

Unit I

इकाई I

2. While defining the body describe the Ayurvedic types of men. **16**

शरीर की परिभाषा बताते हुए पुरुष के आयुर्वेदोक्त भेद का वर्णन कीजिए ।

3. While describing the structure of the mind explain the causes of mental disorders and the Yogic practice for purification the mind. **16**

मन की संरचना का वर्णन करते हुए मनोविकृतियों के कारण एवं मन शुद्धि की यौगिक साधना बताइए ।

Unit II

इकाई II

4. Describe healthy dincharya in detail **16**

स्वस्थ दिनचर्या का विस्तारपूर्वक उल्लेख कीजिए ।

No. of Printed Pages : 06

Roll No.

31093

M.A./M.Sc. Yoga Science

EXAMINATION, 2025

(Second Semester)

(From 2018-19 Onwards)

(Re-appear Only)

HYGIENE, DIET AND NUTRITION

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 80

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 ।

1. (i) Explain the importance of swasthavritta for a healthy life. 2

स्वस्थ जीवन के लिए स्वस्थवृत्त का महत्व बताइये ।

- (ii) To Whom Abhyanga should not be applied ? 2

किन व्यक्तियों को अभ्यंग नहीं करना चाहिए ?

- (iii) State the basis of healthy life. 2

स्वस्थ जीवन के आधार बताइए ।

- (iv) Write the dhaaraneeey vegs of mind. 2

मन के धारणीय वेग लिखिए ।

- (v) Explain the difference between fasting and starvation. 2

उपवास और भुखमरी के बीच अंतर समझाइए ।

- (vi) Why is it prohibited to drink water after meals ? 2

भोजन के पश्चात् जल पीने का निषेध क्यों है ?

- (vii) Describe the ideal night routine. 2

आदर्श रात्रिचर्या का वर्णन कीजिए ।

- (viii) Explain the importance of good conduct in the present perspective. 2

सद्वृत्त का वर्तमान परिप्रेक्ष्य में महत्व बताइए ।

Unit IV

इकाई IV

8. Vegetarianism is full of health, peace, love.
Explain. 16

शाकाहार स्वास्थ्य, शांति, स्नेहस से परिपूर्ण है ।
स्पष्ट कीजिए ।

9. Explain the essential elements of a balanced
diet. 16

संतुलित भोजन के आवश्यक तत्वों की व्याख्या
कीजिए ।



5. Explain the concept and utility of exercise in
the modern era. 16

आधुनिक युग में व्यायाम की अवधारणा एवं उपयोगिता
बताइए ।

Unit III

इकाई III

6. Throw light on the importance of Six Seasonal
Rituals for health benefits. 16

स्वास्थ्य लाभ के लिए षड् ऋतुचर्या के महत्व पर
प्रकाश डालिए ।

7. Diseases do not arise from God's anger
but from our own mistakes. Discuss
this. 16

रोगों की उत्पत्ति परमात्मा के रूठने से नहीं
बल्कि अपनी गलतियों से होती है । इसकी विवेचना
कीजिए ।