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

DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

यौगिक विज्ञान में डिप्लोमा

(Yoga and Life)

(योग और जीवन)

(828)

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 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 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 ।

DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

यौगिक विज्ञान में डिप्लोमा

(Yoga and Life)

(योग और जीवन)

(828)

*Time allowed : **3** Hours]* *[Maximum Marks : **50***

*निर्धारित समय : **3** घण्टे]* *[अधिकतम अंक : **50***

Note : *(i)* ***All*** *the questions are* ***compulsory*** *from each part.*

(ii) ***All*** *the questions in Part A carry **1** mark each.*

(iii) ***All*** *the questions in Part B carry **2** marks each. Their answer is expected in **40 – 50** words.*

(iv) ***All*** *the questions in Part C carry **5** marks each. Their answer is expected in **100 – 150** words or more.*

निर्देश : *(i)* *प्रत्येक खण्ड के **सभी** प्रश्न **अनिवार्य** हैं ।*

(ii) *खण्ड – क के **सभी** प्रश्न **1 – 1** अंक के हैं ।*

(iii) *खण्ड – ख के **सभी** प्रश्न **2 – 2** अंक के हैं जिनके उत्तर **40 – 50** शब्दों में दिए जाने अपेक्षित हैं ।*

(iv) *खण्ड – ग के **सभी** प्रश्न **5 – 5** अंक के हैं जिनके उत्तर **100 – 150** या उससे अधिक शब्दों में दिए जाने अपेक्षित हैं ।*

PART A

खण्ड क

Fill in the blanks : *1×5=5*

रिक्त स्थान भरिए :

1. _____ is the oldest scripture of the world. *1*

_____ संसार का सबसे प्राचीनतम ग्रन्थ है ।

2. 21st June has been declared as International Day of Yoga by _____. *1*

_____ के द्वारा 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया है ।

3. Upanishad, Gita and Brahmasutras are jointly known as _____. *1*

उपनिषद्, गीता तथा ब्रह्मसूत्रों को मिलाकर _____ कहा जाता है ।

4. Baudh, Jain and Charvak are _____ darshans. *1*

बौद्ध, जैन और चार्वाक _____ दर्शन हैं ।

5. _____ develops due to the effects of Rajoguna. *1*

रजोगुण के प्रभाव से _____ की उत्पत्ति होती है ।

*State whether the following statements are **true** or **false** :* *1×5=5*

*निम्नलिखित कथनों में **सत्य** है या **असत्य** बताइए :*

6. Shabda Tanmatra produces Akasha element. *1*

शब्द तन्मात्रा से आकाश तत्त्व की उत्पत्ति होती है ।

7. Maharishi Patanjali has described Yoga Vidya through 196 Yoga Sutras. *1*

महर्षि पतंजलि ने 196 योग सूत्रों के माध्यम से योग विद्या का वर्णन किया है ।

8. Titiksha in tolerating the dwands produced during Sadhana. *1*

साधना में उत्पन्न होने वाले द्वन्द्वों को सहन करना तितिक्षा कहलाता है ।

9. Kaivalyadhama Yoga Sansthan was founded in 1924. *1*

कैवल्यधाम योग संस्थान की स्थापना सन् 1924 में की गई थी ।

10. 'Aum' shabda has been developed from the three dhatus Akar, Ukar and Makar of Sanskrit language. *1*

ओउम् शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा की तीन धातुओं अकार, उकार, मकार से होती है ।

PART B

खण्ड ख

11. Write a short note on 'Existence of Yoga' in Upanishad period. *2*

उपनिषद् काल में 'योग के अस्तित्व' पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए ।

12. Describe the Srishti Prakriya as per Sankhya Philosophy. *2*

सांख्य दर्शन के अनुसार सृष्टि प्रक्रिया पर प्रकाश डालिए ।

13. Write the names of six sadhans under Shatsampatti described in Vedanta Philosophy. *2*

षट्सम्पत्ति के अन्तर्गत वेदान्त दर्शन में उल्लिखित छ: साधनों के नाम लिखिए ।

14. Write a short note on 'Gyan Yoga'. *2*

'ज्ञान योग' पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए ।

15. Describe the importance of 'Karma Yoga' in Gita. *2*

गीता में 'कर्म योग' की महत्ता पर प्रकाश डालिए ।

16. Write a short note on Kaivalya Pada. *2*

कैवल्य पाद पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए ।

17. Describe Yoga according to Shrimadbhagvad Gita. *2*

श्रीमद्भगवद् गीता के अनुसार योग की परिभाषा लिखिए ।

18. Describe Hatha Yoga. *2*

हठ योग को परिभाषित कीजिए ।

19. Write short note on Mooladhar Chakra. *2*

मूलाधार चक्र पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए ।

20. Write a note on Shatkarma. *2*

षट्कर्म पर टिप्पणी लिखिए ।

PART C

खण्ड ग

21. Describe the symptoms of Swastha Purush according to Acharya Vagbhata. *5*

आचार्य वाग्भट के अनुसार स्वस्थ पुरुषों के लक्षण बताइए ।

22. Describe the importance of Dincharya in daily life. *5*

दैनिक जीवन में दिनचर्या का महत्त्व बताइए ।

23. Describe the importance of Ahar-Vihar in summer season. *5*

ग्रीष्म ऋतु में आहार-विहार के महत्त्व पर प्रकाश डालिए ।

24. Describe Swastha Vritta. *5*

OR

Describe the concept of Swasthya. *5*

स्वस्थ वृत्त को परिभाषित कीजिए ।

अथवा

स्वास्थ्य की अवधारणा पर प्रकाश डालिए ।