



MBX-004-0071003

Seat No. \_\_\_\_\_

**Diploma in Yoga (Sem. I) (CBCS) Examination**

April / May - 2018

**Yoga & Mental Health**

**Faculty Code : 004**

**Subject Code : 0071003**

Time :  $2\frac{1}{2}$  Hours]

[Total Marks : 70

- ૧ મનની વ્યાખ્યા આપી મનનું સ્વરૂપ તથા કાર્ય-ગુણ સવિસ્તર સમજાવી અને ૧૪  
આહારનો સંબંધ જણાવો.

**અથવા**

- ૧ બુદ્ધિ એટલે શું ? બુદ્ધિની વ્યાખ્યા આપી, સ્વરૂપ સમજાવી, બુદ્ધિના સ્વતંત્ર સાત ૧૪  
અવયવો જણાવો.

- ૨ આધુનિક મનોવૈજ્ઞાનિક મતાનુસાર સ્મૃતી વિશે લખી મંદબુદ્ધિ થવાના કારણો ૧૪  
ઉપચારો વિશે લખો.

**અથવા**

- ૨ વ્યક્તિત્વ એટલે શું ? વ્યક્તિત્વ વિશે સવિસ્તર સમજાવો. ૧૪

- ૩ મન અને શરીરની એક બીજા પર થતી અસરો, માન અને શરીરના સંબંધો ૧૪  
જણાવી તેના વિશે વિસ્તારથી વર્ણન કરો.

**અથવા**

- ૩ માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ? માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે સવિસ્તર માહિતી આપો. ૧૪

- ૪ વ્યાધી (અનિદ્રા)ના કારણો, લક્ષણો અને યોગ દ્વારા ઉપચાર વર્ણવો. ૧૪

**અથવા**

- ૪ ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રનો ટૂંકમાં પરિચય આપી યોગ દર્શનનું વિસ્તૃત રીતે ૧૪  
વર્ણન કરો.

- ૫ ટૂંકનોંધ લખો : (ગમે તે બે) ૧૪

(૧) અતિનિદ્રા

(૨) પ્રાચીન મતાનુસાર માનસિક પ્રકૃતિ

(૩) તંદુરસ્ત વ્યક્તિનાં લક્ષણો

(૪) ભૂલી જવા પાછળના કારણો.

## ENGLISH VERSION

- 1 Define the mind as a form of mind and explain the work-quality and the relationship of food. 14
- OR**
- 1 What is intelligence, what is the definition of intellect, explain the form and explain the seven factors independent of the intellect. 14
- 2 Write about the cause of being blamed for writing about smutty according to modern psychological reasons. 14
- OR**
- 2 What is Personality? Explain about personality. 14
- 3 Describe the areas of mind and body on the other, telling about the complexities of respect and body. 14
- OR**
- 3 What is mental health? Give detailed information about mental health. 14
- 4 Describe the causes and symptoms of without sleep and yoga. 14
- OR**
- 4 In briefly introduce Indian philosophy, describe the yoga philosophy in detail. 14
- 5 Write a short note : (whatever **two**) 14
- (1) More sleep
  - (2) Psychological nature according to ancient opinion
  - (3) Healthy Person's Symptoms
  - (4) Reasons for forgetting.