

Roll No.

YS-02

Human Anatomy and Health

(शरीर विज्ञान तथा स्वास्थ्य)

Certificate in Yogic Sciences (CYS-16/17)

First Semester, 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-69) 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 structure and function of Digestive system.
पाचन तंत्र की रचना एवं कार्य लिखिए।
2. Explain structure and function of muscular system.
पेशीय तंत्र की रचना एवं कार्य लिखिए।
3. Describe Yoga therapy in detail.
योग चिकित्सा को सविस्तार समझाइए।
4. Discuss the need of Hygiene.
स्वस्थवृत्त की आवश्यकता 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 Pranayam.
प्राणायाम पर एक लघु टिप्पणी लिखिए।

2. Discuss about Dincharya.
दिनचर्या के विषय पर टिप्पणी लिखिए।
3. Discuss the function of Tissue.
ऊतक के कार्यों का वर्णन कीजिए।
4. Write two Asanas for blood pressure patients.
उच्च रक्तचाप रोगी में लाभकारी के दो आसनों का वर्णन कीजिए।
5. Write a note on lungs.
फेफड़ों पर एक टिप्पणी लिखिए।
6. Write a note on the essentiality of food items.
खाद्य पदार्थों की आवश्यकता पर एक टिप्पणी लिखिए।
7. Write a note on the principles of Yoga therapy.
योग चिकित्सा के सिद्धान्तों पर टिप्पणी लिखिए।
8. Write a note on bone structure and function.
अस्थि तंत्र की रचना एवं कार्य पर एक टिप्पणी 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 alternative :

सही विकल्प चुनिए :

1. The basic unit of body is :

- (a) Mitochondria
- (b) Heart
- (c) Tissue
- (d) Cell

शरीर की मूलभूत इकाई है :

- (अ) माइटोकॉण्ड्रिया
- (ब) हृदय
- (स) ऊतक
- (द) कोशिका

2. The power house of cell is :

- (a) Centrosome
- (b) Nucleus
- (c) Blood
- (d) Mitochondria

कोशिका का पावर हाउस है :

- (अ) सेन्द्रोसोम
- (ब) नाभिक
- (स) रक्त
- (द) माइटोकॉण्ड्रिया

3. Which food is beneficial for health ?

- (a) Rajsik
- (b) Satvik
- (c) Taamsik
- (d) Rajsik and Taamsik

कौन-सा भोजन स्वास्थ्य के लिए हितकर है ?

- (अ) राजसिक
- (ब) सात्विक
- (स) तामसिक
- (द) राजसिक एवं तामसिक

4. Tridosha is :

- (a) Sat-Raj-Tam
- (b) Dharma-Arth-Kaam
- (c) Baat-Pitta-Kaf
- (d) Kaf-Raj-Baat

त्रिदोष है :

- (अ) सत-रज-तम
- (ब) धर्म-अर्थ-काम
- (स) वात-पित्त-कफ
- (द) कफ-रज-वात

5. Who play the work of protein synthesis ?

- (a) Ribosome
- (b) Centrosome
- (c) Nucleus
- (d) Lysosomes

प्रोटीन संश्लेषण का कार्य करते हैं :

- (अ) राइबोसोम
- (ब) सेण्ट्रोसोम
- (स) नाभिक
- (द) लाइसोसोम

6. How many bones are found in a face ?

- (a) 8
- (b) 14
- (c) 10
- (d) 18

चेहरे में कितनी हड्डियाँ पायी जाती हैं ?

- (अ) 8
- (ब) 14
- (स) 10
- (द) 18

7. According to Ayurveda the season of rain is :

- (a) 16 July to 15 Sept.
- (b) 16 Sept. to 15 Nov.
- (c) 16 March to 15 May
- (d) 16 May to 16 July

आयुर्वेदानुसार वर्षा ऋतु का समय है :

- (अ) 16 जुलाई से 15 सितम्बर
- (ब) 16 सितम्बर से 15 नवम्बर
- (स) 16 मार्च से 15 मई
- (द) 16 मई से 16 जुलाई

8. The author of 'Bhakti Rahasya' :

- (a) Maharshi Aurobindo
- (b) Swami Dayanand
- (c) Swami Shivanand
- (d) Swami Vivekananda

‘भक्ति रहस्य’ के लेखक हैं :

- (अ) महर्षि अरविन्दो
- (ब) स्वामी दयानन्द
- (स) स्वामी शिवानन्द
- (द) स्वामी विवेकानन्द

9. Identify odd in the following :

- (a) Starch
- (b) Protein
- (c) Carbohydrate
- (d) Glucose

निम्नलिखित में से बेमेल को चिह्नित कीजिए :

- (अ) स्टार्च
- (ब) प्रोटीन
- (स) कार्बोहाइड्रेट
- (द) ग्लूकोस

10. The complete food is :

- (a) Milk
- (b) Curd
- (c) Cheese
- (d) Ghee

पूर्ण भोजन कहा जाता है :

- (अ) दूध
- (ब) दही
- (स) पनीर
- (द) घी