



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code

MA-401
YS-203

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination June – 2022

M.A. Yoga Science, Semester : Fourth
Yoga Science; Paper : First
P.G. Diploma in Yoga Science, Semester : Second
Yoga Science; Paper : Third

Hygiene, Diet & Nutrition

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) 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 सत्तर (70) 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 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. भोजन क्या है? भोजन के कार्यों का वर्णन कीजिये।

What is Food? Explain the functions of Food.

2. अनाजों के चयन व प्रसंस्करण प्रक्रिया के बारे में लिखिये।

Write about the selection & preparation of cereals & millets.

3. ऊर्जा की अवधारणा के बारे में लिखिये। ऊर्जा की आवश्यकता हेतु अवयवों का वर्णन कीजिये।

Write the basic concept of energy. Explain the components of energy requirement.

4. मिताहार की अवधारणा लिखिये। हठ प्रदीपिका के अनुसार, आहार का वर्गीकरण लिखिये।

Write the concept of Mitahara. Classify the diet according to Hatha Pradipika.

5. स्वस्थवृत्त क्या है? स्वस्थवृत्त के तीन स्तंभों का वर्णन कीजिये।

What is Swasthavritta? Explain three pillars of Swasthavritta.

Section - B / खण्ड-ख

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

Note: Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

नोट : खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. कार्बोहाइड्रेट के कार्यों के बारे में लिखिये।

Write the functions of Carbohydrate.

7. कोलेस्ट्रॉल के बारे में लिखिये।

Write about Cholesterol.

8. दूध व दूध से बनने वाले पदार्थों की चयन प्रक्रिया के बारे में लिखिये।

Write about the selection of milk & milk products.

9. चयापचय की प्रक्रिया के बारे में लिखिये।

Write the concept of Metabolism.

10. बी. एम. आर. क्या है?

What is BMR?

11. यौगिक आहार का योग साधना में क्या महत्व है?

What is the importance of Yogic Diet in Yoga Sadhana?

12. दिनचर्या के बारे में लिखिये।

Write about Dincharya (Daily Regimen).

-----X-----