

BY-204

Hygiene, Diet & Nutrition

LoLFko'r vkgkj , oa i kSk. k

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 containing three (03) sections A,B and C. Learners are required to attempt the questions contained in there sections according to the detailed instructions given therein.

नोट: यह प्रश्न पत्र अस्सी (80) अंकों का है जो तीन (3) खण्डों क, ख, ग में विभाजित है, शिक्षार्थियों का इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

SECTION A / खण्ड क

Long Answer Type Questions (दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

Note: Section 'A' contains four (4) long answer type questions of Nineteen (19) marks each. Learners are required to answer two (2) questions only

नोट: खण्ड 'क' में चार (4) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित है, शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (2) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Give the concept of daily routine and Describe daily routine in detail.
दिनचर्या की अवधारणा बतायें एवं दिनचर्या का विस्तृत वर्णन करें।
2. Explain the concept and importance of Achara Rasayan in detail.
आचार रसायन के स्वरूप एवं महत्व की विस्तार से व्याख्या करें।
3. Describe the need and importance of balanced diet.
संतुलित आहार के महत्व एवं आवश्यकता का वर्णन करें।
4. Throw light on swasth vritta.
स्वस्थ वृत्त पर प्रकाश डालें।

SECTION B / खण्ड ख

Short Answer Type Questions (लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains eight (8) Short answer type questions of eight (8) marks each. Learners are required to answer four (4) questions only

नोट: खण्ड 'ख' में आठ (8) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (8) अंक निर्धारित हैं, शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (4) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. The components of diet.
आहार के विभिन्न घटक द्रव्य
2. The concept of Ritu sandhi.
ऋतुसन्धि का स्वरूप

3. Main functions of Diet.
आहार के प्रमुख कार्य
4. The concept of Health with definitions.
विभिन्न परिभाषाओं द्वारा स्वास्थ्य की अवधारणा
5. The charya of Summer season
ग्रीष्म ऋतु की चर्या
6. The character stick of healthy person.
स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण
7. The objective of Swasth vritta.
स्वस्थवृत्त का प्रयोजन
8. Rituharitiki
ऋतुहरीतकी

SECTION C / खण्ड ग

Objective Type Question / वस्तुनिष्ठ प्रश्न

Note: Section 'C' contains ten (10) Objective type questions of one (1) marks each. All the questions of this section are compulsory.

नोट: खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (1) अंक निर्धारित है, इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. What is night routine?
रात्रि चर्या क्या है?
2. According Ritucharya in which season Morning walk is most beneficial-
ऋतुचर्या के अनुसार किस ऋतु में प्रातःकालीन भ्रमण श्रेष्ठ होता है।

3. Write two sources of vitamin C?
विटामिन सी के दो प्रमुख स्रोत लिखिये।
4. Which vitamin is produced by sun light?
सूर्य की रोशनी से कौनसा विटामिन मिलता है?
5. How many types of sleep are, according to Charak?
चरक के अनुसार निद्रा के कितने प्रकार हैं?
6. What is the smallest unit of the body?
शरीर की सबसे छोटी इकाई क्या है?
7. Write the names of seasons.
ऋतुओं के नाम लिखें।
8. Write the definition of health according to world Health Organisation.
विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा लिखें।
9. What is diet?
आहार क्या है?
10. Write any two act of diet.
आहार के दो कार्य लिखें।
