

Roll No.

MY-08/MY-202

Yoga and Health

(योग एवं स्वास्थ्य)

M. Sc./M. A. Yoga (MSY-11/MAY-11/12/16/17)

Second Year, Examination, 2018

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.

(B-66) P. T. O.

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 principles and importance of Yoga Therapy in detail.

योग चिकित्सा के सिद्धान्त एवं महत्व की सविस्तार चर्चा कीजिए।

2. What do you understand by Swasthvritta ? Explain Dincharya according to Swasthvritta.

स्वस्थवृत्त से आप क्या समझते हैं ? स्वस्थवृत्त के अनुसार दिनचर्या लिखिए।

3. Discuss the concept and importance of Balanced Diet with the help of Diet chart.

संतुलित आहार की अवधारणा एवं महत्व को आहार चार्ट के द्वारा स्पष्ट कीजिए।

4. Explain the causes and alternative therapy of Hypertension and Depression.

उच्च रक्तचाप एवं अवसाद के कारण और वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।

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. Explain any *two* Ritucharya of Aadan kaal in brief
आदान काल की किन्हीं दो ऋतुओं की चर्या का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
2. Write the objective and quantity of Aahar according to Ayurveda.
आयुर्वेद के अनुसार आहार के उद्देश्य एवं मात्रा पर प्रकाश डालिए।
3. Describe the concept of Health and Disease.
स्वास्थ्य एवं व्याधि की अवधारणा स्पष्ट कीजिए।
4. Write different types and deficiency disease of Vitamins.
विटामिन्स के प्रकारों तथा इनकी कमी से होने वाले रोगों को लिखिए।
5. Describe Rituharitiki in brief.
ऋतुहरीतिकी को संक्षेप में समझाइए।

6. Write the causes and alternative therapy of Ulcer.
अल्सर रोग के कारणों एवं वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।
7. Write the causes and Yoga Therapy of Back pain.
कमर दर्द रोग के कारणों एवं वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।
8. Explain the role of Yoga Therapy in promoting Health.
स्वास्थ्य को उन्नत बनाने में योग चिकित्सा की भूमिका स्पष्ट 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।

1. "युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु" is explain in which text ?
 - (a) Yogsutra
 - (b) Gherand Samhita
 - (c) Bhagwadgeeta
 - (d) Upnishada

“युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु” का वर्णन किस ग्रन्थ में है ?

- (अ) योगसूत्र
- (ब) घेरण्ड संहिता
- (स) भगवद्गीता
- (द) उपनिषद्

2. Which type of age is not described in Ayurveda ?

- (a) Hitau (b) Dirghau
- (c) Dukhau (d) Sukhau

किस आयु का वर्णन आयुर्वेद में नहीं है ?

- (अ) हितायु (ब) दीर्घायु
- (स) दुखायु (द) सुखायु

3. At Early morning with empty stomach drink the water of cooper pot is known as :

- (a) Vaman
- (b) Ushapaan
- (c) Neti Kriya
- (d) Shankh Prakshalana

रात्रिकाल ताँबे के बर्तन में रखे जल का प्रातःकाल खाली पेट सेवन करना कहलाता है :

- (अ) वमन (ब) उषापान
- (स) नेति क्रिया (द) शंख प्रक्षालन

4. The ratio of Acid and Base in a Balanced Diet :

- (a) 50% Acid, 50% Base
- (b) 60% Acid, 40% Base
- (c) 40% Acid, 60% Base
- (d) 20% Acid, 80% Base

सन्तुलित आहार में अम्ल और क्षार का अनुपात होता है :

- (अ) 50% अम्ल, 50% क्षार
- (ब) 60% अम्ल, 40% क्षार
- (स) 40% अम्ल, 60% क्षार
- (द) 20% अम्ल, 80% क्षार

5. The Optimal B.P. of a Healthy Person :

- (a) 120-80 mm-Hg
- (b) 180-140 mm-Hg
- (c) 160-120 mm-Hg
- (d) 100-60 mm-Hg

एक स्वस्थ मनुष्य का सामान्य रक्तचाप कितना होता है ?

- (अ) 120-80 mm-Hg
- (ब) 180-140 mm-Hg
- (स) 160-120 mm-Hg
- (द) 100-60 mm-Hg

6. According to Ritucharya morning walk should be in :

- (a) Summer (b) Winter
(c) Spring (d) Rainy

ऋतुचर्या के अनुसार किस ऋतु में प्रातःकाल भ्रमण करना चाहिए ?

- (अ) ग्रीष्म (ब) सर्दी
(स) वसन्त (द) वर्षा

7. According to Ayurveda the types of Vyadhi are :

- (a) 02 (b) 03
(c) 05 (d) 04

आयुर्वेद के अनुसार व्याधि के कितने प्रकार होते हैं ?

- (अ) 02 (ब) 03
(स) 04 (द) 05

8. The contraindicated Asana in Cervical Disease is :

- (a) Makarasana (b) Bhujangasana
(c) Dhanurasana (d) Pashchimottanasana

सर्वाङ्कल रोग में वर्जित आसन है :

- (अ) मकारासन (ब) भुजंगासन
(स) धनुरासन (द) पश्चिमोत्तानासन

9. Which Hormone is related with Diabetes ?

- (a) Insulin (b) Thyroxin
(c) Melatonin (d) Adrenaline

मधुमेह रोग का सम्बन्ध किस हॉर्मोन से होता है ?

- (अ) इन्सुलिन (ब) थायरॉक्सिन
(स) मेलाटॉनिन (द) एड्रीनलीन

10. According to Ayurveda which matter have Mother's quality ?

- (a) Trifala (b) Trikuta
(c) Haritiki (d) Aonla

आयुर्वेदशास्त्र में किस द्रव्य को माता के समान हितकारी कहा गया है ?

- (अ) त्रिफला (ब) त्रिकुटा
(स) हरीतिकी (द) आँवला