

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 : हठयोग का सामान्य परिचय

Course Title :

विषय कोड : यू.जी.वाई.ओ.

Subject Code : UGYO

कोर्स कोड : यू.जी.वाई.ओ.-०२

Course Code : UGYO-02

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 questions. All questions are compulsory

- प्र० 1 - हठयोग का अर्थ स्पष्ट करते हुये वर्तमान समय में हठयोग के महत्व को स्पष्ट कीजिये। 6
- प्र० 2 - योग साधना में साधक बाधक तत्वों की विवेचना कीजिए। 6
- प्र० 3 - प्राणायाम का अर्थ स्पष्ट करते हुए नाडीशोधन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, की विधि, लाभ व सावधानियाँ लिखिये। 6

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 - आसन की परिभाषा, नियम और सावधानियों का वर्णन कीजिये। 2
- प्र० 5 - पद्मासन, वज्रासन की विधि लाभ और सावधानियों का वर्णन कीजिये। 2
- प्र० 6 - उज्जायी प्राणायाम की विधि व लाभ लिखिये। 2
- प्र० 7 - मूलबन्ध, जालंधर बंध व उड्डीयान बंध का संक्षिप्त परिचय दीजिये। 2
- प्र० 8 - ज्ञान मुद्रा, चिन् मुद्रा का संक्षिप्त परिचय दीजिये। 2
- प्र० 9 - षट्कर्म का वर्णन कीजिये, जलनेति और त्राटक का संक्षिप्त परिचय दीजिये। 2

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 : रोग एवं योग चिकित्सा

Course Title :

विषय कोड : यू.जी.एस.वाई.ओ.

Subject Code : UGSYO

कोर्स कोड : यू.जी.एस.वाई.ओ.-०१

Course Code : UGSYO-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 हैं ।

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

Answer all questions. All questions are compulsory

- प्र० 1 - योग चिकित्सा की परिभाषा, योग चिकित्सा के सिद्धांत और योग चिकित्सा का क्षेत्र एवं सीमाएं लिखिए। 6
- प्र० 2 - यम-नियम, आसन, प्राणायाम, का चिकित्सा में योगदान को विस्तारपूर्वक समझाइये। 6
- प्र० 3 - भारत वर्ष में मनोविकृति (मानसिक तनाव, अवसाद, चिन्ता) की बढ़ती संख्या के क्या कारण हैं। इसके नियंत्रण में योग की क्या भूमिका हो सकती है? 6

Section - B

खण्ड - 'ब'

अंक : 12

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 given in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

- प्र० 4 - अम्लता एवं कब्ज के कारण, लक्षण, एवं योगिक उपचार के बारे में लिखिये। 2
- प्र० 5 - योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए। 2
- प्र० 6 - गठिया के कारण, लक्षण, एवं योगिक उपचारों का वर्णन कीजिये। 2
- प्र० 7 - सूक्ष्म व्यायाम की चिकित्सकीय उपयोगिता के बारे में लिखिए। 2
- प्र० 8 - उच्च-रक्तचाप एवं निम्न-रक्तचाप के नियंत्रण में योग की क्या भूमिका हो सकती है? 2
- प्र० 9 - स्त्री रोग में योगिक चिकित्सा। 2

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 : समाचार लेखन एवं संपादन

Course Title :

विषय कोड : यू.जी.एस.वाई.ओ.

Subject Code : UGSYO

कोर्स कोड : यू.जी.एस.वाई.ओ.-०२

Course Code : UGSYO-02

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 questions. All questions are compulsory

- प्र० 1 - समाचार का अर्थ एवं परिभाषा को स्पष्ट करें ? समाचार के प्रकार के बारे में लिखें। 6  
Explain the meaning and definition of News? Write About types of News.
- प्र० 2 - फीचर से आप क्या समझते हैं ? फीचर के प्रकार के बारे में लिखें ? 6  
What do you understand by feature. Write About types of feature.
- प्र० 3 - फोटो पत्रकारिता की चुनौतियों पर निबन्ध लिखिये। 6  
Write essay on Challenges Photo journalism?

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 - रेडियो समाचार। 2  
Radio News.
- प्र० 5 - खेल समाचार। 2  
Sports News
- प्र० 6 - आमुख । 2  
Intro
- प्र० 7 - वृत्तचित्र। 2  
Documentry
- प्र० 8 - आन्तरिक गृहपत्रिका। 2  
External House Journal
- प्र० 9 - अपराध समाचार क्या है ? 2  
What is crime news?

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga

2019-2020

विषय कोड : यू.जी.एस.वाई.ओ.

Subject Code : UGSYO

कोर्स कोड : यू.जी.एस.वाई.ओ.-०३

Course Code : UGSYO-03

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 questions. All questions are compulsory

- प्र० 1 – बौद्ध दर्शन में महायान और हीनयान सम्प्रदाय। 6  
Mahayana and hinyana sects of Buddhism.
- प्र० 2 – भगवद्गीता के नैतिक दर्शन का विवेचना कीजिए। 6  
State the moral Philosophy of Bhaqwadgita.
- प्र० 3 – न्यायदर्शन में प्रमाणों की विवेचना कीजिए। 6  
Describe the pramanas of nyaya Philosophy.

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 – सांख्य दर्शन में पुरुष की अवधारणा। 2  
The Concept of Purusa in Sainkhya Philosophy.
- प्र० 5 – रामानुज दर्शन में ईश्वर। 2  
God in the Philosophy of Ramanija.
- प्र० 6 – ज्ञान के स्त्रोत्र के रूप में अनुमान प्रमाण । 2  
Anumana Pramana as a source of Knowledge.
- प्र० 7 – चार्वाक की ज्ञानमीमांसा की आलोचनात्मक व्याख्या कीजिए। 2  
Explain critically charrak's epic-temology.
- प्र० 8 – असत्कार्यवाद। 2  
Asatkaryavada.
- प्र० 9 – अर्थपत्ति। 2  
Arthapatti.