

DNS-03/DYS-03/PGDYS-03

June – Examination 2024

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) पोषण का जनक कौन है ?

(ii) हड्डियों और दांतों में कौनसा खनिज सर्वाधिक मात्रा में
पाया जाता है ?

- (iii) आचार्य चरक के आठ आहार विधि विशेष आयतनों के नाम लिखिए।
- (iv) कांसे के पात्र में लम्बे समय तक घी को रखने पर उसके गुणों में क्या परिवर्तन आएंगे ?
- (v) विटामिन B Complex (समूह) में क्या-क्या शामिल है ?
- (vi) शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि के किन्हीं दो अंगों के नाम लिखिए।
- (vii) आई. सी. डी. एस. क्या है ?
- (viii) कौनसे ऋषि के कारण द्वारिका नगरी का सर्वनाश हुआ ?
- (ix) पीले कढ़ू में पाए जाने वाले किसी एक फाइटोकेमिकल का नाम लिखिए।
- (x) योगाभ्यास की शुरुआत में त्याज्य वस्तुओं में से किन्हीं दो का नाम 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।

2. वर्तमान परिप्रेक्ष्य में भोजन आचार संहिता की क्या उपयोगिता है ?

3. शरीर में विटामिन्स की उपयोगिता का वर्णन कीजिए।
4. स्वास्थ्यवर्धक आहार पर प्रकाश डालिए।
5. अपक्व आहार का विश्लेषण कीजिए।
6. षड्रस आहार का वर्णन कीजिए।
7. एक योगी के लिए मिताहार की क्या उपयोगिता है ?
8. आहार पाचन को समझाइए।
9. पोषण के महत्व और प्रकारों का वर्णन कीजिए।

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।

10. फाइटोकेमिकल्स का वर्णन करते हुए उनकी उपयोगिता सिद्ध कीजिए।
11. रोगानुसार आहार से क्या तात्पर्य है ?
12. आहार के सामान्य सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।
13. अपक्व आहार (जीरो ऑयल) को समझाते हुए किन्हीं चार आहार विधियों का वर्णन कीजिए।