

679

Total Pages : 4

Roll No. -----

YS-02

Human Anatomy and Health

शरीर विज्ञान तथा स्वास्थ्य

Certificate in Yogic Sciences (CYS-16/17)

Examination 2021 (Winter)

Time: 2 Hours

Max. Marks: 100

Note : This paper is of Hundred (100) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्न पत्र सौ (100) अंकों का है जो दो (02) खण्डों, क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section – A / खण्ड –क

(Long Answer – type questions) / (दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

Note: Section 'A' contains Five (05) long-answer-type questions of Twenty Six (26) marks each. Learners are required to answer any two (02) questions only.

[2 x 26 = 52]

P.T.O.

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Q.1. Explain the functions of digestive system and clarify the effects of yoga on the digestive system.

पाचन तंत्र की कार्य विधि समझाइये व पाचन तंत्र पर योग के प्रभाव को स्पष्ट कीजिए।

Q.2. Explain the meaning of yoga therapy. And describe the various dimensions of yoga therapy.

योग चिकित्सा का आशय स्पष्ट कीजिए तथा योग चिकित्सा के विविध आयामों का वर्णन कीजिए।

Q.3. Describe the composition and functions of sensory organs.

ज्ञानेन्द्रिय तंत्र की संरचना एवं कार्यों का वर्णन कीजिए।

Q.4. Explain the system of healthy man. And describe the purpose of swashtha vrat.

स्वस्थ पुरुष के लक्षण बताते हुये स्वस्थवृत्त का प्रयोजन बताइये।

Q.5. Write the scientific importance of Dincharya and Ratricharya.

दिनचर्या व रात्रिचर्या का वैज्ञानिक महत्व लिखिए।

Section – B / खण्ड – ख

(Short-answer-type questions) / लघु उत्तरों वाले प्रश्न

Note: Section 'B' contains Eight (08) short-answer-type questions of Twelve (12) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only.

[4 x 12 = 48]

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बारह (12) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Q.1. Write the function of endocrine glands.

अतःस्त्रावी ग्रन्थियों के कार्य लिखिए।

Q.2. What is Balance Diet? Discuss its importance during yogic practices.

संतुलित आहार क्या है? स्पष्ट कीजिए तथा योगाभ्यास के समय इसके महत्व का वर्णन कीजिए।

P.T.O.

Q.3. Write the mechanism of blood circulation system and the functions of blood.

रक्त परिसंचरण तंत्र की क्रिया विधि लिखिए व रक्त के कार्य लिखिए।

Q.4. Write the importance of Asana and pranayama in maintenance of health.

स्वास्थ्य संवर्द्धन में आसन एवं प्राणायाम का महत्व लिखिए।

Q.5. What is good diet? Explain the role of diet in maintenance of health.

हितकर आहार क्या है? स्वास्थ्य संवर्द्धन में आहार की क्या भूमिका क्या है? स्पष्ट कीजिए।

Q.6. What is the effect of meditation on the human brain?

मानव मस्तिष्क पर ध्यान का क्या प्रभाव पड़ता है? समझाइये।

Q.7. Write the type of Dhauti and write the scientific significance of Dhauti Karma.

धौति के प्रकार लिखिए तथा धौति कर्म का वैज्ञानिक महत्व बताइये।

Q.8. What is the concept of yoga therapy and its field?

योग चिकित्सा की अवधारणा क्या है तथा इसके क्षेत्र बताइये।
