



Roll No. ....  
Signature of Invigilator .....

Paper Code  
BS-CT-302

पतंजलि विश्वविद्यालय  
**University of Patanjali**  
**Examination Jan. – Feb. – 2022**  
B.Sc. Yoga Science, Semester : Third  
Yoga Science; Paper : Second  
**Introduction to Holistic Health**

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

**Note:** This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

**नोट :** यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख 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. पंचकोष सिद्धान्त एवं त्रिगुण सिद्धान्त की व्याख्या करें।

Explain the Panchakosha and Triguna Theory.

2. चित्त विक्लेपक कारकों का विस्तार से वर्णन करें एवं उन बाधाओं को दूर करने का उपाय बताएं।

Detail the distracting factors of Chitta and suggest way to overcome the obstacles.

3. यज्ञ को परिभाषित करें। यज्ञ की प्रक्रिया, प्रकार एवं महत्व का वर्णन करें।

What is Yajna? Describe the process, types and importance of Yajna.

4. यज्ञोपैथी - एक समग्र स्वास्थ्य विज्ञान पर निबन्ध लिखें।

Write an essay on Yajnopathy – A Holistic health science.

5. मर्म चिकित्सा क्या है? सश्रुत संहिता में वर्णित मर्म स्थानों का वर्णन करें।

What is the Marma Therapy? Explain the marma points described in Sushruta Samihita.

## Section - B / खण्ड-ख

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

**Note:** Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

**नोट :** खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. WHO के स्वास्थ्य की परिभाषा के लिए योग के दृष्टिकोण का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

Briefly describe the Yogic approach to definition of Health as per WHO.

7. पंचमहाभूतों का संक्षिप्त वर्णन करें।

Give a brief description on Panchmahabhoot.

8. अलब्धभूमिकत्व एवं भ्रान्तिदर्शन का संक्षेप में वर्णन करें।

Briefly describe Alabdha- Bhumikatva and Bhranti-Darshan.

9. योग के अनुसार अस्वस्थता के प्रभावी कारणों का वर्णन करें।

Describe the potential causes of ill-health according to Yoga.

10. यज्ञार्थ प्रयुक्त सामाग्री एवं उपकरणों का वर्णन कीजिए।

Describe the Dravya and tools used in Yajna.

11. पंचमहायज्ञ से लाभों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

Briefly describe the benefits of Panchmahayajna.

12. यज्ञ द्वारा कृषि विकास पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Write a short note on agricultural growth through Yajna.

-----X-----