

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga

2019-2020

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : योग परिचय

Course Title : Introduction to Yoga

विषय कोड : यू.जी.वाई.ओ.

Subject Code : UGYO

कोर्स कोड : यू.जी.वाई.ओ.-०१

Course Code : UGYO-01

अधिकतम अंक : 30

Maximum Marks: 30

अधिकतम अंक : 18

Maximum Marks: 18

Section - A

खण्ड - 'अ'

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें । सभी प्रश्न अनिवार्य है ।

Note : Long Answer Question. Answer should be written in 800 to 1000 words.

Answer all questions. All questions are compulsory

- प्र० 1 - मानव जीवन में योग का महत्व एवं विभिन्न क्षेत्रों में योग की उपादेयता का वर्णन कीजिये। 6
Describe significance of Yoga in Human life and its benefits in different areas.
- प्र० 2 - अष्टांग योग के विभिन्न अंगों का विस्तृत उल्लेख कीजिये। 6
Describe in detail the different types of Ashtang Yoga.
- प्र० 3 - वर्तमान समय में योग के प्रचार प्रसार के लिये श्री श्री रविशंकर जी के योगदान पर प्रकाश डालिये। 6
Throw the light on the contribution of Shri Shri Ravishankar Ji for extension and expansion of Yoga in present.

Section - B

खण्ड - 'ब'

अधिकतम अंक : 12

Maximum Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें । सभी प्रश्न अनिवार्य है ।

Note : Short Answer Question. Answer should be written in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

- प्र० 4 - योग का अर्थ एवं परिभाषा लिखें। 2
Write definition and meaning of Yoga .
- प्र० 5 - महर्षि पतंजलि के योग के विकास में योगदान की चर्चा कीजिए। 2
Discuss contributions of Maharshi Patanjali in the development of Yoga .
- प्र० 6 - नवधा भक्ति का विवेचन कीजिये। 2
Describe the Navdha bhakti.
- प्र० 7 - मंत्र का अर्थ, परिभाषा एवं उसके महत्व का वर्णन कीजिए। 2
Describe meaning, definition and significances of Mantra .
- प्र० 8 - स्वामी सत्यानन्द जी के योग में योगदान का वर्णन कीजिये। 2
Describe the contributions of Swami Satyanand in Yoga .
- प्र० 9 - महर्षि अरविन्द जी का योग में योगदान का वर्णन कीजिये। 2
Describe the contribution of Mahrashi Arvind Ji in the Yoga .

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga

2019-2020

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : मानव शरीर क्रिया विज्ञान का सामान्य परिचय

Course Title : General Introduction to Human Physiology

विषय कोड : यू.जी.वाई.ओ.

Subject Code : UGYO

कोर्स कोड : यू.जी.वाई.ओ.-०४

Course Code : UGYO -04

अधिकतम अंक : 30

Maximum Marks: 30

अधिकतम अंक : 18

Maximum Marks: 18

Section - A

खण्ड - 'अ'

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Note : Long Answer Question. Answer should be written in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

- प्र० 1 - कोशिका की परिभाषा लिखें एवं इसकी संरचना तथा कार्य का उल्लेख कीजिये । 6
Define cell and write functions and structure of it.
- प्र० 2 - पाचन संस्थान के कार्य को स्पष्ट कर उस पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव को स्पष्ट कीजिये। 6
Write functions of Digestive System and effect of Yogic activities on it.
- प्र० 3 - अन्तःस्रावी तंत्र की रचना एवं उसकी कार्य प्रणाली का वर्णन कीजिये। 6
Describe Structure and function of endocrine system.

Section - B

खण्ड - 'ब'

अधिकतम अंक : 12

Maximum Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Note : Short Answer Question. Answer should be written in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

- प्र० 4 - श्वसन तंत्र की रचना एवं उसकी कार्यप्रणाली का वर्णन कीजिये। 2
Describe the structure and function of respiratory system.
- प्र० 5 - परिसंचरण तंत्र की रचना एवं उसकी कार्य प्रणाली का वर्णन कीजिये। 2
Describe the structure and functions of circulatory system.
- प्र० 6 - तंत्रिका तंत्र के कार्य को स्पष्ट कीजिये। 2
Elaborate functions of Nervous system.
- प्र० 7 - मानव शरीर का संक्षिप्त परिचय दीजिये। 2
Discuss in brief about human body.
- प्र० 8 - त्वक के कार्य का वर्णन कीजिये। 2
Discuss structure and functions of tissues.
- प्र० 9 - आसन का मानव शरीर पर प्रभाव स्पष्ट कीजिये। 2
Discuss effect of postures on human body.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga

2019-2020

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : आहार एवं पोषण

विषय कोड : यू.जी.वाई.ओ.

Subject Code : UGYO

कोर्स कोड : यू.जी.वाई.ओ.-०५

Course Code : UGYO -05

Course Title : Food and Nutrition

अधिकतम अंक : 30

Maximum Marks: 30

Section - A

खण्ड - 'अ'

अधिकतम अंक : 18

Maximum Marks: 18

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Note : Long Answer Question. Answer should be written in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

- प्र० 1 - कार्बोज को वर्गीकृत कीजिए, कार्बोज के स्रोत एवं कार्यों की विस्तृत विवेचना कीजिए। 6
Classify the carbohydrates. Describe in detail the sources and functions of Carbohydrates.
- प्र० 2 - खाद्य संरक्षण से आप समझते हैं? खाद्य संरक्षण की विभिन्न विधिया बताइए। 6
What do you understand by food preservation? Describe different methods of food preservation.
- प्र० 3 - संतुलित आहार को परिभाषित करें। संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक कौन-कौन से हैं? 6
Define Balanced diet. What are factors affecting the Balanced diet?

Section - B

खण्ड - 'ब'

अधिकतम अंक : 12

Maximum Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Note : Short Answer Question. Answer should be written in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

- प्र० 4 - पैलाग्रा को समझाइए। 2
Describe Pellagra.
- प्र० 5 - आहार एवं पोषण को परिभाषित कीजिए। 2
Define foods and Nutrition.
- प्र० 6 - वात शामक आहार की व्याख्या करें। 2
Describe cold inhibiting diet.
- प्र० 7 - खाद्य पदार्थों में मिलावट से आप क्या समझते हैं? 2
What do you understand by food adulteration.
- प्र० 8 - आहार चिकित्सा की आवश्यकता पर संक्षिप्त नोट लिखें। 2
Write a brief note on, Therapeutic Nutrition.
- प्र० 9 - प्रोटीन को वर्गीकृत कीजिए। 2
Classify Proteins.