This Question Paper consists of **24** questions and **6** printed pages.
इस प्रश्न-पत्र में **24** प्रश्न तथा **6** मुद्रित पृष्ठ हैं ।

Roll No.
अनुक्रमांक

Code No. **64/VOC/O**
कोड नं.

Set - 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 question 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. For the objective type of questions, you have to choose any one of the four alternatives given in the question, i.e., (A), (B), (C) or (D) and indicate your correct answer in the answer-book given to you.

4. 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.

5. Answers for all questions, including matching, true or false, fill in the blanks, etc., are to be given in the answer-book only.

6. Write your Question Paper Code No. **64/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 प्रश्न-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. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के लिए आपको प्रश्न के (A), (B), (C) अथवा (D) चारों विकल्पों में से कोई एक सही उत्तर चुनना है तथा अपने सही उत्तर को आपको उत्तर-पुस्तिका में लिखना है ।

4. उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जाएगा ।

5. मिलान करना, सही अथवा ग़लत, रिक्त स्थान भरना आदि सहित सभी प्रश्नों के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें ।

6. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र का कोड नं. **64/VOC/O**, सेट **A** लिखें ।

YOGA FOR ELDERLY

वृद्धजनों के लिए योग

(448)

Time allowed : ***2*** *Hours]* *[Maximum Marks :* ***40***

निर्धारित समय : ***2*** *घण्टे]* *[अधिकतम अंक :* ***40***

Note : *(i) Answer* ***all*** *questions.*

(ii) Marks are given against each question.

निर्देश : *(i)* ***सभी*** *प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।*

(ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं ।

Fill in the blanks :

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. Aparigraha means not _____ . *1*

अपरिग्रह का अर्थ है _____ न करना ।

2. _____ in our body has the same place as mud in the nature. *1*

हमारे शरीर में _____ का वही स्थान है जो प्रकृति में मिट्टी का है ।

3. Bhujang asana makes the _____ strong. *1*

भुजंगासन से _____ सशक्त होता है ।

4. With _____, cleansing of whole alimentary canal (from mouth to anus) takes place. *1*

_____ के द्वारा पूरी आहार नली (मुँह से लेकर गुदा) तक की सफाई हो जाती है ।

Write whether the following statements are 'True' or 'False' :

निम्नलिखित कथनों को 'सही' या 'गलत' लिखिए :

5. Asteya means not hoarding unnecessary things. *1*

अस्तेय का अर्थ है जमा न करना ।

6. Enema eliminates the morbid matter from the intestine. *1*

एनीमा से आँतों में रुका हुआ मल बाहर निकल जाता है ।

7. Soyabean is very useful in heart diseases. *1*

सोयाबीन हृदय रोग में बहुत उपयोगी है ।

8. The ratio of acidic and alkaline food should be 80 : 20. *1*

आहार में अम्लीय और क्षारीय खाद्य पदार्थों का अनुपात 80 : 20 होना चाहिए ।

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 is the Yoga shastra of Maharshi Patanjali known as ? *1*

महर्षि पातंजलि के योगशास्त्र को क्या कहते हैं ?

10. What practices come under 'Bahirang Yoga' ? *1*

'बहिरंग योग' के अन्तर्गत कौन से अभ्यास आते हैं ?

11. What are the sources of air element ? *1*

वायु तत्त्व की प्राप्ति के क्या साधन हैं ?

12. Which yogic sukshma kriya controls eye defects ? *1*

किस यौगिक सूक्ष्म क्रिया से आँख की त्रुटियाँ दूर होती हैं ?

Answer the following questions in 4 or 5 sentences each :

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

13. What is 'Bhakti Yoga' ? *2*

भक्ति योग से क्या अभिप्राय है ?

14. What is the importance of aakash element in our body and in nature ? *2*

प्रकृति में और हमारे शरीर में आकाश तत्त्व का क्या महत्त्व है ?

15. What is the importance of yogic prayer ? *2*

यौगिक प्रार्थना का क्या महत्त्व है ?

16. Write any four benefits of Shavasana. *2*

शवासन के कोई चार लाभ लिखिए ।

17. Briefly describe the process of Jal neti. *2*

जल नेति क्रिया का संक्षिप्त वर्णन कीजिए ।

18. Explain the technique of 'Tratak' kriya. *2*

'त्राटक' क्रिया की विधि का व्याख्यान कीजिए ।

19. What is shankha prakshalana ? Describe briefly the complete method of this kriya. *2*

शंख प्रक्षालन क्या है ? इसकी सम्पूर्ण क्रियाविधि का संक्षिप्त वर्णन कीजिए ।

20. What type of food should the elderly avoid ? *2*

वृद्धों को किन खाद्य पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए ?

21. What is acidic and alkaline diet ? *2*

अम्लीय और क्षारीय आहार क्या है ?

22. What are the three vital nerves of our body ? *2*

शरीर की तीन प्राणवाही नाड़ियाँ कौन-सी हैं ?

Answer the following questions in detail (in minimum 150 words each) :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर विस्तार में लिखिए (प्रत्येक कम-से-कम 150 शब्दों में) :

23. Explain the method and benefits of shalabhasana and urdhav hastottanasana. *4*

शलभासन और उर्ध्वा हस्तोत्तानासन की विधि बताते हुए उनके लाभ लिखिए ।

24. What is Pranayam ? Explain the technique of Nadi Shodhan Pranayam. *4*

प्राणायाम क्या है ? नाड़ी शोधन प्राणायाम की विधि का व्याख्यान कीजिए ।