



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

Diploma in Yoga and Naturopathy

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में डिप्लोमा प्रथम समेस्टर (D.Y.N. 10)/

योग विज्ञान में प्रमाण पत्र (C.Y.S. 10)

सत्रीय कार्य

*Last Date of Submission: 15 January, 2011* जमा करने की अन्तिम तिथि: 15 जनवरी, 2011

**Course Title: Yoga and Health**

**Course Code: Y.S.04**

कोर्स शीर्षक: योग एवं स्वास्थ्य

कोर्स कोड: Y.S.04

**Year: 2010-11**

**Maximum Marks: 20**

सत्र: 2010-11

अधिकतम अंक: 20

### Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 2<sup>1/2</sup> 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 2<sup>1/2</sup> अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

**Briefly discuss the following:**

निम्न की संक्षेप में चर्चा कीजिए:

1. स्वास्थ्य के घटक  
Components of Health?
2. ऋतु के अनुकूल भोजन  
Food according the Ritu
3. संतुलित आहार  
Balance Diet.
4. अंकुरित अन्न का महत्व  
Importance of sprout
5. यौगिक जीवन में यम नियम का महत्व  
Importance of Yam, Niyama in Yogic life

6. मानसिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका  
Role of yoga in mental health.
7. आहार की मात्रा व उचित समय  
Quantity and time of diet?
8. स्वस्थ्यवृत्त का प्रयोजन  
Purpose of swastavrit?

### Section 'B'

#### भाग 'ख'

**Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 5 marks each. Learners are required to answers 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 पाँच अंक निर्धारित हैं।

1. स्वास्थ्य क्या है? समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा की विवेचना कीजिए।  
What is health? Explain the concept of Holistic Health?
2. आहार क्या है? आहार के प्रकारों का वर्णन कीजिए।  
What is food? Explain the types of food.
3. खाद्य पदार्थों की आवश्यकता क्या है? हितकर भोजन की व्याख्या कीजिए।  
What is a need of eatables food? Describe the suitable food?
4. समग्र स्वास्थ्य को बनाये रखने में योग किस प्रकार सक्षम है? विवेचना कीजिए।  
How yoga is capable in maintaining the Holistic health? Explain it?