

PGD in AYSc Sem.-2 Examination

AY-201 Core

Health Science

April-2025

Time : 2-30 Hours]

[Max. Marks : 70

પ્રશ્ન 1. ચેતનાની માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં ભૂમિકા જણાવો. (14)

અથવા

સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ? તેના પ્રકાર ઉદાહરણ સહિત સમજાવો.

પ્રશ્ન 2 હતાશાના પ્રકાર વર્ણવી યોગ દ્વારા તેની ચિકિત્સા વર્ણવો. (14)

અથવા

વ્યક્તિત્વ યોગિક પરિભાષા વિસ્તૃતથી સમજાવો.

પ્રશ્ન 3. નીચેનામાંથી ગમે તે એક પર નોંધ લખો. (14)

(1) મનનું નિયમન.

(2) કબજિયાતની યોગિક ચિકિત્સા.

પ્રશ્ન-4 લાગણીના પ્રકારો વર્ણવી તેનો યોગ દ્વારા રચનાત્મક ઉપયોગ જણાવો. (14)

અથવા

યોગિક આહારને વિગતે સમજાવો.

પ્રશ્ન-5 નીચેનામાંથી ગમે તે સાત પ્રશ્નોના જવાબ આપો. (14)

1. ઉપાગમ પરિહાર સંઘર્ષનું ઉદાહરણ આપો .
- 2 કમરનો દુખાવો થવાનું મુખ્ય કારણ જણાવો.
- 3 યોગિક ચિકિત્સાની લાક્ષણિકતા વર્ણવો.
- 4 નિમ્નરક્તચાપની યોગિક ચિકિત્સા જણાવો.
- 5 યોગની દ્રષ્ટિએ ઈચ્છાનિયંત્રણ કરવાના ઉપાયો
- 6 આંખનું તેજ વધારવા કઈ મુદ્રા ઉપયોગી છે.
- 7 ત્રિબંધના નામ જણાવો.
- 8 ડાયાબીટીસ માટે કયું આસન ફાયદાકારક છે.