



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

Diploma in Yoga and Naturopathy

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

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

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 15 June 2011 (जमा करने की अन्तिम तिथि: 15 जून 2011)

Course Title: Yoga and Health

Course Code: Y.S.04

कोर्स शीर्षक: योग एवं स्वास्थ्य

कोर्स कोड: वाई0एस0-04

Session 2010-11 (Winter)

Maximum Marks: 20

सत्र: 2010-11 शीतकालीन

अधिकतम अंक: 20

Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 2^{1/2} 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^{1/2} 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 की अवधारणा
Concept of Health.
2. ऋतुचर्या
Ritucharya
3. आहार की आवश्यकता एवं महत्व
Need & importance of Diet.
4. षट्कर्म का चिकित्सीय महत्व
Therapeutic importance of Satkarmas.
5. शारीरिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका
Role of yoga in physical Health.
6. योग चिकित्सा के सिद्धान्त
Principles of Yog Therapy.

7. प्राणायाम का महत्व

Importance of Pranayama

8. आहार के घटक द्रव्य

Components of Diet.

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 5 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 पाँच अंक निर्धारित हैं।

1. स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण बताते हुये एक आदर्श दिनचर्या का वर्णन कीजिए।

Explaining the symptoms of a healthy person, describe an ideal Dincharya?

2. संतुलित आहार क्या है इसके महत्व की व्याख्या कीजिए?

What is balanced diet? Explain its Importance?

3. यम नियम की अवधारणा की विस्तार से व्याख्या कीजिए?

Explain in detail the concept of Yama & Niyama?

4. षट्कर्मों के शरीर के विभिन्न संस्थानों पर पड़ने वाले प्रभाव को स्पष्ट कीजिए।

Explain the effects of Satkarmas on different body systems?.

श्रद्धावान् लभते ज्ञानम्