

प्र० 1 रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए (1x10=10)

- i) महमूद गजनवी ने ----- किले पर आक्रमण किया।  
(नूरपुर/कांगडा)
- ii) विलियम डेय ----- अधिकारी थे।  
(फ्रांस/ब्रिटिश)
- iii) लिजा और जैक ----- के निवासी थे।  
(इंग्लैंड/अमेरिका)
- iv) ----- को पहाड़ी गांधी के नाम से जाना जाता है।  
(राजप्रसद्वेशगी/बाबाकांशीराम)
- v) आग से झुलस जाने पर घावों को ----- से धोना चाहिये।  
(शीतलजल/गमजल)
- vi) कुंभक ----- प्रकारका होता है।  
(2/4)
- vii) पंचवर्षीय योजनाओं ----- समय के लिए होती हैं।  
(3/5)
- viii) बंध ----- आसन में किए जाते हैं।
- ix) मुर्गे की आकृति वाले आसन को ----- कहते हैं।  
(ब्रह्मसन/कुम्भयसन)
- x) महर्षि पतंजलि के अनुसार योग के ----- अंग हैं।  
(6/8)

प्र० 2 गलत और सही का चयन कीजिए (1x10=10)

- 1) क्या लिजा और जैक हिमाचली संस्कृति के बारे में जानते थे?  
(हां या नहीं)
- 2) देवताओं को खुश करने के लिए पशुबलि देनी चाहिए?  
(हां या नहीं)
- 3) कुम्भयसन से मोटापा दूर जाता है।  
(हां या नहीं)
- 4) हमारा देश 15 अप्रैल 1948 को आजाद हुआ।  
(हां या नहीं)
- 5) सूर्य नमस्कार की 10 स्थितियां होती हैं।  
(हां या नहीं)
- 6) विधवा विवाह करना सही है।  
(हां या नहीं)

- 7) कर्णपीडासन कान के दायें से गुक्ति दिलाता है।
- 8) आजादी से पहले हिमाचल छोटी छोटी रियासतों में बंटा था। (हां या नहीं)
- 9) प्राणायाम योग का चौथा अंग है। (हां या नहीं)
- 10) नियम पांच प्रकार के होते हैं। (हां या नहीं)

प्र०३ सही मिलान कीजिए। (1x10=10)

i) शीतली-सीतकारी	प० पद्मदेव
ii) योग का सातवां अंग	ध्यान
iii) बुलबुल स. पहाड़	1945
iv) पवित्र नदी	प्राणायाम
v) सुंदरनगर में कौमी झंडा फहराया गया।	25 जनवरी 1971
vi) हिमाचल का गठन	गंगा
vii) आई दौ न पाई दौ	बाबा कान्हा राम
viii) छोटी काशी	व्यक्तित्व
ix) यम का सम्बंध	1948
x) हि० प्र० को पूर्ण राज्य का दर्जा	मंडी

प्र०४ निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप में उत्तर दीजिए। (2x10=20)


- i) प्राण किसे कहते हैं?
- ii) हि० प्र० में मानव जीवन के साक्ष्य कहां कहां मिलते हैं?
- iii) बंध किसे कहते हैं?
- iv) 1857 ई० में सैनिक अंग्रेजों से क्यों जाशज र्थे?
- v) कन्याकुमारी में क्या प्रसिद्ध है?
- vi) हिमाचल झारखंड से पहले क्या तिजा और किसे हिमाचली संस्कृति के बारे में जानते थे?
- vii) संस्कृति से क्या अभिप्राय है?
- viii) बंध किसे कहते हैं?
- ix) प्राण वायु का स्थान व कार्य बताइए।
- x) राम प्रसाद वीरगोपी कौन थे?


प्र०५ निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (3x5=15)

- 1) कुंभक किसे कहते हैं? यह कितने प्रकार का होता है?
- 2) सर्वांगसन के लाभ लिखें।
- 3) ध्यान का विद्यार्थी जीवन में क्या महत्व है?
- 4) धार्मी गौरीकांड का सक्षिप्त वर्णन करें।
- 5) हिमाचल प्रदेश की बोलियाँ, लोकगीतों तथा पहनावों में क्या बदलाव आ रहे हैं?

प्र०६ निम्नलिखित प्रश्नों का विस्तार में उत्तर दीजिए। (5x4=20)

- 1) पंचवर्षिय योजनाओं से आप क्या समझते हैं? पंचवर्षिय योजनाओं के उद्देश्य व लाभों का वर्णन करें।  
या  
हिमाचल प्रदेश में कृषि विकास पर नोट लिखें।
- 2) मूकम्प आर्ने पर हमें क्या-क्या करना चाहिए?  
या  
पीन आर (UR) का मूल मंत्र क्या है? क्या आप इसका अनुसरण करते हैं?
- 3) चक्रासन की विधि व लाभ लिखें।  
या  
शीतकारी प्राणायाम के लाभ व सावधानियाँ लिखें।
- 4) नियम कितने हैं? इनके बारे में वर्णन कीजिए।  
या  
बन्धों के नाम लिखें तथा इनके बारे में संक्षेप में वर्णन कीजिए।

  
Ravi Kant Sharma  
P.E.T.  
G.H.S. K.B D/Shahar

  
Lalit Mahan  
P.E.T.  
G.S.S.S Dabri

# डिमाचल का लोक संस्कृति स्वं योग

प्रश्न 1	रिक्त स्थान	1 x 10	= 10 M
प्रश्न 2	गलत / सही	1 x 10	= 10 M
प्रश्न 3	मिथान	1 x 10	= 10 M
प्रश्न 4	लघु प्रश्न	2 x 10	= 20 M
प्रश्न 5	संक्षिप्त प्रश्न	3 x 5	= 15 M
प्रश्न 6	विस्तृत प्रश्न	5 x 4	= 20 M

Total 85 M

Q.1  
Ravi Kant Sharma  
P.E.T  
G.H.S.K.B o/shalg

Q.2  
Lalit Mahan  
P.E.T.  
G.S.S.S Dadi