

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination Oct/Nov-2022
FUNDAMENTALS OF YOGA

Day & Date: Monday, 13-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 03:00 PM To 06:00 PM

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 2) उजवीकडील अंक पुर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 योग्य पर्याय निवडा**16**

- 1) विवेकज्ञान म्हणजे काय?

अ) दोन पदार्थाचे ज्ञान	ब) दोनपेक्षा जास्त पदार्थाचे ज्ञान
क) दोन पदार्थामधील भेदाचे ज्ञान	ड) वरील सर्व
- 2) सूक्ष्म शरीरात किती तत्वांचा समावेश होतो?

अ) 15	ब) 25
क) 24	ड) 18
- 3) आंतरिंद्रीये म्हणजे ——

अ) तन्मात्र आणि महाभूत	ब) क्षोत्र, त्वक्, चक्षु, रसना, घाण
क) वाक्, पाणि, पाद, पायु, उपरथ	ड) मन, बुद्धि, अहंकार,
- 4) 'यूज' चा अर्थ ——

अ) संयोग करणे	ब) जोडणे
क) जुंपणे	ड) वरील सर्व
- 5) व्यक्तीने समाजात वावरताना पाळावयाचे काही बंधनं म्हणजे ——

अ) नियम	ब) यम
क) प्रत्याहार	ड) ब्रह्मचर्य
- 6) तन्मात्र हे महाभूतांचे काय आहे?

अ) पूर्ण रूप	ब) अर्ध रूप
क) पूर्व रूप	ड) संपूर्ण रूप
- 7) तन्मात्रांचे अस्तित्व खालीलपैकी कोणी स्वीकारले आहे?

अ) केवळ सांख्य	ब) सांख्य आणि योग
क) सांख्य, योग आणि वेदान्त	ड) सांख्य, योग, वेदान्त आणि न्याय
- 8) आद्यशंकराचार्य यांचा जन्म कोठे झाला?

अ) केरळ राज्यातील कलाडी गावात
ब) मध्य प्रदेशातील सांची
क) आंध्र प्रदेशातील विजयवाडा
ड) ओरीसा राज्यातील संबलपूर

- 9) दोन पदार्थांमधील भेदाचे ज्ञान खालीलपैकी कोणत्या निकषाच्या आधारे होते.
- अ) जाती
 - ब) जाती, लक्षण
 - क) लक्षण, देश
 - ड) जाती, लक्षण, देश ,
- 10) पंचमहाभूत उत्पन्न झाल्याचा उल्लेख खालीलपैकी कोणत्या उपनिषदात आढळतो?
- अ) छांदोग्य उपनिषद
 - ब) शांडिल्य उपनिषद
 - क) तैत्तिरीय उपनिषद
 - ड) तेजोबिंदू उपनिषद
- 11) अहंकारातील तमोगुणाचा प्रकर्ष होऊन त्यातून कशाची निर्मिती होते?
- अ) तन्मात्र
 - ब) पंचमहाभूत
 - क) मन
 - ड) मन व पाच ज्ञानेंद्रिय
- 12) विश्वाची उत्पत्ती होण्याआधी आणि प्रलय झाल्यानंतर ज्यावेळी त्रिगुण समान अवस्थेत निष्क्रिय रूपात असतात, त्या अवस्थेला काय म्हणतात?
- अ) प्रकृति
 - ब) पुरुष
 - क) पुरुष प्रकृति संयोग
 - ड) स्वरूप ज्ञान
- 13) बुद्धीमध्ये तमोगुणाचा उत्कर्ष झाल्यावर कोणते भाव प्रकट होतात?
- अ) राग
 - ब) अधर्म
 - क) अज्ञान
 - ड) वरील सर्व
- 14) रमण महर्षीची चाळीस श्लोकांची रचना खालीलपैकी कोणत्या नावाने ओळखली जाते?
- अ) दि सीक्रेट पाथ
 - ब) मेसेज फ्रॉम अरुणाचल
 - क) रमणगीता
 - ड) उल्लदू नारपदू
- 15) उदान वायुचे कार्य -----
- अ) श्वसन
 - ब) उत्सर्जन
 - क) उर्ध्व गमन
 - ड) पचन
- 16) आद्य शंकराचार्यांनी उपनिषदे, भगवद्गीता तसेच कशावर भाष्य लिहिले?
- अ) वेद
 - ब) पुराण
 - क) आरण्यक
 - ड) ब्रह्मसूत्र

प्र.2 खालील प्रश्नांची थोडक्यात लिहा (कोणतेही 4)

16

- अ) स्थुल,सुक्ष्म आणि कारण शरीर या संकल्पनांचे विवेचन करा.
- ब) पंचकोश संकल्पना स्पष्ट करा.
- क) विवेक म्हणजे काय?
- ड) कर्मयोग म्हणजे काय?
- इ) पंचप्राण संकल्पना विशद करा.
- ई) त्रिगुण संकल्पना स्पष्ट करा.

प्र.३ खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

- अ) सप्तचक्र संकल्पना स्पष्ट करा.
- ब) चार पुरुषार्थ सांगून परम पुरुषार्थाविषयी सविस्तरपणे लिहा.
- क) 'योग' या विषयासंबंधीचे गैरसमज लिहा.
- ड) स्वामी विवेकानंद यांचे 'योग' क्षेत्रातील योगदान विशद करा.

प्र.४ खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

- अ) योग विकासाचे टप्पे लिहा.

किंवा

- ब) मुख्य व उपप्राण यांचे स्थान व कार्ये विशद करा.

प्र.५ सविस्तर उत्तर लिहा

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार 'आरोग्य' म्हणजे काय ते सांगून योगमार्गानुसार आरोग्य संकल्पना विषद करा, पंचकोश संकल्पनेची माहिती.

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination Oct/Nov-2022
FUNDAMENTALS OF YOGA

Day & Date: Monday, 13-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Instructions: 1) All questions are compulsory.
 2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Multiple choice questions.**16**

- 1) What is the meaning of the Vivekdnyan?
 - a) Knowledge of two padarthas
 - b) Knowledge of more than two padarthas
 - c) Knowledge of difference between two padarthas
 - d) All of the above

- 2) How many tatvas are part of sookshma sharira?
 - a) 15
 - b) 25
 - c) 24
 - d) 18

- 3) What is the meaning of Antarindriya
 - a) Tanmatra and Mahabhoota
 - b) Kshotra, Tvak, Chakshu, Rasana, Ghran
 - c) Vaak, Paani, Paad, Paayu, Upastha
 - d) Man, Buddhi, Ahankaar

- 4) Yuj means
 - a) Sanyog
 - b) Jodane (meeting)
 - c) Jumpane (connect)
 - d) All of the above

- 5) The limits to be observed by an individual while living in a society are-called as
 - a) Niyam
 - b) Yam
 - c) Pratyahar
 - d) Brahmcharya

- 6) Tanmatra is which manifestation of mahabhoota?
 - a) Poorna (Complete)
 - b) Ardha (Half)
 - c) Poorva (Earlier)
 - d) Sampooma (Full)

- 7) Who among the following accepted the existence of Tanmatra
 - a) Only Sankhya
 - b) Sankhya and Yoga
 - c) Sankhya, Yoga and Vedanta
 - d) Sankhya, Yoga, Vedanta and Nyay

- 8) Adi Shankaracharya was born in
 - a) Kaladi in Kerala
 - b) Sanchi in Madhya Pradesh
 - c) Vijayavada in Andrha Pradesh
 - d) Sambalpoor in Orissa

- 9) What helps in understanding differences between two padarthas?
 - a) Jati
 - b) Jati, Lakshan
 - c) Lakshan, Desh
 - d) Jati, Lakshan, Desh,

- 10)** The reference to the creation of Panchamahaboota can be seen in which Upnishad
a) Chandogya Upanishad b) Shandilya Upanishad
c) Taittiriya Upanishad d) Tejobindu Upnishad
- 11)** What is born due to influence of Tamoguna in Ahankara?
a) Tanmatra b) Panchamahaboota
c) Man d) Man and Five Dnyanendriya
- 12)** The state in which trigunas are balanced prior to the birth of universe and after its decay, is called as
a) Prakruti b) Purusha
c) Purusha Prakruti Sanyoga d) Swaroop Dnyan
- 13)** What is born out of influence of Tamoguna in Buddhi
a) Raag b) Adharma
c) Adnyan d) All of the above
- 14)** The forty shloka creation by Raman Maharshi is also known as
a) The Secret Path b) Message from Arunachal
c) Ramangeeta d) Ulladu Narpadu
- 15)** What is the work of Udaan Vaayu?
a) Shwasan b) Utsarjan
c) Urdhv gaman d) Pachan
- 16)** Adi Shankaracharya wrote bhashya on Upnishadas, Bhagvadgeeta and?
a) Vedas b) Puranas
c) Aaranyakas d) Brahmsootra

- Q.2 Answer in brief. (Any Four)** 16
- a) Explain the concept of sthoola, sookshma and karan sharer
b) Explain the concept of panchakosha.
c) What is the meaning of Viveka?
d) What is the meaning of Karmayoga?
e) Explain Panchprana.
f) Explain Trigunas.
- Q.3 Answer the following questions (Any Two)** 16
- a) Explain Saptachakras
b) What are four purushartha and what is param purushartha?
c) Explain misconceptions about Yoga.
d) Explain contribution of Swami Vivekananda to the field of Yoga.
- Q.4 Answer the following questions in details (Any One)** 16
- a) Explain the stages of development of Yoga.
b) Explain the place of Mukhya and upprana and their functions.
- Q.5 Answer the following question in details.** 16
Explain the meaning of Arogya as per World Health Organisation and also explain Arogya according Yoga Tradition.

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination Oct/Nov-2022
Darshan Shastra

Day & Date: Tuesday, 14-02-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
2) उजवीकडील अंक पुर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 योग्य पर्याय निवडा

16

- 1) ज्ञानाचे किंवा कर्माचे साधन ----.

अ) मोक्ष	ब) बुद्धि
क) तन्मात्र	ड) इंद्रिय
- 2) अवयव हे कोणत्या शरीराचा भाग असतो?

अ) स्थूल शरीर	ब) सूक्ष्म शरीर
क) कारक शरीर	ड) वरील सर्व
- 3) वस्तूला ओळखण्याचे काम कोण करते?

अ) डोळे	ब) मन
क) अंहकार	ड) बुद्धि
- 4) सांख्यकारिकेचे रचिते कोण?

अ) ईश्वर कृष्ण	ब) आसुरी
क) पंचाशिखाचार्य	ड) कणादऋषी
- 5) परमाणुचे ज्ञान आपल्याला कोणत्या प्रमाणाने होते?

अ) प्रत्यक्ष प्रमाण	ब) अनुमान प्रमाण
क) अनुपलब्धी प्रमाण	ड) आगम प्रमाण
- 6) आपण जेव्हा झोपतो तेव्हा कोणत्या गुणाचा प्रादुर्भाव असतो?

अ) रजोगुण	ब) तमोगुण
क) सत्त्वगुण	ड) त्रिगुण
- 7) प्रमाणशास्त्र या नावाने कोणते दर्शन ओळखले जाते?

अ) सांख्य दर्शन	ब) न्याय दर्शन
क) वेदान्त दर्शन	ड) जैन दर्शन
- 8) ज्या वस्तूचं ज्ञान होणार आहे ती वस्तू म्हणजे

अ) प्रमाण	ब) प्रमेय
क) प्रमा	ड) प्रमाता
- 9) मीमांसा सुत्र या ग्रंथाला खालीलपैकी कोणत्या नावाने ओळखले जाते?

अ) शाबरभाष्य	ब) तंत्रवर्तिक
क) निबंधन	ड) द्वादशलक्षणी

- 10)** खालीलपैकी कोणते दर्शन ईश्वर संकल्पना मानत नाही?
- अ) सांख्य दर्शन
 - ब) योग दर्शन
 - क) जैन दर्शन
 - ड) अ आणि क
- 11)** अद्वैत वेदांत किती तत्व मानत?
- अ) सात
 - ब) एक
 - क) सोळा
 - ड) बारा
- 12)** उपनिषद या भागाला खालीलपैकी कोणत्या नावाने ओळखले जाते?
- अ) कर्मकांड
 - ब) ज्ञानकांड
 - क) वेदकांड
 - ड) मीमांसाकांड
- 13)** सांख्ययोगात खालीलपैकी कोणत्या योगाची चर्चा होते?
- अ) राजयोग
 - ब) ज्ञानयोग
 - क) कर्मयोग
 - ड) भवितयोग
- 14)** वैशेषिक दर्शनाने सृष्टीच्या उत्पत्तीविषयी जो सिद्धांत मांडला आहे, तो सिद्धांत म्हणजे ——
- अ) सत्कार्यवाद
 - ब) शुन्यवाद
 - क) आरंभवाद
 - ड) स्वभाववाद
- 15)** नास्तिक शिरोमणी या नावाने ओळखले जाणारे दर्शन ——.
- अ) चार्वाक दर्शन
 - ब) जैन दर्शन
 - क) बौद्ध दर्शन
 - ड) वरीलपैकी नाही
- 16)** जैन दर्शनानुसार ज्या व्यक्तीने तपस्येद्वारे, उपासनेद्वारे आपल्या षड्रिपुंवर विजय मिळविलेला आहे, अशी व्यक्तीला काय म्हणातात?
- अ) सिद्धाण्डम्
 - ब) जीन
 - क) तीर्थकर
 - ड) अरिहंत

प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा (6 पैकी 4)

16

- अ) त्रिविध दुःख स्पष्ट करा.
- ब) मीमांसा दर्शनानुसार मोक्ष म्हणजे काय?
- क) स्वभाववाद संकल्पना स्पष्ट करा.
- ड) बोधीसत्त्व म्हणजे काय?
- इ) तन्मात्र संकल्पना स्पष्ट करा.
- ई) भगवदगीतेनुसार आत्माचे अमरत्व स्पष्ट करा.

प्र.3 दिर्घीत्तरी प्रश्न (4 पैकी 2)

16

- अ) स्थितप्रज्ञाची वैशिष्टे स्पष्ट करा.
- ब) अहंत व बोधीसत्त्व यांच्यातील साम्यभेद स्पष्ट करा.
- क) सांख्य दर्शनानुसार सृष्टीची उत्कांती स्पष्ट करा.
- ड) सांख्य दर्शनानुसार 'पुरुष तत्व या विषयावर निबंध लिहा.

- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. (2 पैकी 1)** 16
- अ) जैन दर्शनानुसार मोक्षाचे स्वरूप स्पष्ट करा.
- ब) प्रकृती-पुरुष संकल्पना सविस्तरपणे स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा.** 16
बौद्ध दर्शनानुसार निर्वाणाची कल्पना सांगून निर्वाण प्राप्तीचा मार्ग विशद करा.

Seat No.	
-----------------	--

M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination Oct/Nov-2022
Darshan Shastra

Day & Date: Tuesday, 14-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Instructions: 1) All questions are compulsory.
 2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Multiple choice questions

16

- 1) What is the expected saadhan of Dnyan or Karma?

a) Moksha	b) Buddhi
c) Tanmatra	d) Indriya
- 2) Avayav are the part of which sharir?

a) Sthool Shareer	b) Sookshma Shareer
c) Karak Shareer	d) All of the above
- 3) Who recognises vastoo?

a) Dole (Eyes)	b) Man (Mind)
c) Ahankaar	d) Buddhi
- 4) Who wrote Sankhykarika?

a) Ishvarkrushna	b) Aasuri •
c) Panchashikhacharya	d) Rishi Kanaad
- 5) Which Pramana helps in understanding Paramanu?

a) Pratyaksha Pramana	b) Anumana Pramana
c) Anuplabdhi Pramana	d) Aagam Pramana
- 6) Which Guna is dominant when we are sleeping?

a) Rajoguna	b) Tamoguna
c) Satvaguna	d) Triguna
- 7) Which Darshana is also known as Paamanshastra?

a) Sankhya Darshana	b) Nyaay Darshana
c) Vedanta Darshana	d) Jain Darshana
- 8) The Vastu (thing), which one is understanding is

a) Pramana	b) Prameya
c) Prama	d) Pramata
- 9) Meemansasutra is also known as

a) Shabarbhasha	b) Tantravartik
c) Nibandhan	d) Dvadaslakshani
- 10) Which of the following does not recognise existence of God?

a) Sankhya Darshan	b) Yog Darshan
c) Jain Darshan	d) (a) & (c)
- 11) How many tatvas are accepted by Advaita Vedanta

a) Seven	b) One
c) Sixteen	d) Twelve
- 12) Upanishadas are also known as

a) Karmkaand	b) Dnyankaand
c) Vedkaand	d) Meemansakaand

SLR-CB-2

- 13) Saankhyayoga discusses which of the following yogas?
 - a) Raajyoga b) Dnyanyoga
 - c) Karmyoga d) Bhaktiyoga
- 14) The siddhanta of Vaisheshika Darshan about origin of nature is called as
 - a) Satkaryavaad b) Shoonyvaad
 - c) Aarambhvaad d) Swabhavvaad
- 15) Which Darshana is also known as Nastik Shiromani
 - a) Charvak Darshana b) Jain Darshana
 - c) Bauddh Darshana d) None of the above
- 16) According to Jain Darshana, the person who by his tapasya and upasana has conquered shadripus is called as
 - a) Siddhanam b) Jeen
 - c) Teerthankar d) Arihant

Q.2 Answer in Brief. (Any Four)

16

- a) Explain Trividh Dukha
- b) What is Moksha according to Meemansa Darshan?
- c) Explain the concept of Swabhaavaad
- d) Who is Bodhisatva?
- e) Explain the concept of Tanmatraa?
- f) Explain the immortal nature of Aatman according to Bhagvadgeeta?

Q.3 Answer the following. (Any Two)

16

- a) Explain the features or characteristics of Sthitpradnya?
- b) Explain the difference between Arhat and Bodhisatva?
- c) Explain the origin of Srushti according to Sankhya Darshana?
- d) Write an essay on Purusha as per Sankhya Darshana

Q.4 Answer in details (Any One)

16

- a) Explain Moksha as per Jain Darshana
- b) Explain the concept of Prakruti - Purusha

Q.5 Answer in Detail

16

What is the meaning of Nirvana as per Bauddha Darshana and what are the ways to achieve the same?

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov -2022
Human Anatomy & Physiology

Day & Date: Wednesday, 15-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 03:00 PM To 06:00 PM

- सूचना :** 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.

16

- 1) मानवी शरीर शास्त्र म्हणजे काय?
 - अ) मानवी शरीरशास्त्र म्हणजे शरीराच्या अवयवांच्या कार्याचा अभ्यास
 - ब) मानवी शरीर रचना म्हणजे मानवी शरीराच्या संरचनेचा अभ्यास
 - क) मानवी शरीरशास्त्र म्हणजे जीवाणू आणि विषाणूंचा अभ्यास
 - ड) मानवी शरीरशास्त्र हा रोग आणि त्याची कारणे यांचा अभ्यास आहे.

- 2) प्रौढ मानवी सांगडयाला किती हाडे असतात?

अ) 205	ब) 207
क) 209	ड) 206

- 3) खालीलपैकी कोणते मानवाच्या मज्जासंस्थेतील संरचनात्मक आणि कार्यात्मक केंद्र आहे?

अ) मेंदू	ब) अक्षतंतू
क) डेंड्रॉन	ड) मज्जातंतू

- 4) स्वादुपिंडातील खालीलपैकी कोणत्या पेशी इन्सुलिन तयार करतात?

अ) उपकल पेशी	ब) यकृत पेशी
क) जंतू पेशी	ड) आइलेट पेशी

- 5) खालीलपैकी मानवी शरीरातील सर्वात मोठी ग्रंथी कोणती आहे?

अ) उरोधिष्ठग्रंथी	ब) मूत्रपिंड
क) यकृत	ड) स्वादुपिंड

- 6) खालीलपैकी कोणता संप्रेरक पोटातून HCL स्त्राव करण्यास मदत करतो?

अ) गॅस्ट्रिन	ब) सेक्रेटिन
क) पेप्सिन	ड) रेनिन

- 7) रक्त गोठणे कशामुळे शक्य होते.

अ) प्लेटलेट्स	ब) हिमोग्लोबिन
क) लिम्फोसाइट्स	ड) प्लाझ्मा

- 8) पॅराथायरॉइड कोणते संप्रेरक तयार करते?
- अ) कॉल्सीटोनिन ब) PTH
क) PFH ड) इन्सुलिन
- 9) उरोधिष्ठ ग्रंथी —— मध्ये स्थित आहेत.
- अ) मान ब) आतडयांतील भिंतीच्या बाजूने
क) श्वासनलिकेच्या बाजूने ड) श्वासपटलवरच्या उदर पोकळीत
- 10) ओसीपीटल लोबमध्ये खालीलपैकी कोणते प्राथमिक संवेदी भाग असतात?
- अ) दृष्टि ब) चव
क) श्रवण ड) घाणेंद्रियाचा
- 11) मानवी मेंदूतील पाइलन ग्रंथी मेलाटोनिनचा स्त्राव करते —— शी संबंधित आहे.
- अ) राग ब) शरीराचे तापमान
क) झोप ड) त्वचेचा रंग
- 12) —— ने फुफ्फुसे झाकलेले असतात.
- अ) फुफ्फुस पडदा ब) पेरीटोनियम
क) हृदयाशय ड) स्नायू
- 13) नाकाच्या मागे आणि घशाच्या मागील बाजूस काय जोडलेले असते?
- अ) हाड ब) अनुनासिक पोकळी
क) अनुनासिक रस्ता ड) कडक टाळू
- 14) मानवी शरीराच्या फिमर हाड —— म्हणून देखील ओळखले जाते.
- अ) मनगटाची हाडे ब) मांडीचे हाडे
क) खांदयाची हाडे ड) गळयाची हाडे
- 15) कोणता भाग हृदयावर नियंत्रण ठेवतो?
- अ) लंबमज्जा ब) पाठीचा कणा
क) मज्जातंतू ड) यापैकी काहीही नाही
- 16) घशाचा खालचा भाग —— शी संलग्न आहे.
- अ) कंठास्थि ब) स्वरयंत्रात असलेली कंठातील पोकळी
क) श्वासनलिका ड) यापैकी काहीही नाही

प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

16

- 1) थोडक्यात टीप लिहा—अक्षीय सांगाडा
- 2) पेशी, ऊतक, स्नायू या संकल्पना थोडक्यात स्पष्ट करा.
- 3) श्वसन प्रणालीचे भाग स्पष्ट करा.
- 4) रक्ताभिसरण प्रणालीची कार्ये काय आहेत?
- 5) सुबक आकृती काढा— स्त्री जनन संस्था
- 6) टीप लिहा—पिटयूटरी ग्रंथी

- प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.** 16
- 1) पुरुष प्रजनन प्रणाली स्पष्ट करा.
 - 2) उलट स्थितीतील आसनाचा शरीरातील प्रणालींवर काय परिणाम होतो?
 - 3) थोडक्यात टीप लिहा—इंद्रिये डोळे
 - 4) पचन संस्थेचे विविध भाग सुबक आकृतीसह स्पष्ट करा.
- प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.** 16
- 1) अंतःस्त्रावी प्रणालीचे सविस्तर वर्णन करा. या प्रणालीची विविध कार्ये लिहा.
 - 2) मज्जासंस्था आणि तिचे कार्य स्पष्ट करा.
- प्र.5 विविध योगिक पद्धती स्पष्ट करून त्यांचा मानवी शरीरातील सर्व प्रणालींवर होणारा परिणाम स्पष्ट करा.** 16

Seat No.	
---------------------	--

Set P**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov -2022**
Human Anatomy & Physiology

Day & Date: Wednesday, 15-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 03:00 PM To 06:00 PM

- Instructions:** 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.
3) Draw neat diagrams wherever necessary.

Q.1 Multiple Choice Questions.**16**

- 1) What is Human Anatomy?
 - a) Human anatomy is the study of the functions of body parts
 - b) Human anatomy is the study of the structure of the human body
 - c) Human anatomy is the study of bacteria and viruses
 - d) Human anatomy is the study of disease and its causes
- 2) How many bones does an adult human skeleton have?
 - a) 205
 - b) 207
 - c) 209
 - d) 206
- 3) Which of the following is the structural and functional unit of the human nervous system?
 - a) Brain
 - b) Axon
 - c) Dendron
 - d) Neuron
- 4) Which of the following cells in the pancreas make insulin?
 - a) Epithelial cells
 - b) Hepatic cells
 - c) Germ cells
 - d) Islet cells
- 5) Which of the following is the largest gland in human body?
 - a) Thymus
 - b) Kidneys
 - c) Liver
 - d) Pancreases
- 6) Which of the following hormone helps in the secretion of HCL from stomach?
 - a) Gastrin
 - b) Secretin
 - c) Pepsin
 - d) Renin
- 7) What makes blood clotting possible?
 - a) Platelets
 - b) Hemoglobin
 - c) Lymphocytes
 - d) Plasma
- 8) What hormone does the parathyroid produce?
 - a) Calcitonin
 - b) PTH
 - c) PFH
 - d) Insulin
- 9) The Thymus is located in _____.
 - a) Neck
 - b) Along intestinal walls
 - c) Along trachea
 - d) in abdominal cavity above diaphragm
- 10) The occipital lobe contains which of the following primary sensory areas?
 - a) Visual
 - b) Taste
 - c) Auditory
 - d) Olfactory

- 11) Pineal gland of human brain secretes melatonin concerned with _____.
 a) Anger b) Body temperature
 c) Sleep d) Coloration of the skin
- 12) Lungs are covered by _____.
 a) Pleural membrane b) Peritoneum
 c) Pericardium d) Muscles
- 13) What is behind the nose and connects with the back of the throat?
 a) Bone b) Nasal cavity
 c) Nasal passage d) Hard palate
- 14) The femur bones of the human body are also known as _____.
 a) Wrist bones b) Thigh bones
 c) Shoulder bones d) Collar bones
- 15) Which part of the brain controls the heart?
 a) Medulla Oblongata b) Spinal Cord
 c) Neuron d) None of these
- 16) Lower part of pharynx is attached to _____.
 a) Hyoid Bone b) Larynx
 c) Trachea d) None of the above

Q.2 Write short Answers. (Any Four)

- a) Write short note on Axial skeleton.
- b) Explain concept of Cell, Tissue, Muscle in shorts.
- c) Explain anatomy of Respiratory system.
- d) What are the Functions of Circulatory system?
- e) Draw neat labelled diagram - Female Reproductive System.
- f) Short note — Pituitary Gland.

16

Q.3 Answer the following questions (any 2 out of 4)

- a) Explain Male Reproductive System.
- b) How does Inverted pose asana effects on body systems?
- c) Write short note on Sense organ - Eye.
- d) Explain parts of Alimentary canal with neat labelled diagram.

16

Q.4 Answer the following questions (Any One)

- a) Explain Endocrine system in detail. Write various functions of Endocrine system.
- b) Explain Nervous System with its functions.

16

Q.5 Answer the following questions in detail.

Explain different Yogic practices and its effects on all human body systems.

16

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov - 2022
Yoga for Sports

Day & Date: Thursday, 16-02-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
2) उजवीकडील अंक पुर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.

16

- 1) सायकलस्वारांना चांगली शरीर स्थिती ठेवण्यासाठी कोणते आसन चांगले आहे?

अ) पादहस्तासन	ब) उष्ट्रासन
क) पवनमुक्तासन	ड) हलासन
- 2) मूलबंधाच्या सरावाने —— वायू आणि —— वायू एकरूप होऊ लागतात.

अ) अपान, प्राण	ब) उदान, अपान
क) व्यान, प्राण	ड) प्राण, उदान
- 3) 'लॉर्ड्सिस' याला —— म्हणतात.

अ) गोलाकार मनका	ब) पोकळ मनका
क) पाश्व मनका	ड) बँक वक्र मनका
- 4) एका श्वासोच्छवासाच्या चक्रादरम्यान श्वास घेता येणारी किंवा बाहेर टाकली जाऊ शकणाऱ्या हवेवे प्रमाण —— म्हणतात.

अ) इन्स्पेटरी रिझर्व व्हॉल्यूम	ब) भरतीची मात्रा
क) अवशिष्ट खंड	ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 5) शूटिंगमध्ये कोणत्या प्रकारची मुद्रा चांगली आहे?

अ) मांडुकी मुद्रा	ब) शांभवी मुद्रा
क) तडाकी मुद्रा	ड) महा मुद्रा
- 6) खाली दिलेल्या सायनोद्धियल जॉइंट शोधा.

अ) पिव्होट जॉइंट	ब) हिंज जॉइंट
क) अ) आणि ब) दोन्ही	ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 7) —— याला कोपराचा सांधा म्हणतात.

अ) पिव्होट जॉइंट	ब) हिंज जॉइंट
क) ग्लायडिंग जॉइंट	ड) बॉल आणि सॉकेट जॉइंट
- 8) प्रत्येक वॅट्रिकलच्या प्रति बीटमधून बाहेर पडलेल्या रक्ताच्या मात्राला —— म्हणतात.

अ) कार्डियाक आउटपुट	ब) एंड-डायस्टोलिक व्हॉल्यूम
क) स्ट्रोक व्हॉल्यूम	ड) कार्डियाक इंडेक्स

- 9) —— बास्केटबॉल खेळाडूसाठी आसन चांगले आहे.
 अ) पवनमुक्तसान ब) संतुबंधासन
 क) वीरभद्रासन ड) जनुशीर्षासन
- 10) प्रत्येक वैंट्रिकलद्वारे प्रति मिनिट पंप केलेल्या रक्ताचे प्रमाण —— म्हणतात.
 अ) कार्डियाक आउटपुट ब) एंड-डायस्टोलिक व्हॉल्यूम
 क) स्ट्रोक व्हॉल्यूम ड) कार्डियाक इंडेक्स
- 11) त्राटक खालील खेळांसाठी उपयुक्त आहे.
 अ) धनुर्धारी ब) नैमबाजी
 क) तिरंदाजी ड) वरील सर्व
- 12) फुटबॉल गोलकीपरला पवित्रा राखण्यासाठी कोणते आसन केले जाते?
 अ) उत्काटासन ब) गोमुखासन
 क) पद्मासन ड) शशांकासन
- 13) बास्केटबॉल खेळाडुंना फुफुसाचा स्टॅमिना वाढवण्यासाठी कोणता प्राणायाम चांगला आहे?
 अ) भस्त्रिका ब) मूर्च्छा
 क) प्लाविनी ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 14) मुद्राच्या सरावामुळे —— गोष्टी होतात.
 अ) प्रत्याहार ब) ध्यान
 क) धारणा ड) समाधि
- 15) खालीलपैकी कोणता अवयव रक्त फिल्टर करतो?
 अ) यकृत ब) हृदय
 क) मूत्रपिंड ड) प्लीहा
- 16) हकार —— शी संबंधित आहे.
 अ) सूर्य भेदी नाडी ब) चंद्रभेदी नाडी
 क) सुसुम्ना नाडी ड) वरील पैकी सर्व

प्र.2 खालीलपैकी प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

16

- अ) आसनाचे प्रकार लिहा.
 ब) टीप लिहा: चपळता आणि योग
 क) टेबल टेनिस खेळात मदत करणारी कोणतीही दोन उभी आसने उदाहरणासह समजावून सांगा.
 ड) लवचिकता सुधारण्यासाठी योग आसन कशी मदत करेल?
 इ) प्राणायाम म्हणजे काय?
 ई) टीप लिहा: निरोगी मणक्यासाठी योग

प्र.3 खालीलपैकी प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

16

- अ) खेळाचे महत्त्व लिहा.
 ब) टीप लिहा: गती आणि योग

- क) बास्केटबॉल खेळात मदत करणारी कोणतीही दोन उभी आसने उदाहरणासह समजावून सांगा.
ड) खेळाडू म्हणून विकसित होण्यासाठी कोणते गुण महत्वाचे असू शकतात?

प्र.4 खालीलपैकी प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही एक) 16
स्नायूंची उत्पत्ती लिहा आणि शरीराच्या हालचालीत त्या स्नायूंचा अंतर्भाव आणि महत्व लिहा.

किंवा

सामान्य व्यक्ती आणि क्रीडा व्यक्ती यांच्यासाठी प्राणायामाचे परिणाम लिहा.

प्र.5 मानवी शरीरातील अक्षांचे प्रकार लिहा आणि अक्षांचा वेगवेगळ्या आसनांशी संबंध सांगा. 16

Seat No.	
-----------------	--

M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov - 2022
Yoga for Sports

Day & Date: Thursday, 16-02-2023

Max. Marks: 70

Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Instructions: 1) All questions are compulsory.
 2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Choose the correct alternatives from the options.**16**

- 1) Which Asana is good for cyclist's for maintain good posture?

a) Padhastasana	b) Ushtrasana
c) Pawanmuktasana	d) Halasana
- 2) By Practice of Muabandha _____ vayu and _____ vayu starts harmonizing.

a) Apana, Prana	b) Udana, Apana
c) Vyana, Prana	d) Prana, Udana
- 3) 'Lordosis' is also called _____.

a) Round backspine	b) Hollow backspine
c) Lateral backspine	d) Back curvespine
- 4) The amount of air that can be inhaled or exhaled during one respiratory cycle is called _____.

a) Inspiratory Reserve Volume	b) Tidal Volume
c) Residual Volume	d) None of these
- 5) Which types of Mudra is good in Shooting?

a) Manduki Mudra	b) Shambhavi Mudra
c) Tadaki Mudra	d) Maha Mudra
- 6) Find the Synovial joint given below:

a) Pivot joint	b) Hinge joint
c) a) and b) Both	d) None of these
- 7) _____ is called Elbow joint.

a) Pivot joint	b) Hinge joint
c) Gliding joint	d) Ball and Socket Joint
- 8) Volume of blood ejected each ventricle per beat is called _____.

a) Cardiac output	b) End-diastolic volume
c) Stroke volume	d) Cardiac Index
- 9) _____ Asana is good for Basketball Player.

a) Pawanmuktasana	b) Setubandhanasana
c) Virbhadrasana	d) Janushisasna
- 10) The amount of blood pumped by each ventricle per minute is called _____.

a) Cardiac output	b) End-diastolic volume
c) Stroke volume	d) Cardiac Index
- 11) Trataka is helpful for following games:

a) Archery	b) Shooting
c) Tirandaji	d) All of the above

SLR CB-4

- 12) Which asana is help for Football Goalkeeper to maintain the posture?
- a) Utkatasana
 - b) Gomukhasana
 - c) Padmasana
 - d) Shasankasana
- 13) Which Pranayama is good for Basketball Players to increase the Stamina of lunges?
- a) Bhastrika
 - b) Murchha
 - c) Plavini
 - d) None of the above
- 14) Practice of Mudra Leads to: _____
- a) Pratyahara
 - b) Dhyana
 - c) Dharna
 - d) Samadhi
- 15) Which of the following organ filters the blood?
- a) Liver
 - b) Heart
 - c) Kidney
 - d) Spleen
- 16) Hakara is related to _____.
 a) Surya nadi
 b) Chandra nadi
 c) Susumnanadi
 d) All of the above

Q.2 Answer the following questions. (Any Four)

16

- a) Write types of Asana?
- b) Write the short note: Agility and Yoga
- c) Explain any two standing asana those will help in Table Tennis game with example.
- d) How Yoga asana will help to improve flexibility explain.
- e) What is Pranayama?
- f) Short note: Yoga for Healthy Spine

Q.3 Answer the following questions. (Any Two)

16

- a) Write the Importance of Sports.
- b) Write the short note: Speed and Yoga
- c) Explain any two standing asana those will help in Basketball game with example.
- d) Which is important qualities, can develop as sportsman?

Q.4 Answer the following questions. (Any One)

16

Write any two-muscle origin, Insertion, and importance of those muscles in body movement.

OR

Write the Effects of Pranayama for normal person and Sports person.

Q.5 Write the types of Axis in the Human Body and relate Axis with different Asana.

16

Seat No.	
---------------------	--

Set P

M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov - 2022
Yoga for Fitness

Day & Date: Thursday, 16-02-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
2) उजवीकडील अंक पुर्ण गुण दर्शवितात.

- प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.** 16
- 1) दीर्घकाळ झोपेची कमतरता यामुळे होऊ शकते:

अ) अशक्तता	ब) चिंता वाढणे
क) स्मरणशक्ती समस्या	ड) वरील सर्व
 - 2) निद्रानाश म्हणजे काय?

अ) झोप लागण्यात अडचण	ब) झोपेत राहण्यात अडचण
क) उठल्यानंतर झोपेत परत येण्यात अडचण	ड) वरील सर्व
 - 3) झोप स्वच्छता म्हणजे काय?

अ) झोपण्यापूर्वी आरामशीर आंघोळ किंवा शॉवर	ब) जागृत झाल्यानंतर उत्तेजक आंघोळ किंवा शॉवर
क) नियमित झोपेची जाहिरात	ड) सतसत 8 तास झोपतो
 - 4) एरोबिक व्यायाम हा वर्कआउट शब्द कोणत्या शब्दाशी अदलाबदल करण्या योग्य आहे?

अ) बॅलिस्टिक	ब) अँनाबॉलिक
क) कार्डिओ	ड) चयापचय
 - 5) —— एक विकार किंवा कार्य आहे ज्यामुळे चांगले आरोग्य निघून जाते?

अ) शारीरिक आजार	ब) आरोग्य
क) रोग	ड) संसर्गजन्य रोग
 - 6) खालीलपैकी कोणते परिणाम आरोग्याचे नाही?

अ) पोषण	ब) शारीरिक
क) सामाजिक	ड) मानसिक
 - 7) जास्त वजनाची व्याख्या —— आहे.

अ) $BMI > 25 \text{ kg/m}^2$	ब) $BMI = 25 \text{ kg/m}^2$
क) $BMI 25-29.9 \text{ kg/m}^2$	ड) $BMI 25-30 \text{ kg/m}^2$

- 8) खालीलपैकी कोणता रोग लट्पणा विकसित होण्याचा धोका वाढवतो?
- अ) टाइप 2 मधुमेह
 - ब) कर्करोग
 - क) हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग
 - ड) वरील सर्व
- 9) आसन म्हणजे काय?
- अ) आसन शरीराच्या अनेक स्थितीचा संदर्भ देते
 - ब) योग चर्टझवर झोपा
 - क) आसन वैशिवक ऊर्जेशी संबंधित आहे
 - ड) वरीलपैकी नाही
- 10) योगामध्ये शुधिक्रिया कशाला म्हणतात?
- अ) अनुलोम-विलोम
 - ब) उज्जयी
 - क) कपालभाती
 - ड) सूर्यभेदन
- 11) लट्पणा म्हणजे —— होय.
- अ) कमी इंसुलिन उत्पादन
 - ब) चरबी जमा होणे
 - क) चरबी जाळणे
 - ड) हृदयाची वाढ होणे
- 12) महाधमनीच्या भिंतीवरील रक्ताचा दाब —— म्हणून ओळखला जातो.
- अ) पाठदुखी
 - ब) लट्पणा
 - क) उच्च रक्तदाब
 - ड) दमा
- 13) मूल बंधाच्या सरावासाठी कोणती मुद्रा उपयुक्त आहे?
- अ) पाषाणी मुद्रा
 - ब) खेचरी मुद्रा
 - क) अश्विनी मुद्रा
 - ड) महाबंध
- 14) खालीलपैकी कोणत्या घटकामुळे लट्पणा होत नाही?
- अ) आनुवंशिकता
 - ब) खाण्याची वारंवारता
 - क) मानसशास्त्रीय घटक
 - ड) यापैकी नाही
- 15) शरीरातील लांब हाडांचे कार्य —— आहे.
- अ) शक्ती देणे
 - ब) संरक्षण देणे
 - क) लीळ्हर म्हणून कार्य करणे
 - ड) स्नायू जोडण्यासाठी क्षेत्र प्रदान करा
- 16) सांध्याद्वारे गतीची श्रेणी म्हणून —— ओळखले जाते?
- अ) स्ट्रेचिंग
 - ब) लवचिकता
 - क) चपळता
 - ड) संतुलन

प्र.2 खालीलपैकी प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

16

- अ) योग निद्रा स्पष्ट करा.
- ब) जानुशिरासनाची प्रक्रिया आणि फायदे तपशीलवार लिहा.
- क) शारीरिक आरोग्य म्हणजे काय?
- ड) आरोग्याशी संबंधित शारीरिक तंदुरुस्तीचे पाच घटक स्पष्ट करा.
- इ) WHO नुसार आरोग्य संकल्पना उदाहरणासह स्पष्ट करा.
- ई) मानसिक आरोग्यासाठी प्राणायामाचे महत्त्व स्पष्ट करा.

प्र.3 खालीलपैकी प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

- अ) निरामयता म्हणजे काय?
- ब) त्रिदोष बद्दल सविस्तर लिहा.
- क) BMI म्हणजे काय? BMI व्यवस्थित राखण्यासाठी योगा कसा मदत करेल?
- ड) तणावाचे प्रकार उदाहरणासह स्पष्ट करा.

प्र.4 खालीलपैकी प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही एक)

वेगवेगळ्या प्रकृतीनुसार शरीर रचना स्पष्ट करा.

किंवा

आधुनिक युगातील कोणत्याही दोन मानसिक आरोग्य समस्या समजावून सांगा आणि त्या समस्यांवर योग सुचवा.

प्र.5 लवचिकता म्हणजे काय? लवचिकता मोजण्याची प्रक्रिया स्पष्ट करा.

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov - 2022
Yoga for Fitness**

Day & Date: Thursday, 16-02-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 70

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Choose the correct alternatives from the options.

16

- 1) Prolonged sleep deprivation can result in:
 - a) Impaired driving
 - b) increased anxiety
 - c) Memory problems
 - d) All of the above
- 2) What is insomnia?
 - a) Difficulty falling asleep
 - b) Difficulty staying asleep
 - c) Difficulty returning to sleep after waking
 - d) All of the above
- 3) What is sleep hygiene?
 - a) A relaxing bath or shower before bed
 - b) A stimulating bath or shower after waking
 - c) The promotion of regular sleep
 - d) Sleeping for 8 hr. continuous
- 4) The workout term aerobic exercise is interchangeable with which term?
 - a) Ballistic
 - b) Anabolic
 - c) Cardio
 - d) Metabolism
- 5) _____ is a disorder or bad functioning which leads to departure of good health?
 - a) Physical Disease
 - b) Health
 - c) Disease
 - d) Infectious disease
- 6) Which of the following is not dimension of health?
 - a) Nutritional
 - b) Physical
 - c) Social
 - d) Mental
- 7) _____ is the definition of overweight?
 - a) BMI > 25 kg/m²
 - b) BMI = 25 kg/m²
 - c) BMI 25 -29.9 kg/m²
 - d) BMI 25-30 kg/m²
- 8) Which of the following diseases does obesity increase the risk of developing?
 - a) Type 2 diabetes
 - b) Cancer
 - c) Cardiovascular disease
 - d) All of the above
- 9) What is Asana?
 - a) Asana refer to many positions of the body
 - b) Sleep on yoga mat
 - c) Asana relates to cosmic energies
 - d) None of the Above

- 10) What is Shudhikriya called in yoga?
 - a) Anulom-Vilom
 - b) Ujjayi
 - c) Kapalbharti
 - d) Suryabhedan
- 11) Obesity means _____.
 - a) Less insulin production
 - b) Accumulation of fat
 - c) Burning of fat
 - d) Enlargement of heart
- 12) The pressure of blood increase on the wall of aorta is known as _____.
 - a) Back pain
 - b) Obesity
 - c) Hypertension
 - d) Asthma
- 13) Which Mudra is useful in Practicing of moola bandha?
 - a) Pashani Mudra
 - b) Khechri Mudra
 - c) Ashwini Mudra
 - d) Mahabandha
- 14) Which of the following factors does not cause obesity?
 - a) Genetics
 - b) Frequency of eating
 - c) Psychological factors
 - d) None of these
- 15) Function of long bones in the body is to _____.
 - a) Give a strength
 - b) Give a Protection
 - c) Act as lever
 - d) Provide surface area for muscle attachment
- 16) What is known as the range of motion through a joint?
 - a) Stretching
 - b) Flexibility
 - c) Agility
 - d) Balance

Q.2 Answer the following questions. (Any Four)

16

- a) Explain about Yoga Nidra.
- b) Explain the procedure and benefits of Janushirasana in detail.
- c) What is physical Health?
- d) Explain about five components of Health-related physical fitness.
- e) Explain Health according WHO with suitable example.
- f) Explain about Importance of pranayama for Mental Health.

Q.3 Answer the following questions. (Any Two)

16

- a) What is Wellness?
- b) Explain about the Tridoshas.
- c) What is BMI? How Yoga will help to good maintain BMI?
- d) Explain types of Stress with example.

Q.4 Answer the following questions. (Any One)

16

Explain about body Composition according to different Prakrutis.

OR

Explain any two Common Mental Health Problems in Modern era and suggest Yoga on that problems.

Q.5 What is Flexibility? Explain the proses of measuring the flexibility.

16

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2022
Vedas & Upanishads

Day & Date: Monday, 20-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

2) उजवीकडील अंक पुर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.**16**

1) वेदवाङ्गमयाचे एकूण किती विभाग आहेत?

- | | |
|------|------|
| अ) 4 | ब) 3 |
| क) 2 | ड) 1 |

2) ऋषींना स्फुरलेल्या आणि त्यांनी गायिलेल्या छंदोबध्दमंत्राचा नीट रचलेला समूह म्हणजे काय?

- | | |
|-------------|------------|
| अ) आरण्यके | ब) उपनिषदे |
| क) ब्राह्मण | ड) संहिता |

3) उपनिषदांची भाषा कोणती आहे?

- | | |
|------------|------------------|
| अ) हिंदी | ब) प्राकृत |
| क) मिश्रित | ड) वैदिक संस्कृत |

4) यजुर्वेदातील वाजसनेयी संहितेचा चाळीसावा अध्याय म्हणजे कोणते उपनिषद?

- | | |
|---------------------|---------------------|
| अ) तैत्तिरीय उपनिषद | ब) माणङ्गक्य उपनिषद |
| क) ऐतरेय उपनिषद | ड) ईशावास्यो पनिषद |

5) ऋग्वेदाची विभागणी किती भागांत केलेली आहे?

- | | |
|-------|------|
| अ) 10 | ब) 5 |
| क) 8 | ड) 6 |

6) वेदसंहिता पठणाच्या वेळी स्वर किती प्रकारे उच्चारला जाऊ शकतो?

- | | |
|------|-----------|
| अ) 2 | ब) 4 |
| क) 3 | ड) केवळ 1 |

7) ऋग्वेदातील विभागांना काया म्हणतात?

- | | |
|-----------|-------------|
| अ) अध्याय | ब) मंडल |
| क) प्रकरण | ड) ब्राह्मण |

8) 'जनसामान्यांचा वेद' ही कोणत्या उपनिषदाची ओळख आहे?

- | | |
|-------------|-------------|
| अ) ऋग्वेद | ब) सामवेद |
| क) आयुर्वेद | ड) अथर्ववेद |

- 9) कोणत्या उपनिषदाला 'वाजसनेयो उपनिषद' असेही म्हणतात?
- अ) ईशोपनिषद
 - ब) शाण्डिल्य उपनिषद
 - क) मुण्डकउपनिषद
 - ड) माण्डूक्य उपनिषद
- 10) 'यज्ञादावेद' ही कोणत्या वेदाची ओळख आहे?
- अ) सामवेद
 - ब) अर्थर्ववेद
 - क) यजुर्वेद
 - ड) ऋग्वेद
- 11) मधूकाण्ड, याज्ञवल्यकाण्ड आणि खिलकाण्ड हे कोणत्या उपनिषदाचे भाग आहेत?
- अ) ध्यानबिंदू उपनिषद
 - ब) बृहदारण्य उपनिषद
 - क) माण्डूक्य उपनिषद
 - ड) प्रश्नोपनिषद
- 12) उपनिषदानुसार वाणीचे किती प्रकार आहेत?
- अ) 2
 - ब) 3
 - क) 1
 - ड) 4
- 13) पंचकोश संकल्पना कोणत्या उपनिषदाची विषय आहे?
- अ) तैत्तिरीय उपनिषद
 - ब) बृहदारण्यउपनिषद
 - क) ऐतरेयउपनिषद
 - ड) ईशावास्योपनिषद
- 14) अमृतनादो पनिषदात योगच्या किती अंगांचे वर्णन केले आहे?
- अ) 15
 - ब) 8
 - क) 5
 - ड) 6
- 15) शाण्डिल्य उपनिषदानुसार धारणा किती प्रकारची सांगितली आहे?
- अ) 3
 - ब) 2
 - क) 5
 - ड) 7
- 16) अजपाहंसविद्येचा उपाय म्हणून षडांग योगाचे सविस्तर वर्णन कोणत्या उपनिषदात आढळते?
- अ) ध्यानबिंदू उपनिषद
 - ब) छांदोग्यउपनिषद
 - क) अमृतनादोपनिषद
 - ड) माण्डूक्य उपनिषद

- प्र.2 खालीलपैकी प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)** 16
- अ) ध्यानबिंदू उपनिषद वर्णित त्रिमूर्ती ध्यान
 - ब) शाण्डिल्योपनिषदातल समाधिस्वरूप
 - क) ध्यानयोग
 - ड) आसुरी संपदेचे फळ
 - इ) प्रशान्त मन
 - ई) तेजोबिंदु पनिषदानुसार समाधी
- प्र.3 खालीलपैकी प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)** 16
- अ) शाण्डिल्य उपनिषदानुसार ब्रह्मस्वरूप विशद करा.
 - ब) भवगद्गीतेच्या सहाव्या अध्यायात वर्णिलेल्या 'योगारूढ' साधकाचे वर्णन करा.
 - क) अमृतनादोपनिषदाचा सारांश लिहा.
 - ड) श्रीमद्भगवद्गीतेत योगदर्शनाची बीजे कशी आढळतात ते स्पष्ट करा.

प्र.4 खालीलपैकी प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही एक)
असुरी संपदेचे परिणाम
किंवा
महाभारतानुसार योगवर्णन स्पष्ट करा.

प्र.5 शाणिडल्योपनिषदानुसार मनोन्मनी अवस्था

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2022
Vedas & Upanishads

Day & Date: Monday, 20-02-2023

Max. Marks: 70

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Instructions: 1) All questions are compulsory.
 2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Choose the correct alternatives from the options. 16

- 1) Vedas Literature is made up of how many segments?

a) 4	b) 3
c) 2	d) 1
- 2) The rhythmic sentences based on revelations to Rishi are called as _____.

a) Aaranyake	b) Upanishad
c) Brahman	d) Sanhita
- 3) Upanishadas are in which language?

a) Hindi	b) Prakruti
c) Mishrit	d) Vaidik sanskrut
- 4) The 40th Adhyay of Bajseneey Samhita of Yajurved is also known as which Upanishad?

a) Taittriya Upanishad	b) Mandukya Upanishad
c) Aitrey Upanishad	d) Ishavasyapanishad
- 5) Rugveda is divided in how many parts?

a) 10	b) 5
c) 8	d) 6
- 6) Swaras can be pronounced in how many ways while chanting Vedas?

a) 2	b) 4
c) 3	d) Only 1
- 7) Parts of Rugveda are called as _____.

a) Adhyay	b) Mandala
c) Prakaran	d) Brahman
- 8) Which Upanishad is also known as everyone's Veda?

a) Rugved	b) Saamved
c) Ayurved	d) Atharvaved
- 9) Which Upanishad is also known as Vaajseneeyopnished?

a) Ishopnished	b) Shandilya Upanishad
c) Mundak Upanishad	d) Mandukya Upanishad
- 10) Which Veda is known as Yadnyada Ved?

a) Saamved	b) Atharvaved
c) Yajurved	d) Rugved
- 11) Madhukand, Yadnyavalkyakand and Khilkand are parts of which Upanishad?

a) Dhyanibindu Upanishad	b) Bruhadaranya Upanishad
c) Mandukya Upanishad	d) Prashnopnished

- 12) According to Upnishadas, how many types of Vaani are there?
a) 2 b) 2
c) 1 d) 4
- 13) Which Upnishad deals with the concept of Panchkosha?
a) Taittiriya Upnishad b) Bruhadarnya Upnishad
c) Aitrey Upnishad d) Ishavasyoupnishad
- 14) How many types of Yoga Angas are described in Amrutanadopnishad?
a) 15 b) 8
c) 5 d) 6
- 15) How many types of Dharanas are mentioned in Shandilyopanishad?
a) 3 b) 2
c) 5 d) 7
- 16) Which Upnishad has explained Shadang Yoga as Upaay to Ajpahans Vidya?
a) Dhyanbindu Upnishad b) Chandogya Upnishad
c) Amrutanadopnishad d) Maandukya Uponishad

- Q.2 Answer the following questions. (Any Four)** 16
- a) Dhyanbindu Upnishad Varnit Trimurti Dhyan.
b) Samadhiswaroop as per Shandilyopanishad
c) Dhyanyog
d) Result of Asuri Sampada
e) Prashant Manah
f) Samadhi as per Tejobindupnishad

- Q.3 Answer the following questions. (Any Two)** 16
- a) Explain Brahmswaroop as per Shandilyaopanishad.
b) Describe Yogarudh Sadhaka as per sixth Adhyaya of Bhagvadegeeta.
c) Summarise Amrutanadopnishad
d) Explan, how the roots of Yogadarshana can be found in Shreemadbhagvadgeeta.

- Q.4 Answer the following questions. (Any One)** 16
Outcome of Asuri Sampada

OR

Yogvarnan as per Mahabharata

- Q.5 Explain Manonmanee state as per Shandilyopanishad.** 16

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2022
Patanjal Yogasutras

Day & Date: Tuesday, 21-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा. 16

1) योगशास्त्रानुसार प्रमाण किती प्रकारचे आहेत?

- | | |
|------|------|
| अ) 4 | ब) 3 |
| क) 1 | ड) 5 |

2) योगशास्त्रानुसार कशाचा निरोध म्हणजे योग होय?

- | | |
|----------------|------------|
| अ) वासना | ब) आशय |
| क) चित्तवृत्ती | ड) संस्कार |

3) सूत्र किती प्रकारचे असतात?

- | | |
|------|------|
| अ) 2 | ब) 3 |
| क) 4 | ड) 1 |

4) पुरुष तत्त्वावर ध्यान केले असता कोणती समाधी अवस्था प्राप्त होते?

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| अ) संप्रज्ञात समाधी | ब) सबीज समाधी |
| क) निर्बिज समाधी | ड) अस्मिता संप्रज्ञात समाधी |

5) योगसुत्रानुसार सगळ्यात सूक्ष्म तत्त्व कोणतं आहे?

- | | |
|------------|------------|
| अ) पुरुष | ब) इंद्रिय |
| क) प्रकृती | ड) चित्त |

6) अनित्याला नित्य, दुखाला सुख समजणे म्हणजेच -----.

- | | |
|--------------|------------|
| अ) स्वाध्याय | ब) अविद्या |
| क) अस्मिता | ड) तप |

7) अभिनिवेश काय आहे?

- | | |
|-----------|----------------|
| अ) वृत्ती | ब) चित्तभूमी |
| क) क्लेश | ड) यापैकी नाही |

8) क्लेशांनी प्रभावित होऊन जर आपण कर्म केले तर त्या कर्माची फलप्राप्ती आपल्याला किती प्रकार होते?

- | | |
|------|------|
| अ) 3 | ब) 2 |
| क) 4 | ड) 5 |

- 9) पातंजल योगसुत्रानुसार दुःखाचं कारण काय आहे?
- अ) क्लेश
 - ब) आशय
 - क) पुरुष आणि बुद्धी संयोग
 - ड) विपाक
- 10) पातंजल योगसुत्रानुसार दृश्य म्हणजे काय?
- अ) 23 तत्त्व
 - ब) 18 तत्त्व
 - क) एकमेव पुरुषतत्त्व
 - ड) 24 तत्त्व
- 11) अलिंग म्हणजे काय?
- अ) एकमेव तत्त्व पुरुष
 - ब) एकमेव तत्त्व प्रकृती
 - क) तन्मात्र
 - ड) अहंकार
- 12) पातंजल योगसुत्रानुसार दुःखापासून मुक्तीचा उपाय कोणता?
- अ) क्लेशांचा नाश
 - ब) वासनांचा नाश
 - क) विवेकख्याती
 - ड) वृत्तीचा नाश
- 13) द्रष्टा आणि दृश्य यांच्या संयोगाचं कारण काय?
- अ) अस्तेय
 - ब) क्लेश
 - क) वृत्ती
 - ड) अविद्या
- 14) विवेकख्याती प्राप्त करण्याचा उपाय?
- अ) अविद्येचा नाश
 - ब) स्वाध्याय
 - क) अष्टांगयोग
 - ड) क्रियायोग
- 15) अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह हे काय आहेत?
- अ) पंचक्लेश
 - ब) पंचवृत्ती
 - क) नियम
 - ड) यम
- 16) अपरीग्रहाचे पालन केल्याने कोणती सिध्दी प्राप्त होते?
- अ) जुगुप्सा परैः असंसर्गः
 - ब) जन्मकथांता संबोधः
 - क) वीर्य लाभः
 - ड) क्रिया फल

प्र.2 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

16

- अ) चित्त प्रसादन उपाय सांगा.
- ब) चित्त म्हणजे काय ते सांगून चित्तवृत्ती किती प्रकारचे आहेत आणि त्या कोणते ते लिहा.
- क) पातंजल योग दर्शनानुसार प्रमाण किती प्रकारचे आहेत आणि कोणते ते लिहा.
- ड) प्रकृती म्हणजे काय ते सांगून प्रकृतीची लक्षणे लिहा.
- इ) प्रतिपक्ष भावना स्पष्ट करा.
- ई) अभिनिवेश म्हणजे काय?

प्र.3	खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)	16
अ)	'तस्य प्रशांत वाहिता चितस्य' स्पष्ट करा.	
ब)	पंचक्लेशांचे विवेचन करा व योगशास्त्रानुसार त्याचे निवारण करण्याचे उपाय लिहा.	
क)	चतुर्विध समापत्तींचे विवेचन लिहा.	
ड)	'यम—नियम अष्टांग योगाचा पाया आहेत' सिद्ध करा.	
प्र.4	खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. धर्ममेघ समाधी स्पष्ट करा.	16
	किंवा	
	निर्माणचित्त ही संकल्पना स्पष्ट करा.	
प्र.5	खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. ईश्वर संकल्पना स्पष्ट करा.	16

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2022
Patanjal Yogasutras

Day & Date: Tuesday, 21-02-2023
 Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

Instructions: 1) All questions are compulsory.
 2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Choose the Correct Option.

16

- 1) How many Pramanas are there as per Yogashastra?

a) 4	b) 3
c) 1	d) 5
- 2) Nirodha of what is Yoga as per Yogashastra.

a) Vasana	b) Aashay
c) Chittavrutti	d) Sanskar
- 3) How many types of Sutra are there _____?

a) 2	b) 3
c) 4	d) 1
- 4) Which Samadhi Avastha is achieved when Dhyan is aimed on Purusha Tatva.

a) Sampradnyaat Samadhi	b) Sabeej Samadhi
c) Nirbeej Samadhi	d) Asmita Sampradnyaat Samadhi
- 5) Which according to Yogashastra which is the sookshma (smallest) tatva?

a) Purusha	b) Indriya
c) Prakruti	d) Chitta
- 6) Interpreting Anitya as Nitya and Dukkha as Sukha is _____.

a) Swadhyaya	b) Avidya
c) Asmita	d) Tap
- 7) What is Abhinivesha?

a) Vrutti	b) Chittabhumi
c) Klesha	d) None of the above
- 8) If Karma is done under the influence of Klesha then the outcome is achieved in how many ways?

a) 3	b) 2
c) 4	d) 5
- 9) What according to Patanjali Yogasutra is the reason for Dukkha?

a) Klwsha	b) Aashaya
c) Purusha and Buddhi Sanyog	d) Vipak
- 10) What is the meaning of Drushya according to Patanjali Yoga Shastra?

a) 23 Tatvas	b) 18 Tatvas
c) One and only Purusha Tatva	d) 24 Tatvas
- 11) What is the meaning of Alinga?

a) One and only Tatva Purusha	b) One and only Tatva Prakruti
c) Tanmatra	d) Ahankar

- 12) What is the way achieve Dukkha mukti according to Patanjali Yogasutra?
a) Naasha of Klesha b) Naasha of Vasana
c) Vivekkhyati d) Naasha of Vrutti
- 13) What is the reason of Sanyog of Drashta and Drushya?
a) Asteya b) Klesha
c) Vrutti d) Avidya
- 14) What is the way to achieve Vivekkhyati.
a) Naasha of Avidya b) Swadhyaya
c) Ashtangyoga d) Kriyayoga
- 15) Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmcharya, Agarighraha are _____.
a) Panchklesha b) Panchvrutti
c) Niyam d) Yam
- 16) What is achieved upon following Aparigraha?
a) Jugupas Paraihi Asansargah b) Janmakthanta Sambodhah
c) Veerya Laabhhah d) Kriya Falah

Q.2 Answer in Brief. (Any 4 out of 6) 16

- a) Explain Chitta prasadhan Upaay.
- b) What is Chitta and Chittavrutti? List out the Chittavruttis.
- c) According to Patanjali Yogashastra Pramanas are of how many type and what are they?
- d) Explain Prakruti and list its features.
- e) Explain the concept of Pratipaksha Bhavana.
- f) What is the meaning of Abhinivesha?

Q.3 Answer the following. (Any 2 out of 4) 16

- a) Explain 'Tasya Prashant Vahita Chittasya'.
- b) Explain panchklesh and remedies to remove them according to yogashastra.
- c) Explain Chaturvidh Samapati.
- d) Prove that 'Yama Niyama are the foundation of Ashtang Yoga.

Q.4 Answer in detail. (Any 1 of the following) 16

- a) Explain Dharmmegh Samadhi.
- b) Explain the concept of Nirmaanchitta

Q.5 Answer the following in detail. 16

Explain concept of Ishwara.

Seat No.	
-----------------	--

M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2022
Research Methodology

Day & Date: Wednesday, 22-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

2) उजवीकडील अंक पुर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.**16**

- 1) यापैकी कोणती माहिती संकलनाची पृष्ठत नाही?
 - अ) प्रश्नावली
 - ब) मुलाखती
 - क) निरीक्षण
 - ड) प्रयोग
- 2) संशोधन सहभागींनी अभ्यासात भाग घेण्यापूर्वी —— देणे आवश्यक आहे.
 - अ) मार्गदर्शक तत्त्वे वचनबद्धता
 - ब) सुचित संमती
 - क) एक वचनबद्धता
 - ड) खाजगी माहिती
- 3) अंतःविषय संशोधनाचे मुख्य विषय काय आहे?
 - अ) संशोधनासाठी सर्वांगीण दृष्टीकोन समोर आणणे
 - ब) डेटा इंटरप्रिटेशन सुधारणे
 - क) पुष्टी करणे
 - ड) नवीन प्रकार सादर करणे
- 4) खालीलपैकी कोणते संशोधनाचे उद्दिष्ट आहे?
 - अ) एखाद्या घटनेशी परिचित होणे
 - ब) चलांमधील कार्यकारण संबंधाच्या गुहितकाची चाचणी घेण्यासाठी
 - क) एखादी गोष्ट कोणत्या वारंवारतेने घडते किंवा ती दुसऱ्या कशाशी तरी संबंधित आहे हे ठरवण्यासाठी
 - ड) वरील सर्व
- 5) यादृच्छिक सॅम्पलिंग कसे उपयुक्त आहे?
 - अ) वाजवीपणे अचूक
 - ब) डेटा संकलनाची किफायशीर पृष्ठत
 - क) वैयक्तिक पूर्वग्रहांपासून मुक्त
 - ड) वरील सर्व
- 6) संशोधन डिझाइनमध्ये —— बद्दल तपशीलवार माहिती प्रदान केली पाहिजे.
 - अ) अभ्यासाची लोकसंख्या
 - ब) डेटा संकलन पृष्ठती
 - क) नैतिक समस्या
 - ड) वरील सर्व
- 7) —— प्रकारचे संशोधन हे गुणात्मक घटनांशी संबंधित आहे.
 - अ) गुणात्मक
 - ब) वर्णनात्मक
 - क) परिमाणवाचक
 - ड) संख्यात्मक

- 8) आपण घेतलेला नमुना लोकसंख्येच्या केवळ एक किंवा काही वैशिष्ट्यांचे प्रतिनिधित्व करत असल्यास त्याला काय म्हणतात?
- अ) चांगला नमुना ब) पक्षपाती नमुना
 क) खराब नमुना ड) अप्रभावी नमुना
- 9) दरवर्षी प्रकाशित होणाऱ्या पुस्तकाला / वर्षाच्या पुस्तकाला —— म्हणूनही ओळखले जाते.
- अ) हँडबुक ब) शब्दकोश
 क) निर्देशिका ड) वार्षिक
- 10) कोणत्याही लोकसंख्येच्या अभ्यासासाठी, नमुने घेतले जातात कारण ते —— असतात.
- अ) महाग ब) वेळ कार्यक्षम / वेळ वाचविणारे
 क) अवघड ड) पक्षपाती
- 11) —— संशोधन हे प्रमाण किंवा मोजमापावर आधारित आहे.
- अ) गुणात्मक ब) वर्णनात्मक
 क) परिणामवाचक ड) संख्यात्मक
- 12) —— संशोधन सहभागीला अभ्यासातून माघार घेण्याची परवानगी आहे.
- अ) कोणत्याही कारणास्तव जोपर्यंत ते संशोधकाला समजावून सांगितले जाते
 ब) कोणत्याही कारणास्तव जोपर्यंत संशोधक मागे घेण्याची परवानगी देतो
 क) कोणत्याही कारणास्तव कोणत्याही स्पष्टीकरणा शिवाय
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 13) दुर्यम / विद्यमान डेटामध्ये खालीलपैकी कोणता समावेश असू शकतो?
- अ) अधिकृत कागदपत्रे ब) वैयक्तिक कागदपत्रे
 क) संग्रहित संशोधन डेटा ड) वरील सर्व
- 14) —— मध्ये विश्वाच्या सर्व युनिट्सना नमुन्यात समाविष्ट होण्याची समान संधी आहे.
- अ) गैर संभाव्यता नमुना ब) जजमेंटल सॅम्पलिंग
 क) संभाव्यता नमुना ड) इंटरव्हल सॅम्पलिंग
- 15) IRB हे खालीलपैकी कोणाचे संक्षिप्त रूप आहे?
- अ) अंतर्गत पुनरावलोकन मंडळ ब) संस्थात्मक पुनरावलोकन मंडळ¹
 क) संस्थात्मक मानांकन मंडळ ड) अंतर्गत विनंती मंडळ
- 16) रिसर्च जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेले लेख —— डेटाचे प्रकार आहेत.
- अ) संदर्भ ब) माध्यमिक
 क) प्राथमिक ड) तृतीयक

प्र.2 खालीलपैकी प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

16

- अ) संशोधनात विश्वासार्हतेचे महत्त्व.
 ब) उत्तम संशोधनाची वैशिष्ट्ये.
 क) संशोधन पद्धतीची निवड

- ड) पूर्व साहित्याचा आढावा.
- इ) संशोधनाचे उद्देश स्पष्ट करा.
- ई) संशोधनाची व्याप्ती स्पष्ट करा.

प्र.3 थोडक्यात टिपा लिहा. (कोणतेही दोन)**16**

- अ) संशोधनाच्या कोणत्याही दोन व्याख्या लिहून त्याची गरज स्पष्ट करा.
- ब) सामग्री संकलनात ग्रंथालयाची भूमिका विशद करा.
- क) संशोधन म्हणजे काय? संशोधनाचे प्रकार विशद करा.
- ड) मुलभूत व उपयोजित संशोधन स्पष्ट करा.

प्र.4 खालीलपैकी प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही एक)**16**

“शोधप्रबंधाची संक्षिप्त रूपरेखा” यावर निबंध लिहा.

किंवा

सामग्री संकलनाच्या विविध पद्धतींची सविस्तर माहिती घा.

प्र.5 संशोधनाचा अहवाल तयार करण्याच्या पायऱ्या सविस्तर लिहा.**16**

Seat No.	
---------------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2022
Research Methodology

Day & Date: Wednesday, 22-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Choose the Correct Option.**16**

- 1) Which of these is not a method of data collection?
a) Questionnaires b) Interviews
c) Observations d) Experiments
- 2) Research participants must give _____ before they can participate in a study.
a) Guidelines b) Informed consent
c) A commitment d) Private information
- 3) What is the main aim of interdisciplinary research?
a) To bring out the holistic approach to research
b) Improve data interpretation
c) Confirm relationship
d) Introduce new variety
- 4) Which of the following is the Objective of the Research?
a) To become familiar with a phenomenon
b) To rest a hypothesis of a causal relationship between variables
c) To determine the frequency with which something occurs or with it is associated with something else
d) All of the above
- 5) How is random sampling helpful?
a) Reasonably accurate
b) An economical method of data collection
c) Free from personal biases
d) All of the above
- 6) A research design should provide detailed information about _____.
a) The study population b) The data collection methods
c) Ethical issues d) All of the above
- 7) _____ research is concerned with qualitative phenomena.
a) Qualitative b) Descriptive
c) Quantitative d) Numerical
- 8) What is a sample called if it represents only one or few characteristics of the population?
a) Good sample b) Biased Sample
c) Bad Sample d) Ineffective sample
- 9) Year book are also known as _____.
a) Hand book b) Dictionary
c) Directory d) Annual

- 10) For the study of any population, sampling is conducted because is _____.
 a) Expensive b) Time-efficient
 c) Difficult d) Biased
- 11) _____ research is based on the measurement of quantity or amount.
 a) Qualitative b) Descriptive
 c) Quantitative d) Numerical
- 12) A search participant is allowed to withdraw from a study _____.
 a) For any reason as long as it is explained to the researcher
 b) For any reason as long as the researcher gives permission to withdraw
 c) For any reason without any explanation
 d) None of above
- 13) Secondary/existing data may include which of the following.
 a) Official documents b) Personal documents
 c) Archived research data d) All the above
- 14) In _____ All the units of the universe have an equal chance of being included in the sample.
 a) Non-probability sampling
 b) Judgement sampling
 c) Probability sampling
 d) Interval sampling
- 15) IRB is an acronym for which of the following?
 a) Internal Review Board b) Institutional Review Board
 c) Institutional Raiting Board d) Internal Request Board
- 16) Article published in research journal are _____ type of India.
 a) Reference b) Secondary
 c) Primary d) Tertiary

Q.2 Write in brief. (any 4 out of 6)

16

- a) Importance of Reliability in Research.
- b) Qualities of good Research work.
- c) Selection of Research Method.
- d) Review of Previous Literature.
- e) Explain the objective of Research.
- f) Explain scope of Research.

Q.3 Answer the following question. (any 2 out of 4)

16

- a) Write any two definitions of Research & explain the need of Research.
- b) Explain the role of library in data collection.
- c) What is Research? Explain the types of Research.
- d) Explain fundamental & Applied Research.

Q.4 Answer the following question in detail. (any 1 out of 2)

16

- a) Write an essay on "Synopsis".
- b) Write down the different methods of data collection in detail.

Q.5 Answer the following question in detail.

16

Explain in detail the steps of preparing a Research Report.

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2022
Yoga for Health Promotion

Day & Date: Thursday, 23-02-2023
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
2) उजवीकडील अंक पुर्ण गुण दर्शवितात.

- प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.** 16
- 1) 'आयुष' मध्ये खालीलपैकी कशाचा समावेश होत नाही?

अ) आयुर्वेद	ब) सिध्द
क) युनानी	ड) मॉडर्न मेडिसिन
 - 2) जागतिक आरोग्य संघटनेने आरोग्याच्या केलेल्या व्याखेमध्ये खालीलपैकी कशाचा समावेश होत नाही?

अ) शारीरिक आरोग्य	ब) सामाजिक आरोग्य
क) मानसिक आरोग्य	ड) आर्थिक आरोग्य
 - 3) खालीलपैकी कोणता दोष 'त्रिदोष' मध्ये मोडत नाही?

अ) अहं	ब) पित्त
क) कफ	ड) वात
 - 4) चायनीज वैद्यक कोणत्या संकल्पनेवर आधारित आहे?

अ) यिन व यांग	ब) त्रिदोष
क) चारह्युमर	ड) वरील पैकी कोणतेच नाही
 - 5) शुद्धीक्रिया केल्याचे फायदे कोणते आहेत?

अ) स्थैर्य	ब) लाघवता
क) दृढता	ड) शोधन
 - 6) 'सिद्ध' वैद्यकिय पद्धती प्रामुख्याने कोणत्या राज्यात वापरली आहे?

अ) आंध्रप्रदेश	ब) कर्नाटक
क) तेलंगणा	ड) तामिळनाडू
 - 7) प्राचिन भारतीय वैद्यकतज्ज्ञामध्ये खालीलपैकी कोणाचा समावेश होत नाही?

अ) आत्रेय	ब) चरक
क) सुश्रुत	ड) विक्रमादित्य
 - 8) युनानी वैद्यकीय पद्धतीचे जनक कोण आहेत?

अ) अरब	ब) ग्रीक
क) रोमन	ड) भारतीय

- 9) 'आजाराचा अभाव म्हणजे आरोग्य' ही संकल्पना कोणती आहे?
- अ) पर्यावणीय ब) जैव वैद्यकीय
 क) मनो सामाजिक ड) सर्व समावेशक
- 10) खालीलपैकी कोणता आजार असंसर्गजन्य आजार नाही?
- अ) मधुमेह ब) एड्स
 क) कर्करोग ड) उच्चरक्तदाब
- 11) खालीलपैकी कोणते आरोग्याचे परिणाम नाही?
- अ) शारीरिक ब) आर्थिक
 क) मानसिक ड) सामाजिक
- 12) स्वतःच्या आयुष्याच्या खन्या अर्थाचा शोध घेणे हे खालीलपैकी कोणत्या आरोग्य संकल्पनेचा भाग आहे?
- अ) शारीरिक आरोग्य ब) सामाजिक आरोग्य
 क) आध्यात्मिक आरोग्य ड) मानसिक आरोग्य
- 13) खालीलपैकी कोणती गोष्ट चांगल्या जीवन शैलीमध्ये मोडत नाही?
- अ) पुरेशी झोप ब) चांगला आहार
 क) शारीरिक व्यायाम ड) वाईट व्यसने
- 14) आरोग्याशी निगडीत सामाजिक आर्थिक बाबीमध्ये खालीलपैकी कोणती बाब समाविष्ट होत नाही?
- अ) शिक्षण ब) व्यवसाय
 क) आर्थिक स्तर ड) धर्म
- 15) स्वतःच्या आरोग्याची वैयक्तिक काळजी घेण्यामध्ये खालीलपैकी कोणत्या बाबींचा समावेश होतो?
- अ) दररोज आंघोळ करणे ब) वेळच्या वेळी जेवण करणे
 क) व्यवस्थित झोप घेणे ड) वरील सर्व
- 16) खालीलपैकी कोणता आजार डासांदवारे पसरत नाही?
- अ) डेंगू ब) हिवताप
 क) चिकुनगुन्या ड) विषमज्वर

प्र.2 खालीलपैकी प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

16

- अ) रोग प्रतिबंध आणि नियंत्रणाची संकल्पना विशद करा.
 ब) रोगांचे प्रकार विशद करा.
 क) असंसर्गजन्य रोग आणि त्यांचे प्रतिबंध याविषयी विवेचन करा.
 ड) आरोग्याच्या व्याख्या आणि बदलत्या संकल्पना स्पष्ट करा.
 इ) आरोग्याची व्याख्या देऊन सकारात्मक आरोग्य म्हणजे काय ते सांगा.
 ई) आरोग्याचे पर्यावरणशास्त्र म्हणजे काय?

प्र.3	खालीलपैकी प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)	16
अ)	रोग कारणाचे वेगवेगळे सिध्दांत याविषयी लिहा.	
ब)	योगीक आहार संकल्पना स्पष्ट करा.	
क)	आरोग्य संवर्धनाची व्याख्या सांगून आरोग्य संवर्धनाचे महत्व स्पष्ट करा.	
ड)	वैयक्तिक आणि समुदाय स्तरावर आरोग्य संवर्धनाचा दृष्टीकोन स्पष्ट करा.	
प्र.4	खालीलपैकी प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही एक)	16
व्यक्ती, समुदाय, राज्य आणि आंतरराष्ट्रीय स्तर अशा विविध स्तरांवर आरोग्याची जबाबदारी स्पष्ट करा.		
	किंवा	
आरोग्य संवर्धनाचे वेगवेगळे सिध्दांत स्पष्ट करा.		
प्र.5	नैराश्य, चिंता, निद्रानाश यासारख्या वर्तणूक आणि मानसिक आजारांसाठी योगाची भूमिका स्पष्ट करा.	16

Seat No.	
---------------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2022
Yoga for Health Promotion

Day & Date: Thursday, 23-02-2023
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Choose the correct alternatives from the options. 16

- 1) Which medicine system is not included in AYUSH?
 - a) Ayurveda
 - b) Siddha
 - c) Unani
 - d) Modern Medicine
- 2) WHO definition of health includes all except?
 - a) Physical health
 - b) Social health
 - c) Mental health
 - d) Financial health
- 3) Tridosha includes all except _____.
 - a) Aham
 - b) Pitta
 - c) Kapha
 - d) vata
- 4) Chinese medicine is based on which concept _____.
 - a) Yin & Yang
 - b) Tridosha
 - c) Four Humors
 - d) None of above
- 5) What benefit does the Shuddhikriya gives to body?
 - a) Stability
 - b) Lightness
 - c) Sturdiness
 - d) Purification
- 6) Sidhha system of medicine is predominantly practiced in which state?
 - a) Andhra Pradesh
 - b) Karnataka
 - c) Telangana
 - d) Tamilnadu
- 7) All are famous ancient Indian authorities in medicine except _____.
 - a) Atreya
 - b) Charaka
 - c) Sushruta
 - d) Vikramaditya
- 8) Unani system of medicine was originated from which people?
 - a) Arabs
 - b) Greeks
 - c) Romans
 - d) Indians
- 9) 'Health is absence of disease' was proposed by which concept?
 - a) Ecological
 - b) Biomedical
 - c) Psychosocial
 - d) Holistic
- 10) All are non-communicable diseases except _____.
 - a) Diabetes
 - b) AIDS
 - c) Cancer
 - d) Hypertension
- 11) All are dimensions of health except _____.
 - a) Physical
 - b) Financial
 - c) Mental
 - d) Social

SLR CB-9

- 12) Health, that reaches out and strives for meaning & purpose in life is known as _____.
a) Physical health b) Social health
c) Spiritual health d) Mental health
- 13) All are good lifestyle factors related to health except _____.
a) Proper Sleep b) Good Nutrition
c) Physical activity d) Bad habits
- 14) All are socioeconomic conditions related to health except _____.
a) education b) Occupation
c) Economic status d) Religion
- 15) Individual responsibility of health includes _____.
a) Taking bath daily b) Eating food at right time
c) Taking proper sleep d) Typhoid
- 16) All are disease transmitted by mosquitoes except _____.
a) Dengue b) Malaria
c) Chikungunya d) Typhoid

Q.2 Answer in brief. (Any Four) 16

a) Explain the concepts of disease prevention and control.
b) Explain types of diseases.
c) Explain meaning and methods of prevention of non-infectious diseases.
d) Explain the changes in the concept of health and its definitions.
e) Define health and the concept of positive health.
f) What is the meaning of environment of health?

Q.3 Answer the following questions. (Any Two) 16

a) Explain different theories of reasons of diseases.
b) Explain the concept of Yogic diet.
c) Define health improvement and explain the importance of health improvement.
d) Explain the concept of health improvement on personal and social level.

Q.4 Answer in detail. (Any One) 16
Explain the responsibility of health at personal, social, State and international level.

OR

Explain various theories of health improvement.

Q.5 Explain the problems of depression, tension and insomnia and explain the point of view of Yoga in relation to these psychological difficulties. 16

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2022
Yoga for Immunity

Day & Date: Thursday, 23-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.

16

- 1) खालीलपैकी कोणती प्रणाली आपल्या शरीराचे रोग-उत्पादनापासून संरक्षण करते?
 - अ) रोगप्रतिकार प्रणाली
 - ब) पचनसंरक्षण
 - क) उत्सर्जन प्रणाली
 - ड) श्वसन प्रणाली
- 2) खालीलपैकी कोणती प्रतिकारशक्ती आपल्या जन्मापासून अस्तित्वात आहे?
 - अ) सक्रिय प्रतिकारशक्ती
 - ब) निष्क्रिय प्रतिकारशक्ती
 - क) जलद प्रतिरक्षा प्रणाली
 - ड) जन्मजात प्रतिकारशक्ती
- 3) खालीलपैकी कोणते विधान निष्क्रिय प्रतिकार शक्तीबद्दल खरे आहे?
 - अ) या प्रतिकारशक्तीमुळे प्रतिक्रिया निर्माण होतात
 - ब) ही प्रतिकारशक्ती लगेच विकसत होते
 - क) ही प्रकारशक्ती फक्त काही आठवडे किंवा महिने टिकते
 - ड) वरील सर्व
- 4) बी-सेल्स आणि टी-सेल्स या दोन प्रकारच्या पेशींचा —— मध्ये समावेश होतो.
 - अ) जन्मजात प्रतिकारशक्ती
 - ब) जलद प्रतिरक्षा प्रणाली
 - क) निष्क्रिय प्रतिकारशक्ती
 - ड) सक्रिय प्रतिकारशक्ती
- 5) जन्मजात रोग प्रतिकारशक्तीमध्ये गुंतलेल्या पेशी —— आहेत.
 - अ) फॅगोसाइट्स
 - ब) मॅक्रोफेजेस
 - क) नैसर्गिक मारक पेशी
 - ड) वरील सर्व
- 6) व्यक्तीच्या शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्तीच्या असामान्य प्रतिसादाचा परिणाम काय आहे?
 - अ) निष्क्रिय प्रतिकारशक्ती
 - ब) कर्करोग
 - क) एलर्जीची प्रतिक्रिया
 - ड) स्वयंप्रतिकार रोग
- 7) शरीराच्या सेल मध्यस्थ प्रतिसादासाठी जबाबदार लिम्फोसाइट्स —— आहेत.
 - अ) न्यूट्रोफिल्स
 - ब) बी-लिम्फोसाइट्स
 - क) टी-लिम्फोसाइट्स
 - ड) मोनोसाइट्स
- 8) जेव्हा सूक्ष्मजंतू वाहून नेणारा रोग आपल्या शरीरात प्रवेश करतो तेव्हा शरीरात सूक्ष्मजंतूशी लढण्यासाठी —— उत्पन्न होते.
 - अ) प्रतिजन
 - ब) प्रतिपिंडे
 - क) प्रतिजैविक
 - ड) अंटी एलर्जीनिक

- 9) कमकुवत किंवा मृत सूक्ष्मजीव, विषाणू किंवा विषांपासून तयार केलेले उपाय कोणते आहेत जे रोगांपासून थोडी प्रतिकारशक्ती देतात?
- अ) लस
 - ब) हिस्टामाइन्स
 - क) औषधे
 - ड) प्रतिजैविक
- 10) इन्फलूएन्झा विषाणूला एक रोगप्रतिकारक प्रतिसाद शोधण्यासाठी, —— हे मोजमाप शक्य आहे.
- अ) टिश्यू कल्वरमधील विषाणू—संक्रमित पेशींची सायटोटॉक्सिसिटी
 - ब) सीरम अँटीबॉडी टायटर
 - क) निचरा होणाऱ्या लिम्फ नोड्समधील टी पेशींचे विभाजन
 - ड) प्लाइमा सायटोकाइन पातळी
- 11) सर्दीच्या विषाणूशी लढा देणाऱ्या व्यक्तीच्या लिम्फ नोड्समध्ये खालीलपैकी काय असते?
- अ) मोठ्या संख्येने पांढऱ्या रक्त पेशी
 - ब) शरीरात फिरत असलेले विषाणू
 - क) लिम्फ नलिका जे नोड्स आणि लिम्फ द्रव आत प्रवेश करतात आणि बाहेर पडतात.
 - ड) वरील सर्व
- 12) आक्रमण करणाऱ्या सूक्ष्मजीवाशी बांधील अँटीबॉडीज पूरक प्रणाली द्वारे —— सक्रिय करतात.
- अ) शास्त्रीय मार्ग
 - ब) चयापचय मार्ग
 - क) एम्बडेन मेयरहोफ मार्ग
 - ड) एंटरनर-डॉडोरॉफ मार्ग
- 13) तुम्हाला स्वयंप्रतिकार रोग असल्यास, रोगप्रतिकारक प्रणालीचे काय होते?
- अ) तुमच्या रोगप्रतिकारक पेशी मरतात
 - ब) तुमच्या रोगप्रतिकारक यंत्रणेतील अँटीबॉडीज चुकून शरीर ऊर्तींवर हल्ला करतात
 - क) तुमची रोगप्रतिकारक प्रणाली खूप जास्त रोगप्रतिकारक पेशी बनवते
 - ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 14) योगासने सकारात्मक आरोग्यासाठी कशी मदत करतात?
- 1) हे भावनांचे नियमन करण्यास मदत करते.
 - 2) योगाभ्यासामुळे तणाव, चिंता आणि असुरक्षितता कमी होते.
- कोळ:**
- अ) 1) आणि 2) दोन्ही
 - ब) 1) किंवा 2) नाही
 - क) फक्त 2)
 - ड) फक्त 1)
- 15) योगिक आहाराचे काय फायदे आहेत?
- अ) आरोग्य सुधारते
 - ब) यामुळे औषधांची गरज कमी होते
 - क) हे सर्व रोगांना रोकते
 - ड) वरील सर्व
- 16) खालीलपैकी कोणत्या अवयवामध्ये अपरिपक्क लिम्फोसाइट्स प्रतिजन संवेदनशील लिम्फोसाइट्समध्ये फरक करतात?
- अ) थायमस
 - ब) प्लीहा
 - क) पेहऱचे पॅचेस
 - ड) अप्पेण्डीक्स

प्र.2 खालीलपैकी प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

- अ) प्रतिकारशक्ती परिभाषित करा. रोगप्रतिकारक शक्तीचे विविध प्रकार कोणते आहेत?
- ब) रोगप्रतिकारक प्रणालीच्या पेशी आणि त्यांचे कार्य काय आहेत?
- क) स्वयं-प्रतिकार रोग आणि त्याचे प्रकार काय आहेत?
- ड) थोडक्यात टिपा लिहा—संधिवात
- इ) योगामुळे रोगप्रतिकारक शक्तीस कशी मदत होते?
- ई) रोगप्रतिकारक शक्तीसाठी आहार महत्वाचा का आहे?

प्र.3 खालीलपैकी प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

- अ) जन्मजात प्रतिकारशक्ती आणि अधिग्रहित प्रतिकारशक्ती यातील फरक काय आहे?
- ब) प्राथमिक लिम्फॉइड अवयव आणि दुय्यम लिम्फॉइड अवयव स्पष्ट करा.
- क) योगाचा ताणावर कसा परिणाम होतो? थोडक्यात स्पष्ट करा.
- ड) साइटोकिन्स आणि त्याचे कार्य काय आहे? सायटोकिन्सवर योगाचा प्रभाव स्पष्ट करा.

प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

मज्जासंस्था स्पष्ट करा. योगाचा मज्जासंस्थेवर कसा परिणाम होतो?

किंवा

अंतस्नावी प्रणाली स्पष्ट करा. योगाचा अंतस्नावी प्रणालीवर कसा परिणाम होतो?

प्र.5 रोगप्रतिकारक प्रणाली म्हणजे काय? स्वयं-प्रतिकार रोगांमध्ये योगाची भूमिका स्पष्ट करा.

Seat No.	
---------------------	--

Set P**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2022**
Yoga for ImmunityDay & Date: Thursday, 23-02-2023
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.**Q.1 Choose the correct alternatives from the options.****16**

- 1) Which of the following systems protects our body against disease-causing microbes?
a) Immune system b) Digestive system
c) Excretory system d) Respiratory system
- 2) Which of the following immunity is present from our birth?
a) Active immunity b) Passive immunity
c) Acquired immunity d) Innate Immunity
- 3) Which of the following statements is true about Passive Immunity?
a) This immunity causes reactions
b) This immunity develops immediately
c) This immunity lasts only for a few weeks or months
d) All of the above
- 4) B-cells and T-cells are two types of cells involved in _____.
a) Innate Immunity b) Acquired immunity
c) Passive immunity d) Active immunity
- 5) Cells Involved in Innate Immunity are _____.
a) Phagocytes b) Macrophages
c) Natural Killer Cells d) All of the above
- 6) What is the result of an abnormal response of the immune system to part of a person's own body?
a) Passive immunity b) Cancer
c) An allergic response d) An autoimmune disease
- 7) The lymphocytes responsible for cell mediated response of body are _____.
a) Neutrophils b) B- Lymphocytes
c) T- Lymphocytes d) Monocytes
- 8) When a disease carrying microbe enters our body, the body produces _____ to fight the microbe.
a) Antigen b) Antibodies
c) Antibiotics d) Anti Allergenic
- 9) What are the solutions prepared from weakened or dead microorganisms, viruses, or toxins that provide some immunity from diseases?
a) Vaccines b) Histamines
c) Drugs d) Antibiotics

- 10) To detect a humoral immune response to influenza virus, it is possible to measure _____.
 a) Cytotoxicity of virus-infected cells in tissue culture
 b) Serum antibody titer
 c) Dividing T cells in the draining lymph nodes
 d) Plasma cytokine levels
- 11) Which of the following is in the lymph nodes of a person battling a cold virus?
 a) Huge numbers of white blood cells
 b) Trapped viruses that have been roaming the body
 c) Lymph ducts that enter and exit the nodes and Lymph fluid
 d) All of the above
- 12) Antibodies bound to an invading microorganism activate the complement system via _____.
 a) Classical pathway b) Metabolic pathway
 c) Embden Meyerhof pathway d) Entner-Doudoroff pathway
- 13) If you have an autoimmune disease, what happens with the immune system?
 a) Your immune cells die
 b) Antibodies from your immune system mistakenly attack tissues in the body
 c) Your immune system makes too many immune cells
 d) None of the above
- 14) How does Yoga help in Positive Health?
 I) It helps in regulation of emotions
 II) The practice of Yoga reduces Stress, Anxiety and Insecurities
 a) Both I and II b) Neither I nor II
 c) Only II d) Only I
- 15) What are the benefits of yogic diet?
 a) It improves health.
 b) It reduces the need for medication.
 c) It reverse all signs of disease.
 d) All the Above
- 16) In which of the following organ immature lymphocytes differentiate into antigen sensitive lymphocytes?
 a) Thymus b) Spleen
 c) Peyer's patches d) Appendix

Q.2 Answer the following questions. (Any Four)

16

- a) Define - Immunity. What are the different types of Immunity?
 b) What are the cells of the immune system and their functions?
 c) What is Auto-immune diseases and its types?
 d) Short Note - Rheumatoid Arthritis.
 e) How does yoga help immune system?
 f) Why is diet important for immune system?

Q.3 Answer the following questions. (Any Two)

16

- a) What is the difference between Innate Immunity and Acquired Immunity?
 b) Explain Primary lymphoid organs and Secondary lymphoid organs.
 c) How does Yoga effects on Stress? Explain in Brief.
 d) What is cytokines and its function? Explain effect of Yoga on Cytokines

SLR CB-10

- Q.4 Answer the following questions. (Any One) 16**
- Explain Nervous System. How does Yoga effects on Nervous system?
OR
Explain Endocrine System. How does Yoga effects on Endocrine system?
- Q.5 What is Immune System? Explain Role of Yoga in Auto-immune Diseases. 16**

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2022
HATHA YOGA

Day & Date: Monday, 13-02-2023
 Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 योग्य पर्याय निवडा

16

- 1) हठयोग प्रदीपिका नुसार शुद्धीक्रियाचा उद्देश ----.
 अ) श्वसनमार्गाचे शुद्धीकरण करण्यासाठी
 ब) त्रिदोषातील असतुलन दूर करण्यासाठी
 क) नाकपुड्या स्वच्छ करण्यासाठी
 ड) लवकर उठण्याची सवय लावणे
- 2) हठयोगनुसार मिताहार ---- आहे.
 अ) मध्यम अन्न ब) अति खाणे
 क) कमी खाणे ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 3) क्रिकल वायु ---- यासाठी जबाबदार आहे.
 अ) उचक्या ब) जांभई येणे
 क) भूक ड) झोप
- 4) अन्ननलिकेच्या योगिक शुद्धीकरणसाठीचे तंत्र.
 अ) नेति ब) त्राटक
 क) बस्ती ड) वरीसर
- 5) कोणत्या सरावात प्राविष्ट्य मिळवून मनुष्य पाण्यावर कमळाच्या पानाप्रमाणे तरंगू शकतो.
 अ) शीतली ब) नाडीशोधन
 क) प्लाविनी ड) भस्त्रिका
- 6) नाडीशोधन प्राणायाम खालीलपैकी कशाचे नियमन करण्यासाठी उपयुक्त पद्धतीपैकी एक आहे?
 अ) नाडी दर ब) भारदस्त रक्तदाब
 क) लघवी करणे ड) घाम येणे
- 7) हठयोग साधनेतील अपयशाचे खालीलपैकी कोणते कारण आहे?
 अ) धाडस ब) जास्त खाणे
 क) चिकाटी ड) पूर्ण विश्वास

- 8)** हठयोग प्रदीपिकासुनसार मूलबंधामध्ये कोणते तंत्र लागू आहे.
- I पोटाचे आकुंचन II टाचांनी गुदद्वाराला दाबणे
 III गुदद्वाराचे आकुंचन IV छातीचे आकुंचन
- कोडः
- अ) I आणि II बरोबर आहे ब) II आणि III बरोबर आहेत
 क) III आणि IV बरोबर आहेत ड) IV आणि मी बरोबर आहेत
- 9)** प्राणाचे प्राथमिक कार्य —— आहे.
- अ) श्वसन ब) पचन
 क) निर्मूलन ड) अभिसरण
- 10)** हठयोग प्रदीपिकानुसार सर्व प्राणायाम पद्धतींचा उद्देश्य साध्य करणे आहे.
- अ) अंतरंग कुंभक ब) बहिरंग कुंभक
 क) केवल कुंभक ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 11)** खालीलपैकी नादनुसंधानाचा पहिला टप्पा कोणता?
- अ) आरंभ अवस्था ब) निष्पत्ती अवस्था
 क) घट अवस्था ड) परिचय अवस्था
- 12)** कोणता प्राण आपल्या पचनसंस्थेवर नियंत्रण ठेवतो?
- अ) अपान ब) व्यान
 क) समान ड) उदान
- 13)** हठयोग प्रदीपिकेनुसार उड्डियान बंध करताना कोणता बंध करणे आवश्यक आहे?
- अ) मूलबंध ब) उड्डियान बंध
 क) जालंधर बंध ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 14)** हठयोग प्रदीपिकेतील कुंभकाचे प्रकार.
- अ) सूर्यभेद, उज्जयी, सीतकरी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रमरी, मुर्चा, प्लाविनी
 ब) सूर्यभेद, केवली, सीतकरी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रमरी, मुर्चा, प्लाविनी
 क) सूर्यभेद, उज्जयी, सहित, शीतली, भस्त्रिका, भ्रमरी, मुर्चा, प्लाविनी
 ड) सूर्यभेद, उज्जयी, सीतकरी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रमरी, मुर्चा, तडागी
- 15)** नादानुसंदनच्या कोणत्या अवस्थेत अनाहत चक्रात प्रवेश होतो?
- अ) आरंभ अवस्था ब) घटा अवस्था
 क) परिचय अवस्था ड) निष्पत्ती अवस्था
- 16)** उड्डियान बंध —— आहे.
- अ) उदर मागे खेचून घेणे ब) गुदवार खेचून घेणे
 क) घसा खेचन घेणे ड) वरीलपैकी काहीही नाही

प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा (6 पैकी 4)

16

- अ) हठयोगाचे बाधक तत्त्व काय आहेत?
 ब) टीप लिहा. – समान वायु
 क) हठयोग प्रदीपिकानुसार समाधी म्हणजे काय?
 ड) हठयोगप्रदीपिका नुसार हठयोग अभ्यासासाठी आदर्श स्थान कोणते आहे?
 इ) विपरित करणी मुद्रा समजावून सांगा.
 ई) मूलबंध म्हणजे काय? बंध करण्याचे फायदे लिहा.

- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16**
- अ) अपान आणि उदान वायू बदल स्पष्टीकरण द्या.
ब) मुद्रा म्हणजे काय? कोणत्याही पाच मुद्रा स्पष्ट करा.
क) हठयोग प्रदीपिकाची वैशिष्ट्ये कोणती आहेत.
ड) सुषमा नाडीची संकल्पना स्पष्ट करा.
- प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16**
- अ) चक्र म्हणजे काय? सप्तचक्रांबदल सविस्तर सांगा.
किंवा
ब) नादानुसंधान म्हणजे काय? नादानुसंधानच्या चार अवस्था स्पष्ट करा.
- प्र.5 हठयोग प्रदीपिकाचे चार अध्याय सविस्तर सांगा. 16**

Seat No.	
---------------------	--

Set	P
------------	----------

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2022
HATHA YOGA**

Day & Date: Monday, 13-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Multiple choice questions.**16**

- 1) Purpose of Shatkriya according to Hatha Yoga Pradipika.
 - a) To purify respiratory tract
 - b) To get rid of imbalance in tridoshas
 - c) To clean nostrils
 - d) To develop habit of waking early
- 2) Mitahara according to Hatha yoga is _____.
 - a) Moderate food
 - b) Overeating
 - c) Under eating
 - d) None of the above
- 3) Krikara vayu is responsible for _____.
 - a) Hiccups
 - b) Yawning
 - c) Hunger
 - d) Sleep
- 4) Yogic cleansing technique for gastrointestinal tract.
 - a) Neti
 - b) Trataka
 - c) Basti
 - d) Varisara
- 5) By mastering which practice can one float like a lotus leaf on the water?
 - a) Sitali
 - b) Nadisodhana
 - c) Plavini
 - d) Bhastrika
- 6) Nadishodhana pranayama is one of the practices helpful for regulating which of the following?
 - a) Pulse rate
 - b) Elevated blood pressure
 - c) Urination
 - d) Sweating
- 7) Which of the following is one of the reasons for the failure in Hatha yoga sadhna?
 - a) Courage
 - b) Over Eating
 - c) Perseverance
 - d) Absolute faith
- 8) Which of the techniques are applicable in Moolabandha according to Hatha Pradeepika?
 - i) Contraction of abdomen
 - ii) Pressing anus by heel
 - iii) Contraction of Perineum
 - iv) Contraction of Chest

Codes:

 - a) I and II are correct
 - b) II and III are correct
 - c) III and IV are correct
 - d) IV and I are correct
- 9) The primary function of Prana is _____.
 - a) Respiration
 - b) Digestion
 - c) Elimination
 - d) Circulation

- 10)** The purpose of all pranayama practices is to attain _____ according to Hathayoga pradipika.
 a) Antaranga kumbhaka b) Bahiranga kumbhaka
 c) Kevala kumbhaka d) None of the above
- 11)** Which of the following is the first stage of Nadanusandhana?
 a) Arambha avastha b) Nishpatti avastha
 c) Ghata avastha d) Parichaya avastha
- 12)** Which Prana governs our digestive system?
 a) Apana b) Vyana
 c) Samana d) Udana
- 13)** Which bandha is a must while performing the uddiyana bandha according to HYP?
 a) Moola bandha b) Uddiyana bandha
 c) Jalandhara bahdha d) None of the above
- 14)** Types of kumbhaka in hatha yoga pradipika.
 a) Suryabheda, ujjayi, seetkari, sheetali, bhastrika, bhramari, murcha, plavini.
 b) Suryabheda, kevali, seetkari, sheetali, bhastrika, bhramari, murcha, plavini
 c) Suryabheda, ujjayi, samitha, sheetali, bhastrika, bhramari, murcha, plavini
 d) Suryabheda, ujjayi, seetkari, sheetali, bhastrika, bhramari, murcha, tadagi.
- 15)** In which stage of Nadanusandana Anahatachakra is penetrated?
 a) Arambha, avastha b) Gatha avastha
 c) Parichaya avastha d) Nispatti avastha
- 16)** Uddiyana bandha is _____.
 a) Abdominal retraction lock b) Anus lock
 c) Throte lock d) None of the above

Q.2	Write Short Answers. (Any Four)	16
a)	What are the obstacles of Hathayoga?	
b)	Write short note on – Samana Vayu	
c)	What is Samadhi according to Hathayoga Pradipika?	
d)	What is ideal place for Hathayoga practice according to Hathayoga Pradipika?	
e)	Explain Viparit Karni mudra.	
f)	What is Moolbandha? Write benefits of practicing bandhas.	
Q.3	Answer the following questions. (Any Two)	16
a)	Explain about Apana and Uddana vayu.	
b)	What is Mudra? Explain Five mudra.	
c)	What are characteristics of Hathayoga Pradipika?	
d)	Explain concept of Sushumna Nadi.	
Q.4	Answer the following questions in details (Any One)	16
a)	What is Chakra? Explain about Seven Chakras in detail.	
b)	What is Nadanusandhana? Explain about Four stages of Nadanusandhana.	
Q.5	Explain four chapters of Hathayoga Pradipika in detail.	16

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (CBCS) Examination Oct/Nov-2022
Four Streams of Yoga

Day & Date: Tuesday, 14-02-2023
 Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 2) उजवीकडील अंक पुर्ण गुण दर्शवितात.

- प्र.1 योग्य पर्याय निवडा** 16
- 1) कर्मयोग ही योगाची एक शाखा आहे जी कोणत्या ग्रंथाच्या शिकवणीवर आधारित आहे?

अ) अष्टावक्र संहिता	ब) भगवदगीता
क) हठयोग प्रदीपिका	ड) वेद
 - 2) योगीच्या प्रशिक्षणाचे आठ टप्पे आहेत, अंतिम टप्पा (मोक्ष, व्यतिरिक्त) कोणता आहे?

अ) समाधी	ब) नियम
क) प्रत्याहार	ड) मुक्ती
 - 3) —— उच्च विवेकचा मार्ग आहे.

अ) राजयोग	ब) ज्ञान योग
क) भक्ती योग	ड) कर्मयोग
 - 4) शंकराचार्यांची मूळ शिकवण म्हणजे ब्रह्मच खरे आहे आणि जग —— आहे.

अ) वास्तविक	ब) अवास्तव
क) ब्रह्मा	ड) स्वर्ग
 - 5) कथादिश्वती ——

अ) व्यास	ब) नारद
क) गर्ग	ड) शांडिल्य
 - 6) शांत राहण्यासाठी आणि मनःशांती ठेवण्याची क्षमता ——.

अ) उपरती	ब) तितिक्षा
क) दम	ड) शम
 - 7) ज्ञान योग हे विशेषतः —— चे वैशिष्ट्य आहे.

अ) द्वैत वेदांत	ब) अद्वैत वेदांत
क) योग तत्त्वज्ञान	ड) सांख तत्त्वज्ञान

- 8) विवेक म्हणजे —— यांच्यातील फरक
- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| I चांगले आणि वाईट | II वास्तविक आणि अवास्तव |
| III शाश्वत आणि क्षणभंगुर | IV भ्रम आणि सत्य |
- कोडः:
- | | |
|---------------|--------------|
| अ) I, II, III | ब) I आणि II |
| क) II आणि II | ड) वरील सर्व |
- 9) —— हे भक्ती योगाचे उत्तम उदाहरण आहे.
- | | |
|---------------|-----------------------|
| अ) मदर तेरेसा | ब) मीराबाई |
| क) आरोबिंदो | ड) बी. के. एस. अयंगार |
- 10) योगाच्या सर्व मार्गाचे अंतिम उद्दिष्ट —— आहे.
- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| अ) ईश्वरासोबत एकरूपता | ब) आत्म / ईश्वर साक्षात्कार |
| क) भौतिक सिद्धी | ड) अ आणि ब दोन्ही |
- 11) इंद्रियांच दमन करणे म्हणजे ——.
- | | |
|----------|---------------|
| अ) ध्यान | ब) प्रत्याहार |
| क) धारणा | ड) एकाग्रता |
- 12) ऋषी व्यास —— यांचे पुत्र आहेत.
- | | |
|------------|----------------|
| अ) ब्रह्मा | ब) नारद |
| क) पराशर्य | ड) बृद्ददारण्य |
- 13) —— हे भक्तीचे प्रकार आहेत.
- | | |
|----------------|----------|
| I मनन | II सख्य |
| III निधीध्यासन | IV अर्चन |
- V वंदन
- कोडः:
- | | |
|------------------|----------------|
| अ) I, III आणि IV | ब) III आणि IV |
| क) II, IV आणि V | ड) I, IV आणि V |
- 14) —— ला चेतनेचा मार्ग म्हणून देखील ओळखले जाते.
- | | |
|-------------|--------------|
| अ) ज्ञानयोग | ब) कर्मयोग |
| क) राजयोग | ड) भक्ती योग |
- 15) कोणत्या फळाची अपेक्षा न करता केलेली क्रिया —— आहे.
- | | |
|-----------------|-----------------|
| अ) सात्विक कर्म | ब) निष्काम कर्म |
| क) राजसिक कर्म | ड) मिश्रित कर्म |
- 16) मुक्ती मिळविण्याची तीव्र इच्छा काय म्हणून ओळखली जाते.
- | | |
|--------------------------|----------------|
| अ) वैराग्य | ब) विवेक |
| क) मोक्षाची स्थापना करणे | ड) मुमुक्षुत्व |

प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा (6 पैकी 4)

- अ) टीपा लिहा— सात्त्विक कर्म
- ब) परा भक्ती थोडक्यात स्पष्ट करा.
- क) राजयोग म्हणजे काय? प्रत्याहाराची संकल्पना स्पष्ट करा.
- ड) सांख्य – योग तत्वज्ञानानुसार ज्ञानयोगाचे स्पष्टीकरण द्या.
- इ) शांडिल्य ऋषींच्या मते भक्ती योगाची व्याख्या काय आहे?
- ई) कर्मयोगाचे उद्दिष्ट काय आहे?

प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (4 पैकी 2)

- अ) अपरा भक्ती म्हणजे काय? वैधी भक्ती आणि रागात्मिका भक्ती स्पष्ट करा.
- ब) कर्म योग आणि भक्ती योग मध्ये फरक आहे.
- क) “साधना चतुष्टाय” स्पष्ट करा.
- ड) बहिरंग योग म्हणजे काय? सविस्तर स्पष्ट करा.

प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (2 पैकी 1)

- अ) कर्मयोग्याची वैशिष्ट्ये कोणती आहेत? तामसिक, राजसिक, सात्त्विक कर्म स्पष्ट करा.
- ब) व्यास ऋषींच्या मते भक्ती योगाची व्याख्या काय आहे? भक्ती योगाची उद्दिष्टे लिहा.

प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

योगाच्या चार मार्गाबद्दल सविस्तर स्पष्टीकरण द्या.

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (CBCS) Examination Oct/Nov-2022
Four Streams of Yoga

Day & Date: Tuesday, 14-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Instructions: 1) All questions are compulsory.
 2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Multiple choice questions**16**

- 1) Karma yoga is a branch of yoga based on the teaching of which text?

a) Ashtavakra Samhita	b) Bhagavad Gita
c) Hatha Yoga Pradipika	d) Vedas
- 2) There are eight stages of training for a yogi. What is the final stage (apart from 'moksha')?

a) Samadhi	b) Niyama
c) Pratyahara	d) Mukti
- 3) _____ is the path of wisdom.

a) Raja yoga	b) Jnana yoga
c) Bhakti yoga	d) Karma yoga
- 4) The Core teaching of Shankaracharya is Brahman alone is real. The world is _____.

a) Real	b) Unreal
c) Brahma	d) Heaven
- 5) Kathadisvi _____.

a) Vyasar	b) Narada
c) Gargah	d) Shandilyah
- 6) The ability to be calm and keep a peace of mind _____.

a) Uparati	b) Titiksha
c) Dama	d) Sama
- 7) Jnana yoga is typically characteristics of the _____ path.

a) Dvaita Vedanata	b) Advaita Vedanta.
c) Yoga Philosophy	d) Sankhya Philosophy
- 8) Viveka means discrimination between _____.
 - i) Good and Bad
 - ii) Real and Unreal
 - iii) Eternal and Ephemeral
 - iv) Illusion and Truth

Codes:

a) I, II, III.	b) I and II
c) II and III	d) All of the above
- 9) _____ is the best example of Bhakti yoga.

a) Mother Teresa	b) Meerabai
c) Aurobindo	d) B.K.S. Iyengar

- 10) Ultimate aim of all the paths of yoga are _____.
a) Union with Supreme b) Self/ God realization
c) Materialistic achievements d) Both A and B
- 11) Withdrawal of Senses means _____.
a) Dyana b) Pratyahara
c) Dharna d) Concentration
- 12) Sage Vyasa is son of _____.
a) Bhrama b) Narada
c) Prasharya d) Brihadaranya
- 13) Forms of devotion are _____.
i) Manan
ii) Sakhya
iii) Nidhidhyasa
iv) Archana
v) Vandana
Codes:
a) I, III and IV b) III and IV
c) II, IV and V d) I, III and V
- 14) Path of Conscious is also known as _____.
a) Jnanayoga b) Karma yoga
c) Raja yoga d) Bhakti yoga
- 15) _____ is an action performed without any expectation of fruits or result.
a) Satvik karma b) Nishkam karma
c) Rajasic karma d) Mishrit karma
- 16) What is the Intense longing for achieving liberation known as?
a) Vairagya. b) Viveka
c) Moksha d) Mumukshutva

Q.2 Answer in Short (Any Four) 16

- a) Write short note on Satvik Karma.
- b) Explain Para Bhakti in short.
- c) What is Raja yoga? Explain concept of Pratyahara.
- d) Explain Jnana Yoga according to Sankhya- Yoga philosophy.
- e) What is definition of Bhakti yoga according to Sage Shandilya?
- f) What is Aim of Karma yoga?

Q.3 Answer in details (Any Two) 16

- a) What is Apara Bhakti? Explain Vaidhi and Ragatmika Bhakti.
- b) What is difference between Karma yoga and Bhakti Yoga?
- c) Explain "Sadhana Chatustaya."
- d) What is Bahiranga Yoga? Explain in detail

Q.4 Answer in details (Any One) 16

- a) What are the characters of Karma Yogi? Explain Tamasik, Rajasik, Satvik Karma in detail.
- b) What is definition of Bhakti yoga according to Sage Vyasa? Write Aims of Bhakti yoga.

Q.5 Answer in Detail 16

Give detailed explanation about Four paths of Yoga.

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov -2022
Teaching Methodology for Yoga

Day & Date: Wednesday, 15-02-2023
 Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.

16

- 1) —— ही वाढ, विकास आणि एखाद्याच्या अनुभवांमध्ये काहीतरी नवीन जोडण्याची प्रक्रिया आहे.
 अ) शिकवण ब) शिक्षण
 क) शिकण ड) अ आणि ब दोन्ही
- 2) चांगला शिक्षक होण्यासाठी —— ही मुख्य अट असणे आवश्यक आहे.
 अ) शिकविण्यात अस्सल स्वारस्य
 ब) विद्यार्थ्यांना नियंत्रित करण्या विषयीचे ज्ञान
 क) चांगली अभिव्यक्ती
 ड) विषयाचे ज्ञान
- 3) शिकवण्यापूर्वी शिक्षक —— करतो.
 अ) वस्तूची ओळख ब) अध्यापन पाठ योजना तयार करणे
 क) विद्यार्थ्यांची आवड जाणून घ्या ड) वरील सर्व
- 4) अध्यापन प्रभावी होईल जर शिक्षक ——
 अ) विषयाचा मास्टर आहे
 ब) विषय शिकवण्याचा बराच अनुभव आहे
 क) विद्यार्थ्यांना आधीच माहित असलेल्या गोष्टीपासून सुरवात करणे
 ड) वरील सर्व
- 5) —— अध्यापन पद्धतींवर परिणाम करणारे घटक आहेत.
 अ) विद्यार्थी ब) शिकवण्याचे साधन
 क) सामग्री ड) वरील पैकी काहीही नाही
- 6) आजच्या शिक्षकाला वर्गातील अध्यापनाशी प्रभावीपणे जुळवून घेण्यासाठी खालीलपैकी कोणते कौशल्य आवश्यक आहे?
 i) तंत्रज्ञानाचे ज्ञान ii) अध्यापनात तंत्रज्ञानाचा वापर
 iii) विद्यार्थ्यांच्या गरजा जाणून घेणे iv) सामग्री प्रभुत्व

कोड:

- अ) i आणि iii ब) ii आणि iii
 क) ii, iii आणि iv ड) ii आणि iv
- 7) एक शिक्षक व्यावहारिक रित्या कार्य करतो आणि स्पष्ट करतो ती पद्धत कोणती?
 अ) व्याख्यान पद्धत ब) शोध पद्धत
 क) प्रात्यक्षिक पद्धत ड) समस्या सोडवण्याची पद्धत

- 8) कोणत्या अध्यापन पद्धती मध्ये विद्यार्थ्याचा सहभाग इष्टतम आणि सक्रिय केला जातो?
- अ) चर्चा पद्धत ब) व्याख्यान पद्धत
क) थेट सराव पद्धत ड) प्रकल्प पद्धत
- 9) खालीलपैकी कोणते शिक्षण कौशल्याशी संबंधित आहे?
- अ) फळयावर लेखन ब) प्रश्न सोडवणे
क) प्रश्न विचारणे ड) वरील सर्व
- 10) शिक्षक शिकवण्याच्या सुविधेचा वाप का करतात?
- अ) अध्यापन मनोरंजक बनविण्यासाठी
ब) विद्यार्थ्याच्या समजुतीच्या पातळीवर शिकवण्यासाठी
क) विद्यार्थ्यांनी शिकवण्याकडे लक्ष घावे यासाठी
ड) विद्यार्थ्यांना चौकस बनवण्यासाठी
- 11) शिकवण्याचा सर्वात योग्य अर्थ —— आहे.
- अ) ज्ञानाचा अंतर्भाव ब) वर्तनात बदल
क) वैयक्तिक समायोजन ड) कौशल्ये आत्मसात करणे
- 12) जेव्हा एखादा विद्यार्थ्याने असा प्रश्न विचारला की ज्याचे थेट बरोबर उत्तर शिक्षकाकडे नाही, तेव्हा त्याने काय करावे?
- अ) काही अस्पष्ट उत्तरे द्या आणि विद्यार्थ्याचे समाधान करा
ब) विद्यार्थ्यांना जास्त असंबद्ध प्रश्न विचारू नये असे सांगा
क) विद्यार्थ्यांना सांगा की मी नंतर योग्य उत्तर देईन
ड) विद्यार्थ्यांला लायब्ररीतील पुस्तकांमधून स्वतःच उत्तर सांगा
- 13) शिक्षणाच्या सर्व स्तरांवर अध्यापन—अध्ययन प्रक्रियेसाठी रचनावादी दृष्टिकोनावर भर दिला जात आहे. खालीलपैकी कोणती पद्धत प्रामुख्याने या दृष्टिकोनावर आधारित आहे?
- अ) व्याख्यान पद्धत ब) प्रकल्प पद्धत
क) चर्चा पद्धत ड) वरील सर्व
- 14) शिक्षकांनी अशा प्रकारे शिकवले पाहिजे की विद्यार्थ्यांनी त्यांचा —— कायम ठेवले पाहिजे.
- अ) आत्मविश्वास ब) शिकण्याची आवड आणि प्रेरणा
क) कौशल्ये ड) क्षमता आणि गुण
- 15) मोटर अॅक्टीव्हिटीचे शिक्षण वाढविण्यासाठी सर्वात प्रभावी अध्यापन सहाय्य कोणती आहेत.
- अ) ब्लॅक बोर्ड ब) योगिक मॉडेल्स
क) दृकश्राव्य प्रात्यक्षिक ड) तक्ते
- 16) खालीलपैकी कोणती अध्यापन पद्धती थेट शिक्षणात योगदान देते / देतात?
- i) गट शिकवणे आणि व्याख्यान
ii) चर्चा पद्धत
iii) ऑडिओ—व्हिज्युअलसह किंवा न वापरता व्याख्यान
iv) कार्यशाळा आणि असाइनमेंट मध्ये सहभाग
v) परस्पर संवादी सादरीकरण

कोड:

- अ) ii, iv आणि v ब) iii, iv आणि v
क) i, ii आणि iv ड) iv आणि v

प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

- 1) व्याख्यान पद्धतीवर टीप लिहा
- 2) आसनाचे तत्व स्पष्ट करा.
- 3) शिक्षणाची व्याख्या लिहा. शैक्षणिक प्रक्रियेचे घटक स्पष्ट करा.
- 4) अध्यापन सहाय्यांचे फायदे काय आहेत?
- 5) प्राणायाम आणि श्वासोच्छवासात काय फरक आहे?
- 6) पाठ योजनेचे फायदे काय आहेत?

प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

- 1) योगिक पद्धती शिकवण्यासाठी कोणत्या शिक्षण पद्धती उपयुक्त आहेत?
- 2) प्रश्नांची उद्दिष्टे काय आहेत?
- 3) विविध योगिक पद्धती कोणत्या आहेत? शिकवण्याच्या पद्धतींसह स्पष्ट करा.
- 4) कोणताही पाच मानसशास्त्रीय तत्वे स्पष्ट करा.

प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे उत्तर लिहा.

- 1) शिकवण्याच्या सात पद्धती उदाहरणांसह स्पष्ट करा.
- 2) आदर्श पाठ योजनेचे टप्पे काय आहेत? तुमच्या स्वतःच्या शब्दात तपशीलवार स्पष्टीकरण द्या.

प्र.5 कोणत्याही दंडस्थितीतील आसनावर 20 मिनिटांसाठी एक पाठ योजना तयार करा.

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov -2022
Teaching Methodology for Yoga

Day & Date: Wednesday, 15-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

- Instructions:**
- 1) All questions are compulsory.
 - 2) Figures to the right indicate full marks.
 - 3) Draw neat diagrams wherever necessary.

Q.1 Multiple Choice Questions.**16**

- 1) _____ is a process of growth, development & adding something new to one's experiences.
 - a) Teaching
 - b) Education
 - c) Learning
 - d) a & b both
- 2) The prime requirement to become a good teacher is to have _____.
 - a) Genuine interest in teaching
 - b) Knowledge about controlling students
 - c) Good expression
 - d) Subject Knowledge
- 3) Prior to teaching, the teacher does _____.
 - a) Identification of object
 - b) Preparation of teaching lesson plan
 - c) know the interest of students
 - d) All the above
- 4) Teaching will be effective if the teacher _____.
 - a) He is the master of the subject
 - b) Has much experience in teaching the subject
 - c) Starts from what students know already
 - d) Uses many instructional facilities
- 5) Factors affecting teaching methods are _____.
 - a) Students
 - b) Teaching tools
 - c) Content
 - d) None of the above
- 6) Which of the following skills are needed for the present day teacher to adjust effectively with classroom teaching?
 - i) Knowledge of technology
 - ii) Use of technology in teaching learning
 - iii) Knowledge of students' needs
 - iv) Content mastery

Codes:

- a) i and ii
 - b) ii and iii
 - c) ii, iii and iv
 - d) ii and iv
- 7) A teacher performs practically and explains in _____.
 - a) Lecture method
 - b) Discovery method
 - c) Demonstration method
 - d) Problem-solving method

- 8) In which teaching method, learner's participation is made optimal and proactive?
a) Discussion method b) Lecture method
c) Direct practice method d) Project method
- 9) Which of the following is related with teaching skill?
a) Blackboard writing b) Solving questions
c) Asking questions d) All of the above
- 10) Why do teachers use teaching instructional facilities?
a) To make teaching fun filled
b) To teach within the understanding level of students
c) For students' attention
d) To make students attentive
- 11) The most appropriate meaning of learning is _____.
a) Inculcation of knowledge b) Modification of behavior
c) Personal adjustment d) Acquisition of skills
- 12) When a student asks a question to which the teacher has no direct, correct answer, he should _____.
a) Give some vague answer and satisfy the student
b) Tell the student not to ask much irrelevant questions
c) Tell the student that he would give the correct answer later
d) Ask the student to find out the answer himself from the books in the library
- 13) Constructivist approach to teaching-learning process is being emphasized at all levels of education. Which of the following methods is mainly based on this approach?
a) Lecture Method b) Project Method
c) Discussion Method d) All of the above
- 14) The teacher should teach in such a way that students maintain their _____.
a) Confidence b) Interest and motivation to learn
c) Skills d) Abilities and qualities
- 15) Which is one of the most effective aids to enhance the learning of motor activity?
a) Blackboard b) Yogic Models
c) Visual demonstration d) Charts
- 16) Which of the following teaching method(s) is/are contributive to direct learning?
i) Group Teaching and lecturing
ii) Discussion method
iii) Lecture with or without use of audio-visuals
iv) Participation in workshop and assignments
v) Interactive presentation
Codes:
a) ii, iv and v. b) iii, iv and v.
c) i, ii and iv. d) iv and v

Q.2	Write short Answers. (Any Four)	16
a)	Write short note on Lecture method.	
b)	Explain Principle of Asana.	
c)	Define Education. Explain factors of educational process.	
d)	What are the advantages of teaching aids?	
e)	What are the difference between Pranayama and Breathing exercise?	
f)	What are the advantages of Lesson plan?	
Q.3	Answer the following questions (any 2 out of 4)	16
a)	Which teaching methods are helpful for teaching Yogic practices?	
b)	What are the Objectives of Questioning?	
c)	What are the different Yogic practices? Explain with proper Teaching Methods.	
d)	Explain any Five Psychological principles.	
Q.4	Answer the following question in detail (any 1 out of 2)	16
a)	Explain different seven types of Teaching Methods with an example.	
b)	What are the steps of an ideal lesson plan? Detail explanation in your own words.	
Q.5	Answer the following question in detail.	16
	Prepare one lesson plan on any Cleansing Process for 20 min. duration.	

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. Yoga (Semester - III) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov -2022
Health and Nutrition

Day & Date: Thursday, 16-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवऱ्हून गाळलेल्या जागा भरा.**16**

- 1) प्रथिनांच्या कमतरतेमुळे खालील पैकी कोणता विकार होतो?

अ) वजन कमी होणे	ब) स्नायूंचा थकवा
क) स्नायूंची ताकद कमी होणे	ड) वरील सर्व
- 2) हिमोग्लोबिनमध्ये खालील पैकी कोणते घटक असतात?

अ) फॉस्फरस	ब) तांबे
क) मङ्गेशियम	ड) लोह
- 3) आचार्यांनी कशाला महाभैषज्य म्हटले आहे?

अ) औषधाला	ब) आहाराला
क) दोन्ही	ड) वरील पैकी नाही
- 4) तामसिक पदार्थ शरीरातील सर्व यंत्रणा अतिशय आळशी बनवतात, ज्यामुळे शरीर सुस्त, गतिहीन आणि जड वाटते.

अ) खरे	ब) खोटे
--------	---------
- 5) खालील पैकी कोणते अन्न घटक आपल्या शरीराला ऊर्जा देतात?

अ) प्रथिने	ब) जीवनसत्त्वे
क) कर्बोदके	ड) खनिजे
- 6) खालीलपैकी कोणते अन्नपदार्थ प्राणीज प्रथिनांचे सर्वोत्तम स्त्रोत आहेत?

अ) दूध	ब) अंडी
क) मासे	ड) वरील सर्व
- 7) खालीलपैकी कोणता अन्न घटक चरबीने समृद्ध आहे?

अ) तांदूळ आणि मका	ब) दूध, अंडी आणि बीन्स
क) लोणी, चीज आणि तेल	ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 8) खालीलपैकी कोणते संप्रेरक रक्तातील ग्लुकोज कमी करते आणि कंकाल स्नायू ऐडिपोज टिश्यूज सारख्या विविध ऊतकांमध्ये / पेशीमध्ये ग्लुकोजचे शोषण वाढवते?

अ) इन्सुलिन	ब) कोर्टिसोल
क) ग्लुकागन	ड) एपिनेफ्रिन
- 9) पॅशन फ्रूट आणि डाळिंब कोणत्या खनिजाने समृद्ध आहेत?

अ) फॉस्फरस	ब) कॅल्शियम
क) मङ्गनीज	ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 10) उच्च ऊर्जा संयुग ATP म्हणजे —————

अ) एडेनोसिन टेट्राफॉस्फेट	ब) एडेनोसिन मोनोफॉस्फेट
क) एडेनोसिन ट्रायफॉस्फेट	ड) एडेनोसिन डायफॉस्फेट

- 11) ग्लुकोजपासून ग्लायकोजेनची निर्मिती ————— म्हणून ओळखली जाते.
- अ) ग्लायकोलिसिस ब) ग्लुकोनोजेनेसिस
क) ग्लायकोजेनेसिस ड) ग्लायकोजेनोलिसिस
- 12) लिपिड्स ————— मध्ये विरघळतात.
- अ) पाणी ब) ऑर्गॅनिक सॉल्व्हन्ट्स
क) इनऑर्गॅनिक सॉल्व्हेंट्स ड) ध्रुवीय सॉल्व्हेंट्स
- 13) बेरीबेरी हे व्हिट्मिन ————— च्या कमतरतेचे प्रमुख लक्षण आहे.
- अ) बी2 ब) बी6
क) बी1 ड) बी12
- 14) आहारातील विशिष्ट घटक आणि रोग परिणाम यांच्यातील संबंधाचा वैज्ञानिक अभ्यास ————— शाखेमध्ये करतात.
- अ) Clinical Nutrition ब) Public health nutrition
क) Nutritional epidemiology ड) None of the above
- 15) नियासिनच्या कमतरतेमुळे ————— होतो.
- अ) स्कर्वी ब) मुडदूस
क) अपायकारक अशक्तपणा ड) पेलाग्रा
- 16) लॅक्टो—ओवो शाकाहारी आहार म्हणजे —————
- अ) कोणत्याही प्रकारचे प्राणीज अन्न नाही.
ब) अंडी आणि दूध, परंतु इतर कोणतेही प्राणीज अन्न नाही.
क) दुग्धजन्य पदार्थ, परंतु इतर कोणतेही प्राणीज पदार्थ नाहीत.
ड) 'लाल' मांस नाही.

प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

16

- 1) प्रथिनांचे स्त्रोत आणि रोजची गरज किती आहे?
- 2) सात्विक आहार म्हणजे काय?
- 3) BMR म्हणजे काय? तो कोणत्या घटकांवर अवलंबून असतो?
- 4) जीवनसत्त्व बी1 च्या अभावामुळे होणारे व्याधी कोण कोणते आहेत, कशातून उपलब्ध होते ते सांगून त्याची रोजची मात्रा किती आहे ते सांगा.
- 5) अत्यधिक चरबीयुक्त पदार्थ सेवन केल्यामुळे होणारे व्याधी कोणते?
- 6) शिंम्बी धान्य म्हणजे काय उदाहरणासह स्पष्ट करा.

प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

16

- 1) आहाराचे आपल्या शरीरातील कार्य स्पष्ट करा.
- 2) शारीरिक हालचाल अथवा व्यायाम आणि ऊर्जा यांचा संबंध स्पष्ट करा.
- 3) घेरंड संहितेनुसार मिताहार म्हणजे काय?
- 4) आयुर्वेदानुसार आहार म्हणजे काय?

प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

16

- 1) आहार विधी विधान म्हणजे काय सविस्तर स्पष्टीकरण करा.
- 2) अर्वाचीन शास्त्रानुसार आहाराचे वर्गीकरण कसे केले आहे ते स्पष्ट करा.

प्र.5 अष्टौ आहार विधी विशेषण आयातने सोदाहरण स्पष्ट करा.

16

Seat No.	
-----------------	--

Set	P
------------	----------

M.A. Yoga (Semester - III) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov -2022
Health and Nutrition

Day & Date: Thursday, 16-02-2023
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

- Instructions:** 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.
3) Draw neat diagrams wherever necessary.

Q.1 Choose the correct alternative.

16

- 1) Which of the following disorders is caused by the deficiency of proteins?
 - a) Weight loss
 - b) Muscle fatigue
 - c) Loss in muscle strength
 - d) All of the above
- 2) Which among the following elements is present in Hemoglobin?
 - a) Phosphorus
 - b) Copper
 - c) Magnesium
 - d) Iron
- 3) Acharya called Mahabhaishajya to _____.
 - a) Medicine
 - b) Diet
 - c) Both
 - d) None of the above
- 4) Tamasic food make all of the systems in the body very sluggish, making the body feel lethargic, unmotivated, and quite heavy.
 - a) True
 - b) False
- 5) Which of the following food components give energy to our body?
 - a) Proteins
 - b) Vitamins
 - c) Carbohydrates
 - d) Minerals
- 6) Which of the following food products are the best sources of animal proteins?
 - a) Milk
 - b) Egg
 - c) Fish
 - d) All of the above
- 7) Which of the following food components is rich in fat?
 - a) Rice and Maize
 - b) Milk, egg and beans
 - c) Butter, cheese and oil
 - d) None of the above
- 8) Which of the following hormones decreases blood glucose and increases the uptake of glucose in various tissues like skeletal, adipose tissues?
 - a) Insulin
 - b) Cortisol
 - c) Glucagon
 - d) Epinephrine
- 9) Passion fruit and pomegranate are rich in which mineral?
 - a) Phosphorous
 - b) Calcium
 - c) Manganese
 - d) None of the above
- 10) High energy compound ATP stands for _____
 - a) Adenosine tetra phosphate
 - b) Adenosine monophosphate
 - c) Adenosine triphosphate
 - d) Adenosine diphosphate

- 11) Formation of glycogen from glucose is known as _____.
a) Glycolysis b) Gluconeogenesis
c) Glycogenesis d) Glycogenolysis
- 12) Lipids are soluble in _____.
a) Water b) Organic solvents
c) Inorganic solvents d) Polar solvents
- 13) Beriberi is the major symptom of vitamin _____ deficiency.
a) B2 b) B6
c) B1 d) B12
- 14) The scientific study of the relationship between exposure to a particular dietary factor and disease outcome is called _____.
a) Clinical Nutrition b) Public Health Nutrition
c) Nutritional epidemiology d) None of the above
- 15) Deficiency of niacin causes _____.
a) Scurvy b) Rickets
c) Pernicious anemia d) Pellagra
- 16) Lacto-ovo vegetarian diet means _____.
a) No animal foods of any kinds
b) Eggs and milk, but no other animal foods
c) Dairy, but no other animal foods
d) No "red" meat

Q.2 Write short Answers. (Any Four)

16

- a) What are the sources and daily requirement of the proteins?
- b) What is sattvic diet?
- c) What does BMR mean? On what factors does it depend?
- d) What are the diseases caused by deficiency of vitamin B1, what is its source and how much is its daily amount?
- e) What are the diseases caused by consuming too much fatty foods?
- f) Explain what Shimbi grain with suitable example is.

Q.3 Answer the following questions (any 2 out of 4)

16

- a) Explain the function of food in our body.
- b) Explain the relationship between physical activity or exercise and energy.
- c) What is Mitahar as per Gherand samhita?
- d) What is diet according to Ayurveda?

Q.4 Answer the following questions (Any One)

16

- a) Explain in detail about Aahar Vidhi Vidhan.
- b) Explain classification of food according to modern science / Allopathy.

Q.5 Answer the following questions in detail.

16

Describe Ashtau ahara vidhi vishesh aayatane / eight rules of taking food.

Seat No.	
---------------------	--

Set P**M.A. Yoga (Semester - III) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov -2022**
Yoga for Child Health

Day & Date: Thursday, 16-02-2023

Max. Marks: 80

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

Q.1 Choose the correct alternative.**16**

- 1) Name the theory put forward by Lawrence Kohlberg.
 - a) Theory of Socio Psychological Development
 - b) Theory of Moral Development
 - c) Theory of Beginning
 - d) Theory of Reason
- 2) How many stages of personality development are mentioned by Erik Erikson?

a) Eight	b) Six
c) Three	d) Five
- 3) Who identified five stages of development of intelligence of child?

a) Piaget	b) Kohlberg
c) Freud	d) Erikson
- 4) The stage of sexual development is called as _____.

a) Adolescence	b) Infant
c) Teenage	d) Child
- 5) Name the theory put forward by Erik Erikson.
 - a) Theory of symbolic development
 - b) Theory of work thought development
 - c) Theory of psychological development
 - d) Theory of moral development
- 6) How many stages of personality development are mentioned by Kohlberg?

a) Eight	b) Three
c) Seven	d) Six
- 7) Which of the following is not mentioned by Freud as stage of sexual development?

a) Oral	b) Anal
c) Latent	d) Recognition
- 8) According to Freud at what age latent stage happens.

a) 1 to 2 years	b) 6 to 12 years
c) Beyond 12 years	d) 2 to 5 years
- 9) What is the age of adolescence for girls?

a) 12 to 18 years	b) 10 to 16 years
c) 12 to 25 years	d) 15 to 22 years

- 10)** By what age 95% of development of human brain is complete.
 a) Preadolescence b) Adolescence
 c) Childhood d) Early childhood
- 11)** At what age a child starts making noise in the stage of development of language.
 a) Six weeks from birth b) One year from birth
 c) Eighteen months from birth d) Six months from birth
- 12)** What is the reason for Mumps
 a) Virus b) Bacteria
 c) Salivary glands d) None of the above
- 13)** According to whom skills and subordination are the stages of development.
 a) Erikson b) Kohlberg
 c) Freud d) John Dewey
- 14)** Rickets are associated with
 a) Blood b) Bones
 c) Muscles d) Urine
- 15)** What is the full form of LBW?
 a) Low Birth weight b) Light Blood weight
 c) Low Blood weight d) None of the above
- 16)** Hepatitis observed in infants is generally caused by
 a) Genetics b) Carelessness
 c) RDC d) Imperfection of body organs

प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

16

- 1) जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार आरोग्याची व्याख्या आणि महत्त्व.
- 2) सकस आहार म्हणजे काय त्याचे विश्लेषण, आहाराची गरज.
- 3) बाल विकासाचे टप्पे यादृष्टीने फ्रायडचा सिद्धांत
- 4) पालकत्वाच्या शैलीचे चार प्रकार त्यांची माहिती.
- 5) सांध्यांचे विविध प्रकार, त्यांची नावे आणि थोडक्यात माहिती.
- 6) कंकाल स्नायू आणि त्यांचे कार्यात्मक वर्गीकरण

प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

16

- 1) मुलांची तंदुरुस्ती आणि प्रतिकारशक्ती याबाबत योगाची भूमिका यादृष्टीने पंचकोश संकल्पना स्पष्ट करावी.
- 2) शारीरिक व मानसिक आरोग्य म्हणजे काय ते सांगावे, योग साधने द्वारे म्हणजे आसन, प्राणायम व ध्यान यामुळे मिळणारे फायदे.
- 3) मुलांमध्ये उद्भवणारे विविध रोग जसे, कावीळ, अतिसार, हगवण, उलट्या, विषबाधा, विषमज्वर, न्यूमोनिया, जंतूदोष
- 4) मुलांच्या विकासाच्या संदर्भात भाषण आणि भाषा विकास याबाबत वयोमानानुसार आवश्यक टप्पे लिहावेत.

प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

16

- 1) बाल आरोग्याच्या दृष्टीने अन्न, निवारा, झोप यांचे महत्त्व यासंदर्भात वेगवेगळे उदाहरण द्यावे, योग्य प्रमाणात अन्न, निवारा, झोप न मिळाल्याने होणारे नुकसान विषयी लिहावे.
- 2) बाल विकासाच्या संदर्भात कोहलबर्गचा सिद्धांत आठ टप्प्यात विस्तृतपणे मांडावा.

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा.

16

योगसाधनेमुळे मुलांचा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आणि भावनिक पातळीवर व्यक्तिमत्त्व विकास होतो यादृष्टीने सोदाहरण स्पष्ट करावे.
शारीरिक पातळी – आसन, मानसिक व भावनिक पातळी – प्राणायाम ध्यान, बौद्धिक पातळी – धारणा ध्यान यांचे सकारात्मक परिणाम.

Seat No.	
---------------------	--

Set P**M.A. Yoga (Semester - III) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov -2022**
Yoga for Child HealthDay & Date: Thursday, 16-02-2023
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

- Instructions:** 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.
3) Draw neat diagrams wherever necessary.

Q.1 Choose the correct alternative.**16**

- 1) Name the theory put forward by Lawrence Kohlberg.
 - a) Theory of Socio Psychological Development
 - b) Theory of Moral Development
 - c) Theory of Beginning
 - d) Theory of Reason
- 2) How many stages of personality development are mentioned by Erik Erikson?
 - a) Eight
 - b) Six
 - c) Three
 - d) Five
- 3) Who identified five stages of development of intelligence of child?
 - a) Piaget
 - b) Kohlberg
 - c) Freud
 - d) Erikson
- 4) The stage of sexual development is called as _____.
 - a) Adolescence
 - b) Infant
 - c) Teenage
 - d) Child
- 5) Name the theory put forward by Erik Erikson.
 - a) Theory of symbolic development
 - b) Theory of work thought development
 - c) Theory of psychological development
 - d) Theory of moral development
- 6) How many stages of personality development are mentioned by Kohlberg?
 - a) Eight
 - b) Three
 - c) Seven
 - d) Six
- 7) Which of the following is not mentioned by Freud as stage of sexual development?
 - a) Oral
 - b) Anal
 - c) Latent
 - d) Recognition
- 8) According to Freud at what age latent stage happens.
 - a) 1 to 2 years
 - b) 6 to 12 years
 - c) Beyond 12 years
 - d) 2 to 5 years
- 9) What is the age of adolescence for girls?
 - a) 12 to 18 years
 - b) 10 to 16 years
 - c) 12 to 25 years
 - d) 15 to 22 years

- 10)** By what age 95% of development of human brain is complete.
a) Preadolescence b) Adolescence
c) Childhood d) Early childhood
- 11)** At what age a child starts making noise in the stage of development of language.
a) Six weeks from birth b) One year from birth
c) Eighteen months from birth d) Six months from birth
- 12)** What is the reason for Mumps
a) Virus b) Bacteria
c) Salivary glands d) None of the above
- 13)** According to whom skills and subordination are the stages of development.
a) Erikson b) Kohlberg
c) Freud d) John Dewey
- 14)** Rickets are associated with
a) Blood b) Bones
c) Muscles d) Urine
- 15)** What is the full form of LBW?
a) Low Birth weight b) Light Blood weight
c) Low Blood weight d) None of the above
- 16)** Hepatitis observed in infants is generally caused by
a) Genetics b) Carelessness
c) RDC d) Imperfection of body organs

Q.2 Write Brief Answers. (Any Four) 16

- a) Explain the meaning of health in relation to Child health.
- b) Explain the meaning of food in relation to Child health.
- c) Explain types of parenting.
- d) Explain the theory of Freud in relation to Child development.
- e) Explain the types of Joints.
- f) Explain the functional classification of Skeleton and Muscles.

Q.3 Answer the following questions (Any Two) 16

- a) Explain the position of Yoga in relation to Child health and immunity.
- b) 'Practicing Yoga improves mental and physical health of children', Explain.
- c) Diseases suffered by children.
- d) Explain Development of speech and language in relation to children.

Q.4 Answer the following questions (Any One) 16

- a) Explain the importance of Food, Clothing, Shelter and Sleep in relation to child development.
- b) Explain the theory of Kohlberg in relation to Child Development.

Q.5 Answer the following questions in detail. 16

'Practicing Yoga develops children on physical, mental, emotional and intelligence level.' Explain.