

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)



M.A Yoga M.A.Y-12

एम0 ए0 योग

द्वितीय वर्ष

सत्रीय कार्य

*Last Date of Submission: 15 May 2014***Course Title: Yoga and Health****Course Code: M.Y 08****कोर्स शीर्षक: योग एवं स्वास्थ्य****कोर्स कोड:एम0वाई 08****Session 2013-14 (SUMMER)****Maximum Marks: 40****सत्र: 2013-14 ग्रीष्मकालीन****अधिकतम अंक: 40****Section 'A'**

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 5 marks each. Learners are required to answers 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 पुरुष के लक्षण ।
2. आचार रसायन।
3. दन्त धावन की विधि ।
4. शरद ऋतु में आहार ।
5. योग चिकित्सा के सिद्धान्त ।
6. अनिद्रा एवं मनोदौर्बल्य की योग चिकित्सा ।
7. योग चिकित्सा की सीमाएँ।
8. त्रय उपस्तम्भ ।

## 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 ऋतुचर्या की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।
2. स्वास्थ्य एवं रोग की विस्तारपूर्वक चर्चा करें।
3. दिनचर्या से आप क्या समझते हैं? आयुर्वेदानुसार दिनचर्या के सामान्य नियम क्या-क्या हैं।
4. कब्ज एवं अम्ल पित्त के कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा का वर्णन कीजिए।

