

A-317

Total Pages : 4

Roll No.

MY-602/MY-202

योग एवं स्वास्थ्य

MA Yoga (MAY)

3rd Semester/2nd Year Examination, 2024 (June)

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.*

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.

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 the causes Symptoms and alternative therapy of Anxiety.

चिंता के कारण, लक्षण और वैकल्पिक चिकित्सा की व्याख्या करें।

2. Explain the purpose of swasthvrithi and mention the daily routine for Healthy life style.

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

3. Describe the daily routine according to Ayurveda.

आयुर्वेद के अनुसार दिनचर्या का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

4. Describe the causes, symptoms and yoga therapy of arthritis

गठिया रोग के कारण, लक्षण एवं योग चिकित्सा का वर्णन करें।

5. Describe the concept and principles of yoga therapy in details.

योग चिकित्सा की अवधारणा और सिद्धांतों का विस्तार से वर्णन करें।

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. Write down the symptoms and causes of Cervical Spondylitis.

सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस के लक्षण और कारण लिखिए।

2. Write the Limitation of Yoga therapy.

योग चिकित्सा की सीमाएँ लिखिए।

3. Explain the concept of Mitahaar.
मिताहार की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
4. Explain the importance of Achar Rasayan and Sadvritta in Ayurveda.
आयुर्वेद में आचार रसायन एवं सदवृत्त के महत्व को स्पष्ट कीजिए।
5. Write down the alternative therapy of Low blood pressure.
निम्न रक्तचाप की वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।
6. Write down the yoga therapy of Stress.
तनाव की योग चिकित्सा लिखिए।
7. Write a short notes on ulcer.
अल्सर पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
8. What are the characteristics of a healthy man ?
स्वस्थ पुरुष के लक्षण क्या हैं ?
