

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

December - Examination 2025

DNS/DYS/PGDYS in Yoga Science Examination

DIET AND NUTRITION SCIENCE

आहार एवं पोषण विज्ञान

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

[Time: 3 Hours]

[Maximum 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। दिए गए निर्देशों के अनुसार उत्तर दीजिए।

## Section-A

10×2=20

(Very Short Answer Type Questions)

**Note :-** Answer **all** the 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** mark.

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** अंक का है।

1. (i) What is green blood?  
हरा रक्त क्या है?
- (ii) What is Hita ahar?  
हिताहार किसे कहते हैं?
- (iii) Whom did Dr. Hans Miller call the natural atom?  
डॉ. हंस मिलर ने प्राकृतिक परमाणु किसे कहा है?
- (iv) Write any two stages of fire.  
अग्नि की कोई दो अवस्थाएं लिखिये।
- (v) What is Kedari Kulya Nyaya?  
केदारी कूल्या न्याय क्या है?
- (vi) Who told the essence of 18 Puranas?  
18 पुराणों का सार किसने बताया?
- (vii) What is called twin hearts?  
दो हृदनी किसे कहा है?
- (viii) What is Saponin?  
सेपोनिन क्या है?
- (ix) In how many ways food is consumed?  
आहार कितने प्रकार से ग्रहण किया जाता है?
- (x) What percentage of the diet should be alkaline and acidic?  
आहार का कितना प्रतिशत भाग क्षारीय व अम्लीय होना चाहिए?

**Section-B****4×10=40****(Short Answer Type 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** अंक का है।

2. Throw light on nutrients of harmful food and cooked food.  
अहितकर आहार और पक्व आहार के पोषक तत्वों पर प्रकाश डालिये।
3. Discuss alkaline and acidic food.  
क्षारीय एवं अम्लीय आहार की विवेचना कीजिये।
4. Describe the functions of Liver and Pancreas.  
यकृत और अग्नाशय के कार्यों का वर्णन कीजिये।
5. Describe the concept of nutrition and yogic health.  
पोषण एवं योगिक स्वास्थ्य की अवधारणा का वर्णन कीजिये।
6. Write recipes of sprout, fruit custard and gourd butter milk.  
सप्राऊट, फल कस्टर्ड और लौकी की छाछ की विधियाँ लिखिए।
7. What do you understand by Ritucharya diet?  
ऋतुचर्या आहार से आप क्या समझते हैं?
8. Describe suitable diet for diabetic and asthmatic patients.  
मधुमेह और अस्थमा रोगियों के लिए उपयुक्त आहार का वर्णन करें।
9. Describe vegetarianism for Yogis and non-vegetarianism for Bhogis.  
योगियों के लिए शाकाहार और भोगियों के लिए मांसाहार की विवेचना कीजिये।

**Section-C****2×20=40****(Long Answer Type 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** अंक का है।

10. Explain the usefulness of Vitamins for yoga practitioner.  
योगाभ्यासी के लिए विटामिन्स की उपयोगिता समझाइये।
11. Describe food digestion with diagram.  
आहार पाचन का सचित्र वर्णन करें।
12. Review your diet according to yoga.  
योगानुसार अपने आहार की समीक्षा कीजिये।
13. Explain Tamasic diet and its ill effects.  
तामसिक आहार और उसके दुष्प्रभावों को समझाइये।