This Question Paper consists of **30** questions and **8** printed pages.

इस प्रश्न-पत्र में **30** प्रश्न तथा **8** मुद्रित पृष्ठ हैं ।

Roll No. अनुक्रमांक | | | | | | | | | | | | |

Code No. कोड नं. **64/VOC/O**

Set - A

DIPLOMA IN NATUROPATHY AND YOGIC SCIENCE

प्राकृतिक चिकित्सा एवं यौगिक विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम

(Basic Knowledge of Naturopathy)

(प्राकृतिक चिकित्सा का आधारभूत ज्ञान)

(812)

Day and Date of Examination _____
(परीक्षा का दिन व दिनांक)

Signature of Invigilators 1. _____
(निरीक्षकों के हस्ताक्षर)

2. _____

General Instructions :

1. Candidate must write his/her Roll Number on the first page of the Question Paper.

2. Please check the Question Paper to verify that the total pages and total number of questions contained in the question paper are the same as those printed on the top of the first page. Also check to see that the questions are in sequential order.

3. For the objective type of questions, you have to choose any one of the four alternatives given in the question, i.e., (A), (B), (C) or (D) and indicate your correct answer in the answer-book given to you.

4. Making any identification mark in the answer-book or writing Roll Number anywhere other than the specified places will lead to disqualification of the candidate.

5. Answers for all questions, including matching, true or false, fill in the blanks, etc., are to be given in the answer-book only.

6. Write your Question Paper Code No. **64/VOC/O**, Set **A** on the answer-book.

सामान्य अनुदेश :

1. परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें ।

2. कृपया प्रश्न-पत्र को जाँच लें कि प्रश्न-पत्र के कुल पृष्ठों तथा प्रश्नों की उतनी ही संख्या है जितनी प्रथम पृष्ठ के सबसे ऊपर छपी है । इस बात की जाँच भी कर लें कि प्रश्न क्रमिक रूप में हैं ।

3. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के लिए आपको प्रश्न के (A), (B), (C) अथवा (D) चारों विकल्पों में से कोई एक सही उत्तर चुनना है तथा अपने सही उत्तर को आपको उत्तर-पुस्तिका में लिखना है ।

4. उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जाएगा ।

5. मिलान करना, सही अथवा ग़लत, रिक्त स्थान भरना, आदि सहित सभी प्रश्नों के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें ।

6. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र का कोड नं. **64/VOC/O**, सेट **A** लिखें ।

DIPLOMA IN NATUROPATHY AND YOGIC SCIENCE

प्राकृतिक चिकित्सा एवं यौगिक विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम

(Basic Knowledge of Naturopathy)

(प्राकृतिक चिकित्सा का आधारभूत ज्ञान)

(812)

*Time allowed : **3** Hours]* *[Maximum Marks : **70***

*निर्धारित समय : **3** घण्टे]* *[अधिकतम अंक : **70***

Note : ***All*** *questions are* ***compulsory*** *and carry marks as indicated against each question.*

निर्देश : ***सभी*** *प्रश्न* ***अनिवार्य*** *हैं और प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं ।*

PART I

भाग I

Choose the correct answer and write it in the answer sheet : *1×5=5*

सही विकल्प चुनकर अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखिए :

1. _____ is treated in Naturopathy.

(A) Body only

(B) Mind only

(C) Soul only

(D) Mind, Soul, Body

प्राकृतिक चिकित्सा में _____ की चिकित्सा की जाती है ।

(A) सिर्फ शरीर

(B) सिर्फ मन

(C) सिर्फ आत्मा

(D) मन, आत्मा, शरीर

2. Applying _____ helps in healing the wound.

(A) Turmeric (Haldi)

(B) Cumin (Jeera)

(C) Coriander (Dhania)

(D) Fennel (Saunf)

चोट के घाव पर _____ लगाने से मदद मिलती है ।

(A) हल्दी

(B) जीरा

(C) धनिया

(D) सौंफ

3. Which of the following is ***not*** a type of Yogic diet ?

(A) Satvik Aahar

(B) Rajsik Aahar

(C) Tamsik Aahar

(D) Ras Aahar

निम्नलिखित में से कौन-सा यौगिक आहार ***नहीं*** है ?

(A) सात्विक आहार

(B) राजसिक आहार

(C) तामसिक आहार

(D) रस आहार

4. Which is the first element ?

(A) Space (Aakash)

(B) Water

(C) Earth

(D) Fire

निम्नलिखित में से पहला महाभूत कौन-सा है ?

(A) आकाश

(B) जल

(C) पृथ्वी

(D) अग्नि

5. In summer season, the diet should preferably include

(A) Coconut Water

(B) Dry fruits

(C) Jaggery (Gur)

(D) Soup

ग्रीष्म ऋतु में, निम्नलिखित में से कौन-सा आहार देना उचित है ?

(A) नारियल पानी

(B) मेवा

(C) गुड़

(D) सूप

PART II

भाग II

Fill in the blanks : *1×5=5*

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

6. Swimming and walking are types of _____.

चलना और तैराकी _____ के प्रकार हैं ।

7. _____ bathing is the source of fire element

_____ स्नान अग्नि महाभूत का स्रोत है ।

8. In "Ujjayi Pranayama", the word Ujjayi means _____.

उज्जायी प्राणायाम में उज्जयी शब्द का मतलब है _____ ।

9. _____ is consumed to prevent scurvy.

_____ का उपयोग स्कर्वी बचाने के लिए होता है ।

10. Sun bath should be taken _____ hours after meal.

भोजन के _____ घंटे बाद सूर्य स्नान लेना चाहिए ।

PART III

भाग III

Below are the Short answer type questions. Please provide the answers in minimum 30 – 40 words each. Each question carries 2 marks. *2×15=30*

नीचे लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं । इनके उत्तर कम-से-कम 30 – 40 शब्दों में दीजिए । प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है ।

11. Highlight the need of Naturopathy.

प्राकृतिक चिकित्सा की आवश्यकता पर प्रकाश डालिए ।

12. Which has been considered as basic medicine in Naturopathy and why ? Explain.

प्राकृतिक चिकित्सा में कौन-सी मूल औषधि मानी गई है और क्यों ? समझाइए ।

13. Explain the meaning of "Yatha Pinde, Tatha Brahmande".
"यथा पिंड तथा ब्रह्माण्ड" – इसका अर्थ समझाइए ।

14. What should be the ratio between Acidity and Alkanity in the diet ?
आहार में अम्लता एवं क्षारीयता में क्या अनुपात होना चाहिए ?

15. Explain the usage of herbs in spice box.
मसालों में जड़ी बूटी के उपयोग समझाइए ।

16. What is "Anaphylaxis" and what are its symptoms ?
"एनाफिलैक्सिस" क्या है एवं इसके लक्षण क्या हैं ?

17. What are the key essentials in the "first aid box" ?
"प्राकृतिक चिकित्सा बॉक्स" की अनिवार्य वस्तुएँ क्या हैं ?

18. Give usage and sources of any two vitamins.
किन्हीं दो विटामिन के उपयोग एवं स्रोत बताइए ।

19. For good health, explain the importance of "Yogic Aahar".
सम्यक स्वास्थ्य के लिए "यौगिक आहार" की महत्ता समझाइए ।

20. Explain the benefits of Sunlight for general health.
शरीर के लिए सूर्य किरण (प्रकाश) के लाभ समझाइए ।

21. Describe the favourable time and precautions in Sun bath.
धूप सेवन के लिए उचित समय क्या होना चाहिए एवं इसके लिए क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए ? वर्णन कीजिए ।

22. In Naturopathy enlist importance of mud.
चिकित्सा में मिट्टी का महत्त्व समझाइए ।

23. What are the basic principles of Hydrotherapy ?
जल चिकित्सा के मूल सिद्धांत क्या हैं ?

24. Should water intake be done with food and why ?

भोजन करते समय क्या जल पीना चाहिए और क्यों ?

25. Explain the benefits of walking bare foot.

नंगे पैर चलने के लाभ समझाइए ।

PART IV

भाग IV

Below are the Long answer type questions. Please provide the answers in minimum 150 words each. Each question carries 6 marks. *5×6=30*

नीचे विस्तृत उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं । इनके उत्तर कम-से-कम 150 शब्दों में दीजिए । प्रत्येक प्रश्न 6 अंक का है ।

26. Explain the principles of Naturopathy.

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों को समझाइए ।

27. Define health and explain the indications of good health.

स्वास्थ्य क्या है एवं अच्छे स्वास्थ्य के क्या संकेत हैं ?

28. Define "fasting" and explain the types of fasting in detail.

उपवास की परिभाषा बताइए एवं उपवास के प्रकारों को विस्तार से समझाइए ।

29. Explain the various types of massage and provide the detailed steps of massage.

विभिन्न प्रकार की शरीर मर्दन का वर्णन कीजिए एवं उसकी क्रिया को विस्तार से समझाइए ।

30. What are the principles of mud therapy ? Explain usage of mud according to the disease.

मिट्टी चिकित्सा के सिद्धांत क्या हैं ? रोगानुसार मिट्टी का उपयोग समझाइए ।