

# PGDYS-04

December – Examination 2022

## PGDYS Examination

स्वास्थ्य एवं योग विज्ञान

Paper : PGDYS-04

*Time : 3 Hours ]*

*[ Maximum 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 Type 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.

PGDYS-04/7

( 1 )

**TR-623** Turn Over

### 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 अंक का है।

1. (i) Why is Surya Namaskar called a complete Practice ?

सूर्य नमस्कार को एक पूर्ण साधना क्यों कहा जाता है ?

(ii) Which energy is obtained in Chandra Namaskar ? Who is worshipped in its Mantra ?

चन्द्र नमस्कार में कौनसी ऊर्जा प्राप्त होती है ? इसके मंत्रों में किसकी आराधना है ?

(iii) Blood coming with sputum is indicative of which disease ?

थूक के साथ रक्त आना किस रोग का सूचक है ?

PGDYS-04/7

( 2 )

**TR-623**

(iv) Write the definition of health.

स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए।

(v) When was the Second International Yoga Day celebrated ?

द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया था ?

(vi) Write sequentially—Pranayam, Asanas, Bath, Warm up (Sukshma Vyayam), breakfast, Shavasana, Om chanting, meditation.

इन्हें क्रम से लिखिए—प्राणायाम, आसन, स्नान, वार्म अप (सूक्ष्म व्यायाम) नास्ता, शवासन, ॐ उच्चारण तथा ध्यान।

(vii) Which Pranayama should not be done in tonsils and cold ?

टॉन्सिल्स एवं सर्दी में कौनसा प्राणायाम नहीं करना चाहिए ?

(viii) Write the names of Ashta Siddhis.

अष्ट सिद्धियों के नाम लिखिये।

(ix) What is Foul Plague ?

फाउल प्लेग क्या है ?

(x) What is emptying the mind of thoughts ?

मन को विचारों से शून्य करना क्या है ?

### Section-B

4×10=40

### (Short Answer Type 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 अंक का है।

2. Explain the cause of diseases by explaining foreign substances.

विजातीय द्रव्यों को समझाते हुए रोगों का कारण स्पष्ट कीजिए।

3. Write ways to increase immunity.  
रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय लिखिए।
4. Surya Namaskar is the key of health, prove it.  
सूर्य नमस्कार स्वास्थ्य की कुंजी है, सिद्ध कीजिए।
5. Write a note on Bhrahmari Pranayama and Udgeeth.  
भ्रामरी प्राणायाम और उद्गीथ पर टिप्पणी लिखिए।
6. Write a note on Dengue disease and Herpes.  
डेंगू और हर्पीज रोग पर टिप्पणी लिखिए।
7. Write a scientific utility of Kapalbhati.  
कपालभाति की वैज्ञानिक उपयोगिता लिखिए।
8. Write the contribution of Chakras in boosting the immune system.  
प्रतिरक्षा प्रणाली बढ़ाने में चक्रों का योगदान लिखिए।
9. Giving the definition of disease, write the types of disease.  
रोग की परिभाषा देते हुए रोग के प्रकारों को लिखिए।

**Section-C****2×20=40****(Long Answer Type 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 अंक का है।

10. Explaining the meaning of diagnosis, write the diagnosis by tongue.

निदान का अर्थ समझाते हुए, जीभ द्वारा निदान लिखिए।

11. Describe the moon salutation.

चन्द्र नमस्कार का वर्णन कीजिए।

12. Describe Yoga therapy for the treatment of various diseases.

विभिन्न रोगों के शमन हेतु योग चिकित्सा का वर्णन कीजिए।

13. Write the scientific importance of Shatkarma.

षट्कर्म का वैज्ञानिक महत्व लिखिए।