

नोट- खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल तीन (03) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Define the meaning of Health. Explain Health with any three main definitions.

स्वास्थ्य के अर्थ को स्पष्ट करते हुए किन्हीं तीन प्रमुख परिभाषाओं द्वारा स्वास्थ्य के स्वरूप को स्पष्ट कीजिए।

2. What is Ritucharya? Discuss Aadana and Vishargakaal in detail.

ऋतुचर्या से आप क्या समझते हैं? आदान एवं विसर्ग काल की व्याख्या कीजिए।

3. Explain Balance Diet and write its importance.

सन्तुलित आहार को परिभाषित करते हुए इसके महत्व पर प्रकाश डालिए।

4. Describe Body building through Nutrition.

पोषण द्वारा शरीर निर्माण को सविस्तार समझाइये।

5. Write Short Notes :  
निम्न पर टिप्पणी लिखिए-

(A) Swastha Vartta स्वस्थवृत्त

(B) Ritu Haritiki ऋतुहरितिकी

### Section - B / खण्ड 'ख'

#### (Short-Answer-Type Questions)

#### लघु उत्तरों वाले प्रश्न

Note - Section 'B' contains Eight (08) short-answer-type questions of Seven (07) marks each. Learners are required to answer any Five (05) questions only.

(5 × 7 = 35)

नोट- खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए सात (07) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल पाँच (05) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. The Charya of Autumn Season.

बसन्त ऋतु की चर्या

2. The Objective of Swasth Vritta.

स्वस्थवृत्त का प्रयोजन

3. Karniya Karma of Sandyacharya.  
संध्याचर्या के करणीय कर्म
4. Function of Diet.  
आहार के कार्य
5. Type and Function of Vitamins.  
विटामिन्स के प्रकार एवं कार्य
6. Relation of Dincharya and Health.  
दिनचर्या एवं स्वास्थ्य का सम्बंध
7. Digestion of Food in Human body.  
मानव शरीर में आहार का पाचन
8. The Importance of Aachar Rasyan.  
आचार रसायन का महत्व।

**BY-204****Hygiene, Diet & Nutrition**

(स्वस्थवृत्त, आहार एवं पोषण)

**Bachelor of Yoga & Naturopathy**

(BYN-12/16/BAY-17)

**Second Year, Examination - 2019****Time : 3 Hours****Max. Marks : 80**

Note - This Paper is of Eighty (80) 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 अस्सी (80) अंकों का है जो दो (02) खण्डों, क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशानुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

**(Section A) खण्ड 'क'****(Long-Answer-Type Questions)****दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न**

Note - Section 'A' contains Five (05) long-answer-type questions of Fifteen (15) marks each. Learners are required to answer any Three (03) questions only.

(3 × 15 = 45)