



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

M.A Yoga and Holistic Health (M.A.Y-11)

एम0ए0 योग एवं समग्र स्वास्थ्य (M.A.Y-11)

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 15 May, 2012

Course Title: Human Biology and Yoga

Course Code: M.Y.04

कोर्स शीर्षक: मानव जीव विज्ञान एवं योग

कोर्स कोड: एम0वाई0-04

Session 2011-12 (summer)

Maximum Marks: 40

सत्र: 2011-12 गीष्मकालीन

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'

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. ऊतक के विभिन्न प्रकार बताइए।

Write the different types of tissues.

2. संधियों के कार्य बताइए।

Write about the functions of joints.

3. हृदय के प्रमुख कार्य क्या-क्या हैं।

What are the main functions of heart?

4. पेशियों के प्रमुख प्रकार बताइए।

Write the different types of muscles.

5. श्वसन तंत्र पर यौगिक प्रभाव को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए।

Explain in brief the effect of yogic practices on respiratory system.

6. एडीनल ग्रंथि से स्रावित होने वाले हार्मोन्स के नाम लिखिए।

Write the names of hormones which secrete the adrenal gland

7. पाचन तंत्र के प्रमुख अंगों के नाम लिखिए।

Write the names of the main organs of digestive system.

8.धमनी के प्रमुख कार्य बताइए।

Write about the main functions of artery.

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 10 marks each. Learners are required to answers 02 questions only.

भाग 'ख'

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.तंत्रिका तंत्र का सामान्य परिचय दीजिए। यौगिक अभ्यासों के तंत्रिका तंत्र पर पड़ने वाले प्रभावों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Give the general introduction of nervous system. Explain in detail the effect of yogic practices on nervous system.

2.अंतःस्रावी ग्रंथियों से आप क्या समझते हैं? पीयूष ग्रंथि का विस्तार से वर्णन कीजिए।

What do you understand by endocrine glands? Describe the Pituitary gland in detail.

3.हृदय की संरचना एवं कार्यो को स्पष्ट कीजिए।

Explain the anatomy and physiology of heart.

4.पाचन तंत्र पर योगाभ्यास के प्रभावों की विस्तार से चर्चा कीजिए।

Discuss in detail the effect of yogic practices on digestive system.

