

पत्रोपाधि वार्षिक नियमित परीक्षा 2020-21

कूट क्र. -यश- 400

विषय - योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नपत्र - आहार एवं स्वास्थ्य

अधिकतम समय-3 घण्टे

अधिकतम अंक-70

उत्तीर्णांक-28

आवश्यक निर्देश:-

1. प्रश्न पत्र तीन खण्डों में विभक्त है।
2. प्रत्येक खण्ड का प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है।
3. प्रत्येक खण्ड के सामने प्रश्नों के अंक दर्शाये गए हैं।
4. खण्ड "ब" एवं "स" में प्रश्नों के आंतरिक विकल्प दिए गए हैं।

खण्ड-अ

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

कुल अंक 10x1=10

प्रश्न-1 दिये गये विकल्पों में से सही विकल्प का चयन कर लिखें -

- i. वह पदार्थ जिन्हें ग्रहण करने से शरीर में जीवनी शक्ति उत्पन्न हो, धातुओं का पोषण हो उसे कहते हैं-  
(अ) अनाज (ब) दालें  
(स) पोषक आहार (द) उपरोक्त में से कोई नहीं
- ii. शरीर के पोषण के लिए मुख्य पोषक तत्व होते हैं-  
(अ) पांच (ब) चार  
(स) तीन (द) छः
- iii. स्वस्थ जीवन में आहार का महत्व है-  
(अ) वृद्धि विकास (ब) स्वास्थ्य  
(स) प्रतिरोधक क्षमता (द) उपरोक्त सभी
- iv. आयुर्वेद में रसों का वर्णन है-  
(अ) मीठा-खट्टा (ब) नमकीन कड़ुआ  
(स) तीखा-कषाय (द) उपरोक्त सभी
- v. सात्विक, राजसिक एवं तामसिक आहार का महत्व बताया गया है-  
(अ) महाभारत (ब) गीता  
(स) उपनिषदों (द) हठयोग ग्रन्थ

- vi. हठप्रदीपिका में मिताहार कहते हैं-
- (अ) समधुर (ब) पुष्टिकारक  
(स) स्निग्ध (द) उपरोक्त सभी
- vii. ऐसा आहार, जो उम्र, ऊंचाई, लिंग व्यवसाय, मौसम एवं देश, काल परिस्थितियों के अनुसार हो-
- (अ) राजसिक आहार (ब) मांसाहार  
(स) संतुलित आहार (द) तामसिक आहार
- viii. जो व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ है यह कहा है-
- (अ) विश्व स्वास्थ्य संगठन (ब) यूनीसेफ  
(स) आई.सी.एम.आर. (द) उपरोक्त सभी
- ix. जल के तापमान की दृष्टि से स्नान कितने प्रकार का है-
- (अ) दो (ब) पांच  
(स) एक (द) उपरोक्त में से कोई नहीं
- x. तामसिक गुण की वृद्धि होती है-
- (अ) निद्रा (ब) अनिद्रा  
(स) स्वप्न (द) जाग्रत

### खण्ड-ब

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

कुल अंक 5x3=15

निम्नलिखित लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर लगभग 50 शब्दों में दीजिए -

प्रश्न-2 आहार का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा बताइये।

अथवा

आहार पोषक तत्वों के नाम लिखिये एवं आहार का महत्व बताइये।

प्रश्न-3 आहार द्रव्यों के प्रकार लिखिये।

अथवा

आहार जीवन का आधार है, समझाइये।

प्रश्न-4 हठप्रदीपिका के अनुसार मिताहार बताइये।

अथवा

भक्ति सागर में पथ्य -अपथ्य आहार बताइये।

प्रश्न-5 संतुलित आहार की परिभाषा एवं आवश्यक पोषक तत्वों के नाम लिखिये।

अथवा

ऋतुओं का सामान्य परिचय दीजिए।

प्रश्न-6 स्वास्थ्य किसे कहते हैं? विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिये।

अथवा

स्वस्थ पुरुष के लक्षण लिखिये।

खण्ड-स

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

कुल अंक 5x9=45

निम्नलिखित दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर लगभग 400 शब्दों में दीजिए -

प्रश्न-7 कार्बोज का परिचय दीजिए। वर्गीकरण कार्य, कार्बोज के स्रोत, दैनिक आवश्यकता एवं अधिकता से होने वाले रोग बताइये।

अथवा

खनिज तत्व का परिचय दीजिये। कैल्शियम एवं विटामिन डी का स्वास्थ्य से संबंध बताइये।

प्रश्न-8 आयुर्वेद के अनुसार आहार की परिभाषा लिखिये। आहार की मात्रा, काल एवं गुणवत्ता की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

अथवा

उत्तम शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य में पोषक तत्वयुक्त आहार के महत्व को समझाइये।

प्रश्न-9 गीतानुसार आहार की परिभाषा प्रकार एवं महत्व की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

अथवा

घेरण्ड संहिता के अनुसार मिताहार की परिभाषा लिखिये एवं पथ्य व अपथ्य आहार की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

प्रश्न-10 योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में आहार की महत्ता बताइये एवं स्वास्थ्य से संबंध बताइये।

अथवा

ऋतुओं के अनुसार आहार-विहार निर्दिष्ट कर्म पर विस्तृत व्याख्या कीजिये।

प्रश्न-11 स्वस्थ वृत्त विज्ञान की अवधारणा, उद्देश्य लिखिये एवं दिनचर्या आधारित नियमावली बताइये।

अथवा

स्नान व निद्रा की अवधारणा, उद्देश्य बताइये एवं निद्रा का स्वास्थ्य से संबंध समझाइये।