



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
BS-GE-405

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination June – 2022

B.Sc. Yoga Science, Semester : Sixth
Discipline Specific Elective : Paper : Fifth
Yogic, Diet and Nutrition

Time: 3 Hours

Max. Marks: 35

Note: This paper is of Thirty five (35) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पैंतीस (35) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख 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 seven (07) marks each. Attempt any three questions. (3×7=21)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए सात (7) अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (3×7=21)

1. आहार का त्रिगुणात्मक एवं पंचभौतिक वर्गीकरण कीजिए तथा रस, गुण, वीर्य, विपाक, प्रभाव से इसके सम्बन्ध पर प्रकाश डालिए।

Explain classification of Diet interons of Triguna & Panchamahabut. Explain relationship between rasa, guna, virya, vipaka and prabhav.

2. विटामिन के प्रकार, प्राप्ति स्थान, कार्य एवं आवश्यकता को समझाइए।

Explain vitamins – their types, sources, roles and requirements.

3. पोषक तत्व उनके प्रकार, प्राप्ति स्थान, महत्व, दैनिक आवश्यकता तथा कमी से होने वाली समस्याओं/रोगों को समझाइए।

Explain types, sources, importance, daily amount and deficiencies of Nutrients.

4. संतुलित आहार की व्याख्या करते हुए घेरण्ड संहिता में वर्णित आहार का वर्णन कीजिए।

Explain balance diet & yogic diet explained in Gheranda Samhita.

5. पथ्य एवं अपथ्य आहार संकल्पना का वर्णन कीजिए। यौगिक आहार की परिभाषा व वर्गीकरण लिखें।

Explain the concept of Pathya & Apathya. Write the definition and classification of Yogic Diet to according to various Yoga Test.

Section - B / खण्ड-ख

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

Note: Section 'B' contains Eight (08) short-answer-type questions of two (02) marks each. Attempt any seven (07) questions. (7×2=14)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दो (2) अंक निर्धारित हैं। किन्हीं सात प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (7×2=14)

6. शाकाहारी एवं मांसाहारी आहार में अंतर समझाइए।

Differentiate between vegetarian and non vegetarian Diet.

7. नारिकेल एवं चित्रक : वानस्पतिक विवरण व रस, गुण, वीर्य, विपाक, प्रभाव का वर्णन कीजिए।

Narikel and Chitrak : Detail botanically with rasa, guna, virya, vipak, prabhav.

8. रसौन एवं गुडुची : वानस्पतिक विवरण व रस, गुण, वीर्य, विपाक, प्रभाव का वर्णन कीजिए।

Rason and guduch : Detail botanically with rasa, guna, virya, vipak, prabhav.

9. पानी में घुलनशील विटामिनस की कमी के द्वारा रोगों को लिखें।

Write the disorders due to deficiencies of all water soluble vitamins.

10. प्रोटीन एवं लिपिड की शरीर में भूमिका पर प्रकाश डालिए।

Write the role of proteins and lipids in the body.

11. सभी स्थूल पोषक तत्वों का पोषक मान बताइए।

Write the Nutritive value of all macro nutrients.

12. किस विटामिन की कमी से बेरी-बेरी रोग होता है?

Which vitamin deficiency causes beri-beri?

13. विटामिन डी एवं ए का प्राप्ति स्थान एवं इसकी कमी से होने वाले रोगों के नाम लिखिए।

Write the sources of vitamin-D with vitamin-A and their deficiency diseases.

-----X-----