

अष्टांग योग की उपयोगिता बताइए।

Describe the utility of Ashtang yoga.

- प्र. 4. शैव योग को स्पष्ट कीजिए।
Clarify the Shaiv Yoga.

अथवा / OR

शैव योग में साधना को समझाइए।

Explain the Sadhana in Shaiv yoga.

- प्र. 5. जैन योग में भावनाओं को समझाइए।
Explain the Bhavanas in Jain yoga.

अथवा / OR

बौद्ध योग पर लेख लिखिए।

Write a note on Bauddh yoga.



(ii)

दूरस्थ पाठ्यक्रम परीक्षा - 2019

विषय : योग एवं जीवन विज्ञान

एम.ए./एम.एस.सी.(पूर्वाद्ध)

प्रथम पत्र : विभिन्न योग पद्धतियाँ

समय : 3.00 घण्टे

पूर्णांक : 70

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

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

- प्र. 1. योग का उद्भव, अर्थ एवं परिभाषाओं को लिखिए।
Write the origin, meaning and definitions of yoga.

अथवा / OR

उपनिषदों के अनुसार योग को समझाइए।

Explain the yoga according to Upnishada.

- प्र. 2. योग के अन्तरायों को समझाइए।
Explain the Antaray of Yoga.

अथवा / OR

योग के अन्तरायों का समाधान कैसे संभव है?

How possible the solution of Yoga Antaray?

- प्र. 3. अष्टांग योग को स्पष्ट कीजिए।
Clarify the Ashtang Yoga.

अथवा / OR

(i)

कृ.पृ.उ./P.T.O.

अथवा / OR

अन्तर्यात्रा पर लेख लिखिये।

Write a comment on ANTER YATRA.

प्र. 4. वैज्ञानिक दृष्टि से शरीर प्रेक्षा के महत्त्व पर प्रकाश डालिये।

Explain the importance of Sharir (Body) Preksha according to scientific aspect.

अथवा / OR

आध्यात्मिक दृष्टि से लेश्याध्यान के महत्त्व पर प्रकाश डालिये।

Explain the importance of Leshya Dhyan according to spiritual aspect.

प्र. 5. निम्न में से किन्हीं तीन पर टिप्पणी लिखें—

Write short notes on any three-

- (i) करुणा / Compassion
- (ii) मनोबल / Determination
- (iii) आत्मचिंतन / Self analysis
- (iv) मानवीय एकता / Human solidarity
- (v) निर्लोभता / Greedlessness



(ii)

10

Q. Paper Code : MASOLD102

दूरस्थ पाठ्यक्रम परीक्षा – 2019

विषय : योग एवं जीवन विज्ञान

एम.ए./एम.एस.सी. (पूर्वाह्न)

द्वितीय पत्र : जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं मूल्यपरक शिक्षा

समय : 3.00 घण्टे

पूर्णांक : 70

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 की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि को समझाइए।

Explain the historical background of Science of Living.

अथवा / OR

जीवन विज्ञान की उपयोगिता पर प्रकाश डालिये।

Throw light on utility of Science of Living.

प्र. 2. अनेकान्त के व्यावहारिक प्रयोग पर एक लेख लिखिए।

Write a summery cant note on practical usage of Anekant.

अथवा / OR

अहिंसा प्रशिक्षण के आयामों पर प्रकाश डालिये।

Throw light on elements of Non-violence training.

प्र. 3. प्रेक्षाध्यान के मूल स्रोतों पर प्रकाश डालिये।

Mention the main sources of Preksha Meditation.

(i)

कृ.पृ.उ./P.T.O.

तंत्रिकातंत्र पर प्रेक्षाध्यान के प्रभाव को समझाएँ।

Explain the effects of Preksha Meditation on Nervous System.

प्र. 3. स्वायत्तशासी तंत्रिका तंत्र पर टिप्पणी करें।

Write a note on Autonomic Nervous System.

अथवा / OR

हार्मोन क्या है? इनके प्रकार एवं कार्य लिखें।

What is Hormone? Write its types & functions.

प्र. 4. पोषक तत्वों पर निबन्ध लिखें।

Write an essay on Nutrients.

अथवा / OR

संतुलित आहार पर टिप्पणी करें।

Write a note on Balanced diet.

प्र. 5. निम्न में से किन्हीं दो पर टिप्पणी करें-

Write a note on any two-

(a) प्रेक्षाध्यान द्वारा रोग-प्रतिरोध संवर्धन

Promotion of immunity through Preksha Meditation

(b) स्मृति / Memory

(c) सीखना / Learning

(d) भाव / Emotions



(ii)

11

Q. Paper Code : MASOLD103

दूरस्थ पाठ्यक्रम परीक्षा - 2019

विषय : योग एवं जीवन विज्ञान

एम.ए./एम.एस.सी. (पूर्वाह्न)

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

समय : 3.00 घण्टे

पूर्णांक : 70

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. मानव कोशिका की सचित्र संरचना एवं कार्यों को समझाइये।

Explain the structure (with diagram) and functions of human cell.

अथवा / OR

संधियों पर निबन्ध लिखें।

Write an essay on Joints.

प्र. 2. मस्तिष्क की संरचना एवं कार्यों को लिखें।

Write the structure & functions of Brain.

अथवा / OR

(i)

कृ.पृ.उ./P.T.O.

प्र. 3. बुद्धि की विभिन्न परिभाषाएं दीजिये तथा थार्नडाइक के बहुकारक तथा र्थस्टन के समूहकारक सिद्धांत की व्याख्या कीजिये।

Give different definitions of Intelligence also discuss the multifactor theory of Thordik and group factor theory of Thruston.

अथवा / OR

बुद्धि परीक्षण से आप क्या समझते हैं? बुद्धि परीक्षणों की उपयोगिता तथा प्रकारों का वर्णन कीजिए।

What do you mean by Intelligence test? Describe utility & types of Intelligence test.

प्र. 4. औद्योगिक मनोविज्ञान के क्षेत्रों की चर्चा करें।

Discuss the Fields of Industrial Psychology.

अथवा / OR

कार्य संतुष्टि की उपयोगिता पर प्रकाश डालें।

Throw light on utility of Job satisfaction

प्र. 5. किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखो।

Write short notes on any three of the following -

- (i) थकान / Fatigue
- (ii) औद्योगिक उत्साह / Industrial Morale
- (iii) दुर्घटना / Accident
- (iv) औद्योगिक मनोविज्ञान / Industrial Psychology
- (v) कार्मिक चुनाव प्रक्रिया / Personnel Selection Process



(ii)

12

Q. Paper Code : MASOLD104

दूरस्थ पाठ्यक्रम परीक्षा - 2019

विषय : योग एवं जीवन विज्ञान

एम.ए./एम.एस.सी. (पूर्वाह्न)

चतुर्थ पत्र : व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं जीवन विज्ञान

समय : 3.00 घण्टे

पूर्णांक : 70

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 इसके विभिन्न क्षेत्रों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

Define Applied Psychology and describe its different fields in detail

अथवा / OR

व्यक्तित्व को परिभाषित करें और व्यक्तित्व के जैविक कारकों का वर्णन करें।

Define personality and explain the biological determinants of personality.

प्र. 2. मासलो के आवश्यकता पदानुक्रम मॉडल की व्याख्या करें।

Explain the need heirarchical model of Maslow.

अथवा / OR

फ्रायड द्वारा प्रतिपादित व्यक्तित्व संरचना की व्याख्या कीजिये।

Discuss the structure of personality as given by Freud.

(i)

कृ.पृ.उ./P.T.O.

अथवा / OR

कुण्डलिनी क्या है? कुण्डलिनी जागरण की विधि लिखिए।

What is Kundalini? Write the method of Kundalini Jagaran.

- प्र. 4. आचार्य श्री महाप्रज्ञाजी के अनुसार आध्यात्मिक-वैज्ञानिक व्यक्तित्व के विकास का वर्णन करें।

Describe the development of Spiritual-Scientific personality according to Acharya Shri Mahaprajnaji in detail.

अथवा / OR

परामनोविज्ञान का संक्षिप्त इतिहास एवं संभावनाएँ तथा इसके शोध के क्षेत्र का वर्णन करें।

Explain the brief history and scope of Para-psychology and its field of research.

- प्र. 5. पूर्वाभास के अर्थ, स्वरूप तथा वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विवेचन करें।

Discuss the meaning, nature and scientific perspectives of intuition.

अथवा / OR

मन की परा-सामान्य शक्तियों तथा इसके प्रकारों का वर्णन करें।

Explain the super normal power of mind and its types.



(ii)

13

Q. Paper Code : MASOLD201

दूरस्थ पाठ्यक्रम परीक्षा - 2019

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 क्या है? मन के अनुशासन को समझाइये।

What is mind? Explain the discipline of mind.

अथवा / OR

मन के तत्त्व और मानसिक स्वास्थ्य का विस्तार से वर्णन करें।

Describe the elements of mind and mental health in detail.

- प्र. 2. चेतना के स्तरों का विस्तृत वर्णन करें।

Explain the states of consciousness in detail.

अथवा / OR

चैतन्य केन्द्रों की प्रेक्षा का प्रयोजन तथा लाभ लिखिए।

Write the purpose and benefits of perception of psychic centres.

- प्र. 3. लेश्या तथा आभामण्डल क्या है? विस्तृत विवेचन करें।

What is psychic colour and aura? Discuss in detail.

(i)

कृ.पृ.उ./P.T.O.

अथवा / OR

जीवन के विभिन्न स्तरों की समस्याओं का प्रबन्धन कैसे किया जा सकता है?
How can manage the problems of different stages of life?

- प्र. 4. संप्रेषण में अनेकान्त की क्या भूमिका है?
What is the role of Anekant in communication?

अथवा / OR

प्रभावशाली संप्रेषण हेतु क्या आवश्यक है?
What is necessary for effective communication?

- प्र. 5. सहयोगी समूह की आवश्यकता को समझाइए।
Explain the need of supportive group.

अथवा / OR

सहयोगी समूह एवं इसकी क्रियाप्रणाली को समझाइए।
Explain the supportive group and its functioning.



(ii)

14

Q. Paper Code : MASOLD202

दूरस्थ पाठ्यक्रम परीक्षा - 2019

विषय : योग एवं जीवन विज्ञान

एम.ए./एम.एस.सी. (उत्तरार्द्ध)

षष्ठम् 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. स्व प्रबन्धन की अवधारणा, अर्थ एवं प्रकृति को समझाइए।
Explain the concept, meaning and nature of self management.

अथवा / OR

आत्मविश्वास पर एक लेख लिखिए।
Write a note on self confidence.

- प्र. 2. संकल्प शक्ति का विकास प्रेक्षाध्यान से कैसे सम्भव है?
How possible the development of will power through Preksha Meditation.

अथवा / OR

प्रेक्षाध्यान के द्वारा इन्द्रिय क्षमता को कैसे विकसित किया जा सकता है?
How develop the power of senses through Preksha Meditation?

- प्र. 3. आवश्यकताओं का प्रबंधन कैसे सम्भव है?
How possible the management of needs?

(i)

कृ.पृ.उ./P.T.O.

अथवा / OR

कैंसर रोग पर एक निबन्ध लिखें।

Write an essay on Cancer diseases.

- प्र. 4. मनोशरीर क्रिया विज्ञान का परिचय एवं एतिहासिक पृष्ठभूमि लिखें।
Write the introduction and historical background of Psychophysiology.

अथवा / OR

मनोशरीर क्रिया विज्ञान के प्रमुख अध्ययन क्षेत्र कौन-कौन से हैं?

Which are the major area of study of Psychophysiology.

- प्र. 5. उपवास चिकित्सा पर एक निबन्ध लिखें।
Write an essay on Upwas Chikitsa.

अथवा / OR

चिकित्सा में पंच महाभूतों का वर्णन करें।

Describe the five elements in therapy.



(ii)

15

Q. Paper Code : MASOLD203

दूरस्थ पाठ्यक्रम परीक्षा - 2019

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. "जीवन विज्ञान द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन" पर एक निबन्ध लिखें।
Write an essay on "promotion of health through Science of Living.

अथवा / OR

मानसिक स्वास्थ्य पर एक लेख लिखें।

Write an essay on mental health.

- प्र. 2. शारीरिक दौर्बल्य एवं अम्लता के कारण, लक्षण एवं प्रेक्षा चिकित्सा लिखें।
Write the cause, symptoms and Preksha treatment of physical weakness and acidity.

अथवा / OR

रोग के महत्वपूर्ण कारणों को विस्तार से लिखें।

Write in detail important cause of diseases.

- प्र. 3. प्रेक्षा चिकित्सा पर एक निबन्ध लिखें।
Write an essay on Preksha Chikitsa.

(i)

कृ.पृ.उ./P.T.O.

प्र. 3. व्यवहार परिवर्तन तथा प्रेक्षाध्यान के सम्बन्ध को समझाइये।

Explain the relationship between behaviour change and Preksha Meditation.

अथवा / OR

दृष्टिकोण परिवर्तन में प्रेक्षाध्यान की क्या भूमिका है?

What is the role of Preksha Meditation in change in perspective.

प्र. 4. मनोवैज्ञानिक अनुसंधानों के वर्गीकरण को बताएँ।

Explain the classification of Psychological research.

अथवा / OR

शोध प्रबन्ध लिखने के चरणों को समझाएँ।

Explain the steps of thesis writing.

प्र. 5. मनोवैज्ञानिक परीक्षणों पर टिप्पणी करें।

Write a note on Psychological tests.

अथवा / OR

मार्गदर्शन एवं परामर्श के उपयोग में आने वाले परीक्षणों को समझाएँ।

Explain the tests used in guidance and counselling.



दूरस्थ पाठ्यक्रम परीक्षा – 2019

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. अहिंसा प्रशिक्षण के आयामों को समझाएँ।

Explain the aspects of Non-violence training?

अथवा / OR

अहिंसक व्यवहार से आप क्या समझते हैं?

What do you understand by Non-violent behaviour?

प्र. 2. नशे को परिभाषित करते हुए इसके प्रकार लिखें।

Write the types of addiction while defining it.

अथवा / OR

प्रेक्षाध्यान द्वारा नशामुक्ति कैसे सम्भव है?

How de-addiction is possible through Preksha Dhyam?