

**GUJARAT AYURVED UNIVERSITY, JAMNAGAR.**  
**DIPLOMA IN NATUROPATHY & YOGA (AYURVED) (HEALTH EDUCATION)**  
**[D.NAT.YOGA(AYU.)(H.E.)]EXAMINATION APRIL-2022**

**ANATOMY & PHYSIOLOGY**

Date :- 04.04.2022  
Monday

Time :- 03:00 p.m. to 06:00 p.  
Total Marks :- 100

- सूचनाएँ 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. योगिक चिकित्सा में शरीर रचना और क्रिया के ज्ञान का महत्व प्रतिपादित करें। 10  
Write the importance of knowledge of anatomy and physiology in yoga therapy.
  2. श्वसन की प्रक्रिया का वर्णन करें। 10  
Describe the mechanism of respiration.
- OR**
- न्युरोन का सचित्र वर्णन करें।  
Describe the neuron with figure.
3. Write a short note on any Four of the following : 20
    - A. अस्थि संधि का आयुर्वेद मत अनुसार वर्गीकरण करें।  
Classify the joints of the bone according to Ayurveda.
    - B. आमाशय।  
Stomach.
    - C. मूत्र मार्ग।  
Urethra.
    - D. बीज बन्धि।  
Ovary.
    - E. ऊतकों के प्रकार।  
Types of tissue.
  4. Answer any Five of the following : 10
    - A. उप धातु की संख्या लिखें।  
Enlist the updhātu.
    - B. मल की आयुर्वेद उक्त व्याख्या लिखें।  
Define the mala according to Ayurveda.
    - C. ब्रोंकाई क्या है?  
What are bronchi?
    - D. रस धातु की शरीर में मात्रा लिखें।  
Write the quantity of rasa dhātu in the body?
    - E. आलोचक पित्त का स्थान लिखें।  
Write the location of alochak pitta.
    - F. वायु के सामान्य कार्य लिखें।  
Write the common function of vāyu.

SECTION-B

5. यकृत की रचना एवं कार्य लिखें। 10  
Describe the anatomy and function of the liver.
6. योगिक एवं नैसर्गिक क्रियाओं का रक्त परिभ्रमण में शारिर क्रियात्मक असर का वर्णन करें। 10  
Give the general description of physiological effect of yogic and naturopathy process on cardiovascular system.
- OR
- अव्यास्य का वर्णन करें।  
Describe the pancreas.
7. Write a short note on any **Four** of the following : 20
- A. यकृत रक्त परिभ्रमण।  
Portal circulation.
  - B. पिंगला नाडी।  
Pingla Nadi.
  - C. अवटु ग्रंथि।  
Thyroid gland.
  - D. अधिवृक्क ग्रंथि के कार्य लिखें।  
Write the function of adrenal gland.
  - E. बीज वाहिनी के कार्य लिखें।  
Write the function of the fallopian tube.
8. Answer any **Five** of the following : 10
- A. प्लीहा का स्थान लिखें।  
Write the location of spleen.
  - B. अपेंडिक्स क्या है?  
What is appendix?
  - C. दक्षिण एवं वाम फुफ्फुस में क्या अंतर है?  
What the difference between right and left lungs?
  - D. हृदय कपाटों के नाम लिखें।  
Enlist the valves of heart.
  - E. पित्ताशय का स्थान लिखें।  
Write the location of gallbladder.
  - F. सुषुम्ना नाडी।  
Sushumna nadi.

\*\*\*\*\*

**GUJARAT AYURVED UNIVERSITY, JAMNAGAR.**  
**DIPLOMA IN NATUROPATHY & YOGA (AYURVED) (HEALTH EDUCATION)**  
[D.NAT.YOGA(AYU.)(H.E.)] EXAMINATION APRIL-2022  
**NISARGOPACHAR – YOGA – SWASTHYAM PAPER – 1**

Date :- 05.04.2022  
Tuesday

Time :- 03:00 p.m. to 06:00 p.m  
Total Marks :- 100

- सूचनाएँ 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. आहार विधि विशेषज्ञता का वर्णन करें। 10  
Describe Ahara vidhi visheshyatana.
  2. शाकाहारी आहार के फायदे और गैरफायदे समझाईं। 10  
Describe pros and cons of vegetarian and non-vegetarian diet.
- OR**
- मोटापा व्याधि का आहार प्रबंधन लिखें।  
Write dietary management of disease obesity.
3. Write a short note on any **Four** of the following : 20
    - A. संतुलित आहार  
Balanced diet.
    - B. तक्र  
Butter milk
    - C. पथ्य-अपथ्य  
Pathya-Apathya
    - D. प्रोटीन  
Protein
    - E. कार्बोहाइड्रेट्स  
Carbohydrates
  4. Answer any **Five** of the following : 10
    - A. फेट (Fat) के अच्छे स्रोत को लिखें।  
Write good sources of Fat.
    - B. मंड को परिभाषित करें।  
Define Mand.
    - C. वेजीटेबल सलाड के फायदे लिखें।  
Write benefits of Vegetable Salads.
    - D. स्वास्थ्य शब्द को परिभाषित करें।  
Define Word Health.
    - E. योग शब्द को परिभाषित करें।  
Define word Yoga.
    - F. मिनरल्स शब्द को परिभाषित करें।  
Define word Minerals.

SECTION-B

5. दिनचर्या का विस्तृत वर्णन करें। 10  
Describe Dinacharya (Day regimen)
6. संक्रमण रोग एवम् जनपदोद्ध्वंस का विवरण करें। 10  
Describe about Samkramaka Roga Evam Janapadoddhnsa (Epidemiology)
- OR
- कार्श्ये का निदान एवं चिकित्सा का विवरण करें।  
Describe causes and management of Karshya.
7. Write a short note on any Four of the following : 20
- A. मद्य (Madhya) सेवन  
Alcohol Consumption
- B. व्याधि क्षमत्व  
Immunity
- C. निद्रा  
Nidra- (Sleep)
- D. ब्रह्मचर्य  
Celibacy
- E. अधारणीय वेग  
Adharniya Vega
8. Answer any Five of the following : 10
- A. कवल को परिभाषित करें।  
Define Kavala
- B. व्यायाम को परिभाषित करें।  
Define Vyayama (Exercise)
- C. विर्यक्षय के प्रभाव को लिखें।  
Effects of Virya-Kshaya.
- D. STDs क्या हैं?  
What is STDs?
- E. व्याधिक्रमत्व की परिभाषा लिखें।  
Define Vyadhi kshamatva (Immunity)
- F. Epidemic की परिभाषा लिखें।  
Define Epidemic

\*\*\*\*\*

GUJARAT AYURVED UNIVERSITY, JAMNAGAR.

DIPLOMA IN NATUROPATHY & YOGA (AYURVED) (HEALTH EDUCATION)

[D.NAT.YOGA(AYU.)(H.E.)] EXAMINATION APRIL-2022

NISARGOPACHAR – YOGA – SWASTHYAM PAPER – 2

Date :- 06.04.2022  
Wednesday

Time :- 03:00 p.m. to 06:00 p.m.  
Total Marks :- 100

- सूचनाएँ 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. मन की व्याख्या गुण एवं कार्य लिखें। 10  
Write definition character and function of Mana.
  2. Stress and Depression का चिन्ह लिखें एवं योग और निसर्गोपचार के अनुसार उसकी 10  
चिकित्सा लिखें।  
Write symptom of stress and Depression, Discuss their management as per yoga  
and Naturopathy.
- OR
- Counseling का मानसोपचार में महत्व लिखें।  
Write the importance of counseling in Manasopachara.
3. Write a short note on any **Four** of the following : 20
    - A. आचार रसायन का संक्षिप्त वर्णन लिखें।  
Write a short note on Achara Rasayana.
    - B. Personality disorder का संक्षिप्त वर्णन लिखें।  
Write a short note on Personality disorder.
    - C. विभिन्न religion Spiritual process का वर्णन करें।  
Write a short note on various religion Spiritual process.
    - D. प्रार्थना की पद्धति का वर्णन करें।  
Describe the techniques of Prathana.
    - E. मनोस्वास्थ्य में बुद्धि और स्मृति का महत्व लिखें।  
Describe the importance of intellect and memory in mental health.
  4. Answer any **Five** of the following : 10
    - A. Igo की व्याख्या करें।  
Define the Igo.
    - B. विभिन्न Personalities को सुचिबद्ध करें।  
Enlist the various Personalities.
    - C. Conflict and complexes की व्याख्या करें।  
Define Conflict and complexes
    - D. मंत्र की चिकित्सीय उपयोगिता लिखें।  
Write therapeutic utility of mantras.
    - E. Medical Astrology क्या है?  
What is Medical Astrology ?
    - F. मनोस्वास्थ्य में योग की उपयोगिता लिखें।  
Write utility of yoga in mantel health.

**SECTION-B**

5. प्राथमिक स्वास्थ्य सुरक्षा की व्याख्या एवं स्तरों का वर्णन लिखें।  
Write definition and level of primary Health care. 10
6. वैश्विक स्वास्थ्य में निसर्गोपचार के योगदान की चर्चा करें।  
Discusses the contribution of Naturopathy in global health. 10
- OR**
- WHO की व्याख्या करके उसके कार्य लिखें।  
Define the WHO and write its functions.
7. Write a short note on any **Four** of the following : 20
- A. Mother and Child welfare programme का संक्षिप्त में वर्णन करें।  
Write a short note on Mother and Child welfare programme.
- B. First aid क्यों है? First aid kit की वस्तुओं लिखें।  
What is First aid ? Write items in a First aid kit.
- C. अस्थायी Family Planning की पध्दतियों का संक्षिप्त वर्णन करें।  
Write a short note on temporary method of family planning.
- D. DOTS Strategy का संक्षिप्त वर्णन करें।  
Write a short note on DOTS Strategy.
- E. Amla-Ata declaration का संक्षिप्त वर्णन करें।  
Write a short note on Amla-Ata declaration.
8. Answer any **Five** of the following : 10
- A. Tubal ligation क्यों है?  
What is Tubal ligation?
- B. National Health Care System में योग की उपयोगिता लिखें।  
Write the utility of Yoga in National Health Care System.
- C. AYUSH का पूरा नाम लिखें।  
Write full form of AYUSH।
- D. International Yoga Day किस दिन मनाया जाता है?  
Which day is Celebrated as International Yoga Day.
- E. NMCP क्यों है?  
What is NMCP?
- F. कौन से सामान्य रोगों निसर्गोपचार से ठीक किये जाते हैं?  
Which common disease are treated with naturopathy?

\*\*\*\*\*

DIPLOMA IN NATUROPATHY & YOGA (AYURVED) (HEALTH EDUCATION)

[D.NAT.YOGA(A.YU.) (H.E.)] EXAMINATION APRIL-2022

NISARGOPACHAR : PRINCIPLES & PRACTICE

Date :- 07.04.2022

Thursday

Time :- 03:00 p.m. to 06:00 p.m.

Total Marks :- 100

सूचनाएँ

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. सूर्यस्नान के प्रकार, चिकित्सकीय प्रयोग, योग्य और अयोग्य का वर्णन करें। 10  
Describe the types, therapeutic utility, indication and contra-indication of Sun-bath.

2. उपवास के प्रकार, चिकित्सकीय प्रयोग और शरीरक्रियात्मक प्रभावों का वर्णन करें। 10  
Describe the types, therapeutic utility and Physiological effects of fasting.

OR

मसाज के प्रकार, विधि और उसके शरीरक्रियात्मक प्रभावों का वर्णन करें।  
Describe the types, techniques and Physiological effects of Massage.

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

A. विश्राम चिकित्सा।

Vishramana therapy.

B. निसर्गोपचार के सिद्धांत।(किन्ही दो)

Principles of Naturopathy. (Any two)

C. निसर्गोपचार में मलशोधन (विषाकतद्रव्यों का निर्मूलन) का महत्व।

Importance of Malashodhana (Removal of toxins) in Naturopathy.

D. जैन्दल नैचरोपथी इन्स्टीट्यूट - बंगलोर।

Jindal Naturopathy Institute - Bangalore.

E. के. लक्ष्मण शर्मा।

K. Laxam Sharma.

4. Answer any Five of the following : 10

A. निसर्गोपचार की व्याख्या लिखें।

Define Naturopathy.

B. निसर्गोपचार की चार संस्थाओं के नाम लिखें।

Enlist four institute of Naturopathy.

C. चार पारुषात्य निसर्गोपचारन के नाम लिखें।

Enlist four Western Naturopath.

D. आकाश तत्व के चार गुण को लिखें।

Enlist four qualities of Aakash Tattva.

E. वायु सेवन के चार गुण को लिखें।

Enlist four indication of Vayu-Sevana.

F. स्वेदन की चार विधियों के नाम लिखें।

Enlist four types of Fomentations.

**SECTION-B**

5. व्यायाम कि व्याख्या लिखे और चलनेवाली व्यायाम कि विधियाँ और उनके शारीरक्रियात्मक प्रभावों का वर्णन करें। 10  
Write the definition of Exercise and describe the methods and Physiological effects of Walking.

6. जल तत्व के गुणों को लिखे और उष्ण जल चिकित्सा की विधियाँ और उनके शारीरक्रियात्मक प्रभावों का वर्णन करें। 10  
Write the qualities of Jal Tattva and describe types and Physiological effects of Hot Water Treatment.

**OR**

मृत्तिका पट्टिका के प्रकार, उपयोग विधि और उसके शारीरक्रियात्मक प्रभावों का वर्णन करें।  
Describe the types, application methods and physiological effects of Mud Pack.

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

- A. रेकी चिकित्सा - फायदे और प्रभाव।  
Raiki Therapy - Effects and Benefits.
- B. व्हलपूल स्नान का शारीरक्रियात्मक प्रभाव।  
Physiological effects of Whirlpool Bath.
- C. चुंबकीय चिकित्सा - ध्रुवों के प्रभाव।  
Magnet Therapy - Effects of Poles.
- D. एरोमा चिकित्सा देन की विधियाँ।  
Aroma Therapy - Methods of Application.
- E. लघु तरंग डायथर्मि के शारीरक्रियात्मक प्रभाव।  
Physiological effects of short wave diathermy.

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

- A. कटी स्नान के चार फायदे को लिखें।  
Enlist four benefits of Hip bath.
- B. कायरो - प्रेकटीस की व्याख्या लिखें।  
Define chiro - practise.
- C. लालरंग के चार चिकित्सकीय प्रयोग को लिखें।  
Enlist four therapeutic benefits of Red colour.
- D. रचनात्मक आहार को उदारहण के साथ समझाएँ।  
Explain Constrictive diet with example.
- E. चार यंत्रसहीत फिजीयोथेरापी के नाम लिखें।  
Enlist four instruments of Physiotherapy.
- F. पृथ्वी तत्व के चार गुणों को लिखें।  
Enlist four qualities of PruthviTattva.

\*\*\*\*\*



GUJARAT AYURVED UNIVERSITY, JAMNAGAR.  
DIPLOMA IN NATUROPATHY & YOGA (AYURVED) (HEALTH EDUCATION)  
[D.NAT.YOGA(AYU.)(H.E.)] EXAMINATION APRIL-2022

**YOGA PRACTICE**

Date :- 08.04.2022  
Friday

Time :- 03:00 p.m. to 06:00 p.m.  
Total Marks :- 100

- सूचनाएँ 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. कपालभाति को प्रकारसहीत सविस्तार वर्णित करे। 10  
Describe Kapalbhathi with its types in detail.
2. योगिक सूक्ष्मव्यायाम का आयाम सविस्तार समझाएँ। 10  
Explain the concept of Yogic Sukshama Vyayam in detail.  
**OR**  
आगे झुकनेवाले आसनों का शरीरक्रियात्मक प्रभाव, निषेध, एवं चिकित्सकीय उपयुक्तता सोदाहरण समझाएँ।  
Explain Physiological effect contra indication and therapeutic utility of forward banding Asana with appropriate example.
3. Write a short note on any **Four** of the following : 20
  - A. शीवाशक्ति विकासक क्रिया की तकनीक, प्रभाव एवं संकेत।  
Technique, effect and indication of Grivashakti Vikasak kriya.
  - B. वज्रासन की तकनीक, प्रभाव एवं निषेध।  
Technique, effect and contra indication of Vajrasan.
  - C. शिर्षासन का शरीरक्रियात्मक प्रभाव एवं निषेध।  
Physiological effect of shirshasan with contra indication.
  - D. उर्ध्वगति की तकनीक, शरीरक्रियात्मक प्रभाव एवं चिकित्सकीय उपयोगिता।  
Technique, Physiological effect and therapeutic utility of Urdhvagati.
  - E. दंडधौति की तकनीक, प्रभाव एवं चिकित्सकीय उपयोग।  
Technique, effect and therapeutic uses of Danda dhauti.
4. Answer any **Five** of the following : 10
  - A. उत्तान मण्डूकासन का अर्थ लीखें।  
Write meaning of Uttan Mandukasan.
  - B. सूर्यनमस्कार के पांचवे स्टेप का नाम एवं मंत्र लीखें।  
Name Suryanamaskar's 5th step Asan with its Mantra.
  - C. रेखागतिके चार चिकित्सकीय उपयोग लीखें।  
Write any 4 therapeutic uses of Rekhagati.
  - D. सिंहासन के चार चिकित्सकीय उपयोग लीखें।  
Write any 4 therapeutic uses of Simhasan.
  - E. शंखप्रक्षालन के आसनोंको सूचिबद्ध करे।  
Enlist Asanas for Shankhaprakshalan.
  - F. मूलाधारचक्र शुद्धि क्रियाकी तकनीक लीखें।  
Write Technique of Mooladhar chakra Shuddhi Kriya.

SECTION-B

5. देह मुद्रा का शरीरक्रियात्मक प्रभाव उचित उदाहरण सहित वर्णित करें।  
Describe Dehmudra with appropriate examples and their Physiological effects. 10

6. ध्यान की प्राचीन पद्धतियाँ वर्णित करें।  
Describe Various ancient techniques of Dhyana. 10

OR

नाडीशुद्धि का चिकित्सकीय महत्व समझाएँ।  
Explain therapeutic importance of Nadi Shuddhi.

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

- A. जालंधर बंध।  
Jalandhar bandha.  
B. प्रत्याहार  
Pratyahar.  
C. शिथिलीकरण की प्राचीन पद्धतियाँ।  
Ancient techniques of relaxation.  
D. पृथ्वीतत्व धारणा की तकनीक एवं प्रभाव।  
Technique and effect of Pruthvi tatva dharana.  
E. ज्ञान मुद्रा।  
Gyan Mudra.

8. Answer any Five of the following : 10

- A. भस्त्रिका प्राणायाम के दो-दो संकेत एवं निषेध लीखें।  
Write 2-2 indication and contra indication of Bhastrika pranayam.  
B. किन्ही चार हस्तमुद्रा सूचिबद्ध करें।  
Enlist any 4 Hastamudra.  
C. मन को नियमित करने की किन्ही 4 पद्धतियाँ सूचिबद्ध करें।  
Enlist any 4 methods of mind Control.  
D. साइकिलिक मेडिटेशन के आसन सूचिबद्ध करें।  
Enlist Asanas for cyclic meditation.  
E. मूलबंध के दो-दो संकेत एवं निषेध सूचिबद्ध करें।  
Enlist any 2-2 indication and contra indication of Mulabandha.  
F. महामुद्रा के चार चिकित्सकीय उपयोग सूचिबद्ध करें।  
Enlist 4 therapeutic uses of Mahamudra.

\*\*\*\*\*

**GUJARAT AYURVED UNIVERSITY, JAMNAGAR.**  
**DIPLOMA IN NATUROPATHY & YOGA (AYURVED) (HEALTH EDUCATION)**  
**[D.NAT.YOGA(AYU.)(H.E.)] EXAMINATION APRIL-2022**

**YOGA SHASTRA**

Date :- 09.04.2022  
Saturday

Time :- 03:00 p.m. to 06:00 p.m.  
Total Marks :- 100

- सूचनाएँ 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. भक्ति योग के सिद्धांत एवं पद्धतियों वर्णित करें। 10  
Describe Principles and practices of Bhakti Yoga.
2. आधुनिक कालमें योग का विकास एवं महत्व समझाएँ। 10  
Explain Importance of Yoga in modern era with its development.
- OR**
- श्रीमद् भगवत गीता के आधार पर सांख्य दर्शन समझाएँ।  
Explain Samkhya Philosophy of Yoga as per Shreemad Bhagvat Geeta.
3. Write a short note on any **Four** of the following : 20
- A. महर्षि पतंजलि का समय एवं परिचय।  
Time and introduction of Maharshi Patanjali.
- B. तंत्रयोग  
Tantra Yoga.
- C. "ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम।" समझाएँ।  
Explain "ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम।"
- D. "अनुभूत विषयासंप्रमोषः स्मृतिः।" समझाएँ।  
Explain "अनुभूत विषयासंप्रमोषः स्मृतिः।"
- E. "त्रयमेकत्र संयमः।" समझाएँ।  
Explain "त्रयमेकत्र संयमः।"
4. Answer any **Five** of the following : 10
- A. तमोगुणी व्यक्ति के लक्षण सूचिबद्ध करें।  
Explain Characteristic features of Tamoguni person.
- B. 'अस्तेय' का अर्थ लीखें।  
Write meaning of Astey.
- C. पातंजल योगसूत्र के अंतिम अध्याय का नाम एवं कुल सूत्रसंख्या लीखें।  
Name the last chepter of Patanjali Yoga sutra with total number of sutra.
- D. प्रमाण सूचिबद्ध करें।  
Enlist Praman.
- E. पावर योग क्या है ?  
What is Power yoga?
- F. पातंजल योगसूत्र के आधार पर समाधि के प्रकार सूचिबद्ध करें।  
Enlist types of Samadhi as per Patanjali Yoga sutra.

**SECTION-B**

5. हठ प्रदिपिका के मतानुसार युक्तायुक्त प्राणायाम वर्णित करें।  
Describe Yuktayukta Pranayam as per Hatha Pradipika. 10

6. घेरण्ड संहिता के आधार पर ध्यान वर्णित करें।  
Describe Dhyana as mentioned in Gheranda Samhita. 10

**OR**

गोरक्ष संहिता को विस्तार से समझाएँ।  
Explain Goraksha Samhita in detail.

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

- A. योग का सुधारत्मक दृष्टिकोण।  
Curative aspect of Yoga.
- B. मूलाधार चक्र ध्यान।  
Mooladhar Chakra Dhyana.
- C. योग मठ।  
Yoga Matha.
- D. कैवल्यधाम लोनावला।  
Kaivalyadham Lonavala.
- E. सी.सी.आर.वाय.एन. दिल्ली।  
C.C.R.Y.N. Delhi.

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

- A. पंच उपप्राण सूचिबद्ध करें।  
Enlist Panch Upapran.
- B. शिवानंद आश्रम का टुक परिचय दें।  
Introduce Shivanand Ashram in Short.
- C. योगारंभ में निषिद्ध ऋतुओंका सूचिबद्ध करें।  
Enlist contra indicated Seasons to start Yoga Practices.
- D. शिवसंहिता में ही लीखीत 4 अद्वितिय नाडीओं को सूचिबद्ध करें।  
Enlist 4 unique Nadies only mentioned in Shiva samhita.
- E. नाडीशुद्धि के लक्षण सूचिबद्ध करें।  
Enlist sings of Nadishuddhi.
- F. आयंगर स्कूल ऑफ योग के दो प्रकाशन सूचिबद्ध करें।  
Enlist 2 Publication of Iyenger school of Yoga.

\*\*\*\*\*