

MY-08/202

Yoga and Health

(योग एवं स्वास्थ्य)

M. Sc./M. A. Yoga

(MSY-11/MAY-11/12/13/16/17)

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.

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. Define 'Swasthvritt' along with its purpose. What is the role of 'Achar Rasayan' in Health Management ?
'स्वस्थवृत्त' को इसके प्रयोजन सहित परिभाषित कीजिए।
स्वास्थ्य प्रबन्धन में 'आचार रसायन' की क्या भूमिका है ?
2. Discuss in detail the concept of Ritucharya 1 and 2.
ऋतुचर्या 1 व 2 की सविस्तार चर्चा कीजिए।
3. What is Yoga Therapy ? Elaborate its principles and limitations.
योग चिकित्सा क्या है ? इसके सिद्धान्तों व परिसीमाओं की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।
4. What is the authenticity of Alternative Therapy in today's time ? How it contributes to cure mental disorders ?
आज के समय में वैकल्पिक चिकित्सा का क्या औचित्य है ?
मानसिक विषमताओं के उपचार में वह कैसे योगदान दे सकती है ?

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 note on 'Sadvrutt'.
- 'सद्वृत्त' पर एक लेख लिखिए।
2. Comment on the concept of 'Mitahara'.
- 'मिताहार' की अवधारणा पर टिप्पणी कीजिए।
3. 'Diet controls the diseases.' Justify.
- 'आहार बीमारियों को नियंत्रित करता है।' स्पष्ट कीजिए।
4. Write a brief essay on 'Vyadhi'.
- 'व्याधि' पर एक संक्षिप्त निबन्ध लिखिए।
5. Explain the scientific aspects of Yoga Therapy.
- योग चिकित्सा के वैज्ञानिक पक्ष का वर्णन कीजिए।
6. What is the relevance of 'Bandh' and 'Mudra' in Yoga Therapy ?
- योग चिकित्सा में 'बन्ध' तथा 'मुद्रा' की क्या उपादेयता है ?
7. Briefly shed light on the significance of Alternative Therapy.
- वैकल्पिक चिकित्सा के महत्व पर संक्षिप्त प्रकाश डालिए।
8. What are the causes, symptoms and possible treatment of ulcer on Alternative Therapy ?
- अल्सर के कारण, लक्षण व उसकी वैकल्पिक चिकित्सा द्वारा संभावित उपचार क्या हैं ?

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 statements are True *or* False.

इंगित कीजिए कि निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य।

1. There is no difference in Mitahar and balanced diet. (True/False)
मिताहार व संतुलित आहार में कोई अन्तर नहीं है।
(सत्य / असत्य)
2. Attractive body is healthy body. (True/False)
आकर्षक शरीर स्वस्थ शरीर है।
(सत्य / असत्य)
3. In ulcer 'Bhastrika' is practiced. (True/False)
अल्सर में 'भस्त्रिका' का अभ्यास होता है।
(सत्य / असत्य)
4. Garbhasana is helpful in pregnancy. (True/False)
गर्भावस्था में गर्भासन सहायक है।
(सत्य / असत्य)
5. In stress 'Silencing' is useful. (True/False)
तनाव में 'मौन' गुणकारी है।
(सत्य / असत्य)
6. In high B. P. Shavasana is useful. (True/False)
उच्च रक्तचाप में श्वासन गुणकारी है।
(सत्य / असत्य)

7. The purpose of 'Swasthvritt' is to keep healthy. (True/False)
 'स्वस्थवृत्त' का प्रयोजन है स्वस्थ रहना। (सत्य/असत्य)
8. There is no difference between Dincharya 1 and 2. (True/False)
 ऋतुचर्या 1 व 2 में कोई अन्तर नहीं है। (सत्य/असत्य)
9. Magnet therapy is painful. (True/False)
 चुम्बक चिकित्सा पीड़ादायक है। (सत्य/असत्य)
10. Acupressure is helpful to internal organs. (True/False)
 एक्यूप्रेशर आन्तरिक अंगों के लिए सहायक है। (सत्य/असत्य)