

Roll No.

MY-08/202

Yoga and Health

(योग एवं स्वास्थ्य)

M. A. Yoga (MAY-11/12/13/16/MSY-11)

Second Year, Examination, 2017

Time : 3 Hours

Max. Marks : 60

Note : This paper is of **sixty (60)** 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 साठ (60) 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 का चयन करना है।

Section-A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

Note : Section 'A' contains four (04) long answer type questions of fifteen (15) 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 पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. What is Health ? What is its purpose ? Explain in detail.

स्वास्थ्य क्या है ? इसका प्रयोजन क्या है ? सविस्तार वर्णन कीजिए।

2. Differentiate between Balanced and Model Diet.
संतुलित आहार व आदर्श आहार में अन्तर बताइए।
3. What are the limitations of Yoga Therapy ? Comment.
योग चिकित्सा की क्या सीमाएँ हैं ? टिप्पणी कीजिए।
4. Write an essay on 'Alternative Therapy'.
वैकल्पिक चिकित्सा पर एक निबन्ध लिखिए।

Section-B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of five (05) 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 पाँच (05) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Give your views on 'Achar Rasayana'.
'आचार रसायन' पर अपने विचार व्यक्त कीजिए।
2. What is Dincharya-2 ?
दिनचर्या-2 क्या है ?
3. What is the object of the concept of 'Ahara' ?
'आहार' की अवधारणा का उद्देश्य क्या है ?

4. What is the necessity of 'Ritucharya' ?
'ऋतुचर्या' की क्या आवश्यकता है ?
5. What 'Vyadhi' ? Discuss in detail.
'व्याधि' क्या है ? सविस्तार चर्चा कीजिए।
6. Describe the causes, symptoms and treatment of constipation in relation to Alternative therapy.
वैकल्पिक चिकित्सा के संदर्भ में कब्ज के कारण, लक्षण व चिकित्सा की व्याख्या कीजिए।
7. Explain the causes, symptoms and alternative therapy to cervical pain.
गर्दन के दर्द के कारण, लक्षण व वैकल्पिक चिकित्सा का वर्णन कीजिए।
8. What is the relevance of alternative therapy in the present ?
वर्तमान में वैकल्पिक चिकित्सा की क्या उपादेयता है ?

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।

Indicate whether the following are True or False.

इंगित कीजिए कि निम्नलिखित सत्य हैं या असत्य।

1. There are 10 principles of alternative therapy.

(True/False)

प्राकृतिक चिकित्सा के 10 सिद्धान्त हैं।

(सत्य/असत्य)

2. The God of Ayurveda is Lord Shiva. (True/False)
भगवान शिव आयुर्वेद के देवता हैं। (सत्य/असत्य)
3. Ayurveda is Traditional Therapy. (True/False)
आयुर्वेद पारम्परिक चिकित्सा है। (सत्य/असत्य)
4. Lakshmana was treated by Sushena. (True/False)
लक्ष्मण की चिकित्सा सुशेन ने की थी। (सत्य/असत्य)
5. 'Keshya' comes under Dincharya. (True/False)
'केश्या' दिनचर्या के अन्तर्गत आती है। (सत्य/असत्य)
6. In depression 'Dhauti' is useful. (True/False)
अवसाद में 'धौति' उपयोगी है। (सत्य/असत्य)
7. 'Mitahara' is discussed in Hath Pradeepika. (True/False)
'मिताहार' की चर्चा हठ प्रदीपिका में है। (सत्य/असत्य)
8. In obesity mud therapy is good. (True/False)
मोटापे में मिट्टी चिकित्सा अच्छी है। (सत्य/असत्य)
9. 'Sun Therapy' is helpful in skin diseases. (True/False)
चर्म रोगों में 'सूर्य चिकित्सा' सहायक है। (सत्य/असत्य)
10. Alternative therapy has four components. (True/False)
वैकल्पिक चिकित्सा के चार घटक हैं। (सत्य/असत्य)