उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

प्रदत्त कार्य 2020–21

विशेष बैक पेपर

कक्षा..... विषय.....

पत्र..... पत्रकोड.....

अनुक्रमांक..... नामांकन संख्या.....

परीक्षार्थी हस्ताक्षर प्राचार्य हस्ताक्षर

नोटः–उपरोक्त सूचना स्पष्ट भरें। परीक्षार्थी सिर्फ अनुक्रमांक ही भरे। परीक्षार्थी अपना नाम न लिखें। प्रदत कार्य स्वहस्तलिखित ही मान्य होगा अन्यथा की स्थिति में निरस्त कर दिया जायेगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत–विश्वविद्यालय, हरिद्वारम्

प्रदत्तकार्यम्(विशेष बैक पेपर)

परीक्षा : पी.जी.डी योग सत्रम् : प्रथमसत्रम्

विषय : योग के अधारभूत तत्त्व

पत्रम् : प्रथमपत्रम् (कूटसंख्या–**DYS-C-101**)

पूर्णांकाः–80

प्रथम भाग

(लघ उत्तरीय प्रश्न) 150 शब्दों मे

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 05 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का है। प्रत्येक– 04

1. योग का अर्थ व परिभाषा लिखिए।
2. योगावाशिष्ठ के अनुसार योग का स्वरूप बताइये।
3. हठयोग का संक्षिप्त परिचय दीजिए।
4. अहिंसा का वर्णन करें।
5. शौच का वर्णन करें।
6. घेरण्ड संहिता का परिचय लिखिए।

द्वितीय भाग

(टिप्पण्यात्मक) 500 शब्दों मे

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 04 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 05 अंक का है। प्रत्येक– 05

1. योग का संक्षिप्त इतिहास लिखिए।
2. आयुर्वेदानुसार योग का स्वरूप बताइये।
3. भक्ति के प्रकार लिखिए।
4. आसन क्या है? इनकी उपयोगिता लिखिए।
5. महर्षि दयानन्द का संक्षिप्त जीवनवृत्त लिखिए।
6. गीता का संक्षिप्त परिचय लिखिए।

तृतीय भाग

(निबन्धात्मक) 1000 शब्दों में

निम्नलिखित 04 प्रश्नों में किन्हीं 02 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है। प्रत्येक– 20

1. उपनिषदों में योग का स्वरूप बताइये।
2. ज्ञानयोग का वर्णन करें।
3. स्वामी शिवानन्द सरस्वती का जीवनवृत लिखिए।
4. पातंजल योगसूत्र का परिचय लिखिए।

उत्तराखण्ड संस्कृत–विश्वविद्यालय, हरिद्वारम्

प्रदत्तकार्यम् (विशेष बैक पेपर)

परीक्षा : पी.जी.डी योग सत्रम् : प्रथमसत्रम्

विषय : हठयोग के सिद्धान्त

पत्रम् : द्वितीय पत्रम् (कूटसंख्या– **DYSC-102**)

पूर्णांकाः–80

प्रथम भाग

(लघुउत्तरीय प्रश्न) 150 शब्दों मे

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 05 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का है। प्रत्येक– 04

1. हठयोग के स्वरूप को संक्षेप में समझाइये
2. घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान की विवेचना कीजिए।
3. भ्रामरी प्राणायाम के लाभ एवं सावधानी लिखिए।
4. हठसिद्धि के लक्षण बताइये।
5. योगभ्यास हेतु उपयुक्त स्थान एवं समय की विवेचना कीजिए।
6. शिव संहिता के अनुसार किन्हीं दो आसनों की क्रियाविधि लिखिए।

द्वितीय भाग

(टिप्पण्यात्मक) 500 शब्दों मे

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 04 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 05 अंक का है। प्रत्येक– 05

1. प्राणायाम अभ्यास में त्रिबन्धों का क्या महत्त्व है ?
2. किन्हीं दो पर टिप्पणी लिखें–
   (अ) ध्यानात्मक आसन (ब) नाड़ी
   (स) त्रिबन्ध
3. किन्हीं तीन पर टिप्पणी लिखिए–
   (अ) साधक तत्त्व (ब) पथ्यापथ्य आहार
   (स) नादानुसन्धान (द) त्राटक
4. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी लिखें–
   (अ) शोधन क्रिया (ब) क्रियायोग
   (स) बाधक तत्व
5. किन्हीं तीन पर टिप्पणी लिखें–
   (अ) कुण्डलिनी (ब) मुद्रा–बन्ध (शिव संहिता के अनुसार)
   (स) कपालभाति (द) नौलि
6. किन्हीं तीन पर टिप्पणी लिखें–
   (अ) अष्ट कुम्भक (घेरण्ड संहिता) (ब) षट्चक्र
   (स) प्रत्याहार (द) शक्तिचालिनी मुद्रा

तृतीय भाग

(निबन्धात्मक) 1000 शब्दों में

निम्नलिखित 04 प्रश्नों में किन्हीं 02 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है। प्रत्येक– 20

5. मुद्रा से आप क्या समझते हैं ? हठप्रदीपिका मे वर्णित किन्हीं तीन मुद्राओं का विस्तार से वर्णन कीजिए।
6. घेरण्ड संहिता के अनुसार सरल साधन को स्पष्ट कीजिए।
7. आधुनिक समय में षट्कर्मों की उपयोगिता का विस्तार से वर्णन कीजिए।
8. शीतली–सीत्कारी प्राणायाम की विधि, लाभ व सावधानी लिखें।

उत्तराखण्ड संस्कृत–विश्वविद्यालय, हरिद्वारम्

प्रदत्तकार्यम् (विशेष बैक पेपर)

परीक्षा : पी.जी.डी योग सत्रम् : प्रथमसत्रम्

विषय : शरीर रचना क्रिया विज्ञान

पत्रम् : चतुर्थ पत्रम् (कूटसंख्या–**DYS-C-104**)

पूर्णांकाः–80

प्रथम भाग

(लघुउत्तरीय प्रश्न) 150 शब्दों मे

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 05 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का है। प्रत्येक– 04

1. कोशिका का चित्र बनाइए।
2. रक्त के विभिन्न घटकों के नाम एवं कार्य बताइए।
3. ज्ञानेद्रियां योगाभ्यास द्वारा किस प्रकार प्रभावित होती है।
4. हारमोंस क्या है ? अवटु ग्रथिं से स्रावित हार्मोन का कार्य लिखिए।
5. यकृत का प्रमुख कार्य सचित्र समझाइए।
6. श्वसन तंत्र पर प्राणायाम के प्रभाव को स्पष्ट कीजिए।

द्वितीय भाग

(टिप्पण्यात्मकं) 500 शब्दों मे

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 04 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 05 अंक का है। प्रत्येक– 05

1. अंतःस्रावी तंत्र क्या है ? इसके प्रमुख कार्य बताइए।
2. पाचन तंत्र की शुद्धि एवं पाचन शक्ति के विकास हेतु प्रमुख योगाभ्यास की सूची एवं उसके प्रभाव लिखिए।
3. आंख के बाह्म एवं आंतरिक रचना को स्वच्छ नामांकित चित्र बनाइए।
4. शरीर में तंत्रिका तंत्र किस प्रकार कार्य करता है? तंत्रिका तंत्र पर योगाभ्यास के प्रभाव को समझाइए।
5. पीयूष ग्रंथि द्वारा स्त्रावित हार्मोन के नाम कार्य सहित लिखिए।
6. हमारे शरीर में स्वाद इंद्रियां किस प्रकार कार्य करती है? सचित्र वर्णन कीजिए।

तृतीय भाग

(निबन्धात्मक) 1000 शब्दों में

निम्नलिखित 04 प्रश्नों में किन्हीं 02 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है। प्रत्येक– 20

1. पेशी ऊतक के गुणों को लिखिए। पेशी के संकुचन क्रिया विधि को स्पष्ट कीजिए। इस पर योगासन के प्रभाव को समझाइए।
2. उत्सर्जन से आप क्या समझते है? हमारे शरीर में उत्सर्जन के क्रिया किस प्रकार होती है? विस्तार पूर्वक समझाइए।
3. रक्त परिवहन तंत्र के कार्य क्या है? रक्त परिवहन की क्रिया विधि का सविस्तार वर्णन कीजिए तथा इस पर योगाभ्यास के प्रभाव बताइए।
4. पुरुष प्रजनन तंत्र के विभिन्न अंगों की रचना एवं क्रिया विधि का सचित्र वर्णन करते हुए योगाभ्यास के प्रभाव पर प्रकाश डालिए।