

सामान्य अनुदेश :

1. परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें ।
2. कृपया प्रश्न-पत्र को जाँच लें कि प्रश्न-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 में आपको प्रश्न के (A), (B), (C) अथवा (D) चारों विकल्पों में से कोई एक सही उत्तर चुनना है तथा अपने सही उत्तर को 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. मिलान करना, सही अथवा गलत, रिक्त स्थान भरना आदि सहित सभी प्रश्नों के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें ।
6. प्रश्न-पत्र में किसी भी प्रकार के संदेह अथवा दुविधा की स्थिति में अंग्रेजी अनुवाद ही मान्य होगा ।
7. अपनी उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न-पत्र की कोड संख्या 70/S/ACV/O, सेट **A** लिखें ।

NOTE / निर्देश :

- (1) Answers of all questions are to be given in the Answer-Book given to you.
सभी प्रश्नों के उत्तर आपको दी गयी उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें ।
- (2) 15 minutes time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 02:15 p.m. From 02:15 p.m. to 02:30 p.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.
इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण दोपहर में 02:15 बजे किया जाएगा । 02:15 बजे से 02:30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।

CERTIFICATE IN YOGA

(योग में प्रमाणपत्र)

(614)

Time allowed : 2 Hours]

[Maximum Marks : 40

निर्धारित समय : 2 घण्टे]

[अधिकतम अंक : 40

Note : (i) All questions are **compulsory**.

(ii) All questions in **Part-A** carry **1** mark each. Answer each question in **1** word or **1** sentence.

(iii) All questions in **Part-B** carry **2** marks each. Answer each question in **2** to **4** sentences.

(iv) All questions in **Part-C** carry **4** marks each. Answer each question in **100-200** words.

नोट : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

(ii) **खण्ड-क** के सभी प्रश्नों के लिए **1-1** अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **1** शब्द अथवा **1** वाक्य में दीजिए।

(iii) **खण्ड-ख** के सभी प्रश्नों के लिए **2-2** अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **2** से **4** वाक्यों में दीजिए।

(iv) **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. What should be the suitable place for practicing yoga ? 1
योगाभ्यास करने के लिए उपयुक्त स्थान कैसा होना चाहिए ?
2. Name any one asana in sitting position. 1
बैठकर किए जाने वाले किसी एक आसन का नाम बताइए ।
3. What is necessary to keep both body and mind healthy ? 1
शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखने के लिए क्या उपयोगी होता है ?
4. What do you understand by yogic kriyas ? 1
योग क्रियाओं से आप क्या समझते हैं ?
5. What is the definition of Yoga given in Shrimad Bhagwad Geeta ? 1
श्रीमद्भगवद्गीता में योग की क्या परिभाषा दी गई है ?
6. What is called as 'Vriti' ? 1
'वृत्ति' किसे कहते हैं ?
7. What are the last three stages of Ashtang Yoga ? 1
अष्टांग योग के अन्तिम तीन चरण क्या हैं ?

8. What is 'Moksha' ? 1
मोक्ष से क्या तात्पर्य है ?
9. What do you mean by 'Yam' ? 1
'यम' से क्या अभिप्राय है ?
10. Write five 'Niyam'. 1
पाँच 'नियम' क्या हैं ?
11. Which digestive juice is secreted from mouth ? 1
मुख से कौन सा पाचक रस निकलता है ?
12. What is the main function of platelets ? 1
पट्टिकाणु कोशिकाओं का क्या कार्य होता है ?

PART – B

खण्ड – ख

13. What should be the correct sequence of doing pranayama ? 2
प्राणायाम करने का सही क्रम क्या होना चाहिए ?
14. What is spiritual disease ? How can we avoid this ? 2
आध्यात्मिक रोग क्या है ? इससे बचने के उपाय बताइए ।

15. Discuss any four powers of mind. 2
मन की किन्हीं चार शक्तियों की चर्चा कीजिए ।
16. Write short notes on Jalneti. 2
जल-नेति पर संक्षिप्त में टिप्पणी कीजिए ।
17. Briefly explain the digestive organs of our body. 2
शरीर में पाचन क्रिया के अंगों की संक्षिप्त जानकारी दीजिए ।
18. What is the difference between RBC and WBC ? 2
लाल रुधिर कोशिकाओं और श्वेत रुधिर कोशिकाओं में क्या अंतर है ?
19. Give some useful tips for good sleep. UNNATI KI AUR 2
अच्छी नींद के लिए कुछ उपयोगी सुझाव बताइए ।
20. Describe the life and character of Guru Nanak Dev Ji. 2
गुरु नानक देव जी के जीवन और उनके चरित्र का उल्लेख कीजिए ।
21. "Whatever God does is for good." Illustrate this on the basis of the story. 2
"प्रभु जो करते हैं, अच्छा ही करते हैं" – कहानी के आधार पर इसकी पुष्टि कीजिए ।

22. What is the real meaning of peace ?

2

शान्ति का वास्तविक अर्थ क्या है ?

PART – C

खण्ड – ग

23. What do you understand by “Yoga Karmasu Kaushalam” ?

4

‘योगः कर्मसु कौशलम्’ से आप क्या समझते हैं ?

24. Differentiate between asanas and yogic kriyas.

4

आसन और यौगिक क्रियाओं में अन्तर स्पष्ट कीजिए ।



