



Paper Code

BA-402

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali

Examination May – 2018

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

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. स्वास्थ्य की परिभाषा लिखते हुए स्वस्थवृत्त के प्रयोजन का सविस्तार वर्णन करें।  
Define health and detail the purpose of Swasthvritta.
2. रात्रिचर्या का वर्णन करते हुए निद्रा की उपयोगिता लिखें।  
Detail the relevance of Sleep and describe Ratricharya.
3. अभ्यंग के प्रकारों का वर्णन करते हुए स्वास्थ्य हेतु इसकी उपयोगिता का वर्णन करें।  
Describe the types of massage and their importance for health.
4. दुग्धाहार क्या है? योग साधना में इसकी क्या उपयोगिता है?  
What is Dugdahaan and its relevance in Yoga Sadhna?
5. कार्बोहाइड्रेट के प्रकारों, कार्यों एवं उपयोगिता का सविस्तार वर्णन करें।  
Detail the types, functions and utility of carbohydrates.

**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. आयुर्वेदानुसार स्वास्थ्य की परिभाषा स्पष्ट करें।  
Enumerate the definition of health according to Ayurveda.
2. ब्रह्मचर्य की उपयोगिता क्या है?  
What are the benefits of Brahmacharya?
3. यौगिक आहार की जनसामान्य हेतु उपयोगिता क्या है?  
What is the utility of yogic diet for common people?
4. आचार रसायन पर टिप्पणी लिखें।  
Comment on Achaar Rasayana.

5. "आम" क्या है? अपक्वाहार एवं आम में अन्तर स्पष्ट करें।  
What is "Aama"? Differentiate between 'Aama' and undigested food.
6. वसा में घुलनशील विटामिन के कार्य लिखें।  
Write the functions of fat soluble Vitamins.

### 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।

- कुपोषण का लक्षण .....  
(अ) उच्च बी.एम.आई. (ब) मध्यम बी.एम.आई.  
(स) निम्न बी.एम.आई. (द) उपरोक्त में से कोई नहीं  
Characteristics of Malnutrition is .....  
(A) High BMI (B) Moderate BMI  
(C) Low BMI (D) None of the above
- प्रोटीन जिसका शरीर में निर्माण नहीं होता .....  
(अ) आवश्यक अमीनो एसिड (ब) अनावश्यक अमीनो एसिड  
(स) पेप्टाइड (द) ट्राइपेप्टाइड  
Protein which is not synthesized in the body .....  
(A) Essential amino acid (B) Non essential amino acid  
(C) Peptide (D) Tripeptide
- वसा का अवशोषित स्वरूप है .....  
(अ) वसीय अम्ल (ब) काइलोमाइक्रॉस  
(स) अमीनो एसिड (द) ट्राइग्लिसराइड्स  
Fat is absorbed in the form of .....  
(A) Fatty acid (B) Chylomicross  
(C) Amino acid (D) Triglycerides
- विटामिन बी.-12 का दूसरा नाम क्या है.....  
(अ) पाइरीडॉक्सिन (ब) बायोटिन  
(स) फोलिक एसिड (द) साइनोकोबालामिन  
Another name of Vitamin B-12 is .....  
(A) Pyridoxine (B) Biotin  
(C) Folic Acid (D) Cyano cobalamin
- कार्बोहाइड्रेट पर क्रिया करने वाले पाचक रस हैं .....  
(अ) लाइपेज (ब) प्रोटीएज  
(स) अमाइलेज (द) उपरोक्त सभी  
Enzymes to digest carbohydrates are .....  
(A) Lipase (B) Protease  
(C) Amylase (D) All of the above
- किस ऋतु में दिन में सोना उपयुक्त नहीं होता ?  
(अ) वर्षा (ब) शरद  
(स) वसन्त (द) ग्रीष्म  
Day sleep is prohibited in which season?  
(A) Rain (B) Autumn  
(C) Spring (D) Summer
- वेदाभ्यास रात्रि के किस प्रहर में करना चाहिए?  
(अ) प्रथम प्रहर (ब) अन्तिम प्रहर  
(स) मध्य रात्रि (द) रात्रि में वर्जित

Practice of Vedas should be done in which part of night?

- (A) First part (B) Last part  
(C) Middle part (D) Should not be in night

8. विटामिन बी.6 की कमी से होने वाला रोग .....

- (अ) बेरी-बेरी (ब) खुजली  
(स) पेशीय अपघटन (द) खून की कमी

Lack of Vitamin B6 leads to.....

- (A) Beri-Beri (B) Iching  
(C) Muscular dystrophy (D) Anaemia

9. विटामिन 'ई' की कमी से होने वाला रोग .....

- (अ) बन्धत्व (ब) पेल्लेग्रा  
(स) जेरॉसिस (द) गलगण्ड

Deficiency of Vitamin 'E' leads to .....

- (A) Sterility (B) Pellagra  
(C) Xerosis (D) Goiter

10. निम्न में कौन अपथ्य है .....

- (अ) वीर्य विरुद्ध आहार (ब) अग्नि विरुद्ध आहार  
(स) मात्रा विरुद्ध आहार (द) उपरोक्त सभी

Which should be avoided as dietary practice.....

- (A) Potency incompatible (B) Digestive fire incompatible  
(C) Quantity incompatible (D) All of the above

-----X-----