

C384

Total Pages : 4

Roll No.

YS-02

Human Anatomy and Health

शरीर विज्ञान तथा स्वास्थ्य

Certificate in Yogic Sciences (CYS-16/17)

Ist Semester Examination, 2022 (June)

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 प्रश्नपत्र 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.

(2×26=52)

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।

1. Describe the various system of human body.

मानव शरीर के विभिन्न तंत्रों का परिचय दीजिए।

2. Introduce the breathing system and describe the effects of yoga on the respiratory system.

श्वसन तंत्र का परिचय दीजिए एवं श्वसन तंत्र पर योगाभ्यास के प्रभावों का वर्णन कीजिए।

3. Define health and explain the concept of health and disease in detail.

स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए एवं स्वास्थ्य एवं रोग की अवधारणा को विस्तार से समझाइए।

4. Discuss the principles of yoga therapy and describe the scope and limitations of yoga therapy.

योग चिकित्सा के सिद्धान्तों का विवेचन कीजिए एवं योग चिकित्सा के क्षेत्र तथा सीमाओं का वर्णन कीजिए।

5. Describe in detail the structure and functions of the endocrine system.

अंतःस्रावी तंत्र की रचना एवं कार्यों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

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.

(4×12=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।

1. Write the function of pancreatic gland and thyroid gland and describe diseases due to their imbalance.

अग्नाशय ग्रंथि व थायरायड ग्रंथि के कार्य लिखिए तथा इनके असंतुलन से होने वाले रोगों का वर्णन कीजिए।

2. Describe the detail Shat karmas.

षट्कर्मों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

3. Define Pranayama and write the benefits of Pranayama.

प्राणायाम को परिभाषित कीजिए तथा प्राणायाम के लाभ लिखिए।

4. What do you understand by diet therapy ? Describe the components of diet.

आहार चिकित्सा से आप क्या समझते हैं? आहार के घटकों का वर्णन कीजिए।

5. What is diet? Describe the importance of diet.

आहार क्या है? इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

6. Explain the dincharya in detail.

दिनचर्या को सविस्तार समझाइए।

7. What is Ritu Charya? Explain the effect of Ritu Charya on health.

ऋतुचर्या किसे कहते हैं, तथा ऋतुचर्या का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है? स्पष्ट कीजिए।

8. How can improve our immunity? Explain any five techniques.

हम अपनी प्रतिरोधी क्षमता किस प्रकार बढ़ा सकते हैं? किन्हीं पाँच उपायों का वर्णन कीजिए।