

9. Write the factors which affect health.

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारण लिखिए।

**Section-C** **2×20=40**

**(Long Answer Type Questions)**

**Note :-** Answer any *two* questions. You have to delimit your each answer maximum up to **500** words. Each question carries 20 marks.

**खण्ड—स**

**(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)**

**निर्देश :-** किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम **500** शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है।

10. Describe Immunity.

रोग प्रतिरोधक क्षमता का वर्णन कीजिए।

11. Write the importance of Yoga Therapy.

योग चिकित्सा का महत्व लिखिए।

12. Write ways to stay Healthy.

स्वस्थ रहने के उपाय लिखिए।

13. Write the importance of Surya Namaskar and Chandra Namaskar.

सूर्य नमस्कार एवं चन्द्र नमस्कार का महत्व लिखिए।

## **PGDYS-04**

**June – Examination 2024**

**PGDYS Examination**

**स्वास्थ्य एवं योग विज्ञान**

**Paper : PGDYS-04**

*Time : 3 Hours ]*

*[ Maximum Marks : 100*

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

**निर्देश :-** यह प्रश्न-पत्र 'अ', 'ब' और 'स' तीन 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 अंक का है।

1. (i) How many types of age are there ?  
आयु कितने प्रकार की होती है ?
- (ii) How many postures are there in Surya Namaskar ?  
सूर्य नमस्कार में कितने आसन होते हैं ?
- (iii) Write the characteristics of a healthy person.  
स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण लिखिए।
- (iv) When is International Yoga Day celebrated ?  
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है ?
- (v) Write the names of Internal Yoga.  
अन्तरंग योग के नाम लिखिए।
- (vi) Write the names of External Yoga.  
बहिरंग योग के नाम लिखिए।
- (vii) Write the names of Shatkarma.  
षट्कर्मों के नाम लिखिए।
- (viii) When is Chandra Namaskar done ?  
चन्द्र नमस्कार कब किया जाता है ?
- (ix) Write names of any *four* infectious Diseases.  
संक्रामक कोई **चार** रोगों के नाम लिखिए।
- (x) Write *two* advantages of Vegetarianism.  
शाकाहार के **दो** लाभ लिखिए।

**Section-B**

**4×10=40**

**(Short Answer Type Questions)**

**Note :-** Answer any *four* questions. Each answer should not exceed **200** words. Each question carries 10 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 10 अंक का है।

2. Describe the Mismatched Food.  
बेमेल भोजन का वर्णन कीजिए।
3. Describe the Chakras.  
चक्रों का वर्णन कीजिए।
4. Describe Heterogeneous Substances.  
विजातीय द्रव्यों का वर्णन कीजिए।
5. Write the causes of Diseases.  
रोगों के कारण लिखिए।
6. Give an introduction to Ayurveda.  
आयुर्वेद का परिचय दीजिए।
7. Write the importance of Yoga Day.  
योग दिवस का महत्व लिखिए।
8. Describe the Ayurvediya Dinacharya.  
आयुर्वेदीय दिनचर्या का वर्णन कीजिए।