

MY-08/202**Yoga and Health**

(योग एवं स्वास्थ्य)

M. Sc./M. A. Yoga (MSY-11/MAY-11/12/13/16)**Second Year, Examination, 2017****Time : 3 Hours****Max. Marks : 80**

Note : This paper is of **eighty (80)** marks containing **three (03)** Sections A, B and C. Learners are required to attempt the questions contained in these Sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्न पत्र अस्सी (80) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Section-A / खण्ड-क**(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)**

Note : Section 'A' contains four (04) long answer type questions of nineteen (19) marks each. Learners are required to answer *two* (02) questions only.

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं।
प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Differentiate between Yogic Diet and Balanced Diet. What is the significance of Yogic Diet in Yoga Sadhna ?

योगिक आहार एवं संतुलित आहार में अन्तर स्पष्ट कीजिए।
योग साधनों में योगिक आहार का क्या महत्व है ?

2. Define 'Health'. What is the purpose of 'Swasthvritta' ? Explain the symptoms of a Healthy Person.

‘स्वास्थ्य’ को परिभाषित कीजिए। ‘स्वस्थवृत्त’ का प्रयोजन क्या है ? स्वस्थ व्यक्ति के लक्षणों की व्याख्या कीजिए।

3. What is Yoga Therapy ? What are the major components of Yoga Therapy ? Discuss in detail.

योग चिकित्सा क्या है ? योग चिकित्सा के मुख्य घटक क्या हैं ? विस्तृत चर्चा कीजिए।

4. What is the concept of Alternative Therapy ? How is it helpful in treating Backache ?

वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा क्या है ? पीठदर्द के निदान में यह किस प्रकार सहायक है ?

Section-B / खण्ड-ख**(Short Answer Type Questions) / (लघु उत्तरीय प्रश्न)**

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of eight (08) marks each. Learners are required to answer *four* (04) questions only.

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

1. What is 'Achar Rasayan' ? Comment.
'आचार रसायन' क्या है ? टिप्पणी कीजिए।
2. What is the Model of Ritucharya ? Briefly discuss.
ऋतुचर्या का स्वरूप क्या है ? संक्षिप्त चर्चा कीजिए।
3. What are the limitations of Yoga Therapy ?
योग चिकित्सा की सीमाएँ क्या हैं ?
4. 'Diet is Medicine.' Justify it.
'आहार औषधि है।' इसकी पुष्टि कीजिए।
5. How is 'Dincharya' useful in Yoga Sadhna ?
योग साधना में 'दिनचर्या' किस प्रकार सहायक है ?
6. Explain *one* technique of Alternative therapy.
वैकल्पिक चिकित्सा की एक विधि का वर्णन कीजिए।
7. Which technique of Alternative therapy is given in Low Blood Pressure ? Explain with justification.
निम्न रक्तचाप में वैकल्पिक चिकित्सा की कौन-सी विधि प्रयुक्त की जाती है ? स्पष्टीकरण सहित बताइए।

8. Explain the treatment to stress through Alternative Therapy.

वैकल्पिक चिकित्सा द्वारा तनाव के उपचार का वर्णन कीजिए।

Section-C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note : Section 'C' contains ten (10) objective type questions of one (01) mark each. All the questions of this Section are compulsory.

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Indicate whether the following statements are True or False :

इंगित कीजिए कि निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य :

1. Yogic Diet is Mitahar. (True/False)
योगिक आहार मिताहार है। (सत्य/असत्य)
2. There is no difference between Ritucharya 1 and 2. (True/False)
ऋतुचर्या 1 व 2 में कोई अन्तर नहीं है। (सत्य/असत्य)
3. The purpose of Swasthviritta is to keep 'Fit'. (True/False)
स्वस्थवृत्त का प्रयोजन है 'स्वस्थ' रहना। (सत्य/असत्य)
4. Dhauti is a Mudra. (True/False)
धौति मुद्रा है। (सत्य/असत्य)
5. Kumbhaka and Stambhviritti are same. (True/False)
कुंभक एवं स्तम्भवृत्ति समान हैं। (सत्य/असत्य)

6. Bandhas are four. (True/False)
बन्ध चार हैं। (सत्य/असत्य)
7. Gomukhasana is helpful in High BP. (True/False)
उच्च रक्तचाप में गोमुखासन सहायक है। (सत्य/असत्य)
8. Accupressure is done during depression. (True/False)
दबाव चिकित्सा अवसाद के समय दी जाती है। (सत्य/असत्य)
9. Magnet therapy is given in all diseases. (True/False)
चुम्बक चिकित्सा सभी रोगों में दी जाती है। (सत्य/असत्य)
10. Yoga Therapy is a simple therapy. (True/False)
योग चिकित्सा एक सरल चिकित्सा है। (सत्य/असत्य)

