

**MY-08/MY-202**  
**YOGA AND HEALTH**  
**योग एवं स्वास्थ्य**

M.Sc./M.A. Yoga (MSY-11/MAY-11/12/13/16/17)

Second Year Examination, 2020

Time Allowed : 2 Hours

Maximum Marks : 80

**Note:** This paper is of Eighty (80) marks divided into Two (02) sections A and B. Attempt the question contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

**नोट:** यह प्रश्न पत्र 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 कीजिए।

**Section-A/खण्ड- 'क'**

(Long Answer Type Questions/दीर्घ उत्तरीय 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 उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बीस (20) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. What do you understand by Health? Explain the Objective of Swasthvritt in Detail.

स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं? स्वस्थवृत्त के प्रयोजन का वर्णन कीजिए।

2. Write an essay on Sadvritt and Aachaar Rasayan.

सद्वृत्त एवं आचार रसायन पर एक निबन्ध लिखिए।

3. Explain the Concept and Principles of Yoga Therapy.

योग चिकित्सा की अवधारणा एवं सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।

4. Explain the Causes, Symptoms and alternative Therapy of Obesity.

मोटापे के कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा का वर्णन कीजिए।

5. What do you understand by Depression? Explain the Causes, Symptoms and Yoga Therapy of Depression.

अवसाद से आप क्या समझते हैं? अवसाद के कारण, लक्षण एवं योग चिकित्सा का वर्णन कीजिए।

### **Section-B/खण्ड-ख**

(Short answer type questions/ लघु उत्तरीय 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 उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Symptoms of Healthy Person.

स्वस्थ पुरुष के लक्षण।

2. Concept of Dincharya.

दिनचर्या की अवधारणा।

3. Concept of Diet.  
आहार की अवधारणा।
4. Balance Diet.  
संतुलित आहार।
5. Limitations of Yoga Therapy.  
योग चिकित्सा की परिसीमाएं।
6. Causes of Hypertension.  
उच्च रक्त चाप के कारण।
7. Acupressure Therapy of Backache.  
कमर दर्द की एक्जूप्रेशर चिकित्सा।
8. Symptoms of Stress.  
तनाव के लक्षण।

\*\*\*\*\*