

DNS-03/DYS-03/PGDYS-03

December – Examination 2022

DNS/DYS/PGDYS in Yoga Science Examination

आहार एवं पोषण विज्ञान

Paper : DNS-03/DYS-03/PGDYS-03

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 100

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

खण्ड—अ

10×2=20

(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 अंक का है।

1. (i) मानव की मूलभूत आवश्यकताओं में से एक प्रमुख आवश्यकता क्या है ?
- (ii) आहार क्यों आवश्यक है ? लिखिये।

- (iii) आहार के विषय में किस महर्षि ने अपने शिष्यों से पूछा, कोउरूक, कोउरूक, कोउरूक ?
- (iv) पोषण किसे कहते हैं ?
- (v) भोजन पकाने के प्रचलित तरीके लिखिये।
- (vi) अंकुरित आहार क्या है ?
- (vii) विरुद्धाहार से क्या आशय है ?
- (viii) ऋतुचर्या आहार से क्या आशय है ?
- (ix) अपक्व (जीरो ऑयल) आहार से क्या आशय है ?
- (x) आहार सेवन के चार प्रकार लिखिए।

खण्ड—ब

4×10=40

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

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

- आहार की परिभाषा एवं महत्व लिखिये।
- हठ योग प्रदीपिका में स्वात्माराम जी द्वारा वर्णित यौगिक आहार के स्वरूप का वर्णन कीजिये।
- मानव शरीर की रचना शाकाहार के अनुकूल है, सिद्ध कीजिए।

- 'संतुलित आहार' का महत्व लिखिये।
- 'पाक कला विज्ञान' का महत्व लिखिये।
- अमृताहार के लाभ लिखिये।
- आहार संबंधी अवैज्ञानिक भ्रान्तियाँ लिखिए।
- अपक्व आहार रोगों में कैसे उपयोगी है ?

खण्ड—स

2×20=40

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

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

- आहार के कार्य एवं पाचन विधि का वर्णन कीजिये।
- सुसंस्कारी संतान, आर्थिक रूप से शाकाहार उपयोगी है। सिद्ध कीजिए।
- पोषण का महत्व एवं पोषण की तीन अवस्थाओं का वर्णन कीजिए।
- मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य संबंधी सरकार की लोक कल्याणकारी योजनाओं का उल्लेख कीजिये।