

P126/HSC091/EE/20220624

वेळ : 3 तास 45 मिनिटे

Time : 3 Hours 45 Minutes

गुण : 80

Marks : 80

सर्वसाधारण सूचना :

1. सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
All Questions are Compulsory.
2. प्रत्येक उप-प्रश्न पाच गुणांचा आहे.
Each Sub-question carry 5 marks.
3. प्रत्येक उप-प्रश्नांचे उत्तर 75 ते 100 शब्दांत लिहा. प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर स्वतंत्र पृष्ठावर लिहावे.
Each Sub-question should be answered between 75 to 100 words. Write every questions answer on separate page.
4. 80 गुणांच्या प्रश्नपत्रिकेचे आपल्या शिक्षणक्रमाच्या संरचनेनुसार गुणांत रूपांतर करण्यात येईल.
Question paper of 80 Marks, it will be converted in to your programme structure marks.
5. प्रश्नाबाबत शंका असल्यास, मराठी भाषेतील प्रश्न अधिकृत समजावा.
Incase of doubt of question, Marathi version will be treated as final.

1. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
 - अ) योग म्हणजे काय सांगून त्याची व्याप्ती स्पष्ट करा.
 - a) What do you mean by Yoga? Explain its scope.
 - ब) हठयोग म्हणजे काय सांगून हठयोगात सांगितलेली माहिती थोडक्यात सांगा.
 - b) What do you mean by Hathayoga? Explain about Hathayoga.
 - क) योगाभ्यास करण्यापूर्वी व करतांना कोणती काळजी घ्याल स्पष्ट करा.
 - c) What precautions would you take before and after Yoga education?
 - द) आसन म्हणजे काय सांगून आसनांचे फायदे सांगा.
 - d) What do you mean by Asana? Explain its benefits.

- इ) सूर्यनमस्काराचे पाच फायदे सांगा.
e) Write any five benefits of Suryanamaskara.

2. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) पतंजलींनी योगसूत्राची विभागणी किती पदांत केली आहे त्यांची नावे सांगा.
a) In how many 'Pada' yogasutras has been divided by Patanjali?

- ब) घेरंडसंहितेतील षट्कर्माची माहिती लिहा.
b) Explain the 'Shatkarma' in Gherandsanhita.

- क) उपासना म्हणजे काय सांगून उपासनेचे महत्त्व सांगा.
c) What do you mean by 'Upasana' explain its importance?

- ड) अष्टकुंभक म्हणजे काय? त्यांची नावे सांगा.
d) What do you mean by 'Ashtakumbhaka' give its name?

- इ) योग आणि व्यायाम यांपैकी उपयुक्त काय ते चर्चा करा.
e) 'Yoga and Exercise, which is more useful' discuss on it.

3. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) योगशास्त्राला दर्शनशास्त्राचा दर्जा कोणी प्राप्त करून दिला व कसा?
a) Who had given 'Darshanshastra' standard to yogashastra and how?

- ब) चतुरंग योग म्हणजे काय? त्याची माहिती सांगा.
b) What do you mean by chaturanga yoga give its information?

- क) योगाभ्यास करण्यापूर्वी म्हणावयाची एक प्रार्थना लिहून तिचा अर्थ स्पष्ट करा.
c) Write down a prayer done before yoga education? and explain its meaning.

- ड) प्राणायाम म्हणजे काय सांगून त्याचे चार फायदे लिहा.
d) What do you mean by Pranayama, give any four benefits?

- ✓ ड) अंतरंग योगाची अंग सांगून सविस्तर वर्णन करा.
e) Name the part of Antaranga yoga explain it.

4. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) पातंजल ऋषींच्या जन्माचा इतिहास थोडक्यात सांगा.
a) Write the birth history of Patanjala Rishi.

- ✓ ब) घेरंडसंहितेनुसार सप्तांग योगाची माहिती लिहा.
b) Write down information of saptang yoga according to 'Gherandsanhita'?

- ✓ क) कुंडलीनी जागृती म्हणजे काय? स्पष्ट करा.
c) What do you mean by Kundalini Jagruti? Explain it.

- ✓ ड) सूक्ष्म व्यायाम म्हणजे काय सांगून त्यांचे फायदे सांगा.
d) What do you mean by micro exercises? Write its importance.

- ✓ इ) गीतेनुसार योग स्पष्ट करा.
e) Explain Yoga according to Gita.

+++++

P126/HSC096/EE/20220627

वेळ : 3 तास 45 मिनिटे

Time : 3 Hours 45 Minutes

गुण : 80

Marks : 80

सर्वसाधारण सूचना :

1. सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
All Questions are Compulsory.
2. प्रत्येक उप-प्रश्न पाच गुणांचा आहे.
Each Sub-question carry 5 marks.
3. प्रत्येक उप-प्रश्नांचे उत्तर 75 ते 100 शब्दांत लिहा. प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर स्वतंत्र पृष्ठावर लिहावे.
Each Sub-question should be answered between 75 to 100 words. Write every questions answer on separate page.
4. 80 गुणांच्या प्रश्नपत्रिकेचे आपल्या शिक्षणक्रमाच्या संरचनेनुसार गुणांत रूपांतर करण्यात येईल.
Question paper of 80 Marks, it will be converted in to your programme structure marks.
5. प्रश्नाबाबत शंका असल्यास, मराठी भाषेतील प्रश्न अधिकृत समजावा.
Incase of doubt of question, Marathi version will be treated as final.

1. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
 - अ) आरोग्य व आजारात तिक्त रसाचे परिणाम व क्लिनिकल महत्त्व सांगा.
a) Write effects and clinical importance of Tikta Rasa in health and diseases.
 - ब) आरोग्य व आजारात (मीठाची) भूमिका सांगा.
b) Discuss role of Lavana (Salt) in Health and disease.
 - क) कार्बोहाइड्रेट आहाराचे स्रोत व परिणाम सांगा.
c) Write sources and effect of Carbohydrate food.
 - ड) विरुद्ध आहाराची व्याख्या सांगा व स्पष्टीकरण उदाहरणासहित लिहा.
d) Define and discuss the concept of Viruddha ahar with example.



- इ) शाकाहाराचे फायदे लिहा.
e) Write benefits of Vegetarian diet.
2. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
- अ) आहार घेण्याचे नियम सांगा.
a) Rules of food intake.
- ब) विटामिनचे प्रकार व त्याचे स्रोत लिहा.
b) Enlisting the types of Vitamins, write their sources.
- क) प्रोटीनचे कार्ये सांगा.
c) Function of proteins.
- ड) ब्रह्म मुहूर्ताचे महत्त्व सांगा.
d) Importance of brahma muhurata.
- इ) आहाराची योगिक संकल्पना व त्याचे महत्त्व सांगा.
e) Describe yogic concept of Ahar and its importance.
3. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
- अ) हेमंत ऋतुबद्दल लिहा.
a) Write about Hemant ritu.
- ब) मधुर रसातले पदार्थ व त्याचे फायदे लिहा.
b) Substances that illustrate the Sweet (Madhura rasa) Taste and its benefits.
- क) षड्रसांची नावे सांगा व आम्ल रसाचे स्पष्टीकरण द्या.
c) Give name of Shadras and explain about Amal ras.
- ड) संतुलित आहाराबद्दल लिहा.
d) Write about balance diet.

- इ) सप्तधातुंचे नावे सांगा व पहिल्या तीन धातुंचे स्पष्टीकरण द्या.
e) Write name of Sapta dhatu and explain first three dhatus.

4. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) आयुर्वेदानुसार आरोग्याची व्याख्या सांगा व सूत्र (श्लोक) लिहा.
a) Definition of health as per the Ayurveda and mention sutra (Sloka)
- ब) शरद ऋतुबद्दल लिहा व ह्या ऋतुमध्ये आहार कसा असावा ?
b) Write about Sharad ritu and food to be eat in season.
- क) ग्रीष्म ऋतुबद्दल लिहा व ह्या ऋतुमध्ये आहार कसा असावा ?
c) Write about Grishma Ritu and food to be eat in season.
- ड) उपवासाचे आरोग्यामध्ये काय महत्त्व आहे ?
d) Importance of Anasana for health.
- इ) शाकाहार व मांसाहार ह्या मध्ये तुलना करा.
e) Write Sakhara and Mansahara comparison.

+++++

P126/HSC092/EE/20220625

वेळ : 3 तास 45 मिनिटे

Time : 3 Hours 45 Minutes

गुण : 80

Marks : 80

सर्वसाधारण सूचना :

1. सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
All Questions are Compulsory.
2. प्रत्येक उप-प्रश्न पाच गुणांचा आहे.
Each Sub-question carry 5 marks.
3. प्रत्येक उप-प्रश्नांचे उत्तर 75 ते 100 शब्दांत लिहा. प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर स्वतंत्र पृष्ठावर लिहावे.
Each Sub-question should be answered between 75 to 100 words. Write every questions answer on separate page.
4. 80 गुणांच्या प्रश्नपत्रिकेचे आपल्या शिक्षणक्रमाच्या संरचनेनुसार गुणांत रूपांतर करण्यात येईल.
Question paper of 80 Marks, it will be converted in to your programme structure marks.
5. प्रश्नाबाबत शंका असल्यास, मराठी भाषेतील प्रश्न अधिकृत समजावा.
Incase of doubt of question, Marathi version will be treated as final.

1. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
 - अ) पिट्युटरी ग्रंथीविषयी माहिती लिहून तीचे कार्य लिहा.
a) Write about pituitary gland. What are its functions?
 - ब) पुरुष जननेंद्रियांची नावे लिहून थोडक्यात कार्ये लिहा.
b) Give the names of the males sexual organs and write their functions.
 - क) स्नायुंचे प्रकार लिहून त्यापैकी एकाची माहिती लिहा.
c) Explain the types of muscles and describe any one of them.
 - ड) लहान मेंदुचे कार्ये लिहा.
d) Write the functions of the Cerebellum.

- इ) अंतस्त्रावी ग्रंथीचे प्रकार सांगून त्यातील कोणत्याही एकाचे महत्त्व स्पष्ट करा.
e) Give different types of endocrine glands. Explain any one of them.

2. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) योग व मज्जासंस्था यांचा संबंध लिहा.
a) Explain the relation between yoga and nervous system.
- ब) त्वेचपासून शरीरातील पाण्याचे व तापमाणाचे नियंत्रण कसे होते ते लिहा.
b) How does the skin control water and temperature in the body?
- क) स्वादूपिंडाविषयी माहिती लिहून कोणत्या आजारात याचे कार्ये प्रभावी ठरते?
c) Give information of Pancreas in which disease do they play an effective role?
- ड) सांध्याचे विविध प्रकार व त्याचे कार्ये लिहा.
d) Explain different types of joints and their functions.
- इ) प्रतिक्षिप्त क्रिया म्हणजे काय थोडक्यात माहिती द्या.
e) What is reflex action? Explain it in short.

3. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) अस्थि म्हणजे काय व कार्ये लिहा.
a) What do you mean by bones? What are the functions of bones.
- ब) पचन संस्थेविषयी माहिती सांगून त्यात भाग घेणारे अवयवांची माहिती लिहा.
b) Give information of the digestive system. What organs are involved in it?
- क) श्वसन म्हणजे काय? त्याची कार्ये व अवयव लिहा.
c) What is Breathing? Explain its functions and the organs involved in it.
- ड) रक्तातील घटकांचे नावे सांगून त्यातील एकाची माहिती लिहा.
d) Write the names of blood-contents. Write about any one of them.

- इ) उत्सर्जन म्हणजे काय यातील मूत्रेंद्रियांचे कार्य लिहा.
e) What is 'Discharge'? Explain the function of urinary system.

4. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) जठरातील पचनाविषयी लिहा.
a) Write about the digestion in stomach.
- ब) पेशीची आकृती काढून तिच्या वेगवेगळ्या घटकांचे कार्य सांगा.
b) Draw the diagram of a cell and write the functions of its parts.
- क) अभिसरण संस्थेत असलेल्या घटकांची नावे व अभिसरणाविषयी 7-8 ओळीत माहिती लिहा.
c) Give the names of parts of circulator system. Write in 7-8 lines about circulation.
- ड) रसाभिसरण म्हणजे काय ?
d) What is the meaning of fluid circulation?
- इ) यकृताचे कार्य थोडक्यात लिहा.
e) Write the functions of Liver.

P126/HSC093/EE/20220626

वेळ : 3 तास 45 मिनिटे
Time : 3 Hours 45 Minutes

गुण : 80
Marks : 80

सर्वसाधारण सूचना :

1. सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
All Questions are Compulsory.
2. प्रत्येक उप-प्रश्न पाच गुणांचा आहे.
Each Sub-question carry 5 marks.
3. प्रत्येक उप-प्रश्नांचे उत्तर 75 ते 100 शब्दांत लिहा. प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर स्वतंत्र पृष्ठावर लिहावे.
Each Sub-question should be answered between 75 to 100 words. Write every questions answer on separate page.
4. 80 गुणांच्या प्रश्नपत्रिकेचे आपल्या शिक्षणक्रमाच्या संरचनेनुसार गुणांत रूपांतर करण्यात येईल.
Question paper of 80 Marks, it will be converted in to your programme structure marks.
5. प्रश्नाबाबत शंका असल्यास, मराठी भाषेतील प्रश्न अधिकृत समजावा.
Incase of doubt of question, Marathi version will be treated as final.

1. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
 - अ) योग संस्थेची उद्दिष्टे स्पष्ट करा.
a) Explain the objectives of a Yoga Institution.
 - ब) सामुदायिक योगशिक्षणाचे तोटे सांगा.
b) Explain the disadvantages of collective yoga.
 - क) नवीन योग वर्गाच्या सुरुवातीची तयारी कशी कराल ?
c) How would you prepare for a new yoga class?
 - ड) 21 जून हाच दिवस योगा डे म्हणून का साजरा केला जातो ?
d) Why only 21st June and no other day is celebrated as 'Yoga way'?

- इ) भारतातील योगाचा प्रसार करणाऱ्या दोन संस्थांचे नावे सांगून त्यातील एकाची 8-10 ओळी माहती लिहा.
- e) Give names of any two organisations that propagate yoga. Give information of any one of these two in about 8-10 lines.

2. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) आदर्श योग शिक्षकांचे कोणतेही पाच महत्वाचे मुद्दे लिहा.
- a) Write about any five qualities of an ideal yoga instructor.
- ब) सूक्ष्म पाठाचे महत्त्व सांगा.
- b) Explain the importance micro-teaching.
- क) शिक्षण साहित्याची माहिती द्या.
- c) Give information of instruments of education.
- ड) पाठ नियोजनाचे महत्त्व सांगा.
- d) Explain the importance of lesson-plan.
- इ) योग वर्गाच्या पहिल्या दिवशी कसे नियोजन करून कोणत्या सूचना देणे गरजेचे आहे?
- e) How would you prepare and what instructions would you give on the first day of a yoga class?

3. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) योगवर्गात शिक्षकमित्राची भूमिका स्पष्ट करा.
- a) Explain the role of an instructor-cum friend in Yoga class.
- ब) लोकांमध्ये योगाची गोडी कशी निर्माण कराल?
- b) How would you generate interest for yoga among people?
- क) योग शिक्षणातील कोणतेही पाच मूलभूत तत्वे लिहा.
- c) Write about any five fundamental principles in Yoga education.

- ड) योगवर्गात वातावरण निर्मिती कशी कराल ?
d) How would you create atmosphere in a yoga class?
- इ) योगवर्गाला येणाऱ्या साधकांची विविध वैशिष्ट्ये लिहा.
e) Write the various qualities of persons coming for yoga class.

4. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) विश्रांती कारक आसने कोणती त्यांची गरज काय त्यातील एकाची संक्षिप्त माहिती लिहा.
a) What are the 'Relaxing Asanas' (postures)? Why are they needed? Explain any one of them in short.
- ब) व्यक्तिमत्व विकासाना योगाचे महत्त्व लिहा.
b) What is the importance of yoga in personality development?
- क) उजळण्यांच्या विविध प्रकारांची नावे सांगून त्यातील एक प्रकार कसा करून घ्याल ?
c) Give the names of different types of revisions and explain any one of them.
- ड) योगवर्ग सर्व वयोगटासाठी घेण्याचे निश्चित झाल्यावर प्रत्यक्ष वर्ग सुरु होईपर्यंत काय तयारी कराल ?
d) Once it is confirmed to have a yoga class for all age groups how would you prepare till the actual class begins?
- इ) योग अभ्यास शिकण्यासाठी गुरुची गरज आहे का ? सविस्तर लिहा.
e) Do you think a guide-mentor is needed for learning yoga? Why?

