

महर्षिवाल्मीकिसंस्कृतविश्वविद्यालयः, मौनधारा(मून्डडी), कपिष्ठलम् (कैथलनगरम्)  
कक्षा - शास्त्री (योगः)

योग के उद्देश्य

1. अध्येता के जीवन का शारीरिक, मानसिक, नैतिक, आध्यात्मिक व सामाजिक विकास करना ।
2. ध्यान की विधियों के सैद्धान्तिक व प्रायोगिक निरूपण द्वारा एक सक्षम व्यक्ति का निर्माण करना ।
3. जीवन जीने की कला प्रदान करना ।
4. प्राचीन से अर्वाचीन समय तक के योग के विकास के इतिहास का संक्षिप्त ज्ञान ।
5. स्वस्थ जीवन के लिए योग व योगाभ्यास के महत्त्व का प्रतिपादन ।
6. अष्टाङ्गयोग के स्वरूप का सम्पूर्ण ज्ञान ।
7. हठ योग और अष्टाङ्गयोग किस प्रकार एक दूसरे के सम्पूरक हैं, इसका बोध कराना ।
8. शरीर और मन की स्वच्छता में षट्कर्म की सार्थकता का ज्ञान ।
9. प्रमुख आसनों और प्राणायाम का सैद्धान्तिक व प्रयोगात्मक ज्ञान ।
10. अभिवृत्ति और आहार की स्वस्थ रहने में उपादेयता का ज्ञान ।

**कक्षा - शास्त्री**  
**विषय: -योग: (विशेषाध्ययनम्-1)**

सत्रार्द्धम् : प्रथमम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)- 1.5.6	पञ्चमम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	९० होराः	६
		१	योगपरम्परेतिहासश्च, विभिन्न शास्त्रेषु योगानां वर्णनम् योग वाशिष्ठः श्री मद्भगवद्गीता, उपनिषदायुर्वेदश्च	१६	१५ होराः	१
		२	योगोपयोगिस्थानम् समयः, परिधान् आहारः योग साधक तत्वानि, बाधक तत्वानि, योगमहत्वम् सप्त साधनञ्च	१६	१५ होराः	१
		३	योगस्य विभिन्न पद्धतयः, राजयोगः, हठयोगः, कर्मयोगः, अष्टाङ्गयोगः पञ्चक्लेशश्च । एतेषां सामान्य परिचयः ।	१६	१५ होराः	१
		४	भगवत्पतञ्जलिनानुसारेण योगपरिभाषा महत्वं स्वरूपञ्च, चित्तस्वरूपः, वृत्तयः, चित्तभूमयः तस्यनिरोधस्योपायः, क्रियायोगः, ईश्वरस्वरूपञ्च,	१६	१५ होराः	१
		५	भारतीययोगिपरिचयः, (1) महर्षिपतञ्जलिः (2) आदिगुरुशङ्कराचार्यः (3) स्वामी विवेकानन्दः (4) स्वामी कुबलयानन्दः (5) स्वामी रामकृष्ण परमहंसः	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. भारतीय दर्शन का इतिहास      | - एस. एन. दास गुप्ता  |
| 2. उपनिषदों में योगविज्ञान     | - आचार्यपूर्णचन्द्रपन्तः  |
| 3. योगसिद्धान्त एवं साधना      | - प्रो. महेशप्रसादसिलोड़ी   |
| 4. भारतीय दर्शन                | - बलदेव उपाध्याय  |
| 5. भारतीय दर्शन                | - बलदेव उपाध्याय जीवन गाथा  |
| 6. स्वामी दयानन्द गाथा         | - प्रो. भवानी लाल भारतीय, विश्वविद्यालय प्रकाशन                         |
| 7. भारतीय दर्शन की चिन्तन धारा | - राममूर्ति शर्मा, चौखम्बा प्राच्य विद्या ग्रन्थमाला, चौखम्बा पब्लिशर्स |
| 8. समकालीन भारतीय दर्शन        | - बसन्तकुमार लाल  |

**कक्षा - शास्त्री**  
**विषय: -योग: (विशेषाध्ययनम्-2)**

सत्रार्द्धम् : प्रथमम्

पत्रम् : षष्ठम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)- 1.6.6	षष्ठम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	१० होराः	०६
		१	योगसूत्रपरिचयपरिभाषा चित्तावरणम्, तस्यविभिन्नभूमयः, चित्तवृत्तयः प्रकारश्च, चित्तवृत्ति निरोधोपायाः	१६	१५ होराः	१
		२	योगान्तरायाः, विक्षेपसहभुवचित्तप्रसादनोपायाः, क्रियायोगः, पञ्चकलेशाः ।	१६	१५ होराः	१
		३	अष्टांगयोगस्वरूपवर्णनम्, यमनियमाश्च, आसनम्, प्राणायामः, प्रत्याहारः, धारणाध्यानञ्च ।	१६	१५ होराः	१
		४	समाधिः संयता-जन्यविभूतयः, अणिमाद्यष्टसिद्धयः, जन्मादिपञ्चसिद्धयः	१६	१५ होराः	१
		५	पुरुषावधारणास्वरूपञ्च प्रकृत्याः अवधारणास्वरूपञ्च ईश्वरस्वयावधारणा स्वरूपञ्च, कैवल्यावधारणा	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

1. भारतीय दर्शन का इतिहास - दीपदास गुप्ता
2. उपनिषदों में योगविज्ञान - आचार्यपूर्णचन्द्रपन्तः
3. भारतीय दर्शन - बलदेव उपाध्याय
4. पातञ्जलयोगदर्शनम् - डॉ. श्रीनारायणमिश्रः, भारतीय विद्या प्रकाशन, यू.वि., जवाहर नगर, बंग्लो रोड, दिल्ली
5. योगसूत्रम् व्यासभाष्यसहितम्, तत्त्ववैशारदी वार्तिक सहितम्, हिन्दी अनुवादक विमला कर्णाटक, तारा प्रिंटिंग प्रेस, वाराणसी
6. पातञ्जलयोगदर्शनम् व्यासभाष्यसहितम्, - चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी
7. पातञ्जलयोगदर्शनम् - डॉ. रमाशंकर त्रिपाठी, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी
8. पातञ्जलयोगदर्शनम् (1-4 भाग) - डॉ. विमला कर्णाटक, रत्ना प्रकाशन, वाराणसी

**कक्षा - शास्त्री**  
**विषय: -योग: (विशेषाध्ययनम्-3)**

सत्रार्द्धम् : द्वितीयम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्कः	अवधि:	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)- 2.5.6	पञ्चमम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	९० होराः	६
		१	हठयोगस्य परिभाषा-उद्देश्यञ्च, हठसिद्धेः लक्षणम् अभ्यासार्थोचितस्थानम्, ऋतुकालः, योगोभ्यासाय पथ्यापथ्यनिर्देशः हठयोगसाधनायां साधकबाधकतत्त्वञ्च, हठयोगस्योपादेयता	१६	१५ होराः	१
		२	हठयोगप्रदीपिकानुसारेण षट्कर्मः – धौतिः, नेतिः, बस्तिः, नौलिः, त्राटकम्, कपालभातेः, विधिलाभश्च	१६	१५ होराः	१
		३	हठयोगप्रदीपिकानुसारमासनम्, प्राणायामः, बन्धः, मुद्रा नादानुसंधानकुण्डलिनी च । हठयोगानुसारं समाधिः, राजयोगः, प्राणशक्तिनाडी, नादानुसन्धानस्य स्वरूपपरिचयञ्च ।	१६	१५ होराः	१
		४	घेरण्डसंहितायां वर्णितषट्कर्माणि – धौतिः, बस्तिः, नेतिः, नौलिः, त्राटकम्, कपालभातेः विधिलाभश्च	१६	१५ होराः	१
		५	घेरण्डसंहितायां वर्णितानि आसन-प्राणायाम-मुद्रा-प्रत्याहार- ध्यान- समाधयश्च ।	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1. हठयोगप्रदीपिका            | – स्वामी मुक्तिबोधानन्द, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर           |
| 2. घेरण्डसंहिता              | - स्वामी निरञ्जनानन्द सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर     |
| 3. Hatha Yoga Pradipika      | – Swami Vishnu Devanand, MLBD                                 |
| 4. हठयोगप्रदीपिका            | – परहंस स्वामी अनन्त शास्त्री, चौखम्बा ओरियन्टल               |
| 5. हठयोगप्रदीपिका            | – स्वामी श्रीद्वारिकादास शास्त्री, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी |
| 6. हठयोगप्रदीपिका            | – ज्ञान शङ्कर सहाय, योग हेरिटेज, भारत                         |
| 7. घेरण्डसंहिता योगशाशास्त्र | – ऋषि घेरण्ड, खेमराज श्रीकृष्णदास प्रकाशन                     |
| 8. घेरण्डसंहिता              | - परहंस स्वामी अनन्त शास्त्री, चौखम्बा प्रकाशन                |
| 9. घेरण्डसंहिता              | – आचार्य श्रीनिवास शर्मा, चौखम्बा विद्याभवन                   |

**कक्षा - शास्त्री**  
**विषय: -योग: (विशेषाध्ययनम्-4)**  
**प्रायोगिकम्**

सत्रार्द्धम् : द्वितीयम्

पत्रम् : षष्ठम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र-क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)- 2.6.6	षष्ठम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	१० होराः	६
		१	<b>यौगिकसूक्ष्मव्यायामाः</b> यौगिक-प्रार्थना उच्चारणस्थल-शक्ति-विशुद्धि-चक्रशुद्धिः क्रिया च, बुद्धिधृतिश्च विकासकक्रिया, मेधाशक्तिविकासकक्रिया, स्मरणशक्तिविकासकक्रिया, नेत्रशक्तिविकासकक्रिया, कपोलशक्तिविकासकक्रिया, कर्णशक्तिविकासकक्रिया, ग्रीवाशक्तिविकासकक्रिया, स्कन्धशक्तिविकासकक्रिया, भुजबन्धशक्तिविकासकक्रिया, कोहनीशक्तिविकासकक्रिया, भुजबलिशक्तिविकासकक्रिया	१६	१५ होराः	१
		२	<b>यौगिकस्थूलव्यायामाः</b> (1) हृदगति-रेखागति-ऊर्ध्वगति-उत्कूर्दन-सर्वाङ्गपुष्ट्यादयः, सूर्यनमस्कारः	१६	१५ होराः	१
		३	<b>आसनस्य प्रकारविधयश्च</b> <b>शरीरसंवर्धनात्मकासनानि-निपथमानासनानि :-</b> पूर्णधनुरासनम्, सुप्तवज्रासनम्, मत्स्यासनम्, शलभासनम्, भुजङ्गासनम्, पूर्णवक्रासनसुप्तगर्भासनञ्च । <b>आसीनासनानि :-</b> सिंहासनम्, गोमुखासनम्, मत्स्येन्द्रासनम्, गोरक्षासनम्, वृश्चिकासनम्, मयूरासनम्, पद्ममयूरासन- ओंकारासनञ्च । <b>स्थाणु-आसनानि :-</b> ऊर्ध्वहस्तोत्तानासनम्, गरुडासनम्, कोणासनम्, अश्र्वत्थासनम्, वीरासनम्, वृक्षासनपादाङ्गुष्ठासनञ्च ।	१६	१५ होराः	१
		४	<b>मुद्राबन्धश्च :-</b> 1. महामुद्रा 2. महाबन्धः 3. महाबोधः 4. उड्डीयानबन्धः 5. मूलबन्धः 6. जालंधरबन्धः 7. विपरीतकरणी ।	१६	१५ होराः	१
		५	<b>ध्यानं योगनिद्रा च । प्राणायाम-कुम्भकः</b> नाडीशोधनम्, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी	१६	१५ होराः	१
		६	<b>आन्तरिकमूल्याङ्कनम्</b> १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. योगासन और प्राणायाम</li> <li>2. सम्पूर्ण योगविद्या</li> <li>3. प्राणायाम रहस्य</li> <li>4. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम</li> <li>5. सूर्य नमस्कार</li> <li>6. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- स्वामी अक्षय आत्मानन्द, प्रभात प्रकाशन</li> <li>- राजीव जैन त्रिलोकी, मञ्जुल पब्लिशिंग हाउस</li> <li>- स्वामी रामदेव, डायमण्ड पाकिट्स बुक्स, 2007</li> <li>- धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, धीरेन्द्र योग प्रकाशन</li> <li>- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर</li> <li>- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर</li> </ul> |
|---|---|

**कक्षा - शास्त्री**  
**विषय: -योग: (विशेषाध्ययनम्-5)**

सत्रार्द्धम् : तृतीयम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)- 3.5.6	पञ्चमम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	१० होराः	०६
		१	पाचनतन्त्रस्य रचना, क्रियाविधिश्च, तस्य वर्णनम्, उत्सर्जनतन्त्रस्य रचना, क्रियाविधिवर्णनञ्च	१६	१५ होराः	१
		२	हृदयस्य रचना, रक्तपरिसञ्चरणम्, श्वसनतन्त्रस्य रचनाकार्यञ्च, फुस्फुसतन्त्रम्	१६	१५ होराः	१
		३	मनोविज्ञानस्य परिभाषास्वरूपञ्च, मनोविज्ञानस्य क्षेत्रम्, मनोविज्ञानरूपकचेतना शक्तिः, मानवव्यवहारद्वन्द्वः, असन्तोषनैराश्यञ्च	१६	१५ होराः	१
		४	व्यक्तित्वस्वरूपवैशिष्ट्यञ्च, व्यक्तित्वनिर्धारणस्य तत्वानि, व्यक्तित्वप्रकारः, व्यक्तित्वविकृतिः, तस्य योग द्वारा निराकरणम्	१६	१५ होराः	१
		५	स्वस्थवृत्तः स्वस्थलक्षणम्, निद्राऋतुचर्याश्च, आहारः तस्यावश्यकता, आहारकालमात्रा च, अजीर्णः, अम्लपित्तः, कोष्ठबद्धता, स्थूलता, मानसिकसमस्याः तस्योपायः	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

**सहायक पुस्तकानि**

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| १. स्वस्थवृत्त-विज्ञान              | - डॉ. राम हर्ष सिंह  |
| २. यौगिक चिकित्सा                   | - स्वामी कुवल्यानन्द   |
| ३. स्वस्थवृत्त विज्ञान              | - डॉ. सर्वेश कुमार अग्रवाल, चौखम्बा ओरियन्टल, वाराणसी              |
| ४. स्वस्थवृत्त-समुच्चय              | - आयुर्वेदशास्त्राचार्य राजेश्वरदत्त मिश्र, डॉ. महेश्वर दत्त मिश्र |
| ५. स्वस्थवृत्त                      | - डॉ. निशि अरोड़ा, चौखम्बा प्रकाशन                                 |
| ६. स्वास्थ्य और योग                 | - आचार्य प्रकाश, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार                           |
| ७. योग और स्वास्थ्य                 | - डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट, किताब महल                                  |
| ८. योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य | - स्वामी रामदेव, दिव्य प्रकाशन                                     |
| ९. योग चिकित्सा                     | - अत्रिदेव विद्यालङ्कार, चौखम्बा संस्कृत सीरीज, वाराणसी            |

**कक्षा - शास्त्री**  
**विषय: -योग: (विशेषाध्ययनम्-6)**

सत्रार्द्धम् : तृतीयम्

पत्रम् : षष्ठम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्कः	अवधि:	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)- 3.6.6	षष्ठम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	९० होराः	०६
		१	श्रीमद्भगवद्गीतायाः सामान्य परिचयः, गीतायां योगस्वरूपपरिभाषा च, योगस्य महत्वोपादेयता च.	१६	१५ होराः	१
		२	आत्मायाः स्वरूपम्, गीतानुसारेण योगस्य विविधलक्षणानि, स्थितप्रज्ञता, यज्ञस्य स्वरूपम्, ज्ञाननिविवेचनम्	१६	१५ होराः	१
		३	कर्मसिद्धान्तः, लोकसंग्रहः, कर्मयोगः, कर्मयोगी, महापुरुषाणां लक्षणम्	१६	१५ होराः	१
		४	ईश्वरस्य विराट् स्वरूपम्, ईश्वरस्य विभूतयः, भक्तियोगध्यानयोगश्च	१६	१५ होराः	१
		५	प्रकृतिः, माया तस्य क्षेत्राणि, त्रिगुणविवेचनम्, त्रिविधश्रद्धा, सांख्यदर्शनानुसारेण प्रकृतिपुरुषयोः स्वरूपविवेचनम्	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

1. श्रीमद्भगवद्गीता – गीता प्रेस
2. भारतीय दर्शन का इतिहास - एस.एन.दास गुप्ता, राजस्थान हिन्दी अकादमी
3. भारतीय दर्शन की चिन्तन धारा - राममूर्ति शर्मा, चौखम्बा प्राच्य विद्या ग्रन्थमाला, चौखम्बा पब्लिशर्स
4. भारतीय दर्शन - डॉ. राधा कृष्णनन्, राजपाल एण्ड सन्स
5. भारतीय दर्शन – जदुनाथ सिन्हा, MLBD, नई दिल्ली
6. भारतीय दर्शन की रूपरेखा – प्रो. हेन्द्र प्रसाद सिन्हा

**कक्षा - शास्त्री**  
**विषय: -योग: (विशेषाध्ययनम्-7)**

सत्रार्द्धम् : चतुर्थम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र-क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)-4.5.6	पञ्चमम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	१० होराः	०६
		१	कोशिकायाः परिभाषाभेदश्च, उतकस्य परिभाषाभेदश्च, तन्त्रस्य परिभाषाभेदश्च, जीवितस्य लक्षणम्, शरीररचनाक्रियावज्ञानयोः उपयोगिता ।	१६	१५ होराः	१
		२	रक्तस्य परिभाषा, रक्तसंगठनम्, रक्तकणानां भेदः, रक्तवर्णीय रक्तकणानां कार्यम्, श्वेतरक्तकणानां कार्यम्, रक्तचक्रिकाणां कार्यम्, रक्त मात्रा, रक्तकार्यः, हृदयकार्यः, मासंपेशी परिभाषाभेदश्च	१६	१५ होराः	१
		३	अस्थीनां संख्या रचनाकार्यञ्च, मूदु-अस्थीनां परिभाषाभेदञ्च मज्जायाः परिभाषा भेदकार्यञ्च, शुक्रस्य परिभाषा उत्पत्तिकार्यञ्च	१६	१५ होराः	१
		४	अहारस्य परिभाषाघटकश्च, आहारस्य पाचने शरीरे वा उपयोगिता, वृक्कस्य संरचना, मूत्रस्य उत्पत्तिः, जीवसत्वानां (Vitamin) भेदकार्यञ्च, श्वसनतन्त्रावयवानां ज्ञानम्, श्वासस्य प्रक्रिया ।	१६	१५ होराः	१
		५	नेत्रस्य सामान्यरचनाकार्यञ्च, कर्णस्य सामान्यरचनाकार्यञ्च, त्वचायाः कार्यम्, प्रणालीविहीनग्रन्थीनां परिभाषा भेदसंक्षिप्तपरिचयश्च, नाडीकोषस्य (Neuron) रचना, मस्तिष्कस्य कार्यम्, लघुमस्तिष्कस्य कार्यम्, नाडीनां भेदकार्यञ्च, शरीरस्थ षट्चक्राणां निरूपणवैज्ञानिकमहत्वञ्च ।	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

- मानवशरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान - डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता, सुमित प्रकाशन
- मानवशरीर और क्रिया विज्ञान - वृन्दासिंह
- शरीर रचना तथा शरीर क्रिया विज्ञान - श्रीमती यशोदा सैनी, खेलसाहित्य केन्द्र
- मानवशरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान - मुकेश कुमार छीपा, जैन पब्लिकेशन
- मानवशरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान - सुरभि बंसल, AITBS पब्लिकेशन



**कक्षा - शास्त्री**  
**विषय: -योग: (विशेषाध्ययनम्-8)**

सत्रार्द्धम् : चतुर्थम्

प्रायोगिकम्

पत्रम् : षष्ठम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र-क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्कः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)- 4.6.6	षष्ठम्		<b>पाठ्यांशः</b>	१००	१० होराः	६
		१	यौगिकसूक्ष्मव्यायामाः - पूर्णभुजाशक्तिविकासकक्रिया, वक्षस्थलशक्तिविकासकक्रिया, मणिबन्धशक्तिविकासकक्रिया, उदरशक्तिविकासकक्रिया, करपृष्ठशक्तिविकासकक्रिया, कटिशक्तिविकासकक्रिया, करतलशक्तिविकासकक्रिया, मूलाधारचक्रशुद्धिक्रिया, अङ्गुलीमूलशक्तिविकासकक्रिया जानुशक्तिविकासकक्रिया, पूर्णाङ्गुलीशक्तिविकासकक्रिया, गुल्फ-पादपृष्ठ पादतलशक्तिविकासकक्रिया	१६	१५ होराः	१
		२	षट्कर्मादिसाधनानि : 1.जलनेति: 2.सूत्रनेति: 3.दुग्धनेति: 4.घृतनेति: 5.गजकरणी: 6.नौलि: 7.कपालभाति: 8.वस्त्रधौति: 9.त्राटकम् 10.बस्ति:	१६	१५ होराः	१
		३	आसनस्य प्रकार विधयश्च 1.शरीरसंवर्धनात्मकासनानि (i)निपथमानासनानि :- हलासनम्, सर्पासनम्, सर्वाङ्गासनम्, सुप्तवृश्चिकासनम्, उतानपादासनम्, नौकासनम्, कर्णपीडासनम्। (ii) आसीन्-आसनानि :- आकर्णधनुरासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, कागासनम्, उत्कटासनम्, कूर्मासनम्, मण्डूकासनम्, उत्थितपद्मासनम्, बकासनम्, ऊष्ट्रासनम्, गर्भासनम्, ब्रह्मचर्यासनम्, राजकपोतासनम्। (iii)स्थाणु-आसनानि :- ताडासनम्, त्रिकोणासनम्, शीर्षासनम्, पादहस्तासनम्, कटिचक्रासनम्, वातायनासनम्, अर्धचक्रासनम्, भगिरथिरासनम्।	१६	१५ होराः	१
		४	मुद्राबन्धश्च 1 तडागी 2. शाम्भवी 3. काकी 4. खेचरी 5. शक्तिचालिनी 6. षण्मुखी 7. घेरण्डसंहितानुसारम् अन्यमुद्राः	१६	१५ होराः	१
		५	धारणा ध्यानविधयश्च 1.पंचधारण्यः 2.ध्यानपद्धतयः:- कारः, ज्योतिः, नादः, षट्चक्रः, कुण्डलिनी, प्रेक्षा, विपश्यनादयः, प्राणायाम-कुम्भक-ध्यानात्मकासनानि:-स्तम्भवृत्ति, सिद्धासनम्, अभ्यांतरवृत्ति, पद्मासनम्, बाह्यवृत्ति, वज्रासनम्, बाह्याभ्यन्तविषयाक्षेपी, स्वस्तिकासनम्, मूर्च्छा भद्रासनम्, प्लाविनी, मुक्तासनम्, उद्गीता, शवासनम्	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १.आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २.शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३.शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४.उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५%= ०१ अङ्कः ७६%-८०%= ०२ अङ्कौ ८१%-८५%= ०३ अङ्काः ८६%-९०%= ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम्=०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि -

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. योगासन और प्राणायाम</li> <li>2. सम्पूर्ण योगविद्या</li> <li>3. प्राणायाम रहस्य</li> <li>4. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम</li> <li>5. सूर्य नमस्कार</li> <li>6. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- स्वामी अक्षय आत्मानन्द, प्रभात प्रकाशन</li> <li>- राजीव जैन त्रिलोकी, मञ्जुल पब्लिशिंग हाउस</li> <li>- स्वामी रामदेव, डायमण्ड पाकिट्स बुक्स, 2007</li> <li>- धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, धीरेन्द्र योग प्रकाशन</li> <li>- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर</li> <li>- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर</li> </ul> |
|---|---|

**कक्षा - शास्त्री**  
**विषय: -योग: (विशेषाध्ययनम्-9)**

सत्रार्द्धम् : पञ्चमम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधि:	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)- 5.5.6	पञ्चमम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	६
		१	योगस्य अर्थः परिभाषा स्वरूपमहत्वञ्च, योगसम्बद्धभ्रान्तयः, धारणा	१६	१५ होराः	१
		२	विविधशास्त्रेषु योगस्य स्वरूपम् – गीता-योगवाशिष्ठ-वेदोपनिषद्-जैन-बौद्ध-सांख्यवेदान्तादिशास्त्रानुसारं योगस्य स्वरूपम्, तन्त्रशास्त्रायुर्वेदञ्च	१६	१५ होराः	१
		३	तन्त्रशास्त्रम् गोरक्षसंहिता-शिवसंहिता-आयुर्वेदादीनां परिप्रेक्ष्ये योगस्य स्वरूपम्	१६	१५ होराः	१
		४	योगाभ्यासाय उचितं स्थानं समयः वेशभूषा-आहारञ्च, योगस्य विविधपद्धतयः, ज्ञान योगः, भक्तियोगः, कर्मयोगः, हठयोगः, राजयोगः ।	१६	१५ होराः	१
		५	योगग्रन्थानां सामान्यपरिचयः – पातञ्जलयोगसूत्रम्, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, भक्तिसागरः	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

1. भारतीय दर्शन का इतिहास - एस. एन. दास गुप्ता
2. भारतीय दर्शन - बलदेव उपाध्याय
3. भारतीय दर्शन - राधाकृष्णन
4. भारतीय दर्शन की चिन्तन धारा - राममूर्ति शर्मा, चौखम्बा प्राच्य विद्या ग्रन्थमाला, चौखम्बा पब्लिशर्स
5. गोरक्षसंहिता - श्रीजनार्दन शास्त्री पाण्डेय, सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय
6. शिवसंहिता योगशास्त्रम् - डॉ. राघवेन्द्र शर्मा राघव, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान
7. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य - आचार्य बालकृष्ण, दिव्य प्रकाशन

**कक्षा - शास्त्री**  
**विषय: -योग: (विशेषाध्ययनम्-10)**

सत्रार्द्धम् : पञ्चमम्

पत्रम् : षष्ठम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)- 5.6.6	षष्ठम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	०६
		१	चेतनायाः अर्थः परिभाषाक्षेत्रञ्च, मानवचेतनायाः स्वरूपम्, मानवचेतनायाः अध्ययनस्य आवश्यकता	१६	१५ होराः	१
		२	वेदे उपनिषदे मानवचेतनायाः स्वरूपम्, बौद्धजैनदर्शनेषु मानवचेतना, न्याय-वैशेषिक-सांख्य-योग-मीमांसा-वेदान्तेषु मानवचेतना	१६	१५ होराः	१
		३	मानवचेतना प्रभावकारकानि :- जन्मः, जीवनं भाग्यः पुरुषार्थः क्रमसिद्धान्तः संस्कारपुनर्जनमश्च ।	१६	१५ होराः	१
		४	मानसिकस्वास्थ्यम् – अर्थपरिभाषा च, मानसिकस्वास्थ्यकारणानि, मानसिकस्वास्थ्यप्रभावकारणानि, मानसिकस्वास्थ्योन्नतेः उपायः	१६	१५ होराः	१
		५	मानसिकसमस्यानां सामान्यपरिचयः तेषां मनोयौगिकसमाधानम्, चिन्ता विकृतयः, मनोग्रसितबाध्या विकृतयः, रोगभ्रमः तनावविकृतयः, मनोदशाविकृतयः, मनोदैहिकविकृतयः, पातञ्जलि- अष्टाङ्गयोगे मानव चेतना	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

- मनोविज्ञान - बृज कुमार मिश्र , PHI Learning Pvt. Ltd. Publication
- The Psychology Book - Catherine Collin
- मनोविज्ञान - राबर्ट ए. बैरन , पीयरसन पब्लिकेशन
- The Psychology Book - Catherine Collin (Clinical psychologist) , Dorling Kindersley Limited
- The Psychology Book - Wade E. Pickren , Sterling Publishing Company,
- Introduction to Psychology - Lionel Nicholas , Juta Academic
- The Everything Psychology Book , Kendra Cherry, Paul G Mattiuzzi , Adams Media Publication
- योग मनोविज्ञान - डॉ. रूपम , मोतीलाल बनारसीदास पब्लिकेशन
- योग और मनोविज्ञान - डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल , किताब महल पब्लिकेशन
- Yoga Psychology and Beyond - कैवल्यधाम समिति लोनावाला

**कक्षा - शास्त्री**  
**विषय: -योग: (विशेषाध्ययनम्-11)**

सत्रार्द्धम् : षष्ठम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थाः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL) -6.5.6	पञ्चमम्		पाठ्यांशः	१००	१० होराः	६
		१	<b>स्वस्थवृत्तः</b> –परिभाषाप्रयोजनञ्च, स्वास्थ्याधायकतत्त्वानि, स्वस्थवृत्त्याधारितदिनचर्या, व्यायामस्य परिभाषाप्रकारञ्च, योगासनव्यायामयोः तुलनात्मकमध्ययनम्, अभ्यंगम्, स्नानम्, संध्योपासना, निद्रा, ब्रह्मचर्यम् ऋतुचर्या च ।	१६	१५ होराः	१
		२	आहारम् – आहारस्य आवश्यकता, आहारस्य घटकम्, आहारस्य गुणवत्ता, मात्रा समयं च । संतुलिताहारस्य अवधारणा, तस्य घटकम्, द्रव्यस्य उपयोगिता, उपवासस्य अवधारणा, उपवासस्य प्रकाराः । मादकपदार्थानां सेवनेन हानिः ।	१६	१५ होराः	१
		३	योगस्वास्थ्यञ्च यौगिकायौगिकक्रिययोः भेदः, यौगिकाहारस्य अर्थः, सिद्धांतः, यौगिकाहारेण चिकित्सा	१६	१५ होराः	१
		४	<b>योगचिकित्सा च</b> – निम्नलिखितरोगानामर्थः, कारणलक्षणञ्च, यौगिकोपचारः :- मधुमेह-अस्थमा-रक्तचाप (निम्न व उच्च)-स्थूलता-कटिपीडा-सर्वाङ्कल-स्पोण्डिलाइसिस-लम्बर इति रोगानामुपचारः ।	१६	१५ होराः	१
		५	स्लिपडिस्क-कब्ज-अम्लपित्त-अजीर्णता-अल्सर-नासांकुरवृद्धि-संधि दोष-दृष्टिदोषेत्यादयः रोगानां यौगिकोपचारः <b>मानसिकस्वास्थ्यम्</b> , मानसिकरोगस्य कारणानिलक्षणानि च, मानसिकरोगः, मनस्तापः (न्यूरोसिस), मनोविक्षिप्तता (साइकोसिस), चिन्तावसादः, मानसिककष्टमनोदौर्बल्यञ्च	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. स्वस्थवृत्त-विज्ञान              | - डॉ. राम हर्ष सिंह   |
| 2. यौगिक चिकित्सा                   | - स्वामी कुवल्यानन्द  |
| 3. स्वस्थवृत्त विज्ञान              | - डॉ. सर्वेश कुमार अग्रवाल , चौखम्बा ओरियन्टल, वाराणसी              |
| 4. स्वस्थवृत्त-समुच्चय              | - आयुर्वेदशास्त्राचार्य राजेश्वरदत्त मिश्र , डॉ. महेश्वर दत्त मिश्र |
| 5. स्वस्थवृत्त                      | - डॉ. निशि अरोड़ा, चौखम्बा प्रकाशन                                  |
| 6. स्वास्थ्य और योग                 | - आचार्य प्रकाश, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार                            |
| 7. योग और स्वास्थ्य                 | - डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट, किताब महल                                   |
| 8. योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य | - स्वामी रामदेव, दिव्य प्रकाशन                                      |
| 9. योग चिकित्सा                     | - अत्रिदेव विद्यालङ्कार, चौखम्बा संस्कृत सीरीज , वाराणसी            |

**कक्षा - शास्त्री**  
**विषय:-योग: (विशेषाध्ययनम्-12)**

सत्रार्द्धम् : षष्ठम्

प्रायोगिकम्

पत्रम् : षष्ठम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)- 6.6.6	षष्ठम्		पाठ्यांशः	१००	१० होराः	६
		१	अर्धमत्स्येन्द्रासनम्, मार्जरासनम्, मण्डूकासनम्, भुजङ्गासनम्, उष्ट्रासनम्, ताडासनम्, त्रिकोणासनम्, कटिचक्रासन-ध्रुवासनञ्च	१६	१५ होराः	१
		२	सूर्यभेदी प्राणायामः, उज्जायी प्राणायामः, यौगिकसूक्ष्मक्रियाः – यौगिकसूक्ष्मव्यायामः (1) पूर्णभुजाशक्तिविकासकक्रिया (7) वक्षस्थलशक्तिविकासकक्रिया (2) मणिबन्धशक्तिविकासकक्रिया (8) उदरशक्तिविकासकक्रिया (3) करपृष्ठशक्तिविकासकक्रिया (9) कटिशक्तिविकासकक्रिया (4) करतलशक्तिविकासकक्रिया (10) मूलाधारचक्रशुद्धिक्रिया (5) अंगुलीमूलशक्तिविकासकक्रिया (11) जानुशक्तिविकासकक्रिया (6) पूर्णाङ्गुलीशक्तिविकासकक्रिया (12) गुल्फपादपृष्ठ पादतलशक्तिविकासकक्रिया	१६	१५ होराः	१
		३	मुद्रा हस्तमुद्रा, ज्ञानमुद्रा, ब्रह्माञ्जलिमुद्रा, लिङ्गमुद्रा, प्राणः, अपानः, मुद्रा-बन्धश्च, 1. तडागी 2. शाम्भवी 3. काकी 4. खेचरी 5. शक्तिचालिनी 6. षण्मुखी 7. घेरण्डसंहितानुसारं अन्यमुद्राः	१६	१५ होराः	१
		४	क्रिया सूत्रनेतिः, दण्डः धौतिः, वस्त्रधौतिः	१६	१५ होराः	१
		५	ध्यानम् शान्तिपाठस्वस्तिपाठश्च (अर्थ सहितम्)	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५  ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि –

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1. योगासन और प्राणायाम       | – स्वामी अक्षय आत्मानन्द, प्रभात प्रकाशन                                |
| 2. सम्पूर्ण योगविद्या        | – राजीव जैन त्रिलोकी, मञ्जुल पब्लिशिंग हाउस                             |
| 3. प्राणायाम रहस्य           | – स्वामी रामदेव, डायमण्ड पाकिट्स बुक्स, 2007                            |
| 4. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम     | – धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, धीरेन्द्र योग प्रकाशन                           |
| 5. सूर्य नमस्कार             | – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर |
| 6. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध | – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर                  |