

**MY-202**

**Yoga and Health**

**योग एवं स्वास्थ्य**

**M.A. Yoga**

Second Year Examination, 2021 (Winter)

**Time : 2 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 के 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 Twenty (20) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×20=40)

**नोट :** खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बीस (20) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Define health and explain the characteristics of a healthy person.

स्वास्थ्य की परिभाषा लिखते हुए स्वस्थ पुरुष के लक्षणों का वर्णन कीजिए।

2. Describe the dimensions of sadvritta.

सद्वृत्त के प्रमुख आयामों पर चर्चा कीजिए।

3. Explain any two seasons of Uttarayana.

उत्तरायण की किन्हीं दो ऋतुओं की चर्चा कीजिए।

4. Explain the objectives of diet. Explain also the principles of diet therapy.

आहार के उद्देश्यों एवं आहार चिकित्सा के सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए।

5. Describe the main causes and alternative therapy for hypertension.

उच्च रक्तचाप के प्रमुख कारणों एवं वैकल्पिक चिकित्सा समझाइए।

## SECTION-B/( खण्ड-ख )

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

**Note :** Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Ten (10) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only. (4×10=40)

**नोट :** खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain any four doing habits of Mental sadvritta.

मानसिक सद्वृत्त के चार प्रमुख करणीय कर्म लिखिए।

2. Explain Achar Rasayana.

आचार रसायन की व्याख्या कीजिए।

3. Describe in detail the autumn season.

बसंत ऋतु की विस्तार से चर्चा कीजिए।

4. Explain the importance of dincharya in improving health.

स्वास्थ्य संवर्धन में दिनचर्या का महत्त्व समझाइए।

5. Explain the benefits of Yoga therapy.

योग चिकित्सा के प्रमुख लाभ पर प्रकाश डालिए।

6. Discuss the alternative therapy for Diabetes.

मधुमेह रोग की वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।

7. Write the name of any three minerals present in diet and explain the diseases imposed by the deficiency of three minerals ?

आहार में उपस्थित तीन प्रमुख खनिज लवणों के नाम तथा उनकी कमी से होने वाले रोगों पर प्रकाश डालिए।

8. Explain the main causes of Depression.

अवसाद रोग के प्रमुख कारणों को समझाइए।

---