

5. Explain the concept of Adhi-Vyadhi in detail. 14

आधि-व्याधि की अवधारणा को विस्तार से समझाइए।

Unit III

इकाई III

6. Write down the meaning, definition functions and importance of Diet. 14

आहार का अर्थ, परिभाषा, कार्य एवं उपयोगिता समझाइए।

7. Explain the importance of protein, fat, carbohydrates, Vitamin and water in diet. 14

आहार में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, विटामिन और जल की उपयोगिता समझाइए।

35254

M.A. (NEP-2020) EXAMINATION, 2025

(Second Semester)

YOGA SCIENCE

MYOG-204

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 में 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. Write about the following : 7×2=14

- (i) Swasthya
- (ii) Ratricharya
- (iii) Ritucharya
- (iv) Sadvrit
- (v) Balance Diet
- (vi) Protein
- (vii) Pathya.

निम्नलिखित के बारे में लिखिए :

- (i) स्वास्थ्य
- (ii) रात्रिचर्या
- (iii) ऋतुचर्या
- (iv) सद्वृत्त
- (v) संतुलित आहार
- (vi) प्रोटीन
- (vii) पथ्य ।

Unit I

इकाई I

2. Explain the meaning, definition and objectives of Swasthavrita. 14

स्वस्थवृत्त का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य समझाइए ।

3. What is Health ? Also explain the characteristics of a healthy man. 14

स्वास्थ्य क्या है ? स्वास्थ्य व्यक्ति के लक्षण समझाइए ।

Unit II

इकाई II

4. Write down the meaning, definition and characteristics of Ritucharya. 14

ऋतुचर्या का अर्थ, परिभाषा एवं विशेषताएँ लिखिए ।

Unit IV

इकाई IV

8. Describe the concept and objective of diet, according to Geeta. 14

गीता के अनुसार आहार की अवधारणा एवं उद्देश्य समझाइए ।

9. Explain the concept of therapeutic diet, according to Tridosha. 14

त्रिदोष के अनुसार उपचारात्मक आहार की अवधारणा समझाइए ।



Unit IV

इकाई IV

8. Describe the concept and objective of diet, according to Geeta. 14

गीता के अनुसार आहार की अवधारणा एवं उद्देश्य समझाइए ।

9. Explain the concept of therapeutic diet, according to Tridosha. 14

त्रिदोष के अनुसार उपचारात्मक आहार की अवधारणा समझाइए ।

