

योगासन के प्रयोजन एवं आध्यात्मिक दृष्टिकोण को स्पष्ट करें।

Clarify the spiritual approach and purpose of yogasan.

प्र. 4. कायोत्सर्ग के प्रयोजन एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण की व्याख्या करें।

Elaborate the scientific approach and purpose of kayotsarga.

अथवा / OR

श्वास प्रेक्षा की प्रक्रिया, निष्पत्तियां एवं प्रयोजन लिखें।

Write the purpose, benefits and process of svasha preksha.

प्र. 5. निम्नलिखित में से किसी तीन पर विस्तृत टिप्पणी लिखिये।

Write detail notes on any three of the following.

(i) अणुव्रत आन्दोलन / Anuvrat Movement

(ii) अहिंसा प्रशिक्षण / Training in non-violence

(iii) जैन योग / Jain Yoga

(iv) षट् कर्म / Shat Karma

(v) प्राण - वैज्ञानिक दृष्टिकोण / Prana - Scientific Approach



एम.ए./एम.एस-सी. (पूर्वाब्ध) परीक्षा - 2015

(पत्राचार पाठ्यक्रम)

विषय : जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग

प्रथम पत्र : जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग

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 के स्वरूप एवं उद्देश्यों पर प्रकाश डालें।

Highlight the objectives and Nature of Science of Living.

अथवा / OR

'जीवन विज्ञान एक बहुआयामी शिक्षा प्रणाली है' इस कथन को सिद्ध करें।

Verify the statement 'Science of Living is a multidimensional education system.'

प्र. 2. प्रेक्षाध्यान के स्वरूप एवं उपसंपदा का वर्णन करें।

Describe the upasampada and nature of preksha meditation.

अथवा / OR

पातंजल योग दर्शन एवं साधना की प्रेक्षाध्यान के साथ तुलना करें।

Compare the practice and philosophy of patanjali yoga with prekshadhyan.

प्र. 3. बौद्ध योग दर्शन एवं साधना का वर्णन करें।

Describe the practice and philosophy of Buddhist yoga.

(ii)

(i)

P.T.O./कृ.पू.उ.

प्र. 3. जीवन विज्ञान शिक्षा के तत्वों का लेखा जोखा प्रस्तुत कीजिए।
Give an account of the elements of Science of Living education.
अथवा / OR

जीवन विज्ञान के पठन-पाठन की विधियों का उल्लेख कीजिए।
Mention the teaching learning methodology of Science of Living.

प्र. 4. प्रामाणिकता (ईमानदारी) और आत्मानुशासन के महत्व के विस्तार से समझाइये।
Explain in detail the importance of Authenticity (Honesty) and Self-Discipline.
अथवा / OR

“जीवन में सफलता के लिए मनोबल एवं धैर्य आवश्यक होते हैं” – सिद्ध कीजिए।
"Morale strength and patience are essential for success in life"-
Prove it.

प्र. 5. निम्न में से किन्हीं तीन पर टिप्पणी लिखें:
Write short notes on any three:
(i) अनासक्ति / Detachment
(ii) मानवीय एकता / Humanitarian Unity
(iii) सांवेगिक संतुलन / Emotional Balance
(iv) सहिष्णुता / Forbearance
(v) मृदुता / Tenderness
(vi) अहिंसा / Nonviolence



(ii)

(i)

P.T.O./कृ.पू.उ.

एम.ए./एम.एस-सी. (पूर्वाब्ध) परीक्षा - 2015

(पत्राचार पाठ्यक्रम)

विषय : जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग

द्वितीय पत्र : जीवन विज्ञान और मूल्यपरक शिक्षा

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. स्वस्थ समाज की संरचना में जीवन विज्ञान की उपादेयता बताइये।
Enumerate the utility of Science of Living in the construction of healthy society.

अथवा / OR

भारतीय संस्कृति की विशेषताएँ क्या हैं?

What are the special features of Indian Culture?

प्र. 2. शिक्षा को परिभाषित करते हुए उसके उद्देश्य लिखिये।
Define education and write its objectives.

अथवा / OR

सर्वांगीण व्यक्तित्व के विकास में जीवन विज्ञान की भूमिका का वर्णन कीजिए।
Describe the role of Science of Living in the intergrated development of personality.

प्र. 3. अंतःस्रावी ग्रंथितंत्र पर एक लेख लिखिए।

Write a note on Endocrine System.

अथवा / OR

हार्मोन के प्रकार लिखिए। प्रेक्षाध्यान द्वारा उसके कार्य का नियमन बताइए।

How many types of hormones are there? What is the role of Preksha

Meditation in keeping the balance of the functions of hormones?

प्र. 4. श्वसन तंत्र के प्रमुख कार्य क्या हैं? प्रेक्षाध्यान द्वारा उर्जा नियोजन कैसे संभव है?

What are the main functions of respiratory system? How is the

energy modulation possible through Preksha Meditation?

अथवा / OR

संतुलित आहार पर एक विस्तृत निबंध लिखें।

Write an essay on Balanced Diet in detail.

प्र. 5. जेम्स लॉगे के परिधीय संवेग सिद्धान्त को विस्तार से समझाइये।

Explain in detail the James Lange's peripheral theory of emotion.

अथवा / OR

भावावेश का शरीर क्रिया का वैज्ञानिक आधार क्या है? प्रेक्षाध्यान द्वारा भावों

पर नियंत्रण कैसे संभव है?

What is physiological Scientific base of emotions? How is it

possible to control the emotions through Preksha Meditation?



एम.ए./एम.एस-सी. (पूर्वाब्धि) परीक्षा - 2015

(पत्राचार पाठ्यक्रम)

विषय : जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग

तृतीय पत्र : अनुप्रायोगिक मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

(जीवन विज्ञान के सन्दर्भ में)

समय : 3.00 घण्टे

पूर्णांक : 60

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. उत्तक की संरचना एवं कार्य लिखिए।

Write the structure and functions of tissues.

अथवा / OR

गति के आधार पर संधियों की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

Explain in detail the collaborations based on movability.

प्र. 2. न्यूरॉन की संरचना एवं कार्य लिखिए।

Write the structure and functions of Neuron.

अथवा / OR

सुषुम्ना की संरचना तथा कार्यों का वर्णन कीजिए।

Describe the structure and function of spinal cord.

(ii)

(i)

P.T.O./कृ.पू.उ.

प्र. 3. बुद्धि को परिभाषित करें और किन्हीं तीन बुद्धि सिद्धान्त की चर्चा करें।

Define Intelligence and discuss any three intelligence theories.

अथवा / OR

हम जीवन विज्ञान द्वारा औद्योगिक समस्याओं का निराकरण किस प्रकार कर सकते हैं?

How can we solve industrial problems by Science of Living.

प्र. 4. एक प्रजातान्त्रिक नेता के गुणों पर विस्तार से चर्चा करें।

Discuss the virtues of a Democratic leader in detail.

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



एम.ए./एम.एस-सी. (पूर्वाह्न) परीक्षा - 2015

(पत्राचार पाठ्यक्रम)

विषय : जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग

चतुर्थ पत्र : व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं 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. 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

आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा प्रतिपादित व्यक्तित्व के लेश्या सिद्धान्त की व्याख्या करें।

Explain the Leshya theory of personality constructed by Acharya Mahaprajna.

प्र. 2. आलपोर्ट के शीलगुण सिद्धान्त की व्याख्या करें।

Explain the trait theory of Allport.

अथवा / OR

मासलो के आवश्यकता पदानुक्रम मॉडल की व्याख्या करें।

Explain the need heirarchical model of Maslow.

(ii)

(i)

P.T.O./कृ.पू.उ.

प्र. 3. लेश्या और भाव पर एक लेख लिखें।

Write an essay on Leshya (colour) and Bhav.

अथवा / OR

तेजोलेश्या के आध्यात्मिक महत्व को स्पष्ट करें।
Explain the spiritual importance of Tejoleshya.

प्र. 4. आचार्य तुलसी के अनुसार आध्यात्मिक वैज्ञानिक व्यक्तित्व क्या है?

What is the spiritual & scientific personality according to Acharya Tulsi.

अथवा / OR

जैन दर्शन के संदर्भ में पुनर्जन्म पर एक लेख लिखें।

Write an essay on rebirth according to Jain Philosophy.

प्र. 5. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी लिखें।

Write short notes on any two of the following:

- (अ) सम्मोहन और सूचना विद्या (Hypnotism and suggestology)
- (ब) आभामण्डल (Aura)
- (स) परिचित बोध (Telepathy)
- (द) सूक्ष्म ज्योति (Astral light)



एम.ए./एम.एस-सी. (उत्तरार्द्ध) परीक्षा - 2015

(पत्राचार पाठ्यक्रम)

विषय : जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग
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. चित्त और मन में क्या अन्तर है? मन की समस्याओं एवं उसे अनुशासित करने की प्रक्रिया समझाइये।

What is the difference between chitt and mind? Explain the problems of mind and its process of discipline.

अथवा / OR

अनुप्रेक्षा के प्रभाव व निष्पत्तियों को समझाइये।

Explain the effect and results of Anupreksha.

प्र. 2. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा के वैज्ञानिक दृष्टिकोण को स्पष्ट करें।

Discuss the scientific base of psychic centres.

अथवा / OR

चित्त समाधि क्या है? इसके स्वरूप एवं महत्व को लिखें।

What is chitt Samadhi? Explain its nature and Importance.

चर्चा कीजिये।/ Explain the different sensory powers and discuss the role of preksha meditation in their improvement.

प्र. 3. समय-प्रबन्धन की उपयोगिता बताते हुए समय को नष्ट करने वाले कारकों को स्पष्ट कीजिए।

While explaining the utility of time management describe the time wasters.

अथवा / OR

तनाव क्या है? इसके अभिगम, प्रकार तथा कारकों की भी व्याख्या कीजिये।
What is stress? Describe the approaches, types and factors of stress also.

प्र. 4. संप्रेषण के अर्थ को समझाते हुए इसके तत्वों, प्रक्रिया तथा विशेषताओं पर विस्तृत चर्चा कीजिए।/ While explaining communication discuss its elements, process and characteristics.

अथवा / OR

अभिव्यक्ति दक्षता पर निबन्ध लिखिए।

Write an essay on expression skill.

प्र. 5. किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए/Write short notes on any three :

- (अ) सहयोग की प्रकृति एवं प्रकार (Nature and types of support)
- (ब) स्व-प्रबन्धन की अवधारणाएं (Concepts of self-management)
- (स) कल्पना का अर्थ तथा प्रकार (Meaning and types of imagination)
- (द) समूह मन (Group mind)
- (य) समूह का निर्माण एवं समूह प्रभाव कारिता (Group formation and Group effectiveness)

◆◆

एम.ए./एम.एस-सी. (उत्तराखण्ड) परीक्षा - 2015

(पत्राचार पाठ्यक्रम)

विषय : जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग

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 से जुड़े विभिन्न आयामों को विस्तार से समझाइये।
Explain the different dimensions of self-management in detail.

अथवा / OR

लक्ष्य की विशेषताओं, प्रकारों तथा प्राप्ति के वैज्ञानिक आधार को स्पष्ट कीजिए। साथ ही कैरियर की विभिन्न अवस्थाओं तथा कार्यक्षेत्र में सफलता प्राप्ति के सूत्रों को समझाइये।/ Explain the characteristics, types and scientific basis of goal construction and attainment. Also describe the phases of career and key points to achieve success in career.

- प्र. 2. स्मृति का अर्थ, प्रक्रिया तथा प्रकारों को स्पष्ट कीजिये तथा प्रेक्षाध्यान के द्वारा स्मृति सम्वर्द्धन कैसे किया जा सकता है, समझाइये।
Explain the meaning, process and types of memory. How it can be improved through Preksha Meditation?

अथवा / OR

इन्द्रिय क्षमताओं का वर्णन कीजिए। इनके विचार में प्रेक्षाध्यान की भूमिका की

(ii)

(i)

P.T.O./कृ.पू.उ.

शराब तथा नशीली दवाओं की लत पर प्रेक्षाध्यान के प्रभाव को समझाइए।
Explain the effect of Preksha Meditation on Alcoholism and Drug addiction.

प्र. 4. मनोशरीर क्रिया विज्ञान को समझाइए।
Explain Psychophysiology.

अथवा / OR

संवेग तथा अभिप्रेरण की मनोदैहिकी क्या है?

What is the Psychophysiology of emotions and motivation.

प्र. 5. प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास एवं इसके सिद्धान्त लिखें।
Write History and Principles of Naturopathy.

अथवा / OR

निम्न पर टिप्पणी करें -

Write short notes on -

- (i) एक्यूप्रेशर / Accupresure
- (ii) चुम्बक चिकित्सा / Magnetic therapy



एम.ए./एम.एस-सी. (उत्तरार्द्ध) परीक्षा - 2015

(पत्राचार पाठ्यक्रम)

विषय : जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग

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. पर्यावरण और स्वास्थ्य के सम्बन्ध को समझाइए।

Explain the relation between Environment and Health.

अथवा / OR

जीवन विज्ञान द्वारा स्वास्थ्य सम्बर्द्धन कैसे संभव है?

How is promotion of Health possible through Science of Living.

प्र. 2. उच्च रक्तचाप एवं वायुविकार के कारण लक्षण एवं प्रेक्षा चिकित्सा लिखें।

Write the cause, symptoms and treatment of High Blood pressure and Gastritis.

अथवा / OR

साइटिका तथा अनिद्रा का वर्णन करें।

Describe Psytica and Insomnia.

प्र. 3. हृदय रोग पर निबन्ध लिखें।

Write an Essay on Heart Disease.

(ii)

(i)

P.T.O./कृ.पू.उ.

प्र. 3. दृष्टिकोण परिवर्तन में प्रेक्षाध्यान की भूमिका समझाइए।

Explain the role of preksha meditation in perspective change.

अथवा / OR

अहिंसक व्यवहार के लाभ लिखिए।

Write the benefits of Non-violent behaviour.

प्र. 4. अनुसंधान की प्रमुख विशेषताएं क्या हैं?

What are the main characteristics of research.

अथवा / OR

अनुसंधान समस्या को परिभाषित करते हुए उसकी विशेषताएं लिखिए।

Write the definition and characteristics of research problem.

प्र. 5. साक्षात्कार विधि को समझाइए।

Explain the Interview method.

अथवा / OR

मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग समझाइए।

Explain the utility of psychological tests.



एम.ए./एम.एस-सी. (उत्तरार्द्ध) परीक्षा - 2015

(पत्राचार पाठ्यक्रम)

विषय : जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग

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. विभिन्न धर्मों में अहिंसा के स्वरूप को समझाइए।

Explain the nature of Nonviolence in different religions.

अथवा / OR

अहिंसक व्यवहार का आधार एवं स्वरूप स्पष्ट कीजिए।

Clarify the basis and nature of Non-violent behaviour.

प्र. 2. नशे के प्रकार बताइए।

Discuss the types of addiction.

अथवा / OR

प्रेक्षाध्यान द्वारा नशा मुक्ति कैसे संभव है?

How does preksha meditation play an important role in de-addiction?

(ii)

(i)

P.T.O./कृ.पृ.उ.