

A-329

Total Pages : 4

Roll No.

BY-204

HYGIENE, DIET & NUTRITION

स्वस्थवृत, आहार एवं पोषण

BA Yoga (BAY)

2nd Year Examination, 2024 (June)

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।**

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. Write the definition, the characteristics of health, and the aim of swasthavritta.

स्वस्थवृत्त की परिभाषा, स्वास्थ्य के लक्षण एवं स्वस्थवृत्त का प्रयोजन लिखिए।

2. Explain Ritucharya in detail and also write about Ritu-sandhi.

ऋतुचर्या के विषय में विस्तारपूर्वक लिखिए तथा ऋतु संधि के बारे में लिखिए।

3. Give light on the concept of Achar Rasayan and also write about the importance and benefits of Achar Rasayan.

आचार रसायन की अवधारणा, महत्व एवं लाभों पर प्रकाश डालिए।

4. Write an essay about the definition, importance, need, and function of Diet.

आहार की परिभाषा, महत्व, आवश्यकता एवं कार्यों पर निबंध लिखिए।

5. While explaining the nutritional method of various components of nutrition, explain its importance in body building and health through nutrition.

पोषण के विभिन्न घटकों की पोषण विधि बतलाते हुए, पोषण द्वारा शरीर निर्माण एवं स्वास्थ्य में इसके महत्व को बताइए।

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. Write about the concept of daily routine with special emphasis on its scientific basis.

दिनचर्या की अवधारणा देते हुए इसका वैज्ञानिक आधार लिखिए।

2. Give light on Sandhya Charya and Ratricharya.
संध्या चर्या एवं रात्रि चर्या पर प्रकाश डालिए।
3. Write about the body's balabal stage in Adan and Visarga Kaal.
आदान और विसर्ग काल में शारीरिक बलाबल की स्थिति के विषय में लिखिए।
4. What is the importance of karniya and Akarniya Karma in Sdvritti ?
करणीय एवं अकरणीय कर्म का सद्वृत्त में क्या महत्व है।
5. Write about the sources of diet and balance diet.
आहार के स्रोत एवं संतुलित आहार के विषय में लिखिए।
6. How body builds by nutrition ?
पोषण द्वारा शरीर निर्माण कैसे होता है ?
7. What is the importance of Ratricharya in Swasthvritta ?
स्वस्थवृत्त में रात्रिचर्चा का क्या महत्व है ?
8. Clarify the relationship between nutrition and health.
पोषण एवं स्वास्थ्य के संबंध को स्पष्ट कीजिए।
