Unit III (इकाई III)

6. Describe in detail the functions of Protein, Carbohydrate and fat in the body. **14**

   प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा का शरीर में क्या कार्य है ? विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

7. Explain the importance of Millets for health benefits. **14**

   स्वास्थ्य लाभ हेतु मोटे अनाज की भूमिका का वर्णन कीजिए ।

Unit IV (इकाई IV)

8. Explain in detail the dietary recommendation and restriction for Vata, Pitta and Kapha disorders. **14**

   वात, पित्त एवम् कफज से संबंधित रोगों के अंतर्गत पथ्य एवं अपथ्य का वर्णन विस्तारपूर्वक कीजिए ।

No. of Printed Pages : 05 Roll No. .....

53274

P.G Diploma in Yoga Science

(NEP-2020) EXAMINATION, 2026

(Second Semester)

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 ।

Compulsory Question (अनिवार्य प्रश्न)

1. (i) Explain concept of Health.

स्वास्थ्य की परिभाषा का वर्णन कीजिए ।

(ii) Explain the concept of Ritucharya.

ऋतुचर्या का वर्णन कीजिए ।

(iii) Describe the role of Protein in body building.

शरीर निर्माण में प्रोटीन की भूमिका का वर्णन कीजिए ।

(iv) What is Viruddha Ahara (Anti-Diet) according to Ayurveda. **4×3.4=14**

आयुर्वेद के अनुसार विरुद्ध आहार क्या है ?

Unit I (इकाई I)

2. Explain the Principles of Dharaniya Vega and Adharaniya Vega in the context of healthy living. **14**

धारणीय वेग एवं अधारणीय वेग का स्वस्थ वृत्त के अनुसार विस्तृत वर्णन कीजिए ।

3. Explain the concept of Ratricharya and Dincharya and their importance in Swasthvritta. **14**

स्वस्थवृत्त के अनुसार रात्रिचर्या और दिनचर्या क्या है तथा इनके महत्त्व का वर्णन कीजिए ।

Unit II (इकाई II)

4. Explain in detail the concept of Sadavritta and Achar Rasayana, including their meaning, definition and classification. **14**

सद्वृत्त एवं आचार रसायन के अर्थ, परिभाषा एवम् प्रकार का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

5. Explain the concept of dosha accumulation, aggravation and alleviation in the context of Ritu Charya. **14**

ऋतुचर्या के अनुसार दोष का संचय, प्रकोप एवम् प्रशमन का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

9. Explain the Gita's Perspective on food including its concept, purpose, qualities and quantity. **14**

गीता के अनुसार आहार की अवधारणा, उद्देश्य, गुणधर्म एवं मात्रा का वर्णन कीजिए ।

❖❖❖❖❖❖❖

9. Explain the Gita's Perspective on food including its concept, purpose, qualities and quantity. **14**

गीता के अनुसार आहार की अवधारणा, उद्देश्य, गुणधर्म एवं मात्रा का वर्णन कीजिए ।

❖❖❖❖❖❖❖