

C364

Total Pages : 4

Roll No.

MY-602/MY-202

Yoga and Health

योग एवं स्वास्थ्य

M.A. Yoga (MAY)

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

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 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 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. By defining health, discuss in detail the characteristics of a healthy person.

स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए स्वस्थ व्यक्ति के लक्षणों की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।

2. Describe in detail the rules to be followed in dincharya.

दिनचर्या के पालनीय नियमों का सविस्तार वर्णन कीजिए।

3. Describe the important principles of adarsh jeevancharya.

आदर्श जीवनचर्या के महत्वपूर्ण सिद्धांतों का वर्णन कीजिए।

4. Describe the symptoms of diabetes and throw light on its yogic therapy.

मधुमेह रोग के लक्षणों का वर्णन करते हुए उसकी यौगिक चिकित्सा पर प्रकाश डालिए।

5. Describe the symptoms of stress and throw light on its yogic therapy.

तनाव के लक्षणों का वर्णन करते हुए उसकी यौगिक चिकित्सा पर प्रकाश डालिए।

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. Describe the symptoms and main causes of sciatica disease.

सायटिका रोग के लक्षणों व प्रमुख कारणों का वर्णन कीजिए।

2. Discuss the use of yoga for the general public.

योग का जन सामान्य के लिए क्या उपयोग है, चर्चा कीजिए।

3. Write a note on mansik sadvritta.

मानसिक सद्वृत्त पर टिप्पणी लिखिए।

4. Describe the objectives of diet. Describe the benefits of dieting.

आहार के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।

5. Describe the objectives of diet. Describe the benefits of dieting.

मिताहार के लाभों का वर्णन कीजिए।

6. Describe the important benefits of Pranayama.

प्राणायाम के महत्त्वपूर्ण लाभों का वर्णन कीजिए।

7. Write a note on the yogic treatment of acidity.

अम्लपित्त के योगोपचार पर टिप्पणी लिखिए।

8. Write the properties of a diet based on madhur rasa.

मधुर रस जन्य आहार के गुणधर्म लिखिए।
