6/2 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 : 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. Describe the various definitions of health and explain the massage and bath in detail.

   स्वास्थ्य की विभिन्न परिभाषाओं का वर्णन कीजिए तथा अभ्यंग (मालिश) एवं स्नान की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

2. Describe the Ratricharya (Night routine) in detail.

   रात्रिचर्या की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

3. What is the concept of Sadvritta (Positive tendency) ? Describe the Karniya Karma (Positive actions) and Akarniya Karma (Negative actions) of various Sadvrittas in detail.

   सद्वृत्त की अवधारणा क्या है ? विभिन्न सद्वृत्तों के करणीय एवं अकरणीय कर्मों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

4. Define balanced diet and describe its importance and components in detail.

   सन्तुलित आहार को परिभाषित कीजिए तथा इसके महत्व एवं घटकों 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. Describe the characteristics of a healthy person.

   स्वस्थ पुरुष के लक्षणों का वर्णन कीजिए।

2. What is the scientific base of Dincharya (daily routine) ? Describe its importance in modern life.

   दिनचर्या का वैज्ञानिक आधार क्या है ? आधुनिक जीवन में इसके महत्व का वर्णन कीजिए।

3. What do you mean by Ritucharya (season routine) ? Describe the rainy season routine.

   ऋतुचर्या से आप क्या समझते हैं ? वर्षा ऋतुचर्या का वर्णन कीजिए।

4. Define diet and explain its importance.

   आहार को परिभाषित कीजिए तथा इसके महत्व को समझाइये।

5. What is the concept of nutrition ? Explain its importance related to health.

   पोषण की अवधारणा क्या है ? इसके स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्व की व्याख्या कीजिए।

6. What are the sources of diet ? Describe it.

   आहार के स्रोत क्या हैं ? वर्णन कीजिए।

7. What are carbohydrates ? Explain their importance in maintenance of health.

   कार्बोहाइड्रेट्स क्या हैं ? स्वास्थ्य सम्वर्धन में इसकी उपयोगिता का वर्णन कीजिए।

8. Write short notes on the following :

   (a) Yamdanshtra

   (b) Water

   निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

   (अ) यमदंष्ट्रा

   (ब) जल

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 name of any *four* characteristics of a healthy person.

   स्वस्थ पुरुष के किन्हीं चार लक्षणों के नाम लिखिये।

2. Unit of our body is cell, which is build up by ....

   हमारे शरीर की इकाई कोशिका है, जिसका निर्माण .... के द्वारा होता है।

3. Position of our body strength in Visargakal is ....
   विसर्गकाल में हमारे शरीर की बल स्थिति .... होती है।

4. 'Dharmarthkammokshanamarogyam Moolmuttamam' is mentioned in .... Samhita.
   'धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्' .... संहिता में उल्लेखित है।

5. Last week of going season and first week of coming season is called ....
   व्यतीत होने वाले ऋतु का अंतिम सप्ताह तथा आने वाली ऋतु का प्रथम सप्ताह .... कहलाता है।

6. Vitamin 'C' is the type .... Vitamins.
   विटामिन 'C' एक प्रकार का .... विटामिन है।

7. According to Charak there are .... types of Nidra (Sleep).
   चरक के अनुसार निद्रा .... प्रकार के होते हैं।

8. Two months .... and .... are present in spring season.
   बसन्त ऋतु में दो माह .... एवं .... होते हैं।

9. Disease caused by lack of Vitamin 'A' is ....
   विटामिन 'A' की कमी से होने वाला रोग .... है।

10. Write the names of seasons.
    ऋतुओं के नाम लिखिये।