

PGDYS-04

December - Examination 2018

PG Diploma in Yog Science Examination

स्वास्थ्य एवं योग विज्ञान

Paper - PGDYS-04**Time : 3 Hours]****[Max. Marks :- 100**

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

निर्देश : यह प्रश्न पत्र 'अ', 'ब' और 'स' तीन खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

Section - A**10 × 2 = 20**

(Very Short Answer Questions)

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

खण्ड - 'अ'

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

1) (i) साधारण स्वस्थ व्यक्ति की निद्रा का समय कितने घंटे होना चाहिये ?

- (ii) व्याधि के पर्याय लिखिये।
- (iii) त्रिविध व्याधियों के नाम लिखिये।
- (iv) "प्रज्ञापराध" किसे कहते हैं?
- (v) पंचमहाभूतों के नाम लिखिये।
- (vi) संक्रामक रोगों से बचाव के तीन उपाय लिखिये।
- (vii) "डेंगू रोग" कौनसे मच्छर के काटने से होता है?
- (viii) बुढ़ापे एवं रोगों को दूर करनेवाला फल आयुर्वेद में कौनसा माना गया है?
- (ix) पेट के बल किये जानेवाले (विश्रामात्मक) तनाव-चिन्ता दूर करनेवाले आसन का नाम लिखिये।
- (x) पीठ के बल लेटकर उदर एवं आतों से वायु बाहर निकालने वाले आसन का नाम लिखिये।

Section - B

4 × 10 = 40

(Short Answer Questions)

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

खण्ड - ब

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

- 2) योग विज्ञान का संक्षेप में परिचय दीजिये।
- 3) योगाभ्यास के सामान्य दिशा-निर्देश लिखिये।

- 4) पवनमुक्तासन की विधि एवं लाभ लिखिये।
- 5) शीतली एवं भ्रामरी प्राणायम के दो-दो लाभ लिखिये।
- 6) स्वास्थ्य को प्रभावित करनेवाले 'कारक' लिखिये।
- 7) स्वस्थ कैसे रहें? सामान्य उपाय लिखिए।
- 8) सूर्यनमस्कार में पादहस्तासन/हस्तपादासन की विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिये।
- 9) चन्द्रनमस्कार के लाभ लिखिये।

Section - C

2 × 20 = 40

(Long Answer Questions)

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

खण्ड - स

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) संक्रामक रोगों में योग एवं आयुर्वेद की भूमिका का वर्णन कीजिये।
- 11) "आपका स्वास्थ्य आपके हाथ" को सुस्पष्ट कीजिये।
- 12) सूर्यनमस्कार के मंत्र-विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिये।
- 13) वैश्विक स्वास्थ्य के क्षेत्र में अन्तर्राष्ट्रीय योगदिवस की उपयोगिता लिखिये।