

## Master in Yogic Science &amp; Alteranative Theory Examination

## Paper-1

## Introduction &amp; History of Yoga

Time : 2-30 Hours]

March 2019

[Max. Marks : 70

સૂચના : (૧) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

(૨) જમણી બાજુના અંક ગુણ દર્શાવે છે.

- ૧ (અ) યોગનો ઉદ્ભવ તથા ઐતિહાસિક અધ્યયન જણાવો. વેદ તથા ઉપનિષદ અનુસાર યોગનું વર્ણન કરો. ૧૪
- અથવા
- (અ) યોગનો ઉદ્ભવ તથા ઐતિહાસિક અધ્યયન જણાવો. ઉપનિષદ તથા ભગવદ્ગીતા અનુસાર યોગનું વર્ણન કરો. ૧૪
- (બ) ખાલી જગ્યા પૂરો (કોઈપણ ચાર) : ૦૪
- (૧) યોગ એટલે ..... અને ..... નું મિલન
- (૨) અથ શબ્દનો સરળ અર્થ ..... છે.
- (૩) યોગ સૂત્રમાં ..... પાદ આવેલા છે.
- (૪) યોગસૂત્રની રચના ..... ના આધારે કરવામાં આવેલી છે.
- (૫) ભક્તિ શબ્દ ..... ધાતુ પરથી આવેલો છે.
- (૬) સમાધિપાદમાં સૂત્રોની સંખ્યા ..... છે.
- ૨ (અ) ભક્તિયોગનું વર્ણન કરો. ૧૪
- અથવા
- (અ) સાંખ્ય યોગનું વર્ણન કરો. ૧૪
- (બ) ખાલી જગ્યા પૂરો (કોઈપણ ચાર) : ૦૪
- (૧) સાંખ્યયોગના રચયિતા ..... છે.
- (૨) યોગસૂત્રના રચયિતા ..... છે.
- (૩) ..... કપિલદેવના માતા ..... તથા પિતા ..... હતા.
- (૪) યોગસૂત્રનો ચોથો પાદ ..... છે.
- (૫) સ્વાધ્યાય શબ્દના ..... અર્થ યોગસૂત્રમાં જણાવેલા છે.
- (૬) વિભૂતિપાદમાં ..... સૂત્રો આવેલા છે.
- ૩ (અ) મહર્ષિપતંજલિ મુજબ યોગ શું છે તે જણાવો. ૧૪
- અથવા
- (અ) ચિત્તવૃત્તિ શું છે? તે જણાવો. ૧૪
- (બ) એક અથવા બે વાક્યમાં જવાબ આપો. કોઈપણ ત્રણ : ૦૩
- (૧) યોગસૂત્રમાં કેટલા પાદ છે? નામ જણાવો.
- (૨) ભક્તની વ્યાખ્યા આપો.
- (૩) આત્માના લક્ષણ જણાવો.
- (૪) પ્રકૃતિ સ્વભાવે કેવી રીતે છે?
- (૫) પુરુષ સ્વભાવે કેવો છે?
- ૪ (અ) અભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય શું છે? યોગસૂત્રના આધારે વિસ્તારથી જણાવો. ૧૪
- અથવા
- (અ) સંપ્રજ્ઞાન તથા અસંજ્ઞા સમાધિ છે? યોગસૂત્ર અનુસાર વિસ્તારથી જણાવો. ૧૪
- (બ) એક અથવા બે વાક્યમાં જવાબ આપો. કોઈપણ ત્રણ : ૦૩
- (૧) સાંખ્યનો અર્થ જણાવો.
- (૨) ક્રિયાયોગ કેવી રીતે બને છે ?
- (૩) યોગસૂત્રમાં વૈરાગ્યના કેટલા પ્રકાર જણાવેલા છે ?
- (૪) યમનો અર્થ જણાવો.
- (૫) નિયમનો અર્થ જણાવો.

2903N463-2

ENGLISH VERSION

**Instruction :** (1) Figures to right indicates full marks.

(2) All questions are compulsory.

- 1 (a) Origin of Yoga and describe Yoga according to veda and Upaanishad. 14  
OR  
(a) Origin of Yoga and describe Yoga according to Upanishad and Bhagawat Geeta. 14  
(b) Fill in the blanks (any four) : 04  
(i) Yoga means Union of ..... and .....  
(ii) ..... is a simple meaning of the 'Atha'  
(iii) Yogasutra has ..... chapters  
(iv) Yogasutra is crated by base on .....  
(v) 'Bhakti' word is derived from ..... word.  
(vi) ..... Sutras are in Samadhi Pad.
- 2 (a) Describe 'Bhakti Yoga'. 14  
OR  
(a) Decribe 'Sankya Yoga'. 14  
(b) Fill in the blanks (any four) : 04  
(i) ..... is founder of Sankhya Yoga.  
(ii) ..... is founder of Yoga Sutra.  
(iii) ..... meanings are explain of Swadhyay in 'Yoga Sutra.'  
(iv) ..... is a fourth chapter of yoga Sutra.  
(v) ..... was a father and ..... was a mother of Kapil muni  
(vi) ..... Sutras are in Vibhuti Pad.
- 3 (a) What is Yoga? Describe it according to Maharshi Patangali. 14  
OR  
(a) What is 'Chitta Vruti' give the name and describe. 14  
(b) Answer in one or two lines (any three) : 03  
(i) How many chaners are in Yoga Sutra? Give the name.  
(ii) Give definition of 'Bhakti'.  
(iii) Give the 'earmark' of 'Soul'.  
(iv) What is a nature of 'Prakriti'?  
(v) What is a nature of 'Purusha'?
- 4 (a) What is 'Abhyasa' and 'Vairagya' describe it according to Yoga Sutra. 14  
OR  
(a) Describe samprajтна Samadhi and Asamprajтна Samadhi. 14  
(b) Give Answer one or two lines (any three) : 03  
(i) What is meaning of Shakhya?  
(ii) What is Kriya Yoga?  
(iii) How many kind of vairagya in 'Yoga Sutra'?  
(iv) What is meaning of Yama?  
(v) What is meaning of Niyama?

## Master in Yogic Science &amp; Alternative Therapy Examination

## Anatomy, Physiology

March 2019

Time : 2-30 Hours]

[Max. Marks : 70

Q.1 (A) કોષ એ શું છે? કોષ અને તેની રચના વિસ્તાર પૂર્વક સમજાવો. (14)

અથવા

Q.1 (A) પેશી એટલે શું? ચેતા પેશી અને તેના પ્રકાર વિસ્તાર પૂર્વક સમજાવો. (14)

Q.1 (B) વૈકલ્પિક પ્રશ્નો (કોઈ પણ 4) (4)

1. મારા સ્નાયુ તંતુ માં 'Z' બેંડ આવેલો છે.

(a) ચેતા પેશી

(c) સરળ સ્નાયુ તંતુ

(b) કંકાલ સ્નાયુ તંતુ

(d) હુદ સ્નાયુ તંતુ

2. રક્ત કણો નું આયુષ્ય \_\_\_\_\_ છે.

(a) 60 દિવસ

(c) 90 દિવસ

(b) 120 દિવસ

(d) 150 દિવસ

3. રક્ત કણો \_\_\_\_\_ માં નાશ પામે છે.

(a) યકૃત

(c) સ્વાદુપિંડ

(b) બરોળ

(d) બોન મેરો

4. હું શરીર નું લશ્કર છું \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ હાડકા આપણા શરીર માં આવેલા છે.

6. હું હાઇન્ડ મગજ નો ભાગ છું.

(a) સેરીબ્રમ

(c) સેરીબેલમ

(b) પોન્સ

(d) b અને c

Q.2 (A) શ્વસન ક્રિયા ને પદ્ધતિ સર સમજાવો અને યોગ નું શ્વસન તંત્ર માં મહત્વ સમજાવો. (14)

N486-2

અથવા

Q.2 (A) કંકાલ તંત્ર વિસ્તર પૂર્વક સમજાવો. અને યોગ નું મસ્ક્યુલો સ્કેલેટલ તંત્ર માં મહત્વ સમજાવો. (14)

Q.2 (B) ટૂંક માં જવાબ આપો (કોઈ પણ 4) (4)

1. ખભા નો સાંધો એ \_\_\_\_\_ સાંધા નું ઉદાહરણ છે.

2. \_\_\_\_\_ એ હિંજ સાંધા નું ઉદાહરણ છે.

(a) ઘૂંટણ નો સાંધો

(c) થાપા નો સાંધો

(b) પગ ની ઘૂંટી નો સાંધો

(d) ખભા નો સાંધો

3. પગ માં \_\_\_\_\_ સ્નાયુ માં ઇજેક્શન અપાય છે.

4. ફોર આર્મ ના લાંબા હાડકા \_\_\_\_\_ છે.

5. ખોપરી માં ફક્ત \_\_\_\_\_ હાડકુ હલન ચલન કરી શકે છે.

6. \_\_\_\_\_ કરોડ ના મણકા આપણા શરીર માં આવેલા છે.

Q.3 (A) હૃદય ને વિસ્તાર પૂર્વક સમજાવો. તથા યોગ ની સર્ક્યુલેટરી સિસ્ટમ પર ની અસર સમજાવો. (14)

અથવા

Q.3 (A) બ્રેઈન ને વિસ્તાર પૂર્વક સમજાવો. તથા યોગ ની ચેતા તંત્ર પર અસર સમજાવો (14)

Q.3 (B) બહુ વૈકલ્પિક પ્રશ્નો (કોઈ પણ 3) (3)

1. નીચે આપેલ માંથી કોણ અનૈછિક કર્યો પર અંકુશ રખે છે?

(a) ડુધિરાલિસરણ તંત્ર

(c) મળ વિસર્જન તંત્ર

(b) ઓટોનોમિક ચેતા તંત્ર

(d) ધસન તંત્ર

2. કરોડ રજ્જુ નીચે આપેલ માંનું કયું મહત્વ નું કાર્ય કરે છે?

(a) બ્લડ પમ્પિંગ

(c) ધસન નિયંત્રણ

(b) પદાર્થો નું નિયંત્રણ

(d) રિફ્લેક્શ ક્રિયાઓ નું નિયંત્રણ

## N486-3

3. નીચે આપેલ માંથી કોણ સંવેદી અને મોટર બંને માહિતી નું વહન કરે છે?
- (a) મોટર ચેતા (c) હૃદય  
(b) સંવેદનાત્મક ચેતા (d) મિશ્ર ચેતા
4. હૃદય ની દિવાલો ને લોહી નો પુરવઠો પૂરો પાડતી રક્તવાહિનીઓ કહેવાય છે.
- (a) કોરોનરી ધમની (c) એઓરટા  
(b) કોરોનરી શીરા (d) સુપિરિયર વેના કાવા
5. નીચે આપેલ માંથી શું વેટ્રીકલ્સ માટે સાચું છે?
- (a) તે એટ્રીયમ ની નીચે હોય છે  
(b) તેની દિવાલ એટ્રીયમ કરતાં વધારે જાડી હોય છે  
(c) જમણું વેટ્રીકલ ડાબા વેટ્રીકલ કરતાં મોટું હોય છે  
(d) ઉપર ના બધા
- Q.4 (A) ઉત્સર્જન તંત્ર ને વિસ્તાર પૂર્વક સમજાવો. તથા યોગ ની ઉત્સર્જન તંત્ર પર અસર સમજાવો. (14)
- અથવા
- Q.4 (A) પુરુષ પ્રજનન તંત્ર સમજાવો તથા યોગ ની પ્રજનન તંત્ર પર અસર સમજાવો. (14)
- Q.4 (B) બહુ વૈકલ્પિક પ્રશ્નો (કોઇ પણ 3) (3)
1. અંતઃ સ્ત્રાવો નીચેના માંથી આના સિવાય બધા ના બનેલા હોય છે.
- (a) સ્ટિરોઇડ (c) કર્બોહાઇડ્રેટ  
(b) પ્રોટીન (d) એમાઇન
2. નીચેના બધા અંતઃસ્ત્રાવો પીટ્યુટરી ગ્રંથી ના અગ્ર ભાગ માં થી આવે છે. આના સિવાય
- (a) એચ જી એચ (c) પ્રોલેક્ટિન  
(b) ટી એસ એચ (d) ઇનસ્યુલીન
3. સ્ત્રીઓ માં લ્યુટેનાઇઝિંગ અંતઃસ્ત્રાવ
- (a) ટી એસ એચ ના ઉત્પાદન ને ઉત્તેજીત કરે છે.  
(b) શરીર માં ખનીજ તત્વો ના ચયાપચય નું નિયંત્રણ કરે છે.

N48<sup>c</sup> - 4

(c) ગર્ભ ના સંકોચન ને ઉત્તેજીત કરે છે.

(d) પ્રોજેસ્ટેરોન ના ઉત્પાદન ને પ્રોત્સાહન આપે છે.

4. ફેરેગ્સ એ લેરેગ્સ સાથે \_\_\_\_\_ થી જોડાયેલું છે.

5. બ્રોન્કાઇ વિભાજીત થઇ ને \_\_\_\_\_ બનાવે છે.

----- પૂર્ણ -----

N486-5

## Master in Yogic Science & Alternative Therapy

### Paper II

#### Anatomy Physiology

Q.1 (A) What is cell? Explain it and its structure in detail (14)

OR

Q.1 (A) What is tissue? Explain types of nervous tissue in detail (14)

Q.1 (B) Multiple Choice Questions (Any 4) (4)

1. I have Z band in my muscle fibre.

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| (a) Nervous tissue         | (c) Smooth muscle fibre  |
| (b) Skeletal muscle fibres | (d) Cardiac muscle fibre |

2. RBCs life span is \_\_\_\_\_

- |              |              |
|--------------|--------------|
| (a) 60 days  | (c) 90 days  |
| (b) 120 days | (d) 150 days |

3. RBCs destroys in \_\_\_\_\_

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| (a) Liver  | (c) Pancreas    |
| (b) Spleen | (d) Bone marrow |

4. I am the army of the body \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ bones are there in our body

6. I am part of hind brain

- |              |                |
|--------------|----------------|
| (a) Cerebrum | (c) Cerebellum |
| (b) Pons     | (d) b and c    |

Q.2 (A) Explain the mechanism of breathing and write the importance of Yoga on respiratory system. (14)

OR

Q.2 (A) Explain the skeletal system in detail and importance of Yoga in muscular skeletal system. (14)

Q.2 (B) Answer in short (Any 4) (4)

1. The shoulder joint is an example of \_\_\_\_\_ joint.

P.T.O.

N486-6

2. An example of a hinge joint is the \_\_\_\_\_
- (a) Knee joint (c) Hip joint  
(b) Ankle joint (d) Shoulder joint
3. The muscle in the leg used for injections is \_\_\_\_\_
4. The long bones of the fore arm are the \_\_\_\_\_
5. The only movable bone in the skull is \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_ number of vertebrae is there in our body.
- Q.3 (A) Describe the heart in detail and describe effect of Yoga on circulatory system. (14)

OR

- Q.3 (A) Explain the brain in detail and effect of Yoga on nervous system. (14)
- Q.3 (B) Multiple Choice Questions (Any 3) (3)

1. Which of the following controls involuntary actions?
- (a) Circulatory system (c) Excretory system  
(b) Autonomic nervous system (d) Respiratory system
2. Which of the following is the important function of spinal cord?
- (a) Pumping of blood (c) Control of respiration  
(b) Transferring substances (d) Control of reflex action
3. Which of the following carries both the sensory and motor information?
- (a) Motor nerves (c) Heart  
(b) Sensory nerves (d) Mixed nerves
4. The blood vessels that supply blood to walls of the heart are called
- (a) Coronary arteries (c) Aorta  
(b) Coronary veins (d) Superior vena cava
5. Which of the following is true about ventricles?
- (a) They are present below the atrium  
(b) The walls are thicker than the atrium  
(c) Right ventricle is larger than the left ventricle  
(d) All of the above

- Q.4 (A) Describe the excretory system in detail. Effect of Yoga on excretory system (14)

N486-7

OR

Q.4 (A) Explain the male reproductive system and effect of Yoga on reproductive system (14)

Q.4 (B) Multiple Choice Questions (Any 3) (3)

1. Hormones may consist of all the following except

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| (a) Steroid  | (c) Carbohydrates |
| (b) Proteins | (d) Amines        |

2. All the following hormones are produced by the anterior lobe of the pituitary gland except

- |         |               |
|---------|---------------|
| (a) HGH | (c) Prolactin |
| (b) TSH | (d) Insulin   |

3. In the female body, the luteinizing hormone

- (a) Stimulates TSH production
- (b) Regulate mineral metabolism in the body
- (c) Stimulates uterine contraction
- (d) Acts to promote progesterone production

4. Pharynx is connected to larynx through \_\_\_\_\_

5. Bronchi divide into \_\_\_\_\_

----- END -----



3/1/18

0104N007

Candidate's Seat No : \_\_\_\_\_

Master in Yogic Science & Alternative Theory Examination

Paper-III

Food & Nutrition for Health

Time : 2-30 Hours]

April 2019

[Max. Marks : 70

સૂચના : (૧) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

(૨) જમણી બાજુના અંક ગુણ દર્શાવે છે.

- ૧ (અ) આહારનું પ્રમાણ તથા સમતોલ આહાર વિશે જણાવી, શાકાહારના ગુણ અને માંસાહારના અવગુણ જણાવો. ૧૪  
અથવા
- (અ) ભોજનના તત્વોનું રાસાયણિક વર્ગીકરણ વર્ણવો. ૧૪  
(બ) યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરો. (કોઈપણ ચાર) : ૦૪
- (૧) દક્ષિણાયનનું બીજું નામ શું?  
(૧) આદાનકાલ (૨) વિસર્ગકાલ (૩) શરદઋતુકાલ  
(૨) શરદ ઋતુમાં નીચેમાંથી કયા રસવાળા ખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઈએ?  
(૧) મધુર, તિક્ત, કષાય (૨) કષાય, કટુ તિક્ત (૩) મધુર, અમ્બ, લવણ  
(૩) વિટામીન ડી ની ઉણપથી કયો રોગ થાય છે?  
(૧) સ્કર્વી (૨) રીકેટ્સ (૩) સ્તાંધળાપણુ  
(૪) કયું વિટામીન પાણી (જલ) દ્રાવ્ય છે?  
(૧) વિટામીન-સી (૨) વિટામીન-એ (૩) વિટામીન-ડી  
(૫) પાપડીઓ ખારોનો ઉપયોગ કઠોળ દાળના કયા વિટામીનનો નાશ કરે છે?  
(૧) વિટામીન-એ (૨) વિટામીન-બી (૩) વિટામીન-કે  
(૬) આપણા શરીરમાં કેટલા ખનીજ કારો છે?  
(૧) આઠ (૨) પંદર (૩) અઠાર (૪) વીસ
- ૨ (અ) ઋતુ અનુસાર દોષોના પ્રકોપ, શમન તથા રોગોના ઉપચાર વર્ણવો. ૧૪  
અથવા
- (અ) સદાવ્રત તથા આચાર રસાયણ વિશે નોંધ લખો. ૧૪  
(બ) ખાલી જગ્યા પૂરો (કોઈપણ ચાર) : ૦૪
- (૧) ....., ....., .....આ ત્રણ મનના ગુણો છે.  
(૨) દેહને મલિન બનાવે તે ..... કહેવાય છે.  
(૩) ..... અને ..... ભોજન લેનાર મનુષ્યો માટે વ્યાયામ સદા પથ્ય છે.  
(૪) ૧ ગ્રામ તેલ / ઘી માંથી ..... કેલરી મળે છે.  
(૫) આપણા શરીરમાં શર્કરાનું પાચન ..... સુધી થાય છે.  
(૬) ચાટીને ખવાય તે આહારને ..... કહે છે.
- ૩ (અ) કુપોષણનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી કુપોષણથી થતાં રોગ તથા ઉપવાસમાં શું અંતર છે તે જણાવો. ૧૪  
અથવા
- (અ) કોઈપણ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને જાળવવા માટે આહાર યોજના કેવી હોવી જોઈએ તે જણાવો. ૧૪  
(બ) બે લીટીમાં જવાબ આપો. કોઈપણ ત્રણ : ૦૩
- (૧) શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર કુપોષણની અસર જણાવો.  
(૨) પૂર્વ દિશાના પવનનાં ગુણ લખો.  
(૩) મિતાહાર એટલે શું?  
(૪) શુક્રબીજતાનાં કારણો જણાવો.?  
(૫) ઋતુ સંધિ એટલે શું?  
(૬) આહાર એટલે શું?

[P.T.O.]

## 0104N007-2

- ૪ (અ) દિનચર્યાના પ્રત્યેક અંગ વિસ્તારથી વર્ણવો. ૧૪
- અથવા
- (અ) સ્વાસ્થ્યની પરિભાષા જણાવી યોગિક આહાર વિશે વિસ્તાર પૂર્વક લખો. ૧૪
- (બ) સાચા વિકલ્પ પસંદ કરો. (કોઈપણ ત્રણ) : ૦૩
- (૧) શક્તિનો સૌથી વધુ સ્રોત કયો છે?  
(૧) પ્રોટીન (૨) ચરબી (૩) કાર્બોહાઇડ્રેટ પદાર્થો (૪) ખનીજ ક્ષારો
- (૨) ઓક્સિજનના સંસર્ગથી કયો વિટામીન નાશ પામે છે?  
(૧) વિટામીન-કે (૨) વિટામીન-ડી (૩) વિટામીન-એ
- (૩) કઈ ઋતુમાં જઠરાગ્નિ મંદ અને દુર્બલ બને છે?  
(૧) વર્ષા ઋતુ (૨) ગ્રીષ્મ ઋતુ (૩) વસંત ઋતુ
- (૪) કઈ ઋતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે?  
(૧) શરદ ઋતુ (૨) વસંત ઋતુ (૩) ગ્રીષ્મ ઋતુ
- (૫) ફણગાવેલ ધાન્યમાં તથા ખાટા ફળોમાં કયો વિટામીન હોય છે.  
(૧) વિટામીન-ઈ (૨) વિટામીન-એમે (૩) વિટામીન-સી

### ENGLISH VERSION

**Instruction :** (1) Figures to right indicates full marks.  
(2) All questions are compulsory.

- 1 ( a ) Explain the quality of food and Balance diet, Advantages of Vegetarian & Non. Veg. Diet. 14
- OR
- ( a ) Explain the chemical classification of food elements. 14
- ( b ) Chose the correct option (any four) : 04
- ( 1 ) Write the other name of 'Dakshinayana'.  
( i ) Adankal (Dry season) ( ii ) Visarg kal (wet season)  
(iii) Sharad Rutukal (Autumn season)
- ( 2 ) Which taste (Rasa) of food one have in Autumn season.  
( i ) Madhur, Tikta, Kashay  
( ii ) Kashay, Katu, Tikta  
( iii ) Madhar Amla, Lavan
- ( 3 ) Which disease caused by the deficiency of Vitami-D?  
( i ) Scarvi ( ii ) Rickets ( iii ) Tramquility (Ratandnapana)
- ( 4 ) Which one is the water soluble vitamin D  
( i ) Vitamin C ( ii ) Vitamin A ( iii ) Vitamin D
- ( 5 ) Which Vitamin gets destroyed while using soder bi carb in preparation of dal & rules?  
( i ) Vitamin A ( ii ) Vitamin B ( iii ) Vitamin K
- ( 6 ) How many minerals are there in our body?  
( i ) Eight ( ii ) Fifteen ( iii ) Eighteen

- 2 ( a ) According to season, the rise and fall of 'Dosa', What are the methods for the treatment of disease? 14

### OR

- ( a ) Write the notes on 'Aachar Rasayanan' 14

## 0104N007-3

- ( b ) Fill in the blanks (any four) : 04
- ( i ) ....., ....., ..... are 'Trigunas' of mind.
  - ( ii ) ..... makes our body firrhy (Malin)
  - ( iii ) Having ..... and ..... types of food one should do exerise.
  - ( iv ) One gram fat has ..... calorie.
  - ( v ) The difestion of sugar in our body up to .....
  - ( vi ) The food that can licked is called .....
- 3 ( a ) What is the meaning of malnutrition? Difference between the disease caused by malnutrition and fast? 14
- OR**
- ( a ) To maintain the health of a person what kind of diet plan should be follow? 14
- ( b ) Answer in two lines (any three) : 03
- ( i ) Effect of malnutrition on health?
  - ( ii ) What are the properties of wind couring from east?
  - ( iii ) What is Mitahar?
  - ( iv ) What are reasons of 'Shukra Kshinta'?
  - ( v ) What is 'Ruta sandhi' (season)
  - ( vi ) What is diet?
- 4 ( a ) Explain all the parts of 'Dincharya' (Daily routine) 14
- OR**
- ( a ) Defination of health Explain diet plan and Yogic diet. 14
- ( b ) Chose the correct option (any three) : 03
- ( 1 ) What is the highest source of energy?  
( i ) Protein ( ii ) Fat ( iii ) Carbohydrates
  - ( 2 ) Which vitamin is destroyed is the prieseurce of oxygen?  
( i ) Vitamin-K ( ii ) Vitamin-D ( iii ) Vitamin-A
  - ( 3 ) In which season digestion is slow and weak?  
( i ) Monsoon season ( ii ) Summer ( iii ) Spreing
  - ( 4 ) In which season 'Pitta' is at peat?  
( i ) Autuman season ( ii ) Spring ( iii ) Summer
  - ( 5 ) Which vitamin is present in sprouts and citrus fruits?  
( i ) Vitamin-E ( ii ) Vitamin-M ( iii ) Vitamin-C
-



## Master in Yogic Science &amp; Alteranative Theory Examination

## Paper - 4

## Yoga Chikitsa

April 2019

Time : 2-30 Hours]

[Max. Marks : 70

સૂચના : (૧) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

(૨) જમણી બાજુના અંક ગુણ દર્શાવે છે.

- ૧ (અ) આજકાલ રોગોની ચિકિત્સા માટે યોગનો પ્રયોગ બહુ થાય છે. યોગ દ્વારા રોગની ચિકિત્સાનો અર્થ શું છે, ૧૪  
યોગ ચિકિત્સા મુખ્ય ઘટકોનું સંક્ષિપ્તમાં વર્ણન કરો.

અથવા

(અ) રોગો દૂર કરવામાં ધ્યાનનું શું મહત્ત્વ હોઈ શકે આપના શબ્દોમાં ધ્યાનને સમજાવો.

(બ) ગમે તે ચારના જવાબ આપો :

૦૪

(૧) WHO પ્રમાણે સ્વાસ્થ્યની પરિભાષા શું છે

(૨) ખાલી જગ્યા પૂરો : ..... વિહાર, આચાર .....

(૩) શરીર અને મનની શુદ્ધી માટે કઈ બે નાડીમાં સમાનતા જરૂરી છે.

(૪) કયા ચક્રમાં કુંડલીની સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડી રહે છે.

(૫) કોઈપણ ત્રણ હસ્ત મુદ્રાઓના નામ આપો.

(૬) ઉડીયાન બંધ કયા ચક્રને પ્રભાવિત કરે છે.

- ૨ (અ) પ્રાણ શું છે તે વિસ્તારથી સમજાવો. ૧૪

અથવા

(અ) પંચકોષ શું છે તે વિસ્તારથી સમજાવો.

(બ) ગમે તે ચારના જવાબ આપો :

૦૪

(૧) મૂલાધાર ચક્રનું મહત્ત્વ શું છે.

(૨) વાયુ તત્ત્વની તન્માત્રા શું છે.

(૩) પંચતત્ત્વોમાં સૌથી સૂક્ષ્મ તત્ત્વ કયું છે.

(૪) માનસિક રોગો અને શારીરિક રોગો ને યોગમાં શું કહેવામાં આવે છે.

(૫) કયો પ્રાણ પાચન ક્રિયા માટે ઉત્તરદાયી છે.

(૬) કયો પ્રાણ ઉત્સર્જન ક્રિયા માટે ઉત્તરદાયી છે.

- ૩ (અ) “મધુમેહ” આજ સમાજમાં બહુ તીવ્રતાથી ફેલાઈ રહ્યો છે. મધુમેહના લક્ષણ કારણ, પ્રકાર અને યૌગિક ઉપચાર બતાવો. ૧૪

અથવા

(અ) “કબજિયાત બધા રોગોની જડ છે” તે વિસ્તારથી સમજાવો.

(બ) ગમે તે ત્રણ :

૦૩

(૧) મોટાપા થવાના કોઈ બે કારણ બતાવો.

(૨) ‘TSH’ હોર્મોન કઈ ગ્રંથીમાંથી સ્રાવિત થાય છે.

(૩) કબજિયાત માટેકયુ ષટ્કર્મ ફાયદાકારક છે.

(૪) રક્તચાપ (BP) નું સામાન્ય માપ શું છે.

(૫) યોગની કોઈપણ પરિભાષા લખો.

૪ (અ) "સ્વાસ્થ્ય જ ધન છે" આ ધન પ્રાપ્ત કરવા માટેના મહત્વપૂર્ણ સૂત્રો જણાવો.  
અથવા

૧૪

(અ) માનસિક સ્વાસ્થ્યની અવધારણા સ્પષ્ટ કરો. માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિના સાધનોનું વર્ણન કરો.

(બ) ગમે તે ત્રણ :

૦૩

- (૧) આયુર્વેદનો અર્થ શું છે.
- (૨) યોગ અને આયુર્વેદમાં કેટલા કલેશ બતાવ્યા છે.
- (૩) આયુર્વેદના કોઈપણ ત્રણ ગ્રંથોના નામ લખો.
- (૪) યોગના કોઈપણ ત્રણ ગ્રંથોના નામ લખો.
- (૫) આયુર્વેદમાં વૈધના કયા ચાર ગુણ બતાવ્યા છે.

### ENGLISH VERSION

**Instruction :** (1) Figures to right indicates full marks.

(2) All questions are compulsory.

1 (a) In this modern time Yoga is being used for the treatment of many discuss. what do you mean by Yoga Chikitsa? Describe the main principles of Yoga Chikitsa. 14

OR

(a) What are the importance of Dhayana for cradicting of discuss? Describe 'Dhayana' in your words. 14

(b) Answer any four :

04

- (1) Define the 'Health according to WHO.
- (2) Fill in the blanks : ..... Vihar Aachara .....
- (3) For the balance and purification of Body and Mind, which two nadis should be in balanced.
- (4) In which Chakra, Kundalini Shakti resides in dorment situation?
- (5) Name any three Hasta Mudras.
- (6) Uddiyana Bandha affects which Chakra?

2 (a) What is Prana? Describe.

14

OR

(a) What is Panch Kosha? Describe.

(b) Answer any four :

04

- (i) Which Tattva is present in Muladhara Chakra?
- (ii) Which Tanmarta is in Yaga Tattva?
- (iii) Which is the subtlest tattva ammong Panch
- (iv) What are the Yogic termonology for Physical and mentle discusses.
- (v) Which Prana is responsible for digestion?
- (vi) Which Prana is responsible for excretery?

**0204N019-3**

- 3 ( a ) Diabetes is being spreaded very fast in the society. Write a short note on symptom, Cause, and Yogic treatment of diabetes. 14

**OR**

- ( a ) Constipation is the root cause of many discases. Describe constiption in detail. 03  
( b ) Answer any three :  
( i ) Write any two causes of Obesity.  
( ii ) Which Gland secretes TSH?  
( iii ) Which Satkarma is uesful in constipation?  
( iv ) What is the normal blood pressure?  
( v ) Write down any one defination of Yoga.

- 4 ( a ) "Health is Wealth"to get this wealth write the important points. 14

**OR**

- ( a ) Clear the concept of Mentle health write down the principles of Moutle health.  
( b ) Answer any three : 03  
( 1 ) What is the meaning of Ayurveda?  
( 2 ) How many Kleshas are in Yoga and Ayurveda?  
( 3 ) Write any three name of books on Yoga.  
( 4 ) Write any three name of books on Ayurveda?  
( 5 ) What are the qualities of Vaidhya in Ayurveda.
-



## Master in Yogic Science &amp; Alternative Therapy Examination

## Yogic Psychology &amp; Stress Mgmt.

Time : 2-30 Hours]

April 2019

[Max. Marks : 70

સૂચના : (૧) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

(૨) જમણી બાજુના અંક ગુણ દર્શાવે છે.

- ૧ (અ) મનોવિજ્ઞાનનો અર્થ, ઉદ્દેશ તથા વિકાસશીલ ક્ષેત્રો જણાવો. ૧૪  
અથવા  
(અ) વ્યક્તિત્વનો અર્થ તથા પરિભાષા જણાવો. વ્યક્તિત્વ માપનની વિવિધ પદ્ધતિઓ જણાવો.  
(બ) ખાલી જગ્યા પૂરો (કોઈપણ ચાર) : ૦૪  
(૧) આંતરસૂઝ દ્વારા શિક્ષણનો સિદ્ધાંત ..... એ આપ્યો છે.  
(૨) મનોભાર આપણા ..... અને ..... સંતુલનને ખોરવી નાખે છે.  
(૩) મનોવિજ્ઞાન એ ..... તથા ..... ના વર્તનનું વિજ્ઞાન છે.  
(૪) શાહીના ડાઘાની કસોટી ..... નામના મનોવૈજ્ઞાનિકે આપેલી છે.  
(૫) મનોવિજ્ઞાન એ ..... ભાષા પરથી આવેલો શબ્દ છે.  
(૬) એલપોર્ટ ઈ.સ. .... માં વ્યક્તિત્વની વ્યાખ્યા આપી હતી.
- ૨ (અ) તણાવનો અર્થ, સ્વરૂપ તથા પ્રકાર જણાવી મસ્તિષ્કના રોગો પર તેની અસર જણાવો. ૧૪  
અથવા  
(અ) મનોભારના ઉદ્ભવમસ્થાનો અને તેનું નિરાકરણ.  
(બ) ખાલી જગ્યા પૂરો (કોઈપણ ચાર) : ૦૪  
(૧) આપણે ..... ઇન્દ્રિયો દ્વારા માહિતી કે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.  
(૨) સ્મૃતિ અવરોધોના ..... પ્રકાર છે.  
(૩) પ્રયત્ન અને ભૂલનો પ્રયોગ ..... નામના મનોવૈજ્ઞાનિકે આપેલો છે.  
(૪) ..... નામના મનોવૈજ્ઞાનિકે અભિસંધાન દ્વારા શિક્ષણનો પ્રયોગ આપેલો છે.  
(૫) સમસ્યા ઉકેલનો અર્થ ..... ઓને દૂર કરવા તે છે.  
(૬) સમસ્યા ઉકેલની કુલ ..... પદ્ધતિઓનું વર્ણન કરવામાં આવેલ છે.
- ૩ (અ) શીખવું એટલે શું? તેની પ્રકૃતિ જણાવી કોહલરને સિદ્ધાંત જણાવો. ૧૪  
અથવા  
(અ) શીખવું એટલે શું? તેની પ્રકૃતિ જણાવી થોર્નડાઇકનો પ્રયોગ જણાવો.  
(બ) એક કે બે વાક્યમાં જવાબ આપો (કોઈપણ ત્રણ) : ૦૩  
(૧) સીટી મોર્ગને આપેલી મનોવિજ્ઞાનની પરિભાષા જણાવો.  
(૨) PQRST પદ્ધતિનું પૂરું નામ જણાવો.  
(૩) પાવલો એ કયો સિદ્ધાંત આપ્યો છે?  
(૪) વિજ્ઞાન એટલે શું?  
(૫) નિર્ણયની પરિભાષા જણાવો.
- ૪ (અ) પરિકલ્પનાની વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરો. ૧૪  
અથવા  
(અ) અનુભૂતિની વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરો.  
(બ) એક કે બે વાક્યમાં જવાબ આપો (કોઈપણ ત્રણ) : ૦૩  
(૧) વોડસને આપેલી મનોવિજ્ઞાનની પરિભાષા જણાવો.  
(૨) એલપોર્ટ આપેલી વ્યક્તિત્વની પરિભાષા જણાવો.  
(૩) વિસ્મરણની વ્યાખ્યા જણાવો.  
(૪) સ્મૃતિ ના કેટલા તબક્કા છે. તેના નામ જણાવો.  
(૫) કોહલરે આપેલો સિદ્ધાંત જણાવો.

ENGLISH VERSION

**Instruction :** (1) Figures to right indicates full marks.  
(2) All questions are compulsory.

- 1 ( a ) Meaning of Psychology? Purpose and describe of developing field of Psychology. 14
- OR
- ( a ) Meaning and definition of personality. How can we measure it.
- ( b ) Fill in the blanks (any four) : 04
- ( 1 ) ..... is founder of Insight learning theory.
- ( 2 ) Stress imbalance our ..... and ..... health.
- ( 3 ) Psychology is a science of ..... and ..... behaviour.
- ( 4 ) ..... is founder of (Ink) Ink blot test.
- ( 5 ) Psychology is derived from ..... words.
- ( 6 ) All part has given definition of personality in the ..... year.
- 2 ( a ) Meaning, complexion and type of stress. Explain effect of disease on brain cause of stress. 14
- OR
- ( a ) Sources of stress and describe the abrogation.
- ( b ) Fill in the blanks (any four) : 04
- ( 1 ) We can gain knowledge by ..... sense.
- ( 2 ) ..... types of smruti interrupt.
- ( 3 ) ..... is founder of learning by trial and Error theory.
- ( 4 ) ..... is founder of learning by conditioning.
- ( 5 ) Remove ..... is a solution of problem.
- ( 6 ) ..... kind of methods are given for solve problems.
- 3 ( a ) What is learning? How do we learn? Explain theory of Kohler. 14
- OR
- ( a ) What is learning? How do we learn? Explain theory of Thorndike.
- ( b ) Give answer one or two line (any three) : 03
- ( 1 ) Definition of Psychology according to Morgan.
- ( 2 ) Give the full form of 'PQRST' method.
- ( 3 ) Give the name of the theory given by Pavlov.
- ( 4 ) What is Science?
- ( 5 ) Give the definition of Decision power.
- 4 ( a ) Explain of Hypothesis. 14
- OR
- ( a ) Explain of feeling.
- ( b ) Give the answer in one or two sentences. (any three) : 03
- ( 1 ) What is definition of psychology according to Watson?
- ( 2 ) What is definition of personality according to Allport?
- ( 3 ) What is definition of forgetting?
- ( 4 ) How many stages of memory? Give the name.
- ( 5 ) What is the theory given by Kohler?