

BY-204

Hygiene, Diet and Nutrition

(स्वस्थवृत्त, आहार एवं पोषण)

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

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

1. What do you mean by Health ? Define it and describe the characteristics of a healthy person.
स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं ? परिभाषित कीजिए तथा स्वस्थ पुरुष के लक्षणों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
2. What do you mean by Ratricharya (Night Routine) ? Describe in detail.
रात्रिचर्या से आप क्या समझते हैं ? विस्तार से वर्णन कीजिए।
3. Write an essay on Achar Rasayan.
आचार रसायन पर एक निबन्ध लिखिए।
4. Define Diet. Describe the functions of diet in detail.
आहार को परिभाषित कीजिए। आहार के कार्यों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

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. What is Hygiene ? Describe the objective of hygiene.
स्वस्थवृत्त क्या है ? स्वस्थवृत्त के प्रयोजन का वर्णन कीजिए।
2. What is Ritucharya (season routine) ? Describe the summer season and its charya (routine).
ऋतुचर्या क्या है ? ग्रीष्म ऋतु एवं उसकी चर्या का वर्णन कीजिए।
3. What do you mean by Dincharya (day routine) ?
Explain the term bath in Dincharya (day routine).
दिनचर्या से आप क्या समझते हैं ? दिनचर्या के अन्तर्गत स्नान की व्याख्या कीजिए।
4. What is Nidra (Sleep) ? Describe its types, advantages and disadvantages.
निद्रा क्या है ? इसके प्रकारों, लाभ व हानियों का वर्णन कीजिए।
5. What is Sadvritt ? Describe the mental Sadvritt.
सद्वृत्त क्या है ? मानसिक सद्वृत्त का वर्णन कीजिए।
6. Define diet and explain its importance and needs.
आहार को परिभाषित कीजिए तथा इसके महत्व एवं आवश्यकता को समझाइए।
7. Explain the body building through nutrition.
पोषण द्वारा शरीर निर्माण की व्याख्या कीजिए।

8. Write short notes on the following :

(a) Ritu Haritiki

(b) Chakraman

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(अ) ऋतु हरीतकी

(ब) चक्रमण

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. Write the names of Purushartha Chatustay.

पुरुषार्थ चतुष्टय के नाम लिखिए।

2. Position of our body strength in aadan kal is

आदान काल में हमारे शारीरिक बल की स्थिति होती है।

3. Mantrachanting is a sadritt.

मंत्रोच्चार करना एक सद्वृत्त है।

4. There are types of function of diet.

आहार के कार्य प्रकार के होते हैं।

5. Write the names of components of diet.

आहार के घटकों के नाम लिखिए।

6. The most important nutrient for body building is
शरीर निर्माण के लिए सबसे मुख्य पोषक तत्त्व है।
7. How many calories are present in 1 (one) gram fat ?
1 (एक) ग्राम वसा में कितनी कैलोरी ऊर्जा होती है ?
8. Vitamin increases to reproduction process.
विटामिन प्रजनन प्रक्रिया को बढ़ाता है।
9. The main sources of calcium is
कैल्शियम का प्रमुख स्रोत है।
10. To excrete out the waste product of body is a function of
शरीर के वर्ज्य (बेकार) पदार्थों को बाहर निकालना का कार्य है।

