

8. Describe any *seven* asanas done while sitting from a scientific point of view.

बैठकर किए जाने वाले किन्हीं सात आसनों का वैज्ञानिक दृष्टिकोण से वर्णन कीजिए।

9. Throw light on diagnosis through face.

चेहरे द्वारा निदान पर प्रकाश डालिए।

**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. Discuss the *six* Karmas in detail.

षट्कर्मों का विस्तृत विवेचन कीजिए।

11. Explain the concept of disease.

व्याधि की अवधारणा स्पष्ट कीजिए।

12. Discuss Antaranga Yoga.

अन्तरंग योग की विवेचना कीजिए।

13. What is the role of Ayurveda in Health Protection ?

स्वास्थ्य संरक्षण में आयुर्वेद की क्या भूमिका है ?

## **PGDYS-04**

**December – Examination 2023**

**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.

**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) How many asanas are used in Surya Namaskar ?  
सूर्य नमस्कार में कितने आसनों का प्रयोग होता है ?
- (ii) In which posture should Bhramri Pranayam be done ?  
भ्रमरी प्राणायाम किस मुद्रा में करना चाहिए ?
- (iii) What is the difference between Sheetalī and Sitkari Pranayam ?  
शीतली और सीत्कारी प्राणायाम में क्या अन्तर है ?
- (iv) Write the names of seasons Visarga Kaal.  
विसर्गकाल की ऋतुओं का नाम लिखिए।
- (v) Write the types of age.  
आयु के प्रकार लिखिए।
- (vi) Write the names of achievements.  
सिद्धियों के नाम लिखिए।
- (vii) Write the names of object co-partners.  
विक्षेप सहभुदों के नाम लिखिए।
- (viii) What is mismatched food ?  
बेमेल भोजन क्या है ?
- (ix) Which Chakras come at number three and six ?  
क्रम तीन एवं छः पर कौनसे चक्र आते हैं ?
- (x) Write any two differences between Suryanamaskar and Chandranamaskar.  
सूर्यनमस्कार एवं चन्द्रनमस्कार में कोई दो अन्तर लिखिए।

**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. Discuss Chandranamaskar.  
चन्द्रनमस्कार की विवेचना कीजिए।
3. Prove health protection through yogic Shatkarma.  
यौगिक षट्कर्म से स्वास्थ्य संरक्षण को सिद्ध कीजिए।
4. Explain the importance of vaccination.  
टीकाकरण के महत्व को समझाइए।
5. Write the concept of diseases.  
रोग की अवधारणा लिखिए।
6. Write compound measures to keep the spine healthy.  
मेरुदण्ड को स्वस्थ रखने के यौगिक उपाय लिखिए।
7. Describe the effects of micro exercise on the body.  
सूक्ष्म व्यायाम से शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का वर्णन कीजिए।