

Y. S-02**Human Anatomy and Health**

(मानव शरीर विज्ञान तथा स्वास्थ्य)

Certificate in Yogic Sciences (CYS-16/17)

First Semester, 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. Discuss the structure and function of Excretory System.
उत्सर्जन तंत्र की रचना एवं कार्य लिखिए।

2. Explain structure and function of respiratory system.
श्वसन तंत्र की रचना एवं कार्य लिखिए।
3. Describe 'Yama and Niyama'.
यम-नियमों का वर्णन कीजिए।
4. Discuss the need of Yoga and Hygiene in present time.
वर्तमान समय में योग एवं स्वस्थवृत्त का वर्णन कीजिए।

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. Write a short note on Asana.
आसन पर लघु टिप्पणी लिखिए।
2. Discuss various components of Yoga therapy.
योग चिकित्सा के विविध आयामों का वर्णन कीजिए।
3. Discuss the function of muscular system.
पेशीय तंत्र के कार्य लिखिए।
4. Write a note on food.
आहार पर टिप्पणी लिखिए।
5. Write *two* Asanas for diabetic patients.
मधुमेह रोगी के दो आसनों का वर्णन कीजिए।

6. Write the methods of *two* Asanas and Pranayamas for obesity.
मोटापे के दो आसन एवं प्राणायाम की विधि लिखिए।
7. Write the method of 'Jal Neti' and benefits of 'Trataka'.
'जल नेति' की विधि एवं 'त्राटक' के लाभ लिखिए।
8. Write functions of endocrinel glands.
अन्तःस्रावी ग्रन्थि के कार्य लिखिए।

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।

Choose the correct answer :

सही उत्तर का चयन कीजिए :

1. Which Asana practising after meal :
 (a) Gomukhasan
 (b) Shavasana
 (c) Tadasana
 (d) Vajrasana
 भोजन के बाद कौन-सा आसन किया जाता है ?
 (अ) गोमुखासन

- (ब) शवासन
- (स) ताड़ासन
- (द) वज्रासन

2. 'Sthirm Sukham' is the definition of :

- (a) Pranayam
- (b) Asana
- (c) Shatkarma
- (d) Meditation

“स्थिरं सुखं” किसकी परिभाषा है ?

- (अ) प्राणायाम
- (ब) आसन
- (स) षट्कर्म
- (द) ध्यान

3. Which of the following is related to purified blood ?

- (a) Vein
- (b) Spleen
- (c) Artery
- (d) Brain

शुद्ध रक्त का सम्बन्ध निम्नलिखित में से किससे है ?

- (अ) शिरा
- (ब) प्लीहा
- (स) धमनी
- (द) मस्तिष्क

4. Which of the following is defined as Chittavritti Nirodha ?

- (a) Meditation

(b) Yoga

(c) Dharana

(d) Diet

“चित्तवृत्ति निरोध” किसे कहते हैं ?

(अ) ध्यान

(ब) योग

(स) धारणा

(द) आहार

5. How many Asanas are included in Suryanamaskar ?

(a) 5

(b) 12

(c) 8

(d) 22

सूर्यनमस्कार में कितने आसन होते हैं ?

(अ) 5

(ब) 12

(स) 8

(द) 22

6. Which is the nature of Sheetali and Sitkari Pranayams ?

(a) Hot

(b) Sun

(c) Cool

(d) Moon

शीतली एवं सीत्कारी प्राणायाम होता है :

- (अ) गरम
- (ब) सूर्य
- (स) ठंडा
- (द) चन्द्रमा

7. Which Pranayam is beneficial in thyroid ?

- (a) Bhastrika
- (b) Ujjayi
- (c) Kevali
- (d) Nadishodhan

‘थायरॉइड रोग’ में कौन सा प्राणायाम लाभदायक है ?

- (अ) भस्त्रिका
- (ब) उज्जयी
- (स) केवली
- (द) नाडीशोधन

8. How many Sutras are there in Patanjali Yoga Darshan ?

- (a) 50
- (b) 195
- (c) 55
- (d) 200

पातञ्जल योगदर्शन में कितने सूत्र हैं ?

- (अ) 50
- (ब) 195
- (स) 55
- (द) 200

9. Which is the first step of Astang Yoga ?

- (a) Niyama
- (b) Yama
- (c) Asana
- (d) Pranayam

अष्टांग योग का प्रथम चरण कौन-सा है ?

- (अ) नियम
- (ब) यम
- (स) आसन
- (द) प्राणायाम

10. 'Om kar' sound is essential in which Pranayam ?

- (a) Bhastrika
- (b) Udagetha
- (c) Sheetalī
- (d) Bhramari

‘ओम कार’ का नाद कौन-से प्राणायाम में किया जाता है ?

- (अ) भस्त्रिका
- (ब) उद्गीथ
- (स) शीतली
- (द) भ्रामरी

