

## Model Questions

PGDYS- 04

PG Diploma in Yoga Science

स्वास्थ्य एवं योग विज्ञान

Time: 3 Hours

Max Marks: 100

Note: The Question paper is divided into three sections A, B, and C. Write Answer as per the given instructions.

यह प्रश्न पत्र 'A', 'B' और 'C' तीन खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

### Section-A

(Very Short Answer Type Questions)

अति लघु उत्तर वाले प्रश्न (अनिवार्य)

Note: Answer all questions. As per the nature of the question you delimit your answer in one word, one sentence or maximum up to 30 words. Each question carries 2 marks.

2 X 10= 20

नोट: सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

1. (i) स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण लिखिये ।
- (ii) व्याधि के पर्याय लिखिये ।
- (iii) अष्टविध नाड़ी परीक्षा के कोई चार नाम लिखिये ।
- (iv) त्रिबंधो के नाम लिखिये ।
- (v) षट्कर्मों के नाम लिखिये ।
- (vi) चित्त की वृत्तियां कितनी होती हैं ।

- (vii) सूर्य नमस्कार के चार लाभ लिखिये ।
- (viii) संक्रामक रोग से बचाव (उपचार) की तीन विधियां लिखिये ।
- (ix) आधारणीय वेगों के नाम लिखिये ।
- (x) चन्द्र नमस्कार की तीन सावधानियां लिखिये ।

### **Section-B**

#### **(Short Answer Questions)**

#### **लघु उत्तर वाले प्रश्न**

Note: Answer any 4 questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 10 marks.

4x10 = 40

नोट: किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है ।

2. स्वास्थ्य की अवधारणा की विवेचना कीजिये ।
3. स्वास्थ्य के दो प्रयोजनों को स्पष्ट कीजिये ।
4. स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषा का वर्णन कीजिये ।
5. रोग निदान (आकृति) का वर्णन कीजिये ।
6. प्रतिरोधक क्षमता के महत्त्व का वर्णन कीजिये ।
7. योगासनों का वैज्ञानिक महत्त्व लिखिये ।
8. व्याधि की अवधारणा एवं विवेचना कीजिये ।
9. आदर्श दिनचर्या का वर्णन कीजिये ।

## Section 'C'

### (Long Answer Questions)

#### (दीर्घ उत्तर वाले प्रश्न)

Note: Answer any two questions. You have to delimit your each answer maximum up to 500 words. Each question carries 20 marks. 2x20= 40

नोट : किन्हीं दो प्रश्नों का उत्तर दीजिए। आपको अपने प्रत्येक उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित करना है। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

10. सूर्य नमस्कार सम्पूर्ण व्यायाम है, स्पष्ट कीजिये।
11. विभिन्न संक्रामक रोगों का परिचय एवं उपचार लिखिये।
12. चतुर्थ अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का वर्णन कीजिये ?
13. संक्रामक रोगों का विस्तार से वर्णन कीजिये।

\*\*\*\*\*