



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

M.A Yoga Second Year (एम0ए0वाई-16)

एम0 ए0 योग द्वितीय वर्ष (M.A.Y-16)

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 28/02/2018 (Summer Session 2017-18) 31/08/2018 (Winter Session 2017-18)

Course Title: Yoga and Health

Course Code: M.Y 202

कोर्स शीर्षक: योग एवं स्वास्थ्य

कोर्स कोड: एम0वाई 202

Session 2017-18

Maximum Marks: 30

सत्र: 2017-18

अधिकतम अंक: 30

Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 04 marks each. Learners are required to answer 4 questions only. Answers of short answer-type questions must be restricted to 250 words approximately.

भाग 'क' में आठ लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं इनमें से केवल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 04 अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

1. दिनचर्या की अवधारणा।
Concept of Dincharya.
2. स्वास्थ्य की परिभाषा।
Definition of Health.
3. योग चिकित्सा के लाभ।
Benefits of Yoga therapy
4. संतुलित आहार।
Balance diet.
5. उच्च रक्तचाप की योग चिकित्सा
Yoga therapy of Hypertension.
6. तनाव के लक्षण।
Symptoms of stress.
7. अवसाद के यौगिक उपचार।
Yogic treatment of depression.
8. निम्न रक्तचाप की प्राकृतिक चिकित्सा।
Naturopathy of Hypotension (Low Blood pressure)

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 07 marks each. Learners are required to answer 02 questions only.

भाग 'ख' में चार दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, इनमें से केवल दो प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

प्रत्येक प्रश्न के लिए 07 अंक निर्धारित हैं।

1. आयुर्वेद के अनुसार दिनचर्या से क्या समझते हैं ?

What do you understand by Dincharya according to Ayurveda.

2. स्वस्थवृत्त से आप क्या समझते हैं। स्वस्थवृत्त के प्रयोजन की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।

Do you understand by Swasthavritt discuss the objective of Swasthavrita in detail.

3. रात्रिचर्या से आप क्या समझते हैं ? आयुर्वेदानुसार रात्रिचर्या सामान्य नियम क्या-क्या हैं।

What do you understand by Ratricharya. What are the general principle of Ritucharya according to Ayurveda.

4. दमा, मधुमेय के कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा का वर्णन कीजिए।

Explain the causes, symptoms and alternative therapy of Asthama and Diabetes.

