



Paper Code

YS-203

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination May – 2019

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

Yoga Science

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. आहार की अवधारणा, स्वीकार्यता एवं कार्यों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
Describe the concept, acceptance and functions of food in detail.
2. पोषण के लिए दुग्ध उत्पादों के चयन एवं तैयारी का वर्णन करें।
Describe the selection and preparation of Milk Products for Nutrition.
3. ऊर्जा की परिभाषा देते हुए ऊर्जा की आवश्यकता एवं ऊर्जा के घटकों का वर्णन कीजिए।
Give the definition of Energy, describe the requirement and components of Energy.
4. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार पथ्य, अपथ्य का विस्तार से वर्णन करें।
Describe the eatable and non-eatable diet, according to Hathayoga Pradipika.
5. स्वस्थ वृत्त का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।
Describe the meaning, definition and objectives 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. पोषण की अवधारणा को स्पष्ट करें।
Explain the concept of Nutrients.
2. पानी में घुलनशील पोषक तत्वों का वर्णन कीजिए।
Describe water soluble nutrients.
3. दालों में विद्यमान पोषण का मूल्यांकन करें।
Describe the Nutritive Value in Pulses.
4. अपचय-उपचय क्रिया का परिचय दीजिए।
Give the introduction of Anabolism – Catabolism.

5. यौगिक आहार का वर्णन कीजिए।

Describe the Yogic Diet.

6. स्वस्थवृत्त के अनुसार दिनचर्या का वर्णन करें।

Describe Dincharya according to Swasthavritta.

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. विटामिन डी का रासायनिक नाम है

(अ) कोलकसिफेरोल

(ब) टोकाट्रीकोलस

(स) टोकोपट्रीकोलस

(द) इनमें से कोई नहीं

Chemical name of Vitamin D is

(A) Choleccaciferol

(B) Tocatrichols

(C) Tocoptricrols

(D) None of these

2. किस विटामिन की कमी के कारण ओसटियोमलैसिस होता है ?

(अ) विटामिन सी

(ब) विटामिन डी

(स) विटामिन बी12

(द) विटामिन ई

Osteomalacis occurs due to lack of which vitamin?

(A) Vitamin C

(B) Vitamin D

(C) Vitamin B12

(D) Vitamin E

3. एक दिन में सामान्य व्यक्ति को लगभग कितने ग्राम विटामिन की आवश्यकता होती है ?

(अ) 120 - 150 gm

(ब) 30 - 50 gm

(स) 90 - 130 gm

(द) इनमें से कोई नहीं

How much vitamin need a common man/woman per day?

(A) 120 - 150 gm

(B) 30 - 50 gm

(C) 90 - 130 gm

(D) None of these

4. बी एम आर का पूरा नाम है

(अ) बॉडी मॉस रेट

(ब) बायो मेटाबोलिक रिसोर्सेज

(स) बैसल मेटाबोलिक रेट

(द) बॉडी मसल्स रेशिया

The full form of BMR is

(A) Body mass rate

(B) Bio metabolic resources

(C) Basal metabolic rate

(D) Body muscles ratio

5. आहार अवशोषित होता है

(अ) छोटी आंत में

(ब) यकृत में

(स) आमाशय में

(द) प्लीहा में

The food assimilate in

(A) Small Intestine

(B) Liver

(C) Stomach

(D) Spleen

6. ऐनाबोलिज्म कहते हैं

(अ) अवशोषण

(ब) उत्सर्जन

(स) चयापचय

(द) उपर्युक्त सभी

Anabolism is

(A) Assimilation

(B) Excretion

(C) Metabolism

(D) All of the above

7. महर्षि घेरण्ड के अनुसार पथ्य है

(अ) चावल, जौ, गेहूँ

(ब) परवल, चौलाई

(स) केला, कच्चा शाक

(द) उपर्युक्त सभी

The eatable food according to Maharishi Gherand is

- (A) Rice, Jaun, Wheat (B) Perwal, Cholai
(C) Banana, Raw herbs (D) All of the above

8. हठप्रदीपिका के अनुसार पथ्य है

- (अ) गेहूँ, चावल, घी (ब) मिश्री, मक्खन, मधु
(स) पञ्चशाक, मूंग, पवित्र जल (द) उपर्युक्त सभी

The eatable food according to Hathapradipika is

- (A) Wheat, Rice, Ghee (B) Misari, Butter, Honey
(C) Five raw herbs, Mung, Holy Water (D) All of the above

9. स्वस्थ पुरुष के लक्षण है

- (अ) शारीरिक स्वास्थ्य (ब) आत्मा की प्रसन्नता
(स) मन एवं इन्द्रियों की प्रसन्नता (द) उपर्युक्त सभी

The symptoms of a healthy person is

- (A) Physical health (B) Happiness of Soul
(C) Happiness of Mind and Indriyas (D) All of the above

10. पूर्ण स्वास्थ्य की परिभाषा आयुर्वेद के किस ग्रन्थ में है

- (अ) चरक संहिता (ब) भगवद् गीता
(स) सुश्रुत संहिता (द) हठप्रदीपिका

In which text book of Ayurveda, the definition of Total Health has been described

- (A) Charak Samhita (B) Bhagvad Geeta
(C) Sushrut Samhita (D) Hathapradipika

-----X-----