हिमाचल की लोक संस्कृति एवं योग M.M. 85

(कक्षा आठवीं)

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

1) महमूद गजनवी ने ------ किले पर आक्रमण किया। (नूरपुर / कांगड़ा)

II) विलियम हैय ------ अधिकारी थे। (फ्रांस / ब्रिटिश)

III) लिज़ा और जैक ------ के निवासी थे (इंग्लैंड / अमेरीका)

IV) ------ को पहाड़ी गांधी के नाम से जाना जाता है। (राम प्रसाद बैरागी / बाबा कांशीराम)

V) आग से झुलस जाने पर घावों को ------ से धोना चाहिये। (शीतल जल / गर्म जल)

VI) कुंभक ------ प्रकार का होता है। (2/4)

VII) पंचवर्षीय योजनाएं ------ समय के लिए होती हैं। (3/5)

VIII) बंध ------ आसन में किए जाते हैं।

IX) मुर्गे की आकृति वाले आसन को ------ कहते हैं। (वक्रासन / कुक्कुटासन)

X) महर्षि पतंजलि के अनुसार योग के ------ अंग हैं। (6/8)

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

1) क्या लिज़ा 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) कुक्कुटासन से मोटापा हट 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)

P.T.O

Downloaded from cclchapter.com

7) कर्णपीड़ासन कान के दर्द से मुक्ति दिलाता है।
(हां या नहीं)

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 है।
(हां या नहीं)

प्र03 सही मिलान कीजिए। (1×10 = 10)

I) शीतली - सीत्कारी	प० पद्मदेव
II) योग का सातवां अंग	ध्यान
III) बुलबुल-ए-पहाड़	1945
IV) पवित्र नदी	प्राणायाम
V) सुंदरनगर में कौमी झंडा फहराया गया।	25 जनवरी 1971
VI) हिमाचल का गठन	गंगा
VII) माई दी न पाई दी	बाबा कांशी राम
VIII) छोटी काशी	व्यक्तित्व
IX) यम का सम्बंध	1948
X) हि०प्र० को पूर्ण राज्य का दर्जा	मंडी

प्र04 निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप में उत्तर दीजिए। (2×10 = 20)

I) प्राण किसे कहते है?
II) हि० प्र० मे मानव जीवन के साक्ष्य कहां कहां मिलते है?
III) बन्ध किसे कहते है?
IV) 1857 ई० में सैनिक अंग्रेजों से क्यों नाराज थे?
V) कन्याकुमारी में क्या प्रसिद्ध है?
VI) हिमाचल आने से पहले क्या लिजा और जैक हिमाचली संस्कृति के बारे में जानते थे?
VII) संस्कृति से क्या अभिप्राय है?
VIII) बंध किसे कहते है?
IX) प्राण वायु का स्थान व कार्य बताऐं।
X) राम प्रसाद बैरागी कौन थे?

Downloaded from cclchapter.com

प्र०5 निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (3x5=15)

1) कुंभक किसे कहते हैं? यह कितने प्रकार का होता है?
2) सर्वांगासन के लाभ लिखें।
3) ध्यान का विद्यार्थी जीवन में क्या महत्व है?
4) धामी गोलीकांड का संक्षिप्त वर्णन करें।
5) हिमाचल प्रदेश की बोलियों, लोकगीतों तथा पहनावों में क्या बदलाव आ रहे हैं?

प्र०6 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) भूकम्प आने पर हमें बचाव में क्या-क्या करना चाहिए?

या

तीन आर (3R) का मूल मंत्र क्या है? क्या आप इसका अनुसरण करते हैं?

3) चक्रासन की विधि व लाभ लिखें।

या

सीत्कारी प्राणायाम के लाभ व सावधानियां 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.ET
G.H.S.K.B D/shala

Lalit Mohan
P.E.T.
G.S.S.S Dari

Downloaded from cclchapter.com

हिमाचल की लोक संस्कृति एवं योग

प्रश्न 1	रिक्त स्थान	1 x 10	= 10 M
प्रश्न 2	गलत / सही	1 x 10	= 10 M
प्रश्न 3	मिलान	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

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

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

Downloaded from cclchapter.com