

A-0348

Total Pages : 5

Roll No.

CME-101

(CME)

(Memory Enhancement Science)

1st Semester Examination, Session December 2024

Time : 2:00 Hrs.

Max. Marks : 100

Note :- This paper is of Hundred (100) 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 प्रश्न-पत्र सौ (100) 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। *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 उत्तरीय प्रश्न)

2×26=52

Note :- Section 'A' contains Five (05) Long-answer type questions of Twenty Six (26) marks each. Learners are required to answer any *two* (02) questions only.

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. What are the different stages of memory ? Elaborate on each stage with examples.

स्मृति के विभिन्न चरण कौन-कौनसे हैं ? प्रत्येक चरण का उदाहरण सहित विस्तर से वर्णन कीजिए।

2. Discuss the techniques for effective memory enhancement. Provide practical tips for implementation.

प्रभावी स्मृति वृद्धि की तकनीकों पर चर्चा कीजिए। कार्यान्वयन के लिए व्यावहारिक सुझाव प्रदान कीजिए।

3. Explain the role of Yoga and meditation in improving memory and cognitive function.

स्मृति और संज्ञानात्मक कार्य में सुधार के लिए योग और ध्यान की भूमिका की व्याख्या कीजिए।

4. Critically analyze the concept of Psycho-Neurobics and its effectiveness in enhancing memory.

मनोस्नायु व्यायाम की अवधारणा का समालोचनात्मक विश्लेषण कीजिए और स्मृति वृद्धि में इसकी प्रभावशीलता का मूल्यांकन कीजिए।

5. Explain the meaning, purpose of Asana and throw light on its importance in memory enhancement.

आसन का अर्थ, उद्देश्य स्पष्ट कीजिए तथा स्मृति वर्धन में इसके महत्व पर प्रकाश डालिए।

Section–B

(खण्ड–ख)

Short Answer Type Questions

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

4×12=48

Note :- Section 'B' contains Eight (08) Short-answer type questions of Twelve (12) marks each. Learners are required to answer any *four* (04) questions only.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बारह (12) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Define memory and explain its importance in daily life.

स्मृति को परिभाषित कीजिए और दैनिक जीवन में इसके महत्व की व्याख्या कीजिए।

2. Distinguish between short-term and long-term memory.

अल्पकालिक और दीर्घकालिक स्मृति में अंतर स्पष्ट कीजिए।

3. Describe the role of the hippocampus in memory formation.

स्मृति निर्माण में हिप्पोकैम्पस की भूमिका का वर्णन कीजिए।

4. List and explain the different types of forgetting.

भूलने के विभिन्न प्रकारों की सूची बनाइए और व्याख्या कीजिए।

5. What are the common memory disorders ?

सामान्य स्मृति विकार कौनसे हैं ?

6. How can sleep deprivation affect memory ?

नींद की कमी स्मृति को कैसे प्रभावित कर सकती है ?

7. Discuss the role of nutrition in cognitive function and memory.

संज्ञानात्मक कार्य और स्मृति में पोषण की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

8. Elaborate on the physical and mental health benefits of psycho-neurobics.

मनोस्नायु व्यायाम के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
