**8.** Write notes on the following :

(a) Meditation

(b) Kriyas

(c) Nervous System

(d) Diabetes.

निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :

(अ) ध्यान

(ब) क्रियाएँ

(स) तंत्रिका तंत्र

(द) मधुमेह ।

**9.** Explain effect of Yoga on Circulatory, Digestive and Respiratory System.

परिसंचरण, पाचन और श्वसन प्रणाली पर योग के प्रभाव की व्याख्या कीजिए ।





# S.C.No.—1501100

## Open Elective EXAMINATION, 2021

(First Semester)

(Main/Re-appear) (2020/2019/2017)

YOGA HEALTH AND NUTRITION

18MPE100

*Time :* 2 *Hours* *Maximum Marks :* 80

**Note** : Attempt any *Four* questions. All questions carry equal marks.

किन्हीं **चार** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

**1.** (a) What do you mean by nutrition ?

पोषण से आप क्या समझते हैं ?

(b) What do you mean by waste management ?

अपशिष्ट प्रबंधन से आप क्या समझते हैं ?

(c) What is BMI ?

बी.एम.आई. क्या है ?

(d) What do you mean by balance diet ?

संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं ?

(e) What do you mean by Yoga ?

योग से आप क्या समझते हैं ?

(f) What is difference between Yoga and Physical exercise ?

योग और शारीरिक व्यायाम में क्या अंतर है ?

(g) What do you mean by mental wellbeing ?

मानसिक स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं ?

(h) Write about anxiety and depression.

चिंता और अवसाद के बारे में लिखिए ।

**2.** Explain role of physical activities in maintaining health.

स्वास्थ्य को बनाए रखने में शारीरिक गतिविधियों की भूमिका की व्याख्या कीजिए ।

**3.** Write about communicable disease their prevention and control.

संचारी रोगों के बारे में लिखिए, उनकी रोकथाम और नियंत्रण के बारे में लिखिए ।



**4.** What do you mean by Nutrition ? Explain role of diet in weight management.

पोषण से आप क्या समझते हैं ? वजन प्रबंधन में आहार की भूमिका को समझाइए ।

**5.** Explain diet prescription for various age groups.

विभिन्न आयु समूहों के लिए आहार नुस्खे की व्याख्या कीजिए ।

**6.** Write in detail about Aasana, Pranayam, Dhyana and Samadhi.

आसन, प्राणायाम, ध्यान और समाधि के बारे में विस्तार से लिखिए ।

**7.** Explain about methods and benefits of Surya Namaskar.

सूर्यनमस्कार के तरीकों और लाभों के बारे में बताइए ।