

P126/HSC091/EE/20230530

वेळ : 3 तास

गुण : 80

Time : 3 Hours

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.
Incasse of doubt of question, Marathi version will be treated as final.

1. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
 - अ) योगशास्त्राविषयीचे गैरसमज स्पष्ट करा.
a) Write down the misconception of yoga.
 - ब) योग म्हणजे काय? दोन व्याख्या स्पष्ट करा.
b) What is Yoga? Explain any two definition of yoga.
 - क) योगशास्त्राचा संक्षिप्त इतिहास लिहा.
c) Write down the brief history of Yoga.
 - ड) योगातील विविध प्रवाह कोणते? कोणत्याही एकाचे वर्णन करा.
d) Which are the streams of yoga? Explain any one.
 - इ) चतुरंग योगातील नादानुसंधानाच्या अवस्थांचे वर्णन करा.
e) Define the stages of 'Nadanusandhan' by Chaturang Yoga.

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

अ) हठप्रदीपिकेतील षट्कार्माची थोडक्यात ओळख करून द्या.

a) Write down the Introduction of 'Shatkarma' by Hathpradipika.

ब) घेरंड संहितेनुसार कपालभातीचे प्रकार किती व कोणते? संक्षिप्त वर्णन करा.

b) How many types of Kapalbhathi according to Gherand Samhita? Which are they? Explain in short.

क) घेरंड संहितेतील सप्तांग योगाची थोडक्यात माहिती लिहा.

c) Explain 'Saptang yoga' in brief by Gherand Samhita.

ड) बहिरंग योग म्हणजे काय?

d) What is Bahirang Yoga?

इ) रिकाम्या जागी योग्य शब्द लिहा.

e) Fill in the blanks.

i) पातंजल योगसूत्रात एकूण _____ पाद आहेत.

Patanjal yogasutra is divided in _____ chapters.

ii) हठप्रदीपिकेत वर्णित आसनांची संख्या _____ आहे.

According to Hathpradipika number of asana is _____.

iii) _____ या ग्रंथात षट्कर्माला प्रथम अंग मानले आहे.

Shatkarma is the first step according to _____ text.

iv) इन्द्रियांना त्यांच्या विषयापासून परावृत्त करणे म्हणजे _____ होय.

Diversion of senses from their subject is called as _____.

v) अष्टांग योगातील शेवटच्या तीन अंगांना _____ म्हटले जाते.

Last three Stages in Ashthan yoga is known as _____.

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

अ) आसन म्हणजे काय? योगसूत्राच्या आधारे लिहा.

a) What is Aasana? Write the definition according to Yogasutra.

- ब) योग साधनेसाठी उपयुक्त स्थानाचे वर्णन करा.
b) Explain the best place for Yoga Practice.
- क) व्यायामाच्या तुलनेत योगासनांचे महत्त्व स्पष्ट करा.
c) Explain the importance of Yogasana in Comparison with exercise.
- ड) योगाभ्यासातील प्रार्थनेचे महत्त्व स्पष्ट करा.
d) Explain the importance of prayer in yoga practice.
- इ) योग साधनेसाठी आवश्यक पूर्वतयारीचे वर्णन करा.
e) Define the preparation for yoga Practice.
4. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
- अ) योगसूत्राच्या आधारे प्राणायाम संकल्पना स्पष्ट करा.
a) Explain the concept of 'Pranayama' according to Yogasutra.
- ब) आसनांचे स्थितीनुसार वर्गीकरण लिहा.
b) Write down the Classification of Aasana on basis of Physical posture.
- क) घेरंड संहितेतील प्राणायामांची नावे लिहून, प्राणायामचे सर्वसामान्य लाभ लिहा.
c) Write down the name of pranayama by Gherand Samhita and General benefit of Pranayama.
- ड) सूर्यनमस्काराचे महत्त्व स्पष्ट करा.
d) Write down the importance of 'Suryanamskar'.
- इ) आसनांच्या अभ्यासापूर्वी पूरक हालचाली करणे उपयुक्त ठरतात यामागील कारणे स्पष्ट करा.
e) Preparatory movements are useful before practicing of aasana. Give the reasons.



P126/HSC092/EE/20230531

वेळ : 3 तास

Time : 3 Hours

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) स्नायू म्हणजे काय? स्नायूंचे प्रकार लिहा.
a) What is Muscles? Write their types.
- ब) अस्थिसमुह संकल्पना स्पष्ट करा.
b) Explain the concept of ossification.
- क) अस्थींची कार्ये लिहा.
c) Write down the function of Bones.
- ड) पेशीची आकृती काढून विविध भागांना नावे द्या.
d) Draw the figure of Cell and name it.

- इ) स्नायूच्या दृष्टीने योगाची उपयोगीता स्पष्ट करा.
- e) Describe the usefulness of yoga for muscles.
2. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
- अ) सांध्यांच्या हालचालीवरून सांध्यांचे प्रकार लिहून, प्रत्येक प्रकाराचे उदाहरण लिहा.
- a) Write down the types of joints on the basis of his movements. Give one example of each type.
- ब) पाठीच्या कण्याची आकृती काढून विविध भागांना नावे द्या.
- b) Draw the figure of Spine with name.
- क) मेरुदंडाची कार्ये लिहा.
- c) Write down the functions of Spine.
- ड) रक्ताभिसरण म्हणजे काय ?
- d) What is lymphatic Circulation?
- इ) हृदयाची रचना स्पष्ट करा.
- e) Explain the structure of Heart.
3. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
- अ) श्वासनलीकेची रचना स्पष्ट करा.
- a) Explain the structure of Trachea.
- ब) अंतः आणि बहीः श्वसनाबाबत माहिती लिहा.
- b) Write down the information of internal and external breathing.
- क) पचन संस्थेची कार्ये लिहा.
- c) Write down the functions of Digestive system.
- ड) पचन संस्थेची आकृती काढून विविध भागांना नावे द्या.
- d) Draw the figure of Digestive system and name it.

- इ) यकृताची कार्ये लिहा.
e) Write down the function of Liver.

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

- अ) श्वसन संस्थेवरील योगाचा परिणाम स्पष्ट करा.
a) Explain the effect of yoga on Respiratory System.
- ब) मुत्रसंस्थेची कार्ये लिहा.
b) Write down the functions of urinary system.
- क) पुरुष प्रजनन संस्थेच्या अवयवांची नावे लिहून संक्षिप्त वर्णन करा.
c) Write down the name and brief information of male reproductive system.
- ड) मोठ्या मेंदूची कार्ये लिहा.
d) Write down the function of Brain.
- इ) रिकाम्या जागी योग्य शब्द लिहा.
e) Fill in the blanks with suitable word.
- i) थायरॉक्सीन या स्रावामुळे _____ क्रियेचे नियंत्रण होते.
_____ is controlled by Thyroxin.
- ii) थायमस ग्रंथीची वाढ _____ अवस्थेपर्यंत होते.
Thyroid gland is grow till _____ stage.
- iii) _____ ही ग्रंथी अंतः आणि बहिःस्रावी सुद्धा आहे.
_____ gland is endocrine and exocrine.
- iv) इन्शुलिनच्या अभावाने रक्तशर्करा _____ द्वारे बाहेर फेकली जाते.
Lack of Insulin, Blood sugar is through out from the body by _____.
- v) _____ ही लालसर रंगाची ग्रंथी मेंदूच्या ठिकाणी असते.
Which is the red gland situated near brain _____.



P126/HSC093/EE/20230601

वेळ : 3 तास

Time : 3 Hours

गुण : 80

Marks : 80

सर्वसाधारण सूचना :

- सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
All Questions are Compulsory.
- प्रत्येक उप-प्रश्न पाच गुणांचा आहे.
Each Sub-question carry 5 marks.
- 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.
- 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.
- प्रश्नाबाबत शंका असल्यास, मराठी भाषेतील प्रश्न अधिकृत समजावा.
Incase of doubt of question, Marathi version will be treated as final.

- खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
 - शिक्षण म्हणजे काय सांगून ? शिक्षण प्रक्रीयेतील दोन घटक सांगा ?
a) What do you mean Education? Which are two factors of Education?
 - योगशिक्षणाची मूलतत्वे कोणती ?
b) Which are the fundamental principles of Yoga Education?
 - योगशिक्षणासाठी आवश्यक वातावरणाची गरज स्पष्ट करा.
c) Explain the need of useful Environment for Yoga Education?
 - वर्गसंचालनाची व्याख्या सांगून थोडक्यात माहिती सांगा.
d) Define class director and explain.

- इ) व्हर्चुअल लर्निंग क्लास (VLC) बद्दल माहिती सांगा.
e) Write about Virtual Learning Class.

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

- अ) योगशिक्षण म्हणजे काय ? व्याख्या व अर्थ सांगा.
a) What is Yoga Education? Write its definition and meanings?
ब) योगशिक्षणावर परिणाम करणारे घटक कोणते.
b) Write the factors which affects on Yoga Education.
क) आदर्श योगशिक्षकाचे गुण स्पष्ट करा.
c) Explain the Ideal Yoga teachers quality.
ड) वर्गसंचालकाची जबाबदारी कोणती ते सांगा ?
d) What is the Responsibility of class director?
इ) आदर्श पाठ योजनेबद्दल माहिती लिहा.
e) Write the Ideal lesson-note plan.

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

- अ) योगशिक्षणाची उद्दिष्ट्ये सांगा.
a) Write the objectives of Yoga Education.
ब) सामुदायीक योगशिक्षणाची गरज व महत्त्व स्पष्ट करा.
b) Write the need and importance of community Yoga Education.
क) योगवर्गासाठी जाहीरातीची गरज आहे का ? स्पष्ट करा.
c) Do Advertisement for yoga class needed? Explain it.
ड) वर्गव्यवस्थापन म्हणजे काय ? स्पष्ट करा.
d) What is the class management? Explain it.

- इ) योगशिक्षण घेण्यामागे साधकाची उद्दिष्ट्ये कोणती ?
e) Write the objectives of yoga students for yoga Education.

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

- अ) योगशिक्षणाची आवश्यकता स्पष्ट करा.
a) Write the importance of Yoga Education.
- ब) सामुदायीक योगशिक्षणाच्या मर्यादा सांगा.
b) Write the limitations for community Yoga Education.
- क) सूक्ष्म पाठ म्हणजे काय ते लिहा.
c) Write about micro-lesson.
- ड) योगाभ्यासात दृक-श्राव्य माध्यमाचे महत्त्व सांगा.
d) Write the Audio-Visual importance of method in Yoga Education.
- इ) योगशिक्षणात विद्यार्थ्यांची उद्दिष्ट्ये कोणती ?
e) What are the objectives of students in Yoga Education?



P126/HSC096/EE/20230602

वेळ : 3 तास

गुण : 80

Time : 3 Hours

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.
Incace of doubt of question, Marathi version will be treated as final.

1. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
 - अ) आरोग्याविषयी जागतिक आरोग्य संघटनेने केलेली व्याख्या स्पष्ट करा.
a) Explain definition of Health by World Health Organization.
 - ब) 'शरीरमाधं खलुधर्मसाधनम्। म्हणजे काय ? स्पष्ट करा.
b) What do you mean by 'Sharirmadhyama Khuludharmasadhanama' ! ?
 - क) आयुर्वेदीय दृष्टीकोनातून योग्य आहार कोणता ?
c) According to Ayurveda which is the proper diet?
 - ड) युक्त आहाराचे नियम सांगा.
d) Give the rules of 'Yukta Ahara' (proper diet).
 - इ) नियमित विहाराची आवश्यकता स्पष्ट करा.
e) Explain the need of Regular Movements (Vihara) of body.

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

अ) सर्वांसाठी आरोग्य ही संकल्पना स्पष्ट करा.

a) Explain concept of Health for all.

ब) आहाराचा उद्देश्य कोणता ते स्पष्ट करा.

b) Explain the purpose of diet.

क) लंघन म्हणजे काय सांगून त्याचे उपयोग सांगा ?

c) What do you mean by fasting (Langhan)? Give its benefits.

ड) अभ्यंगाचे कोणतेही पाच फायदे लिहा.

d) Give any five benefits of Abhyanga.

इ) वातावरणानुसारच आहार योग्य कसा स्पष्ट करा.

e) Explain proper diet as per atmosphere.

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

अ) अंजन म्हणजे काय सांगून उपयोग लिहा ?

a) What do you mean by 'Anjan'? Explain its benefits.

ब) आरोग्यासाठी पर्यावरणाचे महत्त्व स्पष्ट करा.

b) Explain Importance of Environment for health?

क) मानसिक आरोग्य म्हणजे काय ? त्याचे महत्त्व सांगा.

c) What do you mean by mental health? Explain its importance.

ड) आहारावर संस्कार आवश्यक आहे का ? चर्चा करा.

d) Discuss on necessity of culture on diet.

इ) कर्बोदकांचे शरीरातील कार्ये सांगा.

e) Explain functions of carbohydrate.

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

अ) प्रथिनाच्या अभावाचे परिणाम स्पष्ट करा.

a) Explain effects on body due to proteins deficiency.

ब) जीवनसत्वांचे वर्गीकरण करून थोडक्यात माहिती लिहा.

b) Write a brief description by classifying vitamins.

क) शाकाहार व मांसाहार अन्नातील फरक स्पष्ट करा.

c) Explain difference between vegetarian and non-vegetarian food.

ड) अनारोग्याचे कारणे स्पष्ट करा.

d) Give reasons of unhealthiness.

इ) चहा व कॉफीचे शरीरावरील दुष्परिणाम स्पष्ट करा.

e) Explain bad effects of Tea and Coffee on health.

