This Question Paper consists of **16** questions and **6** printed pages.

इस प्रश्न-पत्र में **16** प्रश्न तथा **6** मुद्रित पृष्ठ हैं ।

Roll No. अनुक्रमांक | | | | | | | | | | | | |

Code No. कोड नं. **64/VOC/O**

Set - A

DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

यौगिक विज्ञान में डिप्लोमा

(HEALTH MANAGEMENT AND YOGA THERAPY)

(स्वास्थ्य प्रबंधन एवं योग चिकित्सा)

(830)

Day and Date of Examination _____
(परीक्षा का दिन व दिनांक)

Signature of Invigilators 1. _____
(निरीक्षकों के हस्ताक्षर)

2. _____

General Instructions :

1. Candidate must write his/her Roll Number on the first page of the Question Paper.

2. Please check the Question Paper to verify that the total pages and total number of questions contained in the question paper are the same as those printed on the top of the first page. Also check to see that the questions are in sequential order.

3. For the objective type of questions, you have to choose any one of the four alternatives given in the question, i.e., (A), (B), (C) or (D) and indicate your correct answer in the answer-book given to you.

4. Making any identification mark in the answer-book or writing Roll Number anywhere other than the specified places will lead to disqualification of the candidate.

5. Answers for all questions, including matching, true or false, fill in the blanks, etc., are to be given in the answer-book only.

6. Write your Question Paper Code No. **64/VOC/O**, Set **A** on the answer-book.

सामान्य अनुदेश :

1. परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें ।

2. कृपया प्रश्न-पत्र को जाँच लें कि प्रश्न-पत्र के कुल पृष्ठों तथा प्रश्नों की उतनी ही संख्या है जितनी प्रथम पृष्ठ के सबसे ऊपर छपी है । इस बात की जाँच भी कर लें कि प्रश्न क्रमिक रूप में हैं ।

3. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के लिए आपको प्रश्न के (A), (B), (C) अथवा (D) चारों विकल्पों में से कोई एक सही उत्तर चुनना है तथा अपने सही उत्तर को आपको उत्तर-पुस्तिका में लिखना है ।

4. उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जाएगा ।

5. मिलान करना, सही अथवा ग़लत, रिक्त स्थान भरना आदि सहित सभी प्रश्नों के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें ।

6. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र का कोड नं. **64/VOC/O**, सेट **A** लिखें ।

DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

यौगिक विज्ञान में डिप्लोमा

(HEALTH MANAGEMENT AND YOGA THERAPY)

(स्वास्थ्य प्रबंधन एवं योग चिकित्सा)

(830)

*Time allowed : **3** Hours]* *[Maximum Marks : **50***

*निर्धारित समय : **3** घण्टे]* *[अधिकतम अंक : **50***

Note : ***All*** *questions are* ***compulsory*** *and carry marks as indicated against each question.*

निर्देश : ***सभी*** *प्रश्न* ***अनिवार्य*** *हैं और प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं ।*

1. Fill in the blanks : *4×1=4*

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

(a) Adolescence is the age of _____ years.

किशोरावस्था _____ वर्ष की आयु कहलाती है ।

(b) When the heart contracts, it is called _____ pressure.

जब हृदय सिकुड़ता है तो उसे _____ प्रेशर कहा जाता है ।

(c) Arthritis disease is called _____ in an Ayurveda scripture.

अर्थराइटिस रोग को आयुर्वेद शास्त्र में _____ कहते हैं ।

(d) If the stool produced by food does not come out smoothly and starts collecting in the large intestine itself, then this condition is called _____.

भोजन से उत्पन्न मल सुचारू रूप से बाहर नहीं निकल पाता और बड़ी आँत में ही एकत्र होने लगता है, तो यह अवस्था _____ कहलाती है ।

2. State *true* or *false* in the following statements : *6×1=6*

निम्नलिखित कथनों में *सत्य* या *असत्य* बताइए :

(a) Energy boosting pranayamas should be done in the severe state of stress.

तनाव की गंभीर अवस्था में ऊर्जा वृद्धि करने वाले प्राणायाम करने चाहिए ।

(b) Infection of the tonsil glands located in the throat is called tonsillitis.

गले में स्थित टॉन्सिल ग्रन्थियों के संक्रमण को टॉन्सिलाइटिस कहा जाता है ।

(c) In diseases of skeletal system, the patient should practice asanas that bend backwards.

अस्थि तंत्र के रोगों में रोगी को पीछे मुड़ने वाले आसनों का अभ्यास करना चाहिए ।

(d) Parkinson is a serious disease of the digestive system.

पार्किंसन पाचन तंत्र से सबंधित गंभीर रोग है ।

(e) The cover of agyaanta fades by the practice of pranayama.

प्राणायाम के अभ्यास से अज्ञानता का आवरण क्षीण हो जाता है ।

(f) In diseases of the nervous system, stimulants and tamsic substances should be taken.

तंत्रिका तंत्र के रोगों में उत्तेजक एवं तामसिक पदार्थों का सेवन करना चाहिए ।

3. Discuss yogic management of health problems related to adulthood. *2*

प्रौढ़ावस्था से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं हेतु यौगिक प्रबंधन पर चर्चा कीजिए ।

4. Describe the main characteristics of adolescence. *2*

किशोरावस्था की प्रमुख विशेषताओं का वर्णन कीजिए ।

5. Explain the nature of stress on the basis of psychologist Baron's definition of stress. *2*

मनोवैज्ञानिक बैरन की तनाव संबंधी परिभाषा के आधार पर तनाव का स्वरूप स्पष्ट कीजिए ।

6. Make a detailed list of asanas, pranayama and shatkarma for stress management. *2*

तनाव प्रबंधन हेतु आसन, प्राणायाम व षट्कर्म की विस्तृत सूची बनाइए ।

7. List the yogic management of sinusitis disease. *2*

साइनोसाइटिस रोग के यौगिक प्रबंधन की सूची बनाइए ।

8. Briefly describe the effect of yogic practices in constipation. *2*

कब्ज में यौगिक अभ्यासों के प्रभाव का संक्षिप्त वर्णन कीजिए ।

9. What is arthritis ? List its common symptoms. *2*

अर्थराइटिस क्या है ? इसके सामान्य लक्षणों की सूची बनाइए ।

10. Discuss the usefulness of asanas in the diseases of skeletal system. *2*

अस्थि (कंकाल) तंत्र के रोगों में आसनों की उपयोगिता पर चर्चा कीजिए ।

11. List wholesome and unwholesome diets in the diseases of muscles. *2*

मांसपेशियों से संबंधित रोगों में पथ्य व अपथ्य आहारों की सूची बनाइए ।

12. Discuss the common symptoms of angina disease. *2*

एंजाइना रोग के सामान्य लक्षणों की विवेचना कीजिए ।

13. "In the diseases of respiratory system, the practice of yogic activities such as shatkarma, asana, mudra-bandha, pranayama and meditation prove to be very effective in curing the diseases." Elaborately prove the truth of this statement. *5*

"श्वसन तंत्र के रोगों में यौगिक क्रियाओं जैसे – षट्कर्म, आसन, मुद्रा-बंध, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास रोग दूर करने में अत्यंत प्रभावी सिद्ध होता है ।" इस कथन की सत्यता को सविस्तार प्रमाणित कीजिए ।

14. Giving a general introduction of kidney stone, explaining its yogic therapy in detail. *5*

किडनी स्टोन का सामान्य परिचय देते हुए उसकी यौगिक चिकित्सा की सविस्तार व्याख्या कीजिए ।

15. Giving a general introduction of any two diseases of skeletal system, describe them comparatively on the basis of their symptoms. *5*

अस्थि (कंकाल) तंत्र से संबंधित किन्हीं दो रोगों का सामान्य परिचय देते हुए लक्षणों के आधार पर उनका तुलनात्मक वर्णन कीजिए ।

16. Throw light on yogic therapy for thyroid gland related diseases. *5*

थाइरॉइड ग्रन्थि से संबंधित रोगों की यौगिक चिकित्सा पर प्रकाश डालिए ।