

K-616

Total Pages : 4

Roll No.

MY-602/MY-202

YOGA AND HEALTH

योग एवं स्वास्थ्य

MA Yoga (MAY)

3rd Semester/2nd Year Examination, 2023 (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. Candidates should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) 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। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

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 purpose of swasthvriti and mention the daily routine for Healthy life style.

स्वस्थवृत्त का प्रयोजन स्पष्ट कीजिए एवं एक स्वस्थ व्यक्ति की दिनचर्या का उल्लेख कीजिए।

2. What do you understand by the concept of diet? Mention its purpose, qualities, religion and quantity.

आहार की अवधारणा से आप क्या समझते हैं? इसके उद्देश्य, गुण, धर्म, एवं मात्रा का उल्लेख कीजिए।

3. Describe the concept and principle of Yoga therapy and what do you understand by the limitations of Yoga therapy?

योग चिकित्सा की अवधारणा एवं सिद्धांत का निरूपण कीजिए एवं चिकित्सा की परिसीमाओं से आप क्या समझते हैं?

4. Explain the symptoms, causes and alternative treatments of the following:

Rheumatism, constipation, bile and ulcers

निम्नांकित के लक्षण, कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा बताइए:
सन्धिवात, कब्ज, अम्ल पित्त एवं अल्सर।

5. What do you understand by alternative medicine for mental illness? Describe the symptoms, causes and alternative treatments for depression and stress.

मनोरोगों की वैकल्पिक चिकित्सा से आप क्या समझते हैं? अवसाद एवं तनाव के लक्षण, कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा का निरूपण 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. Explain the importance of Sadvritta and Achar Rasayan in Ayurveda.

आयुर्वेद में सद्वृत्त एवं आचार रसायन के महत्त्व को स्पष्ट कीजिए।

2. What are the characteristics of a healthy man?
स्वस्थ पुरुष के लक्षण क्या हैं?
3. Explain ritucharya according to Indian Culture.
भारतीय संस्कृति के अनुसार ऋतुचर्या को समझाइए।
4. Explain the need and consumption of energy according to women, men, children and old people.
स्त्री, पुरुष, बालक एवं वृद्ध के अनुसार ऊर्जा की आवश्यकता एवं खपत को समझाइए।
5. What can be the options for quick treatment to relieve anxiety?
चिन्ता को दूर करने के लिए त्वरित चिकित्सा के क्या विकल्प हो सकते हैं?
6. Explain the symptoms and causes of high and low blood pressure.
उच्च एवं निम्न रक्त चाप के लक्षण, कारण को स्पष्ट कीजिए।
7. Explain the concept of Mitahaar.
मिताहार की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
8. Explain the symptoms and alternative medicine of back pain and sciatica.
कमर दर्द एवं सायटिका के लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा को समझाइए।