

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
अधिन्यास (Assignment)
योग में परास्नातक
Master of Arts in Yoga (MAYO) 3rd Semester

July 2025 - Jan 2026

विषय- योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : प्रधान उपनिषद्

Course Title : Pradhan Upanishad

विषय कोड : एम. ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम. ए. वाई. ओ. -१११

Course Code : MAYO-111

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 - ईशावास्योपनिषद् में कर्मनिष्ठा, विद्या और अविद्या की अवधारणा का विस्तार से वर्णन कीजिए।

6

Q1 - Explain in detail the concepts of Karma (action), Vidya (knowledge), and Avidya (ignorance) as described in the Isha Upanishad.

प्र० 2 - कठोपनिषद् के अनुसार आत्मा का स्वरूप और आत्मानुभूति की महत्ता का विस्तार से वर्णन कीजिए।

6

Q2 - Describe in detail the nature of the Self (Atman) and the importance of self-realization according to the Katha Upanishad.

प्र० 3 - माण्डूक्य उपनिषद् में वर्णित चेतना की चार अवस्थाओं तथा ओंकार से उनके संबंध का विवेचन कीजिए।

6

Q3 - Discuss the four states of consciousness described in the Mandukya Upanishad and their relation with the syllable Om (AUM).

Section - B
खण्ड - 'ब'

अंक : 12
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 - केनोपनिषद् में आत्म (स्व) और मन के संबंध को संक्षेप में समझाइए।

2

Q 4 - Briefly explain the relationship between the Self (Atman) and the mind as described in the Kena Upanishad.

प्र० 5 - प्रश्नोपनिषद् के अनुसार पंचप्राण की अवधारणा क्या है?

2

Q 5 - What is the concept of the five vital energies (Pancha Prana) according to the Prashna

Upanishad?

प्र० 6 – मुण्डकोपनिषद् में परा विद्या और अपरा विद्या का अर्थ स्पष्ट कीजिए।

2

Q 6 - Explain the meaning of Para Vidya (higher knowledge) and Apra Vidya (lower knowledge) in the Mundaka Upanishad.

प्र० 7 – तैत्तिरीय उपनिषद् में पंचकोष की अवधारणा क्या है?

2

Q 7 - What is the concept of the five sheaths (Pancha Kosha) described in the Taittiriya Upanishad?

प्र० 8 – छांदोग्य उपनिषद् में ओम् के ध्यान और शांडिल्य विद्या का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

2

Q 8 - Briefly describe the meditation on Om and the Shandilya Vidya in the Chandogya Upanishad.

प्र० 9 – श्वेताश्वतर उपनिषद् में ध्यानयोग और मोक्ष प्राप्ति के साधनों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

2

Q 9 - Briefly explain the methods of meditation (Dhyana Yoga) and the means of attaining liberation according to the Shvetashvatara Upanishad.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
अधिन्यास (Assignment)
योग में परास्नातक
Master of Arts in Yoga (MAYO) 3rd Semester

July 2025 - Jan 2026

विषय : योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : अनुसंधान विधियाँ एवं सांख्यिकी

Course Title: Research Methods and Statistics

विषय कोड: एम. ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड: एम. ए. वाई. ओ.-११२

Course Code : MAYO-112

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 questions. All questions are compulsory.

प्र 1 – State the aims of Educational Research. Describe the steps of Educational Research? 6

भौक्षिक अनुसंधान के उद्देश्यों को बताइए। भौक्षिक अनुसंधान के विभिन्न सोपानों का वर्णन कीजिए।

प्र 2 – When χ^2 test is used ? Explain in brief. Calculate the χ^2 from following Data- 6

काई वर्ग परीक्षण का उपयोग कब किया जाता है ? संक्षेप में स्पष्ट कीजिए। निम्नलिखित संमकों से काई वर्ग की गणना कीजिए—

Class	B.A.	B.Sc.	B.C.A	B.B.A.	B.Com.	LL.B	B.Ed.	B.Tech.
Frequency	90	70	30	40	80	20	50	60

प्र 3 – What is the need of Standardized Research Tool ? Discuss the Process of Standardization of Research Tool. 6

मानकीकृत भोध उपकरण की क्या आवश्यकता है ? भोध उपकरण के मानकीकरण की प्रक्रिया की विवेचना कीजिए।

Section - B
खण्ड - 'ब'

अंक : 12

Marks: 12

प्र 4 – State the Steps of Experimental Research. 2

प्रयोगात्मक अनुसंधान के सोपानों को बताइए।

प्र 5 – Why is it necessary to Criticism the Resources of Historical Research? Clarify in brief. 2

ऐतिहासिक अनुसंधान के श्रोतों की आलोचना क्यों आवश्यक है ? संक्षेप में स्पष्ट कीजिए।

प्र 6 – Which Value of Central Tendency is more Appropriate and why ? 2

केन्द्रीय प्रवृत्ति का कौन-सा मान सर्वश्रेष्ठ होता है और क्यों ?

प्र0 7 – Write short notes on Standard Error of Mean.

2

मध्यमान की मानक त्रुटि पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

प्र0 8 – State the Measures of reducing type-one and type-two Error.

2

टाईप-1 एवं टाईप-2 त्रुटि कम करने के उपाय बताइए।

प्र0 9 – Clarify the procedure to increase Validity of the Test.

2

परीक्षण की वैधता बढ़ाने के तरीके को स्पष्ट कीजिए।

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
अधिन्यास (Assignment)
योग में परास्नातक
Master of Arts in Yoga (MAYO) 3rd Semester

July 2025 -Jan 2026

विषय: योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : वैकल्पिक चिकित्सा

Course Title : Alternative Therapy

विषय कोड : एम. ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड: एम. ए. वाई. ओ. -११३

Course Code : MAYO-113

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

प्रश्न 1. वैकल्पिक चिकित्सा का अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएँ तथा इसके महत्व का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Q1. Explain in detail the meaning, nature, scope, limitations, and importance of alternative therapies.

प्रश्न 2. एक्यूप्रेसर की परिभाषा, सिद्धांत तथा इसकी विधि का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Q2. Explain the definition, principles, and methods of Acupressure in detail.

प्रश्न 3. प्राण चिकित्सा (Pranic Healing) का अर्थ, स्वरूप, सिद्धांत तथा विभिन्न रोगों में इसके महत्व का वर्णन कीजिए।

Q3. Describe the meaning, nature, principles, and importance of Pranic Healing in various diseases.

लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions) 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

प्रश्न 4. एक्यूप्रेसर में प्रयुक्त प्रमुख दबाव बिंदुओं का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

Q4. Briefly describe the important pressure points used in Acupressure.

प्रश्न 5. प्राण का अर्थ, स्वरूप तथा प्रकारों को संक्षेप में समझाइए।

Q5. Explain briefly the meaning, nature, and types of Prana.

प्रश्न 6. यज्ञ चिकित्सा का अर्थ तथा इसके प्रमुख सिद्धांतों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

Q6. Briefly explain the meaning and main principles of Yagya Therapy.

प्रश्न 7. चुंबक चिकित्सा का अर्थ तथा इसके प्रमुख सिद्धांतों को संक्षेप में लिखिए।

Q7. Write briefly the meaning and main principles of Magnet Therapy.

प्रश्न 8. स्वर चिकित्सा क्या है? इसके प्रकारों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

Q8. What is Swara Therapy? Briefly describe its types.

प्रश्न 9. स्वस्थ जीवन के लिए प्राकृतिक जीवन शैली और योग का महत्व संक्षेप में लिखिए।

Q9. Briefly explain the importance of natural lifestyle and yoga for a healthy life.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
अधिन्यास (Assignment)
योग में परास्नातक
Master of Arts in Yoga (MAYO) 3rd Semester

July 2025 -Jan 2026

विषय: योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : सामुदायिक पोषण

Course Title : Community Nutrition

विषय कोड : एम. ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

विषय कोड : एम. ए. वाई. ओ. ११४

Course Code : MAYO-114

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

- प्र0 1 – खाद्य उपलब्धता और उसके उपभोग को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए। 6
- Q1 - Explain the factors affecting food availability and consumption.
- प्र0 2 – पोषण स्थिति के आकलन के लिए प्रयुक्त विधियों का वर्णन कीजिए। 6
- Q2 - Describe the methods used for assessment of nutritional status.
- प्र0 3 – सामुदायिक स्वास्थ्य और पोषण स्थिति को प्रभावित करने वाले खतरों की व्याख्या कीजिए। 6
- Q3 - Explain the hazards to community health and nutritional status.

Section - B
खण्ड - 'ब'

अंक : 12
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

- प्र0 4 – सामुदायिक पोषण क्या है? 2
- Q 4 - What is community nutrition?
- प्र0 5 – संतुलित आहार क्या है? 2
- Q 5 - What is balanced diet?
- प्र0 6 – प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण क्या है? 2

Q 6 - What is Protein Energy Malnutrition (PEM)?

प्र० 7 - पोषण आकलन क्या है?

2

Q 7 - What is nutritional assessment?

प्र० 8 - खाद्य मिलावट क्या है?

2

Q 8 - What is food adulteration?

प्र० 9 - ICDS कार्यक्रम क्या है?

2

Q 9 - What is ICDS programme?