

[Total No. of Printed Pages :8]

Roll No.....

**MY-08/202**  
**Yoga and Health**  
( योग एवं स्वास्थ्य )

**M.Sc/M.A. Yoga (MSY11/MAY11/12/12/16)**  
**Second Year, Examination, 2019**

**Time : 3 Hours**

**Max. Marks : 80**

---

**Note:** This question 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 (3) खण्डों क, ख और 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 (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 है, शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (2) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the concept of Health with Definitions. Write the symptoms of a healthy person.  
विभिन्न परिभाषाओं द्वारा स्वास्थ्य का स्वरूप स्पष्ट करते हुए स्वस्थ पुरुष के लक्षण लिखिए।
2. Discuss the importance of Yoga Therapy in present time. Write the limitations of Yoga Therapy.  
वर्तमान काल में योग चिकित्सा के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए योग चिकित्सा की सीमाएँ लिखिए।
3. Explain Ritucharya in detail.  
ऋतुचर्या को सविस्तार समझाइए।
4. Explain the Causes and Alternative therapy of Diabetes and Mental Tension.  
मधुमेह एवं मानसिक तनाव के कारण और वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।

### 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 balanced Diet in brief.**  
सन्तुलित आहार को संक्षेप में समझाइये।
2. **Define Sadvritta. Write any four sadvritta in brief.**  
सद्वृत्त को परिभाषित करते हुए किन्हीं चार सद्वृत्त का उल्लेख कीजिए।
3. **Explain the principles of Yoga Therapy.**  
योग चिकित्सा के सिद्धान्तों पर प्रकाश डालिए।
4. **Explain any two Ritucharya of Visarg kaal in brief.**  
विसर्ग काल की किन्हीं दो ऋतुचर्याओं का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
5. **Write the name and sources of any Five Essential Body Minerals.**  
शरीरोपयोगी प्रमुख पाँच खनिज लवणों के नाम एवं प्राप्ति स्रोत लिखिए।

6. Write the causes and Alternative Therapy of Constipation.  
कब्ज रोग के कारणों एवं वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।
7. Write the Causes and Yoga Therapy of Obesity.  
मोटापा रोग के कारणों एवं योग चिकित्सा लिखिए।
8. Explain the importance of Dincharya in promoting Health.  
स्वास्थ्य संरक्षण में दिनचर्या के महत्व पर प्रकाश डालिए।

### SECTION-C / खण्ड-ग

#### Objective Type Questions / वस्तुनिष्ठ प्रश्न

**Note:** Section 'C' contains ten (10) Objective type questions of one (1) marks 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।

1. The definition of Health “समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रिय” is explain in which Text?

- (A) Yogsutra (B) Charak Samhita  
(C) Bhagwad Geeta (D) Susrutra Samhita

स्वास्थ्य की परिभाषा “समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रिय” का वर्णन किस ग्रन्थ में है?

- (अ) योगसूत्र (ब) चरक संहिता  
(स) भगवद्गीता (द) सुश्रुत संहिता

2. How many subpillars of Health are described in Ayurveda?

- (A) 03 (B) 02  
(C) 04 (D) 05

आयुर्वेद में स्वास्थ्य के कितने उपस्तम्भों का वर्णन है?

- (अ) 03 (ब) 02  
(स) 04 (द) 05

3. Lodene is essential mineral for which body organ?

- (A) Liver (B) Heart  
(C) Thyroid (D) Brain

भोजन में आयोडीन की पर्याप्त मात्रा किस अंग के लिए आवश्यक है

- (अ) यकृत (ब) हृदय  
(स) थायरॉयड (द) मस्तिष्क

4. The No. of Antrraya in Yogsutra are –

- (A) 05 (B) 09  
(C) 04 (D) 08

योगसूत्र में कितने अन्तरायों का वर्णन किया गया है?

- (अ) 05 (ब) 09  
(स) 04 (द) 08

5. Which Vitamin is known as "Vitamin of Sun Rays?

- (A) Vitamin A (B) Vitamin B  
(C) Vitamin C (D) Vitamin D

किस विटामिन को धूप का विटामिन कहा जाता है?

- (अ) विटामिन A (ब) विटामिन B  
(स) विटामिन C (द) विटामिन D

6. According to Ritucharya rest in afternoon should be done in

- (A) Summer (B) Winter  
(C) Spring (D) Rainy

ऋतुचर्या के अनुसार किस ऋतु में दोपहर में शयन करना चाहिए

- (अ) ग्रीष्म (ब) सर्दी  
(स) वसन्त (द) वर्षा

7. How many types of Age are explained in Ayurveda?

- (A) 02 (B) 04  
(C) 05 (D) 03

आयुर्वेद में आयु के कितने प्रकारों का वर्णन किया गया है?

- (अ) 02 (ब) 04  
(स) 05 (द) 03

8. Which of the following is not risk factor for Hypertension?

- (A) Walking (B) Smoking  
(C) Fatty Food (D) Tension

उच्च रक्तचाप के लिए जोखिम कारक नहीं है

- (अ) भ्रमण (ब) धूम्रपान  
(स) वसायुक्त भोजन (द) तनाव

9. Which is not a part of Trifala?

- (A) Avala (B) Harad  
(C) Ilaychi (D) Baheda

कौनसा फल त्रिफला का भाग नहीं है?

- (अ) आँवला (ब) हरड़  
(स) इलायची (द) बहेड़ा

10. The beneficial Asana for a diabetic patient is

- (A) Mandukasan (B) Ardhamatsandrasana  
(C) Yogmudrasana (D) All

मधुमेह रोगी के लिए लाभकारी आसन है

- (अ) मण्डूकासन (ब) अर्द्धमत्स्येन्द्रासन  
(स) योगमुद्रासन (द) सभी

\*\*\*\*\*