



DGG-004-0011203

Seat No. \_\_\_\_\_

**M. Phil. (Sem. II) (CBCS) Examination**

May / June - 2015

**Yoga & Physical Fitness**

(યોગ અને ફીઝીકલ ફિટનેશ)

**Faculty Code : 004**

**Subject Code : 0011203**

Time : 2½ Hours]

[Total Marks : 70

સૂચના : (1) 1 થી 3 પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે.

(2) પ્રશ્ન-4 ટૂંકનોંધ છે જેના ગુણ 12 છે.

(3) પ્રશ્ન-5 MCQ ટાઈપ છે.

1 ફીઝીકલ વેલનેશ એટલે શું તેની વ્યાખ્યા આપી આજના આધુનિક યુગમાં વેલનેશનું મહત્વ સવિસ્તર સમજાવો. 16

**અથવા**

1 શરીરબંધારણ ઘટકોના નામ જણાવી, નમનીયતા કસોટીની વિસ્તૃત છણાવટ કરો. 16

2 મહર્ષિ પતંજલિએ આપેલા લક્ષ પ્રાપ્ત કરવાના યોગના વિવિધ માર્ગો વિષે સવિસ્તર સમજાવો. 16

**અથવા**

2 શારીરિક યોગ્યતાની વ્યાખ્યાઓ આપી. જરૂરિયાત તથા મહત્વ વિસ્તારથી લખો. 16

3 શરીરબંધારણના ઘટકો વિસ્તારથી સમજાવી, ફેફસાની તકલીફની કોઈપણ ચાર કસરતો જણાવો. 16

**અથવા**

3 શરીરબંધારણના ઘટકોનાં નામ જણાવી આહાર વિજ્ઞાનને - વિસ્તારપૂર્વક સમજાવો. 16

4 ટૂંકનોંધ : (ગમે તે બે)

12

- (1) મધુપ્રમેહ અને તેની કસરતો.
- (2) સ્કીન-ફોલ્ડકેલિપર કસોટી
- (3) હૃદયની તકલીફને લગતી કસરતો
- (4) મિતાહારનો તન-મન પર પ્રભાવ.

5 MCQ :

(1) અષ્ટાંગ યોગમાં નીચેનામાંથી કયા અંગો અંતરંગ અંગો કહેવાય છે?

- |           |                 |
|-----------|-----------------|
| (A) ધારણા | (B) ધ્યાન       |
| (C) સમાધિ | (D) ઉપરના બધા જ |

(2) પ્રાણાયામનો આરંભ કરવો ઉચિત ક્યારે ગણાય છે?

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| (A) વસંત કે શરદ ઋતુમાં | (B) ઉનાળામાં             |
| (C) શીયાળામાં          | (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહીં. |

(3) નીચેનામાંથી નાડી શુદ્ધિનો પ્રાણાયામ કોને કહ્યો છે?

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| (A) 'રામ' પ્રાણાયામ        | (B) ઝં પ્રાણાયામ     |
| (C) અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ | (D) ભ્રમરી પ્રાણાયામ |

(4) પ્રાણાયામમાં ફેફસામાં વાયુ ભરવાની ક્રિયા .....

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| (A) રેચક   | (B) પુરક        |
| (C) કુલ્મક | (D) બાહ્યકુલ્મક |

(5) સ્વાદુષિંડ લોહીમાં કયાં માત્રાનું નિયમન કરે છે?

- |             |               |
|-------------|---------------|
| (A) પિત્તરસ | (B) ઓક્સિજન   |
| (C) ગ્લુકોઝ | (D) ગ્લાયકોજન |

- (6) કોષ એ શરીરનું સૌથી સજીવ એકમ છે.
- (A) મોટું (B) નાનું  
(C) મધ્યમ (D) એકપણ નહીં
- (7) શારીરિક યોગ્યતાના ખ્યાલમાં નીચેનામાંથી કયા ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે.
- (A) હૃદય-રુધિરવાહીની યોગ્યતા (B) નમનીયતા  
(C) સ્નાયુસહનશક્તિ (D) ઉપરના બધા જ
- (8) જેનું B.M.I. 25.0થી 29.9 હોય તો તેનું વજન
- (A) મેદસ્વી ગણાય (B) વધારે ગણાય  
(C) યોગ્ય ગણાય (D) ઓછું ગણાય
- (9) શા.ચો.ઈ.  $\frac{300 \times 100}{200 \times 2} = \underline{\hspace{2cm}}$  થાય
- (A) 75 (B) 65  
(C) 85 (D) 55
- (10) વેલનેશના મહત્ત્વના લાભ નીચેનામાંથી કયા ગણાવી શકાય ?
- (A) શરીરની યોગ્ય પોષણ જરૂરિયાતોને પૂરી પાડવામાં  
(B) થકાવટને ખાળવામાં  
(C) વધતી જતી ઉંમરને ખાળવામાં  
(D) ઉપરના બધા જ