



पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination Dec. – 2017
B.Sc. Yoga Science (Semester: First)
Yoga Science
General Elective (योग का महत्व)

Time: 3 Hours

Max. Marks: 35

Note: This paper is of Thirty five (35) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पैंतीस (35) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of seven (7) marks each. Attempt any three questions. (3×7=21)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए सात अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. स्कूल स्वास्थ्य में सामाजिक सम्पर्क की भूमिका पर विस्तृत चर्चा कीजिए।
Discuss in detail the role of social interaction in school health.
2. व्यक्तित्व से क्या अभिप्राय है? व्यक्तित्व के नये आयामों को विकसित करने में योग की भूमिका स्पष्ट कीजिए।
What is the meaning of Personality? Clarify the role of yoga in development of new dimensions in personality.
3. शारीरिक शिक्षा एवं खेल के क्षेत्र में योग की प्रासंगिकता को सविस्तार समझाइये।
Elaborate the relevance of yoga in the field of physical education and sports.
4. शारीरिक शिक्षा में योग की उपयोगिता पर प्रकाश डालिए।
Highlight the utility of yoga in physical education.
5. वृद्धावस्था में स्वास्थ्य संरक्षण में योग की भूमिका महत्वपूर्ण है। समझाइये।
The role of yoga is important in maintaining good health in old age. Explain.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of two (02) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×2=10)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दो अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. स्कूल स्वास्थ्य का सामान्य परिचय दीजिए।
Give the general introduction about school health.
2. योग मानवीय मूल्यों का आधार है, कैसे?
Yoga is the base of human values, why?

3. शारीरिक शिक्षा एवं खेल के बीच अन्तर स्पष्ट कीजिए।

Differentiate between physical education and sports.

4. शिक्षा में खेल और योग की क्या भूमिका है?

What is the role of yoga and sports in education?

5. तनाव क्या है? इसके कारणों को स्पष्ट कीजिए।

What is stress? Clarify its causes.

6. 'वृद्धावस्था वरदान है, अभिशाप नहीं'। कैसे?

'The old age is a boon not a curse'. How?

Section - C / खण्ड-ग

Objective Type Questions)/(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains eight (08) objective-type questions of half (0.5) mark each. All the questions of this section are compulsory. (8×0.5=04)

नोट : खण्ड 'ग' में आठ (08) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. आसनों का अभ्यास हमें प्रतिदिन करना चाहिए, क्योंकि आसन हमें प्रदान करते हैं.....

(अ) स्वास्थ्य

(ब) हल्कापन

(स) दृढ़ता

(द) उपरोक्त सभी

Asanas should be performed daily because they provide us.....

(A) Health

(B) Lightness

(C) Steadiness

(D) All of the above

2. विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्वास्थ्य की परिभाषा में किस आयाम का उल्लेख नहीं किया गया है?

(अ) शारीरिक

(ब) मानसिक

(स) आध्यात्मिक

(द) सामाजिक

Which dimension of health is not mentioned in the definition of health, according to World Health Organization?

(A) Physical

(B) Mental

(C) Spiritual

(D) Social

3. योग के अनुसार व्यक्तित्व के आयाम हैं.....

(अ) सत

(ब) रज

(स) तम

(द) उपरोक्त सभी

The dimension of personality according to yoga is.....

(A) Sat

(B) Raj

(C) Tam

(D) All of the above

4. वृद्ध व्यक्ति को निम्न में से कौन-सा आसन नहीं करना चाहिए?

(अ) शीर्षासन

(ब) धनुरासन

(स) (अ) और (ब) दोनों

(द) सुखासन

The asana which is prohibited for old person?

(A) Shirsasana

(B) Dhanurasana

(C) (A) & (B) Both

(D) Sukhasana

5. वृद्धावस्था में होने वाली निम्नलिखित में से कौन-सी सामान्य समस्या है?

(अ) स्मृतिहास

(ब) अधिक भूख

(स) सिरदर्द

(द) इनमें से कोई नहीं

Which of the following is a common problems related to old age?

- (A) Memory loss (B) Excess hunger
(C) Headache (D) None of the above

6. वृद्धों के तनाव प्रबन्धन में कौन-सा प्राणायाम उपयोगी है.....

- (अ) भस्त्रिका (ब) कपालभाती
(स) भ्रामरी (द) सीत्कारी

Which pranayama practice is helpful to manage old age stress.....

- (A) Bhastrika (B) Kapalbhati
(C) Bhramari (D) Sheetkari

7. निम्नलिखित में-से कौन सकारात्मक तनाव है.....

- (अ) यूस्ट्रेस (ब) डिस्ट्रेस
(स) (अ) और (ब) दोनों (द) इनमें से कोई नहीं

Which of the following is positive stress

- (A) Eustress (B) Distress
(C) (A) & (B) Both (D) None of the above

8. वृद्धों के लिए कौन-सी क्रिया अधिक सुगम है.....

- (अ) दण्डधौति (ब) कपालभाती
(स) जलनेति (द) सूत्रनेती

Which yogic kriyas is easy to practice for old age.....

- (A) Dand dhauti (B) Kapalbhati
(C) Jalneti (D) Sutraneti

-----X-----