

नोट- खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल तीन (03) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Discuss Ashtang Yoga in context of Health.
स्वास्थ्य के सन्दर्भ में अष्टांगयोग का वर्णन कीजिए।
2. Discuss 'Shatkarma' and 'Panchkarma' in context of Shodhan.
शोधन के सन्दर्भ में षट्कर्म एवं पंचकर्मों का वर्णन कीजिए।
3. Mention importance of Yoga & Ayurveda.
योग एवं आयुर्वेद का महत्व लिखिये।
4. Discuss ideal daily routine & Achar Rasayan.
आदर्श दिनचर्या एवं आचार रसायन का वर्णन कीजिए।
5. Discuss major contagious diseases, their symptoms and treatment.
प्रमुख संक्रामक व्याधियों के नाम-लक्षण एवं चिकित्सा लिखिये।

Section - B / खण्ड 'ख'
(Short-Answer-Type Questions)
लघु उत्तरों वाले प्रश्न

Note - Section 'B' contains Eight (08) short-answer-type questions of Seven (07) marks each. Learners are required to answer any Five (05) questions only.

(5 × 7 = 35)

नोट- खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए सात (07) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल पाँच (05) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain five 'Niyamas'.
पाँच नियमों का वर्णन कीजिये।
2. Discuss about 'brahmacharya'.
ब्रह्मचर्य का वर्णन कीजिये।
3. Describe briefly the Yogic Diet/Food.
यौगिक आहार का उल्लेख कीजिये।
4. Discuss the location and importance of Various Chakra.
चक्रों का स्थान एवं महत्व बताइये।

5. Discuss 'Tribandha'.
त्रिबन्धों का वर्णन कीजिये।
6. Discuss, 'Tridosha'.
त्रिदोषों का वर्णन कीजिए।
7. Write short note on International Day of Yoga.
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर टिप्पणी लिखिये।
8. Explain the history of Yoga.
योग के इतिहास का वर्णन कीजिये।

BY-203

Yoga and Ayurveda/योग एवं आयुर्वेद Bachelor of Yoga & Nasturopathy (BYN-12/16/BAY-17)

Second Year, Examination - 2019

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Note - This Paper is of Eighty (80) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the Questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट- यह प्रश्नपत्र अस्सी (80) अंकों का है जो दो (02) खण्डों, क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशानुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

(Section A) खण्ड 'क'

(Long-Answer-Type Questions)

दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न

Note - Section 'A' contains Five (05) long-answer-type questions of Fifteen (15) marks each. Learners are required to answer any Three (03) questions only.

(3 × 15 = 45)