

S.C.No.—1501100A-II

Open Elective EXAMINATION, 2024

(Second Semester)

(Batch 2022)

YOGA, HEALTH AND NUTRITION

18-MPE-100

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 60

**Note :** Attempt Five questions in all. Q. No. 1 is compulsory. All questions carry equal marks.

कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. Write short notes on the following :

- (a) What do you mean by health ? 1½
- (b) What is obesity ? 1½
- (c) What is balanced diet ? 1½
- (d) Write down meaning of Nutrition. 1½

(e) Define 'Yoga'. 1½

(f) What is Yogic diet ? 1½

(g) What do you mean by Kriyas ? 1½

(h) Write down meaning of Bandhas. 1½

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(अ) स्वास्थ्य से आपका क्या तात्पर्य है ?

(ब) मोटापा क्या है ?

(स) संतुलित आहार क्या है ?

(द) पोषण का अर्थ लिखिए ।

(इ) 'योग' को परिभाषित कीजिए ।

(फ) योगिक आहार क्या है ?

(ग) क्रिया से आप क्या समझते हैं ?

(ह) बंध का अर्थ लिखिए ।

2. Explain the role of Physical activities in maintaining health. 12

स्वास्थ्य बनाए रखने में शारीरिक गतिविधियों की भूमिका स्पष्ट कीजिए ।

3. Write in detail about health problems in India. 12

भारत में स्वास्थ्य समस्या के बारे में विस्तार से लिखिए ।

4. Explain the role of Nutrition in daily life. 12  
दैनिक जीवन में पोषण की भूमिका समझाइए ।
5. How will you manage weight ? Explain in detail. 12  
आप वजन कैसे नियंत्रित करेंगे ? विस्तार से व्याख्या कीजिए ।
6. Explain the role of place, time, clothes and diet in Yogic practice. 12  
योगाभ्यास में स्थान, समय, वस्त्र और आहार की भूमिका स्पष्ट कीजिए ।
7. Explain methods and benefits of Surya Namaskar. 12  
सूर्य नमस्कार की विधि और लाभ बताइए ।
8. Write down meaning, types and principles of Pranayama. 12  
प्राणायाम के अर्थ, प्रकार एवं सिद्धांत लिखिए ।
9. How many types of Kriyas are there ? Explain and write about principles of Kriyas. 12  
क्रिया कितने प्रकार की होती हैं ? क्रिया के सिद्धांतों के बारे में बताइए और लिखिए ।