

A-0190

Total Pages : 4

Roll No.

MY-602/MY-202

M.A. YOGA (MAY)

(योग एवं स्वास्थ्य)

3rd Sem./2nd Year Examination, Session December 2024

Time : 2:00 Hrs.

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 प्रश्न-पत्र सत्तर (70) 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)

2×19=38

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.

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरीय 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 in detail the causes, symptoms and alternative therapy of high blood pressure.

उच्च रक्तचाप के कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा की विस्तार से व्याख्या कीजिए।

2. Write the definition of health and mention the daily routine of a healthy person ?

स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए तथा स्वस्थ व्यक्ति की दिनचर्या का उल्लेख कीजिए।

3. What is Mitahar ? Explain balanced diet.

मिताहार क्या है ? संतुलित आहार की व्याख्या कीजिए।

4. Write the definition of Yoga therapy and throw light on the concept of health and disease ?

योग चिकित्सा की परिभाषा लिखिए तथा स्वास्थ्य एवं व्याधि की अवधारणा पर प्रकाश डालिए।

5. Explain the causes, symptoms and alternative therapy of depression.

अवसाद के कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा की व्याख्या कीजिए।

Section-B

(खण्ड-ख)

Short Answer Type Questions

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

4×8=32

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.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय 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. Write the principles of yoga therapy.

योग चिकित्सा के सिद्धान्त लिखिए।

2. Explain Ritucharya in brief.
ऋतुचर्या को संक्षेप में समझाइए।
3. Write down the alternative therapy for sciatica.
सायटिका की वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।
4. Illustrate the main causes of stress.
तनाव के मुख्य कारणों पर प्रकाश डालिए।
5. Write the symptoms of diabetes.
मधुमेह के लक्षण लिखिए।
6. Explain the properties of diet.
आहार के गुण धर्म की व्याख्या कीजिए।
7. Write the alternative therapy for constipation.
कब्ज की वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।
8. Explain the importance of treatment chemicals and Sadavritta according to Ayurveda.
आयुर्वेद के अनुसार उपचार रसायन एवं सदवृत्त के महत्व को समझाइए।
