

PGDYS-03/DYS-03/DNS-03

June - 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 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 उत्तर वाले प्रश्न) (अनिवार्य)

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) श्रीमद् भगवत् गीता के अनुसार आहार के कितने प्रकार गए माने हैं, उनके नाम लिखिये।
- (ii) "जिओ और जीने दो" के जीवन दर्शन पर आधारित कौनसा आहार है?
- (iii) खून को जमने से रोकते हुये बहते हुये रक्त को नियन्त्रित कौनसा विटामिन करता है?
- (iv) 'अल्सर' Ulcer रोग में लाभकारी तीन आहार द्रव्यों का नाम लिखिये।
- (v) शहद एवं घी को समान मात्रा में सेवन करने से क्या होता है?
- (vi) वीर्य की दृष्टि से विरुद्धाहार का एक उदाहरण लिखिये।
- (vii) काले अंगूर के सेवन से कोई दो लाभ लिखिये।
- (viii) लौकी की छाछ के सेवन से क्या लाभ होता है?
- (ix) बार-बार आहार के सेवन को क्या कहते हैं?
- (x) गर्भावस्था में प्रतिदिन "आयरन" की सेवन मात्रा कितनी है?

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) "शाकाहार जीवन का श्रृंगार है" स्पष्ट कीजिये।

- 3) संतुलित भोजन की व्याख्या कीजिये।
- 4) बे मेल आहार का उदाहरण सहित लिखिये।
- 5) आहार के पाचन विधिका वर्णन कीजिये।
- 6) पोषण की अवधारणा का वर्णन कीजिये।
- 7) मिताहार पर टिप्पणी लिखिये।
- 8) तामसिक आहारों का उल्लेख कीजिये।
- 9) जीरो ऑयल (अपक्व आहार) को स्पष्ट 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 करना है। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) आहार के प्रकारों का वर्णन करते हुये यौगिक आहार का वर्णन कीजिये।
- 11) आहार की अवधारणा एवं आहार के लाभों का वर्णन कीजिये।
- 12) पोषण द्वारा स्वास्थ्य एवं शरीर निर्माण का महत्त्व लिखिये।
- 13) जीवनशैलीजन्य कोई तीन रोगों में प्राकृतिक आहार का वर्णन कीजिये।