

**PGDYS-03/DYS-03/DNS-03**

December - Examination 2018

**PG Diploma in Yog Science/Diploma in Yog Science/Diploma in Naturopathy Science****Examination****आहार एवं पोषण विज्ञान****Paper - PGDYS-03/DYS-03/DNS-03****Time : 3 Hours ]****[ Max. Marks :- 100**

**Note:** The question paper is divided into three sections A, B and C. Write answers as per the given instructions.

**निर्देश :** यह प्रश्न पत्र 'अ', 'ब' और 'स' तीन खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

**Section - A****10 × 2 = 20****(Very Short Answer Questions)**

**Note:** Answer **all** questions. As per the nature of the question delimit your answer in one word, one sentence or maximum up to 30 words. Each question carries 2 marks.

**खण्ड - 'अ'****(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)**

**निर्देश :** सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

- 1) (i) आचार्य चरकने आहार विधि आयतन कितने माने हैं?
- (ii) जाठराग्नि के लिए कौनसा भोजन पौष्टिक है?
- (iii) "आहार शुद्धौ सत्त्वशुद्धिः" में सत्त्व से क्या अभिप्राय है?
- (iv) कौन से रंग के आहार में बीटा केरोटिन होता है?
- (v) मांसाहारी के दांत-पंजे-जबड़े एवं जीभ कैसी होती है?
- (vi) शांतिकारक, अहिंसक आहार कौनसा है?
- (vii) विटामीन 'सी' किस आहार द्रव्यों में अधिक पाया जाता है?
- (viii) रक्त की कमी (Anamia) दूर करने के आहार कौन से हैं?
- (ix) भूताग्नि कितने प्रकार की होती है?
- (x) आहार द्रव्य कितने प्रकार से सेवन किये जाते हैं?

### Section - B

4 × 10 = 40

(Short Answer Questions)

**Note:** Answer **any four** questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 10 marks.

### खण्ड - ब

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

**निर्देश :** किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

- 2) आहार का स्वास्थ्य संवर्धन में महत्त्व लिखिये।
- 3) "शाकाहार अहिंसक है" स्पष्ट कीजिये।
- 4) विटामिन्स के प्रकार एवं महत्त्व लिखिये।

- 5) "अमृताहार" पर टिप्पणी लिखिये।
- 6) "थाइराइड रोग" की दैनिक आहार तालिका लिखिये।
- 7) "जीरो आयल" का महत्त्व बताइये।
- 8) आहार के गुणधर्म एवं मात्रा लिखिये।
- 9) आहार के पाचनविधि का वर्णन कीजिये।

### Section - C

2 × 20 = 40

(Long Answer Questions)

**Note:** Answer **any two** questions. You have to delimit your each answer maximum up to 500 words. Each question carries 20 marks.

### खण्ड - स

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

**निर्देश :** किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) आहार का विवेचन करते हुए मांसाहार के हानिकारक दुष्प्रभाव लिखिये।
- 11) वर्तमान समय में स्वास्थ्यवर्धक आहारों का वर्णन कीजिये।
- 12) आहार के विभिन्न घटकों की पोषणविधि लिखिये।
- 13) बेमेल एवं तामसिक आहार का वर्णन कीजिये।