



MAHARISHI UNIVERSITY OF MANAGEMENT AND TECHNOLOGY

MAHARISHI ROAD, MANGLA, BILASPUR (CHHATTISGARH)-495001

FINAL EXAM : SEMESTER-I, SESSION 2021-22

COURSE –M A YOGA, PAPER – IV,

SUBJECT CODE MAYOGA104, HUMAN BIOLOGY-I

Max Marks : 70

Min Pass Marks : 28

निर्देश :-सभी प्रश्नों को हल करें।

प्रश्न 01 विकल्प की सहायता से प्रश्नों के उत्तर दीजिए ?

01X10=10

- (i) ध्यान का अभ्यास निम्न में से किस का स्राव बढ़ा देता है ?
(अ) डी एच ई ए (ब) जी ऐ बी ए (स) ऐंडोर्फिन (द) उपरोक्त सभी
- (ii) निम्न में से किस कोशिका को प्रोटीन फैक्ट्री कहा जाता है ?
(अ) लाइसोसोम (ब) राइबोसोम (स) केंद्रक (द) कोशिका द्रव्य
- (iii) भोजन पाचन क्रिया आरंभ हो जाती है ?
(अ) मुंह में (ब) छोटी आंत में (स) पेट में (द) आहार नली में
- (iv) किस यैगिक क्रिया को ई एन टी केयर की संज्ञा दी गई है ?
(अ) कपालभाति (ब) धोती (स) त्राटक (द) नेति
- (v) मानव श्वसन तंत्र की सबसे छोटी रचनात्मक एवं क्रियात्मक इकाई है ?
(अ) न्यूरॉन (ब) नेफ्रॉन (स) एल्विओलाई (द) उपरोक्त सभी
- (vi) किस प्राणायाम के अभ्यास से मस्तिष्क में मेलाटोनिन हार्मोन स्रावित होता है ?
(अ) भ्रामरी (ब) उज्जयी (स) भस्त्रिका (द) उपरोक्त सभी
- (vii) बड़ी आत का प्रथम भाग कहलाता है ?
(अ) सीकम (ब) क्षुद्रांत्र (स) गुदा (द) मलाशय
- (viii) कौन सा आसन नियमित करने से हृदयाघात की संभावना कम हो जाती है ?
(अ) सिंहासन (ब) शशांक आसन (स) वज्रासन (द) गोमुखासन
- (ix) एक स्वस्थ मनुष्य के रक्त का सिस्टोलिक प्रेशर होता है ?
(अ) 120 mm hg (ब) 140mm hg
(स) 130mm hg (द) 134mm hg
- (x) वयस्क मनुष्य के हृदय का भार होता है ?
(अ) 300 से 350 ग्राम (ब) 400 ग्राम
(स) 500 ग्राम (द) उपरोक्त कोई नहीं

प्रश्न 02 अति लघु उत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है कोई पांच प्रश्न हल कीजिए)

- (i) लार में कौन सा एंजाइम पाया जाता है और उसका कार्य बताइये ?
अथवा
शिव संहिता के अनुसार आसन चतुष्टय का वर्णन कीजिए ?

- (ii) कार्बोहाइड्रेट क्या है स्पष्ट कीजिये ?
अथवा
मनुष्य की छोटी आंत के तीन भाग क्रमानुसार वर्णित कीजिए ?
- (iii) मानव हृदय का स्वस्थ बनाने वाले दो प्राणायाम को लिखिए ?
अथवा
उत्तक के प्रमुख कार्य बताइए ?
- (iv) कंठ पर प्रभाव डालने वाले दो प्राणायामों को लिखिए ?
अथवा
फेफड़ों के कार्य बताइए ?
- (v) अंतःश्वसन तंत्र क्या है समझाइए ?
अथवा
कपाल को शुद्ध करने वाली क्रियाओं का वर्णन कीजिए ?

प्रश्न 03 लघु उत्तरीय प्रश्न

5x2=10

- (i) वाणी अर्थात् स्वर को प्रभावित करनेवाले योगाभ्यास बताइए ?
- (ii) योगिक षट्कर्म का पाचन तंत्र पर प्रभाव लिखिए ?
- (iii) कफ दोष का शमन करने वाली एवं श्वसन तंत्र का को स्वस्थ बनाने वाली क्रियाओं का वर्णन कीजिए ?
- (iii) मानव श्वसन तंत्र की क्रियाविधि को सविस्तार समझाइए ?
- (iv) जोड़ संधियों पर सूक्ष्म व्यायामों के प्रभाव को वर्णन कीजिए ?

प्रश्न 04 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है कोई 4 प्रश्न करने हैं)

10x4=40

- प्र0 (i) मांस पेशियों पर विभिन्न योगाभ्यासों के वैज्ञानिक प्रभाव को बताइए ?
- प्र0 (ii) अस्थियों की संरचना को वर्णित करते हुए उन पर योग एवं यौगिक अभ्यासों के प्रभाव को स्पष्ट कीजिए ?
- प्र0 (iii) रक्तसंचार के महत्व को बताते हुए उस पर योगों के प्रभाव को वर्णित कीजिए ?
- प्र0 (iv) कोशिका की संरचना समझाइए योगाभ्यास द्वारा कैसे स्वस्थ रखा जा सकता है, सविस्तार समझाइये ?
- प्र0 (v) मानव शरीर की संधियों के प्रकार को स्पष्ट करते हुए उन पर योग के प्रभाव को लिखिए ?।
- प्र0 (vi) हृदय को समझाते हुए उस पर प्राणायाम एवं ध्यान का प्रभाव बताइए ?
- प्र0 (vii) मानव श्वसन तंत्र के अंगों का वर्णन करते हुए उन पर योग के प्रभाव की व्याख्या कीजिए ?
