

नोट- खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल तीन (03) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the concept and aim of Swasthvritta in detail.

स्वस्थवृत्त के स्वरूप एवं प्रयोजन को सविस्तार समझाइये।

2. Define Aahar. Discuss the Gun-Dharma of Aahar according to Ayurveda.

आहार को परिभाषित करते हुए आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार आहार के गुण-धर्म पर प्रकाश डालिए।

3. Discuss the concept of Swastya & Vyadhi in detail.

स्वास्थ्य एवं व्याधि की अवधारणा को सविस्तार समझाइये।

4. Explain the Symptoms and Alternative therapy of Back Pain and Hypotension.

कमर दर्द एवं निम्न रक्तचाप के लक्षण और वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।

5. Describe the Causes and Alternative therapy of Constipation and Depression.

कब्ज एवं अवसाद के कारण और वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।

Section - B / खण्ड 'ख'

(Short-Answer-Type Questions)

लघु उत्तरों वाले प्रश्न

Note - Section 'B' contains Eight (08) short-answer-type questions of Seven (07) marks each. Learners are required to answer any Five (05) questions only.

(5 × 7 = 35)

नोट- खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए सात (07) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल पाँच (05) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write any two main definitions of Health.
स्वास्थ्य की किन्हीं दो प्रमुख परिभाषाओं को लिखिए।
2. Write the Ritucharya of Autumn and Summer season.
बसन्त एवं ग्रीष्म ऋतु की चर्या लिखिए।
3. Describe the scientific concept of Yoga therapy.
योग चिकित्सा की वैज्ञानिक अवधारणा स्पष्ट कीजिए।

4. Explain the Ratricharya of a healthy person according to Ayurveda.

आयुर्वेद के अनुसार एक स्वस्थ मनुष्य की रात्रिचर्या का वर्णन कीजिए।

5. Discuss the type and alternative therapy of Arthritis.

संधिवात रोग के प्रकार एवं वैकल्पिक चिकित्सा की चर्चा कीजिए।

6. Write the three root causes of disease according to Ayurveda.

आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार रोग की उत्पत्ति के तीन मूल कारण लिखिए।

7. Write the physical and Mental symptoms of Stress.

तनाव के शारीरिक एवं मानसिक लक्षण लिखिए।

8. Write the alternative therapy of the following disease-

निम्न रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए-

(क) अल्सर (Ulcer) (ख) मोटापा (Obesity)

MY-08/MY-202

Yoga and Health

(योग एवं स्वास्थ्य)

M.Sc./M.A. Yoga

(MSY-11/MAY-11/12/13/16)

Second Year Examination - 2019

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Note - This Paper is of Eighty (80) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the Questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट- यह प्रश्नपत्र अस्सी (80) अंकों का है जो दो (02) खण्डों, क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशानुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

(Section A) खण्ड 'क'

(Long-Answer-Type Questions)

दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न

Note - Section 'A' contains Five (05) long-answer-type questions of Fifteen (15) marks each. Learners are required to answer any Three (03) questions only.

(3 × 15 = 45)