

8. Write down the effect of Yoga on Nervous and Skeleton System. **6,6**

तंत्रिका और कंकाल तंत्र पर योग के प्रभाव को लिखिए ।

9. Explain techniques and benefits of Meditation. **6,6**

ध्यान की तकनीकों और लाभों की व्याख्या कीजिए ।

(OPN29)

Roll No. ....

S.C.No.—M/22/1501100—I

**Open Elective EXAMINATION, 2022**

(First Semester)

YOGA HEALTH AND NUTRITION

18MPE100

*Time : 3 Hours*

*Maximum Marks : 60*

**Note :** Attempt *Five* questions in all. All questions carry equal marks.

कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. (a) Write down the names of different body system. **1½**

विभिन्न शरीर प्रणालियों के नाम लिखिए ।

(b) What do you mean by Communicable disease ? **1½**

संचारी रोग से आप क्या समझते हैं ?

- (c) Write about nutrition. 1½  
पोषण के बारे में लिखिए ।
- (d) Write down the concept of B.M. 1½  
बी. एम. की अवधारणा लिखिए ।
- (e) What do you mean by Yoga ? 1½  
योग से आप क्या समझते हैं ?
- (f) Write about Dhyana. 1½  
ध्यान के बारे में लिखिए ।
- (g) What is mental wellbeing ? 1½  
मानसिक कल्याण क्या है ?
- (h) Write about depression. 1½  
अवसाद के बारे में लिखिए ।
2. Write in detail about circulatory and digestive system. 6,6  
परिसंचरण और पाचन-तंत्र के बारे में विस्तार से लिखिए ।
3. Explain the role of physical activities in maintaining health. 12  
स्वास्थ्य को बनाए रखने में शारीरिक गतिविधियों की भूमिका की व्याख्या कीजिए ।

4. Explain the role of Nutrition in day-to-day life and basic nutrition guideline. 6,6  
दिन-प्रतिदिन के जीवन में पोषण की भूमिका और बुनियादी पोषण दिशानिर्देश की व्याख्या कीजिए ।
5. Prepare a diet chart for above 18 years young persons. 12  
18 वर्ष से अधिक आयु के युवाओं के लिए आहार चार्ट तैयार कीजिए ।
6. Explain methods and benefits of Surya Namaskar. 6,6  
सूर्य नमस्कार के तरीके और लाभ बताइए ।
7. Write about techniques and benefits of Kriyas and Mudras. 6,6  
क्रियाओं और मुद्राओं की तकनीकों और लाभों के बारे में लिखिए ।