

Y.S-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.

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. Describe cell and human digestive system with diagram.
कोशिका एवं पाचनतंत्र का सचित्र वर्णन कीजिए।
2. Write an essay on Dincharya and Ratricharya.
दिनचर्या एवं रात्रिचर्या पर निबन्ध लिखिए।
3. Discuss the concepts and principles of Yoga Therapy.
योग चिकित्सा की अवधारणा एवं सिद्धान्त का वर्णन कीजिए।
4. Explain therapeutic importance of Shatkarma and Asana Pranayama.
षट्कर्म एवं आसन-प्राणायाम का चिकित्सीय महत्व समझाइए।

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 the functions of Bones.
अस्थियों के कार्य लिखिए।

2. Explain respiratory system with diagram.
श्वसन तंत्र का सचित्र वर्णन कीजिए।
3. Write objectives of hygiene.
स्वस्थवृत्त का प्रयोजन लिखिए।
4. Explain the functions of food and discuss beneficial diet.
भोजन के कार्य एवं हितकर भोजन का वर्णन कीजिए।
5. Describe Balanced Diet.
संतुलित आहार का वर्णन कीजिए।
6. Explain the method of Dhanurasana and Vakrasana and discuss their Therapeutic uses.
वक्रासन एवं धनुरासन की विधि का वर्णन करते हुए चिकित्सीय उपयोग लिखिए।
7. Discuss the method of Kapalbhathi and Nadishodhan Pranayama and describe importance.
कपालभाति एवं नाडीशोधन प्राणायाम की विधि एवं उसका महत्व समझाइए।
8. Write Ritucharya of summer season.
ग्रीष्म ऋतु की ऋतुचर्या 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. How many bones are there in an adult human body ?

- (a) 230
- (b) 240
- (c) 5
- (d) 206

अस्थियों की कुल संख्या कितनी होती है ?

- (अ) 230
- (ब) 240
- (स) 5
- (द) 206

2. Kapalbhata is an example of :

- (a) Panchakarma
- (b) Shatkarma
- (c) Asana
- (d) Pranayama

कपालभाति क्या है ?

- (अ) पंचकर्म
- (ब) षट्कर्म
- (स) आसन
- (द) प्राणायाम

3. How many sense organs are there in human body ?

- (a) 5
- (b) 4
- (c) 3
- (d) 10

ज्ञानेन्द्रियाँ कितनी होती हैं ?

- (अ) 5
- (ब) 4
- (स) 3
- (द) 10

4. What is the percentage of Acid and Base in a balanced diet ?

- (a) 20 and 80%
- (b) 80 and 20%
- (c) 50 and 50%
- (d) 40 and 60%

संतुलित आहार में अम्ल एवं क्षार का प्रतिशत कितना होता है ?

- (अ) 20 एवं 80%
- (ब) 80 एवं 20%
- (स) 50 एवं 50%
- (द) 40 एवं 60%

5. Impure blood is related to which of the following ?

- (a) Artery
- (b) Vein
- (c) Nerve
- (d) Kidney

अशुद्ध रक्त का सम्बन्ध किससे है ?

- (अ) धमनी
- (ब) शिरा
- (स) नर्व
- (द) किडनी

6. How many types of “Antarang Yoga” are there ?

- (a) 5
- (b) 3
- (c) 6
- (d) 8

“अंतरंग योग” कितने होते हैं ?

- (अ) 5
- (ब) 3
- (स) 6
- (द) 8

7. Who is the propounder of Yoga Philosophy ?

- (a) Maharshi Gherand
- (b) Maharshi Sawataram
- (c) Maharshi Kapil
- (d) Maharshi Patanjali

योगदर्शन के आचार्य कौन हैं ?

- (अ) महर्षि घेरण्ड
- (ब) महर्षि स्वात्माराम
- (स) महर्षि कपिल
- (द) महर्षि पतञ्जलि

8. 'M' kar sound is essential in which Pranayama ?

- (a) Bharamari
- (b) Ujjayi
- (c) Nadishodhan
- (d) Sheetalī

'म' कार का नाद कौन से प्राणायाम में किया जाता है ?

- (अ) भ्रामरी
- (ब) उज्जयी
- (स) नाडीशोधन
- (द) शीतली

9. What is the meaning of 'Ha' and 'Tha' respectively ?

- (a) Moon
- (b) Sun
- (c) Stars
- (d) Sun and Moon

'ह' एवं 'ठ' से क्या तात्पर्य है ?

- (अ) चन्द्रमा
- (ब) सूर्य
- (स) तारे
- (द) सूर्य एवं चन्द्रमा

10. Which of the following patients should not practice Mayurasana ?

- (a) Obesity
- (b) Diabetes
- (c) Gastric ulcer
- (d) Joint pain

कौन से रोगी को मयूरासन नहीं करना चाहिए ?

- (अ) मोटापा
- (ब) मधुमेह
- (स) आमाशय व्रण
- (द) जोड़ दर्द