This Question Paper consists of **24** questions and **7** printed pages.

इस प्रश्न-पत्र में **24** प्रश्न तथा **7** मुद्रित पृष्ठ हैं ।

Roll No. अनुक्रमांक | | | | | | | | | | | | |

Code No. कोड नं. **64/VOC/O**

Set - A

CERTIFICATE IN YOGA

योग में प्रमाण-पत्र

(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 question 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 all questions, including matching, true or false, fill in the blanks, etc., are to be given in the answer-book only.

6. Write your Question Paper Code No. **64/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 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 के लिए आपको प्रश्न के (A), (B), (C) अथवा (D) चारों विकल्पों में से कोई एक 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 जाएगा ।

5. मिलान करना, सही अथवा ग़लत, रिक्त स्थान भरना आदि सहित सभी प्रश्नों के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें ।

6. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र का कोड नं. **64/VOC/O**, सेट **A** लिखें ।

CERTIFICATE IN YOGA

योग में प्रमाण-पत्र

(614)

*Time allowed : **2** Hours]* *[Maximum Marks : **40***

*निर्धारित समय : **2** घण्टे]* *[अधिकतम अंक : **40***

Essential Instructions :

(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.*

आवश्यक निर्देश :

(i) ***सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं ।*

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

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

(iv) ***भाग-ग** के सभी प्रश्नों के लिए **4-4** अंक निर्धारित हैं । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 100 – 200 शब्दों में दीजिए ।*

Part-A / भाग-क

1. Why do we pray ? *1*

प्रार्थना क्यों की जाती है ?

2. In what condition should one not practice yogic exercises ? *1*

किस अवस्था में योग क्रियाओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए ?

3. What do you mean by inaction ? *1*

अकर्मण्यता से क्या तात्पर्य है ?

4. What is necessary to keep the body and mind healthy ? *1*

शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखने के लिए क्या आवश्यक है ?

5. What is the simple meaning of Yoga ? *1*

सामान्य रूप से योग का क्या अर्थ है ?

6. What is united with the soul through Yoga ? *1*

योग के द्वारा आत्मा का मिलन किससे होता है ?

7. What is the meaning of Equilibrium ? *1*

समत्व का क्या अर्थ है ?

8. Write any one quality of human life. *1*

मानव जीवन की कोई एक विशेषता बताइए ।

9. What is the first stage of Asthtanga Yoga ? *1*

अष्टांग योग की पहली सीढ़ी क्या है ?

10. Name any one asana performed while lying on the stomach. *1*

पेट के बल लेटकर किए जाने वाले किसी एक आसन का नाम बताइए ।

11. Which is the largest gland of the body ? *1*

शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि कौन-सी है ?

12. What is the composition of blood ? *1*

रक्त (रुधिर) किससे मिलकर बना है ?

Part-B / भाग-ख

13. Write any four important instructions for doing pranayam. *2*

प्राणायाम का अभ्यास करने के कोई चार प्रमुख निर्देश लिखिए ।

14. What is the basis for physical health and purity ? *2*

शारीरिक स्वास्थ्य और शुद्धता का आधार क्या है ?

15. Explain any two methods to concentrate the mind. *2*

मन को एकाग्र करने के कोई दो उपाय समझाइए ।

16. What is Jal-neti ? Explain briefly the method of doing Jal-neti. *2*

जल नेति क्या है ? इसको करने की विधि को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए ।

17. Write any two ways to prevent constipation. *2*

कब्ज़ से बचने के कोई दो उपाय लिखिए ।

18. Differentiate between RBC and WBC. *2*

लाल रुधिर कोशिकाओं और श्वेत रुधिर कोशिकाओं में अंतर स्पष्ट कीजिए ।

19. What is Pure Food ? *2*

सात्विक आहार किसे कहते हैं ?

20. Write short note on the life of Guru Nanak Dev Ji. *2*

गुरु नानक देव जी के जीवन पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिए ।

21. When did the boy realise the importance of money ? *2*

लड़के को पैसे का महत्त्व कब समझ में आया ?

22. What is 'Yagya' ? How many types of yagya are there as per shastras ? *2*

'यज्ञ' का क्या अर्थ है ? शास्त्रों में कितने प्रकार के यज्ञों का विधान है ?

Part-C / भाग-ग

23. What kind of work brings proficiency ? Explain in detail. *4*

किस प्रकार के कर्मों से कुशलता आती है ? विस्तार से समझाइए ।

24. What are meditative asanas ? Illustrate the importance of meditative posture. *4*

ध्यानात्मक आसनों से क्या अभिप्राय है ? इनकी महत्ता पर विस्तार से प्रकाश डालिए ।