

K-96

Total Page No. : 4]

[Roll No.]

BY-204

B.A. IInd Year Examination Dec., 2023

YOGA (BAY)

HYGIENE, DIET AND NUTRITION

स्वस्थवृत्त, आहार एवं पोषण

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 there in. *Candidates should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.*

नोट : यह प्रश्न-पत्र 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। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर-पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

K-96

(1)

P.T.O.

Section–A

(खण्ड–अ)

Long Answer Type Questions

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

2×19=38

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.

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरीय 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 in detail the definition, function and source of diet.

आहार की परिभाषा, कार्य एवं स्रोत को विस्तारपूर्वक समझाइए।

2. Explain the nutritional method of various components of diet, write the health importance of nutrition.

आहार के विभिन्न घटकों की पोषण विधि समझाते हुए, पोषण का स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्व लिखिए।

3. Discussing the Aadan and Visarga periods, explain the state of physical strength during this period.

आदान और विसर्ग काल की चर्चा करते हुए, इस काल में शारीरिक बलाबल की स्थिति को समझाइए।

4. Write an essay on daily routine, night routine and seasonal routine.

दिनचर्या, रात्रिचर्या एवं ऋतुचर्या पर निबन्ध लिखिए।

5. Describe in detail the definition, importance and benefits of Achar Rasayan.

आचार रसायन की परिभाषा, महत्व एवं लाभों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Section–B

(खण्ड–ब)

Short Answer Type Questions

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

4×8=32

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.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय 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. Write the definition, and the aim of Swasthavritta.

स्वस्थवृत्त की परिभाषा, एवं प्रयोजन को लिखिए।

2. Write the need and importance of daily routine.

दिनचर्या की आवश्यकता एवं महत्व को लिखिए।

3. Describe the seasonal divisions and six seasons.
ऋतुविभाजन एवं षडऋतुओं का वर्णन कीजिए।
4. Write the concept and importance of Sadvritta.
सद्वृत्त की अवधारणा एवं महत्व को लिखिए।
5. Explain the definition and importance of balanced diet.
संतुलित आहार की परिभाषा एवं महत्व को समझाइए।
6. Discuss various Karniya and Akarniya actions.
विभिन्न करणीय एवं अकरणीय कर्मों की चर्चा कीजिए।
7. What is the importance of Sandhyacharya in Swasthvritta ?
स्वस्थवृत्त में सन्ध्याचर्या का क्या महत्व है ?
8. Write an essay on Ritusandhi.
ऋतुसंधि पर एक निबन्ध लिखिए।
