

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 अंकों का है।

10. स्वास्थ्य संरक्षण में योग की उपादेयता लिखिये।
11. कपालभाति की विधि एवं वैज्ञानिक लाभों का वर्णन कीजिये।
12. सूर्य नमस्कार की विशेषतायें लिखिये।
13. चन्द्र नमस्कार की स्थितियाँ, लाभ एवं सावधानियों का उल्लेख कीजिये।

360

PGDYS–04

June – Examination 2020

**PG Diploma in Yog Science
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 अंकों का है।

1. (i) गण्डूस धारण किसे कहते हैं ?
- (ii) अभ्यंग के तीन लाभ लिखिये।
- (iii) नस्य किसे कहते हैं ?
- (iv) त्राटक क्रिया के तीन लाभ लिखिये।
- (v) चित्त की पाँच वृत्तियों के नाम लिखिये।
- (vi) सिद्धयसिद्धियोः समोभूत्वा परिभाषा किस ग्रंथ की है ?
- (vii) पंचकर्म का उद्देश्य लिखिये।
- (viii) शाकाहार के तीन लाभ लिखिये।
- (ix) सेतुबन्धासन के दो लाभ लिखिये।
- (x) हलासन के दो लाभ लिखिये।

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 अंकों का है।

2. स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले घटकों के नाम लिखिये।
3. स्वास्थ्य को प्रदूषित करने वाले रोगों के कारण लिखिये।
4. ओज एवं रसायन का संक्रामक रोग निवारण में महत्त्व लिखिये।
5. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर टिप्पणी लिखिये।
6. उत्तानपादासन की विधि एवं लाभ लिखिये।
7. पवनमुक्तासन की विधि एवं लाभ लिखिये।
8. शवासन की विधि एवं लाभ लिखिये।
9. शीतली प्राणायाम की विधि एवं लाभ लिखिये।