

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ: અમદાવાદ
યોગવિદ્યા વિભાગ, શિક્ષણવિદ્યાશાખા

પરીક્ષાર્થી ક્રમાંક

માસ્ટર ઓફ યૌગિક આર્ટસ એન્ડ સાયન્સ : સત્ર-4

વસંત પંચમી સત્રાંત પરિક્ષા : મે-2025

MYOG - 406 વૈકલ્પિક ચિકિત્સા

તારીખ-3/5/2025

સમય- 8.00 થી 10.30

વાર:- શનિવાર

કુલ ગુણ - 60

Learning out come

1. વિદ્યાર્થીઓ આહાર અને પોષણનું મહત્વ સમજશે.
2. એન્ટીઓક્સિડેન્ટથી પરિચિત થશે.
3. આહારના વૈજ્ઞાનિક અને પારંપારિક દ્રષ્ટીકોણને સમજશે.
4. યૌગિક આહારની સમજ પ્રાપ્ત કરશે.

પ્રશ્ન-1 એક્યુપ્રેશર શા માટે? એક્યુપ્રેશરનું મહત્વ સમજાવી એક્યુપ્રેશરની સરળ પદ્ધતિ સમજાવી તેના સાધનોનું વર્ણન કરો.

एक्युप्रेसर क्या है एक्युप्रेसर का महत्व बताकर एक्युप्रेसर की सरल पद्धति और उसके साधनों का वर्णन कीजिए।

અથવા

મર્મ વિજ્ઞાન શું છે. મર્મ વિજ્ઞાનનો અર્થ અને પરિભાષા જણાવી મર્મનું સ્વરૂપ અને તેના સ્થાન વિશે વિસ્તારથી સમજાવો.

मर्म विज्ञान क्या है मर्म विज्ञान का अर्थ और परिभाषा बताइए और मर्म का स्वरूप और उसके बारेमें विस्तार से समझाइये।

પ્રશ્ન-2 આહાર અને પોષકતત્વોની મૂળ અવધારણા વિશે વિસ્તારથી સમજાવો.

आहार और पोषकतत्वों की मूल अवधारणा के बारे में विस्तारથી समझाइये।

અથવા

એન્ટીઓક્સિડેન્ટનો પરિચય આપી તેના લાભ, દુષ્પ્રભાવ અને યોગ્ય માત્રામાં સેવન કરવાનું મહત્વ વિસ્તારથી સમજાવો.

एन्टीओक्सीडेंट का परिचय दीजिए और उसके लाभ दुष्प्रभाव और योग्य मात्रा में सेवन करने का महत्व के बारे में विस्तार से समझाइये।

P.T.O.

પ્રશ્ન-૩ આહારની અવધારણા વૈજ્ઞાનિક અને પારંપારિક દ્રષ્ટિકોણથી સમજાવો.

आहार की अवधारणा वैज्ञानिक एवं पारंपारिक द्रष्टिकोण से समझाइये।

અથવા

યોગ અનુસાર આહારની અવધારણા સમજાવો.

योग के अनुसार आहार की अवधारणा समझाइये।

પ્રશ્ન-૪ કોઈપણ ત્રણ ટૂંકનોંધ લખો.

कीसी भी तीन पर टीप्पणियाँ लिखिए।

1. દાળ, મેવાની પસંદગી તેના પોષણ મુલ્યો.
2. અનાજ અને બાજરાની પસંદગી તૈયારી પોષણ મૂલ્ય.
3. દુધ અ દુધ ઉત્પાદનની પસંદગી તૈયારી પોષણ મૂલ્ય.
4. મહિલાઓના આહારમાં પોષકતત્વોની પસંદગી
5. શાકભાજીની પસંદગી તૈયારી પોષણ મૂલ્ય.
6. બાળકોના આહાર પોષક તત્વોની પસંદગી

1. दाल मेवा का चयन और पोषण मूल्य
2. अनाज और बाजरा का चयन तैयारी पोषण मूल्य
3. दूध और दुध उत्पादन का चयन तैयारी पोषण मूल्य
4. महिलाए के आहार में पोषणतत्व का चयन
5. सब्जी का चयन और पोषण मूल्य
6. बच्चों का आहार और पोषक तत्वों का चयन
