

# PGDYS-03/DYS-03/DNS-03

December – Examination 2020

## 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 : 2 Hours ]*

*[ Maximum Marks : 100*

*Note* :- The question paper is divided into two Sections A and B. Write answers as per the given instructions.

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

**Section-A**

**10×2=20**

**(Very Short Answer Type 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) महाभारत के अनुसार आहार के भेदों के नाम लिखिए।
- (ii) भोजन के सात्विक होने के साथ-साथ कौनसी तीन बातों का भी ध्यान रखना चाहिए ?
- (iii) शाकाहार का अर्थ लिखिए।
- (iv) आहार के पोषक तत्वों के नाम लिखिए।
- (v) किन बीजों को अंकुरित किया जा सकता है ?
- (vi) विरुद्धाहार से क्या आशय है ?
- (vii) ऋतुचर्या आहार से आप क्या समझते हैं ?
- (viii) विजातीय तत्व किसे कहते हैं ?
- (ix) उपयोग संस्था से क्या आशय है ? लिखिये।
- (x) मन कितने प्रकार का होता है ? नाम लिखिये।

Section-B

4×20=80

(Short Answer Type Questions)

Note :- Answer any four questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 20 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 20 अंकों का है।

2. हठयोग प्रदीपिका में स्वात्मारामजी द्वारा वर्णित यौगिक आहार के स्वरूप का वर्णन कीजिये।
3. विटामिन्स का शरीर के लिए क्या महत्त्व है ? लिखिये।
4. पकाने से खाद्य पदार्थों के पोषण तत्वों पर क्या प्रभाव पड़ता है ? वर्णन कीजिए।
5. अमृताहार के लाभ लिखिये।
6. आहार संबंधी अवैज्ञानिक भ्रांतियाँ लिखिए।
7. शरीर पर पड़ने वाले अमृताहार के प्रभाव को समझाइए।
8. अपक्व आहार रोगों में कैसे उपयोगी है ?
9. आधुनिक मतानुसार संतुलित आहार के प्रमुख घटक क्या हैं ? लिखिए।