

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

**Bachelor of Yoga and Naturopathy Second Year (B.Y.N-16)****योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में स्नातक द्वितीय वर्ष**

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 28/02/2018 (Summer Session 2017-18) 31/08/2018 (Winter Session 2017-18)

Course Title: Hygiene Diet & Nutrition

Course Code: BY-204

कोर्स शीर्षक: स्वस्थवृत्त आहार एवं पोषण

कोर्स कोड: BY-204

Session 2017-18

Maximum Marks: 30

सत्र: 2017-18

अधिकतम अंक: 30

Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 04 marks each. Learners are required to answer 4 questions only. Answers of short answer-type questions must be restricted to 250 words approximately.

भाग क में आठ लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं इनमें से केवल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 04 अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

- (1) स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण
Symptoms of Healthy person
- (2) दिनचर्या का महत्व
Importance of Dincharya.
- (3) दन्त धावन की विधि
Method of Danth Dhawan.
- (4) सद्वृत्त की अवधारणा
Concept of Sadvritt
- (5) आहार का महत्व
Importance of Diet.
- (6) कार्बोहाइड्रेट का संयोजन
Composition of Carbohydrate.
- (7) पोषण का वैज्ञानिक आधार
Scientific base of Nutrition.
- (8) उषापान का महत्व ।
Importance of ushapan.

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 07 marks each. Learners are required to answers 02 questions only.

भाग 'ख' में चार दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, इनमें से केवल दो प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 07 अंक निर्धारित हैं।

(1) आयुर्वेद के अनुसार ऋतुचर्या पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखे।

Write a short note on Ritucharya according to Ayurveda.

(2) हंसोदक एवं ऋतु हरीतकी का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।

Explain the Hansodak and Rituharitiki in details.

(3) आहार से आप क्या समझते हैं, आहार के स्रोतों का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।

What do you understand by diet Explain the sources of diet in details.

(4) संक्षिप्त टिप्पणी लिखे

Write short note on

(क) विटामिन (ख) ऋतुचर्या

(A) Vitamins (B) Ritucharya

