

**PGDYS-04**  
**December – Examination 2020**  
**PG Diploma in Yog Science**  
**Examination**

स्वास्थ्य एवं योग विज्ञान

Paper : PGDYS-04

*Time : 2 Hours ]*

*[ Maximum Marks : 100*

*Note :-* The question paper is divided into two Sections A and B. Write answers as per the given instructions.

**निर्देश :-** यह प्रश्न-पत्र 'अ' और 'ब' दो खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

**Section-A**

**10×2=20**

**(Very Short Answer Type Questions)**

*Note :-* Answer all questions. As per the nature of the question delimit your answer in one word, one sentence or maximum up to **30** words. Each question carries 2 marks.

**खण्ड—अ**

**(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)**

**निर्देश :-** सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

1. (i) स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए।
- (ii) त्रिदोषों के कुल कितने प्रकार होते हैं ?
- (iii) उज्जायी प्राणायाम के दो लाभ लिखिए।
- (iv) पाँच ज्ञानेन्द्रियों के नाम लिखिए।
- (v) रोग के पर्याय लिखिए।
- (vi) षट्कर्मों के नाम लिखिए।
- (vii) सूर्य नमस्कार में कितने आसन होते हैं ?
- (viii) पूरक-कुम्भक-रेचक क्या है ?
- (ix) त्रिबन्धों के नाम लिखिए।
- (x) अष्टांग योग के नाम लिखिए।

**Section-B**

**4×20=80**

**(Short Answer Type Questions)**

**Note :-** Answer any four questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 20 marks.

**खण्ड—ब**

**(लघु उत्तरीय प्रश्न)**

**निर्देश :-** किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

2. स्वस्थ व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक लक्षण लिखिए।
3. योग एवं आयुर्वेद में सम्बन्ध लिखिए।
4. संक्रामक रोग कोविड-19 का सचित्र वर्णन कीजिए।
5. विजातीय द्रव्य के सिद्धान्त का वर्णन कीजिए।
6. रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के सूत्र लिखिए।
7. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर टिप्पणी लिखिए।
8. वज्रासन एवं शंशाकासन की विधि एवं लाभ लिखिए।
9. भुजंगासन एवं शलमासन की विधि एवं लाभ लिखिए।