

योग की उपयोगिता समझाइए।
Explain the utility of Yoga.

प्र. 4. शैव योग की व्याख्या कीजिए।
Describe the Shaiv Yoga.

अथवा / OR

शैव योग में वर्णित विभिन्न बिन्दुओं को समझाइए।
Explain the main points described in Shaiv Yoga.

प्र. 5. जैन योग में वर्णित भावनाओं को बताइए।
Describe the Bhavanas according to Jain Yoga.

अथवा / OR

बौद्ध योग की व्याख्या कीजिए।
Explain the Bauddh Yoga.



(ii)

9

Q. Paper Code : MASOLD101

पत्राचार पाठ्यक्रम परीक्षा – 2018

विषय : योग एवं जीवन विज्ञान

एम.ए./एम.एस.सी.(पूर्वाह्न)

प्रथम पत्र : विभिन्न योग पद्धतियाँ

समय : 3.00 घण्टे

पूर्णांक : 60

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

प्र. 1. उपनिषद्ों में वर्णित योग को समझाइए।

Explain the Yoga according to Upnishadas.

अथवा / OR

गीता के अनुसार योग की व्याख्या कीजिए।

Describe the Yoga according to Geeta.

प्र. 2. योग का स्वरूप तथा चित्त की वृत्तियों को लिखिए।

Write the nature of Yoga and vrittis of psyche.

अथवा / OR

योग के अन्तराय एवं चित्त स्थिर करने के उपाय बताइए।

Describe the Antarya and solution of stabilities for Chitta.

प्र. 3. अष्टांग योग को समझाइए।

Explain the Ashtang Yoga.

अथवा / OR

(i)

कृ.पृ.उ./P.T.O.

अथवा / OR

प्राण एवं अन्तर्यात्रा को आध्यात्मिक-वैज्ञानिक आधार पर समझाइये।
Explain Pran and Antaryatra on spiritual and scientific basis.

- प्र. 4. शरीर प्रेक्षा के वैज्ञानिक दृष्टिकोण को स्पष्ट करते हुए इसकी निष्पत्तियों पर प्रकाश डालें।

While eluminating scientific basis of Sharir Preksha throw light on its benefits.

अथवा / OR

लेश्या ध्यान के आध्यात्मिक-वैज्ञानिक दृष्टिकोण पर प्रकाश डालिये।
Throw light on spiritual and scientific basis of Leshya dhyan.

- प्र. 5. निम्न में से किन्हीं तीन पर विस्तृत टिप्पणी करें -

Write detailed note on any three-

- (i) प्रामाणिकता / Authenticity
- (ii) सत्य / Truth.
- (iii) मानसिक संतुलन / Mental Balance
- (iv) अभय / Fearlessness
- (v) राष्ट्रीय एकता / Nationality



(ii)

10

Q. Paper Code : MASOLD102

पत्राचार पाठ्यक्रम परीक्षा - 2018

विषय : योग एवं जीवन विज्ञान

एम.ए./एम.एस.सी. (पूर्वाद्ध)

द्वितीय पत्र : जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं मूल्यपरक शिक्षा

समय : 3.00 घण्टे

पूर्णांक : 60

निर्देश: सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

- प्र. 1. जीवन विज्ञान के इतिहास एवं स्वरूप की व्याख्या करें।
Describe historical development and nature of Science of Living.

अथवा / OR

जीवन विज्ञान के अन्य विद्याशाखाओं से सम्बन्धों को स्पष्ट करें।
Explain relationship between Science of Living and other decipline.

- प्र. 2. अनेकान्त पर विस्तृत लेख लिखें।
Write an essay on Anekant.

अथवा / OR

अहिंसा प्रशिक्षण के आयामों को समझाइये।
Elucidate the dimensions of Training of Non-violence.

- प्र. 3. प्रेक्षाध्यान के अंगों पर प्रकाश डालिये।
Throw light on components of Preksha Meditation.

(i)

कृ.पृ.उ./P.T.O.

मस्तिष्क संरचना की सचित्र व्याख्या करें।

Describe the structure of brain with diagram.

- प्र. 3. फाइट और फ्लाइट प्रतिक्रिया को समझाइये।
Explain the fight and flight response phenomena.

अथवा / OR

स्वायत्तशासी तन्त्रिका तंत्र पर निबन्ध लिखें।

Write an essay on Autonomic Nervous System.

- प्र. 4. ऊर्जा नियोजन में प्रेक्षाध्यान की भूमिका को समझाइये।
Explain the process and effect of Preksha Meditation in energy modulation.

अथवा / OR

हृदय की संरचना एवं कार्य प्रणाली पर एक सारगर्भित लेख लिखें।

Write an meaningful essay on structure and functions of heart.

- प्र. 5. संतुलित आहार पर निबन्ध लिखें।

Write an essay on balanced diet.

अथवा / OR

सीखने एवं स्मृति की प्रक्रिया में जैव रासायनिक परिवर्तन को समझाइये।

Explain the biochemical changes during learning and memory.



पत्राचार पाठ्यक्रम परीक्षा - 2018

विषय : योग एवं जीवन विज्ञान

एम.ए./एम.एस.सी. (पूर्वार्द्ध)

तृतीय पत्र : अनुप्रायोगिक मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान
(जीवन विज्ञान के सन्दर्भ में)

समय : 3.00 घण्टे

पूर्णांक : 60

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं। यथावश्यक नामांकित चित्र अवश्य बनाइये। चित्रों को मूल्यांकन में विशेष वरीयता दी जायेगी।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks. Draw a labelled diagram where necessary. Diagrams will be given special weightage while evaluating the answers.

- प्र. 1. कोशिका संरचना एवं कार्यो को समझाइये।
Explain the structure and function of cell.

अथवा / OR

अस्थि तंत्र की संरचना को सचित्र समझाइये।

Explain the structure of skeletal system with diagram.

- प्र. 2. प्रेक्षाध्यान और भावावेश पर एक निबन्ध लिखें।
Write an essay on Preksha Meditation and emotionality.

अथवा / OR

पत्राचार पाठ्यक्रम परीक्षा - 2018

विषय : योग एवं जीवन विज्ञान

एम.ए./एम.एस.सी. (पूर्वाद्ध)

चतुर्थ पत्र : व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं जीवन विज्ञान

समय : 3.00 घण्टे

पूर्णांक : 60

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

प्र. 1. व्यावहारिक मनोविज्ञान को परिभाषित करें और उसके विभिन्न क्षेत्रों का वर्णन करें।

Define applied psychology and describe it's different fields.

अथवा / OR

व्यक्तित्व के विभिन्न कारकों का वर्णन करें।

Describe different determinants of personality.

प्र. 2. मास्लो के पदानुक्रमिक सिद्धान्त को समझाइये।

Explain the hierarchical principle of Maslow.

अथवा / OR

फ्रायड द्वारा प्रतिपादित व्यक्तित्व विकास की अवस्थाओं की व्याख्या करें।

Explain the stages of peresonality development as given by Freud.

प्र. 3. जीवन विज्ञान प्रशिक्षण द्वारा मानवीय क्षमताओं के विकास पर प्रकाश डालें।
Throw light upon the development of human capacities through the training of Science of Living.

अथवा / OR

जीवन विज्ञान प्रशिक्षण द्वारा औद्योगिक समस्याओं के निराकरण पर चर्चा करें।

Discuss the solution of industrial problems through the training of Science of Living.

प्र. 4. थकान से आप क्या समझते हैं? किसी उद्योग में थकान के कारणों पर चर्चा करें।

What do you mean by Fatigue? Discuss the cuases of Fatigue in any industry.

अथवा / OR

औद्योगिक उत्साह क्या है? नेता की जनतान्त्रिक विशेषताओं को बतायें।

What is industrial morale? Give the democratic characteristics of a leader.

प्र. 5. बुद्धि के किन्हीं तीन सिद्धान्तों का वर्णन करें।

Describe any three theories of intelligence.

अथवा / OR

व्यवसाय संतुष्टि पर विस्तार से चर्चा करें।

Discuss the job satisfaction in detail.



अथवा / OR

कुण्डलिनी जागरण का वैज्ञानिक स्वरूप लिखिये।

Discuss scientific nature of Kundalini Jagaran (Awakening of Kundalini).

प्र. 4. पुनर्जन्म का विस्तार से वर्णन कीजिये।

Explain the concept of Re-birth in detail.

अथवा / OR

परामनोविज्ञान के इतिहास का वर्णन कीजिये।

Discuss the history of Para-psychology.

प्र. 5. मानव मन की शक्तियों एवं प्रकारों को लिखिये।

Describe powers and types of Human mind.

अथवा / OR

सम्मोहन विधि के चरण एवं इसकी आलोचनाएं लिखिये।

Discuss the steps of hypnotic method and explain its merits and de-merits.



(ii)

13

Q. Paper Code : MASOLD201

पत्राचार पाठ्यक्रम परीक्षा - 2018

विषय : योग एवं जीवन विज्ञान

एम.ए./एम.एस.सी. (उत्तरार्द्ध)

पंचम पत्र : अध्यात्म और विज्ञान

समय : 3.00 घण्टे

पूर्णांक : 60

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

प्र. 1. मन की समस्याओं का वर्णन कीजिये।

Discuss various problems of mind.

अथवा / OR

अनुप्रेक्षाओं का आध्यात्मिक आधार लिखिये।

Explain scientific basis of contemplation.

प्र. 2. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा का वर्णन कीजिये।

Discuss Chaitnya Kendra Preksha.

अथवा / OR

चित्त समाधि के स्वरूप का वर्णन कीजिये।

Explain nature of Chitta Samadhi.

प्र. 3. आभामण्डल का वर्णन कीजिये।

What do understand by Aura (Abhamandal).

(i)

कृ.पृ.उ./P.T.O.

- प्र. 3. तनाव के स्वरूप को समझाते हुए तनाव-प्रबन्धन में जीवन विज्ञान की भूमिका बताएं।

Explain the role of Jeevan Vigyan in managing stress while defining the nature of stress.

अथवा / OR

समय प्रबन्धन के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए समय प्रबन्धन के विविध उपायों को समझाएं।

Explain the different ways of Time Management while focusing on importance of it.

- प्र. 4. संप्रेषण से आप क्या समझते हैं? स्पष्ट करते हुए संप्रेषण को प्रभावित करने वाले कारकों पर प्रकाश डालें।

Focus on diterminants of communication while defining it.

अथवा / OR

श्रोता की श्रवण कला और वक्ता की शारीरिक अभिव्यक्ति पर अपने विचार प्रस्तुत करें।

Focus on effective listening and body language.

- प्र. 5. सहयोग से आप क्या समझते हैं? सहयोग के सकारात्मक एवं नकारात्मक तंत्र को समझाते हुए उसके प्रकारों पर प्रकाश डालें।

What do you understand by support? Throw light on its types while defining its positive and negative system.

अथवा / OR

समूह गतिकी को स्पष्ट करते हुए समूह सहभागिता पर अपने विचार प्रस्तुत करें।

Give your views on group participation while defining group dynamics.

(ii)

14

Q. Paper Code : MASOLD202

पत्राचार पाठ्यक्रम परीक्षा – 2018

विषय : योग एवं जीवन विज्ञान

एम.ए./एम.एस.सी. (उत्तरार्द्ध)

षष्टम् पत्र : स्व-प्रबन्धन में जीवन विज्ञान

समय : 3.00 घण्टे

पूर्णांक : 60

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

- प्र. 1. आत्म विश्वास क्या है? उसके अभिवृद्धि के उपायों पर प्रकाश डालें।

What do you understand by Self-confidence? Focus on different ways of improving it.

अथवा / OR

लक्ष्य निर्धारण एवं प्राप्ति की प्रक्रिया पर प्रकाश डालें।

Focus on process of goal setting and it's acheivement.

- प्र. 2. संवेग से आप क्या समझते हैं? क्या प्रेक्षाध्यान द्वारा संवेग नियन्त्रण सम्भव है? सिद्ध करें।

What do you understand by Emotion? Can we get control over it through Preksha Meditation? Prove it.

अथवा / OR

इच्छा शक्ति पर एक निबन्ध लिखें।

Write an essay on Will-power.

(i)

कृ.पृ.उ./P.T.O.

अथवा / OR

मधुमेह का विस्तार से वर्णन करें।

Explain in detail about Diabeties.

- प्र. 4. मनोशरीर क्रिया विज्ञान पर प्रकाश डालें।
Elaborate the concept of Psychophysiology.

अथवा / OR

प्रेक्षाध्यान द्वारा रोग प्रतिरोध क्षमता का संवर्द्धन कैसे होता है?

How Preksha Meditation promote or develop our immune power?

- प्र. 5. जल चिकित्सा का वर्णन करें।
Explain Hydrotherapy.

अथवा / OR

संयमित जीवन शैली के महत्त्व को समझाएँ -

Explain the importance of moderat life style.



(ii)

15

Q. Paper Code : MASOLD203

पत्राचार पाठ्यक्रम परीक्षा - 2018

विषय : योग एवं जीवन विज्ञान

एम.ए./एम.एस.सी. (उत्तरार्द्ध)

सप्तम पत्र : जीवन विज्ञान और स्वास्थ्य

समय : 3.00 घण्टे

पूर्णांक : 60

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

- प्र. 1. स्वास्थ्य शिक्षा की व्याख्या करें।
Explain Health Education.

अथवा / OR

जीवन विज्ञान और स्वास्थ्य सम्वर्धन पर प्रकाश डालें।

Elaborate promotion of health through Science of Living.

- प्र. 2. उच्च रक्तचाप एवं पाचन दौर्बल्य का परिचय व चिकित्सा लिखें।
Write introduction and treatment of High blood pressure and Indigestion.

अथवा / OR

अनिद्रा एवं साइटिका के कारण, लक्षण एवं चिकित्सा लिखें।

Write causes, symptom and treatment of Insomnia and Psytica.

- प्र. 3. कैंसर पर टिप्पणी करें।
Write a note on Cancer.

(i)

कृ.पृ.उ./P.T.O.

नशा मुक्ति की अवधारणा पर प्रकाश डालिए।

Throw light on principles and concept of de-addiction.

- प्र. 3. क्या आप सहमत हैं कि 'प्रेक्षाध्यान द्वारा हृदय परिवर्तन संभव है'। समझाइये।
Are you agreed that the change in heart feeling possible by Preksha Meditation? Explain it.

अथवा / OR

अहिंसक व्यवहार की प्रक्रिया एवं लाभ को समझाइये।

Explain the process and profit of non-violent behaviour.

- प्र. 4. अनुसंधान की परिभाषा एवं मुख्य विशेषताओं पर प्रकाश डालिये।
Throw light on the definitions and main characteristics of reasearch.

अथवा / OR

मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के प्रकारों को समझाइये।

Explain the types of psychological reasearch.

- प्र. 5. प्रयोगात्मक विधि को समझाइये।
Explain the experimetal method.

अथवा / OR

मनोवैज्ञानिक परीक्षणों की उपयोगिता को समझाइये।

Explain the utility of Psychological tests.



(ii)

पत्राचार पाठ्यक्रम परीक्षा - 2018

विषय : योग एवं जीवन विज्ञान

एम.ए./एम.एस.सी. (उत्तरार्द्ध)

अष्टम पत्र : अनुप्रायोगिक जीवन विज्ञान एवं अनुसंधान प्रविधियां

समय : 3.00 घण्टे

पूर्णांक : 60

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

- प्र. 1. विभिन्न धर्म दर्शनों में अहिंसा के स्वरूप को समझाइये।

Explain the nature of non-violence mentioned in different religious philosophies.

अथवा / OR

अहिंसक व्यक्तित्व के विकास से क्या आशय है? समझाइये।

What do you mean by development of Non-violent Personality?
Explain it.

- प्र. 2. नशे की प्रकृति, प्रकार एवं परिभाषा को अपने शब्दों में समझाइये।

Explain the nature, types and definitions of addiction in your own words.

अथवा / OR

(i)

कृ.पृ.उ./P.T.O.