

# INSTITUTE OF TEACHING AND RESEARCH IN AYURVEDA, JAMNAGAR

Diploma in Naturopathy & Yoga (Ayurved) (Health Education) : October-2022

## ANATOMY & PHYSIOLOGY

Date: 06-10-2022  
Thursday

Time: 09:30 A.M. to 12:30 P.M.  
Marks: 100

- सूचना 1. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है। Every question is compulsory.  
2. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे हैं।  
The marks of every question have been written on their right side.

### SECTION-A

1. जीवित कोशिका का सचित्र वर्णन करें।  
Describe the cell with figure. 10
2. आयुर्वेद मतानुसार अस्थियों का वर्गीकरण लिखकर उसके सामान्य कार्यों का वर्णन करें।  
Write the classification of bones according to Ayurveda and write down the general function of bones. 10

### OR

- स्वसन तंत्र की शारीरिक रचना लिखें।  
Describe the anatomical structure of the respiratory system.
3. Write a short note on any **Four** of the following : 20

- A. स्पर्शनेन्द्रिय की रचना।  
Anotomy of the skin.  
B. मल।  
Mala.  
C. अपान वायु।  
Apana vayu.  
D. शुक्र धातु।  
Shukra dhatu.  
E. सेरेब्रम।  
Cerebrum.

4. Answer any **Five** of the following : 10

- A. रोडस् और कोनस् क्या है?  
What are the roads and cons?  
B. आधुनिक मतानुसार दोनों पैर की अस्थियों की संख्या लिखें।  
Write the number of lower extremities bones according to modern science.  
C. उपधातु के नाम लिखें।  
Enlist the updhātu.  
D. धातु की व्याख्या करें।  
Define the dhaatu.  
E. अस्थि संधियों के नाम लिखें।  
Enlist the bony joints.  
F. शरीर गुहाओं के नाम लिखें।  
Enlist the body cavity.

[P.T.O.]

### SECTION-B

10

5. अग्न्याशय की रचना एवं कार्य का संक्षिप्त वर्णन करें।

Describe the anatomy and physiology of pancreas briefly.

10

6. योग की विभिन्न क्रियाओं का पाचन संस्थान पर प्रभाव का संक्षिप्त वर्णन करें।

Give the description of various yogic kriya on digestive system briefly.

OR

अंतः स्त्रावी तंत्र का संक्षिप्त में वर्णन करें।

Give the description of endocrine system briefly.

20

7. Write a short note on any Four of the following :

A. सुषुम्ना नाडी

Sushumna nadi.

B. पंचकोश

Panchkosh

C. मूलाधार चक्र

Muladhara chakra.

D. पुरुष और स्त्री प्रजनन तंत्र के अवयवों के नाम लिखें।

Write the organs of male and female reproductive system.

E. पितृष ग्रंथि।

Pituitary gland.

10

8. Answer any Five of the following :

A. शरीर रचना की द्रष्टी से हृदय क स्थान लिखें।

Write the anatomical position of heart.

B. अमाशय के भागों के नाम लिखें।

Enlist the part of the stomach.

C. अधिवृक्क ग्रंथि के स्त्रावों के नाम लिखें।

Enlist the hormones of adrenal gland.

D. बीजग्रंथि का स्थान लिखें।

Write the location of ovary.

E. चक्रों के नाम लिखें।

Enlist the chakras.

F. इडा नाडी का स्थान लिखें।

Write the location of ida nadi.

\*\*\*\*\*

INSTITUTE OF TEACHING AND RESEARCH IN AYURVEDA, JAMNAGAR

Diploma in Naturopathy & Yoga (Ayurved) (Health Education) : October-2022

YOGA SHASTRA

Date: 12-10-2022  
Wednesday

Time: 09:30 A.M. to 12:30 P.M.  
Marks: 100

- सूचनाछ 1. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है। Every question is compulsory.  
2. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे हैं।  
The marks of every question have been written on their right side.

SECTION-A

1. हठ योग के सिद्धांत वर्णित करें। 10  
Describe Principles and Practices of Hatha Yoga.
2. पातंजल योगसूत्र के आधार पर योग को व्याख्यायित करें। 10  
Define Yoga as per Patanjali Yoga Sutra.
- श्रीमद् भगवद् गीता के आधार पर ज्ञानयोग दर्शन समझाएँ।  
Explain Philosophy of Gyanyoga as per Shrimad Bhagvat Geeta.
3. Write a short note on any Four of the following : 20

OR

- A. वैदिक काल में योगकी पध्दतियाँ।  
Practice of Yoga in Vaidic time Period.
- B. लय योग।  
Laya Yoga.
- C. “विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रुपप्रतिष्ठमा” समझाएँ।  
Explain “विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रुपप्रतिष्ठमा”
- D. “ततो ध्वंध्वानभिधातः” समझाएँ।  
Explain “ततो ध्वंध्वानभिधातः”
- E. “तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्” समझाएँ।  
Explain “तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्”
4. Answer any Five of the following : 10
- A. सत्वगुणी व्यक्ति के लक्षण सूचिबद्ध करें।  
Enlist characteristic features of Satvaguni Person.
- B. साधन पाद का अर्थ एवं कुल सूत्रसंख्या लीखें।  
Write meaning of Sadhan pad and total number of Sutras.
- C. तंत्रयोग को व्याख्यायित करें।  
Define Tantra Yoga.
- D. भक्ति के प्रकार सूचिबद्ध करें।  
Enlist the types of Bhakti.
- E. “तदेवार्थं मात्र निर्भासं स्वरूप शून्यमिव....” कीसके लिए कहा गया है?  
“तदेवार्थं मात्र निर्भासं स्वरूप शून्यमिव....” is said for what?
- F. कर्म के प्रकार सूचिबद्ध करें।  
Enlist type of Karma.

## SECTION-B

5. धेरण्ड संहिता के मतानुसार शरीरशुद्धि का महत्व एवं षट्कर्म के प्रकार विस्तार पूर्वक वर्णित करें। 10

Importance of body cleansing as per Gheranda Samhita and describe the types of Shatkarma in detail..

6. नादानुसंधान का सविस्तार वर्णन करें। 10  
Describe Nadanusandhan in detail.

OR

शिवसंहिता के आधार पर साधक के प्रकार, योगसिद्धि का समय एवं उनके योगमार्ग का प्रकार समझाएँ।

Explain type of Sandhak with success time and their Yoga stream in detail as per shiva samhita.

7. Write a short note on any **Four** of the following : 20

A. एम.डी.एन.आई.वाय.

M.D.N.I.Y.

B. बिहार स्कूल योग

Bihar School of Yoga.

C. योग का प्रतिषेधात्मक दृष्टिकोण।

Preventive aspect of Yoga.

D. गोरक्षमतानुसार नाडी

Nadies as per Goraksha Samhita.

E. पंच महाप्राण

Pancha mahapran.

8. Answer any **Five** of the following : 10

A. हठप्रदिपिका के रचयिता का नाम एवं योगांग सूचिबद्ध करें।

Name the author of Hathapralipika and enlist its Yogang.

B. 4 महासिद्धियाँ सूचिबद्ध करें।

Enlist any 4 Maha Siddhis.

C. गोरक्ष संहिता के मतानुसार 29 ज्ञातव्य अवयव में से कीन्ही 4 को सूचिबद्ध करें।

Enlist any 4 among 29 special sites of the body as per Goraksha Samhita.

D. मणिपुर चक्र ध्यान के फायदे सूचिबद्ध करें।

Enlist benefits of Manipur Chakra dhyan.

E. हठप्रदिपिका के मतानुसार सफलता के कारकोको सूचिबद्ध करें।

Enlist factors for success in Yoga as per Hatha pradipika.

F. धेरण्ड संहिता के आधार पर ध्यान सूचिबद्ध करें.

Enlist types of Dhyan as per Gheranda Samhita.

\*\*\*\*\*

Date: 11-10-2022  
Tuesday

**YOGA : PRACTICES**

Time: 09:30 A.M. to 12:30 P.M.  
Marks: 100

- सूचनाछ 1. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है। Every question is compulsory.  
2. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे हैं।

The marks of every question have been written on their right side.

**SECTION-A**

1. सूर्य नमस्कार का विविध तंत्रों के उपर शरीरक्रियात्मक प्रभाव समझाएँ।  
Explain Physiological effect of Suryanamaskar on different system. 10
2. पिछे झुकनेवाले आसनो का शरीरक्रियात्मक प्रभाव, चिकित्सकीय महत्व के साथ समझाएँ।  
Explain Physiological effect of backward banding Asanas with their therapeutic importance. 10

**OR**

धौति क्रिया का शरीर क्रियात्मक प्रभाव एवं प्रकार वर्णित करें।  
Describe Dhauti kriya with Physiological effects and types.

3. Write a short note on any **Four** of the following : 20
- A. नौलिक्रिया की तकनीक, प्रभाव एवं निषेध।  
Technique, effect, and contra indication of Nauli kriya.
- B. पश्चिमोत्तानासन के संकेत एवं निषेध।  
Indication and Contra indication of Paschimottanasan.
- C. हृदगति की तकनीक, प्रभाव एवं निषेध।  
Technique, effect and Contra Indication of Hridgati.
- D. कटिशक्ति विकासक क्रिया।  
Kati Shakti Vikasak Kriya.
- E. वजन उठानेवालो के लिए यौगिक सूक्ष्मव्याम।  
Yogic Sukshma Vyayam for Weight lifters.

4. Answer any **Five** of the following : 10

- A. उदरशक्ति विकासक किन्ही चार तकनीक को सूचिबद्ध करें।  
Enlist any 4 Udarshakti Vikasak Sukshmayayam technique.
- B. कर्णशक्ति विकासक क्रिया की तकनीक लीखें।  
Write technique of Karnashakti Vikasak Kriya.
- C. मत्स्यासन की विधि लीखें।  
Write technique of Matsyasan.
- D. वस्त्रधौतिके लिए उपयुक्त वस्त्र का माप लीखें।  
Write measurement of cloth for vastra dhauti.
- E. स्थलबस्तिकी तकनीक लीखें।  
Write technique of Sthala basti.
- F. शलभासन का अर्थ लीखें।  
Write meaning of Shalabhasan.

[ P.T.O. ]

## SECTION-B

10

5. प्राणायाम को व्याख्यायित करें एवं शरीर क्रियात्मक प्रभाव उचित उदाहरण सहित समझाएँ।  
Define Pranayam & explain Physiological effect with appropriate examples.

10

6. बंधोका उर्जा संरक्षण प्रभाव वर्णित करें।

Describe bandhas for energy conservation.

OR

प्रत्याहार की व्याख्या, तकनीक एवं शरीरक्रियात्मक प्रभाव समझाएँ।

Explain definition technique and physiological effect of Pratyahar.

20

7. Write a short note on any **Four** of the following :

A. विपश्यना ध्यान।

Vipashyana Meditation.

B. वज्रोली मुद्रा के प्रकार।

Types of Vajroli mudra.

C. जलतत्व धारणा की प्रक्रिया एवं प्रभाव।

Technique and effect of Jaltatva dharana.

D. वायुमुद्रा की तकनीक एवं प्रभाव।

Technique and effect of Vayu mudra.

E. मनोविकासके लिए योग।

Yoga for mental development.

10

8. Answer any **Five** of the following :

A. दो कुण्डलीनी जागृतिकर प्राणायाम को सूचिबद्ध करें।

Enlist 2 Kundilini Jagrutikar Pranayam.

B. प्रेक्षाध्यान को व्याख्यायित करें।

Define Preksha dhyan.

C. पिंडस्थ ध्यान के कीन्ही चार स्थान सूचिबद्ध करें।

Enlist any 4 sites for Pindastha dhyan.

D. शिथीलीकरण की कीन्ही दो समकालीन पद्धतियाँ सूचिबद्ध करें।

Enlist any 2 contemporary technique of Relaxation.

E. योग निद्रा को व्याख्यायित करते हुए उसके संस्थापक का नाम लीखें।

Name the founder of Yoganidra with definition.

F. ताडागी मुद्रा की तकनीक लीखें।

Write the technique of Tadagi mudra.

\*\*\*\*\*

INSTITUTE OF TEACHING AND RESEARCH IN AYURVEDA, JAMNAGAR

Diploma in Naturopathy & Yoga (Ayurved) (Health Education) : October-2022

**NISARGOPACHAR : PRINCIPLES & PRACTICE**

Date: 10-10-2022  
Monday

Time: 09:30 A.M. to 12:30 P.M.  
Marks: 100

- सूचनाछ 1. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है। Every question is compulsory.  
2. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे हैं।  
The marks of every question have been written on their right side.

**SECTION-A**

1. पंचमहाभूत और विजातीय प्रत्य के सिद्धांत समझाए।  
Explain Principals of Panch Mahabhoota and Foreign matter. 10
2. मनोदोहिक परस्पर निर्भरता और वैयक्तिकरण का सिद्धांत लिखें।  
Write down Principals of Body-Mild Dependency and Individulness. 10
- OR**
- प्रकृति स्वयं चिकित्सक और जीवनीय शक्ति का सिद्धांत लिखें।  
Write Principles of Nature is a great Physician and Vitality.
3. Write a short note on any **Four** of the following : 20

- A. विन्सेन्ज प्रेसनीझ।  
Vincent Priessnitz.
- B. NIN - पुणे।  
NIN - Pune.
- C. निसर्गोसचार आश्रम - उरलीकांचन।  
Nisargopchar Ashram -Urlikanchan.
- D. आरोग्यधाम - गोरखपुर।  
Arogyadhama -Gorakhpur.
- E. विठ्ठलदास मोदी।  
Vithaldar Modi.
4. Answer any **Five** of the following : 10
- A. उपवास के चार फायदे लिखें।  
Enlist four benefits of fasting.
- B. मसाज में उपयोगी चार माध्यम के नाम लिखें।  
Enlist four media of massage.
- C. रिक्ली के धूपस्नान की विशिष्टता लिखें।  
Write Uniqness of Rikli's Sunbath.
- D. वायु तत्व के चार गुण लिखें।  
Enlist four qualities of Vagu Tattva.
- E. कुने के धूपस्नान की विशिष्टता लिखें।  
Write Uniqness of Kuhne's Sunbath.
- F. अवधि के अनुसार उपवास के प्रकार के नाम लिखें।  
Enlist types of Fasting based on duration.

[ P.T.O. ]

## SECTION-B

5. व्यायाम कि व्याख्या लिखें और एरोबीक व्यायाम कि विधि और उसके शारीरिक्यात्मक प्रभावों का वर्णन करें।  
Write the definition of Exercise and describe methods and Physiological effects of Aerobic exercise. 10
6. जल तत्व के गुणों को लिखें और शीतल चिकित्सा की विधियाँ और उसके शारीरिक्यात्मक प्रभावों का वर्णन करें।  
Write the qualities of Jala Tattva and describe method & Physiological effects of cold water treatment. 10

## OR

- मृत्तिका लेप के प्रकार, विधियाँ और उसके शारीरिक्यात्मक प्रभावों का वर्णन करें।  
Describe the types, methods and physiological effects of Mud Paste.
7. Write a short note on any **Four** of the following : 20
- A. सौना स्नान विधि।  
Souna bath procedure
  - B. शारीरिक व्यायाम और योग।  
Physical exercise and yoga.
  - C. फिजियोथेरापी के द्वारा पुनर्वसन।  
Rehabilitation through Physiotherapy.
  - D. फिजियोथेरापी और नैचरोपेथी की तुलना।  
Comparison of Physiotherapy and Naturopathy.
  - E. एक्युप्रेसर चिकित्सा।  
Acupressure therapy.
8. Answer any **Five** of the following : 10
- A. उष्ण जल चिकित्सा के चार योग्य के नाम लिखें।  
Enlist four indications of Hot Water treatment.
  - B. दौड़ के चार शारीरिक फायदे लिखें।  
Enlist four physicale benefits of Running.
  - C. नीले रंग के चार चिकित्सकीय प्रयोग के नाम लिखें।  
Enlist four therapeutic utility of blue colour.
  - D. सुखदायक आहार को उदाहरण के साथ समझाईये।  
Explain Soothing diet with example.
  - E. शतरंज के मानसिक स्वास्थ्य पर होनेवाली चार असर लिखें।  
Enlist four effect of chess on mental health.
  - F. बेक प्रेस के दो फायदे लिखें।  
Enlist two benefits of Back press.

\*\*\*\*\*

# INSTITUTE OF TEACHING AND RESEARCH IN AYURVEDA, JAMNAGAR

Diploma in Naturopathy & Yoga (Ayurved) (Health Education) : October-2022

## NISARGOPACHAR - YOGA - SWASTHYAM PAPER-2

Date: 08-10-2022  
Saturday

Time: 09:30 A.M. to 12:30 P.M.  
Marks: 100

- सूचना 1. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है। Every question is compulsory.  
2. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे हैं।  
The marks of every question have been written on their right side.

### SECTION-A

1. मनोस्वास्थ्य अंतर्गत योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की भूमिका की चर्चा करें।  
Discuss the Role of Yoga and Naturopathy in Mental health. 10
2. मनोविकारों का विस्तृत में वर्णन करें।  
Describe the Mano Vikarsas in detail. 10
- OR
3. Write a short note on any Four of the following : 20

- A. विभिन्न Psychotherapies का वर्णन करें।  
Describe the Various Psychotherapies.
- B. ज्योतिष का चिकित्सा में महत्व की चर्चा करें।  
Discusses the medical importance of Astrology.
- C. सद्वृत्त का संक्षिप्त में वर्णन करें।  
Write a short note on Sadvrutta.
- D. मन एवं शरीर की परस्पर निर्भरता का वर्णन करें।  
Discuss Inter dependence of mana and Sharira.
- E. मानसिक प्रकृतिका संक्षिप्त में वर्णन करें।  
Write a short note on Manasika Prakruti.

4. Answer any Five of the following : 10

- A. योगिक चक्र को सूचिबद्ध करें।  
Enlist the Yogic Chakras.
- B. मन के कार्य लिखें।  
Write the Functions of Mana.
- C. Super Igo की व्याख्या करें।  
Define the Super Igo.
- D. बुद्धि का महत्व लिखें।  
Write the Importance of intellect .
- E. Bad thoughts का प्रभाव स्वास्थ्य पर लिखें।  
Write the effect of bad thoughts on health.
- F. आचार रसायन क्या है?  
What is the Achar Rasayana?

[ P. T. 0. ]

## SECTION-B

5. National health policy के संदर्भ में योग एवं निसर्गोपचार के योगदान की चर्चा करें। 10  
Discuss the contribution of Yoga & Nisaropachra regarding National health Policy.
6. Common disorders के प्रबंध में निसर्गोपचार की उपयोगिता की चर्चा करें। 10  
Discuss the utility of Nisargopachar in the Management of common disorders

OR

Family planning की व्याख्या, उद्देश्य एवं पध्दति का वर्णन करें।  
Write definition, objectives and methods of family Planning.

7. Write a short note on any **Four** of the following : 20
- A. Maternal and child welfare centre के बारे में संक्षिप्त में वर्णन करें।  
Write a short note about maternal and child welfare centre.
- B. RNTCP के उद्देश्य को सूचिबद्ध करें।  
Write the objective of RNTCP.
- C. Mosquito Bites की निवारण पध्दतिओ को लिखें।  
Write about methods of prevention of Mosquito bites.
- D. Universal Immunization Programme का वर्णन करें।  
Describe Universal Immunization Programme
- E. AYUSH का संक्षिप्त वर्णन करें।  
Write a short note on AYUSH.

8. Answer any **Five** of the following : 10
- A. WHO की दो Important health policy को सूचिबद्ध करें।  
List two Important health Policy of WHO.
- B. NMCP का आरंभ कब हुआ था ?  
When was NMCP lunched?
- C. ASHA का पूरा नाम लिखें।  
Write full form of ASHA.
- D. PHC के कार्यों को सूचिबद्ध करें।  
List the functions of PHC.
- E. MTP Act  
MTP Act.
- F. Natal Care क्या है?  
What is Natal Care?

\*\*\*\*\*

INSTITUTE OF TEACHING AND RESEARCH IN AYURVEDA, JAMNAGAR

Diploma in Naturopathy & Yoga (Ayurved) (Health Education) : October-2022

NISARGOPACHAR - YOGA - SWASTHYAM PAPER-I

Date: 07-10-2022  
Friday

Time: 09:30 A.M. to 12:30 P.M.  
Marks: 100

- सूचनाछ 1. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है। Every question is compulsory.  
2. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे हैं।  
The marks of every question have been written on their right side.

SECTION-A

1. अन्न ग्रहण काल को विस्तार से लिखे।  
Define Annagrahna Kala. 10

2. षड्रस युक्त भोजन का महत्व समझाईए।  
Explain Importance of Shadrasayukta Bhojana. 10

OR

योग एवं निसर्गोपचार के अनुसार आहार का concept समझाईए।  
Describe Yogic & Naturopathic concept of dietetics.

3. Write a short note on any **Four** of the following : 20

- A. दशासन  
Dwashashana  
B. आहार विधि विशेषायतन।  
Aharvidhi Visheshayatana.  
C. विटामिन्स  
Vitamins  
D. विरूध आहार  
Viruddha ahara.  
E. मांसहार  
Non-Vegetarian diet.

4. Answer any **Five** of the following : 10

- A. प्रोटीन के अच्छे स्रोत लिखें।  
Write good sources of Protein.  
B. ओटन की व्याख्या करें।  
Define Odana  
C. पथ्य का क्या अर्थ है?  
What is meant by Pathya.  
D. वेजीटेबल सुप  
Vegetable Soup  
E. पेया  
Peya  
F. विलेपी  
Vilepi

[P.T.O.]

SECTION-B

5. रात्रीचर्या का विस्तृत वर्णन करें।  
Define Ratricharya (Night regimen) 10
6. धारणीय एवं अधारणीय वेग का वर्णन करें।  
Define Dharniya & Adharniya Vega. 10

OR

व्याधिक्षमत्व बढ़ाने में योग एवं नेचरोपेथी का महत्व समझाईए।  
Describe the Importance of Yoga & Naturopathy in boosting up the immunity.

7. Write a short note on any **Four** of the following : 20
- A. मलेरिया  
Malaria
- B. स्मोलपोक्स  
Small Pox
- C. निद्रा  
Nidra (Sleep)
- D. ब्रह्मचर्या  
Celibacy
- E. व्याधिक्षमत्व  
Immunity

8. Answer any **Five** of the following : 10

- A. STDs के Prevention को लिखें।  
Write the prevention of STDs.
- B. विर्य क्षय के प्रभाव लिखें।  
Write effects of Virya Kshaya.
- C. जनपदोद्ध्वंस की परिभाषा लिखें।  
Define Janapadoddhvansa.
- D. Health की परिभाषा लिखें।  
Define Health.
- E. निद्रा के प्रकार लिखें।  
Enlist the types of Sleep.
- F. Disinfection की परिभाषा लिखें।  
Define Disinfection.

\*\*\*\*\*