

## D-6241

### M.Sc. (IV<sup>th</sup> Semester) Examination, 2020 HOME SCIENCE (FOOD & NUTRITION)

#### Paper - I

#### (Nutrition for Health & Fitness)

*Time Allowed : Three Hours*

*Maximum Marks : 70*

**नोट :** प्रश्न पत्र में 4 खण्ड दिए गए हैं। खण्ड (अ) से किन्हीं 10 प्रश्नों का उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न में 1 अंक है। खण्ड (ब) से किन्हीं पाँच प्रश्नों का उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न में 2 अंक हैं। खण्ड (स) से किन्हीं 5 प्रश्नों का उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न में 4 अंक हैं। खण्ड (द) से किन्हीं 3 प्रश्नों का उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न में 10 अंक हैं।

**Note :** Question paper has 4 sections. Attempt any 10 questions from Section (A). Each question contains 1 mark. Attempt any 5 questions from

**D-6241**

**P.T.O.**

**(2)**

Section (B). Each question has 2 marks. Attempt any 5 questions from Section (C). Each question has 4 marks. Attempt any 3 questions from Section (D). Each question has 10 marks.

**खण्ड - अ**

#### SECTION - A

**नोट :** किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है। **1×10=10**

**Note :** Attempt any 10 questions. Each question carries one mark.

**Q. 1.** खाली स्थान भरें :

Fill in the blanks :

(i) B.M.I. का पूरा नाम ..... है।

Full name of B.M.I. is \_\_\_\_\_.

**D-6241**

**(3)**

(ii) L.D.L. वसा का पूरा नाम ..... है।

L.D.L. fat full name is \_\_\_\_\_.

(iii) हाइपोग्लायसीमिक दवाईयाँ रक्त शर्करा को .....

करती हैं।

Hypoglycaemic drugs \_\_\_\_\_ the blood sugar.

(iv) सोडियम ..... का संतुलन बनाने में महत्वपूर्ण है।

Sodium is important in making balance of

\_\_\_\_\_.

(v) शरीर में पानी का औसत प्रतिशत ..... है।

Average percentage of water in the body is

\_\_\_\_\_.

(vi) रक्त में कॉलेस्ट्रॉल का सामान्य स्तर ..... है।

Blood cholesterol normal level is \_\_\_\_\_.

**(4)**

बहुविकल्पीय प्रश्न :

Multiple choice questions :

(vii) अच्छा स्वास्थ्य है :

(अ) किसी के वातावरण को नियंत्रित करना

(ब) मोटापा नियंत्रण

(स) एक उचित जीवन शैली जी रहे हैं।

(द) शारीरिक, अध्यात्मिक, भावनात्मक, सामाजिक,

बौद्धिक और शारीरिक स्वास्थ्य का संतुलन प्राप्त

करना।

Good Health is :

(a) Controlling any bodies environment

(b) Controlling obesity

(c) Living a proper life style

(d) Achieving balance between physical,

spiritual, emotional, social, intellectual &

physical health

(5)

(viii) मायोकार्डियल इनफार्क्शन के परिणाम :

- (अ) विद्युत आवेश असमान्यताएं
- (ब) रक्त चाप में वृद्धि
- (स) कोरोनरी धमनी में रुकावट
- (द) बढ़ी हृदय दर

Result of myocardial infarction is :

- (a) Abnormal Electric Flow
- (b) Increase in Blood Pressure
- (c) Interruption in coronary artery
- (d) Increased heart rate

(ix) मधुमेह है : जो उच्च रक्त शर्करा के स्तर की विशेषता

है :

- (अ) चयापचय विकार
- (ब) आहार संबंधी समस्या

(6)

(स) शारीरिक गतिविधि में कमी

(द) बीमारी केवल महिलाओं को प्रभावित करती है

Diabetes is : which is characterised by high blood sugar level :

- (a) Metabolic disorder
- (b) Problem related to Diet
- (c) Reduction in physical movement
- (d) Disease which effects only women

(x) एरोबिक व्यायाम बनाता है :

(अ) एक स्वस्थ कमर लाइन

(ब) अच्छा अध्ययन कौशल

(स) स्वस्थ दिल

(द) वसा के परतें

(7)

Aerobic exercise makes :

- (a) One healthy waist line
- (b) Good study skill
- (c) Healthy heart
- (d) Layers of fat

(xi) रासायनिक पदार्थ जो भलाई की भावना पैदा करता है

तथा तनाव कम करता है :

- (अ) ड्रग्स
- (ब) आहार
- (स) कैलोरीज
- (द) एन्डोर्फिन

Chemical substance which creates emotion

of well being & reduces stress :

- (a) Drugs
- (b) Diet

(8)

(c) Calories

(d) Endorphin

(xii) एरोबिक व्यायाम मांसपेशियों को प्रदान करता है :

(अ) लचीलापन

(ब) Oxygen

(स) कैलोरीज

(द) पानी

Aerobic exercise gives to muscles :

(a) Flexibility

(b) Oxygen

(c) Calories

(d) Water

(9)

खण्ड - ब

(अति लघु उत्तरीय)

SECTION - B

(Very Short Answer)

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं।

अधिकतम शब्द सीमा 25-30 शब्द। **5×2=10**

**Note :** Attempt any five questions. Each question carries

2 marks (25-30 words).

**Q. 2.** निम्नलिखित को संक्षिप्त में स्पष्ट करें :

Explain the following in short :

(i) तनाव

Stress

(ii) जल संतुलन

Water Balance

**D-6241**

**P.T.O.**

(10)

(iii) शारीरिक फिटनेस

Physical Fitness

(iv) पारम्परिक आहार

Traditional Diet

(v) व्यायाम और अहार

Excercise & Diet

(vi) ऊर्जा तंत्र

Energy System

(vii) मोटापा

Obesity

खण्ड -स

(लघु उत्तरीय)

SECTION - C

(Short Answer)

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न के 4 अंक हैं।

अधिकतम शब्द सीमा 250 शब्द।

**5×4=20**

**D-6241**

**(11)**

**Note :** Attempt any five questions. Each question carries

4 marks (250 words).

**Q. 3.** निम्न में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दें :

Answer any 5 of the following :

(i) अस्थि भंग

Fracture

(ii) खिलाड़ियों के पेय पदार्थ

Sports Drinks

(iii) प्रि-नेटल फिटनेस

Prenatal Fitness

(iv) हड्डियों का स्वास्थ्य

Bone Health

**D-6241**

**P.T.O.**

**(12)**

(v) मधुमेह का आहारिय उपचार

Dietetic management of Diabetes

(vi) शाकाहारियों का महत्व

Importance of vegetarianism

(vii) शरीर क्रियात्मक फिटनेस

Anatomical fitness

**खण्ड - द**

**(निबंधात्मक प्रश्न)**

**SECTION - D**

**(Essay Type)**

**नोट :** किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक

हैं।

**3×10=30**

**D-6241**

**(13)**

**Note :** Attempt any three questions. Each question carries 10 marks.

**Q. 4.** (i) शारीरिक फिटनेस एवं मानसिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले कारक बताएं। फिटनेस और पोषण में संबंध स्पष्ट करें।

Describe the factors affecting physical & mental fitness. Explain the relation between fitness & nutrition.

(ii) जल एवं खनिज तत्वों का संतुलन समझाए। व्यायाम के दौरान पानी की हानि एवं क्षतिपूर्ति स्पष्ट करें। निर्जलीकरण का प्रभाव बतलाएं।

Describe the water & mineral balance. Explain losses of water & replenishment during exercise. Describe the effect of dehydration.

**D-6241**

**P.T.O.**

**(14)**

(iii) निम्न पर टिप्पणी लिखें :

(अ) योग का महत्व

(ब) ध्यान का महत्व

Write notes on the following :

(a) Importance of Yoga

(b) Importance of Meditation

(iv) निम्नलिखित लम्बी बीमारियों में फिटनेस एवं पोषण का महत्व बतलाएं :

(अ) कैंसर

(ब) मधुमेह

Explain the importance of Nutrition & Fitness

for following chronic diseases :

(a) Cancer

(b) Diabetes

**D-6241**

**(15)**

- (v) एन्ड्यूरेंस एवं पावर एक्टिविटी और ऊर्जा तंत्र को स्पष्ट करें। एन्ड्यूरेंस को प्रभावित करने वाले कारक बतलाएं।

Explain endurance, power activity & energy system. Describe the factors affecting endurance.

