

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्न पत्र तीन खण्डों 'अ', 'ब' और 'स' में विभाजित है।

खण्ड 'अ'

1x10

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
 - (i) आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए।
 - (ii) कौन सी ऋतुओं में योगाभ्यास प्रारंभ करना चाहिए।
 - (iii) किन ऋतुओं में योगाभ्यास प्रारंभ करना निषेध माना गया है।
 - (iv) चित्त क्या है ?
 - (v) तंत्रिका कोशिका के कार्यों को लिखिए।
 - (vi) श्वसन तंत्र के अंगों के नाम लिखिए।
 - (vii) इन्सुलिन हार्मोन के कार्य लिखिए।
 - (viii) अचेतन अवस्था को स्पष्ट कीजिए।
 - (ix) प्राणायाम का श्वसन तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है ?
 - (x) सामाजिक स्वास्थ्य को स्पष्ट कीजिए।

खण्ड 'ब'

4x5

2. समग्र स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों का वर्णन कीजिए।
अथवा
आसनों का पाचन तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है ? स्पष्ट कीजिए।
3. सात्विक एवं राजसिक आहार को स्पष्ट कीजिए।
अथवा
स्वास्थ्य प्राप्ति हेतु उपवास के महत्व को समझाइए।
4. योगाभ्यास का तंत्रिका तंत्र पर पड़ने वाले प्रभाव को स्पष्ट कीजिए।
अथवा
आधुनिक जीवन में योग की उपयोगिता को समझाइए।
5. फेफड़ों की संरचना का वर्णन कीजिए।
अथवा
अधिवृक्क ग्रंथि द्वारा स्रावित हार्मोन के कार्यों को लिखिए।
6. योग के अनुसार मन की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
अथवा
मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु प्राणायाम किस प्रकार उपयोगी हैं ? समझाइए।
7. मानव चेतना की विभिन्न अवस्थाओं का वर्णन कीजिए।
अथवा
रक्त परिसंचरण तंत्र का सचित्र वर्णन कीजिए।
8. योगाभ्यास का अंतःस्त्रावी ग्रंथियों पर पड़ने वाले प्रभाव का वर्णन कीजिए।
अथवा
योग के द्वारा कैसे समग्र स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है, स्पष्ट कीजिए।

खण्ड 'ब'

2x10