उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

2018-2019

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक डिप्लोमा

Post Graduate Diploma in Yoga

विषय – योगा
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : योग के आधार भूत तत्व

Course Title :

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.
Subject Code : PGDYO
कोर्स कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.-०१
Course Code : PGDYO-01

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 द"र्ान (स) सांख्य द"र्ान

   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 द"र्शन की व्याख्या कीजिए।

6. कर्मयोग क्या है वर्णन कीजिए। 2

अथवा

हठयोग को विस्तार पूर्वक समझाइए।

अथवा

योग के उद्दे"य 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 द"र्शन का वर्णन कीजिए।

9. कुरूकुल कांगरी के ऐतिहासिक विकास का वर्णन कीजिए। 2

अथवा

वेदान्त की व्याख्या कीजिए।

अथवा

यम एवं नियम को समझाइये।

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

2018-2019

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 है।
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. कोि"ाका को परिभाषित कीजिए। और उसके कार्यो 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. पेि"ायों 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 कार्यो का वर्णन कीजिए।

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

4. मानव शरीर व शरीर रचना की व्याख्या कीजिए।

अथवा

संन्धियों के कार्यों की व्याख्या कीजिए।

अथवा

पे"ाी 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।

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

2018-2019

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

विषय – योगा
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : हठयोग के सिद्धांत

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 प्र"न । प"नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्र"न 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. हठयोग का अर्थ स्पष्ट करते हुये वर्तमान समय में हठयोग की उपयोगिता को स्पष्ट कीजिये। 6

अथवा

योग साधना में साधक व बाधक तत्वों का विवेचन कीजिये।

अथवा

हठयोग में अभ्यास एवं उचित स्थान, ऋतुकाल तथा हठ सिद्धि के लक्षणों का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।

2. आसन का अर्थ स्पष्ट करते हुए पाँच प्रकार के ध्यानात्मक आसनों की विधि और लाभ लिखिये। 6

अथवा

प्राण का अर्थ स्पष्ट करते हुए हठयोग प्रदीपिका में वर्णित तीन प्रकार के प्रणायामों का वर्णन कीजिये।

अथवा

मुद्रा का अर्थ स्पष्ट करते हुए हठयोग प्रदीपिका में वर्णित तीन प्रकार की मुद्राओं का वर्णन कीजिये।

3. 'ाटचक्र के विभिन्न प्रकारों का संक्षिप्त वर्णन कीजिये तथा नादानुसंधान के महत्व को स्पष्ट कीजिये। 6

अथवा

घेरण्ड संहिता में विर्णित 'ाटकर्म में नौलि, त्राटक, कपालभांति की विधि व लाभ का विवेचन कीजिए।

अथवा

घेरण संहिता में वर्णित ध्यान व समाधि का विवेचन कीजिए।

Section – B **अधिकतम अंक : 12**
खण्ड – 'ब' **Maximum Marks: 12**

नोट : लघु उत्तरीय प्र"न । प्र"नों के अपने उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्र"न अनिवार्य है।

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

4. नेति क्रिया के लाभ को स्पष्ट करते हुये उसके प्रकार बताइये। 2

अथवा

धौति क्रिया को स्पष्ट करते हुये उसके प्रकारों को स्पष्ट कीजिये।

अथवा

त्राटक के शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव को स्पष्ट कीजिये।

5. सूर्यभेदन प्राणायाम व भस्त्रिका पाणायाम की विधि व लाभ लिखिये। 2

अथवा

शीतली कुम्भक व सीत्कारी कुम्भक की विधि व लाभ लिखिये।

अथवा

भ्रामरी व उज्जायी कुम्भक की विधि व लाभ लिखिये।

6. पद्मासन व सिद्धासन की विधि और लाभ लिखिये। 2

अथवा

धनुरासन व मयूरासन की विधि और लाभ लिखिये।

अथवा

मूलवन्ध व जालन्धर बंध का वर्णन कीजिये।

7. विपरीतकरिणी मुद्रा व खेचरी मुद्रा का वर्णन कीजिये। 2

अथवा

सहजोली मुद्रा व अमरोली मुद्रा का वर्णन कीजिये।

अथवा

कुंडलिनी शक्ति क्या है? उसके जागरण की यौगिक विधि को समझाइये।

8. धरण्ड संहिता में वर्णित प्रत्याहार के बारे में लिखिये। 2

अथवा

हठयोग प्रदीपिका में वर्णित नादानुसंधान के विषय में लिखिये।

अथवा

घेरण्ड संहिता में वर्णित स्थान, काल के विषय में लिखिये।

9. यौगिक मिताहार के बारे में लिखिये। 2

अथवा

घेरण्ड सहिता में वर्णित पार्थिवी धारणा व आग्नेयी धारणा के विषय में लिखिये।

अथवा

कपाल भाति की विधि, लाभ और सीमाएं लिखिये।

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास (Assignment) **2018-2019**

Post Graduate Diploma in Yoga (PGDYO-05)

विषय – योग विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.–05

Subject : Yoga **Subject Code** : **PGDYO-05**

कोर्स शीर्षक : श्रीमद्भगवदगीता एवं उपनिषद् अधिकतम अंक – 30

Course Title : Philosophy of religion **Maximum Marks -30**

खण्ड– अ

Minimum Marks : 18

SECTION 'A'

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्र"न।प्र"नों के अपने उत्तर 800 से 1000 भाब्दों में लिखें। सभी प्र"न अनिवार्य है।

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

प्र"न –1 भक्ति योग को गीता के आधार पर समझाइए। 6

अथवा

श्रीमद्भगवदगीता के आधार पर ज्ञानयोग की व्याख्या कीजिये।

अथवा

कर्मयोग के स्वरूप को विस्तार से समझाइये।

प्र"न– 2. आत्मा का स्वरूप क्या है? व्याख्या कीजिये। 6

अथवा

गीता का महत्व सामान्य जीवन में किस प्रकार है?

अथवा

आत्मसंयमी पुरूष कौन होता है? गीता के आधार पर बताइए।

प्र"न 3. कठोपनिषद् के आधार पर पद रथ–रूपक की व्याख्या कीजिए। 6

अथवा

नचिकेता के द्वारा माँगे गये तीनों वरों की व्याख्या कीजिए।

अथवा

कठोपनिषद् के आधार पर अपरा विद्या का स्वरूप और फल समझाइये।

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 . योग पर प्रका"ा डालिए। 2

अथवा

मोक्ष से आप क्या समझते हैं?

अथवा

पुर्नजन्म को समझाइये।

प्र"न 5. गीता का सार क्या है? संक्षिप्त रूप से समझाइए। 2

अथवा

ज्ञान योग का जीवन पर क्या प्रभाव है?

अथवा

निष्काम कर्म को समझाइये।

प्र"न 6. गीता के अनुसार ई"वर के स्वरूप को समझाइये। 2

अथवा

त्रिगुणात्मक माया की व्याख्या कीजिए।

अथवा

सत्वगुण को समझाइये।

प्र"न 7. उपनिषदों का सामान्य परिचय दीजिए। 2

अथवा

अद्वैत शक्ति क्या है?

अथवा

पंच प्राण क्या है?

प्र"न 8. यमराज ने नचिकेता को क्या–क्या प्रलोभन दिया? 2

अथवा

बंधन को समझते हुए व्याख्या कीजिए।

अथवा

केनोपनिषद के विषय में संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

प्र"न 9. संन्यास की उपादेयता पर संक्षिप्त प्रका"ा डालिए। 2

अथवा

पुरूष एवं प्रकृति के सम्बन्ध को विस्तार से समझाइये।

अथवा

वैराग्य के स्वरूप को समझाइए।

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

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

2018-2019

विषय – योग **विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ. –06**

Subject : Yoga **Subject Code : PGDYO-06**

कोर्स शीर्षक : स्वस्थवृत्त एवं आहार चिकित्सा **अधिकतम अंक – 30**

Course Title : **Maximum Marks -30**

खण्ड– अ Minimum Marks : 18

SECTION 'A'

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्र"न। प्र"नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्र"न अनिवार्य है।

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

प्र"न –1 आहार के प्रमुख घटक एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन करें। 6

अथवा

संतुलित आहार एवं यौगिक आहार का परिचय देते हुये स्वस्थ्य जीवन के लिये आहार की उपयोगिता बताइये।

अथवा

वर्तमान जीवन शैली में आहार का प्रभाव को लिखिए। उपचारात्मक पोषण एवं विभिन्न रोगों में खान–पान का प्रबंधन का महत्व लिखिए।

प्र"न– 2. मधुमेह के रोगियों हेतु एक दिन की आहार तालिका बनाइये। 6

अथवा

विभिन्न पाँच रोगों के लक्षण कारण व यौगिक उपचार को बताइये।

अथवा

योग विज्ञान में चक्र, नाड़ी व कुडलिनि का स्वरूप को विस्तृत रूप से समझाइये।

प्र"न 3. योग को परिभाषित करें। योग के प्रकारों की वृस्तृत वर्णन करें। 6

अथवा

आधुनिक मत के अनुसार आहार की मात्रा एवं काल निर्धारण की विस्तृत चर्चा कीजिए।

अथवा

पोषण एवं स्वास्थ्य की अवधारणा को समझाइये। विस्तृत रूप से आहार को वर्गीकृत कीजिए।

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 . बाल्यावस्था हेतु एक दैनिक आहार तालिका का निर्धारण कीजिए। 2

अथवा

मिताहार को परिभाषित करते हुये यौगिक आहार के महत्व को लिखिए।

अथवा

निद्रा एवं ब्रह्चर्य की व्याख्या करें।

प्र"न 5. स्वस्थवृत्त को परिभाषित करें। 2

अथवा

वात शामक आहार समझाइये।

अथवा

पित्त शामक आहार लिखिए।

प्र"न 6. त्रिदोष किसे कहते है? इनके लक्षण बताइयें। 2

अथवा

उपचारात्मक आहार को समझाइये।

अथवा

कफ शामक आहार की व्याख्या करें।

प्र"न 7. स्वस्थ पुरूष के लक्षण बताइये। 2

अथवा

पथ्य एवं अपथ्य आहार को समझाइये।

अथवा

कि"ोरों के लिये संतुलित आहार तालिका बनाइये।

प्र"न 8. कुपोषित एवं उत्तम पोषित व्यक्तियों में अंतर लिखिए। 2

अथवा

भोजन संग्रह एवं संरक्षण की आव"यकता को समझाइये।

अथवा

पोषक तत्वों को प्राप्ति के स्रोत कौन–कौन से है?

प्र"न 9. भोज्य पदार्थ को संरक्षित रखने की कौन–कौन सी विधियाँ हैं।? 2

अथवा

संतुलित आहार को किस प्रकार समझाया जा सकता है।

अथवा

साधकों को किस तरह का आहार ग्रहण करना चाहिये।

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास **(Assignment)** **2018-2019**

विषय – पर्यावरणीय शिक्षा एवं प्राकृतिक चिकित्सा
Subject : Environmental Education and Naturopathy

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ. –07
Subject Code : PGDYO-07

अधिकतम अंक – 30
Maximum Marks -30

खण्ड – 'अ'
SECTION 'A'

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

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

प्रश्न–1. प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ व परिभाषाओं को समझाते हुये प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्तों का वर्णन कीजिये। 6

अथवा

मालिश (अभ्यंग) की उपयोगिता एवं मालिश के विभिन्न प्रकार का वर्णन कीजिये।

प्रश्न–2. उपवास से आप क्या समझते है? उपवास से लाभ, सावधानियों एवं प्रकारों का वर्णन कीजिये। 6

अथवा

प्राकृतिक चिकित्सा में मिट्टी का महत्व एवं विभिन्न रोगों में मिट्टी के विविध प्रयोग।

प्रश्न– 3. हमारे शरीर के लिये वाष्प–स्नान का महत्व एवं वाष्प स्नान की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिये? 6

अथवा

प्राकृतिक चिकित्सा में जल तत्व का महत्व एवं विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिये।

खण्ड – 'ब'
SECTION 'B'

Minimum Marks : 12

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

4. कब्ज की प्राकृतिक चिकित्सा 2

   अथवा

   अजीर्ण तथा अम्ल पित्त की प्राकृतिक चिकित्सा

5. प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास 2

   अथवा

   एनिमा का शरीर पर प्रभाव

6. पाचन संस्थान के रोगों की मिट्टी चिकित्सा 2

   अथवा

   पाचन संस्थान के रोगों की जल चिकित्सा

7. सूर्य स्नान 2

   अथवा

   कसरत का जीवन में महत्व

   अथवा

8. प्राकृतिक आहार का संक्षेप में वर्णन कीजिये। 2

   अथवा

   स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण

9. प्राण शक्ति की अवधारणा 2

   अथवा

   पंचतत्व

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास **(Assignment)** **2018-2019**

विषय – योग चिकित्सा
Subject : Yoga Therapy

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ. –08
Subject Code : PGDYO-08

अधिकतम अंक – 30
Maximum Marks -30

खण्ड – 'अ'
SECTION 'A'

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

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

प्रश्न–1. वर्तमान परिवेश में बढ़ते हुये गैर संचारी रोगों की संख्या में रोक–थाम हेतु योग की क्या उपादेयता है? 6

अथवा

भारत वर्ष में मधुमेह के रोगियों की संख्या में असाधारण वृद्धि का क्या कारण है? आपकी दृष्टि में योग की इस दिशा में रोकथाम में क्या भूमिका हो सकती है?

प्रश्न–2. उच्च–रक्तचाप एक घातक रोग है। इसकी विवेचना कीजिये। उच्च–रक्तचाप के नियंत्रण में योग की क्या भूमिका हो सकती है? 6

अथवा

भारतवर्ष में अवसाद के रोगियों की बढ़ती संख्या का क्या कारण है। इसके नियंत्रण में योग की क्या भूमिका हो सकती है?

प्रश्न– 3. कमर दर्द, दमा तथा मोटापा के कारण लक्षण में योगिक चिकित्सा का वर्णन कीजिये। 6

अथवा

हाइपोथायराइडिज्म के बारे में विस्तार से लिखें एवं उसके योगिक उपचार को बतायें।

खण्ड – 'ब'

SECTION 'B'

Minimum Marks : 12

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

4. गठिया के कारण, लक्षण एवं योगिक उपचार का वर्णन कीजिये। 2

अथवा

अजीर्ण तथा अम्ल पित्त के कारण, लक्षण एवं योगिक उपचार का वर्णन कीजिये।

5. साइनोसाइटिस के कारण, लक्षण एवं योगिक चिकित्सा का वर्णन कीजिये। 2

अथवा

स्त्री रोग में योगिक चिकित्सा।

6. आसन, प्राणायाम का हृदय रोगों पर प्रथाव। 2

अथवा

स्वस्थ जीवन शैली में आहार की भूमिका।

7. आँख, कान के रोगों में योगिक चिकित्सा। 2

अथवा

योग चिकित्सा का क्षेत्र एवं सीमाएं।

अथवा

8. हार्निया क्या है? इसके कारण और लक्षण एवं इसकी योगिक चिकित्सा लिखिए। 2

अथवा

स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण

9. यकृत सम्बन्धी समस्या एवं योगिक उपचार। 2

अथवा

प्राकृतिक उपचार से आप क्या समझते है? आपके पास प्राकृतिक रूप से प्राथमिक उपचार देने की क्या विधि है?

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास **(Assignment)** **2018-2019**

विषय – पातंजलि योगसूत्र
Subject : Patanjali Yoga Sutra

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ. –09
Subject Code : PGDYO-09

अधिकतम अंक – 30
Maximum Marks -30

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

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

खण्ड – 'अ'
SECTION 'A' **Minimum Marks : 18**

प्रश्न–1 पातजंलि योगसूत्र का ऐतिहासिक परिचय दीजिए। 6

अथवा

चित्त वृत्तियों से आप क्या समझते है? चित्त वृत्ति निरोध के उपायों का वर्णन कीजिये।

प्रश्न–2 अष्टांगयोग का विस्तार से वर्णन कीजिये। 6

अथवा

वर्तमान समय में चल रही समस्याओं तथा पर्यावरण समस्या, शारीरिक, मानसिक समस्या को दूर करने में योग के महत्व को विस्तार से समझाइये।

अथवा

प्रश्न–3 समाधि के विभिन्न प्रकारों का वर्णन दीजिए। 6

अथवा

क्रियायोग को विस्तार पूर्वक समझाइये।

खण्ड – 'ब'
SECTION 'B'

Minimum Marks : 12

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

4. पंच वृत्ति 2

अथवा

कर्म के प्रकार

5. पंच क्लेश 2

अथवा

ईश्वर प्राणिधान

6. प्रकृति का स्वरूप 2

अथवा

मोक्ष

7. कैवल्य का स्वरूप 2

अथवा

पंच सिद्धि

8. योग सूत्र के अनुसार योग की परिभाषा। 2

अथवा

ईश्वर का स्वरूप

9. आसनों की उपयोगिता 2

अथवा

प्राणायाम की उपयोगिता

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास **(Assignment)** **2018-2019**

विषय – भारतीय दर्शन
Subject : Indian Philosophy

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ. –11
Subject Code : PGDYO-11

अधिकतम अंक – 30
Maximum Marks -30

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

Note: Long Answer Questions. Answer should be written 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 कीजिय। 6

अथवा

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

अथवा

भारतीय दर्शन की मौलिक विशेषतायें क्या हैं? विवेचन कीजिये।

प्रश्न–2. जैन मत के स्यादवाद की व्याख्या एवं परीक्षा कीजिये। 6

अथवा

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

अथवा

जैनों के अनुसार जीवन के स्वरूप एवं प्रकारों विवेचना कीजिए।

प्रश्न –3. बौद्ध दर्शन के प्रतीत्य समुत्पाद की व्याख्या कीजिये। 6

अथवा

जैन मत के सप्तभंगी नप की व्याख्या एवं परीक्षा कीजिये।

अथवा

बौद्ध दर्शन के द्वितीय आर्यसत्य की व्याख्या कीजिये।

खण्ड 'ब'

SECTION 'B'

Minimum 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 written in 200 to 300 words. All question are compulsory.

4. भारतीय दर्शन की मौलिक विशेषतायें क्या हैं? विवेचन कीजिये। 2

अथवा

न्याय दर्शन के अनुसार प्रत्यक्ष के स्वरूप का विवेचन कीजिय।

अथवा

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

5. शंकर और रामानुज के ब्रह्म–विचार के बीच भेद बताइये। 2

अथवा

चित्त और वृत्ति पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

अथवा

अर्थापत्ति प्रमाण की चर्चा करें।

6. मीमांसा दर्शन के कर्म–फल सिद्धान्त की व्याख्या कीजिये। 2

अथवा

संक्षेप में 'समवाय' का विवेचन कीजिए।

अथवा

अनुपलब्धि प्रमाण की चर्चा करें।

7. शंकर जगत् की व्याख्या किस प्रकार करते है? क्या जगत् सत् है या असत् है? 2

अथवा

न्याय दर्शन के अनुसार ईश्वर विचार।

अथवा

अभाव पदार्थ की व्याख्या करें।

8. वैशेषिक दर्शन के अनुसार सामान्य की अवधारणा की व्याख्या कीजिय। 2

अथवा

विशिष्टद्वैत की अवधारणा क्या है?

अथवा

बौद्ध दर्शन के निर्वाण को समझाएं।

9. चार्वाक के आत्मा तथा ईश्वर–सम्बन्धी विचारों का आलोचनात्मक विवरण दीजिये। 2

अथवा

मीमांसा के अनुसार धर्म एवं अदृष्ट।

अथवा

जैन दर्शन मे मोक्ष की चर्चा करें।

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास **(Assignment)** **2018-2019**

विषय – वैकल्पिक चिकित्सा
Subject: Alternative Therapy

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ. –12
Subject Code : PGDYO-12

अधिकतम अंक – 30
Maximum Marks -30

खण्ड – 'अ'
SECTION 'A'

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

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

प्रश्न–1. वैकल्पिक चिकित्सा का अर्थ एवं प्रणालियों के महत्व का वर्णन कीजिये। 6

अथवा

चुम्बक चिकित्सा से आप क्या समझते है? इसकी विभिन्न विधियों को विस्तार से समझाइये।

प्रश्न–2. एक्यूप्रेशर चिकित्सा से आप क्या समझते है? इसकी विभिन्न विधियों को विस्तार से समझाइये। 6

अथवा

प्राण चिकित्सा का अर्थ एवं स्वरूप बताते हुए, प्राण चिकित्सा की विधियों की व्याख्या कीजिये।

प्रश्न– 3. यज्ञ चिकित्सा से आप क्या समझाते है। यज्ञ के विविध प्रकारों का विस्तार से वर्णन कीजिये। 6

अथवा

पाचन संस्थान के रोगों में एक्यूप्रेशर तथा चुम्बक चिकित्सा के योगदान का वर्णन कीजिये।

खण्ड – 'ब'
SECTION 'B'

Minimum Marks : 12

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

4. कमर दर्द की चुम्बक चिकित्सा 2

अथवा

प्राण चिकित्सा में रोग एवं चक्रों का महत्व।

5. चिकित्सा के उपकरण एवं सावधानियाँ। 2

अथवा

विभिन्न रोगों पर योग चिकित्सा का प्रभाव।

6. विभिन्न रोगों पर चुंबक चिकित्सा का प्रभाव। 2

अथवा

एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क रहता है, तर्क सहित समझाइए।

7. परम्परागत रोग निदान विधि से आप क्या समझते हैं? किन्ही दो का वर्णन कीजिए। 2

अथवा

वैकल्पिक चिकित्सा रोग निदान से सम्बन्धित सिद्धान्त क्या है? वर्तमान संदर्भ में इसकी विवचना करें।

अथवा

8. पाचन सम्बंधी रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा। 2

अथवा

श्वसन सम्बन्धी रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा।

9. मधुमेह रोग की वैकल्पिक चिकित्सा। 2

अथवा

गठिया रोग की वैकल्पिक चिकित्सा।