



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
PGDYA-CT-105

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination Jan.- Feb. – 2022

P.G. Diploma in Yoga & Ayurveda, Semester : First
Yoga Science Paper : Fifth
Diet and 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 के, 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. दुग्ध व दुग्ध उत्पादों का पोषण मूल्य और पुर्न मूल्यांकन की चयन प्रक्रिया क्या है?

What is the nutritional value of Milk and milk products and selection process of re evaluation?

2. पारम्परिक योग ग्रन्थों के अनुसार यौगिक आहार की परिभाषा लिखिए और उसका वर्गीकरण कीजिए।

Define and classify Yogic Diet according to traditional Yoga Texts.

3. घेरण्ड संहिता, हठ प्रदीपिका और भगवद्गीता के अनुसार राजसिक, तामसिक और सात्विक आहार की अवधारणा की व्याख्या कीजिए।

Explain the concept of Rajasic, Tamasic and Sattvik Diet according to Gherand Samhita, Hatha Pradipika and Bhagvad Geeta.

4. रस की विशेषतायें और उसके प्रकारों को व्याख्या सहित लिखिए।

Write the characteristics of rasa and its types with explanation.

5. आहार की गुणवत्ता लिखिए तथा अग्नि आयुर्वेदिक अवधारणाओं के साथ इसके संबंधों की व्याख्या कीजिए।

Write the quality of diet and explain its relation with the concepts of Agni Ayurveda.

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. योग साधना में यौगिक आहार का महत्व लिखिए।

Write the importance of Yogic diet in Yoga Sadhna.

7. स्वस्थ जीवन में यौगिक आहार की भूमिका लिखिए।

Write the role of Yogic diet in healthy living.

8. पारंपरिक योगपाठ के अनुसार यौगिक आहार की परिभाषा लिखिए।

Write the definition of Yogic diet according to traditional Yoga Texts.

9. आयुर्वेद के अनुसार वात, पित्त व कफ के विषय में लिखिए।

According to Ayurveda, explain Vata, Pitta & Kapha.

10. खाद्य समूह, अनाज और बाजरा के चयन, तैयारी और पोषक मूल्य लिखिए।

Write the selection, preparation and nutritive value of food group cereals and millets.

11. आहार का प्राचीन और नवीन वर्गीकरण लिखिए।

Write the ancient and modern classification of Diet.

12. आहार की अग्नि आयुर्वेदिक अवधारणा के साथ आहार के सम्बन्ध की व्याख्या कीजिए।

Explain the relation of Diet with Agni Ayurvedic concept of Diet.

-----X-----