

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : मे – २०२५

तृतीय वर्ष

सत्र – ५

विषय:- उपयोजित योग (भाग-१) (YC – 503/ YC-5031)

दिनांक : ०८/०५/२०२५

गुण : ६०

वेळ : स. १०.०० ते दु. १२.३०

- सूचना :**
१. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
 २. उजवीकडील अंक त्या प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.
 ३. उत्तरपत्रिकेत प्रश्नपत्रिकेतील प्रश्नक्रमांक लिहिणे आवश्यक आहे.

- प्र.१. पुढील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) (४०)**
- १) स्वास्थ्याचे विविध प्रकार स्पष्ट करा.
 - २) मानसिक आरोग्यासाठी निद्रा व आहार कसे महत्वाचे आहे याची चर्चा करा.
 - ३) शारीरिक अस्वास्थ्य कोणत्या कारणांमुळे निर्माण होते?
 - ४) मनाचे आरोग्य कशामुळे बिघडते?
 - ५) सूर्यनमस्कार व योगासनांचा शरीरस्वास्थ्यासाठी कसा फायदा होतो?
 - ६) जंक फूड व स्थूलता यांचा संबंध स्पष्ट करा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)**
- १) आयुर्वेदातील स्वास्थ्याची संकल्पना स्पष्ट करा.
 - २) बैठ्या कामाच्या पद्धतीमुळे शरीराचे काय नुकसान होते?
 - ३) मानसिक स्वास्थ्यात कशाचा अंतर्भाव होतो?
 - ४) ताणाचे दोन प्रकार लिहा.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)**
- १) स्वास्थ्याची व्याख्या – WHO
 - २) रक्तदाब
 - ३) दीर्घश्वसनाचे फायदे
 - ४) स्वास्थ्याची लक्षणे

Translation in English

Sub: Applied Yoga (Part-I) (YC-503/YC-5031)

Instructions:

- 1) All Questions are Compulsory.
- 2) Figures to the right indicate full marks.
- 3) In the case of any doubt the Marathi version shall be held to be authentic and final.
- 4) While writing answers the respective question numbers must be mentioned in the Answer Book.

-
- Q.1. Answer the following questions in detail. (Any Four) (40)**
- 1) Explain the different types of health.
 - 2) Discuss how sleep and diet are important for mental health.
 - 3) What causes physical ill health?
 - 4) What causes mental health to deteriorate?
 - 5) How Surya Namaskar and Yogasana are beneficial for physical health?
 - 6) Explain the relationship between junk food and obesity.
- Q.2. Answer the following questions in short. (Any Two) (10)**
- 1) Explain the concept of health in Ayurveda.
 - 2) What are the effects of continuous sedentary work on the health of the body?
 - 3) What does mental health involve?
 - 4) Write two types of stress.
- Q.3. Write short notes. (Any Two) (10)**
- 1) Definition of Health - WHO
 - 2) Blood pressure
 - 3) Benefits of deep and long breathing
 - 4) Health symptoms
-