



- vii) There are _____ types of Chitta Vrutti?
 - a) 3
 - b) 5
 - c) 4
 - d) 2
- viii) _____ vitamin getting from sun bath Therapy.
 - a) "A" Vitamin
 - b) "B" Vitamin
 - c) "C" Vitamin
 - d) "D" Vitamin
- ix) _____ is one of the Yama.
 - a) Shouch
 - b) Santosh
 - c) Astya
 - d) Vikalpa
- x) Appropriate time to take Air-Therapy is _____.
 - a) Madhyanh
 - b) Mid-Night
 - c) Morning
 - d) Afternoon



- Q2)** Write the effects of cold water and Hot water therapy of different parts of human body. [15]
- Q3)** What is Massage? Explain in types and its effects on different organs. [15]
- Q4)** What is fasting explain precaution before during and after fasting? [15]
- Q5)** What sun bath its uses in treatment of diseases? [15]
- Q6)** What is the Naturopathy? Explain its basic principles and history. [15]
- Q7)** Explain four foots of Patanjali Yoga Darshan with sutras. [15]

मराठी रूपांतर

- सूचना : 1) पहिला प्रश्न सक्तीचा आहे.
2) खालील सहा प्रश्नांपैकी चार प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

प्र.1) खालील प्रश्नांची योग्य पर्याय निवडून उत्तरे लिहा.

[20]

- i) अष्टांग योगाची शेवटची पायरी ही आहे.
अ) प्राणायाम ब) समाधी
क) धारणा ड) यम
- ii) महर्षी पतंजलीच्या अष्टांग दर्शनात सूत्रे आहेत.
अ) 196 ब) 200
क) 190 ड) 208
- iii) मसाजाचे प्रकार आहेत.
अ) 3 ब) 5
क) 6 ड) 4
- iv) प्राकृतिक चिकित्सेला आधारभूत सिद्धांत आहेत.
अ) 4 ब) 2
क) 6 ड) 10
- v) निसर्गोपचार या नावाने ओळखले जाते.
अ) प्राणायाम ब) सात्त्विकता
क) ध्यान ड) पंचतंत्र
- vi) स्थूलता निवारणासाठी स्नानाचा वापर करतात.
अ) बाष्प स्नान ब) सूर्य स्नान
क) वायू स्नान ड) मृत्तिका स्नान
- vii) चित्तवृत्तीचे प्रकार आहेत.
अ) 3 ब) 5
क) 4 ड) 2

- viii) सूर्यस्नानातून शरीरास जीवनसत्त्व मिळते.
- अ) जीवनसत्त्व 'अ' ब) जीवनसत्त्व 'ब'
क) जीवनसत्त्व 'क' ड) जीवनसत्त्व 'ड'
- ix) हे पाचपैकी एक यम आहे.
- अ) शौच ब) संतोष
क) अस्तेय ड) विकल्प
- x) वायुस्नान घेण्याची योग्य वेळ ही आहे.
- अ) मध्यान्ह ब) मध्यरात्र
क) सकाळ ड) दुपार



- प्र.2) शीतजल आणि उष्णोष्ण जल यांचे शरीरावर होणारे परिणाम सविस्तर लिहा. [15]
- प्र.3) मसाज म्हणजे काय? त्याचे प्रकार आणि शरीराच्या विविध भागांवर होणारे परिणाम स्पष्ट करा. [15]
- प्र.4) उपवास म्हणजे काय? उपवासादरम्यान, व्याधी आणि नंतर घ्यावयाची काळजी स्पष्ट करा. [15]
- प्र.5) सूर्यस्नान म्हणजे काय? रोगनिवारणासाठी त्याचे महत्त्व स्पष्ट करा. [15]
- प्र.6) निसर्गोपचार म्हणजे काय? त्याचा इतिहास व तत्त्वे स्पष्ट करा. [15]
- प्र.7) पातंजल योगदर्शनाचे चार पाद सूत्रांसहित स्पष्ट करा. [15]

ॐॐॐ