

Roll No.

(E-4)

9554

Printed Pages—3]

PGDYHSMSC4

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

Examination, May/June 2019

योग और स्वास्थ्य प्रबंधन

अवधि/Duration : 3 घंटे/Hours]

[पूर्णांक/Max. Marks : 50

[न्यूनतम उत्तीर्णांक/Min. Pass Marks : 20

निर्देश :

1. प्रश्न-पत्र 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. अनुवाद में विसंगति होने पर अंग्रेजी स्वरूप को सही माना जाए ।
5. प्रश्न-पत्र 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. English version should be deemed to be correct in case of any anomaly in translation.
5. Candidate should write his/her Roll Number at the prescribed space on the question paper.

P.T.O.

इकाई I/(Unit I)

1. यौगिक जीवनशैली का आधुनिक मानव के लिए क्या महत्व है ? स्पष्ट कीजिए।

Explain the importance of yogic lifestyle the life of modern people in detail.

अथवा/(Or)

2. स्वास्थ्य के महत्व को सविस्तार समझाइये।

Explain the importance of health in detail.

इकाई II/(Unit II)

3. आसनों के वैज्ञानिक लाभ की चर्चा कीजिए।

Discuss the scientific benefits of Asanas.

अथवा/(Or)

4. आसनों के शारीरिक और मानसिक लाभ क्या हैं, स्पष्ट कीजिए।

Explain the physical and mental benefits of Asanas.

इकाई III/(Unit III)

5. 'प्राणायाम' मानव के श्वसन सम्बन्धी स्वास्थ्य के लिए किस प्रकार उपयोगी है ? व्याख्या कीजिए।

How is 'Pranayam' useful for respiratory related health ? Explain.

अथवा/(Or)

6. प्राणायाम का मस्तिष्क पर क्या प्रभाव पड़ता है ? स्पष्ट कीजिए।

Explain the effect of Pranayam on Brain.

अथवा/(Or)

7. बन्धों के अंतःस्रावी ग्रंथियों पर होने वाले प्रभावों को समझाइये।

Explain the effects of Bandhas on endocrine glands.

इकाई IV/(Unit IV)

8. 'रबर नेति एवं "वस्त्र धोती" की व्याख्या करते हुए बताइये कि किन-किन बीमारियों में इनका उपयोग किया जाता है।

Describe "Rubber Neti" and "Vastra Dhoti" and explain in which diseases they are used.

अथवा/(Or)

9. यौगिक आहार क्या है ? इसकी उपयोगिता अपने मतानुसार समझाइये।

What is Yogic Food ? Explain your views on its importance.

इकाई V/(Unit V)

10. शाकाहारी भोजन का मानव शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है?

What is the effect of vegetarian food on human body ?