

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

July-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.-999

Course Code : MAYO-111

अंक : 30

Marks: 30

Section - A

खण्ड - 'अ'

अंक : 18

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-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

अंक : 30

Marks: 30

Section - A

खण्ड - 'अ'

अंक : 18

Marks: 18

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 questions. All questions are compulsory.

प्र० 1- State the aims of Educational Research. Describe the steps of Educational Research? 6
शैक्षिक अनुसंधान के उद्देश्यों को बताइए। शैक्षिक अनुसंधान के विभिन्न सोपानों का वर्णन कीजिए।

प्र० 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

प्र० 3 - What is the need of Standardized Research Tool ? Discuss the Process of Standardization of Research Tool. 6

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

Section - B

खण्ड - 'ब'

अंक : 12

Marks: 12

प्र० 4 - State the Steps of Experimental Research. 2
प्रयोगात्मक अनुसंधान के सोपानों को बताइए।

प्र० 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।

प्र० 6 - Which Value of Central Tendency is more Appropriate and why ? 2
केन्द्रीय प्रवृत्ति का कौन-सा मान सर्वश्रेष्ठ होता है और क्यों ?

प्र० 7 - Write short notes on Standard Error of Mean. 2
मध्यमान की मानक त्रुटि पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

प्र० 8 - State the Measures of reducing type-one and type-two Error. 2
टाईप-1 एवं टाईप-2 त्रुटि कम करने के उपाय बताइए।

प्र० 9 - Clarify the procedure to increseasing 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-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

प्र० 1 - प्राकृतिक चिकित्सा के अर्थ को समझाते हुए, प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए। 6

What do you understand by Naturopathy? Explain the basic principles of Naturopathy.

प्र० 2 - उपवास से आप क्या समझते हैं। उपवास के लाभ सावधानियों एवं प्रकारों का वर्णन करें। 6

What do you understand by fast? Explain the benefits precaution and types of fast.

प्र० 3 - शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक उन्नति हेतु प्राकृतिक जीवन शैली एवं योग का महत्व लिखिए। 6

Write the importance of natural lifestyle and yoga for physical mental social spiritual progress.

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

प्र० 4 - स्वर चिकित्सा का योग में महत्व लिखिए। 2

Write the importance of Vocal therapy in Yoga?

प्र० 5 - प्राण चिकित्सा के महत्व लिखिए। 2

Write the importance of life therapy.

प्र० 6 - अभ्यंग चिकित्सा (मालिश) की उपयोगिता एवं अभ्यंग की विभिन्न विधियों का संक्षिप्त वर्णन कीजिये। 2

Briefly describe the usefulness of abhyanga therapy and the various methods of abhyanga.

प्र० 7 - यज्ञ चिकित्सा पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 2

Write a short note on Yogy therapy.

प्र० 8 - प्राकृतिक चिकित्सा में जल तत्व का महत्व एवं विभिन्न प्रकारों की संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए? 2

Write a short note on the importance of water element in naturopathy and its different types.?

प्र० 9 - चुम्बक चिकित्सा पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखे। 2

Write a short note on Magnet Therapy.

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

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : सामुदायिक पोषण

Course Title : Community Nutrition

July-2026

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-११४

Course Code : MAYO-114

अंक : 30

Marks: 30

Section - A

खण्ड - 'अ'

अंक : 18

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 - खाद्य उपलब्धता और उसके उपभोग को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए।

6

Q1 - Explain the factors affecting food availability and consumption.

प्र० 2 - पोषण स्थिति के आकलन के लिए प्रयुक्त विधियों का वर्णन कीजिए।

6

Q2 - Describe the methods used for assessment of nutritional status.

प्र० 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

प्र० 4 - सामुदायिक पोषण क्या है?

2

Q 4 - What is community nutrition?

प्र० 5 - संतुलित आहार क्या है?

2

Q 5 - What is balanced diet?

प्र० 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 ९ – ICDS कार्यक्रम क्या है?

2

Q 9 - What is ICDS programme?