

DMESSM - 02

December - Examination 2015

DMESSM Examination**Stress Management through Psycho-neurobics**

साइकोन्यूरोबिक्स के द्वारा तनाव प्रबंधन

Paper - DMESSM - 02**Time : 3 Hours]****[Max. Marks :- 100**

Note : The question paper is has been divided into three sections A, B and C. Write answers as per the given instructions.

नोट : यह प्रश्नपत्र 'अ' 'ब' एवं 'स' खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिये।

Section - A

10 x 2 = 20

(Very Short Answer Type Question)

Note : Answer all questions. As per the nature of the question you delimit answer in one word; one sentence or maximum up to 30 words. Each question carries 2 marks.

(खण्ड - अ)

अति लघु उत्तर वाले प्रश्न (अनिवार्य)

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य, या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 02 अंक का है।

- 1) (i) What is Psycho-neurobics?
साइको-न्यूरोबिक्स का क्या तात्पर्य है?
- (ii) What is stress?
तनाव क्या है?
- (iii) What is Aabha?
आभा क्या है?
- (iv) What is Meridiyans?
मैरिडीयंस क्या है?
- (v) What is chemical imbalance?
रासायनिक असंतुलन क्या होता है?
- (vi) What is complete health?
समग्र स्वास्थ्य क्या है?
- (vii) What is Anaemia?
अनीमिया क्या है?
- (viii) What is enlightening neurobics?
ज्ञानवर्धक न्यूरोबिक्स क्या होता है?
- (ix) What is the importance of logic in our life?
तर्क का हमारे जीवन में क्या महत्त्व है?
- (x) What is fast food?
फास्ट फूड क्या होता है?

Section - B

4 x 10 = 40

(Short Answer type Question)

Note : Answer any four questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 10 marks.

(खण्ड - ब)

लघु उत्तरवाले प्रश्न

नोट : किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

- 2) What is Kirliyan Photography? Explain in detail.
किरलियन फोटोग्राफी क्या है? इसका विस्तार से वर्णन करें।
- 3) Define internal body and explain its type.
आंतरिक शरीर को परिभाषित करते हुए इसके प्रकारों का वर्णन करें।
- 4) What is chakra psychology? Explain its scope.
चक्र मनोविज्ञान क्या है? इसका कार्यक्षेत्र बताएं।
- 5) How can an invisible doctor may be reawakened? Explain.
अदृश्य डाक्टर को कैसे जागृत किया या सकता है?
- 6) Write a note on water pollution.
जलप्रदूषण पर एक लेख लिखें।
- 7) What is cold-drink? What are the disadvantages of cold-drink?
शीतल पेय क्या होते हैं? इसके हानिकारक प्रभाव क्या-क्या हैं?
- 8) What is the importance of spirituality in our life?
हमारे जीवन में आध्यात्मिकता का क्या महत्व है?
- 9) What is Neurobic-Spa. Explain its advantages.
न्यूरोबिक स्पा क्या होता है? इसके लाभ बताएं।

(Long Answer Type Question)

Note : Answer any 2 questions. You have to delimit your answer maximum 500 words. Each question carries 20 marks.

(खण्ड - स)

(दीर्घ उत्तर वाले प्रश्न)

नोट : किन्हीं 2 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रश्न को अधिकतम 500 शब्दों तक परिसीमित कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है।

10) What is disease? What are the basic causes of disease?

Explain.

रोग क्या है? रोग के मूल कारण क्या हैं? व्याख्या करें।

11) What is dynamic psycho-need theory? Explain its steps in detail.

डायनेमिक साइको न्यूरोबिक्स क्या है? इसके चरणों का भी विस्तार से वर्णन करें।

12) What is the meaning of mental peace? Explain the methods to achieve this.

मनकी शान्ति का क्या अर्थ है? इसे प्राप्त करने के कुछ तरीकों का वर्णन करीये।

13) What is stress management? Explain the methods of stress management.

तनाव प्रबंधन क्या होता है? तनाव प्रबंधन के तरीकों के बारे में विस्तार से चर्चा करें।