

This question paper consists of 24 questions and 5 printed pages.

इस प्रश्न-पत्र में 24 प्रश्न तथा 5 मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

अनुक्रमांक

Code No. **53/VOC/O**
कोड नं०

Set/सेट **A**

YOGA FOR ELDERLY
वृद्धजनों के लिए योग
(448)

Day and Date of Examination
(परीक्षा का दिन व दिनांक)

Signature of Invigilators 1.
(निरीक्षकों के हस्ताक्षर)

2.

General Instructions :

1. Candidate must write his/her Roll Number on the first page of the question paper.
2. Please check the question paper to verify that the total pages and total number of questions contained in the paper are the same as those printed on the top of the first page. Also check to see that the questions are in sequential order.
3. Making any identification mark in the answer-book or writing Roll Number anywhere other than the specified places will lead to disqualification of the candidate.
4. Answers for questions, like matching, true or false, fill in the blanks, etc., are to be given in the answer-book.
5. Write your Question Paper Code No. 53/VOC/O, Set **A** on the answer-book.

सामान्य अनुदेश :

1. परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें।
2. कृपया प्रश्न-पत्र को जाँच लें कि पत्र के कुल पृष्ठों तथा प्रश्नों की उतनी ही संख्या है जितनी प्रथम पृष्ठ के सबसे ऊपर छपी है। इस बात की जाँच भी कर लें कि प्रश्न क्रमिक रूप में हैं।
3. उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जायेगा।
4. ऐसे प्रश्न जैसे मिलान करना, सही अथवा ग़लत, रिक्त स्थान भरो आदि के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में लिखें।
5. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र की कोड संख्या 53/VOC/O, सेट **A** लिखें।

YOGA FOR ELDERLY
वृद्धजनों के लिए योग
(448)

Time : 2 Hours]

[Maximum Marks : 40

समय : 2 घण्टे]

[पूर्णांक : 40

- Note* : (i) Answer **all** questions.
(ii) Marks are indicated against each question.

- निर्देश** : (i) **सभी** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
(ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक सामने दिए गए हैं।

Fill in the blanks :

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. _____ includes value of all the five elements. 1
_____ में सभी पाँच तत्त्वों के गुणों का समावेश है।
2. You can control _____ by practising Asanas. 1
आसनों के अभ्यास से आप _____ को बस में कर सकते हैं।
3. We should drink at least _____ of water daily. 1
हमें दिनभर में कम-से-कम _____ पानी पीना चाहिए।
4. _____ is essential for nutrition and maintenance of health. 1
स्वास्थ्य के पोषण एवं देखभाल के लिए _____ जरूरी है।

Write in your answer-book whether the following statements are True or False :

अपनी उत्तर-पुस्तिका में निम्नलिखित कथनों को 'सही' या 'गलत' लिखिए :

5. Yogic Kriyas can be performed in any sequence. 1
यौगिक क्रियाओं को किसी भी क्रम से किया जा सकता है।

6. Heart patients and weak people should not perform Shankh Prakshalan. 1
हृदय-रोगियों और कमजोर आदमियों को शंख प्रक्षालन नहीं करना चाहिए।
7. 'Tratak Kriya' is good for stomach. 1
'त्राटक क्रिया' पेट के लिए उपयोगी है।
8. To regulate 'Pran-Apan' is called Pranayam. 1
'प्राण-अपान' पर अनुशासन करना प्राणायाम कहलाता है।

Answer the following questions in 1 word or 1 sentence each :

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 1 शब्द या 1 वाक्य में लिखिए :

9. What do you understand by 'Ahimsa'? 1
अहिंसा से आप क्या समझते हैं?
10. Write down the names of *five* elements of nature. 1
प्रकृति के पाँच तत्त्व कौन-कौन से हैं?
11. What type of place is required to prefer for Yogabhyas? 1
योगाभ्यास का स्थान कैसा होना चाहिए?
12. Write down the name of 'Yoga Darshan' Rishi. 1
'योग दर्शन' के ऋषि कौन हैं?

Answer the following questions in 4-5 sentences each :

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 4 से 5 वाक्यों में लिखिए :

13. Which concepts are not considered as Yoga? 2
किन संकल्पनाओं को योग नहीं माना जाता है?
14. Write down about 'Karmayoga'. 2
'कर्मयोग' क्या है?
15. What do you understand by the statement 'Yatha Pinde Tatha Brahmande'? 2
'यथा पिण्डे तथा ब्रह्मांडे' सिद्धान्त से आप क्या समझते हैं?

- 16.** Write down the importance of Prayer. 2
 प्रार्थना का महत्त्व लिखिए।
- 17.** What are the effects of Shavasana? 2
 शवासन के प्रभाव लिखिए।
- 18.** Write down the names of any *four* Asanas which are performed while doing Shankh Prakshalan. 2
 शंख प्रक्षालन करने के दौरान किए जाने वाले किन्हीं चार आसनों के नाम लिखिए।
- 19.** Write down any *four* good habits related to the diet of elderly people. 2
 वृद्धों की आहार सम्बन्धी कोई चार अच्छी आदतें लिखिए।
- 20.** What are acidic and alkaline foods? Which one is useful for health? 2
 अम्लीय और क्षारीय आहार क्या हैं? इनमें से कौन-सा आहार स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है?
- 21.** Explain the importance of Yoga Nidra. 2
 योग निद्रा का महत्त्व बताइए।
- 22.** What is the importance of 'Bhramari Pranayam'? 2
 'भ्रामरी प्राणायाम' की क्या महत्ता है?

Answer the following questions in minimum 150 words each :

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर कम-से-कम 150 शब्दों में लिखिए :

- 23.** What is the importance of 'Shat Karma'? Explain any *two* of Shat Karma-Kriyas. 4
 'षट् कर्म' का महत्त्व समझाते हुए, षट् कर्म की किन्हीं दो क्रियाओं के बारे में चर्चा कीजिए।
- 24.** Write down the benefits of Yoga. Briefly write what precautionary measures should be taken before learning Yogic Kriyas and Asanas. 4
 योग से क्या लाभ हैं? यौगिक क्रियाएँ और आसन सीखने से पहले क्या सावधानियाँ बरतनी जरूरी हैं? संक्षेप में लिखिए।

★ ★ ★