

Appendix No. I II III

Respected Sir / Madam,

I am Mrs. A. Patil, Ph.D. student in the Department of Home Science Education and Extension, Faculty of Home Science, M.S. Univeristy, Baroda.

For my research study I have collected information in Home Science education for farm women. The purpose of my study is to identify training needs of the farm women in Home Science Education. I have selected some concepts and develop some generalisations I thought necessary for farm women to know.

I am requesting you to give your opinion on each concept and generalisation whether you think them are "Most Important", "Important" and "Not Important".

Your opinions are very important part of my study. Kindly respond to the opinionnaire at your earliest. Your cooperation is very valuable.

I am very grateful to you.

With regards,

Yours sincerely,

(A. PATIL)

DEPT. EDUCATION EXTENSION.

INSTRUCTIONS FOR THE OPINIONNAIRE :-

The opinionnaire contain some concepts and generalisation regarding Nutrition, child care, Health, Storages and Energy Education. These concepts were selected and generalisations were developed by keeping the farm women in mind.

Here you are requested to select the concepts and generalisation, you think necessary for farm women to know.

Instructions for recording your opinions :

On the left side of the statements the letter 'C' is mentioned for concepts and below each concept generalisation are given by the letter 'C'. On the right side of the statements three headings 'MI' , 'I' , 'NI' are given separately. Read each concept and generalisation carefully.

1. If you think the given concept and generalisation below concept are most important for farm women to know, enter the letter 'MI' in the column 'MI'.
2. If you think the given concept and generalisation is only important and not very significant to know by farm women, enter the letter 'I' in the column 'I'.
3. If you think the given concept and generalisation is not at all important for farm women to know, please write 'NI' under the column 'NI'.

- x - x - x -

1 : FOODS AND NUTRITION

C = CORRECT
NC = NOT CORRECT

ASPECT I	CONCEPT	NO	Intensity Value
1	Food helps body in many ways		
i	Food helps in physical and mental growth		2.66
ii	It repairs damaged cells of body.		2.33
iii	It provides resistant power against diseases.		2.50
iv	It gives heat and energy to the body.		2.50
v	It helps to maintain normal body temperature.		1.91
2	There are different food groups		2.75
	Foods can be classified as		
	cereal		
	vegetables		
	fruits		
	meat, fish, eggs		
	oil and ghee		
	milk and milk products		
	miscellaneous		
3	balanced diet contain all food groups		2.75
1	Inclusion of one of the item from each food group on every day diet makes it balanced		
4	Dietary requirements differs due to various aspects		
1	The quality type and amount of food required by our body depends on		2.41
	a) age of a person		
	b) sex of a person		
	c) type of work person does		
	d) climatic conditions		
	e) seasonal availability of food		

ASPECT I	CONCEPT NO		Intensity Value
		f) locally available food.	
	5	Each food is meant to carry on specific functions of the body	
	i	Cereal, sugar, oil and ghee provide energy to work and play.	2.66
	ii	Pulses nut fish and milk are required for growth and repair of body cells.	2.75
	iii	Fruits and vegetables protect body against diseases.	2.50
	6	Food contains different nutrients	2.00
	i	Food contain proteins	
	ii	carbohydrates	
	iii	vitamins	
	iv	minerals.	
	7	Each nutrient is having a specific value for good health	
	i	Energy for work and play is obtained mainly from carbohydrate foods such as cereals, potatoes, sugar, oil, ghee, oil seed and nuts.	2.25
	ii	Nutrients required for growth and repair are proteins mainly obtained from pulses, nuts, milk, eggs, fish and meat.	2.33
	iii	Nutrients required for protection against diseases are vitamins and minerals which are mainly obtained from fruits, vegetables, milk and fleshy foods.	2.33
	8	Fresh and adequate food is a requirement of healthy body	
	i	Fresh food provides nutrients to body.	2.50
	ii	Stale foods contains harmful bacterias.	2.75
	iii	Over riped fruits are not good for body as they contain harmful bacterias.	2.50
	iv	Inadequate consumption of foods will result into weakness of the body.	2.91
	v	Over eating is bad for health as it leads to obesity, diarrhea, indigestion and acidity.	2.50

ASPECT	CONCEPT NO		Intensity Value
9		The requirements of food, consumption of children, pregnant women and lactating mothers are different	
	i	Children need to eat all kinds of foods.	2.75
	ii	Pregnant women need more food for herself and for the growth of baby.	2.91
	iii	Lactating mothers need more food for herself and for nourishment of their babies.	2.91
10		There are many different ways of cooking	
	i	Food is cooked using water, fat and hot air as medium.	2.58
	ii	Steaming is the best method in which food does not come into contact of boiling water and preserve nutrients.	2.66
	iii	Frying is cooking food in hot fat.	2.66
	iv	Food is baked on fire and in oven.	2.00
	v	Food is roasted on direct fire or tawa.	2.00
11		Cooking improves food in several ways	
	i	Foods are often cooked to make them	2.66
	a)	Tasty	
	b)	Soft	
	c)	Light to digest	
12		Proper upkeep of food is necessary	
	i	Foods get spoiled easily in summer.	2.41
	ii	Home made refrigerator, janta sheet peti can be used for safe up keeps of food.	2.58
13		Foods can be preserved by various methods	
	i	Storing at low temperature helps to reduce spoilage of foods.	2.66
	ii	Storing in airtight container helps to lengthen the shelf life of food.	2.41

ASPECT I	CONCEPT NO	Intensit	Value
	iii	Dehydration removes moisture and does not allow the growth of harmful microbes to be developed in it.	2.25
	iv	Boiling kills the micro organisms which spoil food.	2.75
	v	Salting helps to preserve some food.	2.25
	vi	Sugar syrup helps to preserve some food.	2.16
	vii	Chemical preservatives are used to lengthen the life of some food.	1.66
	viii	Immersing the foods in oil also helps to preserve food.	1.50
14	Hygienic food practices are essential for good health		
	i	Hygienic food practices include using clean vessels for cooking, eating, drinking.	2.91
	ii	Preventing contamination of foods by flies dirt, dust.	2.50
	iii	Avoiding keeping foods in moist places where germs in food grow rapidly.	2.33
	iv	Washing hands and mouth before and after every meal.	2.08
	v	Avoiding eating stale or spoiled food.	2.66
15	Proper food habits are essential for good digestion of food		
	i	One needs to consume three meals a day at regular intervals.	1.50
	ii	Missing meal is harmful to health.	1.83
	iii	Irregular intake of meal affect the digestive system.	2.00
	iv	Over eating burdens the digestive strength of a person.	2.25
	v	Rushing through the meal causes indigestion.	2.50
	vi	Pleasant atmosphere while taking meal helps better digestion of food.	2.25
	vii	Proper chewing of food is essential for easy digestion.	2.66
	viii	Eating fresh and clean food is essential for proper digestion.	2.75
16	Foods need to be covered to prevent contamination		

202

ASPECT I	CONCEPT NO	Intensity Value
	i	Uncovered food is spoiled by flies, dust and dirt.. 2.75
	ii	Dust particles and flies carry germs which they leave on food. 2.83
	iii	In take of uncovered food causes vomiting, diarrhea, indigestion, cholera and jaundice. 2.83
	iv	The existence of germs in foodstuffs are not seen by naked eyes. 2.66
17		There are useful and harmful microbes present in foodstuffs
	i	Some microbes are useful to human body. 2.50
	ii	Some microbes spoil foods. 2.41
	iii	Harmful microbes causes diseases. 2.33
18		Foods need to be protected against contamination
	i	Safe handling of food helps to protect it against contamination. 2.25
	ii	Cooked food needs special care against harmful bacterias, yeast and moulds. 2.50
	iii	Exposure to air, dust and flies and improper cleaning of utensils contaminate food. 2.58
19		There are certain points to be remembered to save food and nutrients during cooking, storing and serving.
	i	Cereal, pulses legumes need only one washing before cooking as they dissolve their nutrients in water if washed more. 2.58
	ii	Washing vegetables before cutting them into pieces saves nutrients. 2.58
	iii	Tiny pieces of vegetables looses nutrients in water or through oxidation therefore vegetable need to be cut into moderate pieces. 2.41
	iv	Cutting of fruits and vegetables just before eating or cooking is advisable as after cutting nutrients in them get oxidised. 2.50
	v	Eating of uncooked or raw form of fruits and certain vegetables provides more of vitamins and minerals to the body. 2.66
	vi	Rubbing of green vegetables, cereal and pulses in water dissolves 2.66

ASPECT I	CONCEPT NO		Intensity Value
		their nutrients in it and thus decreases its nutritive values.	
	vii	Polishing of cereals, pulses and legumes looses their nutrients.	2.25
	viii	Cooking of cereals pulses and legumes in required amount of water saves the time of cooking and nutrients in them.	2.41
	ix	The use of water in which the foods helps are soaked provides water soluble minerals and vitamins to the body.	2.58
	x	Cooking foods in vessels covered with lids save nutrients and prevents contamination.	2.66
	xi	The consumption of water in which foodstuffs are cooked contains certain minerals and vitamins.	2.33
	xii	Over cooking destroys certain vitamins and burns the foodstuff.	2.50
	xiii	Early preparation of dough (about 3-4 hrs) increases vitamins B in it before it is used for further preparation.	2.66
	xiv	Use of sprouted legumes in the meal provides more of vitamins.	2.91
	xv	Consumption of sprouted legumes helps in digestion of pulses and cereals.	2.41
	xvi	Storing foods in damp places and wrong type of containers spoils food.	2.60
	xvii	The food ingredients if stored longer looses its nutrients.	2.58
	xviii	Eating of stale food leads to vomiting, indigestion and diarrhea.	2.52
	xix	Stale food looses its nutrients.	2.41
	xx	Steamed cooked food is the best among all other cooked food as it digests easily and contains more nutrients.	2.60
	xxi	Indiscriminate serving and spoiling causes wastage of food.	2.66
		Inadequate consumption of the required amount of food will lead to deficiency diseases	

ASPECT I	CONCEPT NO	Intensity Value
	i	Inadequate consumption of the different foods lead to stunted growth. 2.41
	ii	Inadequate consumption of carbohydrate leads to weaknesses. 2.82
	iii	Inadequate consumption of protein foods like milk, egg, cereal pulses and certain vegetables nuts and seeds 2.50
	a)	lead to stunted growth.
	b)	decreases physical weight.
	c)	lead to deficiency diseases like Kwashiorkor, marasmus.
	iv	Inadequate consumption of vitamin foods such as all kinds of vegetable, sprouted legumes, fruits, lead to deficiency diseases like 2.66
	a)	night blindness.
	b)	scarvy.
	c)	beriberi
	d)	rickets.
	v	Inadequate consumption of mineral food such as vegetables, fruits lead to 2.66
	a)	anaemia.
	b)	weak bones and teeth.
	c)	weakness and poor physique.
	2i	Kitchen gardening is a good hobby
	i	Raising a food plant is a creative activity. 2.08
	ii	Kitchen gardening makes available fresh and cheap vegetables and fruits. 2.82
	iii	Use of fresh vegetables and fruits available from kitchen garden daily make diet nutritious. 2.82
	iv	Use of drained water, cowdungs to raise kitchen gardening helps to maintain clean surroundings. 2.75
	v	Income is generated by selling extra vegetables and fruits grown 2.25

Intensity Value

ASPECT I CONCEPT NO

in kitchen garden.

vi Kitchen gardening is the profit making leisure time activity. 2.16

HOUSEHOLD STORAGE

Storage is the most important area in the creation of an orderly and creative home

i Proper storage arrangement is necessary for orderly and systematic living. 2.27

ii Proper storage facilities contribute to usefulness, beauty, rest and recreational areas. 2.45

iii Well ordered living is difficult accomplishment with inadequate places. 2.09

iv Successful housing involve the provision of adequate storage facilities through the various parts of the house. 1.19

v Proper storage facilities help to serve the work areas. 2.36

2 Indian Rural houses require storage facilities for kitchen items, food items, bedding, clothing, fuels, water collection and farm produces.

i Wooden plants on the walls held by two wooden bars at the end makes provision of storages. 2.00

ii For storing plates and glasses a holder stand of wrought iron or aluminium or wooden is used. 2.09

iii Wooden shelves for storing items need to be 2-3 feet high from floor level to take and replace items easily. 2.36

iv Storage facilities consist of either built ingapboard or openshelves. 2.18

In kitchen it is essential to have adequate storage space for

3

various items

i Kitchen area of the house needs the largest quantity of built in 2.36

ASPECT II	CONCEPT NO.		Intensity Value
		work and storage space.	
	ii	There is a variety of utensils, tools and supplied required by the families to be stored within limited available space..	2.00
	iii	In homes some of the floor area is occupied for storage leads to congestion and less free space to work.	2.38
4		Improper storage arrangement leads to several consequences	
	i	Inadequate and improper storage arrangement causes lack of comfort for moving in the house.	2.54
	ii	Unplanned storage facilities leads to greater utilization of energy which in turns lead to fatigue and frustration in homemakers.	2.45
	iii	Ignorance and unawareness about good storage affect the health of homemakers and time available to her.	2.36
	iv	Adequate storage facilities are instrument in conserving time and energy of homemakers in fair housekeeping choices.	2.09
III		<u>GRAIN STORAGE</u>	
	1	There are various types of bins used for storing grain indoors which are different in their shapes and sizes	
	i	They are mud bins, pucca bins, straw bins, bamboo bins, Gunny bags, earthen vessels and metal drums.	2.53
	ii	Mud bins are in coal, square or oblong domes shape or chimney shape.	1.92
	iii	Bins are made up of unburn clay to give it a tough consistency.	1.92
	iv	Square and oblong kothis consist of several chambers, joints and crevices are less insect proof.	2.61
	v	Kothis are of varying capacities from 20 to 200 md or even more.	1.92
	vi	The grain stored in a kothi does not remain free from insect attach for more than season or so.	2.53

ASPECT III	CONCEPT NO.	Intensity Value
	vii	2.61
	Bharolis are mostly used for small holding where grain is used for day to day purpose.	
	viii	2.07
	Pettis have small circular opening at the base for taking out the grain.	
	ix	2.30
	Bukharis are circular tanks made of masonry work which are 5-6 ft in height and 4 ft in diameter.	
	x	2.23
	In bukharies grain is kept covered with red sand over which some thick coarse cloth is spread.	
	xi	2.15
	Some bukharies are built on raised plat-form to avoid damp.	
	xii	1.61
	Gunny bag filled with grain are kept in the midst of bhusa and well pressed to keep wheat free from insects for 2-3 years.	
	xiii	2.36
	Paddy are preserved in straw bundles.	
	xiv	2.30
	Bins made up of bamboo matting plastered with cowdung inside, outside and at the bottom, are used for indoor storage.	
	xv	2.36
	Earthen vessels and pots are in universal use for storing small quantities of grains.	
	xvi	2.30
	The covers of earthen vessels are plastered with a mixture of cowdung and mud.	
	xvii	2.61
	Metal drums are used for storing grains on a small scale.	
	There are different kinds of store rooms, open or loose stores and air tight storage	
	i	2.33
	Kachha room plastered with a mixture of cowdung and mud helps to prevent insects from attacking grain.	
	ii	2.38
	Wheat stored in air tight is free from the attack of weevils.	
	iii	2.07
	Within the limits of a wide range of conditions as to temperature, moisture and degree of weevilling hematical sealing is effective method of dealing with the weevil problem.	

ASPECT III	CONCEPT NO	Intensity Value
	iv	Germinating Power of grain becomes irregular and ineffective if grain is stored for more than two years. 2.07
	v	In airtight storage the germinating power and quality of grain deteriorate. 2.36
3		The eradication of insects, pests, in the infested grain is effected by means of fumigants insecticides, dust, heat and cold treatment etc.
	i	Insects damage to grain is not distinctively noticeable until the insects within the seed mature and eat their way out by leaving a hole. 2.53
	ii	It is easier and profitable to destroy the pests before it becomes abundant in the grain. 2.53
	iii	Insecticides employed to kill insects in gaseous forms are known as fumigants. 2.61
	iv	The effect of fumigants is very slow at low temperature. 2.30
	v	Fumigation is best carried out at a temperature of 76°F - 95°F. 2.53
	vi	The ideal way of fumigating grain is to put it in airtight container tanks in gaseous form in which a suitable fumigant is introduced. 2.30
	vii	The freshly harvested seed is liable to be damaged by fumigation. 2.36
4		One needs to be careful while using fumigants
	i	One has to be careful while buying fumigants through literature. 1.92
	ii	Storing fumigating materials in an airy, well ventilated dry and safe place is necessary. 1.77
	iii	Washing is essential after fumigation. 1.61
5		Carbond biosulphate is the fumigant for controlling insects
	i	Carbond biosulphate vapour is poisonous to human being and if 1.77

ASPECT III	CONCEPT NO	Intensity Value
	inhaled in big doses may cause death.	
	ii Carbond biosulphate liquid is poured into a clean shallow pan and then is placed on the top of the grain as it is heavier than air.	2.00
	iii The amount of carbon biosulphate to use depends to a large extent of the gas absorbing power of the container and the amount of the grain.	1.77
	iv Grain needs to be exposed to carbon biosulphate for about 24 - 30 hours.	1.84
	v It is desirable to fumigate the grain in bags which are stacked in a small air tight room.	2.00
6	Hydrocynic acid is commonly used for fumigating the grain	
	i Hydrocynic acid gas is the most poisonous of the fumigants in common use.	2.53
	ii The common method of generating this gas is by mixing sodium or potassium cyanide with dilute sulphuric acid.	2.00
	iii The earthenware or heat resisting glass basins are appropriate vessels for generating hydrocynic acid gas.	1.84
	iv Before the chemicals are mixed and used it is necessary to remove water and moisture from the infested room.	1.92
	v Calcium cyanide does not have any effect on the baking and milling qualities of treated wheat.	1.67
	vi Fumigation with hydrocynic acid gas does not injure the generating power of food value of the grain.	1.66
	vii The seeds which are to be fumigated needs to be mature and thoroughly dry.	1.66
	viii Thorough washing of hands and containers is required after the use of cyanide.	1.77

ASPECT III	CONCEPT NO.	Intensity Value
	iv	2.84
	v	2.84
9	i	2.77
	ii	2.38
	iii	2.84
	iv	2.84
	v	2.84
	vi	1.77
	vii	1.61
	viii	2.23
	ix	1.90
	x	2.23

iv All uneven walls or floor surface need to be well plastered to remove all possible cracks where the pests harbour.

v The insects and pest have the habit of hiding themselves in cracks and crevices.

9 There are different materials used for disinfecting the grain storages to prevent weevil and insect attack on grains
i To prevent weevil attack all surface in granaries are sprayed with analine solution.

ii The disinfection of granaries is done if the walls, ceilings and floors are washed with kerosene, oil emulsion to which store insects are sensitive.

iii The store room is disinfected with the smoke of wheat straw.
iv Painting room with coalter upto about the middle of the height of the walls keeps the white ants away from attacking the grain.
v Mixture of mud and juice of karunda leaves or juice of weed called marwan is also used in plastering granaries.

vi Before putting in the grain spreading wheat straw (turi) about 6"-9" thick on the floor of the room, between wall and the grain and on the top of grain is a desirable practice to keep grain dry.

vii Putting layers (3"-4" thick) of trek or neem leaves is also desirable practice to keep off insects attack on grain for a couple of seasons.
viii Mixing of sand and road dust with grain is economically cheap method which helps to protect it from insects and weevils.

ix Ash of cowdung or wood help to store grain specially maize, jowar and wheat when they are intended for seed purposes.

x Asafoetida is also used to keep off insects attacking grain for a couple of seasons.

ASPECT III	CONCEPT NO.	Intensity Value
	xi	Fumes of burning sulphur are fairly effective as an insecticide but they have not much penetrating power..
	xii	Pentachloroethane is known as kill freelarvac in empty stores or bins but they are not of much use if they are inside the grain. 1.46
	xiii	Borax powder is used for protecting grains stored for seed purposes. 1.46
	xiv	Borax power controllls effectively the calandra cryzae in y the grain for about seven months. 2.46
	xv	Lime is also useful against insects which does not harm germinating power of the grain. 2.70
	xvi	Coal and wood ashes are also used for preventing insect infestation to grains. 2.69
	xvii	Coal and wood ashes do not affect the germinating power of the seed. 2.77
	xviii	Rock phosphates and the natural mineral are also being used for storing grains. 2.07
IV		<u>CHILD CARE</u>
1	i	Breast feeding is necessary for both baby and others
	ii	Breast feeding is natural and nutritious feeding for children. 2.83
	iii	Breast feed babies have fewer bowel upsets than bottle feed babies. 2.41
	iv	There is less thumb sucking among breast fed babies. 2.50
	v	Most of the babies feel satisfied after 20-30 minutes of feeding. 2.25
	vi	Breast feeding helps mothers feel physically comfort. 2.16
		Breast feeding creates close intimacy between babies and mothers. 2.91
2		Colostrum is good for babies
	i	Baby is put to breast feed some time in the first eighteen hours after birth. 2.16
	ii	Colostrum is a substance secrets from breast before the milk comes in. 2.50

812

ASPECT IV	CONCEPT NO		Intensity Value
	iii	Colostrum is a highly nutritious for babies.	2.91
	iv	Colostrum takes care of baby's first hunger.	2.33
3		Mothers need to be careful about their babies' feedings	
	i	Sufficient number of feedings each day are necessary to fulfill their hunger satisfactorily.	2.50
	ii	It is important to give baby a long enough nursing period at each feeding.	2.58
	iii	Irregular schedule of baby's feeding does not harm to its nutrition.	1.91
	iv	Every baby has tendency to develop regular habits of becoming hungry for his feeding.	2.16
	v	Babies feeding schedule depends on baby's size, hugeness and wakefulness.	2.00
	vi	Constantly urging babies to take more food than what they want lead them become steadily less interested.	2.08
	vii	Babies need to lengthen gradually the intervals between feeding, as they grow bigger and older.	2.58
	viii	In infancy the feedings are given every four hours.	2.00
4		Lactation begins about after three days	
	i	Sucking of breast in first three days promotes the milk flow from breast.	2.33
	ii	Consumption of fluids helps mothers to produce more milk.	2.50
	iii	Lactating mothers includes daily diets for milk, cereals, pulses, vegetables, fruits and ghee-butter.	2.75
	iv	Frequently emptying breast stimulates them to produce more milk.	2.33
	v	Worries and tenseness hold the milk back and thus discourage milk supply.	2.41
	vi	It is necessary to make sure that the breast is emptied before	2.25

ASPECT IV	CONCEPT NO.		Intensity Value
		changing over to the other.	
	5	Breast feeding is not desirable under certain conditions	
	i	Breast feeding is not desirable when mothers has - disease of breast and nipple acute illness	2.91
	6	Supplementary foods are essential for growth and development of children	
	i	Fourth months onwards the baby is given liquid food as a supplementary food.	2.66
	ii	After six months milk alone is not enough to provide sufficient amount of all nutrients needed to maintain growth.	2.91
	iii	Supplementary foods given to children are in two forms, liquid and solid.	2.41
	iv	Liquid and solid foods provides varieties to children in their feeding.	2.65
	v	Supplementary foods in varieties provides different nutrients required by the children.	2.66
	vi	Supplementary foods are of cereals pulses, milk, vegetables, fruits, animals and fatty foods.	2.50
	vii	Solid foods are necessary for babies' gym exercises. Weaning is an important period in babies' feeding	2.50
	7	i	
	i	Weaning is omitting one feed of mother's milk and feeding a suitable quality of chosen supplementary food.	2.66
	ii	On no account weaning is postponed beyond eighteen months of age of baby.	2.75
	iii	Sleeping away of the baby from mother contributes to smooth weaning period.	2.25

ASPECT IV	CONCEPT NO	Intensity Value
	8	
	There are negative effects of improper feeding on the health of children	
	i	Improper feeding makes children apathetic ir itable and develops sickly pallar. 2.75
	ii	It makes children loose weight. 2.91
	iii	It leads to stunting growth. 2.91
	iv	It causes children specific diseases. 2.91
	v	It makes children fretful and disinchned to play and show interest in his surroundings. 2.58
	9	
	There are certain Hints on introducing supplementary food to children	
	i	Certain foods gives an allergic reaction to children such as rash and swelling which need to be stopped immediately and a doctor to be consulted. 2.58
	ii	Mixture of favourite and unfavourite food help children to develop taste of unfavourite foods. 2.66
	iii	Forcing children to eat under circumstances leads to vomiting. 2.33
	iv	All new foods need to be introduced cautiously if children has frequent bowel upset. 2.91
	v	Offering new food at a time and feeding it for sometime helps children to develop liking for the same. 2.33
	vi	Feeding one foodstuff separately than immixtures helps children to get acquainted with that foodstuffs. 2.58
	vii	Mothers teaching children to eat and enjoy different foods is essential. 2.41
	viii	Mothers need to be patient, resourceful and not too serious about children's feeding. 2.25
	10	
	There are some common kinds of indigestion	

ASPECT IV	CONCEPT NO	Intensity Value
	i	Most babies do considerably spitting (small amount of milk is brought back in the mouth during early months). 2.50
	ii	There are babies who vomit a large amount as often as once a day especially the hypertonic babies in their early weeks. 2.41
	iii	The amount vomited usually looks larger than it actually is. 2.58
	iv	Any food in the stomach is acidified therefore milk turn into curd. 2.66
	v	Pyloric stenosis is more common in babies where food is vomited out with great force. 2.25
	vi	Many times bottlefed babies get constipation which is difficult for babies to pass it. 1.75
	vii	Diarrhea occurs due to germs and infections. 2.83
11	i	Constipation is prevented by certain ways 2.50
	ii	Chronic constipation is prevented by eating varied diet. 2.41
	iii	In spastic constipation the movements comes out as a collection of small hard balls as it occurs on bottlefed babies or regular solid food diet.
	iv	A child outgrows spastic constipation at any age. 2.08
	v	Children's intestines are sensitive during the first year or two. 2.08
	v	Liquid food diet helps to prevent constipation. 2.58
12	i	There are different symptoms of indigestion
	i	The common symptoms of indigestions are 2.75
	a)	discomfort and fretting
	b)	Passing gas by rectum
	c)	spitting and vomiting
	d)	Loose curdy and greenish bowel movements.
	ii	Many different infections starts with vomiting. 2.75
13	i	Diarrhea is considered severe

ASPECT IV	CONCEPT NO.	Intensity Value
	i	2.83
	A diarrhea is considered severe if :	
	a)	water or stool pus or blood in stool comes out.
	b)	vomiting or fever occurs.
	c)	baby looks prostrated with sunken eyes with gray circles under them.
14	The treatments are necessary to overcome indigestion	
	i	After vomiting it is desirable not to feed babies until they acts very hungry. 2.58
	ii	Appearance in green bile in vomiting requires prompt medical treatment. 2.66
	iii	Eating fresh fruits and vegetables and plenty of exercise helps to treat constipation in a baby. 2.41
	iv	For indigestion diluted milk without sugar is desirable. 2.50
	v	Boiled water with sugar and little of salt is desirable for diarrhea. 2.83
15	Vaccination is necessary to control major killer diseases	
	i	Immunisation is basic need of children and of community. 2.91
	ii	Immunisation resolves itself around protection of individual and community against the spread of diseases. 2.66
	iii	Vaccination prevents six major infection diseases 3.00
	- Diphtheria, whooping cough, tetanus, polio, measles and tuberculosis.	
	iv	Immunisation is cost beneficial as children are protected from many diseases. 2.91
	v	Major infection diseases causes the death and responsible for wasteful illness and poor growth. 2.91
16	It is important that children need to be immunised during first few years of their life	
	i	It is important to give BCG inoculation when baby borns or at the 3.00

ASPECT IV	CONCEPT NO.		Intensity Value
		one month age of baby.	
	ii	Diphtheria, pertussis and tetanus inoculations are given to baby at fourth, fifth and sixty months age of baby.	3.00
	iii	It is necessary to vaccinate against small pox disease when the baby is ten months old.	1.75
	iv	The second dose of diptheria, pertussis and tetanus is given when child is one and half year old.	1.81
	v	At the age of four and half year old the child is given another dose of diptheria, pertussis and tetanus.	2.58
	vi	Tetanus injections need to be given to children after every five years as per doctor's advise.	2.75
v		<u>HEALTH AND SANITATION</u>	
	1	Hygienic Practices are essential for health	
	i	Personal hygiene encompasses cleanliness of the various parts of the body.	2.77
	ii	Hygiene is the science of preserving Health.	2.69
	iii	Health is a state of complete well being, physically and emotionally and not merely absence of disease.	2.54
	iv	Optimum health in the long run increases the life span of the individuals.	2.04
	v	Healthy life necessitates pure water, nutritious food, fresh air and sunlight.	2.84
	vi	Unhealthy body is more susceptible to diseases and other unhealthy conditions like weakness and fatigue.	2.38
	vii	Ignorance and unhealthy practices are some of the main causes of poor health.	2.23
	viii	Physical well being affects mental and physical work.	2.23

ASPECT V	CONCEPT NO		Intensity Value
	2	Personal cleanliness is important in one's daily life	
	i	Personal cleanliness encompasses cleanliness of various parts of the body.	2.69
	ii	Cleanliness of the various parts of the body enhances health.	2.84
	iii	Personal cleanliness includes the care of skin, hair, nose, ears, mouth, teeth and nails.	2.84
	iv	Unhygienic practices and conditions lead to many diseases.	2.46
	v	Uncleanliness of the body hinders its functioning.	2.38
	vi	Uncleanliness is the cause of many ailments and diseases.	2.30
	3	Proper health habits are cultivated in human being	
	i	Good health habits need to be cultivated in childhood.	2.61
	ii	Habits which are harmful to the body ruin the health of individuals.	2.30
	iii	Inculcated regular habits become second nature to a person as he grows up.	2.61
	iv	Healthy habits enhances health.	2.54
	4	The undesirable practices regarding cleanliness of the skin, eyes, hair, nose, ears, mouth and nails lead to poor health	
	i	Dirty skin harbours harmful germs which may cause diseases.	2.38
	ii	A bath is essential to keep the skin clean.	2.84
	iii	Dust injures eyes.	2.69
	iv	Rubbing eyes with dirty hands causes infection.	2.46
	v	Reading and watching in poor light causes eye strain.	
	vi	Dirty hair may lead to unhealthy conditions like lice and dandruff.	2.46
	vii	Washing hair every week is a healthy practice.	2.54
	viii	Oil serves as nourishment as it gives luster to the hair.	2.07
	ix	Combing of the hair loosens the dirt and acts as a massage to the scalp.	2.07

ASPECT V	CONCEPT NO.	Intensity Value
	x	Pricking ears with sharp objects may cause ear drum. 2.54
	xi	Particles in the teeth may cause decay. 2.61
	xii	Brushing teeth regularly helps to keep them clean. 2.30
	xiii	Long nails tend to accumulate dirt which may harm the body. 2.69
	xiv	Biting nails is an unhealthy practice. 2.61
	xv	Brushing teeth after meals is healthy practice. 2.29
	xvi	use of a handkerchief whilst sneezing and coughing is a good practice. 2.54
	xvii	Breathing through the $\frac{1}{2}$ mouth is harmful habit. 2.54
5	Sleep, rest and exercise are essential to the body	
	i	Sleep is essential to enable the body to relax cells and tissues of the body. 2.30
	ii	Hours of sleep vary as age and occupation differ. 2.30
	iii	Regular hours of sleep is one of the essential of good bodily and mental growth of fitness. 2.36
	iv	Exercises promote growth and increase the strength of the various parts of the body. 2.38
	v	Exercises helps to get rid of impurities in the form of perspiration. 2.61
	vi	Recreation often proves to be a form of relaxation. 2.61
6	Healthy conditions are conducive to sleep, rest and exercise	
	i	Insufficient hours of sleep affects health. 2.54
	ii	Insufficient rest causes fatigue. 2.61
	iii	Best conditions for exercises are clean, open space and loose clothing. 1.69
	iv	Best conditions for sleep are 2.69
	a)	a clean and well ventilated room.
	b)	loose, light and porous clothing

ASPECT CONCEPT NO. Intensity Value

v	c)	having green plant nearby.	1.76
	d)	not covering the face.	
	The requirements of sleep are as follows -		
	a)	An adult requires 3 hours of sleep.	
	b)	7 - 11 years requires 11 - 12 hours.	
	c)	12 - 15 years requires 10 hours.	
	d)	16 - 18 years requires 9 hours.	
	There are different kinds of health habits		
7	i	Alternating activities sustains interest and increases concentration in work.	2.15
	ii	Overdoing exercises harms the body.	1.69
	iii	Insufficient hours of sleep harms the body.	2.30
	iv	A wash and brushing teeth before bed time is a healthy practice.	2.00
	v	Working all day without any rest or relaxation is not a desirable practice.	2.46
	vi	Playing games in the evening is a desirable form of exercise.	2.23
8	Environmental sanitation is essential for health		
	i	Sanitation is cleanliness according to health laws.	1.84
	ii	Environmental sanitation is the cleanliness of the surroundings.	2.23
	iii	Unsanitary conditions facilitate the spread of diseases.	2.69
	iv	Germs flourish in unhygienic conditions.	2.61
	v	Clean surroundings affects personal health.	2.69
	vi	Clean surroundings promote healthy living of community.	2.71
	Every person has the responsibilities to keep the surroundings clean		
9	i	Throwing garbage anywhere is an unsanitary practice.	2.84
	ii	Throwing sullage water out openly is an unsanitary practice.	2.84
	iii	Garbage needs to be disposed off in covered cans or burnt to prevent	2.69

ASPECT V

CONCEPT NO.

Intensity Value

10	There are contagious diseases	
i	Contagious diseases are those diseases which spread through personal contact with the patient and his belongings.	2.71
ii	The body is more susceptible to disease when there is low resistance in the body.	2.69
iii	Diseases are also caused due to unclean body and surroundings.	
11	Small pox, measles and chickenpox are the contagious diseases.	
i	Small pox is a skin disease which occurs only once in lifetime.	2.61
ii	Small pox may leave patient crippled blind or disfigured.	3.00
iii	Measles and chicken pox are skin diseases which are more common in children.	2.84
iv	Small pox is caused by a virus infections which can be noticed after 10-12 days after the attack.	2.46
v	Small pox boils appear on the body which are filled with pus and grow in size.	2.30
vi	The boils later dug up and form scabs, which fall off.	2.30
vii	Small pox can be prevented by vaccination.	2.92
viii	Measles appear with fever and cold.	2.71
ix	During measles the whole body is covered with small red boils.	2.71
x	Chicken pox has similar boils as measles but larger in size.	2.69
xi	Boils in chicken pox cause itching and irritation.	2.46
xii	Following are the general considerations in preventing diseases	2.71
	a) Keeping skin clean.	
	b) Avoiding actual contact with the disease.	
	c) The patient's refused and elimination be disposed off or burnt.	
	d) The patient's articles, belongings and room be disinfected.	
	e) Articles and belongings be kept separate and washed separately.	

ASPECT	CONCEPT NO		Intensity Value
VI		<u>FAMILY PLANNING</u>	
1		Family planning is essential for happy family	
	i	Family planning results into small family.	2.84
	ii	Small family is a happy family where needs of every members are fulfilled.	2.84
	iii	Small family helps to the development of all family members.	2.84
	iv	Small family helps to improve standard of living of the family.	2.30
2		Family Planning is necessary for women's good health	
	i	Family planning limits the number of children in the family.	2.54
	ii	Less number of children in the family is the less burden on the mother in the family.	2.46
	iii	Family planning helps mother physically fit as she does not loose strength in delivering less number (about 2-3) of children.	2.84
	iv	Family planning helps mothers to keep suitable short intervals between the births of two children.	2.84
3		Family Planning activity is a normal health service	
	i	Family planning service is available at all primary health centres.	2.84
	ii	In rural areas the Family Planning clinics are usually an integral part of the primary Health Centres at Block level and of subcentres on village levels.	2.30
	iii	Contraceptives are distributed through Family Planning Clinics and through Primary Health Centres and sub centres.	2.69
	iv	In many places the contraceptives are distributed free.	2.71
	v	Sterilisation is a part of family planning.	2.84
	vi	Mass campaigns are carried for vasectomy and tubectomy.	2.30
	vii	Lippes loop is another device facilitated at all health centres.	2.11
4		There are various methods of family planning	

ASPECT VI	CONCEPT NO.		Intensity Value
	i	Using contraceptives is a common method for family planning.	2.84
	ii	Insertion of loop by a lady doctor is another method for family planning.	2.84
	iii	Sterilisation (vasectomy and tubectomy) is a permanent method for family planning.	2.84
	iv	Eating tablets for prevention of the conception is also a method for family planning.	2.71
5	i	Family Planning is the key stone to national progress	2.71
	ii	Population growth is a drastic problem of the country.	2.30
	iii	Many health problems arise from population growth.	2.30
	iv	Economic conditions of the people are affected by the growth in population which has a direct influence on the econic development of the country.	
	iv	Family planning help to reduce many of the problems of the country.	2.54
6		Family Planning is an emergency measure to the country	
	i	The birthrate in the country is much higher than the other countries.	2.15
	ii	The growth in population has added to the problems like poverty, unemployment, starvation and health hazards.	2.54
	iii	Growth in population lead to the deterioration of the economic conditions of the people and thereby of the country.	2.30
	iv	Family planning is the only alternative measure which will reduce the birth rate.	3.71
	v	Family planning is the only emergency measure which can be done on mass scale in the shorter possible time.	2.30
7		Family Planning consciousness is requirement in the masses in the rural areas	
	i	Ancient social and religious traditions have deep roots in the life of people in rural areas.	2.30

ASPECT VI	CONCEPT NO.		Intensity Value
	ii	Family planning consciousness is essential which help masses to adopt family planning methods.	2.46
	iii	Family planning consciousness will help rural people to overcome the wrong beliefs and superstitious contributing to growth in population.	2.64
	iv	Family planning consciousness will contribute to decrease the population.	2.15
VII		<u>ENERGY MANAGEMENT</u>	
1		Energy utilisation is primary need for human civilisation	
	i	Energy is the prime necessity for cooking.	2.54
	ii	Cooking is the second largest occupation in the world performed by women.	2.10
2		Energy is required for different purposes for household and industry	
	i	Energy is required for cooking, heating, warming up, roasting, illumination and maxing up.	1.72
3		In household activities energy is consumed for different sources	
	i	In household activities energy is consumed from commercial sources and non commercial sources of energy.	2.09
	ii	Commercial sources of energy are Kerosene, L.T.G. etc.	1.90
	iii	Non commercial source of energy is obtained from biomass fuel.	2.36
4		Natural sources of energy which is obtained from biomass fuel and affected by some factors	
	i	Natural sources of energy which is obtained from biomass fuels are affected by growing population, fast urbanisation, industrialisation and developed technologies in household and industrial sectors.	2.72
	ii	The natural sources of biomass fuel require to be preserved against the factors affecting them.	2.72
	iii	Non commercial sources of energy are comparatively cheaper to commercial sources.	2.09

ASPECT VII	CONCEPT NO.		Intensity Value
		iv Commercial sources of energy are costly.	
5		Both commercial and Non commercial sources of energy needs to be used judiciously	
	i	Commercial sources of energy are costly hence needs to be used judiciously.	2.45
	ii	Non commercial sources of energy are difficult to obtain.	1.90
	iii	Judicious use of both, commercial and non commercial sources of energy requires designing, production and making available the use of improved cook stoves.	2.80
6		Fuel consumption affects the environment	
	i	The burning of firewood and cowdung cakes pollute the air in the environment.	3.00
	ii	Burning of firewood and cowdung produces carbon monoxide, nitrogen oxide and sulphure dioxide which pollute air.	2.30
	iii	Use of wood and cowdung cake is hazardous to health as it produces lot of smoke in the environment.	3.00
	iv	Low temperature wood burning stoves produces more polyorganic matter.	2.72
	v	Wood burning in household activities contribute more towards air pollution than pollution from industries.	2.63
	vi	Direct heat and bad smell are the hazards in the surroundings to individuals.	2.90
7		Fuel consumption affects personal health of an individual	
	i	Smoke of firewood consists of seventeen pollutants and fourteen carcinogenic substances.	2.10
	ii	Smoke of firewood containing pollutants and substances make people prone to cancer.	2.72
	iii	The chulas in poorly ventilated kitchen causes respiratory diseases and premature blindness among poor women in rural areas.	2.72

ASPECT VII	CONCEPT NO.	Intensity Value
	iv	Exposure of women to pollutants in kitchen is equivalent to the damage caused by smoking of 400 cigarettes a day. 2.36
	v	A woman on an average spends five hours in a day in kitchen inhaling carbon monoxide produced by smoke of wood burning. 2.36
	vi	Carbonmonoxide affects a working person more than sleeping one. 2.63
	vii	Due to smoke of woodfire and crowding human body becomes pale and week. 2.45
	viii	In case of pregnant women, due to smoke the fetus is also affected which may result in miscarriage or abnormality in child. 2.03
	ix	Nitrogen oxide which is produced by smoke affects lungs which results into swelling of lungs. 2.36
	x	Sulphur dioxide affects the delicate membrane of eyes which further leads to watering of eyes, redening of eyes and headaches. 2.45
8	xi	Continuous headache is harmful to eyes. 2.27
		Energy education regarding economical and optimum use of biomass fuel is necessary for promotion of better ecological conditions 2.63
	i	Using biomass fuel economically is desirable for better ecological conditions of the country. 2.18
	ii	Optimum use of biomass fuels will automatically economise the fuel. 2.72
	iii	Economic and optimum use of biomass fuels lead to less consumption of biomass fuel.
9		Achievement of ecological balance is possible through energy management 2.27
	i	Ecological balance can be achieved through proper consumption of biomass fuel. 2.27
	ii	Ecological balance can be maintained through the optimum use of biomass fuel required for household and commercial work.
	iii	Ecological balance can be achieved through awareness on the part of the users of biomass fuels in energy management. 2.36
10		India is blessed with abundant solar energy which can be harnessed

333

ASPECT VII	CONCEPT NO.		Intensity Value
		for commercial and household use	
	i	Solar cooker is a blessing to poor homemakers.	2.81
	ii	Solar cooker does not require any fuel like coal, wood, kerosene, cattledung cakes, agricultural waste or gas to cook food.	2.45
	iii	Solar cooker uses only the rays of sun to cook food.	2.63
	iv	A solar cooker needs only little more time to cook.	2.10
	v	Solar cooker cooks foods most hygienically and safely without costing anything.	2.27
	vi	Solar cooker is more versatile than pressure cooker.	2.10
	vii	Solar cooker device needs only bright sunlight.	2.54
	viii	There are no moving parts in solar cooker.	2.09
	ix	There is no flame and nothing that can explode.	2.81
	x	Solar cooker is simple and safe to use.	2.45
	xi	Solar cooker saves national property of commercial and non commercial sources of fuels.	2.81
	xii	Solar cooker is harmless to human body as it does not produce smoke.	2.90
	xiii	Solar energy is used for cooking, drying, heating, warming up, roasting for both commercial and household purposes.	2.27

- - - : THANK YOU ! - - -

To,
The Joint Director
Dept. of Agriculture
Krishi Bhavan, Paladi,
Ahmedabad.

Sub.: Visits to Farmers Training Centre
in Gujarat State.

Res. Sir,

I thank you for sending the list and detailed addresses of the Farmers Training Centres in different districts in Gujarat State as required by me.

Further, I would like to visit the Farmers Training Centre on the dates mentioned below against each centre. The revised plan is attached herewith).

As per our talk I am sure that you definitely will convey to each of the district Farmer Training Centre to arrange visits for interviewing women according to the given plan.

I will be very grateful to you if you ask the FTC for making staying arrangement. The payments will be done by me personally.

Thanking you again.

With regards.

Kindly send me the copy of the letter you will send to the FTC.



(Mrs. Asha Patil)

જા. નં. વિસ્તરણ/તા.મુ/૧૩/૧૩-૮૮/૮૨

ખેતી નિયામકની કચેરી, ગુ. રા.

અમદાવાદ-૬. તા. ૨૫-૨-૮૮

પતિ,

નાયબ ખેતી નિયામકશ્રી,

ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર, (બાંધા)

..... જિ.

વિષય: -ખેડૂત બહેનોએ સંસ્થાકીય તાલીમ લીધેલ તેના અભ્યાસ કરવા બાબત.

જયભારત સાથે જણાવવાનું કે એમ. એસ. યુનિવર્સિટી, વડોદરાની હો માયન્સ ફેકલ્ટીના લેક્ચરર ખીસીસ આશાબેન એસ. પટેલને વધુ અભ્યાસ માટે ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્રો ઉપર ચાલતી ખેડૂત બહેનોની સંસ્થાકીય તાલીમ લીધેલ હોય તેવી બહેનો ૨૦ (વીસ) તથા તાલીમ લીધેલ ન હોય તેવી બહેનોની ૨૦(વીસ)ની રબર મુલાકાત જે જે તે ગામે જઈ અભ્યાસ કરવા છે. તો આપના કેન્દ્રની મુલાકાતે આવે ત્યારે સહકાર આપવા વિનંતી.

૨.. મુલાકાતનો કામચલાઉ કાર્યક્રમ સામેલ છે.

૩.. આ અભ્યાસ છેલ્લા ત્રણ-ચાર વર્ષમાં લીધેલ તાલીમ લીધેલ બહેનોનો કરવાનો છે, જ્યાં આ તાલીમ વર્ગ યોજાયેલ નથી ત્યાં ફક્ત તાલીમ ન લીધી હોય તેવી બહેનોનો અભ્યાસ કરવા ઇચ્છા ધરાવે છે.

તો ઉપર મુજબ માટે યોગ્ય કરવા વિનંતી.

ખેતી નિયામક વતી.

ગુજરાત રાજ્ય, અમદાવાદ-૬.

નકલ જયભારત સાથે કરવાના :

ખીસીસ આશા એસ. પટેલ (લેક્ચરર) હોમ સાયન્સ

કલ્યાણકુંજ, અલપના સીનેમા પાછળ,

પતાપનગર, વડોદરા-૩૯૦૦૦૪.

જાણ સારં.

Appendix No. IV V

DEPARTMENT OF EDUCATION AND EXTENSION
FACULTY OF HOME SCIENCE
M.S. UNIVERSITY BARODA

FAMILY BACKGROUND

- 1 Name of the village : _____ District : _____
- 2 Caste : _____
- 3 Type of farmer : Cultivators _____ Labourer : _____
- 4 Education : Illiterate _____ can read only _____
can read and write _____
Up to IV Standard _____
Up to VII Standard _____
Up to S.S.C. _____

5(a) Are you or is your husband a member of any organisation?:

	<u>You</u>	<u>Your Husband</u>
i) Panchayat	_____	_____
ii) Milk cooperative	_____	_____
iii) Multipurpose Cooperative Society	_____	_____
iv) Any other organisation	_____	_____
b) Do you or does your husband / head of the family hold any designation ?	Yes _____ No _____	
c) Does your husband/head of the family is the public leader in the village ? (Do people come for to him for any advice?)	Yes _____ No. _____	

6 How much acres of land do your family has ?

Landless _____

Less than one acre _____

01 to 05 acres _____

06 to 10 acres _____

10 to 15 acres _____

15 to 20 acres _____

More than 20 acres _____

7 What type of house do you have

No house _____ Hut _____

Kuccha house _____ Mixed house _____

Pucca house _____ Mansion _____

8 The number of live stock do you have (bullock, cow, buffalow)

None _____ 01 _____ 02 _____ 03 _____

04 _____ 05 _____ 06 _____ More than 06 _____

Tractor _____

9 What articles do you possess with you ?

Bullock cart	_____	Chairs	_____
Cycle	_____	Tractor	_____
Radio	_____	Machinery	_____
Agricultural implements	_____		

10 What type of family do you have ?

a) Joint family (if inhouse resides with you)

Single family (only you, your husband and children)

b) The number of family members

Less than 05 members _____

Six or more than six members _____

11 What is your age ?

Up to 25 years _____

25 to 45 years _____

more than 45 years _____

12 In last two years did you attend any training programme.

Yes _____ No _____

Write the name(s) if yes _____

ASPECT : 1

FOODS AND NUTRITION

ITEM NO.	CONTENT TESTED CONCEPT NO.	ITEMS	YES	NO
		Do you know that :		
01	08	IV Inadequate consumption of foods will result into weakness of the body.	_____	_____
02	09	II Pregnant women need more food for herself and for the growth of baby.	_____	_____
03	09	III Lactating mothers need more food for herself and for nourishment of their babies.	_____	_____
04	14	I Hygienic food practices include using clean vessels for cooking, eating and drinking.	_____	_____
05	16	I Uncovered food is spoiled by flies, dust and dirt.	_____	_____
06	16	II Dust particles and flies carry germs which they leave on food.	_____	_____
07	19	II Washing vegetables before cutting them into pieces saves nutrients.	_____	_____
08	19	XIV Use of sprouted legumes in the meal provides more of vitamins.	_____	_____
09	20	III Inadequate consumption of protein foods like milk, egg, cereal pulses and certain vegetables nuts and seeds leads to		
		a) Stunted growth	_____	_____
		b) Decreases physical weight	_____	_____
		c) Deficiency diseases like Kwashiorkor, Marasmus, (showing pictures of patients)	_____	_____
10	20	IV Inadequate consumption of vitamin foods such as all kinds of vegetables, sprouted legumes fruits lead to deficiency diseases like night blindness		
		Scurvy	_____	_____
		Beriberi	_____	_____
		Rickets	_____	_____

ITEM NO.	CONTENT TESTED CONCEPT NO.	NO.	ITEMS	Do you know that :	YES	NO
1	2	3	4		5	6
11	20	V	Inadequate consumption of mineral food such as vegetables and fruits lead to anemia, weak bones and teeth		_____	_____
12	01	I	Food helps in physical and mental growth		_____	_____
13	01	III	It provides resistant power against diseases		_____	_____
14	01	IV	It gives heat and energy to the body		_____	_____
15	21	II	Kitchen gardening makes available fresh and cheap vegetables and fruits		_____	_____
16	10	II	Steaming is the best method in which food does not come into contact of boiling water and thus preserve nutrients		_____	_____
17	16	III	In take of uncovered food causes vomiting diarrhea, indigestion cholera and jaundice		_____	_____
18	18	III	Exposure to air, dust and flies and improper cleaning of utensils contaminate food		_____	_____
19	19	V	Eating of uncooked or raw form of fruits and certain vegetables provides more of vitamins and minerals to the body		_____	_____
20	19	X	Cooking foods in vessels covered with lids saves nutrients		_____	_____
21	21	III	Use of fresh vegetables and fruits available from kitchen garden daily make diet nutritious		_____	_____
22	02	I	Foods can be classified as cereals, pulses vegetables, fruits, meat-fish, oil ghee, milk and milk products miscellaneous		_____	_____
23	05	I	Cereal, sugar, oil and ghee provide energy to the body to work and play		_____	_____
24	08	I	Fresh food provides nutrients to the body		_____	_____

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
25	08	II	Stale food contains harmful bacterias	_____	_____
26	13	IV	Boiling kills the micro organisms which spoil food	_____	_____
27	14	III	Keeping foods in moist places lead germs in foods grow rapidly	_____	_____
28	15	VIII	Eating fresh and clean food is essential for proper digestion	_____	_____
29	19	III	Tiny pieces of vegetables looses nutrients in water or through oxidation therefore vegetable need to be cut into moderate pieces	_____	_____
30	19	XIII	Early preparation of dough about two hours increases nutrients in it before it is used for further preparation	_____	_____
31	19	XVII	The food ingredients if stored longer looses its nutrients	_____	_____
32	03	I	Inclusion of one of the item from each food group on every day diet makes it balanced	_____	_____
33	11	I	Foods are often cooked to make them tasty soften and light to digest	_____	_____
34	13	I	Storing at low temperature helps to reduce spoilage of foods	_____	_____
35	14	V	Avoiding eating stale or spoiled food is the hygienic practice	_____	_____
36	15	V	Rushing through the meal causes indigestion	_____	_____
37	15	VII	The proper chewing of food is essential for easy digestion	_____	_____
38	16	IV	The existence of germs in food stuffs are not seen by naked eyes	_____	_____
39	17	II	Some microbes spoil foods	_____	_____
40	19	VI	Rubbing of green vegetables cereal and pulses in water dissolves their nutrients in it and thus decreases its nutritive values	_____	_____

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
41	19	XII	Over cooking destroys certain vitamins	_____	_____
42	20	I	Inadequate consumption of the different foods lead to stunted growth	_____	_____
43	20	II	Inadequate consumption of carbohydrate food leads to weakness and inactiveness	_____	_____
44	21	IV	Use of drained water, cow dungs to raise kitchen gardening helps to maintain clean surroundings	_____	_____
45	04	I	The quality type and amount of food required by our body depends on Age Sex Type of work Climatic conditions	_____	_____
46	05	II	Pulses, nut, fish and milk are required for growth and repair of body cells	_____	_____
47	08	III	Over riped fruits are not good for body as they contain harmful bacterias	_____	_____
48	12	I	Foods get spoiled easily in summer	_____	_____
49	12	II	Home made refrigerator (Janta Sheet Peti) can be used for safe up keeps of foods	_____	_____
50	13	II	Storing in air tight container helps to lengthen the shelf life of a food	_____	_____
51	19	I	Cereal, pulses, legumes need only one washing or two before cooking as they dissolved their nutrients in water if washed more	_____	_____
52	19	IV	Cutting of fruits and vegetables just before eating or cooking is advisable as after cutting nutrients in them get oxidised	_____	_____
53	05	III	Fruits and vegetables protect body against diseases	_____	_____
54	17	I	Some microbes are useful to human body	_____	_____

ASPECT : 2

HOUSEHOLD STORAGE

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
01	01	V	Proper storage facilities help to serve the work areas	_____	_____
02	04	I	Inadequate and improper storage causes lack of comfort for moving in the house	_____	_____
03	04	II	Unplanned storage facilities leads to greater utilization of energy which in turn leads to fatigue and frustration in homemakers	_____	_____
04	04	III	Ignorance and unawareness about good storage affect the health of homemakers and time available to her	_____	_____
05	02	III	Wooden shelves for storing items needs to be 2-3 feet high from floor level to take and replace items easily	_____	_____
06	01	II	Proper storage facilities contribute to usefulness, beauty, rest and recreational areas	_____	_____
07	03	II	There is a variety of utensils, tools and supplied required by the families to be stored within limited available space	_____	_____
08	03	I	Kitchen area of the house needs the largest quantity of built in work and storage space	_____	_____
09	02	IV	Storage facilities consist of either built in cupboard or open shelves	_____	_____

ASPECT : 3

GRAIN STORAGE

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
01	01	VI	The grain stored in a kothi does not remain free from insect attack for more than season or so		
02	02	IV	Germinating power of grains becomes ineffective if grains are stored for more than two years		
03	03	I	Insects damage to grain is not distinctively noticeable until the insects develop within the seed mature and eat their way out by leaving a hole		
04	03	VII	The freshly harvested seed is liable to be damaged by fumigation		
05	07	III	One of the important factors redispensing grain to weevil attack is moisture		
06	07	V	Granaries needs to be cleaned thoroughly before use		
07	07	VII	Dirt, rubbish and refuse materials from old godowns need to be destroyed as far as possible with fire soon after the previous season's grain has been disposed off		
08	08	III	Cracks and crevices needs to be filled up		
09	08	IV	All uneven walls or floor surface need to be well plastered to remove all possible cracks where the pests harbour		
10	01	XVI	The covers of earthen vessels are plastered with a mixture of cowdung and mud		
11	08	II	Floors needs to be scrubbed with soft soap or carbolic acid		
12	03	II	It is easier and profitable to destroy pests before it is very abundant		
13	06	VII	The seeds which are to be fumigated needs to be mature and thoroughly dry		
14	07	II	Once the insects gain access to the grain they breed with great rapidity if		

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
			the conditions are favourable for their development		
15	07	VIII	Old grain is liable to contain weevils and if mixed or placed in proximity with new crop is sure to lead to the infestation		
16	08	I	Walls and ceilings needs to be which white washed with lime		
17	01	I	There are varieties of mud bins, pucca bins, straw bins, bamboo bins, Gunny bags, earthen vessels, metal drums are used to store grains		
18	01	IV	Square and oblong kothis consist of several chambers, joint and crevices are less insect proof		
19	01	XII	Gunny bag filled with grain are kept in the midst of bhusa well pressed to keep wheat free from insects for 2-3 years		
20	01	XIII	The paddy are preserved in straw bundles		
21	02	I	Kachha room plastered with a mixture of cowdung and mud helps to prevent insects from attacking grain		
22	03	III	Insecticides employ to kill insects in gaseous forms are known as fumigants		
23	09	XV	Lime is also useful against stored grain insects which does not harm germinating power of the grain		
24	09	XVI	Coal and wood ashes are also used for preventing insect infestation to grains		
25	09	XVII	Coal and wood ashes do not affect the germinating power of the seed		
26	01	XIV	Bins made up of bamboo matting plastered with cowdung inside, outside and at the bottom are used for indoor storage		
27	06	V	Calcium cyanide does not have any effect on the baking and milling qualities of treated wheat		
28	06	VI	Fumigation with hydrocyanic acid gas		

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Do you know that :

does not injure the generating power of
food value of the grain

29	06	VIII	Thorough washing of hands and containers is required after the use of cynide		
----	----	------	--	--	--

30	01	XV	Earthen vessels and pots are used for storing small quantities of grains		
----	----	----	---	--	--

ASPECT : 4

CHILD CARE

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
01	05	I	Breast feeding is not desirable when mother has disease of breast and nipple or acute illness	_____	_____
02	08	II	Improper feeding makes children loose weight	_____	_____
03	08	IV	Improper feeding causes children specific diseases	_____	_____
04	14	V	Boiled water with suger and little of salt is desirable for children who are suffering from diarrhea	_____	_____
05	15	I	Immunisation is basic need of children and of community	_____	_____
06	15	III	Vaccination prevents six major infection diseases, diptheria, whooping cough, tetanus, polio, measles and tuberculosis	_____	_____
07	16	I	It is important to give B.C.G. innoculation when baby borns or at the one months age of baby	_____	_____
08	16	II	Diptheria, pertnssis and tetanus innoculations are given to babies at fourth, fifth and sixth months of their age	_____	_____
09	01	I	Breast feeding is natural and nutritious feeding for children	_____	_____
10	02	I	Baby is put to breast feed some time in the first eighteen hours after birth	_____	_____
11	02	III	Colostrum is highly nutritious for babies	_____	_____
12	04	III	Daily diets of lactating mothers includes milk cereals sprouted legumes all kinds of vegetables, fruits and ghee-butter	_____	_____
13	07	II	On no account weaning is postponed beyond eighteen months of age of babies	_____	_____
14	15	II	Immunisation resolves itself around protection of individual and community against the spread of the diseases	_____	_____

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
15	15	V	Major infection diseases causes death and responsible for illness and poor growth	_____	_____
16	08	III	Improper feeding tends to stunting growth	_____	_____
17	10	VII'	Diarrhea occurs due to germs and some infections	_____	_____
18	13	I	A diarrhea is considered sever if - water or stool pus or blood in the stools comes out - vomiting or fever occurs - baby looks prostrated with sunken eyes with gray circles under them	_____	_____
19	04	II	Consumption of fluids helps mother to produce more milk	_____	_____
20	06	I	Fourth months onwards the baby is given liquid food as a supplementary food	_____	_____
21	06	VI	Supplementary foods are of cereals, pulses, milk, different kinds of vegetables, fruits, animal food and ghee butter	_____	_____
22	12	I	The common symptoms of indigestion are - discomfort and tretting - passing gas by rectim - spitting and vomiting - Loose curdy and greenish bowl movement	_____	_____
23	12	II	Many different infections starts with vomiting	_____	_____
24	14	II	Appearance green bile in vomiting requires prompt medical treatment	_____	_____
25	14	IV	For indigestion, diluted milk without sugar is desirable	_____	_____
26	01	II	Breast feed babies have fewer bowel upsets than bottle fed babies	_____	_____
27	08	I	Improper feeding makes children abathetic irritables and develops sickly pallar in them	_____	_____
28	09	VII	Mother's teaching children to eat and enjoy different foods is essential	_____	_____
29	11	I	Chronic constipation is prevented by	_____	_____

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
			eating varied diet	_____	_____
30	11	II	In spastic constipation the movements comes out as a collection of small hard balls as it occurs on bottle fed babies or regular snid food diet	_____	_____
31	11	V	Liquid food diet helps to prevent constipation	_____	_____
32	14	I	After vomiting it is desirable not to feed babies until they acts very hungry	_____	_____
33	16	V	At the age of four and half year old the child is given another dose of diptheria pertussis and tetanus	_____	_____
34	03	II	It is important to give baby a long enough nursing period at each feeding	_____	_____
35	06	VII	Solid foods are necessary for babies gum exercise	_____	_____
36	08	IV	Improper feeding makes children fretful	_____	_____
37	04	V	Worries and tenseness on mothers hold the milk back and thus discourage milk supply	_____	_____
38	10	I	Most babies do considerably spitting (small amount of milk brought back) during their early months	_____	_____

ASPECT : 5

HEATH AND SANITATION

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
01	01	I	Personal hygiene encompasses cleanliness of the various parts of the body	_____	_____
02	01	VI	Unhealth body is more susceptible to diseases and other unhealthy conditions like weakness and fatigue	_____	_____
03	01	VII	Ignorance and unhealthy practices are some of the main causes of poor health	_____	_____
04	02	II	Cleanliness of the various parts of the body enhances health	_____	_____
05	02	III	Personal cleanliness include the care of the skin, hair, nose, ears, mouth, teeth and nails	_____	_____
06	02	IV	Unhygienic practices and conditions lead to many diseases	_____	_____
07	03	I	Good health habits needs to be cultivated in childhood	_____	_____
08	04	XI	Remainig of food particles in the teeth may cause decay	_____	_____
09	08	III	Unsanitary conditions facilitate the spread of diseases	_____	_____
10	08	IV	Germs flourish in unhygienic conditions	_____	_____
11	09	I	Garbage needs to be disposed off in covered cans or burnt to prevent flies and other insects from spreading germs	_____	_____
12	09	II	Throwing sullage water out is an unsanitary practice	_____	_____
13	09	III	Throwing garbage anywhere is an unsanitary practice	_____	_____
14	10	I	Contagious diseases are those diseases which spread through personal contact with the patient and his belongings	_____	_____
15	11	III	Measles and chicken pox are skin diseases which are more common in children	_____	_____
16	11	XII	The general considerations in preventing diseases	_____	_____
			- keeping skin clean	_____	_____

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
			- avoiding actual contacts with patients	_____	_____
			- by keeping articles and belongings separately and washing them separately	_____	_____
17	03	III	Inculcated regular cleaning habits become second nature to a person as he grows up	_____	_____
18	04	I	Dirty skin harbours harmful germs which may cause diseases	_____	_____
19	04	II	A bath is essential to keep the skin clean	_____	_____
20	01	V	Healthy life necessitate pure water, nutritious food, fresh air and sunlight	_____	_____
21	02	V	Uncleanliness of the body hinders its functioning	_____	_____
22	08	VI	Clean surroundings promote healthy living of community	_____	_____
23	11	VIII	Measles appear with fever and cold	_____	_____
24	01	III	Health is a state of complete wellbeing physically and emotionally and not merely absense of disease	_____	_____
25	04	IV	Rubbing eyes with dirth hands causes infection	_____	_____
26	04	X	Pricking ears with sharp objects may cause ear drum	_____	_____
27	04	VI	Dirty hair may lead to unhealthy conditions like lice and dandruff	_____	_____
28	04	VII	Washing hair every week is a healthy practice	_____	_____
29	04	XVII	Breathing through the mouth is harmful habit	_____	_____
30	10	II	The body is more succceptible to disease when there is low resistance power in the body	_____	_____
31	10	III	Diseases are also caused due to unclean body and surroundings	_____	_____
32	11	XI	Boils in chickenpox cause itching and	_____	_____

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
			irritation		
33	04	XVI	Use of handkerchief whilst sneezing		
			and coughing is a good practice		
34	06	V	Insufficient hours of sleep affects		
			health		
35	06	IV	While sleeping clean and well ventilated		
			room is neccessary		
			- The face should not be covered with		
			bed sheet		
36	07	V	Working whole day without any rest is		
			not a desirable practice		
37	04	V	Reading and watching working in poor		
			light causes eye strain		
38	04	XIV	Biting nails is an unhealthy practice		
39	05	III	Regular hours of sleep is one of the		
			essential of good bodily and mental		
			growth of fitness		
40	05	IV	Exercises promote growth and increase		
			the strength of the various parts of the		
			body		

ASPECT : 06

FAMILY PLANNING

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
01	01	I	Family Planning results into small family	_____	_____
02	01	II	Small family is a happy family where needs of every member are fulfilled	_____	_____
03	01	III	Small family helps to the development of all family members	_____	_____
04	02	I	Family Planning limits the number of children in the family	_____	_____
05	02	II	Less number of children in the family is the less burden on the mother in the family	_____	_____
06	02	IV	Family Planning help mothers to keep suitable short intervals between the birth of two children	_____	_____
07	07	III	Family Planning consciousness will help rural people to overcome the wrong beliefs and superstitious contributing to growth in population	_____	_____
08	03	I	Family Planning service is available at all primary health centres	_____	_____
09	04	I	Using contraceptives is a common method for family planning	_____	_____
10	04	II	Insertion of loop by a lady doctor is another method for family planning	_____	_____
11	04	III	Sterilisation (vasectomy and tubectomy) is a permanent method for family planning	_____	_____
12	04	IV	Eating tablet for prevention of the conception is also a method for family planning	_____	_____
13	07	IV	Family Planning consciousness will contribute to decrease the population	_____	_____
14	05	I	Population growth is a drastic problem of the country	_____	_____
15	05	IV	Family Planning help to reduce many of the problems of the country	_____	_____
16	06	II	The growth in population has added to the problems like poverty, unemployment,	_____	_____

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Do you know that :

starvation and health hazards

17 06 IV Family Planning is the only alternative
measure which will reduce the birth rate

18 07 II Family Planning consciousness will
bring the real impact of small family

19 03 III Contraceptives are distributed through
family planning clinics and through
primary health centres

ASPECT : 7

ENERGY MANAGEMENT

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
01	06	I	The burning of firewood and cowdung cakes pollute the air in the environment	_____	_____
02	06	III	Use of wood and cowdung cake is hazardous to health as it produces lot of smoke in the environment	_____	_____
03	06	V	Wood burning in household activities contribute more towards air pollution than pollution from industries	_____	_____
04	07	III	The chullas in poorly ventilated kitchen causes respiratory diseases and premature blindness among women in rural areas	_____	_____
05	07	VIII	In case of pregnant women, due to smoke the fetus is also affected which may result into miscarriage or abnormality in child	_____	_____
06	07	IX	Nitrogen oxide which is produced by smoke affects lungs which results into swelling of lungs	_____	_____
07	07	X	Sulphur dioxide affects the delicate membrane of eyes which further leads to watering of eyes redening of eyes and headaches	_____	_____
08	08	I	Using biomas fuel economically is desirable for better ecological conditions of the country	_____	_____
09	07	II	Smoke of firewood containing pollutants and substances make people prone to cancer	_____	_____
10	05	III	Indicous use of both, commercial and non commercial sources of energy requires designing production and making available the use of improved cook stoves	_____	_____
11	06	IV	Low temperature wood burning stoves produces lot of smoke in the environment	_____	_____
12	06	VI	Direct heat and bad smell are the hazards in the surroundings to individuals	_____	_____

1	2	3	4	5	6
			Do you know that :		
13	10	I	Solar cooker is a blessing to poor homemakers	_____	_____
14	10	IX	There is no flame and nothing in the solar cooker that can explode	_____	_____
15	04	I	Natural sources of energy which is obtained from biomas fuels are affected by growing population, fast urbanisation industrialisation and developed technologies in household and industrial sectors	_____	_____
16	04	II	The natural sources of biomas fuel requires to be preserved against the factors affecting them	_____	_____
17	07	IV	Exposure of women to pollutants in kitchen is equivalent to the damage caused by smoking of 400 cigarettes a day	_____	_____
18	08	III	Economic and optimum use of biomas fuels lead to less consumption of biomas fuel	_____	_____
19	07	XII	Use of smokeless stoves, though which smoke goes out of house through pipeline keep health safe	_____	_____
20	10	VII	Solar cooker device needs only bright sunlight	_____	_____
21	10	II	Solar cooker does not require any fuel like coal, wood, kerosene, cattledung cakes, gas to cook food	_____	_____
22	08	II	Use of biogas plant serve as substitute to overcome the shortage of fuel	_____	_____
23	07	V	A woman on an average spends five hours in a day in kitchen inhaling carbon monoxide	_____	_____
24	10	XII	Solar cooker is harmless to human body as it does not produce smoke	_____	_____

સુચના : નીચે આવેલી માહિતિ સાત રૂદા રૂદા વિભાગોની છે. તમને પુછવામાં આવેલી માહિતી ' ' હા ' ' તો ' ' ના ' ' જવાબમાં આપવાની છે.

તમને પુછવામાં આવેલી માહિતી તમે જો જાણતા હો અને તમને ખાતરી હોય કે તમે સારી રીતે જાણો છો તો ' ' હા ' ' પાડવી જો માહિતી ના જાણતા અથવા તમે થોડું જાણતા હો તો ' ' ના ' ' પાડવી.

વિભાગ ૭ આહાર અને પોષાક

સવાલ નં.	પરીક્ષણ થયેલ ભાગ સ. નં.	માહિતી	જવાબો
		તમે જાણો છો : (માનવ શરીર)	હા ના
૧	૮ IV	ખોરાક પુરતા પ્રમાણમાં ન લેવાથી શરીર નબળું પડે છે -	
૨	૯ II	અલ્લવતી રુદાઓને ખુદ માટે અને પેટના બાળકની વૃદ્ધી માટે વધારે ખોરાકની જરૂર હોય છે. -	
૩	૯ III	સ્તનપાન કરાવતી માતાઓને ખુદ માટે અને બાળકના બાળકની વૃદ્ધિ માટે વધારે ખોરાકની જરૂર હોય છે. -	
૪	૧૪ I	રાંધ્યા માટે, પિરસ્યા માટે, અને પિલામાટે સ્વચ્છ વાતોનો ઉપયોગ કરવો એ આરોગ્ય પ્રદ દેવ છે. -	
૫	૧૬ I	ખુલ્લા ખોરાકપર ધૂળ, ગંદકી અને માખી બેસવા થી ખોરાક બચાડે છે -	
૬	૧૬ II	ધુળ અને માખી ખોરાકપર જંતુનો ફેલાવો કરે છે -	
૭	૧૯ II	શાક સમારતા પહેલાં શાક પાણીમાં ધોવાથી તેના પોષાક તત્વોનો બચાવ થાય છે. -	
૮	૧૯ XIV	આહારમાં રજાગાવેલા કઠોળના વ્યવસ્થાથી જીનવસ્ત્રનો ઉપક્રમ થાય છે. -	
૯	૨૦ III	દુધ, ઈંડા, અનાજ કઠોળ, શાકભાજી, સૂકો મેવો અને તેલીબીયા જેવા માધ્યમ દ્વારા આહારમાં અ પુરતા પ્રમાણમાં લેવાથી -	
		- શરીરની વૃદ્ધિ થતી નથી. - શરીરનું વજન ઓછું થાય છે. -	
		- પોષાક તત્વોનાં માસાવાળાં રોગ થાય જેવા કે જેવા કે કેવા સિમોરકાર મરારમસીવગેરે થાય છે. -	
		(માવા રોગીઓનાં ચિન્હ જતાવવા)	

સવાલ નં. પરીક્ષા ધરેલ

ક્રિતિ

જવાબો

તમે જાણો છો :

કા ના

- 10 20 IV શાકભાજી, ફળાગ્રાવેલા કઠોર અને ફળોમાંથી
જીવન સ્વચ્છ મળે છે જે બોળા પ્રમાણમાં લેવાથી
નીચે આપેલ રોગો થઈ શકે છે.
- રતાપિળુ છુ
 - રકવી
 - બેરીબેરી
 - રીકેટસ
- (રોગવાળા ચિત્રો પ્રત્યક્ષ)
જ ખારાકમાં બનિજીવો જે છે જેવા કે
દૂધ, લીલો રી શાકભાજી. જો કોઈ એક
પ્રમાણમાં લેવાથી નીચે આપેલ રોગ થઈ શકે છે.
- પોડુ રો
 - દાંત અને હાડકા નબળા પડે છે.
- 12 1 I બોરાક શરીરને મજબૂત અને હૃદયસ્થાવી બનાવે છે
- 13 1 III બોરાક શરીરને રોગની સામે લડવાની શક્તિ આપે -
છે.
- 14 1 IV બોરાક શરીરને કામ કરવા માટે મરમી અને શક્તિ
આપે છે.
- 15 21 II ઘરની શાકભાજી ની વાડી લેવાથી તાજા અને
બોળા ખર્ચમાં શાકભાજી અને ફળો મેળવી શકાય.
- 16 10 II વરાળ થી રાધિયું એ રાધિયાની સૌથી ઉત્તમરીત છે
જેમાં પદાર્થ પાણીના સ્પર્શમાં ન આવવાથી
પ્રાચ પદાર્થના પોષાક તત્વનું રક્ષણ થાય છે.
- 17 16 III ન કાંકેલા બોરાકના સેવનથી ઉલ્ટીઓ, ગાંઠા
અમ્મન અને બળો જેવા રોગ થાય છે.
- 18 18 III અસ્વચ્છ વાડ દળ, માખીઓ અને પદાર્થો પૂરેલા
રાંધવાથી ઘ પદાર્થો દુષિત થાય છે.

...3..

સવાલ નં.	પરીક્ષા ધ્યેય ભાગ સ. નં.	મા તી	જવાબો
		તમે જાણો છો :	હા ના
૧૯	૧૯ V	અમુક કાચ શાકભાજી અથવા ફળો રાંધેલા શાકભાજી ખવડાવે ફળો, રાંધેલા શાકભાજી અને ફળો નાં વધારે પ્રમાણમાં જીવન તત્ત્વો અને ખનિજો શરીરને આપે છે.	- -
૨૦	૧૯ X	રાંધેલી વાનગીઓ રાકને ઠંડી થઈ જાય ત્યારે વધારાના તત્ત્વોનો નાશ અટકાવે છે.	- -
૨૧	૨૧ III	બળીયામાં મજાત રોજના નાજા ફળો અને શાકભાજી રોજના આહારમાં પોષાકયુક્ત બનાવે છે.	- -
૨૨	૨ I	ખોરાકમાં નાજા, ડાળ, કાળાં, શાકભાજી, ફળો માસાહારી પ્રાણીઓ ઈલાજ નથી, તેલ, ઘી, દુધ અને દુધની પાવટો અને અન્ય મિશ્ર ખેતી અલગ અલગ જુદો હોય.	- -
૨૩	૨૩ I	કામ કરવા અને રમવા માટે. અનાજ, તેલ અને ઘી શરીરને આપે છે.	- -
૨૪	૮ I	તાજો ખોરાક શરીરને જરૂર પોષાક તત્ત્વો પુરા પાડે છે.	- -
૨૫	૮ II	વાણી ખોરાક નુકસાનકરતાં સ્ત્રી જીવાણુ પેદા થાય છે.	- -
૨૬	૧૩ IV	ઉકાળાવાળી ખોરાકમાંના સ્ત્રી જીવાણુઓનો નાશ પામે.	- -
૨૭	૧૪ III	ભેજવાળી વાનગીમાં ખોરાક - રાખવા જે થી ખોરાક જીવાણુઓ વૃદ્ધિ ઝડપથી થવા માંડે છે.	- -
૨૮	૧૫ VIII	તાજો અને વિચ્છેદ ખોરાક પાન માટે આવશ્યક છે.	- -
૨૯	૧૯ III	શાકભાજી મધ્ય પ્રકારના સમારવા જોઈએ, શાકભાજીના નાના તુકડાં કાપવામાં. ઉધાસ રહેવાથી અથવા તો પાણીમાં તેનાં પોષકતત્ત્વો નાશ પામે છે.	- -
૩૦	૧૯ XIII	રાંધેલાનાં ખેલાં ર થી અટકાવવા અગાઉ લોટ બાંધી રાખવાથી લોટમાંના પોષકતત્ત્વોમાં વિટામીન ની વૃદ્ધિ થાય છે.	- -

...૪...

સર્વાલ નં. પરીક્ષા
અને ભાગ

માર્ગ નં.

જવાબો

તમે જાણો છો :

હા ના

૩૧	૧૯ XVII	બ્રહ્મ પદાથો લાખ સમય માટે સ્થિત કરવાથી એના પોષાણ મુલ્યો ના પામે છે.	-	-
૩૨	૩ I	રોજનાં આહારમાં બોરાકનાં બધા જ ધુધોમાંથી એક એક વસ્તુનો સમાવેશ કરી સમતોલ આહાર બને છે.	-	-
૩૩	૧૧ I	રાંધવાથી બોરાક વિપ્રદ નરમ અને પચેવામાં હલકો બને છે.	-	-
૩૪	૧૩ I	ઠંડા વાતાવરણમાં (ઓછા તાપમાનપર) બોરાક જલદી બગડતો નથી.	-	-
૩૫	૧૪ V	વાણી બોરાકનો આરોગ્ય ન કરવો જોઈએ.	-	-
૩૬	૧૫ V	ઉતાવળે બોરાક લેવાથી અપચો થાય છે.	-	-
૩૭	૧૫ VII	સરળ પાચન માટે બોરાક ચાવીને પાચે જરૂરી છે.	-	-
૩૮	૧૬ IV	બોરાકમાં રહેલા જ પાણીનો નરો રાસ દેખાતા નથી.	-	-
૩૯	૧૭ II	ધણા ખરન જીવાણુ બોરાકનો બગાડ કરે છે.	-	-
૪૦	૧૯ VI	શાકભાજી, અનાજ, દાળ, પાણીમાં ચોળીને ઘોવાથી એમાંનાં પોષાકો પાણીમાં ઓગળવાથી પ્રમાણમાં ઓછા થાય છે.	-	-
૪૧	૧૯ XII	વધારે પડતો રાંધેલો બોરાકમાં પોષાકો નાશ પામે છે.	-	-
૪૨	૨૦ I	અપુરતા પોષાણવાળા બોરાકથી શરીરની વૃદ્ધિ થતી નથી.	-	-
૪૩	૨૦ II	ગળપણની અછતથી શરીરને સંકિત મળતી નથી.	-	-
૪૪	૨૧ IV	બગીચાને ગટરનું પાણી અને ઘણું ખાતર વાપરવાથી આસપાસનાં વાતાવરણને સ્વચ્છ રાખવા માં મદદ થાય છે.	-	-
૪૫	૪ I	આપણાં શરીરને આ રચક બોરાક પ્રકાર પ્રમાણ નીચેના પર આધાર રાખે છે જેવા કે વય, કિતની ઉંમર- જાતિ - કામનો પ્રકાર - વાતાવરણ અને હવામાન.	-	-
૪૬	૫ II	શરીરને મજબૂત કરવા અને પેશિઓનાં વિકાસ માટે શરીરને દાળ, કઠોળ સુકા શા, માછલી, ડુંગળી જરૂર છે.	-	-

...૫...

સવા નં.	પરીક્ષા અને ભાગ સં. નં.	માહિતિ	જવાબો
તમે જાણો છો :			હા ના
૪૭	૭ III	વધારે પડતા ઘાડેલા કેળામાં નુકસાન કારક જીવાણુઓ હોવાથી એનાથી સરીરને નુકસાન થાય છે.	- -
૪૮	12 I	ગરમીના દિવસોમાં ખોરાક જલ્દી બગડી જાય છે.	- -
૪૯	12 II	ધરે તૈયાર કરેલી જીત પેટીમાં ખોરાક અધિક સમય માટે સુરક્ષિત રાખી શકાય છે.	- -
૫૦	૧૭ I	હવા સુસ્ત જવામાં પ્રાથમિક પદાર્થો વધારે સમય ટકી શકે છે.	- -
૫૧		અનાજ, કઠોળ અને તુલ્ય ધાન્ય રાધવા પહેલાં એક બે વાર ધોવા જોઈએ વધારે વાળ ધોવાથી એનાં પ્રોત્સાહ તત્ત્વો પાણીમાં નાશ પામે છે.	- -
૫૨	19 IV	સાકભાજી અથવા ફળો કાપ્યા પછી તરતજ રાધવા અથવા ખાવા હિતાવહ છે નહીં તો તેમાંના તત્ત્વો હવામાં નાશ પામે છે.	- -
૫૩	5 III	રોગ વી બચવા માટે સરીરને ફળો અને સાકભાજીની જરૂર છે.	- -
૫૪	17 I	ધણાં ખરા જીવાણુઓ સરીર માટે ઉપયોગી હોય છે.	- -
		વિધાયક ર ધર સ્થાન	
૧	1 V	સ્થાનની સુવિધાથી ધરમાં કામ કરવાનું સરળ બને છે	- -
૨	4 I	નાના અને અવ્યવસ્થિત સ્થાનના લીધે ધરમાં સરળતાથી કરવામાં અવગડગુપ થાય છે.	- -
૩	4 II	યોજના વગરનું સ્થાનને લીધે કામ કરવા માટે વધારે શક્તિ વાપરવી પડે છે. જેને પરિણામે ગૃહિણીઓને જલ્દી થાક અને કંઈકો આવે છે.	- -
૪	4 III	સ્થાનની માહિતી ના અભાવે અને પિજ્ઞાન ગૃહિણીઓના સ્વાસ્થ્ય પર અને એમને મળતા નવરાશ પર અસર કરે છે.	- -
૫	2 III	સાક્ષ કાઢવા અમે મુકવા સરળ પડે માટે લાકડાના પાટીયા વાપરવા હોય તો જમીનથી ૨-૩ ફુટ ઉંચા હોવા જરૂરી છે	- -
૬	1 II	ધરમાં સ્થાનની સુવિધા વપરાશ સુદરતા આરામ એવો ધરના અન્ય કામકાજમાં મદદ કરે છે	- -
૭	3 II	કુટુંબને આવશ્યક એવી વસ્તુઓમાંથી વસ્ત્રો અને સાધનો ઓછા અને ઉપલબ્ધ જગ્યામાં યોગ્ય રીતે ગોઠવવાનાં જુ રૂર છે.	- -

પ્રા.નં. પરીક્ષા થયેલ
ભા.નં.

માહિતી

જવાબો

ક્રમ	જાણી છે :	હા	ના
૩	V સોડામાં ભિત્તિ અંદરના કપાટો તથા અલગ અલગ સ્થાનની ભરપૂર સુવિધાઓ જોવા હોવી જરૂરી છે.	-	-
૨	IV સ્થાન માટે ભિત્તિ અંદરના કપાટો અથવા તો ભિત્તિ ઉપરના પાટીયા લગાડવા જરૂર છે.	-	-
	વિભાગ ૩ : અનાજ ભંડાર		
૧	VI મોટી ભાગે એક વર્ગ કરતાં વધારે સમય માટે કોઠીયામાં સ્થરેલું અનાજ જીવાત સુરક્ષિત રહેતું નથી.	-	-
૨	I બે વર્ગ થી વધારે સ્થાન કરેલા અનાજની કરીથી ઉગવાની ઉત્પાદન શક્તિ ઓછી થાય છે.	-	-
૩	I અનાજમાં પ્રવેશ કરેલા જીવાંકુઓ સ્ખાતા નથી જ્યાં સુધી મોટા થઈને વધા અનાજને કાષા પાડીને બહાર આવતા નથી.	-	-
૪	VII નવા તાજા કપાટોને ખોલેલા અનાજ ને છુપાડો કરવાથી નુકસાન થઈ શકે છે	-	-
૫	III હવામાં રહેતો ભેજ જીવાતને અનાજમાં પ્રવેશ કરવા મદદ કરે છે.	-	-
૬	VI અનાજ ભરવાનું સ્થાન અને સાધનો અનાજ ભરતા પહેલાં સંપૂર્ણપણે સ્વચ્છ હોવા જરૂરી છે	-	-
૭	VII અનાજ ખાસ થયા પછી અનાજના સ્થાન માંથી ગંદકી, કાલું અને નકામી ચીજોનું શક્ય હોય તો બાળી નાખી નાશ કરવો જરૂરી છે.	-	-
૮	III સ્થાનની તિરાડો અથવા સાંધાઓ સંપૂર્ણ રીતે પૂરી લેવા જરૂરી છે.	-	-

...૭...

સવાલ નં.	પ્રશ્નિકા થયેલ ભાગ નં.	માહિતી	જવાબો
		તમે જાણો છો :	હા ના
૯	8 IV	દિવાલો અને જમીન પરબચડી હોય તો પ્લાસ્ટર કરવું જરૂરી છે જેનાથી જીવાત કોઈપણ સ્થાનમાં રાઈ રહેવાની શક્યતા ન રહે.	- -
૧૦	1 XVI	માટીના કોઠીનું ઢાકવું માટી અને ઊંચા ના મોર્ટારની લિપીને હવા અને જંતુરહિત બનાવાય છે.	- -
૧૧	8 II	સ્થાવરસ્થાનની નીચેની જમીન કાવોડિક એસીડ અથવા તો સાબુથી ઘસીને સાફ કરવી જોઈએ.	- -
૧૨	3 II	અનાજમાં પ્રવેશ કરેલા જીવાણુઓ અને ઈંચળો વધારે પ્રમાણમાં થાય એ પહેલાં એમનો નાશ કરવો વધારે સહેલું અને હિતકારી છે.	- -
૧૩	6 VII	અનાજ જંતુરહિત બનાવવા માટે છુમાડો કરતા પહેલાં અનાજ નાં દાણા પરિપક્વ અને સંપૂર્ણરિત લેજરહિત હોવાં જરૂરી છે.	- -
૧૪	7 VIII	નવું અનાજ જુના અનાજનાં સંપર્કમાં આવવાથી જુના અનાજની જીવાત અને જીવાણુઓ નવા અનાજમાં ભળી જઈ નવા અનાજને નુકસાન કરે છે.	- -
૧૫	7 II	અનાજમાં પ્રવેશી ગયેલા જીવાણુઓ અનુકૂળ પરિસ્થિતિ હોય તો ઝડપથી મોટી સંખ્યામાં વધવા માંડે છે.	- -
૧૬	8 I	નવું અનાજ લાવતા પહેલાં સ્થાવરસ્થાનની દિવાલો અને છાંદમે યુનો સ્ટ્રાડવો જરૂરી છે.	- -
૧૭	1 I	અનાજ સ્ટેક માટે માટીનું વાકા સિમટના વાસ ધી બનાવેલા કંતાનના કંધળાઓ અને ધાતુઓની કોઠીઓ વપરાય છે.	- -
૧૮	1 IV	ચોરસ અને લંબચોરસ કોઠીમાં જુદા જુદા ભાગો અને સાધાઓ તડો મેળવીને બનાવ્યા હોવાને કારણે એમાં જંતુઓનો ઉપદ્રવ થવાની શક્યતા રહે છે.	- -
૧૯	1 XIII	અનાજ ભરેલી કંતાનની થેલીઓ ભુસાની નિવંધને દાબી રાખવાથી ૨-૩ વર્ષ સુધી ઘઉંમાં જીવાણુઓ પેસી શકતા નથી.	- -

...૮૧...

સવાલ નં. પરીક્ષા થયેલ
ભાગ નં.

માહિતી

જવાબો

તમે જાણો છો :			હા	ના
૨૦	1 XIII	ડાંગરનો સંઘ સુકો ધાસ બંડલોમાં કરવામાં આવે છે.	-	-
૨૧	2. I	કાચી ઓરડીઓ જો છાશની અને માટીના મિશ્રણથી બંધવામાં આવે તો સંગ્રહ અનાજ જીવાત થી સુરક્ષિત રહે છે.	-	-
૨૨	3 III	ધણાં ખરા જેતુનાશક દવાઓના ધુમાડો અનાજ માં રહેતા જીવાણુઓનો અથવા ઈંચળોનો નાશ કરે છે તેથી જેતુનાશક ધુમાડો કહેવાય છે.	-	-
૨૩	9 XVI	મુનાનો ઉપયોગ પણ જેતુનાશક દવા તરીકે કરવામાં આવે છે જેના થી અનાજના ઉત્પાદન શક્તિપર કોઈ અસર પડતી નથી.	-	-
૨૪	9 XVII	કોબસા અને રાખનું મિશ્રણ અનાજને જેતુ રહિત કરવા ઉપયોગમાં લેવાય છે.	-	-
૨૫	9 XVII	કોબસા અને રાખનું મિશ્રણ અનાજની ઉત્પાદન શક્તિ પર અસર કરી શકતા નથી.	-	-
૨૬	1 XIV	વાંસમાંથી બનાવેલી કોઠીમાં ખંદરથી, બૂહાર થી અને તળીયાઓ છાશથી લીપીને અનાજ સંગ્રહી શકાય છે.	-	-
૨૭	6 V	કેલશીયમ સાઈનાઈડનો ધુમાડો ધઉને દબાવવામાં અને સેક્રાના ગુણધર્મ પર અસર કરી શકતો નથી.	-	-
૨૮	6 VI	અનાજના ઉત્પાદનશક્તિપર હાઈડ્રોજન મેસિડ ગેસની ખબાહ અસર પડતી નથી.	-	-
૨૯	6 VIII	જેતુનાશક દવાઓ વાપર્યાપછી હાથ અને વાપરેલા સાધનો સંપૂર્ણરિતે સ્વચ્છ કરવું જરૂરી છે.	-	-
૩૦	1 XV	થોડા પ્રમાણમાં ૩-૪ મહિના માટે અનાજ સંગ્રહ કરવા માટે માટી થી બનાવેલી કોઠીઓ અથવા વાસણો વાપરી શકાય છે.	-	-

...૯...

વિષય: ૪ બાળકોની સંભાળ

સવાલ નં.	પરીક્ષાનું ક્ષેત્ર	માહિતી	જવાબો
ભાગ નં.			
	તમે જાણો છો:		હા ના
૧	૫ I	માં માંદી હોય, કોઈ જુની બીમારી હોય અથવા ક્ષયરોગ રોગ હોય તો બાળકને ઘવડાવળું જોખમકારક છે.	- -
૨	૮ II	અયોગ્ય ખોરાક લેવાથી બાળકનું વજન ઓછું થાય છે.	- -
૩	૮ IV	પ્રમાણસર અને તાજો ખોરાક ન હોય તો બાળકને પોષાણને અભાવે રોગો થાય	- -
૪	૧૪ V	ઝડપી ધ્રુવેલા બાળકને પાણી ઉકાળીને ઠંડુ કરી થોડી માંડ અને ચપટી મીઠું નાખીને આપવું લાભ કારી છે.	- -
૫	૧૫ I	રોગ પ્રતિબંધક રસી મુકાવી એ બાળકની અને સમાજની પાયાની જરૂરીયાત છે.	- -
૬	૧૫ III	રોગપ્રતિબંધક રસી છ મોટો રોગો થતાં અટકાવે છે જેવા કે ડિફ્થેરીયા, ઉટાટીયું, ધ્રુર, બાળ લાંબા, સોરી અને કાયરોગ	- -
૭	૧૬ I	બાળક જન્મ્યા પછી તરતજ અથવા તો મહિના સુધીમાં બાળકને બીસીજી રસી આપવી જરૂરી છે	- -
૮	૧૬ II	ત્રિગુણી રસી, ધ્રુર-ઉટાટીયું અને ડિફ્થેરીયા બાળકને થોથા, પાચમાં અને છઠ્ઠા મહીને આપવી જોઈએ.	- -
૯	૧ I	બાળક માટે માનું દુધ કુદરતી અને પોષાયુક્ત છે.	- -
૧૦	૨ I	બાળકનો જન્મ થયા પછી બાળકને પહેલા દિવસ-ધીજ માથે ઘવડાવળું જોઈએ.	- -
૧૧	૨ III	બાળક માટે કોલોસ્ટ્રમ એટલે બાળકના જન્મ પછી પહેલા ત્રણ દિવસોમાં આવતું દુધ, બહુજ પોષાયુક્ત હોય છે.	- -
૧૨	૪ III	ઘવડાવતી માનું આહારમાં રોજ દુધ અનાંજ, કઠોર શાકભાજી, ફળો અને ધી-તેલનો સમાવેશ થવો જરૂરી છે.	- -

સવાલ નં.	પરીક્ષા થયેલ ભાગ નં.	માહિતી	જવાબો
પ્રશ્નો :			હા ના
૧૩	7 II	ગભે તે સજોગોમાં ૧૧૧ વર્ષની કક્ત માતાનું દુધ પરજ બાળક રાખવું યોગ નથી.	- -
૧૪	8 III	અયોગ્ય ખોરાક લેવાથી બાળકની વૃદ્ધી થતી નથી અને ઘણી વખત મટકી પડે જાય છે.	- -
૧૫	15 II	જ્યારે રોગોનો ફેલાવો થાય ત્યારે રોગપ્રતિબંધક રસી રોગોની સામે રક્ષા આપે છે.	- -
૧૬	15 V	મોટા રોગો ધ્રુવાને કારણે ફા તો બાકો મરી જાય છે અથવા પથારીવસ ઘઈ અમની શા રિરીક અને માનસિક વિકાસ મટકાવે છે.	- -
૧૭	10 VII	પેટમાં થયેલા કુખિઓને કારણે અને બીજાના સંપર્ક માં આવવાથી થયેલા બંધારના રોગના કારણે આડા થાય છે.	- -
૧૮	13 I	આડા ગંભીર સ્વરુપમાં જ્યારે ગથાય જ્યારે બાળકને ઉલટીઓ થાય અને તાવ આવે - બાળકોની આંખો નિસ્તેજ બની આવેબોની નીચે કાંણ ચાંઠા પડે. - આસક્ત બનીને પથારીવસ થાય	- - - -
૧૯	4 II	વધારે પ્રવાહી ખાદ્યપદાર્થો ખોરાકમાં લેવાથી માતાનું દુધ નું પ્રમાણ વધે છે.	- -
૨૦	6 I	ચાર મહીના પછી બાળકને દુધ સિવાય બીજો પ્રવાહી ખોરાક, વધારાનો ખોરાક આપવો જરૂરી છે.	- -
૨૧	6 VI	બાળકમાંટેના વધારાના ખોરાકમાં અનાજ, કઠોળ, દુધ, શાકભાજી, ફળો, માંસ-મચ્છી અને તેલી પદાર્થોનો સમાવેશ થવો જરૂરી છે.	- -
૨૨	12 I	સર્વસાધારણ પણ અપાચનથી બાળક અસ્વસ્થ અને થીડીયું બને છે.	- -
૨૩		ઉલટીઓ વધારા ધણ થેથી રોગનાં જંતુઓનો ઉપદ્રવ થાય છે.	- -

સવાલ નં. પરીક્ષા ધ્યેય
ભાગ નં.

પ્રાપ્તિ

જવાબો

			તમે જાણો છો :	કોના
૨૪	૧૪	I I	અપચા ધ્યેય બાળકોને પાણી નાખી બાંક વગરનું દુધ આપવું કિતકારી છે.	- -
૨૫	૧૪	IV	સ્તનાશન કરતાં બાળકોને બોટલીથી દુધ પીતા બાળકોની સરખામણીમાં પેટની માંદગી બોલી આવે છે.	- -
૨૬	૧	II	અયોગ્ય ખોરાક લેવાથી બાળકો ચીડીયા બને છે અને બીમાર લાગે છે.	- -
૨૭	૮	I	દરેક માતાએ પોતાના બાળકોને દરેક ભોજન કેના અને ભોજનનો માનદ કેના તીખાડવાની જરૂર છે.	- -
૨૮	૯	VI	વિવિધ પ્રકારના માદ્યપદાર્થો ના આહાર આપી બાળકોને કોઈપણ બધકોશથી બચાવી શકીએ છીએ.	- -
૨૯	૧૧	I	બાટલીથી દુધ પિનાર થયવા તો ઘટ્ટ ખોરાક કેનાર બાળકોમાં બધકોશ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે.	- -
૩૦	૧૧	II	આહારમાં પ્રવચ્છી માદ્યપદાર્થોનું સમાવેશ કરી બધકોશથી બચાવ-ઘટ્ટ શકે છે.	- -
૩૧	૧૧	V	ઉલટી થયા પછી તથા સુધી બાળકોને ભુખ ન લાગે તથા સુધી બાળકને ખવડાવવું ના જોઈએ.	- -
૩૨	૧૪	I	બાળકને સાડા ચાર વર્ષની ઉંમરે ત્રિગુણી રસીનો પાંચમો ભાગ આપવો જોઈએ.	- -
૩૩	૧૬	V	બાળકને દરેક વખતે લાંબા સમયસુધી ધવડાવવું અગત્યનું છે.	- -
૩૪	૩	II	બાળકોનાં પેટા મજબૂત થવા માટે બાળકોએ ઘટ્ટ ખોરાક ચાવીને ખાવું જોઈએ.	- -
૩૫	૬	VII	અયોગ્ય ખોરાક લેવાથી બાળક બીકણ સ્વભાવનો બને છે અને રમતમાં અને આજુબાજુની પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાઈ ભાગ લે.	- -
૩૬	૮	V	ખોટી ચિદાઓ અને ક્રોધને કારણે માતા શરીર માંથી દુધ નો પ્રવાહ ઘટકે જાય છે.	- -
૩૭	૪	V	ઘણા બધા બાળકોને નાનપણમાં મોઢામાં ઘૂંક જેવું આવે છે એ અપાંચનનો પ્રકાર છે.	- -

...૧૨...

વિષય: પ : સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા

સવાલ નં.	પરીક્ષા ધ્યેય	માહિતી	જવાબો
	ભાગ નં.		
	તમે જાણો છો:		હા/ના
૧	૧ I	વ્યાકિતગત સ્વચ્છતા એટલે શરીરનો દરેક ભાગોને સ્વચ્છ અને સાફ રાખવું	-
૨	૧ VI	નાદુરસ્ત શરીરમાં રોગોનો તરતજ ઉપદ્રવ થાય છે અને શરીર નબળું બની શરીરને ધાંક લાગે છે.	-
૩	૧ VII	અજ્ઞાનતા અને અસ્વચ્છતા ટેવો સ્વાસ્થ્ય દુર્બલતાનું મુખ્ય કારણ છે.	-
૪	૨ II	શરીરનું દરેક અવયવ સ્વચ્છ રાખવાથી શરીર તદુરસ્ત રહે છે.	-
૫	૨ III	વ્યાકિતગત સ્વચ્છતામાં શરીરની ચામડી, વાળ, નાક, કાન, દાંત, આંખ અને નખની કાળજી લેવી જરૂરી છે.	-
૬	૨ IV	સ્વાસ્થ્યને નુકસાન કરે એવી ટેવો જેવી કે યાને, સ્થિતિ ધ્યા રોગોનું મુક કારણ બની શકે.	-
૭	૩ I	બાળકોના સ્વાસ્થ્ય માટેની અનુકૂળ ટેવો એમનામાં નાનપણથીજ પાડવી જરૂરી છે.	-
૮	૪ XI	દૂતોમાં ભરી રહેલા અન્નકણો દાંતોમાં સડો ફેરે	-
૯	૪ III	આંસપાત્તી ગંદકી અને અસ્વચ્છતા રોગોનો ફેલાવો કરે છે.	-
૧૦	૪ IV	ગંદકી અને અસ્વચ્છતા વાતાવરણમાં જંતુઓની વૃદ્ધિ થાય છે.	-
૧૧	૯ I	બધી રીતે કચરાનો નિકાલ થવો જરૂરી છે અથવા તો કચરો બાળવો જોઈએ.	-
૧૨	૯ II	ગંદા પાણીના અથવા સડાસ ચોકડીની નીચે ઘટ્ટ ના ફાંકણા ઉઘાડા રાખવા એ તદ્દન આરોગ્યને ધાતક છે.	-
૧૩	૯ III	કચરો ગમે તે જગ્યાએ ફેંકવો એ હા નિકારક ટેવ છે.	-
૧૪	૧૦ I	ચેપી રોગ ધોલકી વ્યાકિત અને એણે વપરાયેલી વસ્તુઓના સંપર્કમાં આવવાથી ચેપી રોગ થાય છે.	-
૧૫	૧૧ III	ઓરી, આજ્ઞડા, ચામડીના રોગો છે અને ખાસ કરી બાળકોમાં વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.	-
૧૬	૧૧ XII	રોગોથી બચવા માટે શરીરનો ચામડી સ્વચ્છ જોઈએ. એવી રીતે સાથે બસને જોઈએ અને પેના, કપડા અને સાંધો અથવા રાખી સાબુથી સ્વચ્છ ધોવા જોઈએ.	૧૩.

સવાલ નં.	પરીક્ષા થયેલા ભાગ નં.	માહિતી	જવાબો
		તમે જાણો છો :	હા ના
૩૭	૩ III	રોજીદા જીવનની પ્રવૃત્તીઓ બાબતો મોટા ધર્મા એમના સ્વભાવ બની જાય છે	- -
૧૮	૪ I	શરીરની ચામડી ગંદી રાખવાથી નુકસાન કારક જંતુઓ પ્રવેશી વ્યાકિતને રોગ લાગુ પડે છે.	- -
૧૯	૪ II	ચામડી સ્વચ્છ સાફ સુધરી રાખવા માટે રોજ નાહવું જોઈએ.	- -
૨૦	૧ V	સારા સ્વાસ્થ્ય મા. સ્વચ્છ પાણી, યોગ્યચુકત આહાર તાજી હવા અને પૂરતા સુર્યપ્રકાશની જરૂર છે.	- -
૨૧	૨ V	સ્વચ્છ શરીર જુદા જુદા અવયવોનાં કાર્યોમાં રુકાવટ કરે છે.	- -
૨૨	૭ VI	સ્વચ્છ વાતાવરણ સમાજના સ્વાસ્થ્ય જીવનને વધાવે છે.	- -
૨૩	૧૧ VIII	પહેલા તાવ શરદી અને બાદમાં શરૂ થયા પછી ઓરી નીકળી આવે છે.	- -
૨૪	૧ III	માનસિક અને શારિરિક સંપૂર્ણ શક્તિ એટલેજ સારુ સ્વાસ્થ્ય નહિ કે કંઈક રોગનો અભાવ.	- -
૨૫	૪ IV	સૂદા હાથથી આંખો ચોંવાવી આંખોને રોગ લાગે છે.	- -
૨૬	૪ X	કાનમાં અણીદાર વસ્તુથી બુજવાળવાથી કાનોને કાનોને નુકસાન કરી બહેરા બનાવે છે.	- -
૨૭	૪ VI	વાળ ગંદા રાખવાથી વાળના રોગો થાય છે.	- -
૨૮	૪ VII	ઘઠવાડીએ માથુ ઓળવું દિવાલ છે.	- -
૨૯	૪ XVII	શ્વાસ નાકથી લેવાને બદલે મોઢાથી શ્વાસ લેવો એ હાનિકારક છે.	- -
૩૦	૧૦ II	શરીરમાં રોગની સામે લડવાની શક્તિ ઓછી હોય તો શરીર તરતજ યેષી રોગોનો ભોગ બને છે.	- -
૩૧	૧૦ III	અસ્વચ્છ શરીર અને વાતાવરણ પણ આ રોગોનું શરણ થાય.	- -
૩૨	૧૧ XI	અછબડાના દાણા નિકળ્યા પછી દદાને ચળ આવે છે.	- -

સવાલ નં.	પરીક્ષા યથેલ ભાગ નં.	માહિતી	જવારો
		તમે જાણો છો :	હા ના
૩૩	4 XVI	છોકરી વખતે અને ખાસી ખાતી વખતે મોઢા પર રુમાલ રાખવો જોઈએ.	- -
૩૪	6	ઓછી ઉંચ શરીરના સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે.	- -
૩૫	6 IV	ઉધતી વખતે ઓરડામાં સ્વચ્છ અને ખુલ્લી હવા હોવી જરૂરી છે.	- -
		- મોઢા પર ચાંદર ઓઢવી ન જોઈએ.	- -
૩૬	7 V	આરામ ક્યાં વગર સંપૂર્ણ દિવસ એકસરખી મહેનત કરવી હિતાવહ નથી.	- -
૩૭	4 V	ઓછા પ્રકાશમાં વાંચવું અને કામ કરવું આંખો પર ભારે દબાણ લાવે છે.	- -
૩૮	4 XIV	નખ ચાવવાની ટેવ સ્વાસ્થ્યને હા નિકારક છે.	- -
૩૯	5 III	બાળકોના માનસિક અને શારિરિક સ્વાસ્થ્ય માટે અને વૃદ્ધ માટે નિયમિત જંધ લેવી જરૂરી છે.	- -
૪૦	5 IV	કસરત શરીરની વૃદ્ધી કરે છે અને શરીરના દરેક અવયવોની શક્તિ વધારે છે.	- -

વિષય: ૧ કુટુંબ નિયંત્રન

૧	1 I	કુટુંબ નિયંત્રન કરવાથી કુટુંબ નાનું રહે છે.	- -
૨	1 II	નાનું કુટુંબ દરેક વ્યક્તિના વિકાસમાં મદદ કરે છે.	- -
૩	1 III	નાનું કુટુંબ એટલે સુખી કુટુંબ જ્યાં દરેક વ્યક્તિની જરૂરિયાત પૂરી પાડે છે.	- -
૪	2 I	કુટુંબ નિયંત્રન કુટુંબમાં બાળકોની સંખ્યા મર્યાદિત કરે છે.	- -
૫	2 II	કુટુંબમાં ઓછા બાળકો એટલે માતા પર ઓછો ભાર.	- -
૬	2 IV	કુટુંબ નિયંત્રન માતાને બે બાળકોના જન્મ વચ્ચેના અંતર રાખવામાં મદદ કરે છે.	- -
૭		જનસંખ્યાનો વધારો થવા માટે જે બ્રામક અશ્રદ્ધા અથવા ખોટો વિશ્વાસો છે તે દૂર કરવા માટે કુટુંબ નિયંત્રનની સમજ લોકોને મદદ કરશે.	- -

...૧૫...

પાન : ૧૫ :

સવાલ નં.	પરીક્ષા લેવેલ ભાગ નં.	માહિતી	જવાબો
		તમે જાણો છો :	હા ના
૮	૩ I	દરેક પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર પર કુટુંબ નિયોજન સેવા ઉપલબ્ધ હોય છે.	- -
૯	૪ I	ગર્ભ નિરોધક સાધન વાપરતું એ કુટુંબ નિયોજનની સીધી સામાન્ય પદ્ધતિ છે.	- -
૧૦	૪ II	કુટુંબ નિયોજન માટે સ્ત્રી ડોક્ટર પોસેધી ચાકડી નોંધાડવી એ બીજી પદ્ધતિ છે.	- -
૧૧	૪ III	નસબંધી (સ્ત્રી અથવા પુરુષ નસબંધી) એ કુટુંબ નિયોજન નો કાયમી ઉપાય છે.	- -
૧૨	૪ IV	ગુણત્ર નિરોધક ગોળીનો ઉપયોગ કરવો એ પણ કુટુંબ નિયોજનની એક પદ્ધતિ છે.	- -
૧૩	૭ IV	કુટુંબ નિયોજનની જાણ લોકોને સંખ્યા ઘટાડવા માટે કરવી.	- -
૧૪	૫ I	લોક સંખ્યાનો વધારો દેશની સીધી ભારે સમસ્યા છે.	- -
૧૫	૫ IV	કુટુંબ નિયોજન દેશની થયેલી સમસ્યા ઉકેલવામાં મદદગાર સાધન છે.	- -
૧૬	૬ II	લોકસંખ્યાનો વધારો, દેશની બીજી સમસ્યાઓ જેવી કે ગરીબી, બેરોજગારી, ભૂખ અને લોકોના કમજોર સ્વાસ્થ્યના વધારો કરે છે.	- -
૧૭	૬ IV	કુટુંબ નિયોજન વાપરતું દર ઘટાડવા માટેનો એક જ મહત્વનો ઉપાય છે.	- -
૧૮	૭ II	કુટુંબ નિયોજનની સમજ લોકોમાં પ્રેમર નાનું કુટુંબની સરકાર વાવી શકશે.	- -
૧૯	૩ III	દરેક પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર પરથી ગર્ભ નિરોધક સાધનો મેળવી શકાય છે.	- -

...૧૧...

વિષય: ૭ - ઉર્જા - વ્યવસ્થા

સવાલ નં.	પરીક્ષા થયેલ ભાગ નં.	માહિતી	જવાબો
		તમે જાણો છો:	હા ના
૧	૬ I	લાકડુ અને છાંચા બળતી વખતે વાતાવરણની હવા દુષિત કરે છે.	- -
૨	૬ III	બળતી વખતે લાકડા અને છાંચા વાતાવરણમાં ધુમાડો કરે છે તે સ્વાસ્થ્ય માટે હા નિકારક છે.	- -
૩	૬ V	ઝાંઘો ગિફ કારખાનું વળતણ કરતા ધરેલું કામકાજમાં વપરાયેલું બળતણ બળતી વખતે હવા વધારે દુષિત કરે છે.	- -
૪	૭ III	ગ્રામીણ ભાગોમાં રસોડામાં સ્વચ્છ હવાની અવર જવર ઓછી હોવાથી રસોડામાં સળોલા ઝુલાને કારણે ત્યાંની બેદનોમાં સ્વાસ્થ્ય લાગતા રોગો થાય છે અને વહેલા અધાણો આવે છે.	- -
૫	૭ VIII	બળતણમાં ધુમાડાથી બેદનોનાં પેટમાં બાળકપર નિકટ અસર કરે છે જેથી ધૂણી વખતે બર્ન પડી જાય છે. અથવા તો બાળકમાં બોડાપિણ આવે છે.	- -
૬	૭ IX	નાયટ્રોજન ઓક્સાઇડ નામનો વાયુ બળતણમાં ધેમજડા થી નિકળે છે અને આ વાયુ વ્યાપ્તિના ફેફસાને અસર કરે છે જેથી ફેફસામાં સોજો આવે છે.	- -
૭	૭ X	સલ્ફર ડાયોક્સાઇડ નામનો વાયુ બળતણમાં ધુમાડા થી નિકળે છે અને આ વાયુ આંખોના નાજુક ભાગોપર ખરાબ અસર કરે છે. જે થી આંખોમાં સતત માણી વહે છે અથવા તો આંખો લાલ થઈ ને માથું દુખવા લાગે છે.	- -
૮	૮ I	દેશના જંગલો જાળવી રાખવા માટે નૈસર્ગિક બળતણ (લાકડા) નો ઉપયોગ થવો જરૂરી છે.	- -
૯	૭ II	લાકડા અને છાંચા ના બળતણનો ધુમાડો દુષિત હોવાથી લોકોને કેન્સર થવાની શક્યતા હોય છે.	- -
૧૦	૫ III	વ્યાપારી અને બિન વ્યાપારી (છાંચા, લાકડા) બળતણ શક્તિનો સરખીરીતે ઉપયોગ કરવા માટે રાંધવાના નવીન રચનાત્મક સ્ટેવ અને સગડીનું ઉત્પાદન અને વપરાશ જરૂરી છે.	- -

સવાલ નં. પરીક્ષા થયેલ માહિતી જવાબો
ભાગ નં

તમે જાણો છો :				હા	ના
૧૧	7	૪ IV	ધીમે તાપે સળકાવેલા કાચકાંચ વધારે પ્રમાણમાં વાતાવરણ દુષ્કિત કરે છે.	-	-
૧૨	6	VI	બળતણની ગરમી અને ધુમાડાની વાદળો વાતાવરણ આજુબાજુના રહેનાર વ્યાપ્તિના સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમ કારક હોય છે.	-	-
૧૩	10	I	ગરીબ લોકો માટે સુર્ય કુકર અત્યંત પયોગી છે.	-	-
૧૪	10	IX	સુર્ય કુકરમાં કોઈ જાતનો દહવો અથવા જ્યોત હોતી નથી જે થી કોઈપણ જાતનો બગાડ થાય.	-	-
૧૫	4	I	વધતી જન સંખ્યા ઝડપી શહેરી વિકાસ, ઉદ્યોગધંધાની વિકાસ થયેલ અને ઉદ્યોગધંધાનું ક્ષતિનું વિજ્ઞાન નેસગિફિ બળતણ પર અસર કરે છે.	-	-
૧૬	4	II	જે પરિસ્થિતિ નેસગિફિ બળતણ પર અસર કરે છે એનાથી આ બળતણની સાક્ષાત્કી કરવી ધનુ જરૂરી છે.	-	-
૧૭	7	IV	રસોડા માં ચુલાના ધુમાડાથી થતી દુષ્કિત હવાથી બહેનોમાં સ્વાસ્થ્યને ધનુ નુકસાન ૪૦૦ સિગારેટ પિવાથી થતાં નુકસાન બરાબર છે.	-	-
૧૮	8	III	નેસગિફિ બળતણની કરકસર અને ઉચિત ઉપયોગ ને લીધે નેસગિફિ બળતણનો ઓછો વપરાશ સકય છે.	-	-
૧૯			ચુલામાંથી ધુમાડો પાઈમાંથી બહાર નિકળી જાય એવા પ્રકારનો ચુલાનો ઉપયોગ કરવો આરોગ્યમાંટે આવશ્યક છે.	-	-
૨૦	10	VII	સુર્યકુકર માટે કક્ત પ્રખર સુધ્ધિકાક્ષી જરૂર હોય છે.	-	-
૨૧	10	II	સુર્યકુકરમાં ભોજન રાંધવા માટે કોઈપણ જાતનાં લાકડા કોળસા, ડાચા કેરોસીન ગેસ જેવા બળતણથી જરૂર હોતી નથી.	-	-
૨૨			ગોબરમાંથી ગેસ તૈયાર કરી એનો ઉપયોગ કરવાથી આજુબાજુ વાતાવરણ સ્વચ્છ રહે છે.	-	-
૨૩	7	V	રસોડામાં કામ કરતી વખતે લાકડાના અને ડાચાના બળતણમાંથી તૈયાર થતો કાર્બન મોનોક્સાઈડ દુરુરોજ સરેરાશ પાંચ કલાક માટે બહેનો પર અસર કરે છે.	-	-
૨૪	10	XII	સુર્યકુકરને વપરાશથી ધુમાડો નિકળતો નથી. જેથી આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકારી છે.	-	-

Appendix No. VI VII.

ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્રોનાં વિભાગીય / જિલ્લા કક્કાના મહિડારી ધર્મચર્ય તથા
કચેરીનું સરનામું, ટેલીફોનની વિગત :- (ગુજરાત રાજ્ય)

ક્ર.નં.	કેન્દ્રનું નામ	મહિડારીનો હોદ્દો / નામ	કેન્દ્રનું સરનામું	ટેલીફોન નંબર (કચેરી)
૧	૨	૩	૪	૫
<u>વિભાગીય કક્કા :- પ્રાદેશિક ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર :-</u>				
૧:	રાજકોટ	મુખ્ય તાલીમ મહિડારી શ્રીમતી H K શિવગંધ	(ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર) ૪૭૫૪૪ (૬) ૧૪ / સરદાર નગર, ૪૭૫૪૨ (૧૨) 'વિષ્ણુ વિહાર' રાજકોટ-૭, ગાંધીજીની સ્ત્રી ગા. જી : રાજકોટ સાબરમતી ને વાડી પીન-૩૬૦૦૦૧.	
૨:	નવસારી	મુખ્ય તાલીમ મહિડારી Shri K. J. Chikla	(ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર) ૭૮૦ મેડુ ચાર રસ્તા, દાંડી રોડ, ગુજરાત કૃષિ - યુનિવર્સિટીની કેમ્પસ પાસે, નવસારી, જી : વલસાડ, નવસારી - પીન-૩૬૬૪૫૦	
૩:	અમદાવાદ	મુખ્ય તાલીમ મહિડારી શ્રી કાળી પટેલ	(ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર) ૮૬૭૯૨૪ અમદાવાદ, પોટેરા નર્સરી, સાબરમતી-૩૮૦૦૦૫	

જિલ્લા કક્કા :-

<u>ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર :-</u>				
૧:	રાજકોટ	નાયબ ખેતી નિયામક શ્રી મુખ્ય તાલીમ અધિકારી (મો.કચેરી) શ્રીમતી H C. Thiyammar	ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર, ૪૭૫૪૪ ૧૪ / સરદાર નગર, 'XXXXXXXXXXXX' 'વિષ્ણુ વિહાર' રાજકોટ-૭, જી : રાજકોટ પીન-૩૬૦૦૦૧	

૧	૨	૩	૪	૫
૨:	નવસારી	નાયબ ખેતી નિયામક % મુખ્ય તાલીમ અધિકારીની કચેરી Shm B R Shah.	(ખેડત તાલીમ કેન્દ્ર) ચેરુ ચાર રસ્તા, દાંડી રોડ, મુજરાત ડ્રાઈવ યુનિ. કેમ્પસ પાસે, નવસારી, ત્રિ:વલસાડ પીન- ૩૬૬૪૫૦	૭૮૦
૩:	અમદાવાદ	નાયબ ખેતી નિયામક % મુખ્ય તાલીમ અધિકારીની કચેરી. Shm. P B Patel	(ખેડત તાલીમ કેન્દ્ર) અમદાવાદ મોટીરા નર્સરી, સાબરમતી. ૩૮૦૦૦૫	૮૬૭૬૨૪
૪:	જામનગર	નાયબ ખેતી નિયામક Shm N. B. Bhatnagar.	ખેડત તાલીમ કેન્દ્ર, જામનગર ચેરોડામ રોડ, બુલનમીલ સામે, જામનગર-૬ પીન-૩૬૧૦૦૩.	૭૨૬૬૩
૫:	જુનાગઢ	નાયબ ખેતી નિયામક Shm D P. Kalyan	ખેડત તાલીમ કેન્દ્ર, જુનાગઢ ટાંબાવાડી સામે, જુનાગઢ પીન-૩૬૨૦૧૫.	૨૩૦૬૧
૬:	પિલવાઇ	નાયબ ખેતી નિયામક Shm. K I. Patel	ખેડત તાલીમ કેન્દ્ર પિલવાઇ, ટી.સી.ડી.ફાઇ, પિલવાઇ, તા: વિજાપુર, જી: મહેસાણા, પીન: ૩૮૨૮૫૦	૨૩૬ વીજીધી-૪૬
૭:	ભુજ	નાયબ ખેતી નિયામક Shm K. J. Patel	ખેડત તાલીમ કેન્દ્ર, ભુજ, જી: ૬૨૪ ચેરુ.ટી.વડવાડી પાસે, પડદાળીટ, હનુમાનરોડ, ભુજ: જી: ૬૨૪.	૧૨૭૮

૧	૨	૩	૪	૫
૮:	ઠાસરા	નાયબ ખેતી નિયામક Smt. K R. Patel	ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર, ઠાસરા, ટી.સી.ડી.ફાર્મની બાજુમાં, તા: ઠાસરા, જી: ખેડા, પીન-	૭૩
૯:	અમરેલી	નાયબ ખેતી નિયામક Smt. I A. Vyas	ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર, અમરેલી. મગવતી ચોક, પાસેડપરા, અમરેલી-પીન-૩૬૪૭૦૧	૨૨૭૭ ૨૨૮૭
૧૦:	સાવનગર	નાયબ ખેતી નિયામક Smt. A U. Patel	ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર, સાવનગર શામળદાસ ડોલેજ ડ્રિંગ્ટ બ્રાઉન્ડ સામે, સાવનગર, પીન-૩૬૪૦૦૨.	૨૬૩૬૮
૧૧:	સુરેન્દ્રનગર	નાયબ ખેતી નિયામક Shr B J Patel	ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર, સુરેન્દ્રનગર, ડિસ્ટ્રિક્ટ સીસાયટી, નવાગઢા શાખામાં બોર્ડ નં. ૩૭ "જલ્મિયા" દુધરેજ-ફાટક બહાર, સુરેન્દ્રનગર. નવા શુક્રવાગ લોડ પીન-૩૬૩૦૦૧.	૨૨૫૦૨
૧૨:	ડીસા	નાયબ ખેતી નિયામક Smt. M. P. Patel	ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર, ડીસા, સીડ ફાર્મ, ડીસા ઉપર, જી: બનાસકાંઠા પીન-	-
૧૩:	દાહોદ	નાયબ ખેતી નિયામક % Smt. I Jai Gaudhar	ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર, દાહોદ, ચાંડલી ચારોડ, ડાઉટની પાસે, મુ.પો.તા.દાહોદ, જી: પંચમહાલ, પીન-૩૮૬૧૫૧	૩૬૮

1	2	3	4	5
૧૪:	જેડબ્રહ્મા	નાયબ જેતી નિયામક Skm I. A. Tolia	જેડત તાલીમ કેન્દ્ર, જેડબ્રહ્મા, વડાલી રોડ, ફૂજિ શાળાગ્રામ, જી : સાબરકાંઠા, પીન:-	૧૫૮
૧૫:	ઠોટાઉદેપુર	નાયબ જેતી નિયામક Skm K J. Tolia	જેડત તાલીમ કેન્દ્ર, ઠોટાઉદેપુર, જુના દિવાન બંબલાના ડમ્પાઉન્ડમાં, ઠોટાઉદેપુર, જી : વડોદરા, પીન-૩૬૧૧૭૫	૧૪૨
૧૬:	રાજપીપળા	નાયબ જેતી નિયામક Skm J. J. Tolia	જેડત તાલીમ કેન્દ્ર, રાજપીપળા, વડોયા પેલેસ ડમ્પાઉન્ડમાં, વડોયા પેલેસ રોડ, તા:નાંદોદ, જી : ભરૂચ, પીન : ૩૬૩૧૪૫	૩૨૬
૧૭:	વ્યારા	નાયબ જેતી નિયામક Skm. B H Ladguskar	જેડત તાલીમ કેન્દ્ર, વ્યારા, જાપાનીસ ફાર્મ પાસે, ઉનાઇ રોડ, વ્યારા, પી:તા:- વ્યારા, જી : સુરત, પીન-૩૬૪૬૫૦	પી.પી-૪૩.

LIST OF VILLAGES CONTACTED THROUGH FTCs FOR DATA COLLECTION IN
GUJARAT STATE

Division	FTC	Far away villages	Nearby villages
Ahmedabad	Ahmedabad	Lihod Rakhial	Singharva Motera
	Thasra	Dhanarda Alina	Kathlal Rahiyal
	Pihori	Chatral Saya	Pilwai Bamangam
	Khedbrahma	Matoda Bhakra	Chada Dodiawad
	Deesa	Chadotan	Jalotana
Navsari	Navsari	Navera Nani Valiyal	Matwad Duljad
	Vyara	Bhudbhunj Khambhal	Chikli Mandal
	Rajpipla	Bhahna Samon	Gamakuva Protappura
	Chhotaudipur	Bujetha Barila	
	Dahod	Khaode Ablor	Freelangunj Chilakota
Rajkot	Rajkot	Targhadia Bodi	Kuvavad Kalavad
	Junagadh	Vadal Vanthali	Tornia Bandhala
	Surendranagar	Dholidaya Velavadar	Kuntalpur Muli
	Bhavnagar	Vartej	Sitsir
	Jamnagar	Ranuja	Lakhabaval
	Bhuj	Bhutnath	Sukhpur
	Amreli	Gavadaka	Bhurkia