

Roll No.....

(E2)

9552

Printed Pages—3]

PGDYHMSC2

पी.जी. डिप्लोमा—यौगिक स्वास्थ्य प्रबंधन एवं आध्यात्मिक संचार

Examination, May/June 2019

मानसिक स्वास्थ्य और योग

अवधि/Duration : 3 घंटे/Hours]

[पूर्णांक/Max. Marks : 80

[न्यूनतम उत्तीर्णांक/Min. Pass Marks : 32

निर्देश :

1. प्रश्नपत्र पाँच इकाइयों में विभाजित है। प्रत्येक इकाई में आन्तरिक विकल्प दिया गया है।
2. प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न का उत्तर दीजिए। इस प्रकार कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
3. सभी प्रश्नों के लिए समान अंक नियत हैं।
4. जहाँ आवश्यकता हो वहाँ उपयुक्त डाटा माना जा सकता है।
5. अनुवाद में विसंगति होने पर अंग्रेजी स्वरूप को सही माना जाये।
6. प्रश्नपत्र में परीक्षार्थी निर्धारित स्थान पर अपना रोल नम्बर अंकित करें।

Instructions :

1. The question paper is divided in *five* units. Each unit carries an internal choice.
2. Attempt *one* question from each unit. Thus attempt *five* questions in all.
3. *All* questions carry equal marks.
4. Assume suitable data wherever necessary.
5. English version should be deemed to be correct in case of any anomaly in translation.
6. Candidate should write his/her Roll Number at the prescribed space on the question paper.

P.T.O

### **इकाई I/(Unit I)**

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा एवं महत्व बताइये। स्वास्थ्य पर योग का वैज्ञानिक प्रभाव बताइये। 16

Write the definition and importance of "health" given by WHO. Also describe the scientific impact of yoga on health.

**अथवा/(Or)**

उपनिषदों, गीता एवं योग में स्वस्थ मन का अर्थ एवं अवधारणा बताइये।

What is the meaning and concept of healthy mind in Upanishad, Gita and Yoga ?

### **इकाई II/(Unit II)**

2. मनोविकार द्वन्द्व क्या है ? लक्षण, कारण एवं यौगिक प्रभाव बताइये। 16

What is Psychological disorder ? Also write the symptom, reason and yoga effect.

**अथवा/(Or)**

तनाव का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ? तनाव पर प्राणायाम एवं ध्यान की वैज्ञानिक एवं अध्यात्मिक भूमिका बताइये।

What are the effects of stress on health ? Also explain the scientific and spiritual role of Pranayam and meditation on stress.

### **इकाई III/(Unit III)**

3. व्यक्तित्व क्या है ? व्यक्तित्व के पश्चिमी सिद्धांत को समझाइये। 16

What do you understand by personality ? Explain the western concept of personality.

**अथवा/(Or)**

व्यक्तित्व के विकास में अष्टांग-योग की क्या भूमिका है? विस्तार से बताइये।

What is the role of Ashtang yoga in personality development ? Describe in detail.

### **इकाई IV/(Unit IV)**

4. मानवीय मूल्यों का जीवन में क्या महत्व है? यम-नियम की भूमिका को बताइये। 16

What is the significance of human values in life ? Also write the role of Yam Niyam.

**अथवा/(Or)**

मूल्यों के विकास का स्वास्थ्य से क्या संबंध है? आध्यात्मिक दृष्टिकोण पर प्रकाश डालिये।

What is the relationship between development of ethical values and health issues? Throw light on the spiritual perspective.

**इकाई V/(Unit V)**

5. वर्तमान समय में युवाओं के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर योग की भूमिका बताइये। 16

Describe the role of yoga on physical and mental health of young people in present times.

**अथवा/(Or)**

प्रार्थना का मन पर क्या प्रभाव पड़ता है ? मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक भूमिका पर प्रकाश डालिये।

What is the impact of prayer on mind ? Throw light on psychological, emotional and spiritual role.