

SEMESTER EXAMINATION-2022

सेमेस्टर परीक्षा २०२२

CLASS-SIX MONTH CERTIFICATE COURSE (JUNE-DEC.2021) SUBJECT-YOGA

कक्षा - षटमासिक योग प्रमाण पत्र

विषय -योग

PAPER CODE-CYS-E103:

PAPER TITLE- HEALTH MANAGEMENT &YOGA

प्रश्नपत्र कोड –CYS-E103

प्रश्नपत्र शीर्षक – स्वास्थ्य प्रबन्धन एवं योग

TIME/अवधि : 3HOUR/ घण्टा

MAX.MARKS/अधिकतम अंक 70

MIN.PASS न्यूनतम अंक 40%

NOTE: QUESTION PAPER IS DIVIDED INTO TWO SECTIONS: A AND B. ATTEMPT BOTH THE SECTIONS AS PER GIVEN INSTRUCTIONS.

नोट - प्रश्नपत्र के दो भाग हैं ए एवं बी । निर्देशानुसार दोनो भाग कीजिए ।

SECTION –A (SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS)

सेक्शन - ए (लघुउत्तरीय प्रश्न)

INSTRUCTIONS: ANSWER ANY FIVE QUESTIONS IN ABOUT 150 WORDS EACH.EACH QUESTION CARRIES SIX MARKS.

निर्देश -किन्हीं पांच प्रश्नों के प्रति प्रश्न लगभग १५० शब्दों में उत्तर दीजिये । प्रत्येक प्रश्न ६ अंक का है ।

(5X6=30 marks)

(5X6=30 अंक)

Question.1 What do you understand by Health?

प्रश्न 1 स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं?

Question.2 What do understand by Massage?

प्रश्न 2 अभ्यंग से आप क्या समझते हैं?

Question.3 What do you understand by Bhramcharya?

प्रश्न 3 ब्रह्मचर्य से आप क्या समझते हैं ?

Question.4 Explain the Nidra according to Maharishi Charak.

प्रश्न 4 महर्षि चरक के अनुसार निद्रा के प्रकार बताइए?

Question.5 What do you understand by Diet? Explain the importance of Diet for body.

प्रश्न 5 आहार से आप क्या समझते हैं? शरीर हेतु आहार की उपादेयता स्पष्ट कीजिए।

Question.6 What do you understand by Milk Diet?

प्रश्न 6 दुग्धाहार से आप क्या समझते हैं?

Question.7 Explain the water soluble Vitamins, Its resources and define the disease caused by its deficiency.

प्रश्न 7 जल में घुलनशील विटामिन्स के स्रोत तथा इनके अभावजन्य व्याधियों से आप क्या समझते हैं।

Question.8 Explain the importance of protein for body.

प्रश्न 8 शरीर हेतु प्रोटीन के महत्त्व को समझाइए।

Question.9 Explain the concept, scope and importance of Yogic therapy.

प्रश्न 9 यौगिक चिकित्सा की अवधारणा, क्षेत्र तथा महत्त्व को स्पष्ट कीजिए।

Question.10 What is the causes and yogic therapy for Low and High Blood Pressure?

प्रश्न 10 उच्च व निम्न रक्तचाप के कारण तथा यौगिक उपचार बताइए।

SECTION-B (LONG ANSWER TYPE QUESTIONS)

सेक्शन - बी (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

INSTRUCTIONS: ANSWER ANY FOUR QUESTIONS IN DETAIL.EACH QUESTION CARRIES 10 MARKS.

निर्देश -किन्हीं चार प्रश्नों के विस्तृत उत्तर दीजिये । प्रत्येक प्रश्न १० अंक का है ।

(4 x 10 =40 marks)

(4 x 10=40 अंक)

Question.1 Explain in detail the Daily regime according to Ayurveda.

प्रश्न 1 आयुर्वेदानुसार दिनचर्या का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

Question.2 Explain in detail the Vyayam according to Ayurveda.

प्रश्न 2 आयुर्वेदानुसार व्यायाम का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

Question.3 What is Seasonal regime? Explain it in detail.

प्रश्न 3 ऋतुचर्या से आप क्या समझते हैं, विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

Question.4 What do you understand by Yogic Diet? Differentiate the Vegetarian and Non Vegetarian diet.

प्रश्न 4 यौगिक आहार से आप क्या समझते हैं, शाकाहार व मांसाहार का अंतर स्पष्ट कीजिए ।

Question.5 What is Balanced diet? Explain in detail the components of food.

प्रश्न 5 संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं। आहार के घटकों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Question.6 What do you understand by Fat soluble Vitamins? Explain in detail the disease caused by deficiency of these Vitamins.

प्रश्न 6 वसा में घुलनशील विटामिन्स से आप क्या समझते हैं। इनके अभावजन्य व्याधियों का वर्णन कीजिए।

Question.7 Explain in detail the concept, scope and principle of Yogic Therapy.

प्रश्न 7 यौगिक चिकित्सा की अवधारणा, क्षेत्र व सिद्धान्तों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Question.8 Describe the causes, symptom and Yogic Therapy of Diabetes and Arthritis.

प्रश्न 8 मधुमेह, अर्थराईटिस के कारण, लक्षण व इनकी यौगिक चिकित्सा का वर्णन कीजिए।

PAPER CODE- CYS-E103

प्रश्नपत्र कोड - CYS-E103