



Paper Code

BA-402

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination May – 2019

B.A. with Yoga Science, (Semester : Fourth)

Yoga Science (Paper : Second)

Hygiene, Diet and 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. स्वस्थ पुरुष के लक्षण लिखते हुए स्वस्थवृत्त के प्रयोजन का वर्णन करें।
Describe in detail the characteristics of a Healthy person including the aim and objectives of "Swasthvritt".
2. रात्रिचर्या का विस्तृत वर्णन करें।
Explain in detail about Ratrocharya.
3. ग्रीष्म तथा वर्षा ऋतु में दोषों के संचय, प्रकोप, प्रशमन का सविस्तार वर्णन करें।
Illustrate the accumulation, vitiation and suppression of doshas in summer and rainy season.
4. शाकाहार एवं मांसाहार के गुणों, अवगुणों की व्याख्या करें।
Explain in detail about positive and negative effects of vegetarian food and non-vegetarian food.
5. प्रोटीन के प्रकारों, चयापचय एवं स्रोतों का वर्णन करें।
Explain in detail the types, Metabolism and Sources of Protein.

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. आयुर्वेद, डब्लू. एच. ओ. एवं योग के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषाएं लिखें।
Write definitions of Health according to Ayurveda, WHO and Yoga.
2. योगाभ्यास एवं व्यायाम में अन्तर स्पष्ट करते हुए शारीरिक ऊर्जा के परिवर्तन का वर्णन करें।
Differentiate between Yoga Practices and Exercise with special reference to energy of the body.
3. 'आचार रसायन' का संक्षिप्त वर्णन करें।
Brief 'Achar Rasayan'.
4. पोषण का अर्थ, आहार की मात्रा व काल का संक्षिप्त वर्णन करें।
Write meaning of Nutrition and detail Quantity and Timings of food.

5. यौगिक आहार का वर्णन 'गीता' तथा 'हठप्रदीपिका' के अनुसार करें।

Detail yogic Diet according to 'Geeta' and 'Hathapradipika'.

6. वसा का संघटन तथा वर्गीकरण लिखें।

Write Composition and Classification of Fat.

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. निम्न में-से कौन अभ्यंग का प्रकार नहीं है

(अ) चिकोटी

(ब) मसलना

(स) घर्षण

(द) उपरोक्त सभी

Which of the following is not a type of Massage

(A) Petrissage

(B) Wringing

(C) Friction

(D) All of the above

2. वात वर्धक रस कौन-सा है

(अ) मधुर

(ब) अम्ल

(स) लवण

(द) कटु

Which of the following initiates/vitiates Vata

(A) Sweet

(B) Sour

(C) Saline

(D) Bitter

3. कौन-सा विटामिन वसा में घुलनशील है ?

(अ) विटामिन ए

(ब) विटामिन बी₂

(स) विटामिन सी

(द) विटामिन बी₁₂

Which of the following is a fat soluble Vitamin?

(A) Vitamin A

(B) Vitamin B₂

(C) Vitamin C

(D) Vitamin B₁₂

4. टोकोफेरॉल किसका नाम है ?

(अ) विटामिन डी

(ब) विटामिन बी

(स) विटामिन ए

(द) विटामिन ई

Which one of the following is 'Tocopherol'?

(A) Vitamin D

(B) Vitamin B

(C) Vitamin A

(D) Vitamin E

5. किसकी कमी से मुख में छाले पड़ते हैं

(अ) विटामिन ए

(ब) विटामिन डी

(स) विटामिन बी₂

(द) विटामिन बी₁₂

Stomatitis is caused due to deficiency of

(A) Vitamin A

(B) Vitamin D

(C) Vitamin B₂

(D) Vitamin B₁₂

6. किस ऋतु में योग आरम्भ करना चाहिए

(अ) ग्रीष्म

(ब) वर्षा

(स) वसन्त

(द) उपरोक्त सभी

From which season yoga practice should be commenced

(A) Summer

(B) Rain

(C) Spring

(D) All of the above

7. यौगिक आहार के अन्तर्गत पथ्य क्या है ?

(अ) मसूर

(ब) हींग

(स) कटहल

(द) उपरोक्त में-से कोई नहीं

Which one is pathya as per Yogic Diet ?

(A) Red Lentils

(B) Asafoetida

(C) Jack fruit

(D) None of the above

8. 'घेरण्ड संहिता' के किस अध्याय में यौगिक आहार का उल्लेख मिलता है ?

(अ) अध्याय - 1

(ब) अध्याय - 2

(स) अध्याय - 4

(द) अध्याय - 5

Which chapter of 'Gherand Samhita' details Yogic Diet?

(A) Chapter - 1

(B) Chapter - 2

(C) Chapter - 4

(D) Chapter - 5

9. एक ग्राम वसा से कितनी ऊर्जा प्राप्त होती है ?

(अ) 04.0

(ब) 0.4

(स) 40.0

(द) 0.04

How much calories of energy is produced by a gram of Fat ?

(A) 04.0

(B) 0.4

(C) 40.0

(D) 0.04

10. किसकी कमी से स्कर्वी रोग होता है

(अ) विटामिन ए

(ब) विटामिन बी

(स) विटामिन सी

(द) विटामिन डी

Scurvy is caused due to lack of

(A) Vitamin A

(B) Vitamin B

(C) Vitamin C

(D) Vitamin D

-----X-----