



Paper Code

PK-204

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination May – 2018

P. G. Diploma in Panchkarma (Semester: Second)

Panchkarma

Yoga and Naturopathy

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

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

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any **three** questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. अष्टांग योग पर एक विस्तृत निबन्ध लिखिए।

Write an essay on Ashtanga Yoga in detail.

2. प्राणायाम की परिभाषा देते हुए प्राणायाम के महत्त्व की विस्तार से चर्चा करें।

Give the definition of Pranayama and discuss the importance of Pranayama in detail.

3. घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्मों का वर्णन कीजिए।

Describe Shatkarma according to Gherand Samhita.

4. प्राकृतिक चिकित्सा की परिभाषा देते हुए उसके सिद्धान्त एवं महत्त्व का वर्णन करें।

Give the definition of Naturopathy and describe its principle and importance.

5. मर्दन का परिचय देते हुए उसकी विधियों एवं महत्त्व की चर्चा कीजिए।

Give the introduction of Massage and discuss its techniques and importance.

Section - B / खण्ड-ख

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

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any **four** (04) questions. (4×5=20)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं **चार** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग की परिभाषा दीजिए।

Give the definition of Yoga.

2. आसनों की स्वास्थ्य में क्या भूमिका है?

What is the role of Asanas in health?

3. षट् चक्र का संक्षिप्त वर्णन करें।

Describe Shatchakra in brief.

4. बन्ध एवं मुद्रा का अर्थ स्पष्ट करें।

Explain the meaning of Bandha and Mudra.

5. जल चिकित्सा की विधियों की चर्चा कीजिए।

Discuss the methods of Hydrotherapy.

6. उपवास के प्रकार बताइये।

Describe the types of fasting.

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. (10×01=10)

नोट : खण्ड 'ग' में दस(10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. गीता के अनुसार योग की परिभाषा है:

(अ) चित्त वृत्ति निरोध

(स) कर्मों की कुशलता

The definition of yoga according to Gita is:

(A) Chitta Vritti Nirodh

(C) Accelence in action

(ब) जीवात्मा-परमात्मा का मिलन

(द) शक्ति और शिव का मिलन

(B) Combine Soul and Supreme soul

(D) Combine Shakti and Shiva

2. अन्तरंग योग का अंग है:

(अ) प्राणायाम

(स) धारणा

The part of Antarang yoga is.....

(A) Pranayama

(C) Dharna

(ब) प्रत्याहार

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Pratyahara

(D) None of these

3. नाड़ियों की संख्या है:

(अ) 71000

(स) 72900

The numbers of Nadies are.....

(A) 71000

(C) 72900

(ब) 72000

(द) 74000

(B) 72000

(D) 74000

4. इडा का एक नाम है.....

(अ) सूर्य स्वर

(स) सुषुम्ना स्वर

One name of Ida is.....

(A) Surya Swara

(C) Sushumna Swara

(ब) चन्द्र स्वर

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Chandra Swara

(D) None of these

5. मूलबन्ध संबंधित है.....

(अ) नासिका से

(स) उदर से

Mool Bandha is related to.....

(A) Nose

(C) Belly

(ब) कण्ठ से

(द) गुदा से

(B) Throat

(D) Anus

6. संधिवात में लाभकारी प्राणायाम है.....

(अ) सूर्य भेदी

(स) शीतली

The beneficial Pranayama in the Sandhivata is.....

(A) Suryabhedhi

(C) Sheetali

(ब) उज्जायी

(द) प्लाविनी

(B) Ujjayi

(D) Plavini

7. प्राकृतिक चिकित्सा के कितने मूलभूत सिद्धान्त हैं?

(अ) 05

(स) 10

(ब) 08

(द) 20

How many basic principles of Naturopathy are?

(A) 05

(C) 10

(B) 08

(D) 20

8. प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार कौन से रोग मित्र हैं?

(अ) जीर्ण रोग

(स) अ एवं ब दोनों

(ब) तीव्र रोग

(द) इनमें से कोई नहीं

Which disease are friend according to Naturopathy

(A) Old disease

(C) Both a and B

(B) Acute disease

(D) None of these

9. वाष्प स्नान उपयोगी है.....

(अ) मोटापे में

(स) तनाव में

(ब) दस्त में

(द) उच्च रक्तचाप में

Steam Bath is Useful in.....

(A) Obesity

(C) Stress

(B) Decentry

(D) High Blood Pressure

10. लाल रंग द्वारा चार्ज तेल का प्रयोग होता है.....

(अ) उल्टी में

(स) जोड़ों के दर्द में

(ब) बुखार में

(द) अपच में

Red colour charged oil is used in.....

(A) Vomiting

(C) Joint pain

(B) Fever

(D) Indigestion

-----X-----