

Roll. No. :

VAC-16

Second Semester Examination, 2024 (June)

[योग एवं समग्र स्वास्थ्य]

Time : 2 Hours]

[Maximum Marks : 100

Note : This paper is of hundred (100) marks divided into two (2) 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 सौ (100) अंकों का है जो दो (2) 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 उत्तरों वाले प्रश्न)

VAC-16/4

(1)

[P.T.O.]

Note : Section 'A' contains five (5) long answer type questions of Twenty Six (26) marks each. Learners are required to answer any two (2) questions only. **2 × 26 = 52**

खण्ड (क) में पाँच (5) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (2) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. What do you understand by Yoga ? Describe the various benefits of Asana.

योग से आप क्या समझते हैं? आसनों के विविध लाभों का वर्णन कीजिए।

2. Write an essay on History of Yoga.

योग के इतिहास पर एक निबन्ध लिखिए।

3. Describe the symptoms and causes of any two physical diseases.

किन्हीं दो शारीरिक रोगों के लक्षण और कारणों का वर्णन कीजिए।

4. Describe the symptoms and causes of any two mental diseases.

किन्हीं दो मानसिक रोगों के लक्षण और कारणों का वर्णन कीजिए।

5. Describe Bhakti Yog in detail.

भक्तियोग का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

SECTION—B

खण्ड—ख

(Short Answer Type Questions)

(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

Note : Section 'B' contains eight (8) short answer type questions of Twelve (12) marks each. Learners are required to answer any four (4) questions only. **4 × 12 = 48**

खण्ड (ख) में आठ (8) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बारह (12) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (4) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write any one definition of Yoga.
योग की कोई एक परिभाषा लिखिए।
2. Write the spiritual benefits of Yoga.
योग के आध्यात्मिक लाभ लिखिए।
3. Explain the causes of diabetes, write the names of any two asanas beneficial in diabetes.
मधुमेय के कारणों को समझाते हुए मधुमेय में लाभकारी किन्हीं दो आसनों के नाम लिखिए।
4. Write the methods and benefits of Kapalbhati.
कपालभाति की विधि एवं लाभ लिखिए।
5. Describe Yoga practices useful in Hypertension.
उच्च रक्तचाप में उपयोगी योगाभ्यासों का वर्णन कीजिए।

6. What do you understand by disease?
रोग से आप क्या समझते हैं?
7. Discuss the impact of Pranayama on Mental Health.
प्राणायाम का मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का वर्णन कीजिए।
8. Describe Holistic Health.
समग्र स्वास्थ्य को समझाइये।
