डिज़ाइन के तत्व** : डिज़ाइन बनाने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले बुनियादी घटक। मुख्य तत्व हैं **रेखा**, **आकार/रूप**, **रंग**, **बनावट** और **स्थान**।
14. **एवरेट रोजर्स** (नवाचारों का प्रसार): एक सिद्धांत जो बताता है कि कैसे, क्यों और किस दर से नए विचार और तकनीक फैलती हैं। यह अपनाने वालों की पाँच श्रेणियाँ पहचानता है: नवप्रवर्तक, जल्दी अपनाने वाले, जल्दी बहुमत, देर से बहुमत और पिछड़े।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

15. **अरस्तू का संचार मॉडल** : सबसे प्रारंभिक संचार मॉडलों में से एक, जो वक्ता, भाषण और श्रोता पर ध्यान केंद्रित करता है, तथा अनुनय (लोकाचार, करुणा, तर्क) पर जोर देता है।
16. **संचार का शैलन-वीवर मॉडल** : एक रेखीय मॉडल जिसने प्रेषक, एनकोडर, चैनल, शोर, डिकोडर और रिसीवर की अवधारणाओं को पेश किया, जो आधुनिक संचार सिद्धांत का आधार बना।
17. **आईसीडीएस (एकीकृत बाल विकास सेवाएं)** : प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और विकास के लिए भारत सरकार का एक प्रमुख कार्यक्रम, जो पूरक पोषण, स्वास्थ्य जांच और स्कूल-पूर्व शिक्षा जैसी सेवाएं प्रदान करता है।
18. **आरडीए (अनुशंसित आहार भत्ता)** : लगभग सभी (97%-98%) स्वस्थ² लोगों की पोषक तत्वों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त औसत दैनिक सेवन का स्तर।
19. **एचएसीसीपी (खतरा विश्लेषण और महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदु)** : खाद्य सुरक्षा के लिए एक व्यवस्थित निवारक दृष्टिकोण जो खाद्य उत्पादन प्रक्रिया में जैविक, रासायनिक और भौतिक खतरों की पहचान करता है और उन्हें नियंत्रित करता है।
20. **खाद्य सुदृढीकरण (फूड फोर्टिफिकेशन)** : भोजन की पोषण गुणवत्ता में सुधार करने और सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधी कमियों को दूर करने के लिए उसमें सूक्ष्म पोषक तत्वों (विटामिन और खनिज) को जोड़ने की प्रक्रिया।
21. **उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019** : उपभोक्ताओं के हितों की रक्षा के लिए भारत में प्राथमिक कानून, जिसने उपभोक्ता परिषदों और निवारण एजेंसियों की स्थापना की।
22. **कार्य सरलीकरण** : अनावश्यक चरणों को समाप्त करके, अनुक्रमों को पुनः व्यवस्थित करके, या औजारों और उपकरणों में सुधार करके कार्य को आसान और अधिक कुशल बनाने की प्रक्रिया।
23. **बुनियादी बुनाई** : कपड़े बनाने के लिए धागों को आपस में जोड़ने के तीन बुनियादी तरीके: **सादी बुनाई**, **ट्विल बुनाई** (विकर्ण रेखाओं के साथ), और **साटन बुनाई** (चमकदार सतह के साथ)।
24. **पारंपरिक भारतीय वस्त्र** : इसमें विरासत वस्त्रों की एक विशाल श्रृंखला शामिल है, जैसे वाराणसी के **ब्रोकेड**, गुजरात के **पटोला**, ओडिशा के **इकत**, आंध्र प्रदेश की **कलमकारी** और पंजाब की **फुलकारी**।
25. **पी.आर.ए. (सहभागी ग्रामीण मूल्यांकन)** : विकास कार्यों में प्रयुक्त दृष्टिकोणों का एक समूह जो स्थानीय लोगों को अपनी जीवन स्थितियों का विश्लेषण करने, परिणामों को साझा करने तथा अपनी परियोजनाओं की योजना बनाने में सक्षम बनाता है।
26. **मास्लो की आवश्यकताओं का पदानुक्रम** : एक मनोवैज्ञानिक सिद्धांत होने के बावजूद, यह संसाधन प्रबंधन और पारिवारिक अध्ययनों के लिए मौलिक है, जिससे यह समझा जा सकता है कि परिवार किस प्रकार बुनियादी शारीरिक और सुरक्षा आवश्यकताओं से लेकर सम्मान और आत्म-सिद्धि जैसी उच्च-स्तरीय आवश्यकताओं को प्राथमिकता देते हैं।
27. **कल्याण का PERMA मॉडल** - मार्टिन सेलिगमैन: सकारात्मक मनोविज्ञान से कल्याण का एक सिद्धांत जो पांच तत्वों पर आधारित है: **सकारात्मक भावना**, **जुड़ाव**, **संबंध**, **अर्थ** और **उपलब्धि**।
28. **रंग चक्र और सामंजस्य** : डिजाइन में मुख्य उपकरण। सामंजस्य में **मोनोक्रोमैटिक**, **एनालॉगस**, **पूरक** और **ट्रायडिक** रंग योजनाएं शामिल हैं।
29. **खाद्य विनिमय सूची** : कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा सामग्री के आधार पर खाद्य पदार्थों को समूहीकृत करने की एक प्रणाली, जिससे लचीली भोजन योजना बनाई जा सके, विशेष रूप से मधुमेह आहार प्रबंधन में।
30. **वृद्धि चार्ट** : एक मानक उपकरण जिसका उपयोग एक मानकीकृत संदर्भ के आधार पर बच्चे के शारीरिक

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

विकास (ऊंचाई, वजन, सिर की परिधि) की निगरानी के लिए किया जाता है, जो पोषण संबंधी स्थिति का आकलन करने के लिए आवश्यक है।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

1: मैक्रोन्यूट्रिएंट्स – कार्य और स्रोत

मैक्रोन्यूट्रिएंट	शरीर में प्रमुख कार्य	प्रमुख खाद्य स्रोत
कार्बोहाइड्रेट	ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत (4 किलोकैलोरी/ग्राम); प्रोटीन बचाता है; मस्तिष्क के कार्य के लिए आवश्यक; आहारिय फाइबर प्रदान करता है।	सरल: चीनी, शहद, फल। जटिल (स्टार्च और फाइबर): अनाज (गेहूं, चावल), बाजरा, दालें, जड़ वाली सब्जियाँ।
प्रोटीन	शरीर निर्माण एवं ऊतकों की मरम्मत; एंजाइम्स, हार्मोन और एंटीबॉडी का संश्लेषण; ऊर्जा प्रदान करता है (4 किलोकैलोरी/ग्राम)।	दूध और दूध से बने उत्पाद, मांस, मछली, अंडे, दालें, फलियां, मेवे, सोयाबीन।
वसा	ऊर्जा का संकेन्द्रित स्रोत (9 किलोकैलोरी/ग्राम); आवश्यक फैटी एसिड प्रदान करता है; वसा में घुलनशील विटामिनों का वाहक; इन्सुलेशन प्रदान करता है और अंगों की सुरक्षा करता है।	तेल, घी, मक्खन, मेवे, तिलहन, वसायुक्त मछली, दूध उत्पाद।

2: प्रमुख विटामिन – कमी और स्रोत

विटामिन	प्रकार	कमी से होने वाला रोग	महत्वपूर्ण कार्य	समृद्ध खाद्य स्रोत
विटामिन ए	वसा में घुलनशील	रतौंधी, जीरोफथाल्मिया, बिटोट स्पॉट्स।	दृष्टि, प्रतिरक्षा कार्य, वृद्धि, प्रजनन।	गाजर, शकरकंद, पालक, जिगर, दूध, अंडे।
विटामिन डी	वसा में घुलनशील	रिकेट्स (बच्चों में), ऑस्टियोमैलेशिया (वयस्कों में)।	कैल्शियम और फास्फोरस अवशोषण, हड्डियों का स्वास्थ्य।	सूर्य के प्रकाश में रहना, फोर्टिफाइड दूध, वसायुक्त मछली, अंडे की जर्दी।
विटामिन सी (एस्कॉर्बिक एसिड)	पानी में घुलनशील	स्कर्वी (मसूड़ों से खून आना, घाव का ठीक से न भरना)।	एंटीऑक्सीडेंट, कोलेजन संश्लेषण, लौह अवशोषण।	आंवला, अमरूद, खट्टे फल (संतरा, नींबू), शिमला मिर्च।
विटामिन बी1 (थायमिन)	पानी में घुलनशील	बेरीबेरी (गीला और सूखा)।	ऊर्जा चयापचय, तंत्रिका कार्य।	साबुत अनाज, फलियां, मेवे, सूअर का मांस।
विटामिन बी9 (फोलेट)	पानी में घुलनशील	मेगालोब्लास्टिक एनीमिया; न्यूरल ट्यूब दोष (नवजात शिशुओं में)।	डीएनए संश्लेषण, नई कोशिका निर्माण।	पत्तेदार हरी सब्जियाँ, फलियाँ, पौष्टिक अनाज।
विटामिन बी12 (कोबालामिन)	पानी में घुलनशील	घातक एनीमिया, तंत्रिका संबंधी	लाल रक्त कोशिका निर्माण, तंत्रिका	केवल पशु उत्पाद: मांस, मछली, अंडे,

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

		क्षति।	कार्य।	दूध।
--	--	--------	--------	------

3: प्रमुख खनिज – कार्य और कमी

खनिज	प्रकार	महत्वपूर्ण कार्य	कमी विकार	समृद्ध खाद्य स्रोत
कैल्शियम (Ca)	प्रमुख	हड्डियों और दांतों का निर्माण, मांसपेशियों में संकुचन, रक्त का थक्का जमना।	ऑस्टियोपोरोसिस, रिकेट्स.	दूध और दूध से बने उत्पाद, रागी, छोटी मछली, पत्तेदार सब्जियाँ।
लोहा (Fe)	पता लगाना	हीमोग्लोबिन (ऑक्सीजन परिवहन), ऊर्जा चयापचय का घटक।	लौह की कमी से होने वाला एनीमिया.	पत्तेदार हरी सब्जियाँ, खजूर, गुड़, अंग मांस।
आयोडीन (I)	पता लगाना	थायरॉइड हार्मोन का संश्लेषण, जो चयापचय को नियंत्रित करता है।	गण्डमाला, क्रेटिनिज्म (बच्चों में)।	आयोडीन युक्त नमक, समुद्री भोजन, डेयरी उत्पाद।
जिंक (Zn)	पता लगाना	प्रतिरक्षा कार्य, घाव भरना, वृद्धि और विकास।	विकास में देरी, कमज़ोर प्रतिरक्षा, घाव भरने में देरी।	मांस, शंख, फलियां, बीज, मेवे।

4: खाद्य संरक्षण सिद्धांत और विधियाँ

सिद्धांत	विधि(एँ)	यह कैसे काम करता है (तंत्र)
उच्च तापमान	पाश्चरीकरण, बंध्यीकरण, कैनिंग, ब्लांचिंग।	गर्मी लगाकर सूक्ष्मजीवों और एंजाइमों को मारता या निष्क्रिय करता है।
हल्का तापमान	प्रशीतन, हिमीकरण.	सूक्ष्मजीवों और एंजाइमेटिक गतिविधि की वृद्धि को धीमा या बंद कर देता है। उन्हें मारता नहीं है।
निर्जलीकरण (पानी का निष्कासन)	सूर्य सुखाने, यांत्रिक सुखाने, फ्रीज सुखाने।	सूक्ष्मजीवों के विकास के लिए आवश्यक जल को हटा देता है, जिससे वातावरण खराब होने के लिए अनुपयुक्त हो जाता है।
परिरक्षकों का उपयोग	वर्ग I (प्राकृतिक): नमक, चीनी, सिरका, मसाले। वर्ग II (रासायनिक): बेंजोएट्स, सोरबेट्स।	ऐसा वातावरण (उच्च आसमाटिक दबाव, कम pH) निर्मित करता है जो सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को रोकता है।
विकिरण	भोजन को आयनकारी विकिरण (जैसे, गामा किरणों) के संपर्क में लाना।	भोजन के तापमान को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ाए बिना सूक्ष्मजीवों को मारता है।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**

PROFESSORS ADDA 2025

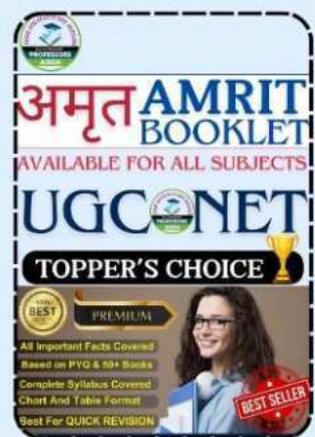
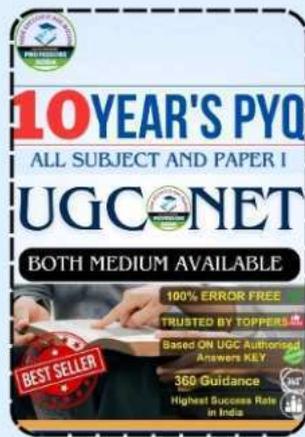
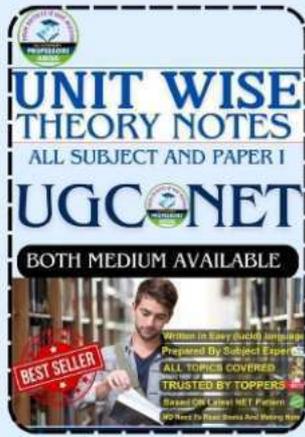
One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

5: खाद्य गुणवत्ता नियंत्रण एवं मिलावट

खाद्य सामग्री	सामान्य मिलावट	सरल जांच परीक्षण
दूध	पानी / स्टार्च	पानी: पॉलिश की हुई, तिरछी सतह पर दूध की एक बूंद बिना कोई निशान छोड़े तेज़ी से बह जाएगी। स्टार्च: आयोडीन घोल की कुछ बूंदें डालें; नीला रंग स्टार्च को दर्शाता है।
हल्दी पाउडर	मेटानिल पीला (एक गैर-अनुमत रंग)	HCl) की कुछ बूंदें मिलाएं ; मैजेंटा या गुलाबी रंग मिलावट का संकेत है।
सरसों के बीज	आर्जीमोन बीज	आर्जीमोन के बीज बनावट में खुरदरे और काले होते हैं, जबकि सरसों के बीज चिकने और भूरे-काले रंग के होते हैं। कुचलने पर आर्जीमोन के बीज अंदर से सफ़ेद होते हैं।
घी / मक्खन	वनस्पति (हाइड्रोजनीकृत वसा)	एक टेस्ट ट्यूब में एक चम्मच लें, एक चुटकी चीनी और कुछ HCl डालें। अच्छी तरह से हिलाएं। निचली परत में लाल या गहरा लाल रंग वनस्पति को दर्शाता है।
काली मिर्च	पपीता के बीज	पपीते के बीज सिकुड़े हुए, अंडाकार और हरे-भूरे या काले रंग के होते हैं। वे शराब में तैरेंगे, जबकि काली मिर्च डूब जाएगी।

सभी विषयों की सम्पूर्ण अध्ययन सामग्री किट उपलब्ध है।

प्रोफेसर अड्डा अभी व्हाट्सएप पर कॉल करें **7690022111 / 9216228788**



10 MODEL PAPER

ALL SUBJECT AND PAPER I

UGC NET



BOTH MEDIUM AVAILABLE

100% ERROR FREE ✓

TRUSTED BY TOPPERS

According NET EXAM Pattern

ALL SYLLABUS COVERED

DETAILED ANSWER

BEST SELLER



+91-76900-22111

+91-92162-28788

यूजीसी नेट गृह विज्ञान - आसान स्तर मॉडल पेपर

1. निम्नलिखित में से कौन सा एक मैक्रोन्यूट्रिएंट है?

- (A) विटामिन सी
- (B) लोहा
- (C) प्रोटीन
- (D) आयोडीन

सही उत्तर: (C) प्रोटीन

स्पष्टीकरण:

1. **मैक्रोन्यूट्रिएंट्स:** ऊर्जा और संरचना के लिए शरीर को अपेक्षाकृत बड़ी मात्रा में आवश्यक पोषक तत्व।
2. **तीन मुख्य मैक्रोन्यूट्रिएंट्स:** ये कार्बोहाइड्रेट, वसा (लिपिड) और प्रोटीन हैं।
3. **प्रोटीन कार्य:** ऊतकों के निर्माण और मरम्मत, एंजाइम, हार्मोन और अन्य शरीर रसायनों के निर्माण के लिए आवश्यक।
4. **सूक्ष्म पोषक तत्व:** विटामिन (जैसे विटामिन सी) और खनिज (जैसे आयरन, आयोडीन) की कम मात्रा में आवश्यकता होती है।
5. **ऊर्जा स्रोत:** प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट के समान ऊर्जा (4 किलोकैलोरी/ग्राम) प्रदान करते हैं।
6. **आहार स्रोत:** मांस, मुर्गी, मछली, डेयरी उत्पाद, फलियां और मेवे जैसे खाद्य पदार्थों में पाया जाता है।
7. **आवश्यक अमीनो एसिड:** प्रोटीन अमीनो एसिड से बने होते हैं, जिनमें से कुछ आवश्यक होते हैं और उन्हें आहार से प्राप्त किया जाना चाहिए।

2. रिकेट्स किस विटामिन की कमी से होता है?

- (A) विटामिन ए
- (B) विटामिन बी1 (थायमिन)
- (C) विटामिन सी
- (D) विटामिन डी

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

सही उत्तर: (D) विटामिन डी

स्पष्टीकरण:

1. **रिकेट्स:** बच्चों में हड्डियों के विकास को प्रभावित करने वाली एक स्थिति, जिसके कारण हड्डियां नरम और कमजोर हो जाती हैं।
2. **विटामिन डी की भूमिका:** विटामिन डी कैल्शियम और फास्फोरस के अवशोषण के लिए महत्वपूर्ण है, तथा हड्डियों के खनिजीकरण के लिए आवश्यक है।
3. **कमी का प्रभाव:** विटामिन डी की कमी से कैल्शियम का अवशोषण बाधित होता है, जिससे हड्डियां अपर्याप्त रूप से सख्त हो जाती हैं।
4. **लक्षण:** हड्डियों में दर्द, खराब विकास, तथा पैरों का टेढ़ा होना जैसी कंकाल संबंधी विकृतियां।
5. **विटामिन डी के स्रोत:** सूर्य के प्रकाश (त्वचा संश्लेषण), सुदृढीकृत खाद्य पदार्थों (दूध, अनाज) और वसायुक्त मछली से प्राप्त।
6. **ऑस्टियोमैलेशिया:** वयस्कों में समतुल्य स्थिति (हड्डियों का नरम होना) को ऑस्टियोमैलेशिया कहा जाता है।
7. **रोकथाम:** पर्याप्त धूप में रहना और आहार में विटामिन डी का सेवन/पूरक आहार लेने से रिकेट्स को रोका जा सकता है।

3. निम्नलिखित में से कौन सा प्राकृतिक सेल्युलोजिक फाइबर है?

- (A) रेशम
- (B) ऊन
- (C) कपास
- (D) नायलॉन

सही उत्तर: (C) कपास

स्पष्टीकरण:

1. **फाइबर वर्गीकरण:** फाइबर को मोटे तौर पर प्राकृतिक या मानव निर्मित (सिंथेटिक) के रूप में वर्गीकृत किया जाता है।
2. **प्राकृतिक रेशे:** पौधों (सेल्युलोजिक) या जानवरों (प्रोटीन) से प्राप्त।
3. **सेल्युलोजिक फाइबर:** ये पौधे से प्राप्त होते हैं; इनका मुख्य घटक सेल्यूलोज है।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

4. कपास स्रोत: कपास फाइबर कपास के पौधे (गोसीपियम प्रजाति) के बीज फली से आता है।
5. अन्य सेल्यूलोसिक फाइबर: इसमें लिनन (सन से), जूट, भांग और रेमी शामिल हैं।
6. प्रोटीन फाइबर: रेशम (रेशम के कीड़ों से) और ऊन (भेड़ से) प्राकृतिक प्रोटीन फाइबर हैं।
7. सिंथेटिक फाइबर: नायलॉन एक मानव निर्मित सिंथेटिक फाइबर है जो पेट्रोरसायनों से प्राप्त होता है।

4. वर्णक रंग चक्र में प्राथमिक रंग हैं:

- (A) हरा, नारंगी, बैंगनी
- (B) लाल, पीला, नीला
- (C) लाल, हरा, नीला
- (D) पीला, मैजेंटा, सियान

सही उत्तर: (B) लाल, पीला, नीला

स्पष्टीकरण:

1. पिगमेंट कलर व्हील: पेंट, स्याही, रंजक (सबट्रेक्टिव कलर मॉडल) से संबंधित कलाकारों और डिजाइनरों द्वारा उपयोग किया जाता है।
2. प्राथमिक रंग: ये आधारभूत रंग हैं जिनसे सैद्धांतिक रूप से अन्य सभी रंग मिश्रित किये जा सकते हैं।
3. आरवाईबी मॉडल: पारंपरिक वर्णक (आरवाईबी) मॉडल में प्राथमिक रंग लाल, पीला और नीला हैं।
4. द्वितीयक रंग: दो प्राथमिक रंगों को मिलाने से द्वितीयक रंग बनते हैं: हरा (नीला+पीला), नारंगी (लाल+पीला), बैंगनी/बैंगनी (लाल+नीला)।
5. तृतीयक रंग: एक प्राथमिक और एक आसन्न द्वितीयक रंग को मिलाने से तृतीयक रंग बनते हैं (जैसे, लाल-नारंगी)।
6. घटाव मॉडल: इसे घटाव मॉडल इसलिए कहा जाता है क्योंकि वर्णक प्रकाश की कुछ तरंगदैर्घ्य को अवशोषित (घटा) कर लेते हैं।
7. प्रकाश के साथ कंट्रास्ट: प्रकाश के योगात्मक प्राथमिक रंगों (RGB: लाल, हरा, नीला) से भिन्न।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

5. अर्थशास्त्र में 'जीडीपी' का क्या अर्थ है?

- (A) सकल घरेलू उत्पाद
- (B) सामान्य विकास योजना
- (C) वृद्धि विकास कार्यक्रम
- (D) सरकारी विकास नीति

सही उत्तर: (A) सकल घरेलू उत्पाद

स्पष्टीकरण:

1. **आर्थिक संकेतक:** सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) किसी देश की आर्थिक गतिविधि का एक मूलभूत माप है।
2. **परिभाषा:** किसी देश की सीमाओं के भीतर उत्पादित सभी तैयार वस्तुओं और सेवाओं के कुल मौद्रिक या बाजार मूल्य को दर्शाता है।
3. **समय अवधि:** आमतौर पर एक विशिष्ट अवधि में गणना की जाती है, आमतौर पर त्रैमासिक या वार्षिक रूप से।
4. **क्षेत्र:** इसमें देश में स्थित घरेलू और विदेशी स्वामित्व वाली दोनों कंपनियों द्वारा किया जाने वाला उत्पादन शामिल है।
5. **आकार का माप:** आमतौर पर किसी अर्थव्यवस्था के आकार और विकास दर का अनुमान लगाने के लिए उपयोग किया जाता है।
6. **गणना विधियाँ:** उत्पादन (आउटपुट), आय या व्यय दृष्टिकोण का उपयोग करके गणना की जा सकती है।
7. **नाममात्र बनाम वास्तविक:** नाममात्र जीडीपी वर्तमान कीमतों का उपयोग करता है, जबकि वास्तविक जीडीपी स्थिर कीमतों का उपयोग करके मुद्रास्फीति को समायोजित करता है।

6. जीन पियाजे अपने सिद्धांत के लिए प्रसिद्ध हैं:

- (A) मनोसामाजिक विकास
- (B) संज्ञानात्मक विकास
- (C) नैतिक विकास
- (D) व्यवहारिक शिक्षा

सही उत्तर: (B) संज्ञानात्मक विकास

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

PROFESSORS ADDA

One Stop Solution for NET / JRF / A. Professor / CUET

स्पष्टीकरण:

1. **सिद्धांतकार:** जीन पियाजे (1896-1980) एक स्विस मनोवैज्ञानिक थे जो बाल विकास पर अपने कार्य के लिए जाने जाते थे।
 2. **सिद्धांत फोकस:** उनका सिद्धांत बताता है कि बच्चों की सोचने की प्रक्रिया (ज्ञान) अलग-अलग चरणों के माध्यम से कैसे विकसित होती है।
 3. **चरण:** चार प्रमुख चरण प्रस्तावित हैं: संवेदी-मोटर (जन्म-2 वर्ष), पूर्व-संचालन (2-7 वर्ष), ठोस संचालन (7-11 वर्ष), औपचारिक संचालन (11+ वर्ष)।
 4. **प्रमुख अवधारणाएँ:** संज्ञानात्मक विकास को समझाने के लिए स्कीमा, आत्मसात, समायोजन और संतुलन जैसी अवधारणाओं को प्रस्तुत किया गया।
 5. **रचनावाद:** बच्चों को सक्रिय शिक्षार्थी के रूप में देखा जाता है जो अंतःक्रिया के माध्यम से विश्व के बारे में अपनी समझ का निर्माण करते हैं।
 6. **प्रभाव:** पियाजे के सिद्धांत ने विकासात्मक मनोविज्ञान और शिक्षा को गहराई से प्रभावित किया।
 7. **अन्य सिद्धांत:** मनोसामाजिक (एरिकसन), नैतिक (कोहलबर्ग), व्यवहारिक (स्किनर, पावलोव)।
7. संचार का कौन सा तत्व उस माध्यम को संदर्भित करता है जिसके माध्यम से संदेश यात्रा करता है?
- (A) प्रेषक
(B) रिसेवर
(C) चैनल
(D) फीडबैक
- सही उत्तर: (C) चैनल

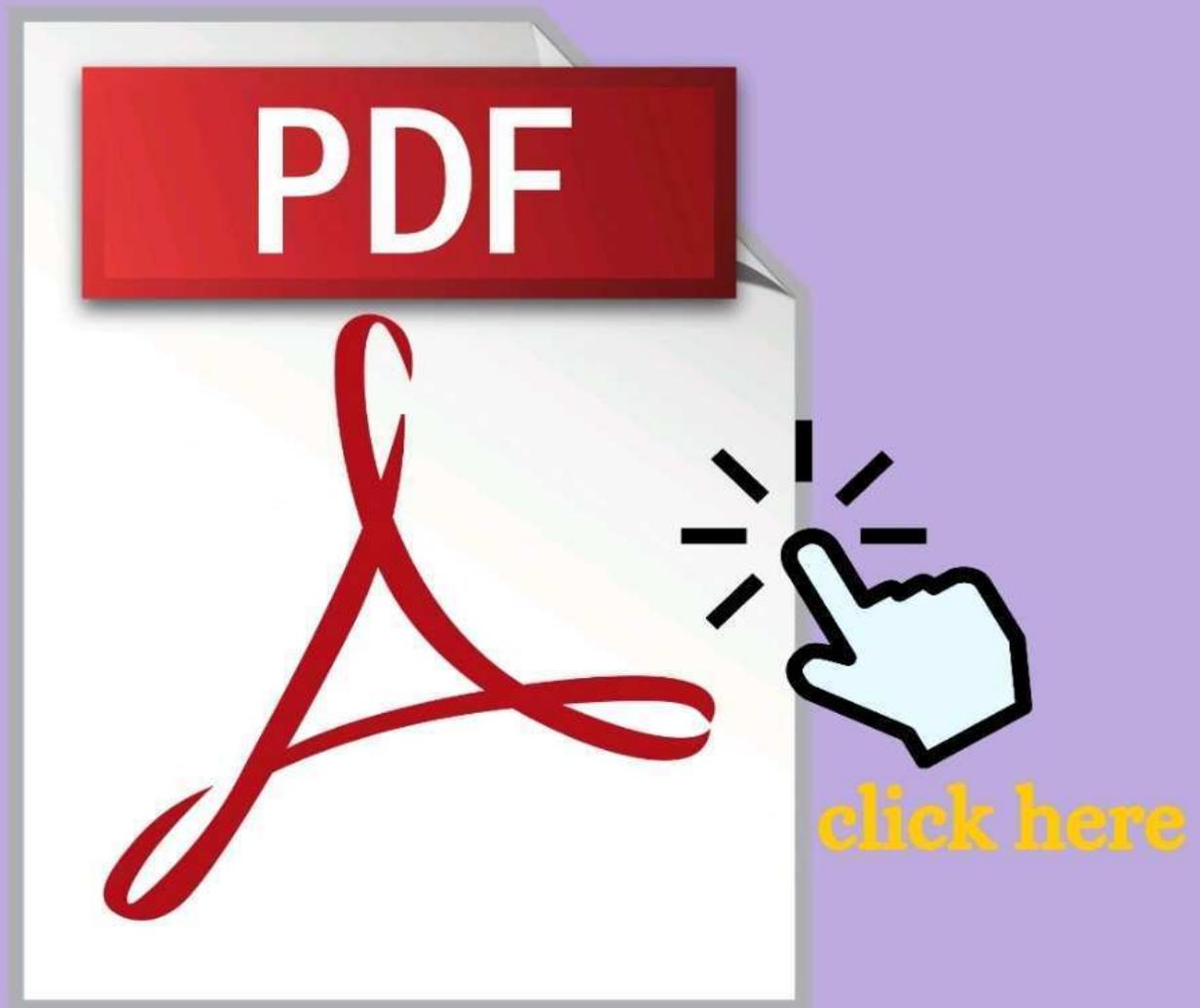
स्पष्टीकरण:

1. **संचार मॉडल:** बुनियादी संचार मॉडल में कई प्रमुख तत्व शामिल होते हैं।
2. **चैनल परिभाषा:** चैनल वह साधन या माध्यम है जिसका उपयोग संदेश को प्रेषक से प्राप्तकर्ता तक पहुंचाने के लिए किया जाता है।

All Subject's Complete Study Material KIT available.

Professor Adda Call WhatsApp Now 7690022111 / 9216228788

ALL SUBJECT AVAILABLE



**GET FREE UNIT WISE
NOTES SAMPLE**



+91 7690022111 +91 9216228788



TESTIMONIALS



Nikita Sharma
UGC NET (PAPER 1)
Delhi

"The premium course by Professors Adda gave me everything in one place – structured notes, MCQ banks, PYQs, and trend analysis. The way it was aligned with the syllabus helped me stay organized and confident."



Ravindra Yadav
UGC NET (Commerce)
Jaipur

"Joining the premium group was the best decision I made. The daily quiz challenges, mentor guidance, and focused discussions kept me disciplined and exam-ready."



Priya Mehta
UGC NET (Education)
Bangalore

"Professors Adda's study course is like a personal roadmap to success. The live sessions and targeted revision plans were crucial in helping me clear my exam on the first attempt."



Swati Verma
UGC NET (English Literature)
Kolkata

"What makes the Professors Adda premium course unique is the combination of high-quality content and a dedicated support group. It kept me motivated and accountable throughout."



Aman Joshi
UGC NET (Sociology)
Prajagraj

"The premium group gave me access to serious aspirants and mentors who guided me every step of the way. The peer learning, doubt sessions, and motivation from the group were unmatched."



Riya Sharma
UGC NET (Psychology)
Hyderabad

"What really kept me going was the constant encouragement from Professors Adda's mentors. Their support helped me stay motivated even when I felt overwhelmed by the syllabus."



Anjali Singh
UGC NET (Political Science)
Indore

"Professors Adda taught me that smart preparation is as important as hard work. Their strategic study plans and motivational talks made all the difference in my success."



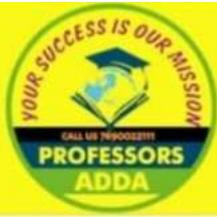
Aditya Verma
UGC NET (History)
Guwahati

"The institute not only provides excellent study resources but also builds your confidence. The motivational sessions helped me overcome exam anxiety and keep a positive mindset."

*IMAGES ARE IMAGINARY



+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers



**GET BEST
SELLER
HARD COPY
NOTES**



**PROFESSORS
ADDA**

**CLICK HERE
TO GET**



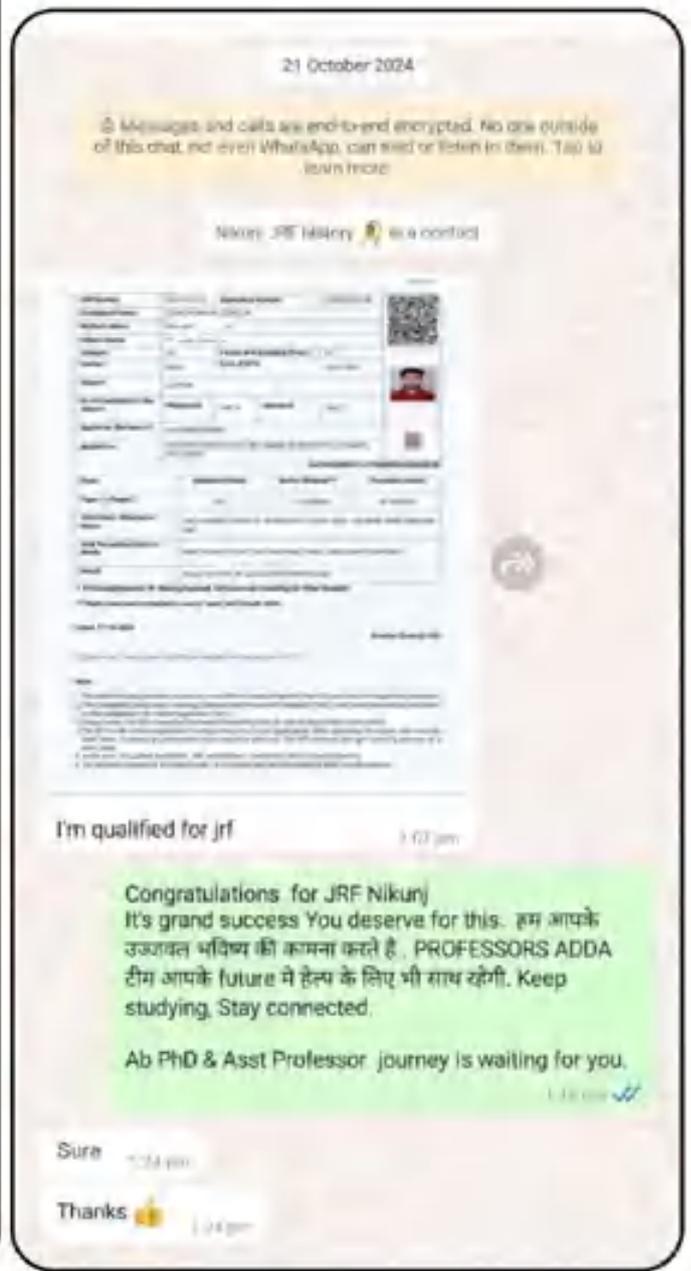
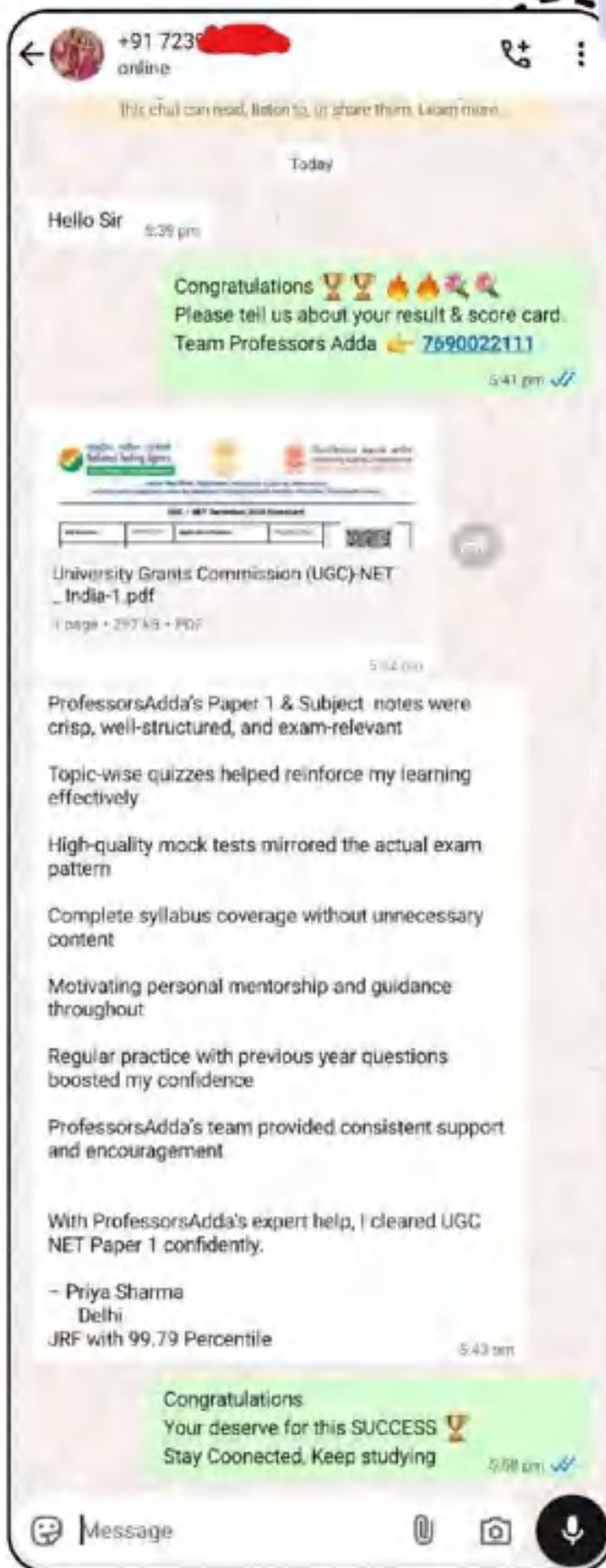
+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

Our Toppers



+91 7690022111 +91 9216228788



TESTIMONIALS



Nikita Sharma
UGC NET (PAPER 1)
Delhi

"The premium course by Professors Adda gave me everything in one place – structured notes, MCQ banks, PYQs, and trend analysis. The way it was aligned with the syllabus helped me stay organized and confident."



Ravindra Yadav
UGC NET (PAPER 1)
Jaipur

"Joining the premium group was the best decision I made. The daily quiz challenges, mentor guidance, and focused discussions kept me disciplined and exam-ready."



Priya Mehta
UGC NET (PAPER 1)
Bangalore

"Professors Adda's study course is like a personal roadmap to success. The live sessions and targeted revision plans were crucial in helping me clear my exam on the first attempt."



Swati Verma
UGC NET (PAPER 1)
Kolkata

"What makes the Professors Adda premium course unique is the combination of high-quality content and a dedicated support group. It kept me motivated and accountable throughout."



Aman Joshi
UGC NET (PAPER 1)
Prajagraj

"The premium group gave me access to serious aspirants and mentors who guided me every step of the way. The peer learning, doubt sessions, and motivation from the group were unmatched."



Riya Sharma
UGC NET (PAPER 1)
Hyderabad

"What really kept me going was the constant encouragement from Professors Adda's mentors. Their support helped me stay motivated even when I felt overwhelmed by the syllabus."



Anjali Singh
UGC NET (PAPER 1)
Indore

"Professors Adda taught me that smart preparation is as important as hard work. Their strategic study plans and motivational talks made all the difference in my success."



Aditya Verma
UGC NET (PAPER 1)
Guwahati

"The institute not only provides excellent study resources but also builds your confidence. The motivational sessions helped me overcome exam anxiety and keep a positive mindset."

*IMAGES ARE IMAGINARY



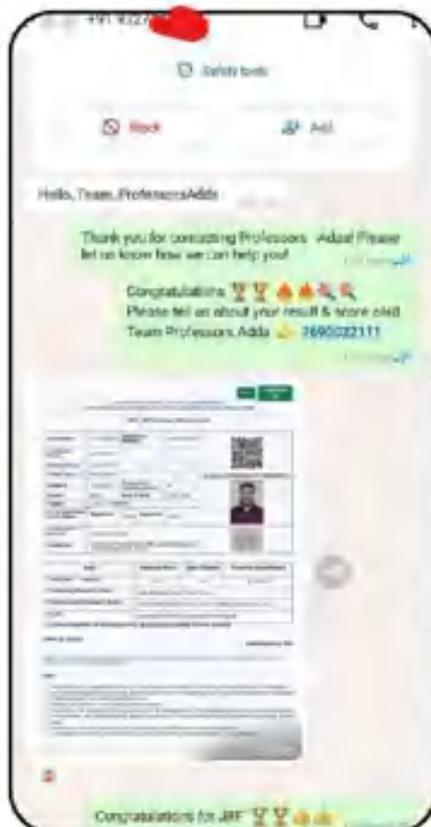
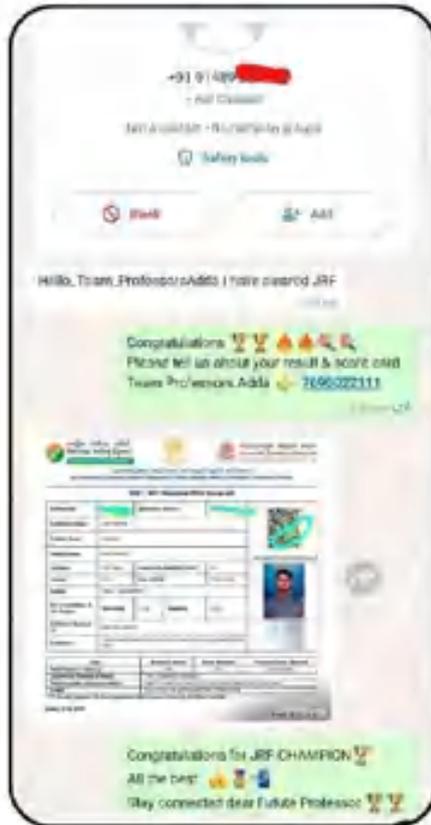
+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

Our Toppers



+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

←  Professors Adda UGC NE 
87162 members, 2123 online

 **Pinned Message** 
Offer 🌸 UGC -NET / JRF ASST PROFESSO...

   2478 join requests 

 ProfessorsAdda NET JRF

Dear Students ! Hme daily NET / JRF Qualified students ke msg mil rhe hai. So, aap bhi aapne Result pr tick kre  ..Agr hmari Hard work aapke result me convert hoti hai, to hmari Team NET students ke liye aur bhi EXTRA work kregi . @ProfessorsAdda

Anonymous Poll

- 28% NET + PhD NET+PhD SELECTION 631 
- 17% JRF JRF SELECTION 383 
- 23% Only PhD 
- 30% Planning for upcoming NET exam 
- 13% Already NET / JRF Cleared . Next target for PhD / Asst Professor Exams . 
- 8% Get Asst Professor study kit & future Academic help from our EXPERT team. WhatsApp 7690022111 

2254 votes

 53.3K 7:38 AM 

**OUR
UGC NET
SELECTION
RESULTS**



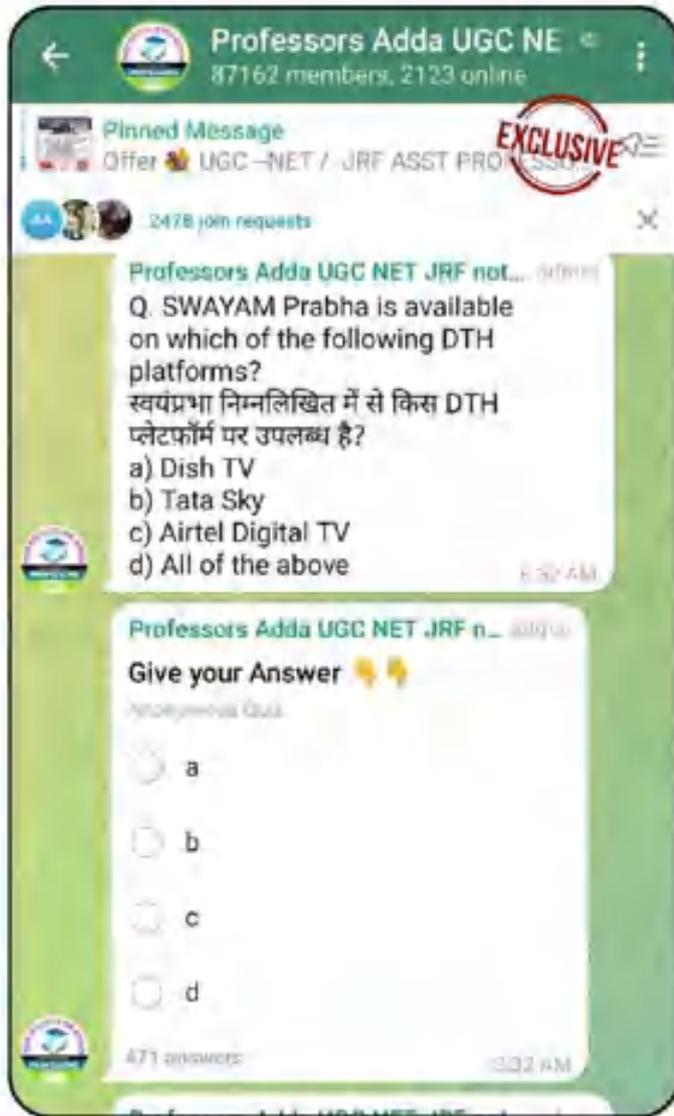
+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

Exclusive English
GROUP



INDIA'S NO 1 UGC NET
GROUP



CLICK HERE TO JOIN



+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

**OUR
UGC NET
SELECTION
RESULTS**

MANY MORE SELECTION



+91 7690022111 +91 9216228788



PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

BOOK YOUR HARD COPY COMPLETE STUDY PACKAGE

Hurry! Limited copies remaining—get yours before they're gone.

10 Unit Theory Notes

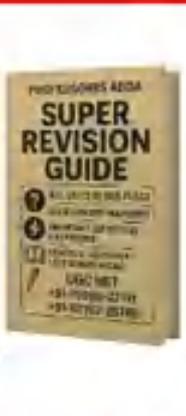
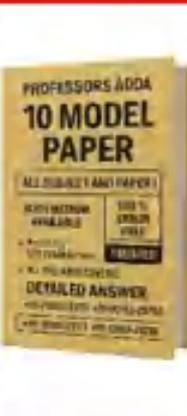
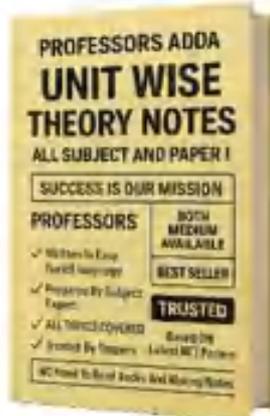
Unit Wise MCQ Bank

Latest 10 YEAR PYQ

Model Papers

One Liner Quick Revision Notes

Premium Group Membership



FREE sample Notes/ Expert Guidance /Courier Facility Available

Download PROFESSORS ADDA APP





PROFESSORS ADDA

Trusted By Toppers

BOOK YOUR HARD COPY COMPLETE STUDY PACKAGE

Hurry! Limited copies remaining—get yours before they're gone.

**NEW
PRODUCT**

10 Unit Theory Notes

Unit Wise MCQ Bank

Latest PYQ

Model Papers

One Liner Quick
Revision Notes

Premium Group
Membership

PROFESSORS ADDA

ONE STOP SOLUTION FOR UGG NET JRF PGT

PROFESSORS ADDA

ONE STOP SOLUTION FOR UGG NET JRF PGT

PROFESSORS ADDA

ONE STOP SOLUTION FOR UGG NET JRF PGT

PROFESSORS ADDA

ONE STOP SOLUTION FOR UGG NET JRF PGT

NAME DR ANKIT SHARMA

PROFESSORS ADDA

ONE STOP SOLUTION FOR UGG NET JRF PGT

NAME **Waiting for your name**

**Address : Waiting for
your Address**



FREE sample Notes/
Expert Guidance /Courier Facility Available

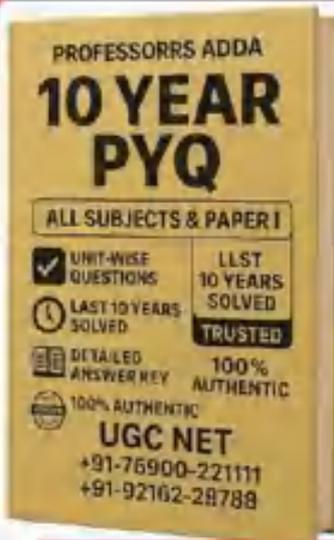
Download **PROFESSORS ADDA APP**



91-76900-22111

OUR ALL PRODUCTS

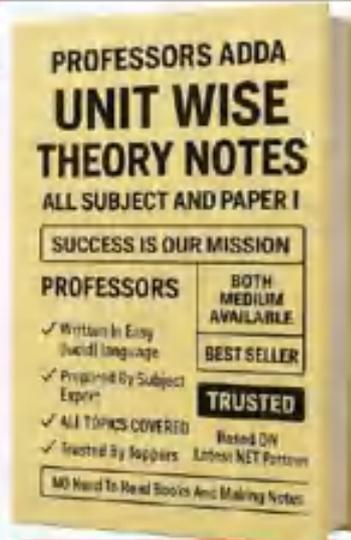
NEW
PRODUCT



CLICK HERE



NEW
PRODUCT



CLICK HERE



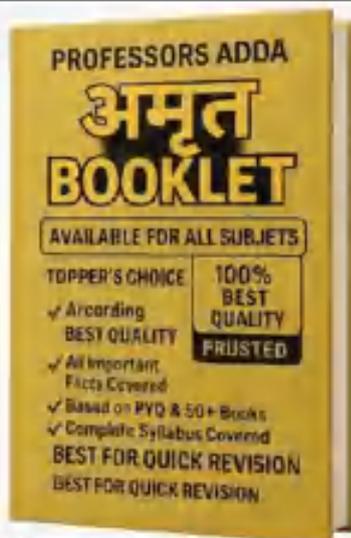
NEW
PRODUCT



CLICK HERE



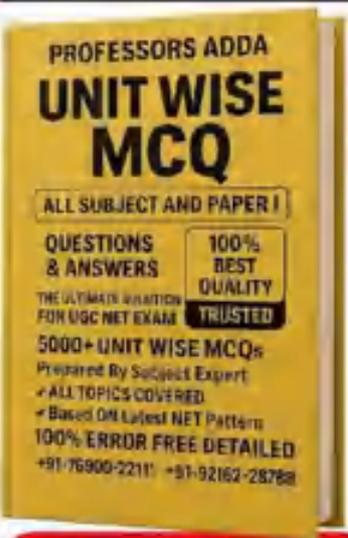
NEW
PRODUCT



CLICK HERE



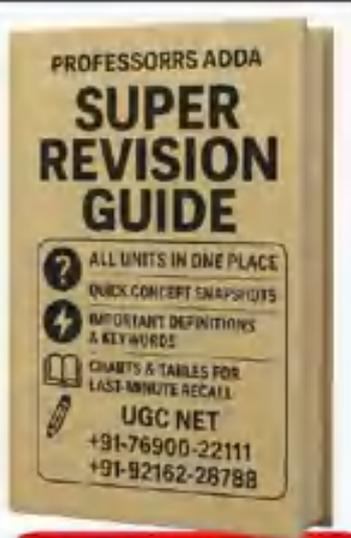
NEW
PRODUCT



CLICK HERE



NEW
PRODUCT



CLICK HERE



+91 7690022111 +91 9216228788