

C375

Total Pages : 4

Roll No.

BY-203

Yoga and Ayurveda

योग एवं आयुर्वेद

Bachelor of Arts (Yoga)

2nd Year Examination, 2022 (June)

Time : 2 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 निर्देशों के अनुसार 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 Twenty (20) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×20=40)

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बीस (20) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the usefulness of diet in lifestyle and describe the juices present in the diet.

जीवनशैली में आहार की उपयोगिता समझाइए व आहार में उपस्थित रसों का वर्णन कीजिए।

2. Describe the types, method and benefits of raktamokshan.

रक्तमोक्षण के प्रकार, विधि व लाभ सहित वर्णन कीजिए।

3. Explain the Panchakarma described in Ayurveda.

आयुर्वेद में वर्णित पंचकर्म को समझाइए।

4. Write the types of Yogic Shatkarma and describe any two techniques of it.

योगिक षट्कर्म के प्रकार लिखिए एवं किन्हीं दो विधियों का वर्णन कीजिए।

5. Discuss the Ashtanga Yoga described in Yoga and the eight limbs described in Ayurveda.

योग में वर्णित अष्टांग योग व आयुर्वेद में वर्णित आठ अंगों पर चर्चा कीजिए।

SECTION-B/(खण्ड-ख)

(Short Answer Type Questions)/(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

Note : Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Ten (10) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only. (4×10=40)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write the meaning and definition of yoga.

योग का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए।

2. Explain the purpose of Ayurveda.

आयुर्वेद का उद्देश्य समझाइए।

3. Explain the characteristics of a healthy person according to Ayurveda.

आयुर्वेद के अनुसार स्वस्थ व्यक्ति के लक्षणों को समझाइए।

4. Write the types of Nasya Karma described in Ayurveda.

आयुर्वेद में वर्णित नस्य कर्म के भेद लिखिए।

5. Write the types of aahaar/diet according to Shrimad Bhagavad Gita.

श्रीमद् भगवद्गीता के अनुसार आहार के प्रकार लिखिए।

6. Define health according to the World Health Organization.

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए।

7. What do you understand by infectious disease? Write the names of any two.

संक्रामक रोग से आप क्या समझते हैं? किन्हीं दो के नाम लिखिए।

8. Write the benefits of Kapalbhathi in Yogic Shatkarma.

योगिक षट्कर्म में कपालभाति के लाभ लिखिए।
