CENTRE FOR DISTANCE AND ONLINE EDUCATION
SRI SRI UNIVERSITY, KATAKA

MASTER OF ARTS (YOGA)

TUTOR MARKED ASSIGNMENT

Course Code: MSY-SCT-204 **Exam: January 2027**
Course Name: Diet and Nutrition **Session: February 2026**
Semester: Two (2) **Total Marks: 100**

A. Answer any eight questions (essay type). Answer in about 350-500 words each.

अ. निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं आठ प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक उत्तर लगभग 350–500 शब्दों में लिखिए। **(10 X 8 = 80)**

Q1. Explain the meaning, scope and importance of nutrition. Discuss the basic nutritional requirements of the human body and the major functions of food.

पोषण के अर्थ, क्षेत्र एवं महत्त्व की व्याख्या कीजिए। मानव शरीर की मूल पोषण आवश्यकताओं तथा भोजन के प्रमुख कार्यों की चर्चा कीजिए।

Q2. Classify the major components of food and explain the sources, functions and effects of macronutrients on the human body.

भोजन के प्रमुख घटकों का वर्गीकरण कीजिए तथा मानव शरीर पर स्थूल पोषक तत्त्वों के स्रोतों, कार्यों एवं प्रभावों की व्याख्या कीजिए।

Q3. Discuss the sources, functions and effects of micronutrients. Differentiate between fat-soluble and water-soluble vitamins with suitable examples.

सूक्ष्म पोषक तत्त्वों के स्रोतों, कार्यों एवं प्रभावों की चर्चा कीजिए। उपयुक्त उदाहरणों सहित वसा में घुलनशील एवं जल में घुलनशील विटामिनों के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

Q4. Explain the concept of Ahara and Mitahara in Yoga. Discuss their significance in maintaining health and supporting Yogic practices.

योग में आहार एवं मिताहार की अवधारणा की व्याख्या कीजिए। स्वास्थ्य बनाए रखने तथा यौगिक अभ्यासों में इनके महत्त्व की चर्चा कीजिए।

Q5. Discuss the classification of food according to the three Gunas—Sattvic, Rajasic and Tamasic—as described in the Bhagavad Gita. Explain their influence on physical and mental well-being.

भगवद्गीता में वर्णित तीन गुणों—सात्त्विक, राजसिक एवं तामसिक—के आधार पर आहार के वर्गीकरण की चर्चा कीजिए। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर इनके प्रभाव को स्पष्ट कीजिए।

Q6. Explain the principles of diet described in the Hatha Pradipika and Gheranda Samhita. Discuss the role of appropriate diet in the practice of Yoga.

हठप्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित आहार संबंधी सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए। योगाभ्यास में उचित आहार की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

Q7. Discuss the concepts of Pathya and Apathya in traditional Yogic literature. Explain their relevance in healthy living and Yogic discipline.

पारंपरिक यौगिक साहित्य में पथ्य एवं अपथ्य की अवधारणाओं की चर्चा कीजिए। स्वस्थ जीवन एवं यौगिक अनुशासन में इनकी प्रासंगिकता स्पष्ट कीजिए।

Q8. Explain the relationship between food and the three Gunas. Discuss how dietary choices may influence physical health, mental disposition and Yogic Sadhana.

आहार एवं तीन गुणों के बीच संबंध की व्याख्या कीजिए। आहार संबंधी चयन शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक प्रवृत्ति तथा योग साधना को किस प्रकार प्रभावित कर सकते हैं, इसकी चर्चा कीजिए।

Q9. Describe the Ayurvedic classification of body constitution (Prakriti) into Vata, Pitta and Kapha. Discuss the dietary considerations associated with each constitution.

वात, पित्त एवं कफ के आधार पर शरीर की प्रकृति के आयुर्वेदिक वर्गीकरण का वर्णन कीजिए। प्रत्येक प्रकृति के अनुसार आहार संबंधी विचारों की चर्चा कीजिए।

Q10. Discuss the role of balanced nutrition and Yogic dietary principles in maintaining health and promoting holistic well-being.

स्वास्थ्य बनाए रखने तथा समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में संतुलित पोषण एवं यौगिक आहार सिद्धांतों की भूमिका की चर्चा कीजिए।

B. Write short notes on any four. Answer in about 150–200 words each.

ब. निम्नलिखित में से किन्हीं चार विषयों पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए। प्रत्येक उत्तर लगभग 150–200 शब्दों में लिखिए। **(5 × 4 = 20)**

Q1. Explain the functions of proteins and carbohydrates in the human body.

मानव शरीर में प्रोटीन एवं कार्बोहाइड्रेट के कार्यों की व्याख्या कीजिए।

Q2. Write a short note on fat-soluble vitamins and their sources.

वसा में घुलनशील विटामिनों एवं उनके स्रोतों पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Q3. Explain the concept and importance of Mitahara in Yogic practice.

योगाभ्यास में मिताहार की अवधारणा एवं महत्त्व स्पष्ट कीजिए।

Q4. Differentiate between Sattvic, Rajasic and Tamasic food.

सात्त्विक, राजसिक एवं तामसिक आहार के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

Q5. Write a short note on Pathya and Apathya according to Yogic texts.

यौगिक ग्रंथों के अनुसार पथ्य एवं अपथ्य पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Q6. Explain the dietary considerations for Vata, Pitta and Kapha Prakriti.

वात, पित्त एवं कफ प्रकृति के लिए आहार संबंधी विचारों की व्याख्या कीजिए।