

(ग) कैलोरी प्रतिबंधित आहार

5. Discuss the five modes of intervention used to combat illness corresponding to the natural history of any disease. (18)

किसी भी बीमारी के प्राकृतिक इतिहास के अनुरूप बीमारी से निपटने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले हस्तक्षेप के पांच तरीकों पर चर्चा करें।

6. Explain the various dimensions of wellness and how they contribute to overall health. (18)

वेलनेस के विभिन्न आयामों को समझाएं और वे समग्र स्वास्थ्य में कैसे योगदान करते हैं पर चर्चा करें।

7. Discuss the role of meditation, pranayama and mind training in managing stress. (18)

तनाव प्रबंधन में ध्यान, प्राणायाम और मन प्रशिक्षण की भूमिका पर चर्चा करें।

8. Explain the effects of substance addiction – smoking, alcohol and drug abuse on health and life expectancy. (18)

मादक द्रव्यों की लत – धूम्रपान, शराब और नशीली दवाओं के दुरुपयोग के स्वास्थ्य और जीवन प्रत्याशा पर पड़ने वाले प्रभावों की व्याख्या करें।

(500)

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 2272

I

Unique Paper Code : 2202323501

Name of the Paper : Nutritional Approaches to Wellness and Longevity

Name of the Course : B.A (Programme) Nutrition and Health Education NEP-UGCF

Semester : V – Core NHE

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Answer 5 questions in all.
3. All questions carry equal marks.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

P.T.O.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. कुल 5 सवालों के उत्तर दें।
3. सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Write short notes on any **three** of the following :
(3×6=18)

- (a) Nutrigenomics and Nutrigenetics
- (b) Nutritional Screening
- (c) Psycho-social health
- (d) Non substance addiction
- (e) Human Development Index and Happiness Index

निम्नलिखित में से किन्हीं **तीन** पर संक्षिप्त में टिप्पणी लिखिए :

- (क) न्यूट्रिजेनॉमिक्स और न्यूट्रिजेनेटिक्स
- (ख) पोषण संबंधी जांच
- (ग) मनो-सामाजिक स्वास्थ्य
- (घ) गैर मादक द्रव्यों की लत

(ड) मानव विकास सूचकांक और खुशी सूचकांक

2. Explain in detail the important determinants of health. (18)

स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण निर्धारकों को विस्तार से समझाइये।

3. (a) Discuss the benefits of yoga for wellness and longevity. (10)

(b) How is physical activity beneficial for wellness? (8)

(क) स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए योग के लाभों पर चर्चा करें।

(ख) शारीरिक गतिविधि स्वास्थ्य के लिए किस प्रकार लाभदायक है?

4. Explain the following diet related approaches for longevity and wellness : (18)

- (a) Prebiotics and Probiotics
- (b) Immuno-nutrition
- (c) Calorie restricted diets

दीर्घायु और वेलनेस के लिए निम्नलिखित आहार संबंधी तरीकों की व्याख्या करें :

- (क) प्रीबायोटिक्स और प्रोबायोटिक्स
- (ख) इम्यूनो-पोषण