

Seat
No.



Total No of Pages: 2

Kamala College, Kolhapur
(Autonomous)
B.Com-1 (Part-I) (Semester-I)
Examination November, 2023.
NEP - 2020 Level – 4.5
CC-I Basics of Yoga I
Subject Code: 116

Day and Date : Saturday, 11/11/2023
Time : 8:00 am to 09:00 am

Total Marks : 20

Instructions –a) All questions are compulsory.
b) All questions carry equal marks.
c) Figures to the right indicate full marks.

प्रश्न १. रिकाम्या जागी योग्य शब्द लिहा.

[गुण १०]

१. हा मानवी इतिहासातील सर्वात प्राचीन आणि पवित्र ग्रंथ आहे.

- अ) सामवेद
- ब) यजुर्वेद
- क) अथर्ववेद
- ड) ऋग्वेद

२. योग हा साठी चांगला व्यायाम आहे.

- अ) शरीरासाठी
- ब) स्नायूसाठी
- क) हृदयासाठी
- ड) वरील सर्व

३. प्राणायाम साधनेचा भाग आहे.

- अ) योग
- ब) मन
- क) ध्यान
- ड) वरील सर्व

४. योगाचे फायदे आहेत.

- अ) मन चंचल होते
- ब) वजन नियंत्रणात राहते
- क) अ आणि ब दोन्ही बरोबर
- ड) यापैकी नाही

५. आंतरराष्ट्रीय योग दिन तारखेला असतो.

- अ) 22 जून
- ब) 24 जून
- क) 11 जून
- ड) 21 जून



प्रश्न २. योग्य जोड्या जुळवा

[गुण ०६]

'अ' गट	(उत्तर)	'ब' गट
१. उभ्या स्थितीतील आसन	()	अ. ०५
२. आसनांचे प्रकार	()	ब. बेंठे स्थितीतील आसन
३. वज्रासन	()	क. ०४
		ड. ताडासन

प्रश्न ३. विधान चूक की बरोबर ते लिहा.

[गुण ०४]

- १. शीतली प्राणायामात सर्वप्रथम वज्रासन या आसनात बसून ये. []
- २. चित्त वृत्ती निरोध म्हणजे योग होय. []
