

PGDYS-04

June - 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) स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिये।
- (ii) 'क्षौरकर्म' से क्या तात्पर्य है?
- (iii) षट्कर्मों के नाम लिखिये।
- (iv) त्रिबन्धों के नाम लिखिये।
- (v) प्राणायाम के तीन लाभ लिखिये।
- (vi) नौलिक्रिया के तीन लाभ लिखिये।
- (vii) कपालभांति के कोई तीन लाभ लिखिये।
- (viii) पेशाब (मूत्र) पर चीटियां आना कौनसे रोग का लक्षण है?
- (ix) रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के तीन उपाय लिखिये।
- (x) खड़े होकर किये जाने वाले कोई तीन आसनों के 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 दिवस 21 जून का योग अभ्यास प्रोटोकाल क्रम लिखिये।
- 3) योग से स्वास्थ्यप्राप्ति कैसे होती है? विवेचना कीजिये।
- 4) व्याधि की अवधारणा संक्षेप में लिखिये।
- 5) आदर्श दिनचर्या का वर्णन कीजिये।

- 6) सूर्यनमस्कार के लाभ लिखिये।
- 7) "मण्डूकासन" की विधि एवं लाभ लिखिये।
- 8) उज्जायी एवं भ्रामरी प्राणायाम के लाभ लिखिये।
- 9) संक्रामक रोगों से बचाव के उपाय 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) स्वास्थ्य एवं रोग का अर्थ-परिभाषा तथा महत्त्व लिखिये।
- 11) योगासनों का वैज्ञानिक विवेचन विस्तार से कीजिये।
- 12) प्राणायाम का वैज्ञानिक महत्त्व विस्तार से लिखिये।
- 13) स्वस्थ रहने के उपाय विस्तार से लिखिये।