दूरस्थ शिक्षा कार्यक्रम में दिसम्बर 2016 के उपरांत
प्रवेश प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों हेतु जानकारी
Information for Students who got Admission in
Distance Education Program AFTER December 2016

देव संस्कृति विश्वविद्यालय

सत्रीय कार्य हेतु प्रश्न

स्नातकोत्तर डिप्लोमा पाठ्यक्रम – योग विज्ञान (कोड 06)

(i) प्रथम प्रश्नपत्र – योग के आधारभूत तत्व (0601) पूर्णांक 20

सत्रीय कार्य हेतु प्रश्न – निम्नलिखित चारों प्रश्नों के उत्तर लिखने हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 400 शब्दों में देना है। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

1. योग का अर्थ एवं परिभाषा बताते हुए, योग की उपादेयता का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
2. राज योग के विभिन्न अंगों का विस्तृत उल्लेख कीजिए।
3. गीता में वर्णित योग के स्वरूप का एवं पातंजल योग सूत्र में वर्णित योग के स्वरूप का तुलनात्मक अध्ययन कीजिए।
4. स्वामी दयानन्द सरस्वती के जीवन दर्शन की निबन्धात्मक व्याख्या कीजिए।

(ii) द्वितीय प्रश्नपत्र – हठयोग परिचय (0602) पूर्णांक 20

सत्रीय कार्य हेतु प्रश्न – निम्नलिखित चारों प्रश्नों के उत्तर लिखने हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 400 शब्दों में देना है। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

1. हठयोग का अर्थ एवं परिभाषा बताते हुए हठ सिद्धि के लक्षणों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
2. षट्कर्मों का वर्णन करें तथा इसके द्वारा शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों को बताएँ।
3. प्राणायाम के अर्थ एवं परिभाषा को स्पष्ट करते हुए, हठ प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों का सविस्तार वर्णन कीजिए।
4. ध्यानात्मक आसनों को बताते हुए इनकी विधि, सावधानियों एवं लाभों की विवेचना कीजिए।

(iii) तृतीय प्रश्नपत्र – शरीर विज्ञान (0603) पूर्णांक 20

सत्रीय कार्य हेतु प्रश्न – निम्नलिखित चारों प्रश्नों के उत्तर लिखने हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 400 शब्दों में देना है। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

1. तंत्रिका तंत्र की रचना एवं उसकी कार्य प्रणाली का सचित्र वर्णन कीजिए।
2. पाचन तंत्र की रचना एवं उसकी कार्य प्रणाली का सचित्र वर्णन कीजिए।
3. परिसंचरण तंत्र की रचना एवं उसकी कार्य प्रणाली का सचित्र वर्णन कीजिए।
4. अंत:स्रावी तंत्र की रचना एवं उसकी कार्य प्रणाली का सचित्र वर्णन कीजिए।

(iv) चतुर्थ प्रश्नपत्र – वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ (0604) पूर्णांक 20

सत्रीय कार्य हेतु प्रश्न – निम्नलिखित चारों प्रश्नों के उत्तर लिखने हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 400 शब्दों में देना है। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

1. प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त को बताते हुए प्राकृतिक चिकित्सा के अंगों का सविस्तार वर्णन कीजिए।
2. यज्ञ परिचय का वैज्ञानिक स्वरूप बताते हुए, *'यज्ञ चिकित्सा एक समग्र चिकित्सा पद्धति है'* इस बात की पुष्टि कीजिए।
3. प्राण चिकित्सा का इतिहास बताते हुए प्राण चिकित्सा की विधियों की व्याख्या कीजिए।
4. निम्नलिखित चिकित्सा पद्धतियों की व्याख्या करते हुए वर्तमान जीवन में इनकी उपयोगिता बताएँ –
    (क) मंत्र चिकित्सा
    (ख) उपवास चिकित्सा
    (ग) मालिश चिकित्सा

(v) षष्ठम प्रश्नपत्र – योग सूत्र का परिचयात्मक अध्ययन (0606) पूर्णांक 20

सत्रीय कार्य हेतु प्रश्न – निम्नलिखित चारों प्रश्नों के उत्तर लिखने हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 400 शब्दों में देना है। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

1. चित्तवृत्तियों को स्पष्ट करते हुए उनकी विस्तृत व्याख्या कीजिए।
2. क्रियायोग को स्पष्ट करते हुए उसकी विस्तृत व्याख्या कीजिए।
3. अष्टांग योग का संक्षिप्त परिचय देते हुए, दैनिक जीवन में इसके महत्व को स्पष्ट कीजिए।
4. संयम के स्वरूप को स्पष्ट करते हुए, इससे प्राप्त विभूतियों का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

(vi) सप्तम प्रश्नपत्र – योग एवं स्वप्रबंधन (0607) पूर्णांक 20

सत्रीय कार्य हेतु प्रश्न – निम्नलिखित चारों प्रश्नों के उत्तर लिखने हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 400 शब्दों में देना है। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

1. स्वप्रबन्धन की अवधारणा व आवश्यकता को बताते हुए, इसके बाधक तत्वों की व्याख्या करें।
2. आधुनिक जीवनशैली से हो रही समस्याओं को बताते हुए, इनके समाधान हेतु यौगिक उपायों का वर्णन करें।
3. संतुलित एवं आकर्षक व्यक्तित्व किस तरह से नेतृत्व क्षमता का विकास करता है?
4. अतीन्द्रिय क्षमताओं का विकास किस तरह किया जा सकता है?

(vii) अष्टम प्रश्नपत्र – स्वस्थवृत्त एवं आहार चिकित्सा (0608) पूर्णांक 20

सत्रीय कार्य हेतु प्रश्न – निम्नलिखित चारों प्रश्नों के उत्तर लिखने हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 400 शब्दों में देना है। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

1. स्वास्थ्य को स्पष्ट करते हुए, स्वस्थवृत्त का विस्तृत वर्णन कीजिए।
2. स्वस्थवृत्त के प्रयोजन बताइए। रात्रिचर्या व दिनचर्या का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
3. आहार को परिभाषित करते हुए, आहार के प्रमुख घटकों की संक्षिप्त जानकारी दीजिए।
4. संतुलित आहार को समझाते हुए, भोजन का वर्गीकरण कीजिए।

सत्रीय कार्य हेतु नियम एवं निर्देश

- प्रत्येक सैद्धांतिक प्रश्नपत्र हेतु एक सत्रीय कार्य (Assignment) बना कर जमा करना होगा।
- सत्रीय कार्य के अंतर्गत हल किए जाने वाले प्रश्न वेबसाइट पर दिए जाएंगे। यह विद्यार्थियों की जिम्मेदारी होगी कि वे वेबसाइट से सत्रीय कार्यों के प्रश्नों को प्राप्त करें।
- प्रमाणपत्र पाठ्यक्रमों में प्रत्येक प्रश्नपत्र के सत्रीय कार्य में 10 प्रश्न होंगे। विद्यार्थी को इन दसों प्रश्नों के उत्तर लिखने होंगे। प्रत्येक उत्तर लगभग 250 शब्दों का होना चाहिए। समस्त प्रश्न समान अंकों के होंगे।
- स्नातकोत्तर डिप्लोमा योग विज्ञान पाठ्यक्रम में प्रत्येक प्रश्नपत्र के सत्रीय कार्य में 4 प्रश्न होंगे। विद्यार्थी को इन चारों प्रश्नों के उत्तर लिखने होंगे। प्रत्येक उत्तर लगभग 400 शब्दों का होना चाहिए। समस्त प्रश्न समान अंकों के होंगे।
- सत्रीय कार्य लिखने के लिए ए–4 साइज़ सादे सफेद कागजों का प्रयोग करना आवश्यक है।
- सत्रीय कार्य के ऊपर प्लास्टिक का फाइल कवर नहीं लगाना है।
- सत्रीय कार्य सिर्फ स्वलिखित (अपनी हस्तलिपि में) ही होना चाहिए। कम्प्यूटर द्वारा टाइप किया गया सत्रीय कार्य अथवा अन्य किसी प्रकार से तैयार किया गया सत्रीय कार्य निरस्त कर दिया जाएगा।
- यदि यह पाया जाता है कि सत्रीय कार्य में एक दूसरे की नकल की गई है तो ऐसे समस्त सत्रीय कार्य निरस्त कर दिए जाएंगे।
- विद्यार्थी प्रत्येक सौद्धांतिक प्रश्नपत्र के लिए एक सत्र में सिर्फ एक बार ही सत्रीय कार्य जमा कर सकता है। यदि विद्यार्थी एक से अधिक बार सत्रीय कार्य जमा करता है तो सबसे पहले जमा किया गया सत्रीय कार्य ही मान्य होगा।
- प्रत्येक प्रश्नपत्र का सत्रीय कार्य अलग से बना कर जमा करना होगा। यदि विभिन्न प्रश्नपत्रों के सत्रीय कार्यों के प्रश्नों के उत्तर एक–के–बाद–एक लगातार लिख दिए गए हैं, तो ऐसे सत्रीय कार्यों को निरस्त कर दिया जाएगा।
- प्रत्येक प्रश्नपत्र के सत्रीय कार्य के ऊपर फॉर्म क्रमांक 1 लगाना अनिवार्य है (यह फॉर्म वेबसाइट पर दिया गया है)। फॉर्म क्रमांक 1 में अन्य जानकारी के साथ–साथ उस प्रश्नपत्र का नाम एवं कोड भरे होने चाहिए जिसका यह सत्रीय कार्य है। फॉर्म क्रमांक 1 पर विद्यार्थी का वही हस्ताक्षर होना चाहिए जो उसने पाठ्यक्रम में प्रवेश के समय दिया था। यदि किसी सत्रीय कार्य के ऊपर फॉर्म क्रमांक 1 नहीं लगा होगा या उसमें वांछित समस्त जानकारी नहीं भरी गई होगी तो उस सत्रीय कार्य को निरस्त कर दिया जाएगा।
- सत्रीय कार्य को रजिस्टर्ड डाक द्वारा अथवा स्वयं आकर दूरस्थ शिक्षा केंद्र में जमा कराना होगा।
- प्रत्येक सत्र में सत्रीय कार्य जमा कराने की अंतिम तिथि दूरस्थ शिक्षा केंद्र द्वारा निर्धारित की जाएगी एवं दूरस्थ शिक्षा केंद्र की वेबसाइट पर उपलब्ध कराई जाएगी। यह विद्यार्थियों की जिम्मेदारी है कि वे इस जानकारी को वेबसाइट से प्राप्त कर के अंतिम तिथि तक दूरस्थ शिक्षा केंद्र में सत्रीय कार्य जमा करें। अंतिम तिथि तक सत्रीय कार्य दूरस्थ शिक्षा केंद्र में जमा करना अनिवार्य है। अंतिम तिथि के उपरांत प्राप्त

सत्रीय कार्य निरस्त कर दिया जाएगा। अंतिम तिथि आगे बढ़ाने हेतु दिए गए किसी भी आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा। यदि कोई विद्यार्थी अंतिम तिथि आगे बढ़ाने हेतु अनावश्यक रूप से जोर देता है तो इसे अनुशासनहीनता माना जाएगा, एवं ऐसी स्थिति में विद्यार्थी पर अनुशासनात्मक कार्यवाही करने का अधिकार विश्वविद्यालय प्रशासन के पास सुरक्षित रहेगा।

- किसी सैद्धांतिक प्रश्नपत्र का सत्रीय कार्य जमा न करने की स्थिति में, उस सत्र में, विद्यार्थी को उस प्रश्नपत्र की सत्रांत परीक्षा में सम्मिलित होने की अनुमति नहीं दी जाएगी। इस संदर्भ में दिए गए किसी भी आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा। इस संबंध में छूट उसी स्थिति में होगी जब कि किसी पूर्व सत्र में उस प्रश्नपत्र का सत्रीय कार्य जमा किया जा चुका हो, एवं उस सत्र में उस सत्रीय कार्य में उत्तीर्ण होने हेतु वांछित 40% अंक प्राप्त कर लिए गए हों।
- सत्रीय कार्य के साथ एक A–5 साइज़ का लिफाफा जमा करना अनिवार्य है जिस पर विद्यार्थी का नाम एवं पूरा पता लिखा हुआ हो।
- प्रत्येक सैद्धांतिक प्रश्नपत्र हेतु सत्रीय कार्य 20 अंकों का निर्धारित किया गया है। यह उस प्रश्नपत्र के पूर्णांक (100 अंक) का 20% है।
- विद्यार्थी को प्रत्येक सत्रीय कार्य में उत्तीर्ण होने हेतु 40 प्रतिशत अंक (8 अंक) प्राप्त करना अनिवार्य है।