This Question Paper consists of **24** questions and **7** printed pages.

इस प्रश्न-पत्र में **24** प्रश्न तथा **7** मुद्रित पृष्ठ हैं ।

**Roll No.** अनुक्रमांक | | | | | | | | | | | | |

**Code No.** कोड नं. **64/VOC/O**

**Set - A**

# YOGA TEACHER TRAINING PROGRAMME

## योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

## (Human Body, Diet & Cleansing)

## (मानव शरीर, आहार और शुद्धि)

## (496)

**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 उसे 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 TEACHER TRAINING PROGRAMME

## योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

## (Human Body, Diet & Cleansing)

## (मानव शरीर, आहार और शुद्धि)

## (496)

*Time allowed :* ***3*** *Hours]* *[Maximum Marks :* ***50***

*निर्धारित समय :* ***3*** *घण्टे ]* *[अधिकतम अंक :* ***50***

***Note :*** *(i) All questions are compulsory from each part.*

*(ii) All questions in Part A carry 1 mark each.*

*(iii) All questions in Part B carry 2 marks each. Answer each question in about 50 – 100 words.*

*(iv) All questions in Part C carry 5 marks each. Answer each question in about 1000 or more words.*

***निर्देश :*** *(i) प्रत्येक खण्ड से सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।*

*(ii) खण्ड क के सभी प्रश्न 1 अंक के हैं ।*

*(iii) खण्ड ख के सभी प्रश्न 2 अंक के हैं, जिनके उत्तर लगभग 50 – 100 शब्दों में दिए जाने अपेक्षित हैं ।*

*(iv) खण्ड ग के सभी प्रश्न 5 अंक के हैं, जिनके उत्तर लगभग 1000 या उससे अधिक शब्दों में दिए जाने अपेक्षित हैं ।*

## Part-A / खण्ड-क

*Fill in the blanks :*

*रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :*

**1.** _____ is the smallest structural and functional unit of the human body.

_____ मानव शरीर की सबसे छोटी संरचनात्मक व प्रकार्यात्मक इकाई है ।

**2.** _____ is considered to be the best form of food.

_____ आहार को उत्तम कोटि का आहार माना जाता है ।

**3.** Our food should consist of _____ percentage of alkaline diet.

अपने भोजन में _____ प्रतिशत क्षारीय खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करना चाहिए ।

**4.** While taking food, sit in _____ asan.

भोजन _____ आसन में बैठकर करना सबसे अच्छा होता है ।

**5.** _____ kriya helps in cleansing of mouth, food pipe and stomach.

_____ क्रिया के द्वारा मुँह, आहार नली एवं आमाशय की सफाई की जाती है ।

*State whether the following statements are True or False :*

*निम्नलिखित कथनों में सत्य अथवा असत्य बताइए :*

**6.** There are two lungs present in our body.

हमारे शरीर में दो फेफड़े पाए जाते हैं ।

**7.** We should not talk while taking food.

भोजन करते समय बात नहीं करनी चाहिए ।

**8.** Basti kriya is also known as Kunjal.

बस्ति क्रिया को कुंजल भी कहा जाता है ।

**9.** Cold water is used for Jal neti.

जल नेति के लिए ठंडे पानी का प्रयोग किया जाता है ।

**10.** After Shankhaprakshalana kriya we should sleep under the fan.

शंख प्रक्षालन क्रिया के बाद पंखे के नीचे सो जाना चाहिए ।

## Part-B / खण्ड-ख

**11.** Write down the functions of muscles.

पेशियों के कार्य लिखिए ।

**12.** Explain in brief important sense organs of our body.

मानव शरीर की मुख्य ज्ञानेन्द्रियों का संक्षिप्त विवरण दीजिए ।

**13.** What are the main organs of respiratory system ?

श्वसन तंत्र के मुख्य अंगों का उल्लेख कीजिए ।

**14.** Write short notes on ovaries.

अण्डाशय पर संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए ।

**15.** What is Satvik food ?

सात्विक आहार से क्या तात्पर्य है ?

**16.** What do you understand by acidic and alkaline diet ?

अम्लीय और क्षारीय आहार से आप क्या समझते हैं ?

**17.** What do you mean by moderate food ?

मिताहार क्या है ?

**18.** What activities does Shatkarma consist of ?

षट्कर्म के अन्तर्गत कौन-कौन-सी क्रियाएँ आती हैं ?

**19.** Mention important things to be observed before doing Shankhaprakshalana.

शंख प्रक्षालन करने से पहले किन विशेष बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

**20.** What is Basti kriya ?

बस्ति क्रिया क्या है ?

## Part-C / खण्ड-ग

**21.** Explain the process of respiration in our body.

हमारे शरीर में श्वसन की प्रक्रिया का व्याख्यान कीजिए ।

**OR/अथवा**

Illustrate various organs of the digestive system.

पाचन तंत्र के विभिन्न अंगों का उल्लेख कीजिए ।

**22.** Describe the various parts of the human heart with a well-labelled diagram.

मानव हृदय के विभिन्न अंगों का सुनामांकित चित्र सहित वर्णन कीजिए ।

**OR/अथवा**

Explain in detail the circulation of blood inside the heart.

हृदय के भीतर रक्त परिसंचरण को समझाइए ।

**23.** What are the important functions of excretory system ?

मूत्रोत्सर्ग तंत्र के मुख्य कार्य क्या हैं ?

**OR/अथवा**

What do you understand by the reproductive system ?

जनन तंत्र से आप क्या समझते हैं ?

**24.** What is Kunjal ? Describe the method of doing this kriya.

कुंजल क्या है ? इसकी विधि विस्तारपूर्वक समझाइए ।

**OR/अथवा**

What do you understand by Kapalbhati ?

कपालभाति से आप क्या समझते हैं ?