Unit V (इकाई V)

8. Explain the concept of Pathya and Apathya, according to Ayurveda. **14×1=14**

आयुर्वेद के अनुसार पथ्य एवं अपथ्च की अवधारणा समझाइए ।

9. Explain the need and objective of therapeutic diet. **14×1=14**

उपचारात्मक आहार की आवश्यकता एवं उद्देश्य समझाइए ।

❖❖❖❖❖❖❖

55254

M. A. (NEP-2020) EXAMINATION, 2026

(Second Semester)

YOGA SCIENCE

Healthy Life and Diet Therapy

Time : 3 *Hours*] [*Maximum Marks :* 70

Before answering the question-paper, candidates must ensure that they have been supplied with correct and complete question-paper. No complaint, in this regard will be entertained after the examination.

Note : Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. **1** is compulsory. All questions carry equal marks.

प्रत्येक इकाई से **एक** प्रश्न चुनते हुए, कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न क्र. **1** अनिवार्य है । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

Unit I (इकाई I)

1. (i) Swasthvritta

स्वस्थवृत

(ii) Types of Dosha

दोज़ के प्रकार

(iii) Aadhi-Vyadhi

आधि-व्याधि

(iv) Vitamin

विटामिन

(v) Therapeutic Diet

उपचारात्मक आहार

(vi) Apathya

अपथ्य

(vii) Coarse grain **7×2=14**

मोटा अनाज

Unit II (इकाई II)

2. Explain the healthy daily routine in detail. **14×1=14**

स्वस्थ दिनचर्या को विस्तार से समझाइए ।

3. Explain the difference between 'Dharnia Veg and Adharnia Veg'. **14×1=14**

धारणीय वेग और अधारणीय वेग में अन्तर समझाइए।

Unit III (इकाई III)

4. Explain accumulation of Doshas, Parakop and Parashaman according to season. **14×1=14**

ऋतु के अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप एवं प्रशमन समझाइए ।

5. Explain the meaning, definition and types of sadvarit and aachar rasayan. **14×1=14**

सद्वृत एवं आचारा रसायन का अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार समझाइए ।

Unit IV (इकाई IV)

6. Explain the definition and classification of Balanced Diet. **14×1=14**

संतुलित आहार की परिभाषा एवं वर्गीकरण समझाइए।

7. Explain the importance of coarse grain in healthy life. **14×1=14**

स्वस्थ जीवन में मोटे अनाज की भूमिका समझाइए।