

Roll No.

BY-204

Hygiene, Diet and Nutrition

(स्वस्थवृत्त, आहार एवं पोषण)

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

Second Year, Examination, 2017

Time : 3 Hours

Max. Marks : 60

Note : This paper is of **sixty (60)** 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 साठ (60) 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 fifteen (15) 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 पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Define health and explain the objective of Swasth-vritta.

स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए। स्वस्थवृत्त का प्रयोजन बताइये।

2. Explain Dincharya and its importance.
दिनचर्या व उसके महत्व का वर्णन कीजिए।
3. Describe Ritucharya in detail.
ऋतुचर्या का विस्तृत वर्णन कीजिए।
4. Explain the concept and importance of Sadvratta.
सदवृत्त की अवधारणा व महत्व स्पष्ट कीजिए।

Section-B / खण्ड-ख

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

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of five (05) 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 पाँच (05) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. What is the importance of Achaar Rasayan ?
आचार रसायन का महत्व बताइये।
2. Write the sources of diet.
आहार के स्रोत बताइये।
3. Write a short note on balanced diet.
संतुलित आहार पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
4. Describe the components of diet.
आहार के घटकों का वर्णन कीजिए।

5. What is the Sadhna of Atamabodh and Tatvabodha ?
Explain it.
आत्मबोध व तत्वबोध की साधना क्या है ? समझाइये ।
6. Explain Yamdrishta and Rituharitaki.
यमदृष्टा एवं ऋतुहरितकी का वर्णन कीजिए ।
7. Write the importance of proteins in maintenance of health.
स्वास्थ्य संवर्द्धन में प्रोटीन के महत्व को लिखिए ।
8. Describe the functions of diet.
आहार के कार्य बताइये ।

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. Which vitamin is directly related with carrot ?
गाजर का सीधा सम्बन्ध किस विटामिन से है ?
2. Maximum quantity of Vitamin 'C' is present in
सबसे अधिक विटामिन 'सी' किसमें पाया जाता है ?
3. What is Ritu Sandhi ?
ऋतु सन्धि किसे कहते हैं ?

4. The longest day of the year is
वर्ष का सबसे बड़ा दिन कब होता है ?
5. Aatmabodh Sadhana is related with
आत्मबोध की साधना सम्बन्धित है ।
6. According to Ayurveda how many times we should take our food in one day.
आयुर्वेद के अनुसार हमें एक दिन में कितनी बार भोजना करना चाहिए ?
7. Which are water soluble vitamins ?
जल में घुलनशील विटामिन कौन-से हैं ?
8. “समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः” is described in
“समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः” यह किसमें वर्णित किया गया है ?
9. The dimensions of holistic health is
समग्र स्वास्थ्य के क्या आयाम हैं ?
10. Give the definition of health according to W. H. O.
विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा दीजिए ।