

## Model Questions

PGDYS- 03

### PG Diploma in Yoga Science

#### आहार एवं पोषण विज्ञान

Time: 3 Hours

Max Marks: 100

Note: The Question paper is divided into three sections A, B, and C. Write Answer as per the given instructions.

यह प्रश्न पत्र 'A', 'B' और 'C' तीन खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

#### Section-A

(Very Short Answer Type Questions)

अति लघु उत्तर वाले प्रश्न (अनिवार्य)

Note: Answer all questions. As per the nature of the question you delimit your answer in one word, one sentence or maximum up to 30 words. Each question carries 2 marks.

2 X 10= 20

नोट: सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

1. (i) "आहार शुद्धौ सत्वशुद्धिः" में सत्व से क्या अभिप्राय है।  
(ii) आहार विधिविशेष आयतन कितने होते हैं ?  
(iii) शाकाहार के तीन लाभ लिखिये।  
(iv) भोजन के तीन कार्य लिखिये।  
(v) विटामिन "सी" के तीन स्रोत लिखिये।  
(vi) बेमेल आहार के दो उदाहरण लिखिये।  
(vii) अमृता आहार किसे कहते हैं ?

(viii) जीरो आयल वाले पक्व आहार का वर्णन कीजिये ।

(ix) विटामिन में "विटा" का अर्थ क्या है ?

(x) यकृत के कार्य लिखिये ।

### Section-B

#### (Short Answer Questions)

#### लघु उत्तर वाले प्रश्न

Note: Answer any 4 questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 10 marks. 4x10 = 40

नोट: किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

2. 'शाकाहार' पर टिप्पणी लिखिये ।
3. संतुलित भोजन का वर्णन कीजिये ।
4. 'पोषण' को स्पष्ट कीजिये ।
5. तामसिक आहार का वर्णन कीजिये ।
6. स्वास्थ्यवर्धक आहार का वर्णन कीजिये ।
7. अहितकर आहारों का उल्लेख कीजिये ।
8. विरुद्धाहार का उल्लेख कीजिये ।
9. आहार के दृष्टि से मातृ एवं शिशु के आहार का वर्णन कीजिये ।

**Section 'C'**

**(Long Answer Questions)**

**(दीर्घ उत्तर वाले प्रश्न)**

Note: Answer any two questions. You have to delimit your each answer maximum up to 500 words. Each question carries 20 marks. 2x20= 40

नोट : किन्हीं दो प्रश्नों का उत्तर दीजिए। आपको अपने प्रत्येक उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित करना है। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

10. विटामिन्स का महत्त्व एवं प्रकारों का वर्णन कीजिये।
11. थायोरॉइड एवं कैंसर रोग की आहार चिकित्सा लिखिये।
12. अपक्व एवं पक्व आहार का वर्णन कीजिये।
13. आहार के पाचन एवं पोषण का वर्णन कीजिये।

\*\*\*\*\*