

BY-203

Yoga and Ayurveda/योग एवं आयुर्वेद

Bachelor of Yoga & Naturopathy (BYN-12/16/BAY-17)

Second Year, Examination-2019

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 there sections according to the detailed instructions given therein.

नोट: यह प्रश्न पत्र अस्सी (80) अंकों का है जो तीन (3) खण्डों क, ख, ग में विभाजित है, शिक्षार्थियों का इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने है।

SECTION A / खण्ड क

Long Answer Type Questions (दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

Note: Section 'A' contains four (4) long answer type questions of Nineteen (19) marks each. Learners are required to answer two (2) questions only

नोट: खण्ड 'क' में चार (4) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं, शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (2) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Discuss Ashtang a yoga and Ashtang a Ayurveda.
अष्टांग योग एवं अष्टांग आयुर्वेद का वर्णन कीजिये।
2. Explain Panchkarma of Ayurveda.
आयुर्वेद कि पंचकर्मा का वर्णन कीजिये।
3. Describe Sadvritta and Achar a Rasayana.
सद्वृत्त एवं आचार रसायन का महत्त्व लिखिये।
4. Discuss scientific importance of Yoga and Ayurveda.
योग एवं आयुर्वेद का वैज्ञानिक महत्त्व लिखिये।

SECTION B / खण्ड ख

Short Answer Type Questions (लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains eight (8) Short answer type questions of eight (8) marks each. Learners are required to answer four (4) questions only

नोट: खण्ड 'ख' में आठ (8) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (8) अंक निर्धारित हैं, शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (4) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain different types of Yama.
विभिन्न प्रकार के यमों का वर्णन कीजिये।
2. Discuss in brief about “ANTARANG YOGA”.
“अतरंग योग” का संक्षेप में वर्णन कीजिये।
3. Enumerate importance of “Shatkarma”.
षट्कर्मों का महत्व लिखिये।
4. Write a short note on Ashtanga yoga.
अष्टांग योग पर टिप्पणी लिखिये।
5. Discuss about Yogic Diet.
यौगिक आहार लिखिये।
6. Explain ‘Restricted Foods are given in Yoga and Ayurveda.’
योग एवं आयुर्वेद के अनुसार निषिद्ध आहार का वर्णन कीजिये।
7. Write the technique, benefits and indications of Neti Kriya.
नेति क्रिया की विधि, लाभ एवं सावधानियां लिखिये।
8. Discuss role of yoga in prevention of contagious diseases.
संक्रामक रोगों के बचाव में योग की भूमिका लिखिये।

SECTION C / खण्ड ग

Objective Type Questions / वस्तुनिष्ठ प्रश्न

Note: Section 'C' contains ten (10) Objective type questions of one (1) mark each. All the questions of this section are compulsory.

नोट: खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (1) 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 है या असत्य'।

1. Bahirang Yoga are three types.
बहिरंग योग तीन होते हैं।
2. "VAMAN" is the shodhan karma for KAFDUSHA.
कफदोष का शोधनकर्म "वमन" है।
3. Basti is the best shodhanchikitsa for Vat Dashev.
वातदोस की श्रेष्ठ शोधन चिकित्सा बस्ति है।
4. Yama and Niyama are eight in numbers.
यम-नियमों की संख्या आठ होती है।
5. Kapal Bhati is a type of "Shatkarma"
कपालभाति षट्कर्म का प्रकार है।

Choose the correct alternative.

सही विकल्प चुनिए।

6. Which of the following is not a Panchkarma?

- (a) Vaman (b) Virechna
(c) Nasaya (d) Kunjal

कौन सा पंचकर्म नहीं है?

- (अ) वमन (ब) विरेचन
(स) नस्य (द) कुन्जल

7. Which of the following is not a Shatkarma?

- (a) Dhoti (b) Neti
(c) Trataka (d) Virechan

कौन सा षट्कर्म नहीं है?

- (अ) धौति (ब) नेति
(स) त्राटक (द) विरेचन

8. The best therapy for "PittaRoga"

- (a) Vaman (b) Virechana
(c) Basti (d) Shiruvirechana

फित्तरोगों की श्रेष्ठ चिकित्सा कौन सी है?

- (अ) वमन (ब) विवेचन
(स) बस्ति (द) शिरोविरोचन

9. Which of the following are Poorvakarma?

- (a) Sanehana (b) Sawedana
(d) Abhayanga (d) Snehana-Swedana

पूर्वकर्म कौन से है?

- (अ) स्नेहन (ब) स्वेदन
(स) अम्यंग (द) स्नेहन स्वेदन

10. What is the conduct of chemistry related to?

- (a) Anwala (b) Chyavanprasha
(c) Murabba (d) Best Karniya Karma

आचार रसायन किससे सम्बन्धित है

- (अ) आंवला (ब) च्यवनप्राश
(स) मुरब्बर (द) श्रेष्ठ करणीय कर्म
