

A-0427

Total Pages : 4

Roll No.

BY-204

B.A. Yoga (BAY)

स्वस्थवृत्त, आहार एवं पोषण

Examination, Feb., 2026

Time : 2:00 Hrs.

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. *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।**

A-0427

(1)

P.T.O.

Section–A

(खण्ड–क)

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. Describe in detail the parts of Dincharya according to the Swasthavritta.

स्वस्थवृत्त के अनुसार दिनचर्या के अंगों का सविस्तार वर्णन कीजिए।

2. Discuss in detail the Ritu Vibhajan according to Ayurveda.

आयुर्वेद के अनुसार ऋतु विभाजन पर विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।

3. Describe the meaning of Achar Rasayan and its effects on health.

आचार रसायन का अर्थ एवं इसका स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का वर्णन कीजिए।

4. Describe the meaning and purpose of Sadvritta.

सद्वृत्त का अर्थ एवं प्रयोजन की व्याख्या कीजिए।

5. Discuss the major sources of food in detail.

आहार के प्रमुख स्रोतों की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।

Section-B

(खण्ड-ख)

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. Explain the concept of Sandhyacharya.

संध्याचर्या को संक्षिप्त में समझाएँ।

2. Define Health.

स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए।

3. What do you understand by balanced diet ?

संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं?

4. Explain the concept of nutrition.
पोषण की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
5. Describe the concept of Sapta Dhatu according to Ayurveda.
आयुर्वेद के अनुसार सप्त धातु की अवधारणा का वर्णन कीजिए।
6. Write the name and function of the main organs of digestive system.
पाचन तंत्र के मुख्य अंगों के नाम एवं कार्य लिखिए।
7. Briefly describe the actions to be performed during Ratricharya.
रात्रिचर्या के करणीय कार्यों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।
8. What are the factors affecting nutrition and health ?
पोषण एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं?
