

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

**Bachelor of Yoga and Naturopathy Second Year (B.Y.N-16)****योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में स्नातक द्वितीय वर्ष**

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 28/02/2018 (Summer Session 2017-18) 31/08/2018 (Winter Session 2017-18)

Course Title: Yoga and Ayurveda

Course Code: BY-203

कोर्स शीर्षक: योग एवं आयुर्वेद

कोर्स कोड: BY-203

Session 2017-18

Maximum Marks: 30

सत्र: 2017-18

अधिकतम अंक: 30

Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 04 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 04 अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

- (1) योग की अवधारणा तथा महत्व
Concept and importance of Yoga.
- (2) आयुर्वेद के उद्देश्य
Objectives of Ayurveda.
- (3) योग के उद्देश्य
Objectives of yoga.
- (4) अष्टांग आयुर्वेद
Astang Ayurveda.
- (5) धौति के प्रकार
Types of Dhauti
- (6) यौगिक आहार
Yogic Diet.
- (7) संतुलित आहार
Balance Diet
- (8) स्वास्थ्य संरक्षण में आयुर्वेद की भूमिका
The role of Ayurveda on Health protection.

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 07 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 07 अंक निर्धारित हैं।

- (1) संक्रामक व्याधियों में योग एवं आयुर्वेद के योगदान को समझाइए-
Explain the contribution of yoga and Ayurveda in infects diseases .
- (2) योगिक आहार पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
Write a short note on Yogic diet.
- (3) संक्षिप्त टिप्पणी लिखे।
Write short note on.
(क) अष्टांग आयुर्वेद (ख) आचार रसायन की उपयोगिता
(A) Astang Ayurveda (B) Utility of Aachar Rasayan
- (4) योग एवं आयुर्वेद के वैज्ञानिक महत्व का वर्णन कीजिए ।
Explain the scientific Importance of Yog and Ayurveda .

