

C376

Total Pages : 4

Roll No.

BY-204

Swasthvritta, Diet and Nutrition

स्वस्थवृत्त, आहार एवं पोषण

Bachelor of Arts (Yoga)

2nd Year Examination, 2022 (June)

Time : 2 Hours]

Max. Marks : 80

Note : This paper is of Eighty (80) 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 अस्सी (80) 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 Twenty (20) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×20=40)

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बीस (20) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain in detail, what do you understand by dincharya.

दिनचर्या से आप क्या समझते हैं विस्तार से समझाइए।

2. Discuss the importance of ritucharya by explaining the types of seasons.

ऋतुओं के प्रकार बताते हुए, ऋतुचर्या के महत्त्व की चर्चा कीजिए।

3. Explain the meaning and concept of Sadvrita in detail.

सद्वृत्त का अर्थ एवं अवधारणा को विस्तार से समझाइए।

4. Discuss in detail the meaning and nature of Achar Rasayan.

आचार रसायन का अर्थ एवं स्वरूप की विस्तार से चर्चा कीजिए।

5. Discuss in detail the importance and necessity of diet.

आहार का महत्त्व व आवश्यकता पर विस्तार से चर्चा कीजिए।

SECTION-B/(खण्ड-ख)

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

Note : Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Ten (10) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only. (4×10=40)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the definition of health and the characteristics of a healthy person.

स्वास्थ्य की परिभाषा एवं स्वस्थ व्यक्ति के लक्षणों को समझाइए।

2. Explain the importance of ratricharya in swasthvritta.

स्वस्थकृत में रात्रिचर्या के महत्त्व को समझाइए।

3. Explain the definition and importance of diet.

आहार की परिभाषा एवं महत्त्व को समझाइए।

4. Discuss, what do you understand by nutrition.

पोषण से आप क्या समझते हैं चर्चा कीजिए।

5. Explain the importance of sadvritta.

सद्वृत्त के महत्त्व को समझाइए।

6. Discuss the meaning and importance of swasthvritta.

स्वस्थवृत्त का अर्थ एवं महत्त्व की चर्चा कीजिए।

7. Explain various types of diet according to Ayurveda.

आयुर्वेद के अनुसार आहार के प्रकारों को समझाइए।

8. Name the seasons that come in the period of adaan kal and visarga kal.

आदान काल एवं विसर्ग काल में आने वाली ऋतुओं के नाम बताइए।
