

A-0416

Total Pages : 4

Roll No.

MY-602/MY-202

M.A. Yoga (MAY)

योग एवं स्वास्थ्य

Examination, Feb., 2026

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।**

A-0416

(1)

P.T.O.

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. What do you understand by Ritucharya ? Explain in detail.

ऋतुचर्या से आप क्या समझते हैं? विस्तारपूर्वक समझाइए।

2. Discuss in detail the causes, symptoms of diabetes and the role of alternative therapy in its treatment.

मधुमेह रोग के कारण, लक्षणों एवं इसके उपचार में वैकल्पिक चिकित्सा की भूमिका पर विस्तृत चर्चा कीजिए।

3. Explain the symptoms, causes and alternative therapy of arthritis.

सन्धिवात के लक्षणों, कारणों एवं इसकी वैकल्पिक चिकित्सा बताइए।

4. Explain the symptoms and causes of high blood pressure along with its alternative therapy.

उच्च रक्तचाप के लक्षणों एवं कारणों सहित उसकी वैकल्पिक चिकित्सा बताइए।

5. Discuss the various dimensions of health in detail.

स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों पर विस्तारपूर्वक चर्चा 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.

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. Explain the meaning, definition and importance of health.

स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व समझाइए।

2. Explain the concepts of Yoga therapy in brief.

योग चिकित्सा की अवधारणाओं को संक्षिप्त में समझाइए।

3. Discuss the meaning, definition and symptoms of stress.
तनाव का अर्थ, परिभाषा एवं लक्षणों पर चर्चा कीजिए।
4. Explain the role of alternative therapy in the treatment of depression.
अवसाद के उपचार में वैकल्पिक चिकित्सा की भूमिका को समझाइए।
5. Write a note on the concept of health.
स्वास्थ्य की अवधारणा पर टिप्पणी लिखिए।
6. What you understand by balanced diet ? Explain briefly.
संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं ? संक्षिप्त में समझाइए।
7. Explain the purpose of Swasthavritta in brief.
स्वस्थवृत्त के प्रयोजन को संक्षिप्त में समझाइए।
8. Describe in brief the causes and symptoms of neck pain.
गर्दन दर्द के कारणों एवं लक्षणों का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।
