

This question paper contains 3 printed pages]

PGDYT

YT-06

स्वास्थ्य एवं मनोविज्ञान (VI)

योग चिकित्सा में स्नातकोत्तर (डिप्लोमा) परीक्षा, 2024

स्वास्थ्य एवं मनोविज्ञान

षष्ठ प्रश्नपत्र

समय : तीन घण्टे

पूर्णांक : 100

नोट : सभी प्रश्न करना अनिवार्य है।

5×6=30

1. WHO के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए।

Define Health according to WHO.

2. तनाव के उत्पन्न होने से शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

What happens at physical level when we are under stress ?

3. अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने में नींद की क्या भूमिका है ?

What role does sleep play in maintaining good health ?

P.T.O.

4. क्रीड़ा योग तनाव दूर करने में कैसे मदद करता है ?

How does Krida Yoga help in releasing stress ?

5. QRT के चरण लिखिए।

Write the steps of QRT.

5×8=40

6. तैत्तिरीय उपनिषद् के अनुसार स्वास्थ्य की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।

Explain the concept of health according to Tattiriya Upanishad.

7. जीवन में यूस्ट्रेस के महत्त्व को स्पष्ट कीजिए।

Explain the importance of Eustress in life.

8. आयुर्वेद के अनुसार रोग की उत्पत्ति कैसे होती है ?

How does disease occur according to Ayurveda ?

9. तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया में हार्मोन क्या भूमिका निभाते हैं ?

What role do hormones play in the body's response to stress ?

10. आहार संबंधित विकारों को स्पष्ट कीजिए।

Elaborate on food related disorders.

3×10=30

11. तनाव के क्रिया विज्ञान को विस्तार से समझाइये।

Explain the physiology of stress in detail.

12. अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में योग किस प्रकार सहायक है ? स्पष्ट कीजिए।

How Yoga helps in maintaining Good health ? Explain.

13. तनाव की अवधारणा को बताते हुए, तनाव दूर करने में IAYT की भूमिका को स्पष्ट कीजिए।

Explaining the concept of stress, write the role of IAYT in eliminating stress.