

A-0160

Total Pages : 4

Roll No.

BY-204

B.A. Yoga (BAY)

(स्वस्थवृत्त, आहार एवं पोषण)

Examination, June 2025

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.*

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.

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।

Q. 1. Explain daily routine and write the importance of daily routine in Swasthavritta.

स्वस्थ वृत्त में दिनचर्या का महत्व बतलाते हुए दिनचर्या का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Q. 2. Explain Achar Rasayan while giving light on the concept and importance of Sadvritta.

सद्वृत्त की अवधारणा एवं महत्व पर प्रकाश डालते हुए आचार रसायन का वर्णन कीजिए।

Q. 3. Explain in detail about the function and sources of diet.

आहार के कार्य स्रोतों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Q. 4. Write an essay on body-building and health management by nutrition.

पोषण से शरीर निर्माण तथा स्वास्थ्य संवर्धन पर निबन्ध लिखिए।

Q. 5. Write an essay on Ritucharya and Ratricharya.

ऋतुचर्या, रात्रिचर्या पर निबन्ध लिखिए।

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.

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।

- Q. 1. Explain the scientific base of daily routine.
दिनर्चा के वैज्ञानिक आधार का वर्णन कीजिए।
- Q. 2. What is Sandhyacharya and Karniya Karma ?
संध्याचर्या एवं करणीय कर्म क्या हैं ?
- Q. 3. What is balanced diet ?
सन्तुलित आहार क्या है ?
- Q. 4. What is the nutrition method of different components of diet ?
आहार के विभिन्न घटकों की पोषण विधि क्या हैं ?
- Q. 5. Write the symptoms of health.
स्वास्थ्य लक्षण बताइए।
- Q. 6. Write an essay on nutrition and diet.
पोषण एवं आहार पर निबन्ध लिखिए।
- Q. 7. Write note on Sadvritta.
सद्वृत्त पर टिप्पणी लिखिए।
- Q. 8. What is Ritu Sandhi ?
ऋतु संधि क्या हैं ?
