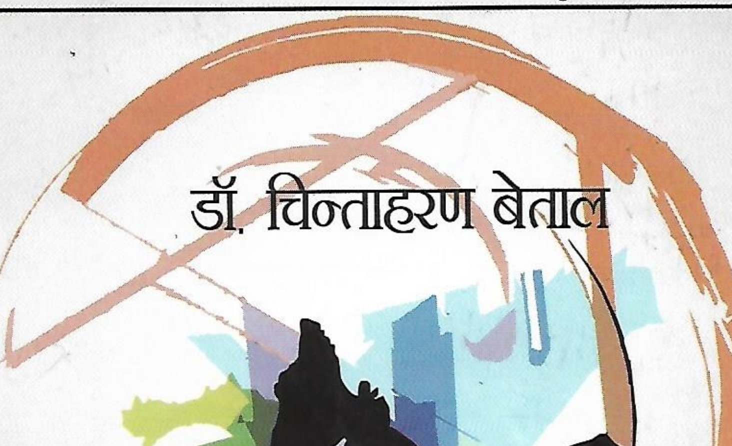
वस्तुनिष्ठ बहुविकल्पीय प्रश्नोत्तर में

योग

3800++ बहुविकल्पीय प्रश्न

योग में यू.जी.सी. नेट (नवीन पाठ्यक्रमानुसार)/प्री-पी.एच.डी. टेस्ट/ क्यू.सी.आई. स्तर-1 एवं 2/ डी.वाई.एड./एम.फिल. /बी.एस.सी./एम.ए./एम.एस.सी की प्रवेश परीक्षा एवं प्रायोगिक मौखिक परीक्षा हेतु



डॉ. चिन्ताहरण बेताल

GRANTHBHARATI DISTRIBUTORS
Pustak Path, Upper Bazar, Ranchi-1
Ph. : 0651-2225467, Mob. : 9431115029
GRANTHBHARATI DISTRIBUTORS

वस्तुनिष्ठ बहुविकल्पीय प्रश्नोत्तर

में योग

(योग में यू.जी.सी. नेट/प्री-पी.एच.डी. टेस्ट/क्यू.सी.आई. स्तर-1 एवं 2/ डी.वाई.एड./एम.फिल./बी.एस.सी./एम.ए./एम.एस.सी की प्रवेश परीक्षा एवं प्रायोगिक मौखिक परीक्षा हेतु)

3800++ वस्तुनिष्ठ प्रश्नोत्तरों से समन्वित
विस्तरित एवं संशोधित संस्करण
यू.जी.सी. नेट के नवीन पाठ्यक्रमानुसार

डॉ. चिन्ताहरण बेताल

सहायक आचार्य एवं विभागाध्यक्ष

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विभाग (चौरास परिसर)
हेमवती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल केन्द्रीय विश्वविद्यालय,
श्रीनगर, गढ़वाल (उत्तराखण्ड)

University Department of Yoga RU
No/PGDY/...366.....
Library

किताब महल

किताब महल

अनुक्रमणिका

अध्याय	विषय	पृष्ठ संख्या
प्रथम अध्याय	योग का आधार : इतिहास, योग का विकास एवं योग का भेद	1-86
द्वितीय अध्याय	योग के मूल ग्रन्थों : प्रमुख उपनिषदों, भगवद्गीता, योग वशिष्ठ	87-131
तृतीय अध्याय	पातंजलि योगसूत्र	132-158
चतुर्थ अध्याय	हठ योग के मूल ग्रन्थों : सिद्धसिद्धान्तपद्धति, हठयोगप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिव संहिता, हठरत्नावली, हठतत्वकौमुदी	159-229
पंचम् अध्याय	सहायक विज्ञान : शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान, आहार एवं पोषण, सामान्य मनोविज्ञान एवं परामर्श	230-316
षष्ठम् अध्याय	योग एवं स्वास्थ्य	317-343
सप्तम् अध्याय	चिकित्सकीय योग : रोगानुसार एवं प्रमाण आधारित	344-366
अष्टम् अध्याय	योग का प्रयोग	367-391
नवम् अध्याय	प्रयोगात्मक योग	392-414
दशम् अध्याय	योग शिक्षण की विधियाँ	415-437
योग प्रश्न पत्र-II		506-518
योग प्रश्न पत्र-III		518-536
2017 प्रश्न पत्र-II		537-552
2017 प्रश्न पत्र-III		553-576
परिशिष्ट–1 (प्रथम अध्याय) योग के आधारभूत तत्त्व **(सम्प्रदाय)**		509-524
परिशिष्ट–2 (चतुर्थ अध्याय) हठयोग के मूल ग्रन्थ योग बीज **(योग बीज, गोरक्ष संहिता)**		525-546
एकादश अध्याय (नवीन अध्याय) योग के ग्रन्थ–II योग उपनिषद **(श्वेताश्वतोरोपनिषद्, योगकुण्डल्युपनिषद्, योग चुड़ामण्युपनिषद्, त्रिशिखि ब्राह्मणोपनिषद्, योगतत्त्वोपनिषद, ध्यानबिन्दु एवं नादबिन्दु उपनिषद्, योग राजोपनिषद्)**		547-600
सन्दर्भ-ग्रन्थ-सूची		601-60

वस्तुनिष्ठ बहुविकल्पीय प्रश्नोत्तर में योग

ग्रन्थ परिचय

'**वस्तुनिष्ठ बहुविकल्पीय प्रश्नोत्तर में योग**' नामक यह पुस्तक योग विषय में यू.जी.सी राष्ट्रीय पात्रता परीक्षा (UGC-NET) के पाठ्यक्रम पर आधारित है। यह ग्रन्थ UGC-NET योग विषय के अतिरिक्त पी.एच.डी प्रवेश परीक्षा, एम.फिल प्रवेश परीक्षा, Q.C.I. एवं योग के प्रायोगिक मौखिक परीक्षा की तैयारी हेतु उपयुक्त है। सम्पूर्ण ग्रन्थ कुल 3,800 से अधिक वस्तुनिष्ठ बहुविकल्पीय प्रश्नोत्तरों से समन्वित है। यद्यपि यह ग्रन्थ वस्तुनिष्ठ बहुविकल्पीय प्रश्नोत्तरों में प्रस्तुत की गयी हैं, फिर भी यह योग विषय के विद्यार्थियों, अभ्यार्थियों तथा योग जिज्ञासुओं के लिए ज्ञान प्राप्ति हेतु अधिक उपयोगी होगा।

प्रस्तुत पुस्तक की विषय सामग्री को अत्यन्त सुनियोजित तरीके से सुव्यवस्थित एवं प्रासंगिक रूप से लिपिबद्ध किया गया है, जिसका अध्ययन करके विद्यार्थिगण बहुत ही लाभान्वित होगें। पुस्तक की भाषा अत्यन्त सरल एवं लचीली रखी गयी है, तथा साथ ही अंग्रेजी शब्दों का समावेश करते हुये हिन्दी भाषा की क्लिष्टता को दूर किया गया है, जिससे सभी वर्ग लाभान्वित हो सकें। हिन्दी भाषा में रचित यह पुस्तक योग विषय में प्रतियोगिता परीक्षा हेतु एक बहुत बड़े अभाव की पूर्ति करने में सहायक होगी, इसमें कोई संदेह नहीं है।

लेखक परिचय

डॉ० चिन्ताहरण बेताल ने जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडॅनू राजस्थान से सन् 1996 में योग विषय में एम०ए० एवं सन् 1999 में पी०एच०डी० उपाधि प्राप्त करने के उपरान्त महर्षि महेश योगी वैदिक विश्वविद्यालय, जबलपुर मध्यप्रदेश से भावातीत ध्यान में प्रमाण पत्र प्राप्त किया। आपने 28 अप्रैल 2004 से लेकर 30 नवम्बर 2012 तक लगातार प्रत्येक शैक्षणिक सत्र में रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय, जबलपुर, मध्यप्रदेश के योग विभाग में अतिथि व्याख्याता के रुप में लगभग 9 वर्ष तक अध्यापन कार्य किया तथा 03 दिसम्बर 2012 से अद्यावधि प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विभाग, हेमवती नन्दन बहुगुणा केन्द्रीय विश्वविद्यालय, श्रीनगर गढ़वाल उत्तराखण्ड में सहायक आचार्य (Assistant Professor) के पद पर कार्यरत है। आपके अब तक कुल 26 शोध-पत्र राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति सम्पन्न पत्रिकाओं में प्रकाशित हो चुके हैं तथा 'Preksha Meditation and Drug Abusers' Personality' नामक पुस्तक सन् 2006 में एवं 'हठयोग की भूमिका' नामक पुस्तक सन् 2016 में प्रकाशित हो चुकी है। आपने अनेक राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय विचार संगोष्ठियों तथा सम्मेलनों में भाग लिया और योग के व्यवहारिक एवं वैज्ञानिक अनुसंधान में आप सदैव प्रयासरत है।

डॉ० बेताल के योग विषय में अध्ययन एवं अध्यापन के दीर्घ अनुभव के परिणाम स्वरूप प्रस्तुत ग्रन्थ ''वस्तुनिष्ठ बहुविकल्पीय प्रश्नोत्तर में योग'' आज सरल हिन्दी भाषा में प्रकाशित है।

978-81-225-0664-8

9 788122 506648

KITAB MAHAL
www.kitabmahalpublishers.com