

Open Elective EXAMINATION, 2023

(First Semester)

(Main/Re-appear/Improvement)

(2019/2020/2021/2022)

YOGA, HEALTH AND NUTRITION

18-MPE-100

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 60

Note : Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question each from Unit I to Unit IV. Q. No. 1 is compulsory. All questions carry equal marks.

इकाई I से इकाई IV तक प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न चुनते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

(5-223-33/1) H-1501100A(PG1-568)

P.T.O.

1. (i) What is Health ? 1.5
स्वास्थ्य क्या है ?
- (ii) Write about Obesity. 1.5
मोटापा के बारे में लिखिए।
- (iii) Describe communication disease. 1.5
संचारी रोग का वर्णन कीजिए।
- (iv) Write the concept of BMI 1.5
बी.एम.आई. की अवधारणा लिखिए।
- (v) Write the meaning and definition of food. 1.5
भोजन का अर्थ और परिभाषा लिखिए।
- (vi) What is Yoga ? 1.5
योग क्या है ?
- (vii) Write about Niyam. 1.5
नियम के बारे में लिखिए।
- (viii) Describe Bhastrika. 1.5
भस्त्रिका का वर्णन कीजिए।

H-1501100A(PG1-568)

Unit I
इकाई I

2. Write about dimensions and determinants of health. 12
स्वास्थ्य के आयामों और निर्धारकों के बारे में लिखिए ।
3. Describe the role of physical activities in maintaining health. 12
स्वास्थ्य को बनाए रखने में शारीरिक गतिविधियों की भूमिका का वर्णन कीजिए ।

Unit II
इकाई II

4. Define nutrition. Explain the role of nutrition in day-to-day life. 12
पोषण को परिभाषित कीजिए । दैनिक जीवन में पोषण की भूमिका की व्याख्या कीजिए ।
5. Explain the role of diet in weight management. 12
वजन प्रबंधन में आहार की भूमिका की व्याख्या कीजिए ।

Unit III
इकाई III

6. Explain Asthang Yoga in detail. 12
अष्टांग योग को विस्तार से समझाइए ।
7. Explain the method and benefits of Surya Namaskaar. 12
सूर्य नमस्कार की विधि और लाभ बताइए ।

Unit IV
इकाई IV

8. Write about effects of Yoga on digestive system. 12
पाचन तंत्र पर योग के प्रभावों के बारे में लिखिए ।
9. Write meaning, technique and benefits of the following :
(i) Bhujang Asan 6
(ii) Bhastrika Pranayam. 6
निम्नलिखित के अर्थ, तकनीक और लाभ लिखिए :
(i) भुजंग आसन
(ii) भस्त्रिका प्राणायाम ।