



Paper Code

YS-203

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

P. G. Diploma in Yoga Science (Semester: Second)

Yoga Science

Hygiene, Diet & Nutrition

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any **three** questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. आहार के घटक एवं वर्गीकरण को विस्तार से समझाइये।
Explain the components and classification of food in detail.
2. पोषण मान की दृष्टि से अनाजों के चयन एवं तैयारी की चर्चा करें।
Discuss the selection and preparation of grains according to Nutritive value.
3. ऊर्जा की मूल अवधारणा, परिभाषा एवं घटकों की विस्तार से व्याख्या करें।
Explain the basic concept, definition and components of Energy in detail.
4. गीता के अनुसार आहार की उसके प्रकारों सहित व्याख्या कीजिए।
Explain the Diet with its types according to Gita.
5. स्वस्थवृत्त के अर्थ, परिभाषा एवं विभिन्न पहलुओं की चर्चा कीजिए।
Discuss the meaning, definition and different aspects of Swasthavritta.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any **four** (04) questions. (4×5=20)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. आहार की अवधारणा को स्पष्ट करें।
Explain the concept of Diet.
2. गुड़ के पोषक मान का वर्णन करें।
Describe the Nutritive value of Jaggery.
3. चयापचय की अवधारणा को स्पष्ट करें।
Explain the concept of Metabolism.
4. मिताहार क्या है? स्पष्ट करें।
What is Mitahara? Explain.
5. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार पथ्य का वर्णन करें।
Describe Pathya according to Hathayogapradipika.

6. दिनचर्या को समझाइये।

Explain Dincharya (Daily regimen).

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×01=10)

नोट : खण्ड 'ग' में दस(10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. पोषक तत्व प्राप्त होते हैं.....

(अ) दूध से

(स) जल से

Nutritive elements obtained by.....

(A) Milk

(C) Water

(ब) अनाज से

(द) उपर्युक्त सभी से

(B) Cereals

(D) All of the above

2. आहार का कार्य है:

(अ) ऊतकों का निर्माण

(स) ऊर्जा की प्राप्ति

The function of food is.....

(A) Tissue formation

(C) Receiving energy

(ब) शरीर की वृद्धि

(द) उपर्युक्त सभी

(B) Growth of the body

(D) All of the above

3.दालों में पाया जाता है।

(अ) वसा

(स) कार्बोहाइड्रेट

.....is found in Pulses.

(A) Fat

(C) Carbohydrate

(ब) प्रोटीन

(द) लोहा

(B) Protein

(D) Iron

4. दूध है:

(अ) पूर्ण आहार

(स) अ व ब दोनों

Milk is.....

(A) Complete food

(C) A and B both

(ब) विटामिन का स्रोत

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) The Source of Vitamin

(D) None of these

5. ऊर्जा के स्रोत हैं?

(अ) अनाज

(स) जल

The Source of Energy is.....

(A) Cereals

(C) Water

(ब) वायु

(द) उपर्युक्त सभी

(B) Air

(D) All of the above

6. कार्बोहाइड्रेट का कार्य है.....

(अ) शरीर को शक्ति प्रदान करना

(स) अ एवं ब दोनों

The function of Carbohydrates is.....

(A) Providing energy to the body

(C) Both A and B

(ब) अंगों का निर्माण करना

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Building of body parts

(D) None of these

7. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार पथ्य है.....

(अ) उष्ण पदार्थ

(स) लवण

Pathya according to Hathyogapradipika is.....

(A) Hot Material

(C) Salt

(ब) तेल

(द) नवनीत

(B) Oil

(D) Butter

8. योगी के लिए पथ्य है.....

(अ) मधुर

(स) अम्ल

Pathya for Yogi is.....

(A) Madhur

(C) Amla

(ब) कटु

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Katu

(D) None of these

9. स्वस्थवृत्त का उद्देश्य है.....

(अ) स्वस्थ पुरुष के स्वास्थ्य की रक्षा करना

(स) अ एवं ब दोनों

The aim of Swasthvritha is.....

(A) Prevention of Health of a Healthy Person

(C) Both A and B

(ब) रोगों का शमन करना

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Removing of diseases

(D) None of these

10. रात्रिचर्या के अंग हैं.....

(अ) निद्रा

(स) अ एवं ब दोनों

The Part of Ratricharya are.....

(A) Sleep

(C) Both A and B

(ब) ब्रह्मचर्य

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Celibacy

(D) None of these

-----X-----