

This question paper consists of 24 (12+10+2) questions and 6 printed pages.

इस प्रश्न-पत्र में 24 (12+10+2) प्रश्न तथा 6 मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

अनुक्रमांक

Code No. 53/VOC/O
कोड नं०

Set/सेट

A

CERTIFICATE IN YOGA

योग में प्रमाणपत्र

(614)

Day and Date of Examination
(परीक्षा का दिन व दिनांक)

Signature of Invigilators 1.
(निरीक्षकों के हस्ताक्षर)

2.

General Instructions :

1. Candidate must write his/her Roll Number on the first page of the question paper.
2. Please check the question paper to verify that the total pages and total number of questions contained in the paper are the same as those printed on the top of the first page. Also check to see that the questions are in sequential order.
3. For the objective type of questions, you have to choose any *one* of the four alternatives given in the question, i.e., A, B, C or D and indicate your correct answer in the answer-book given to you.
4. Making any identification mark in the answer-book or writing Roll Number anywhere other than the specified places will lead to disqualification of the candidate.
5. Answers for questions, like matching, true or false, fill in the blanks, etc., are to be given in the answer-book.
6. Write your Question Paper Code No. 53/VOC/O, Set

A

 on the answer-book.

सामान्य अनुदेश :

1. परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें।
2. कृपया प्रश्न-पत्र को जाँच लें कि पत्र के कुल पृष्ठों तथा प्रश्नों की उतनी ही संख्या है जितनी प्रथम पृष्ठ के सबसे ऊपर छपी है। इस बात की जाँच भी कर लें कि प्रश्न क्रमिक रूप में हैं।
3. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के लिए आपको प्रश्न के A, B, C अथवा D विकल्पों में से सही उत्तर चुनना है तथा उसे आपको उत्तर-पुस्तिका में लिखना है।
4. उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जायेगा।
5. ऐसे प्रश्न जैसे मिलान करना, सही अथवा गलत, रिक्त स्थान भरो आदि के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में लिखें।
6. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र की कोड संख्या 53/VOC/O, सेट [A] लिखें।

CERTIFICATE IN YOGA

योग में प्रमाणपत्र

(614)

Time : 2 Hours]

[Maximum Marks : 40

समय : 2 घण्टे]

[पूर्णांक : 40

Essential Instructions :

आवश्यक निर्देश :

- (i) All questions are compulsory.
सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) All questions in Part-A carry 1 mark each. Answer each question in 1 word or 1 sentence.
खण्ड-क के सभी प्रश्नों के लिए 1-1 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 1 शब्द अथवा 1 वाक्य में दीजिए।
- (iii) All questions in Part-B carry 2 marks each. Answer each question in 2 to 4 sentences.
खण्ड-ख के सभी प्रश्नों के लिए 2-2 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 2 से 4 वाक्यों में दीजिए।
- (iv) All questions in Part-C carry 4 marks each. Answer each question in 100-200 words.
खण्ड-ग के सभी प्रश्नों के लिए 4-4 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 100-200 शब्दों में दीजिए।

PART-A

खण्ड—क

1. Why do we pray? 1
हम प्रार्थना क्यों करते हैं?
2. Why do we close our eyes while practising Yoga? 1
योग अभ्यास के दौरान हम अपनी आँखें बंद क्यों रखते हैं?

3. What do you mean by 'indifference to the world'? 1
'संसार से विमुखता' से आपका क्या अभिप्राय है?
4. Why is it important to remain healthy? 1
स्वस्थ रहना क्यों जरूरी है?
5. What do you understand by 'Pranayam'? 1
'प्राणायाम' से आपका क्या अभिप्राय है?
6. Write down the sequence of Pranayam. 1
प्राणायाम करने का क्रम लिखिए।
7. How are salivary glands useful? 1
लार ग्रन्थियाँ किस प्रकार उपयोगी हैं?
8. Write any *two* functions of liver. 1
यकृत के कोई दो प्रकार्य लिखिए।
9. Why is heart known as pump-house? 1
हृदय को पम्प-हाउस क्यों कहते हैं?
10. What is the function of platelets? 1
पट्टिकाणु कोशिकाओं (प्लेटलेट्स) का कार्य क्या है?
11. Which diseases are caused by polluted water? 1
दूषित जल से कौन-कौन से रोग होते हैं?
12. Write down the effect of 'Shitali' Pranayam. 1
'शीतली' प्राणायाम का प्रभाव लिखिए।

PART-B

खण्ड—ख

13. What is the meaning of 'obstructing the states of mind'? 2
'चित्तवृत्ति निरोध' का क्या अर्थ है?
14. What are the main qualities of human life? 2
मानव जीवन की मुख्य विशेषताएँ क्या हैं?
15. What are the main differences between 'Asana' and 'Yogic Exercise'? 2
'आसन' और 'योग अभ्यास' में मुख्य अन्तर क्या हैं?
16. What do you mean by behaviour of truth? 2
सत्य-आचरण से आप क्या समझते हैं?
17. What are the advantages of 'Swadhyaya' (study of scriptures)? 2
'स्वाध्याय' से क्या-क्या लाभ हैं?
18. Why is sleep necessary for body? 2
नींद हमारे लिए क्यों आवश्यक है?
19. With reference to study material, what inspiration do we get from Guru Nanak Dev Ji? 2
गुरु नानक देव जी के प्रेरक प्रसंग से हमें क्या प्रेरणा मिलती है?
20. Why did the king declare the youngest son as his heir in 'Whose Kingdom' story? 2
'राज्य किसका' कथा में राजा ने छोटे पुत्र को अपना उत्तराधिकारी क्यों घोषित किया?
21. What are the main characteristics of 'curing by Yoga therapy'? 2
'योग द्वारा उपचार पद्धति' की मुख्य विशेषताएँ क्या हैं?
22. How is man responsible for peace as well as turbulence in the world? 2
विश्व में व्याप्त शान्ति तथा साथ ही साथ अशान्ति के लिए मनुष्य कैसे जिम्मेदार है?

PART-C

खण्ड—ग

23. “Yoga is to stay in equilibrium.” Explain this statement. 4
“समत्व में रहना योग है।” इस कथन की व्याख्या कीजिए।

24. What is the relation between mind and body? Write down ways of 4
concentrating mind.
मन और शरीर का सम्बन्ध बताते हुए मन को एकाग्र करने के उपाय बताइए।

★ ★ ★