

Master of Yogic Science & A.T. Examination

Food and Nutrition for Health - Paper-III

Time : 2-00 Hours]

May-2022

[Max. Marks : 50

નીચેનામાંથી ગમે તે ત્રણ પ્રશ્નોનાં જવાબ લખો :

- ૧ આહારની પરિભાષા સમજાવી તેનાં ગુણ અને કાર્ય વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો. ૧૪
- ૨ કુપોષણ એટલે શું? તે સમજાવી તેનાં કારણો પ્રભાવ અને નિવારણ વર્ણવો. ૧૪
- ૩ ઋતુચર્ચા એટલે શું? તે સમજાવી તેનાં કાર્ય અને મહત્ત્વ સવિસ્તાર જણાવો. ૧૪
- ૪ સ્વાસ્થ્ય એટલે શું? તે જણાવી તેની પરિભાષા અને પ્રયોજન વિશે વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરો. ૧૪
- ૫ ભોજનમાં રહેલા તત્ત્વોનું રાસાયણિક વર્ગીકરણ અલગ-અલગ તત્ત્વ મુજબ સવિસ્તાર સમજાવો. ૧૪
- ૬ ઋતુ અનુસાર દોષોનાં પ્રકોપ અને શમન વિશે સવિસ્તાર ચર્ચા કરી ઋતુ અનુસાર રોગોનાં ઉપચાર જણાવો. ૧૪
- ૭ સ્વસ્થ વ્યક્તિએ પોતાના શરીરનાં પોષણ માટે આહાર બાબતે વિચારીને કેવી રીતે યોજના બનાવવી તે વર્ણવો. ૧૪
- ૮ યોગમાર્ગમાં આગળ વધવા માંગતી વ્યક્તિનો આહાર કેવો હોવો જોઈએ તે સવિસ્તાર લખો. ૧૪

ટૂંકમાં જવાબો લખો (કોઈપણ ચાર) :

૦૮

- (૧) અભ્યંગની ઉપયોગિતા જણાવો.
- (૨) સમતોલ આહાર સમજાવો.
- (૩) ઉપવાસનું મહત્ત્વ જણાવો.
- (૪) સદ્વૃત્ત એટલે શું? તે સમજાવો.
- (૫) માંસાહારનાં અવગુણ લખો.
- (૬) વ્યાયામ શા માટે જરૂરી છે? સમજાવો.
- (૭) મુખશુદ્ધિ કઈ રીતે કરવી જોઈએ તે વર્ણવો.
- (૮) મિતાહાર એટલે શું? સમજાવો.