

Roll No. ....

## **BY-204**

### **Hygiene, Diet and Nutrition**

(स्वस्थवृत्त, आहार एवं पोषण)

Bachelor of Yoga and Naturopathy  
(BYN-12/16/BAY-17)

Second Year, Examination, 2018

**Time : 3 Hours**

**Max. Marks : 80**

**Note :** This paper is of **eighty (80)** marks containing **three (03)** Sections A, B and C. Learners are required to attempt the questions contained in these Sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्न पत्र अस्सी (80) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

#### **Section-A / खण्ड-क**

**(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)**

**Note :** Section 'A' contains four (04) long answer type questions of nineteen (19) marks each. Learners are required to answer *two* (02) questions only.

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं।

**(B-48) P. T. O.**

शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain in detail the concept of Health with definitions.  
विभिन्न परिभाषाओं से स्वास्थ्य के स्वरूप को सविस्तार समझाइए।
2. Describe the Ratricharya in detail.  
रात्रिचर्या की विस्तृत व्याख्या कीजिए।
3. Explain the importance and benefits of Achar Rasayana.  
आचार रसायन का महत्व एवं लाभ बताइये।
4. Throw light on balanced diet.  
संतुलित आहार पर प्रकाश डालिए।

### Section-B / खण्ड-ख

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

**Note :** Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of eight (08) marks each. Learners are required to answer *four* (04) questions only.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (08) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the construction of body by nutrition.  
पोषण द्वारा शरीर निर्माण की व्याख्या कीजिए।
2. Explain the importance of diet.  
आहार का महत्व बताइए।

3. What is the concept of nutrition ?  
पोषण की अवधारणा क्या है ?
4. Explain Sandhya Charya.  
संध्या चर्या की व्याख्या कीजिए।
5. What is the distribution of Season ?  
ऋतु विभाजन क्या है ?
6. Write the Basant Ritucharya.  
बसन्त ऋतुचर्या लिखिए।
7. What is the objective of Swasthya Vritta ?  
स्वस्थवृत्त का प्रयोजन क्या है ?
8. Explain massage.  
मालिश की व्याख्या कीजिए।

### 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.

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. What do you mean by Ritu Sandhi ?  
ऋतु सन्धि से आप क्या समझते हैं ?
2. What is balanced diet ?  
संतुलित आहार क्या है ?

3. How many components of diet are there ?  
आहार के कितने घटक हैं ?
4. What is the source of Vitamin C ?  
विटामिन सी का स्रोत क्या है ?
5. What does Sun give us ?  
सूर्य हमें क्या देता है ?
6. How many types of Age are described in Ayurveda ?  
आयुर्वेद शास्त्र में आयु के कितने प्रकारों का वर्णन किया गया है ?
7. What is Ritu Haritaki ?  
ऋतु हरीतकी क्या है ?
8. What is Sadvritta ?  
सद्वृत्त क्या है ?
9. Which day has longest time duration of the year ?  
वर्ष की सबसे लम्बी अवधि का दिन कब होता है ?
10. Write the name of *six* seasons.  
छह ऋतुओं के नाम लिखिए।