

**अधिन्यास (Assignment)**  
**योग में परास्नातक डिप्लोमा**  
**Post Graduate Diploma in Yoga**

विषय - योग

**Subject : Yoga**

कोर्स शीर्षक : योग के आधार भूत तत्व

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.

**Subject Code : PGDYO**

कोर्स कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.-०१

**Course Code : PGDYO-01**

**Course Title :**

अधिकतम अंक : 30

**Maximum Marks: 30**

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**

**Section - A**

अधिकतम अंक : 18

खण्ड - 'अ'

**Maximum Marks: 18**

1. योग क्या है? योग को विस्तार पूर्वक समझाइए । 6  
अथवा  
निम्नलिखित पर टिप्पणी लिखिए—  
(अ) वेद (ब) बौद्ध दर्शन (स) सांख्य दर्शन  
अथवा  
योग में साधक एवं बाधक तत्व का वर्णन कीजिए ।
2. अष्टांग योग का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए । 6  
अथवा  
क्रिया योग की उपयोगिता को उल्लेखित कीजिए ।  
अथवा  
महर्षि पंतजलि का योग में योगदान का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए ।
3. आयुर्वेद को समझाइये? आज के परिपेक्ष्य आयुर्वेद की उपयोगिता के बारे में लिखिये । 6  
अथवा  
स्वामी कुवल्यानन्द जी का योग में योगदान का वर्णन कीजिए ।  
अथवा  
मोरारजी देसाई योग संस्थान के कार्यों को विस्तार पूर्वक बताइये ।

**Section - B**

अधिकतम अंक : 12

खण्ड - 'ब'

**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**

4. योग विभिन्न परिभाषा दीजिए। 2  
अथवा  
योग के विकास को समझाइये।  
अथवा  
योग के बाधक तत्व/ गलत धारणा को उल्लेख कीजिए। 2
5. गीता के सार की व्याख्या कीजिए।  
अथवा  
उपनिषद का योग में क्या महत्व है समझाइये।  
अथवा  
सांख्य दर्शन की व्याख्या कीजिए।
6. कर्मयोग क्या है वर्णन कीजिए। 2  
अथवा  
हठयोग को विस्तार पूर्वक समझाइए।  
अथवा  
योग के उद्देश्य की व्याख्या कीजिए।
7. गोरक्षनाथ जी का योग में योगदान का वर्णन कीजिए। 2  
अथवा  
मंत्र योग के लाभों का वर्णन कीजिए।  
अथवा  
स्वामी विवेकानन्द जी का योग के विकास में योगदान को बताइये।
8. कैवल्यधाम लोनावला संस्थान के कार्यो को बताइये। 2  
अथवा  
बिहार स्कूल ऑफयोग का योग में महत्व बताइये।  
अथवा  
जैन दर्शन का वर्णन कीजिए।
9. कुरुकुल कांगरी के ऐतिहासिक विकास का वर्णन कीजिए। 2  
अथवा  
वेदान्त की व्याख्या कीजिए।  
अथवा  
यम एवं नियम को समझाइये।

**अधिन्यास (Assignment)**  
**योग में परास्नातक डिप्लोमा**  
**Post Graduate Diploma in Yoga**

विषय - योगा

**Subject : Yoga**

कोर्स शीर्षक : मानव जीवन विज्ञान एवं योग

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.

**Subject Code : PGDYO**

कोर्स कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.-02

**Course Code : PGDYO-02**

**Course Title :**

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 Question. Answer should be given in 800 to 1000 words.**

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

**Section - A**

अधिकतम अंक : 18

खण्ड - 'अ'

**Maximum Marks: 18**

1. कोणिका को परिभाषित कीजिए । और उसके कार्यों का उल्लेख कीजिए ।  
अथवा  
ऊतक क्या है? इसके प्रकारों को विस्तार से समझाइये ।  
अथवा  
परिसंचरण तल क्या है? इस पर यौगिक प्रभावों को बताइये ।
2. योगासन के प्रभाव का पाचन तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है? विस्तार से व्याख्या कीजिए ।  
अथवा  
चक्र कितने प्रकार के होते हैं । सभी का व्याख्या कीजिए ।  
अथवा  
ग्रन्थि क्या है? सभी ग्रन्थियों पर यौगिक प्रभावों को विस्तार से बताइये ।
3. पेशियों के संरचना के प्रकारों और कार्यों का उल्लेख कीजिए ।  
अथवा  
तंत्रिका तंत्र पर यौगिक प्रभावों पर विस्तार से बताइये ।  
अथवा  
स्वसन क्या है? स्वसन तंत्र के कार्यों का वर्णन कीजिए ।

**Section - B**

अधिकतम अंक : 12

खण्ड - 'ब'

**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**

4. मानव शरीर व शरीर रचना की व्याख्या कीजिए। 2  
अथवा  
संन्धियों के कार्यों की व्याख्या कीजिए।  
अथवा  
पेनी तंत्र पर यौगिक प्रभाव लिखिए।
5. हृदय की संरचना का वर्णन कीजिए। 2  
अथवा  
श्वसन तंत्र पर यौगिक प्रभाव लिखिए।  
अथवा  
उत्र्जन तंत्र की संरचना समझाइये।
6. मूलाधार चक्र को समझाइये। 2  
अथवा  
थाइराइट ग्रन्थि को परिभाषित कीजिए।  
अथवा  
पैंक्रियाज के कार्यों को बताइये।
7. अस्थियों के संरचना को समझाइये। 2  
अथवा  
उत्र्जन तंत्र के कार्यों का वर्णन कीजिए।  
अथवा  
धमिनी को समझाइये।
8. मानव मस्तिष्क को बताइये। 2  
अथवा  
योगासन के लाभ बताइये।  
अथवा  
मेरू दण्ड को समझाइये।
9. योगासनों में सूचीबद्ध कीजिए। 2  
अथवा  
ज्ञानेन्द्रियों के कार्यों को समझाइये।  
अथवा  
योग का मानव जीवन में क्या महत्व है।

**अधिन्यास (Assignment)**  
**योग में परास्नातक डिप्लोमा**  
**Post Graduate Diploma in Yoga**

विषय - योगा

**Subject : Yoga**

कोर्स शीर्षक : श्रीमद्भगवद्गीता एवं सांख्यकारिका

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.

**Subject Code : PGDYO**

कोर्स कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.-03

**Course Code : PGDYO-03**

**Course Title :**

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 Question. Answer should be given in 800 to 1000 words.**

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

**Section - A**

खण्ड - 'अ'

अधिकतम अंक : 18

**Maximum Marks: 18**

1. आत्म का स्वरूप की व्याख्या कीजिए । 6  
अथवा  
श्रीमद्भगवद् गीता को समझाइये ।  
अथवा  
कर्मयोग का स्वरूप एवं साधना को विस्तार से समझाइये ।
2. भक्ति योग से आप क्या समझते हैं । व्याख्या कीजिए । 6  
अथवा  
योगी के आहार -बिहार से आप क्या समझते हैं ।  
अथवा  
यज्ञ का स्वरूप समझाइये ।
3. दुःखों के प्रकार को परिभाषित करते हुए व्याख्या कीजिए । 6  
अथवा  
प्राकृति एवं पुरुष की व्याख्या कीजिए ।  
अथवा  
सांख्यकारिका के महत्त्व को समझाइये ।

**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**

4. योग की परिभाषा दीजिए। 2  
अथवा  
पुर्नजन्म को समझाइये।  
अथवा  
कैवल्य से आप क्या समझते हैं।
5. कर्मयोग को समझाइये। 2  
अथवा  
ज्ञान योग का जीवन पर क्या प्रभाव है।  
अथवा  
कर्म सन्यास को समझाइये।
6. गीता के अनुसार ई"वर को परिभाषित कीजिए। 2  
अथवा  
त्रिगुणात्मक माया की व्याख्या कीजिए।  
अथवा  
सत्त्वगुण को समझाइये।
7. ध्यान का स्वरूप क्या है। 2  
अथवा  
सांख्य का मुख्य उद्दे"य का उल्लेख कीजिए।  
अथवा  
गीता के अनुसार जीवन की अवधारणा क्या है।
8. दुःख निवृत्ति के उपाय बताइये। 2  
अथवा  
सत्यकार्यवाद की व्याख्या कीजिए।  
अथवा  
बंधन को समझते हुए व्याख्या कीजिए।
9. प्रकृति के स्वरूप को परिभाषित कीजिए। 2  
अथवा  
पुरुष एवं प्रकृति का सम्बन्ध को विस्तार से समझाइये।  
अथवा  
श्रीमद्भगवतगीता के अनुसार योग का हमारे जीवन में क्या महत्व है।

Post Graduate Diploma in Yoga (PGDYO-05)

विषय – योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : धर्म दर्शन

Course Title : Philosophy of religion

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ. –05

Subject Code : PGDYO-05

अधिकतम अंक – 30

Maximum Marks -30

खण्ड— अ

Minimum Marks :

18

SECTION 'A'

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न। प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 भावों 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.**

प्रश्न –1 Discuss a few solutions of the problem of evil.

अज्ञान की समस्या के लिए दिये गये कुछ समाधानों की विवेचना कीजिए।  
अथवा

Describe the relation between religion and science.

धर्म एवं विज्ञान के सम्बन्ध का वर्णन कीजिए।  
अथवा

ईश्वर की सत्ता हेतु प्रयोजन मूलक तर्क की समीक्षा करें।

प्रश्न— 2. Discuss Ontological Argument.

सन्तामूलक युक्ति की विवेचना कीजिए।  
अथवा

Write an essay on Pantheism.

सर्वेश्वरवाद पर एक निबन्ध लिखिए।  
अथवा

धार्मिक ज्ञान के स्रोत के रूप में आस्था की चर्चा करें।

प्रश्न 3. Discuss a few argument for proving immortality of soul.

आत्मा की अमरता को सिद्ध करने के लिए कुछ तर्कों की व्याख्या कीजिए।  
अथवा

Critically examine cognitive theory of religious language.

धार्मिक भाषा के संज्ञानात्मक सिद्धान्त की आलोचनात्मक परीक्षा कीजिए।  
अथवा

धर्म एवं नैतिकता के सम्बन्ध की चर्चा करें।

**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.**

प्रश्न 4 . What do you understand by philosophy of Religion? How does it differ from Theology?

धर्म दर्शन से आप क्या समझते हैं? धर्म मीमांसा से यह किस प्रकार भिन्न है?

अथवा

**Briefly explain faith and reason.**

धर्म में तर्क की भूमिका स्पष्ट करें।

अथवा

रहस्यवाद की व्याख्या करें।

प्रश्न 5. What is Theism ? Differentiate between Deism and Theism.

ईश्वरवाद क्या है? निमित्तेश्वरवाद और ईश्वरवाद में विभेद कीजिए।

अथवा

**Discuss the paradox of Omnipotence.**

सर्वशक्तिमता के विरोधाभास पर चर्चा कीजिए।

अथवा

दैवीय प्रकाशना का स्वरूप स्पष्ट करें।

प्रश्न 6. Through light on the Omniscience of God.

ईश्वर की सर्वज्ञता पर प्रकाश डालिए।

अथवा

**State and examine arguments in support of immortality.**

अमरता के समर्थन में दिये गये तर्कों की व्याख्या एवं परीक्षा कीजिए।

अथवा

एक्विनास के अर्ध संज्ञानात्मक सिद्धान्त की चर्चा करें।

प्रश्न 7. Discuss critically A.J Ayer's non cognitive theory of Religious Language.

ए.जे. एयर के धार्मिक भाषा के असंज्ञानात्मक सिद्धान्त की आलोचनात्मक व्याख्या कीजिए।

अथवा

**Explain non-cognitive theory.**

असंज्ञानवाद की व्याख्या कीजिए।

अथवा

सर्वधर्म संभाव क्या है।

प्रश्न 8. Write short note on Faiths and Belief.

आस्था एवं विश्वास पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

अथवा

**Describe teleological argument.**

प्रयोजनमूलक तर्क का वर्णन कीजिए।

अथवा

धार्मिक सहिष्णुता की आवश्यकता समझाइए।

प्रश्न 9. Discuss semi-cognitive theory with special reference to Paul Tillich.

पॉल तिलिक के विशिष्ट संज्ञानवाद की व्याख्या कीजिए।



अथवा

Characteristics of mysticism.

धार्मिक अनुभूति की विशेषताएँ।

अथवा

नैतिकता की पूर्व मान्यताएं।

# उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास (Assignment)  
Post Graduate Diploma in Yoga (PGDYO-06)

2017-2018

विषय – योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : सामुदायिक पोषण

Course Title :

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ. –06

Subject Code : PGDYO-06

अधिकतम अंक – 30

Maximum Marks -30

खण्ड— अ

Minimum Marks :

18

SECTION 'A'

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.**

प्रश्न-1 सामुदायिक पोषण क्या है? विस्तार पूर्वक समझाइये।

अथवा

सामुदायिक में पोषण की शिक्षा प्रदान करने हेतु किन-किन विधियों का प्रयोग किया जाता है।

अथवा

समुदाय में पोषण शिक्षा के महत्व को समझाये।

प्रश्न-2. पोषणात्मक समस्यायें कौन-कौन सी हैं। इनकी रोकथाम किस प्रकार किया जा सकता है।

अथवा

समुदाय में फैलने वाली संक्रमाक बीमारियों की रोकथाम के उपायों को वर्णन करें।

अथवा

पूरक पोषण आहार के बारे में विस्तार पूर्वक लिखिए।

प्रश्न 3. क्षेत्रीय आहार पद्धतियां कौन-कौन सी हैं विस्तार पूर्वक लिखिए।

अथवा

मातृक कुपोषण क्या होता है एवं स्वास्थ्य पर इसका क्या प्रभाव पड़ता है।

अथवा

समुदाय में होने वाली पोषण विसंगतियों का वर्णन करें।

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.**

प्र"न 4 . समुदाय से आप क्या समझते हैं?

अथवा

खाद्य पदार्थों के चयन में किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

अथवा

पोषण कार्यक्रमों को सूचीबद्ध करिये।

प्र"न 5. पोषणात्मक स्तर से आप क्या समझते हैं?

अथवा

पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करते समय किन-किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

अथवा

पोषणात्मक स्तर का निर्धारण क्यों आवश्यक है एवं इसकी उपयोगिता पर प्रकाश डालिए।

प्र"न 6. पाक विधियां कौन-कौन सी है।

अथवा

सामुदायिक पोषण जागरूकता कार्यक्रम क्यों आवश्यक है।

अथवा

पोषणात्मक स्तर ज्ञात करने हेतु किन विधियों का प्रयोग किया जाता है।

प्र"न 7. खाद्य बजट बनाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

अथवा

आयोडिन की कमी से होने वाले रोगों के बारे में लिखिए।

अथवा

एनीमिया किसे कहते है।

प्र"न 8. खाद्य संरक्षण किसे कहते हैं।

अथवा

समुदाय में सामूहिक गृह उद्योग की उपयोगिता पर प्रकाश डालिए।

अथवा

समुदाय की विशेषताओं को विस्तारपूर्वक लिखिये।

प्र"न 9. पोषण स्वास्थ्य एवं समुदाय के पारस्परिक सह-सम्बन्ध की व्याख्या कीजिए।

अथवा

समुदाय में संतुलित आहार को किस प्रकार समझाया जा सकता है।

अथवा

पोषण हीनता जन्य रोगों की रोकथाम के कार्यक्रम के बारे में लिखिए।

# उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

## अधिन्यास (Assignment)

2017-2018

विषय – दर्शनशास्त्र

Subject : Philosophy

कोर्स शीर्षक : भारतीय दर्शन

Course Title : Indian Philosophy

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ. –08

Subject Code : PGDY0-08

अधिकतम अंक – 30

Maximum Marks -30

नोट : दीर्घ उत्तरीय 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

अथवा

दर्शन की अवधारणा क्या है? भारतीय दर्शन के वर्गीकरण पर चर्चा करें।

What is the concept of Philosophy? Discuss the classification of Indian Philosophy.

अथवा

भारतीय दर्शन की मौलिक विशेषतायें क्या हैं? विवेचन कीजिये।

What are the basic features of Indian Philosophy? Discuss.

प्रश्न-2. जैन मत के स्यादवाद की व्याख्या एवं परीक्षा कीजिये।

Explain and examine the Jain Doctrine of Saptabhng-nyaya.

अथवा

चार्वाक के आत्मा तथा ईश्वर-सम्बन्धी विचारों का आलोचनात्मक विवरण दीजिये।

Give a critical exposition of Charvaka theories of Soul and God.

अथवा

जैनों के अनुसार जीवन के स्वरूप एवं प्रकारों विवेचना कीजिए।

Discuss the nature and kinds of 'Jiva' according to Jainas.

प्रश्न —3. बौद्ध दर्शन के प्रतीत्य समुत्पाद की व्याख्या कीजिये।

Explain the second Noble truth of Buddhism.

**अथवा**

जैन मत के सप्तभंगी नप की व्याख्या एवं परीक्षा कीजिये।

Explain and examine the Jain Doctrine of Saptabhng-nyaya.

**अथवा**

बौद्ध दर्शन के द्वितीय आर्यसत्य की व्याख्या कीजिये।

Explain the second Noble truth of Buddhism.

**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.

**अथवा**

न्याय दर्शन के अनुसार प्रत्यक्ष के स्वरूप का विवेचन कीजिये।

Discuss the nature of perception according to Nyaya Philosophy.

**अथवा**

न्याय दर्शन के अनुसार 'व्याप्ति' की अवधारणा की व्याख्या कीजिए।

Explain the concept of Vyapati according to Nyaya Philosophy.

5. शंकर और रामानुज के ब्रह्म-विचार के बीच भेद बताइये।

Distinguish between the Brahman of Sankara and that of Ramanuja.

**अथवा**

चित्त और वृत्ति पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Write short notes on Chitt and Vritti.

**अथवा**

अर्थापत्ति प्रमाण की चर्चा करें।

6. मीमांसा दर्शन के कर्म-फल सिद्धान्त की व्याख्या कीजिये।

Explain Mimansa theory of Karma and Phala.

**अथवा**

संक्षेप में 'समवाय' का विवेचन कीजिए।

Describe 'Samvaya' in short.

**अथवा**

अनुपपत्ति प्रमाण की चर्चा करें।

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 ?

अथवा

न्याय दर्शन के अनुसार ईश्वर विचार ।

Concept of Good according to Nyaya Philosophy.

अथवा

अभाव पदार्थ की व्याख्या करें ।

8. वैशेषिक दर्शन के अनुसार सामान्य की अवधारणा की व्याख्या कीजिये ।

Explain the Vaisheshika conception of Samanya.

अथवा

विशिष्टाद्वैत भी अवधारणा क्या है?

What is the concept of Vishistadwait.

अथवा

बौद्ध दर्शन के निर्वाण को समझाएं ।

9. चार्वाक के आत्मा तथा ईश्वर-सम्बन्धी विचारों का आलोचनात्मक विवरण दीजिये ।

Give a critical exposition of Charvaka theories of Soul and God.

अथवा

मीमांसा के अनुसार धर्म एवं अदृष्ट ।

Dharma and Adrist according to meemansa.

अथवा

जैन दर्शन में मोक्ष की चर्चा करें ।

# उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास (Assignment)

2017-2018

विषय : पातंजल योगसत्र

**Subject : Patanjali Yog Sutra**

कोर्स शीर्षक : पातंजल योगसत्र

**Course Title : Patanjali Yog Sutra**

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई. ओ.

**Subject Code : PGDYO-09**

कोर्स कोड : पी.जी.डी.वाई. ओ. – 09

**Course Code: PGDYO-09**

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.

## Section - A

खण्ड V

अधिकतम अंक: 18  
Maximum Marks: 18

1. पातंजल योग का संक्षिप्त ऐतिहासिक परिचय दीजिए ।  
Give brief historical Introduction of the Patanjali Yogasutra.

अथवा

पातंजल योगसूत्र में कितने अध्याय हैं? प्रथम अध्याय की विषयवस्तु की संक्षेप में व्याख्या कीजिए ।

How many chapters are there in Patanjali Yogasutra. Explain in brief the content of first chapter.

2. पंच चित भूमियों की व्याख्या कीजिए ।  
Explain the five levels of mental life.

अथवा

सम्प्रज्ञात समाधि की व्याख्या कीजिए ।  
Explain samprajaata samadhi.

3. सिद्धियों के विभिन्न प्रकारों का कथन एवं परीक्षण कीजिए ।  
State and examine the various kinds of Siddhis.

अथवा

क्रियायोग की व्याख्या कीजिए।

Explain the Kriyayog .

**Section – B**

खण्ड C

अधिकतम अंक:12

Maximam marks 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न/प्रश्नों के 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 questions are compulsory.

नोट :- प्रत्येक पर 50 से 100 शब्दों में टिप्पणी लिखिए।

- 4 अष्टांग योग  
Astangyog.

अथवा

कर्म के प्रकार  
Kinds of Karma.

- 5 पंच क्लेश  
Panchklesh.

अथवा

ईश्वर प्राणिधान

Ishwar pranidham.



- 6 प्रकृति का स्वरूप  
Nature of Prakriti.

अथवा

मोक्ष  
Liberation.

- 7 कैवल्य का स्वरूप  
Nature of Kaivalvya.

अथवा

कपाल भाती  
Kapalbhati

- 8 पथ्य एवं अपथ्य आहार  
Pathaya avem apathy aahar

अथवा

साधक—बाधक तत्व  
Sadhak badhak elements

- 9 आसन के अर्थ  
Meaning of Asana

अथवा

हठयोग साधना  
Hathyog Sadhana

# उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

कार्यक्रम अधिन्यास सत्र 2017-18

विषय (Subject) :- योग (Yoga)

कोर्सकोड : Course Code: <b>PGDYO-11</b>	कोर्स शीर्षक:- योग में अनुसंधान विधियों एवं सांख्यिकी (Course Title :- <b>Research Techniques and statistics in yoga</b> )	अधिकतम अंक : 30 <b>Maximum Marks : 30</b>
---	---	--

खण्ड अ  
Section-A

अधिकतमअंक : 18  
Maximum Marks: 18

नोट—(Instructions): Section A consists of long answer questions. Answer should be in 800 to 1000 words. All questions are compulsory.

दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखना है। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. अनुसंधान की परिभाषा लिखत हुए इसके प्रकारों का विस्तृत वर्णन करें?  
Discuss Research definition and its types.

अथवा (or)

प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन को विस्तारसे समझाइये।  
Explain in detail the sample and sampling?

2. टी अनुपात को विस्तार से समझाइयें।  
Explain in detail the T-test?

अथवा (or)

3. योग के क्षेत्र में अनुसंधान के महत्व पर एक निबन्ध लिखिये?  
Write an essay on the importance of research in the field of yoga?

अथवा (or)

अनुसंधान के अर्थ व क्षेत्र को स्पष्ट करते हुए इसके विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें।  
Explaining the meaning and field of research and the different types of research.

खण्ड ब  
Section –B

अधिकतम अंक : 12  
Maximum Mark : 12

नोट—(Instructions): Section B consists of short answer questions. Answer should be in 200 to 300 words.

लघु उत्तरीय प्रश्न। जिनका उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखना है। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

4. परिकल्पनाओं के विविध प्रकार  
Different types of hypothesis?

अथवा (or)

अनुसंधान का अर्थ वा परिभाषा  
Meaning and definition of research.

5. समस्या का कथन।  
Statement of problem.

अथवा (or)

चरों के प्रकार।  
Types of variables.

6. शोध प्रतिवेदन।  
Research Reports

अथवा (or)

प्रायोगात्मक शोध सार्थकता  
Significance of experimental research?

7. सन्दर्भ ग्रन्थ।  
Reference Book

अथवा (or)

मध्यमान की सार्थकता।  
Significance of median.

8. सामान्य सम्भाव्यता वक्र की उपयोगिता।  
Uses of Normal curve.

अथवा (or)

कार्ल पियर्सन सह सम्बन्ध  
Carl Pearson co-relation.

9. केन्द्रीय प्रवृत्ति का महत्व  
Importance of central tendency?

अथवा (or)

शोध कार्य की आवश्यकता  
Need of Research work.

# उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

कार्यक्रम अधिन्यास सत्र 2017-18

विषय (Subject) :- योग (Yoga)

कोर्सकोड : Course Code: <b>PGDYO-12</b>	कोर्स शीर्षक:- मानव चेतना (Course Title :- <b>Manav Chetna</b> )	अधिकतम अंक : 30 <b>Maximum Marks : 30</b>
---	---	--

खण्ड अ  
Section-A

अधिकतमअंक : 18  
Maximum Marks: 18

नोट—(Instructions): Section A consists of long answer questions. Answer should be in 800 to 1000 words. All questions are compulsory.

दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखना है। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. मानव चेतना का अर्थ व क्षेत्र का विस्तृत वर्णन करें।  
Explain in detail the meaning of consciousness and the scope of it.

अथवा (or)

वेद में चेतना का विस्तृत उल्लेख करें।  
Write in detail consciousness in veda.

2. जन्म और जीवन को लिखिये।  
Write down about the birth and life.

अथवा (or)

इसाई धर्म में मानव चेतना के विकास की प्रणालियाँ लिखियें।  
Write down the human consciousness development in Christians religion.

3. सांख्य योग को लिखिये?  
Discuss in detail Sankh yog?

अथवा (or)

चेतना का क्वाण्टम सिद्धान्त समझाइये।  
Describe the theory of quantum.

खण्ड ब  
Section –B

अधिकतम अंक : 12  
Maximum Mark : 12

नोट—(Instructions): Section B consists of short answer questions. Answer should be in 200 to 300 words.

लघु उत्तरीय प्रश्न। जिनका उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखना है। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

4. मानव चेतना अध्ययन की आवश्यकता  
Need of study of Human consciousness.

अथवा (or)

मीमांसा को समझाइये।  
Describe reflection.

5. आयुर्वेद में मानव चेतना।  
Human consciousness in Ayurveda.

अथवा (or)

जैन दर्शन में मानव चेतना।  
Human consciousness in Jain philosophy

6. भाग्य और पुरुषार्थ को बताइये।  
Describe the luck and efforts.

अथवा (or)

मानव चेतना के सन्दर्भ में शरीर रचना।  
Anatomy in the reference of Human consciousness?

7. कार्य सिद्धान्त का संक्षिप्त वर्णन कीजिए  
Write in short karma theory.

अथवा (or)

भारतीय ऋषियों द्वारा मानव चेतना के विकास की विधियाँ।  
According to the Indian sage techniques of Human consciousness.

8. मानव चेतना के विकास की अनिवार्यता।  
Importance of development of Human consciousness.

अथवा (or)

मानव चेतना का वर्तमान संकट  
Present difficulty in human consciousness.

9. संस्कार और पुर्नजन्म को लिखिये।  
Write down about the Sanskar and Rebirth.

अथवा (or)

वेदान्त में मानव चेतना।  
Human consciousness in Vedant.

# PGDYO- 07

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास (Assignment)

2017-2018

विषय : पी.जी.डी.वाई.ओ.-07

विषय कोड पी.जी.डी.वाई.ओ.-07

Subject PGDYO

SubjectCode PGDYO-07

अधिकतम अंक : 30

MaximumMarks 30

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

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

## Section - A

खण्ड V

अधिकतम अंक: 18

MaximumMarks:18

खण्ड - क

(अधिकतम अंक 48)

नोट :- कोई तीन प्रश्न चुनिए और प्रत्येक का उत्तर 500 से 800 शब्दों में दीजिए।

1. Discuss the role of psychological determinants of personality development.

व्यक्तित्व विकास के मनोवैज्ञानिक निर्धारकों का कार्य की व्याख्या कीजिए।

OR

Discuss the application of cognitive behavioural therapies in educational, clinical and personal-social situation.

शैक्षणिक, नैदानिक, एवं व्यक्तिगत समाजिक परिस्थितियों में प्रयोग होने वाले संज्ञानात्मक व्यवहारिक परीक्षणों की व्याख्या कीजिए।

2. Explain the characteristic features of the Organisational Behaviour in current scenario. write the steps of Organisational Behaviour Management Programme.

वर्तमान परिदृश्य में संगठनात्मक व्यवहार की विशेषताओं की व्याख्या करें। संगठनात्मक व्यवहारिक मैनेजमेंट कार्यक्रम के चरणों को लिखिये।

OR

3. Discuss the purpose and dimensions of neuro-psychological tests.

न्यूरो- मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के उद्देश्यों एवं विभिन्न आयामों की विस्तृत व्याख्या करें।

3- Explain the limitations of behaviour therapies in treating psychological problems.

मनोवैज्ञानिक समस्याओं के निदान में व्यवहारिक चिकित्सा की सीमाओं को विस्तृत रूप से लिखिए।

Or

Define intelligence. Explain its nature, principle and measurement methods.

बुद्धि को परिभाषित करें। बुद्धि की प्रकृति, सिद्धान्त एवं मापन विधियों को विस्तार से लिखिए।

## Section – B

खण्ड C

अधिकतम अंक:12

MaximumMarks:12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न/प्रश्नों के 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 questions are compulsory.

4 Health psychology

स्वास्थ्य मनोविज्ञान

or

Emotions

संवेग

5 Behaviour modification and Parent training

व्यवहारिक बदलाव एवं अभिभावक प्रशिक्षण

OR

## 6 Behavioural counselor

व्यवहारिक काउंसलर

OR

## Importance of Values

मूल्यों का महत्व

## 7 Nature and types of thinking

चिन्तन विचारों को प्रकृति एवं प्रकार

OR

## Symptoms of Tension and frustration

तनाव एवं कुण्ठा के लक्षण

## 8 Importance of psychological tests

मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का महत्व

OR

## Principle of Freud

फ्रायड के सिद्धान्त

## 09 Principle of Erikson

इरिक्सन के सिद्धान्त

OR

## Types of personality

व्यक्तित्व के प्रकार