

A-0148

Total Pages : 4

Roll No.

MY-602/MY-202

M.A. Yoga (MAY)

(योग एवं स्वास्थ्य)

Examination, June 2025

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. 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।

2. Explain the causes, symptoms and alternative treatment for stress ?

तनाव के कारण, लक्षण और वैकल्पिक चिकित्सा की व्याख्या कीजिए।

3. Describe in detail the seasonal routine according to Ayurveda ?

आयुर्वेद के अनुसार ऋतुचर्या का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

4. Explain in detail the causes, symptoms and alternative treatment of diabetes ?

मधुमेह के कारण, लक्षण और वैकल्पिक चिकित्सा के बारे में विस्तार से बताइए।

5. Illustrate the concept and principles of Yoga Therapy ?
योग चिकित्सा की अवधारणा एवं सिद्धान्त पर प्रकाश डालिए।

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 the concept of disease.
व्याधि की अवधारणा लिखिए।
2. Write the symptoms of depression.
अवसाद के लक्षण लिखिए।

3. Explain the importance of Achar Rasayan and Sadvrit according to Ayurveda.

आयुर्वेद के अनुसार आचार रसायन एवं सद्वृत्त के महत्व को समझाइए।

4. What is a balanced diet ? Explain briefly.

संतुलित आहार क्या होता है ? संक्षेप में समझाइए।

5. Write the alternative therapy of high blood pressure.

उच्च रक्तचाप की वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।

6. Illustrate the main causes of anxiety.

चिंता के मुख्य कारणों पर प्रकाश डालिए।

7. Write the symptoms of backache.

कमरदर्द के लक्षण लिखिए।

8. Write down the alternative therapy for constipation.

कब्ज की वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।
