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.-१११
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 है।
Note : Long Answer Question. Answer should be given in 800 to 1000 words. Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 1 – ईशावास्योपनिषद 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.

प्र0 2 – कठोपनिषद 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.

प्र0 3 – माण्डूक्य उपनिषद 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 है।

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

प्र0 4 – केनोपनिषद 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.

प्र0 5 – प्रश्नोपनिषद 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?

प्र0 6 – मुण्डकोपनिषद में परा विद्या और अपरा विद्या का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Q 6 - Explain the meaning of Para Vidya (higher knowledge) and Apara Vidya (lower knowledge)

MAYO

in the Mundaka Upanishad.

प्र0 7 – तैत्तिरीय उपनिषद में पंचकोष की अवधारणा क्या है? 2

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

प्र0 8 – छांदोग्य उपनिषद 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.

प्र0 9 – श्वेताश्वतर उपनिषद 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.

प्र0 1– State the aims of Educational Research. Describe the steps of Educational Research? 6
शैक्षिक अनुसंधान के उद्देश्यों को बताइए। शैक्षिक अनसंधान के विभिन्न सोपानों का वर्णन कीजिए।

प्र0 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

प्र0 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

प्र0 4 – State the Steps of Experimental Research. 2
प्रयोगात्मक अनुसंधान के सोपानों को बताइए।

प्र0 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।

प्र0 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 increseasing Validity of the Test. 2
परीक्षण की वैधता बढाने के तरीके को स्पष्ट कीजिए।

MAYO

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. योग, 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 है।
Note : Long Answer Question. Answer should be given in 800 to 1000 words.
All questions are compulsory.

प्रश्न 1 – वैकल्पिक चिकित्सा का अर्थ एवं महत्व स्पष्ट करते हुए एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि का वर्णन कीजिए। 6
Explain the meaning and importance of alternative medicine and describe the principles and method of acupressure.

प्रश्न 2 – प्राण चिकित्सा के स्वरूप एवं सिद्धान्त तथा ऊर्जा केन्द्रों एवं चक्रों के महत्व को स्पष्ट कीजिए। 6
Explain the nature and principles of Prana Therapy and the importance of energy centres and chakras.

प्रश्न 3 – यज्ञ चिकित्सा एवं चुम्बक चिकित्सा के सिद्धान्त और विभिन्न रोगों में उनकी उपयोगिता का वर्णन कीजिए। 6
Describe the principles of Yajna Therapy and Magnet Therapy and their usefulness in various diseases.

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.

प्रश्न 4 – वैकल्पिक चिकित्सा की कोई दो प्रमुख विशेषताएँ लिखिए। 2
Write any two major characteristics of alternative medicine.

प्रश्न 5 – एक्यूप्रेशर क्या है? इसके कोई दो प्रमुख सिद्धान्त लिखिए। 2
What is acupressure? Write any two of its major principles.

प्रश्न 6 – प्राण क्या है? प्राण चिकित्सा में ऊर्जा केन्द्रों का क्या महत्व है? 2
What is Prana? What is the significance of energy centres in Prana Therapy?

प्रश्न 7 – यज्ञ चिकित्सा की परिभाषा दीजिए तथा इसके कोई दो प्रमुख सिद्धान्त लिखिए। 2
Define Yajna Therapy and write any two of its major principles.

प्रश्न 8 – चुम्बक चिकित्सा में प्रयुक्त चुम्बकों के कोई दो प्रकार लिखिए तथा इसके किसी एक उपयोग का उल्लेख कीजिए। 2
Mention any two types of magnets used in Magnet Therapy and state any one of its applications.

प्रश्न 9 – स्वर चिकित्सा क्या है? स्वास्थ्य संवर्धन में स्वर चिकित्सा के किसी एक महत्व को लिखिए। 2
What is Swara Therapy? Write any one significance of Swara Therapy in health promotion.

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 : सामुदायिक पोषण
Course Title : Community Nutrition

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 है।

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 है।

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)?

प्र0 7 – पोषण आकलन क्या है? 2

Q 7 - What is nutritional assessment?

प्र0 8 – खाद्य मिलावट क्या है? 2

MAYO

Q 8 - What is food adulteration?

प्र0 9 – ICDS कार्यक्रम क्या है? 2

Q 9 - What is ICDS programme?