

PGDYS-04

December - Examination 2019

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) स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण लिखिये।

- (ii) व्याधि (रोग) को जानने की परीक्षा कितने प्रकार की होती है?
- (iii) वात-पित्त एवं कफ के कितने प्रकार होते हैं?
- (iv) प्राणायाम के तीन लाभ लिखिये।
- (v) "धौति" कितने प्रकार को होती है?
- (vi) पांच कर्मेन्द्रियों के नाम लिखिये।
- (vii) संक्रामक तीन रोगों के नाम लिखिये।
- (viii) रोग की परिभाषा लिखिये।
- (ix) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाते हैं? एवं IDY का पूरा नाम लिखिये।
- (x) योग अभ्यास का "निषेध" किनको कहा है?

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) स्वास्थ्य के दो उद्देश्यों का वर्णन कीजिये।
- 3) 'चन्द्रनमस्कार' का वर्णन कीजिये।
- 4) योगासनो का महत्व लिखिये।

- 5) 'त्रिबन्धों' का महत्त्व एवं विधि लिखिये।
- 6) षट्कर्मों का परिचय लिखिये।
- 7) आदर्श दिनचर्या का वर्णन कीजिये।
- 8) रोग निदान का वर्णन कीजिये।
- 9) त्रिकोणासन, उष्ट्रासन एवं मकरासन 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) सूर्यनमस्कार की विधि एवं महत्त्व का वर्णन कीजिये।
- 11) "अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस" का स्वास्थ्य प्राप्ति में महत्त्व एवं परिचय लिखिये।
- 12) संक्रामक रोग एवं उनके निवारण में योग की भूमिका लिखिये।
- 13) रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) बढ़ाने के उपाय एवं महत्त्व लिखिये।