

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)



M.A / M.Sc Yoga &amp; Holistic Health

एम0 ए0/एम0 एस0 सी0 योग एवं समग्र स्वास्थ्य द्वितीय वर्ष (M.A.Y-11/M.S.Y-11)

सत्रीय कार्य

*Last Date of Submission: 15 May 2013*

Course Title: Yoga and Health

Course Code: M.Y 08

कोर्स शीर्षक: योग एवं स्वास्थ्य

कोर्स कोड:एम0वाई 08

Session 2012-13 (SUMMER)

Maximum Marks: 40

सत्र: 2012-13 ग्रीष्मकालीन

अधिकतम अंक: 40

## Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 5 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 5 अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

1. स्वास्थ्य की परिभाषा।  
Definition of Health.
2. सद्वृत्त की अवधारणा।  
Concept of Sadvritt.
3. संतुलित आहार।  
Balance diet.
4. योग चिकित्सा के लाभ।  
Benefits of Yoga therapy.
5. निम्न रक्तचाप की वैकल्पिक चिकित्सा।  
Alternative therapy for Hypotension (Low Blood pressure)
6. तनाव के लक्षण।  
Symptoms of stress.
7. अवसाद के यौगिक उपचार।  
Yogic treatment of depression.
8. मिताहार।  
Mitahaar.

**Section 'B'**

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 10 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 दस अंक निर्धारित हैं।

1. आयुर्वेद के अनुसार दिनचर्या से क्या आशय है ?  
What do you understand by Dincharya according to Ayurveda.
2. स्वस्थवृत्त के प्रयोजन की विस्तारपूर्वक चर्चा करें।  
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 Ratricharya according to Ayurveda.
4. मधुमेय एवं उच्च रक्त चाप के कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा का वर्णन कीजिए ।  
Explain the reason, symptoms and alternative therapy of Diabetes and hypertension.

