

S-240

Total Pages : 4

Roll No.

BY-204

स्वस्थवृत्, आहार एवं पोषण

BA Yoga (BAY)

2nd Year Examination, 2022 (Dec.)

Time : 2 Hours]

Max. Marks : 70

Note : This paper is of Seventy (70) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खण्डों क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

SECTION-A/(खण्ड-क)

(Long Answer Type Questions)/(दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

Note : Section 'A' contains Five (05) long answer type questions of Nineteen (19) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×19=38)

S-240 / BY-204

[P.T.O.]

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले 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. Explain Dincharya and its importance in detail.

दिनचर्या एवं उसकी उपयोगिता को विस्तार से समझाइए।

2. What is Diet? Explain the concept of Balanced diet and its importance.

आहार क्या है? संतुलित आहार की अवधारणा और उसकी उपयोगिता को समझाइए।

3. Define Nutrition. What is the effect of Nutrition on Health?

पोषण को परिभाषित कीजिए। स्वास्थ्य पर पोषण का क्या प्रभाव पड़ता है?

4. Throw light on components of Diet.

आहार के घटकों पर प्रकाश डालिए।

5. Write short notes on :

(a) Swasthavritta.

(b) Saddvritta.

संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(क) स्वस्थवृत्त।

(ख) सद्वृत्त।

SECTION-B/(खण्ड-ख)

(Short Answer Type Questions)/(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

Note : Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Eight (08) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only. (4×8=32)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले 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 Achar Rasayan? Explain.

आचार रसायन क्या है? समझाइए।

2. What is Ritu vibhajan? Explain.

ऋतु विभाजन क्या है? समझाइए।

3. Thow light on Swathavritta.

स्वस्थवृत्त पर प्रकाश डालिए।

4. What is Ritusandhi? Explain.

ऋतु संधि क्या है? समझाइए।

5. Explain Karniya and Akarniya karma.

कारणीय और अकरणीय कर्म को समझाइए।

6. Explain the sources of Diet.

आहार के स्रोतों को समझाइए।

7. What is the effect of Ratricharya on Health.

रात्रिचर्या का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव है?

8. Define health.

स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए।
