

सामाजिक विज्ञान/Social Science	(आदर्श प्रश्नपत्र/Modal Paper)	वेदभूषण चतुर्थ वर्ष/Fourth Year	(SET-A)
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------

प्र.1. स्वस्थ शरीर की कसौटी क्या है -

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| (क) मन प्रसन्न हो       | (ख) नींद गहरी आती हो |
| (ग) शरीर स्फूर्तिवान हो | (घ) उपरोक्त सभी      |

प्र.2. सांख्य दर्शन के प्रणेता कौन हैं -

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| (क) कपिल मुनि | (ख) महर्षि पतंजली     |
| (ग) कणाद      | (घ) स्वामी विवेकानन्द |

प्र.3. प्राणायाम करने से लाभ हैं -

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| (क) फेफड़े स्वस्थ व विकसित होते हैं | (ख) ध्यान लगाने में मदद मिलती है |
| (ग) नाडियों का शोधन होता है         | (घ) उपरोक्त सभी                  |

प्र.4. अष्टांग योग दर्शन में सूत्रों (मन्त्रों) की संख्या है -

- |               |               |
|---------------|---------------|
| (क) 192 सूत्र | (ख) 195 सूत्र |
| (ग) 188 सूत्र | (घ) 198 सूत्र |

प्र.5. गुरु गौरक्षनाथ के षडंग योग में आसन का स्थान है -

- |           |             |
|-----------|-------------|
| (क) प्रथम | (ख) द्वितीय |
| (ग) तृतीय | (घ) षष्ठ    |

प्र.6. 'योगः चित्तवृत्तिः निरोधः' कथन किसका है -

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| (क) गुरु गोरक्षनाथ | (ख) महर्षि पतंजली |
| (ग) श्री कृष्ण     | (घ) महर्षि व्यास  |

प्र.7. जीवन की सार्थकता किसमें है -

- |                                       |                            |
|---------------------------------------|----------------------------|
| (क) धन कमाने में                      | (ख) उपदेश सुनने में        |
| (ग) पुरुषार्थ चतुष्टय की प्राप्ति में | (घ) धार्मिक कार्य करने में |

प्र.8. नाथ परम्पर में योग के कितने अंग माने गये हैं -

- |             |              |
|-------------|--------------|
| (क) तीन अंग | (ख) पाँच अंग |
| (ग) छः अंग  | (घ) आठ अंग   |

सामाजिक विज्ञान/Social Science	(आदर्श प्रश्नपत्र/Modal Paper)	वेदभूषण चतुर्थ वर्ष/Fourth Year	(SET-A)
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------

- प्र.9. 'योग कर्मषु कौशलम्' का उपदेश किसने किया -
- (क) महर्षि अरविन्द (ख) महर्षि वशिष्ठ  
(ग) श्री कृष्ण (घ) बाबा रामदेव
- प्र.10. अष्टांग योग में 'ध्यान' किस क्रम में है -
- (क) चौथे (ख) पाँचवे  
(ग) छठवें (घ) सातवें
- प्र.11. समाधि पाद में मन्त्रों की संख्या बताइए -
- (क) 48 (ख) 51  
(ग) 54 (घ) 55
- प्र.12. आसनों की संख्या योगाचार्यों द्वारा बताई गई है, इनमें से क्या सही है -
- (क) 84 आसन (ख) 108 आसन  
(ग) जितनी शरीर की स्थितियाँ हो सकती हैं  
(घ) उपरोक्त सभी सही हैं
- प्र.13. बन्ध कितने प्रकार के हैं -
- (क) 3 (तीन) (ख) 5 (पाँच)  
(ग) 6 (छः) (घ) 8 (आठ)
- प्र.14. अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस कब से मनाया जा रहा है -
- (क) 21 जून 2015 (ख) 26 जून 2014  
(ग) 2 जुलाई 2016 (घ) 2 मई 2017
- प्र.15. सूर्य नमस्कार में अश्व संचालनासन की स्थिति किस सोपान पर आती है -
- (क) पहली एवं छठवीं (ख) तीसरी एवं आठवीं  
(ग) चौथी एवं नवम् (घ) पाँचवी एवं आठवीं
- प्र.16. स्वस्थ रहने के दो उपाय बताइए ?
- 
-

सामाजिक विज्ञान/Social Science	(आदर्श प्रश्नपत्र/Modal Paper)	वेदभूषण चतुर्थ वर्ष/Fourth Year	(SET-A)
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------

प्र.17. योग से क्या आशय है ?

---

---

प्र.18. योग मुद्रायें क्या हैं ?

---

---

प्र.19. विज्ञानमय कोष को स्पष्ट कीजिए ?

---

---

प्र.20. सूर्य नमस्कार में प्रयुक्त आसनों के नाम लिखिए ?

---

---