

**S-228**

Total Pages : 4

Roll No. ....

**MY-602/MY-202**

**योग एवं स्वास्थ्य**

MA Yoga (MAY)

3rd Semester /2nd Year, Examination, 2022 (Dec.)

**Time : 2 Hours]**

**Max. Marks : 70**

**Note :** This paper is of Seventy (70) 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 सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खण्डों क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार 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 Nineteen (19) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×19=38)

**नोट :** खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the causes Symptoms and alternative therapy of Stress.

तनाव के कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।

2. What is Health? Explain the components of health.

स्वास्थ्य क्या है? स्वास्थ्य के घटकों का वर्णन कीजिए।

3. Describe the daily routine according to Ayurveda.

आयुर्वेद के अनुसार दिनचर्या का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

4. What do you understand by mitahara? Explain balance diet in detail.

मिताहार से आप क्या समझते हैं? संतुलित आहार का वर्णन कीजिए।

5. Describe the causes, symptoms and yoga therapy of Diabetes.

मधुमेह के कारण, लक्षणों तथा यौगिक चिकित्सा का वर्णन कीजिए।

## SECTION-B/( खण्ड-ख )

(Short Answer Type Questions)/( लघु उत्तरों वाले प्रश्न )

**Note :** Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Eight (08) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only. (4×8=32)

**नोट :** खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (08) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write down the symptoms and causes of Back pain.

कमरदर्द का कारण एवं लक्षण लिखिए।

2. Write the Limitation of Yoga therapy.

योग चिकित्सा की परिसीमाएँ लिखिए।

3. Write short notes on Achar Rasayan.

आचार रसायन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

4. Write down the alternative therapy of High blood pressure.

उच्च रक्तचाप की वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।

5. What is Arthritis ?

सन्धिवात क्या है?

6. Write a short notes on Acidity.

अम्लपित्त पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

7. Concept of Ahara.

आहार की अवधारणा।

8. What are the principles of yoga therapy ?

योग चिकित्सा के सिद्धान्त क्या हैं?

---