

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO)

2019-2020

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : योग के आधारभूत तत्व

Course Title : Basic Elements of Yoga

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-०१

Course Code : MAYO-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 given in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

प्र० 1 - योग का अर्थ एवं महत्व लिखते हुये वर्तमान समय में योग की उपयोगिता को लिखिये।

6

Write the meaning and importance of Yoga along with Utility of Yoga in present context.

प्र० 2 - राजयोग का अर्थ स्पष्ट कीजिए एवं महर्षि पतंजलि के अनुसार राजयोग को समझाइये।

6

Clarify the meaning of Rajyoga and Explain the Rajyoga according to Maharshi Patanjali.

प्र० 3 - स्वामी विवेकानन्द का जीवन परिचय एवं योग के विकास में उनके योगदान की विवेचना कीजिये।

6

Sketch the life of Swami Vivekananda and explain his Contribution in development of Yoga .

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 given in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

प्र० 4 - कर्म का उद्देश्य एवं उसके प्रकार को स्पष्ट करें। अनासक्त कर्मयोग कर्मयोग को स्पष्ट कीजिये।

2

Explain goals and types of karma. Explain Anasakta KarmaYoga .

प्र० 5 - महर्षि पतंजलि का योग में योगदान का वर्णन कीजिये।

2

Discuss contributions of Maharshi Patanjali in the development of Yoga .

प्र० 6 - जैन दर्शन में वर्णित योग को समझाते इसके उद्देश्यों को समझाइये।

2

Explain the aims of Yoga according to Jain Philosophy.

प्र० 7 - वर्तमान समय में श्री श्री रविशंकर जी का योग के विकास में योगदान का उल्लेख कीजिये।

2

Discuss the contributions of Shri Shri Ravishankar Ji in Yoga in the present Context.

प्र० 8 - स्वामी शिवानन्द जी का योग के प्रचार-प्रसार के योगदान का वर्णन कीजिये।

2

Describe the contributions of Swami Shivananda Ji in the extension and expansion of Yoga.

प्र० 9 - गोरखनाथ जी का योग में योगदान का वर्णन कीजिये।

2

Describe the contribution of Gorakh Nath Ji in the Yoga .

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO)

2019-2020

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : हठयोग के सिद्धान्त

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-०२

Course Code : MAYO-02

Course Title : Principles of Hatha Yoga

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 given in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

प्र० 1 - हठयोग का अर्थ स्पष्ट करते हुए वर्तमान समय में हठयोग की प्रासंगिकता को स्पष्ट कीजिये। 6

Clarify the concept of Hatha Yoga along with its reference in the present context.

प्र० 2 - आसन का अर्थ स्पष्ट करते हुए पांच ध्यानात्मक आसनों की विधि और लाभ व सावधानियां लिखिये। 6

Clarify the meaning of Aasana and write five concentrating aasanas along with their methods and benefits

प्र० 3 - प्राणायाम का अर्थ स्पष्ट करते हुए उज्जायी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम की विधि व लाभ लिखिये। 6

Write the meaning of Pranayama and write the method, benefits of Ujjayi, Bhastrika and Bhramari Pranayams.

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 given in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

प्र० 4 - योग साधना में साधक बाधक तत्वों का विवेचन कीजिये। 2

Discuss Sadhak and Badhak elements in yoga sadhana.

प्र० 5 - सूर्य नमस्कार मंत्रो सहित विधि व लाभ लिखिये। 2

Write method and benefits of Surya Namaskar.

प्र० 6 - हठयोग में वर्णित षट्कर्म कौन-कौन से हैं, नेति क्रिया की विधि और लाभ का विवेचन कीजिये। 2

What are six karmas in Hatha Yoga. Write method of Neti Kriya and its benefits.

प्र० 7 - मूलबन्ध, जालन्धर बंध, की विधि व लाभ लिखिये। 2

Write method and benefits of Mool Bandh and Jalandhar Bandh.

प्र0 8 – हठयोग प्रदीपिका में वर्णित नादानुसंधान के विषय में लिखिये।

2

Write about Nadanusandhan as described in HathYog Pradipika.

प्र0 9 – कपालभांति की विधि, लाभ और सीमाएं लिखिये।

2

Write about method, benefits and limitations of Kapalbhati.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक डिप्लोमा

Master of Arts in Yoga (MAYO)

2019-2020

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : आहार एवं पोषण

Course Title : Food and Nutrition

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-०४

Course Code : MAYO-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 given in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

प्र० 1 - जल में घुलनशील विटामिन्स के मुख्य स्रोत, कार्य एवं कमी का शरीर पर प्रभाव बताइए ।

6

Describe the main Sources Functions and deficiency effect on body of water soluble vitamins.

प्र० 2 - यकृत संबंधी बीमारियों में आहार व्यवस्था पर प्रकाश डालिए । पीलिया से ग्रसित व्यक्ति के लिए एक दिन की आहार तालिका बनाइए ।

6

Throw light on the dietary management in liver diseases. Plan a day's sample diet for person suffering from Jaundice.

प्र० 3 - गर्भवती महिला के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की एक सूची बनाइए तथा गर्भवती महिला के लिए आहार आयोजन करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ।

6

Make a list of all essential Nutrients for pregnant lady. What point should be considered while planning a diet for pregnant lady.

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 given in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

प्र० 4 - भोजन के क्या कार्य होते हैं?

2

What are the functions of food?

प्र० 5 - बेसल मेटाबोलिक दर को प्रभावित करने वाले कारक ।

2

Factors affecting B.M.R.

प्र० 6 - दालों का पोषक मूल्य बताइए ।

2

Describe the Nutritive value of pulses?

प्र० 7 – मधुमेह के रोगी के एक दिन की आहार तालिका बनाइए।

2

Plan a day's sample diet for diabetic patient.

प्र० 8 – वसा के कार्य बताइए।

2

Write the functions of fat.

प्र० 9 – संतुलित आहार को समझाइए।

2

Define Balanced diet.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO)

2019-2020

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

Course Title : Human Anatomy and Physiology

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-०५

Course Code : MAYO-05

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 given in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

- प्र० 1 - कोशिका की परिभाषा लिखे एवं इसकी संरचना तथा कार्यो का विस्तृत उल्लेख करें। 6  
Define cell and write about the structure and functions of cell.
- प्र० 2 - अस्थि की परिभाषा, कार्यो एवं विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें। 6  
Write definition, functions and different types of bone.
- प्र० 3 - विटामिन्स क्या हैं, लिखें। विभिन्न प्रकार के विटामिन्स के शरीर में कार्य लिखें 6  
What are Vitamins? Write functions of afferent type of vitamines.

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 given in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

- प्र० 4 - पाचनतंत्र की परिभाषा लिखें। पाचन में प्रतिभाग करने वाले विभिन्न अंगों के कार्यो का उल्लेख करें। 2  
Define Digestive system. Describe functions of different organs participating in digestion.
- प्र० 5 - 'ऊतक' को परिभाषित करें। इसके विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें। 2  
Define tissues and Describe different types of tissue.
- प्र० 6 - अंतःस्रावी तंत्र की रचना एवं उसकी कार्यप्रणाली का सचित्र वर्णन कीजिये। 2  
Describe structure functions of Endocrine system with the help of figures.
- प्र० 7 - रक्त परिसंचरण संस्थानका संक्षिप्त परिचय देते हुए हृदय पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव को स्पष्ट कीजिये। 2  
Describe circulatory system in brief along with effect of yogic activities on heart.

प्र० 8 – पेशी संस्थान का परिचय देते हुये इस पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव को स्पष्ट कीजिये।

2

**Introduce muscular system and elaborate effect of yoga on it.**

प्र० 9 – श्वसन संस्थान का परिचय देते हुये श्वसन तंत्र के कार्यों का वर्णन कीजिये।

2

**Introduce respiratory system and write the functions of this system.**

# उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

## अधिन्यास (Assignment)

2019-2020

परास्नातक कला कार्यक्रम (एम.ए.)

Master of Arts Programme (M.A.)

विषय – दर्शनशास्त्र

Subject : Philosophy

कोर्स शीर्षक : भारतीय दर्शन

Course Title : Indian Philosophy

विषय कोड : एम.ए.पी.एच. -01

Subject Code : MAPH-01

अधिकतम अंक – 30

Maximum Marks -30

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

Note: Long Answer Questions. Answer should be given in 800 to 1000 words. Answer all questions. All questions are compulsory.

### खण्ड – 'अ'

SECTION 'A'

Minimum Marks : 18

- प्रश्न-1 न्याय दर्शन के अनुसार प्रत्यक्ष के स्वरूप का विवेचन कीजिये।  
Discuss the nature of perception according to Nyaya Philosophy 6
- प्रश्न-2. जैन मत के स्यादवाद की व्याख्या एवं परीक्षा कीजिये।  
Explain and examine the Jain Doctrine of Saptabhng-nyaya. 6
- प्रश्न -3. बौद्ध दर्शन के प्रतीत्य समुत्पाद की व्याख्या कीजिये।  
Explain the second Noble truth of Buddhism. 6

### खण्ड 'ब'

SECTION 'B'

Minimum Marks : 12

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

Note : Short Answer Questions. Answer should be given in 200 to 300 words. All question are compulsory.

4. भारतीय दर्शन की मौलिक विशेषतायें क्या हैं? विवेचन कीजिये।  
What are the basic features of Indian Philosophy? Discuss. 2
5. शंकर और रामानुज के ब्रह्म-विचार के बीच भेद बताइये।  
Distinguish between the Brahman of Sankara and that of Ramanuja. 2
6. मीमांसा दर्शन के कर्म-फल सिद्धान्त की व्याख्या कीजिये।  
Explain Mimansa theory of Karma and Phala. 2
7. शंकर जगत् की व्याख्या किस प्रकार करते हैं? क्या जगत् सत् है या असत् है?  
How Does Sankara Explain the World. Is the World real or unreal ? 2
8. वैशेषिक दर्शन के अनुसार सामान्य की अवधारणा की व्याख्या कीजिये।  
Explain the Vaisesika conception of Samanya. 2
9. चार्वाक के आत्मा तथा ईश्वर-सम्बन्धी विचारों का आलोचनात्मक विवरण दीजिये।  
Give a critical exposition of Charvaka theories of Soul and God. 2



# उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)  
परास्नातक कला कार्यक्रम (एम.ए.)  
Master of Arts Programme (M.A.)

2019-2020

विषय – दर्शनशास्त्र

Subject : Philosophy

कोर्स शीर्षक : समकालीन भारतीय दर्शन

Course Title : Contemporary Indian Philosophy

विषय कोड : एम.ए.पी.एच. -08

Subject Code : MAPH-08 (O)/MAPH-05 (N)

अधिकतम अंक – 30

Maximum Marks -30

खण्ड- अ  
SECTION 'A'

Minimum Marks : 18

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

**Note: Long Answer Questions. Answer should be given in 800 to 1000 words.**

**Answer all questions. All questions are compulsory.**

1. महात्मा गाँधी के 'सर्वधर्मसमभाव' का उल्लेख कीजिए।  
Point out 'Sarvadharm Sambhava' of Gandhiji. 6
2. कृष्ण चन्द्र भट्टाचार्य के विषयिता के सिद्धान्त का उल्लेख कीजिए।  
Point out the theory of subjectivity in Krishna Chandra Bhattacharya. 6
3. स्वामी विवेकानन्द के तत्वमीमांसीय विचारों की व्याख्या कीजिए।  
Explain the Metaphysicals views? Swami Vivekanand. 6

खण्ड ब  
SECTION 'B'

Minimum Marks : 12

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

**Note : Short Answer Questions. Answer should be given in 200 to 300 words. All question are compulsory.**

4. देवी प्रसाद चट्टोपध्याय के अनीश्वरवाद का उल्लेख कीजिए।  
Point out Atheism of Devi Prasad Chattopadhyaya. 2
5. महात्मा गाँधी ईश्वर के किस स्वरूप का समर्थन करते थे? विवेचन कीजिए।  
Which concept of God was supporting by Mahatma Gandhi? Discuss. 2
6. जे. कृष्णमूर्ति की अस्तित्व सम्बन्धी धारणा की विवेचना कीजिए।  
Discuss the existential concept of J. Krishnanmurti. 2
7. श्री अरविन्द के विकासवाद का विवेचन कीजिए।  
Discuss theory of Evolution in Shri Aurobindo's Philosophy. 2
8. राधाकृष्णन के आध्यात्मिक मानववाद का विवेचन कीजिए।  
Discuss the Spiritual Humanitarianism of Radh Krishnan. 2
9. इकबाल के ईश्वर सम्बन्धी मत का उल्लेख कीजिए।  
Point out views of Iqbal regarding God. 2