

**A-1294**

**Total Pages : 4**

**Roll No. ....**

**VAC-16**

**योग एवं समग्र स्वास्थ्य**

**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. Describe the meaning and definitions of Yoga in detail.

योग के अर्थ एवं परिभाषाओं का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।

2. Write the objectives and physical benefits of Yoga.

योग के उद्देश्य एवं शारीरिक लाभ लिखिए।

3. Describe Bhakti Yoga in detail.

भक्ति योग का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

4. Describe the effect of Yoga on physical diseases.

शारीरिक रोगों पर योग के प्रभाव का वर्णन करें।

5. Describe the characteristics of normal and abnormal behavior.

सामान्य एवं असामान्य व्यवहार की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

## 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।

Discuss any *four* of the following :

निम्न में से किन्हीं चार पर चर्चा कीजिए :

1. Meamng of Yoga.

योग का अर्थ।

2. Benefits of Pranayama.

प्राणायामों के लाभ।

3. Navdha Bhakti

नवधा भक्ति।

4. Definition of Disease.

रोग की परिभाषा ।

5. Symptoms of a healthy person.

निरोगी व्यक्ति के लक्षण ।

6. Concept of psychiatric disorders

मनोरोगों की अवधारणा ।

7. Symptoms of anxiety

चिंता के लक्षण ।

8. Main causes of stress

तनाव के मुख्य कारण ।

\*\*\*\*\*