

**YOGA FOR ELDERLY**  
**वृद्धजनों के लिए योग**  
**(448)**

Time : 2 Hours ]

[ Maximum Marks : 40

समय : 2 घण्टे ]

[ पूर्णांक : 40

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

(ii) Marks are indicated against each question.

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

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

Fill in the blanks :

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. Cells in our body has same place as — in nature. 1  
हमारे शरीर में कोषों का वही स्थान है जो प्रकृति में — का है।
2. — includes value of all five elements. 1  
— में पाँचों गुणों का समावेश है।
3. — gets the strength by Kapol Shakti 1  
कपोल शक्ति से — को शक्ति मिलती है।
4. You can control — by practising Asanas. 1  
आसनों के अभ्यास से आप — को बस में कर सकते हैं।

Write whether the following statements are True or False :

निम्नलिखित कथनों को सही या ग़लत लिखिए :

5. Do not drink water for 3 hours after doing Shankh Prakshalan. 1  
शंख प्रक्षालन के 3 घण्टे बाद तक पानी नहीं पिएँ।

6. We should drink lots of water while eating food. 1  
खाने के साथ हमें खूब पानी पीना चाहिए।
7. There is a corelation between food, nutrition and health. 1  
आहार, पोषण और स्वास्थ्य के बीच एक सकारात्मक सम्बन्ध है।
8. Meditation is equally beneficial for everybody. 1  
ध्यान सबके लिए समान रूप से उपयोगी है।

Answer the following questions in *one* word or *one* sentence :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर **एक** शब्द या **एक** वाक्य में लिखिए :

9. Name *five* elements found in the nature. 1  
प्रकृति में पाये जाने वाले **पाँच** तत्वों के नाम लिखिए।
10. Air is related to which part of the body? 1  
वायु का शरीर के किस अंग से सम्बन्ध है ?
11. Shankh Prakshalan should not be done by which people? 1  
शंख प्रक्षालन किसे नहीं करना चाहिए?
12. How should the place for practising Asanas be? 1  
अभ्यास करने का स्थान कैसा होना चाहिए?

Answer the following questions in 4 or 5 sentences :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 4 या 5 वाक्यों में लिखिए :

13. How many types of Niyam are there? Write down their names in series. 2  
नियम कितने होते हैं? इनके नाम क्रम से लिखिए।
14. Write down the beneficial effects of Bhujangasan. 2  
भुजंगासन के लाभ लिखिए।
15. What is the importance of prayer in old age? Write briefly. 2  
वृद्धावस्था में प्रार्थना का क्या महत्व है? संक्षेप में लिखिए।

16. Briefly write down the procedure of Jal Neti. 2  
जल नेति करने की विधि संक्षेप में लिखिए।
17. Give the knowledge of advantage of Shankh Prakshalan. 2  
शंख प्रक्षालन से लाभ का ज्ञान दें।
18. Explain the meaning of Dhauti. 2  
धौति का अर्थ स्पष्ट करें।
19. Write down any *four* good habits related to the diet of elderly people. 2  
वृद्धों के लिए आहार संबंधी कोई चार अच्छी आदतें लिखिए।
20. Explain the importance of Yoga Nidra. 2  
योग निद्रा का महत्व समझाइए।
21. Write down the importance of amla and honey in the diet of the elderly people. 2  
वृद्धों के आहार में आँवला और शहद की उपयोगिता लिखें।
22. Write any *two* effects of Nadi Shodhan Kriya. 2  
नाड़ी शोधन क्रिया के कोई दो प्रभाव लिखिए।
- Answer the following questions in detail (in maximum 150 words) :  
निम्नलिखित प्रश्नों के विस्तार से उत्तर दीजिए (अधिकतम 150 शब्दों में) :
23. Write down the types of Niyam in series and explain any *two* of them. 4  
नियमों के नाम क्रम से लिखें और किन्हीं दो के बारे में समझाइए।
24. What precautionary measures we should take before learning Yogic Kriyas and asanas? 4  
यौगिक क्रियाएँ और आसन सीखने से पहले किन सावधानियों का ध्यान रखना चाहिए ?

★ ★ ★