

सेट
Iप्राश्निक कोड क्र.
12/26117

पृष्ठ क्र.— 01

प्रश्न पत्र / आदर्श उत्तर

उत्तर पत्रकम्

परीक्षा का नाम:—पूर्व मध्यमा / उत्तरमध्यमा, खण्ड-प्रथम / द्वितीय (12+4)

विषय योगविज्ञानम् विषय कोड 1226

माध्यम

संस्कृतम्

कुल प्रश्न ... 06

समय—3 घण्टा

पूर्णांक 100

निर्देश

प्रश्न क्रमांक	प्रश्न के लिए अधिकतम अंक
उत्तर 1	30
उत्तर 2	10
उत्तर 3	10
उत्तर 4	10

P.T.O. →

प्राशनिक कोड क्र.
12/26117

पृष्ठ क्र.— 02
प्रश्न पत्र / आदर्श उत्तर ✓

परीक्षा का नाम:—पूर्व मध्यमा / उत्तरमध्यमा, खण्ड-प्रथम / द्वितीय (12+4) उत्तरपत्रकम्
विषय योगविज्ञानम् विषय कोड ... 1226 माध्यम संस्कृतम्
कुल प्रश्न ... 06
समय—3 घण्टा

पूर्णांक ... 100

निर्देश

प्रश्न क्रमांक	प्रश्न के लिए अधिकतम अंक
(4) यो आसन्नं पदम इव मुदाथाम् सः पदमासन्नं (4) योगश्चितवृत्ति निरोधस्य तात्पर्यं आसन्नं सांध्यकः अंकीयानां चितवृत्तीनां निर्धारणं क्रियेत। अस्मान् तन-मन-शुद्धी भवति।	
(5) चतुः पादाः अधोलिखिताभिः संनिह- (1) साधनपादः (2) समाधि-पादः (3) विभूति पादः (4) कैवल्य-पादः एते पादाः जीवन-आरंभतः मोक्षपर्यन्तं सम्पन्नं भवेत्।	
उत्तर 5 80 शब्देषु उत्तरम् 542 10	
(1) वेदः संस्कृतस्य विद्वद्-व्यातोः निरूपणं तस्य अर्थः ज्ञानं (ज्ञाननां) भौतिकः च अद्वैतात्मज्ञानम्। वेदस्य चत्वारः भेदाः ऋग्वेदः यजुर्वेदः, सामवेदः, अथर्ववेदः वेदेषु सर्वाधिकः प्राचीनतमवेदः अस्ति ऋग्वेदः। वेदाः अपौरुषेयाः सन्ति। (2) स्वाक्षयं प्रकाशयितेन अध्ययनं स्वाहकार्यं कथ्यते। कारुण्यश्चित्तं विषये प्रकाशयितुं भूत्वा अध्ययनं क्रियते। स्वाहकार्यं विषये उक्तम्—स्वाहकार्यं मां प्रमदः। मानसिक स्वाहकार्यं शक्यं भवति। ज्ञानं प्राप्नोति। जीवनं सुखी भवति। सर्वगोण विकासः भवति।	

हस्ताक्षर

P. T. O. →

प्राश्निक कोड क्र.
12/26117

पृष्ठ क्र.— 03 ✓

प्रश्न पत्र / आदर्श उत्तर

उत्तरपत्रकम्

परीक्षा का नाम:—पूर्व मध्यमा / उत्तरमध्यमा, खण्ड-प्रथम / द्वितीय

विषय योगविज्ञानम् विषय कोड ..1226.....

माध्यम संस्कृतम्

कुल प्रश्न ... 06.....

समय—3 घण्टा

पूर्णांक ... 100.....

निर्देश

प्रश्न क्रमांक	प्रश्न के लिए अधिकतम अंक
(3) कपालभाति :- षट्कर्म, वैषये कपालभाति शुद्धि क्रिया वर्तते। कपालस्य अर्पः श्वोपडौ इयं शुद्धि क्रिया साधकस्य मस्तिष्के तेजस्वी च ऊर्जिवान् करोति। इयं क्रिया श्वासोच्छ्वास क्रिया अस्ति। प्राणवायुः मिलति, नाडी शोधनं भवति। व्यक्तिः निरोगः भवति। जठर-अग्निं प्रदीप्तं अकरोति।	
(4) योगसाधन :- अंगानि :- आयुर्वेदे अष्टांग-योग एक योग-अंगानि सन्ति। योगदर्शन अनुसारं :- (1) यमः (2) नियमः (3) पञ्चनिधमाः (4) आसनानि (5) प्राणायाम (6) प्रत्याहारः (7) धारणा (8) ध्यानं (9) समाधिः। एतानि अंगानि योगस्य अंगानि सन्ति।	
(5) सत्तल्लोकानि :- योगदर्शने सत्तल्लोकानां विस्तृत विवेचनं मिलति। योगदर्शने एतानि लोकानि :- (1) सत्तल्लोकः (2) तप-लोकः (3) जललोकः (4) महल्लोकः (5) इन्द्रलोकः (6) अंतरिक्ष लोकः (7) भू-लोकः (8) पृथ्वी लोकः) इन्द्रलोकं स्वर्गलोकं उच्यते।	

हस्ताक्षर

P.T.O. →

प्राश्निक कोड क्र.
12/26117

पृष्ठ क्र.— 04 ✓
प्रश्न पत्र / आदर्श उत्तर

परीक्षा का नाम:—पूर्व मध्यमा / उत्तरमध्यमा, खण्ड-प्रथम / द्वितीय (12th)

विषय भोगविज्ञानम् विषय कोड . 1226 माध्यम संस्कृतम्

कुल प्रश्न ... 06

समय—3 घण्टा

पूर्णांक . 100

निर्देश

प्रश्न क्रमांक	प्रश्न के लिए अधिकतम अंक
उत्तर 6	30
120 शब्देषु उत्तरम् — 6x5	
(1) भोगं जीवनस्य आधारः । भो भोगी उत्तरेण सः निरोगी उत्तरेण । स्वस्य शरीरे स्वस्य मनः निवसति । योगेन तनः-मनः द्वौ सुखी च निरोगी भवतु भोगेन शोभाः सम्प्लवः विनश्यति । आत्मिक / बौद्धिक-विकासः भवति । प्राणी दीक्षायुः भवति । सामंजस्यं विकसति । भोगस्य 8 अंगानि सन्ति — धर्म, नियम, आसनं, प्राणायाम, पुत्राहारः, धारणा, ध्यानं च समाधिः ।	
(2) आहारम् —	
आहारं उतः भोक्ष्यते सः भोजनम् भोजनात् शरीरं उज्जी प्राप्नोति । उज्जी एव कार्यक्षमतां प्राप्ति । विना आहारेण प्राणीनः जीविषुं न जीवन्वति । संतुलित भोजनेन शरीरं बलवर्धकं एवं निरोगः भवति । भोजनस्य आवश्यक तत्त्वानि भणः प्रोटीन, विटामिन, वसा, जलं, खनिज लवणं, कार्बोहाइड्रेट इत्यादि सन्ति । काश्चित् — आहारं पुष्टं, सुमधुरं, स्निग्धं देहे दातुं प्रयत्नकम् । अनोचितैः भोग्यैः भोगी भोजनमन्यरेत् ।	
	हस्ताक्षर

P.T.O. →

प्राश्निक कोड क्र.

पृष्ठ क्र.— 05 ✓
प्रश्न पत्र / आदर्श उत्तर

परीक्षा का नाम:—पूर्व मध्यमा / उत्तरमध्यमा, खण्ड-प्रथम / द्वितीय

विषय योग विज्ञानम् विषय कोड ... 1226 माध्यम संस्कृतम्

कुल प्रश्न ... 06

समय—3 घण्टा

पूर्णांक ... 100

निर्देश

प्रश्न क्रमांक	निरन्तर	प्रश्न के लिए अधिकतम अंक
(3)	अपरिगृहः — योगस्य महत्त्वपूर्णं अङ्गं वर्तते । अपरिगृहस्य शब्दस्य अर्थः — योगस्य तत्त्वज्ञानं च योग- विज्ञानस्य परित्यागः । योगः च योगः परस्परौ द्वौ विरोधी वर्तते । योगः योगमार्गे प्रबलबाधकः । अतः योगदर्शनं अनुसारेण योग-वस्तुना परित्यागः एक अपरिगृहः कथ्यते ।	
(4)	घट-कर्मणि — भारतीयं योगशास्त्रं घट-प्रकाराणां शुद्धि- क्रियाणां विस्तारपूर्वकं विवेचनं मिलति । एतानि घटकर्मणि सन्ति — (1) जैतिः (2) धैतिः (3) जौली (4) जौलि (5) प्राटकः (6) कपाल भति । शरीरं निरोगः च सुखी जीवनं भवति ।	
(5)	आसनानां उपयोगिता — योगदर्शनं अनुसारेण धितृतिना निरोधः योगः कथ्यते । योगदर्शनं अपर्यायः योग सूत्रं वर्तते । आसनं एक अङ्गं वर्तते । आसनेन शरीरं निरोगं भवति । भुवा भवति । वस्तुसंचालनं सम्यक् भवति । श्वसनतंत्रं पाचन- तंत्रं श्वसनाद्युतंत्रं सम्यक् भवति । शरीरेन —	

P.T.O. →

प्राश्निक कोड क्र.
12/26117

पृष्ठ क्र.— 06

परीक्षा का नाम:—पूर्व मध्यमा / उत्तरमध्यमा, खण्ड-प्रथम / द्वितीय (12+4)

प्रश्न पत्र / आदर्श उत्तर

विषय योग विज्ञानम् विषय कोड ..1226

उत्तरपत्रकम्

कुल प्रश्न 06

माध्यम संस्कृतम्

समय—3 घण्टा

पूर्णांक . 100

निर्देश

प्रश्न क्रमांक	प्रश्न के लिए अधिकतम अंक
	शेताः शब्दाः कवजः वायुः, मधुमेहः, रक्तचण्डः हृन्मिहः, सिरोवेदना, मेरुदण्डः सम्यक् । शरीरिकं च भागं मानसिकं कार्यक्षमतं वर्धते (6) दृष्टि है तो श्रुति है । उचित - नैजं आत्मिकं शरीरं अत्यंत - सूक्ष्म - सु- विकसितं अंगं अस्ति । जीवनस्य उन्मूल- न-वर्तनम् वर्तते । नैजयोः सुरक्षा आत्मिक- परमं कर्तव्यं वर्तते । उच्यते हि - अंतरेण गम्य - संसारं गम्य । नैजानां सुरक्षार्थं सिंहसंनं, शिषसिं एवं सर्वासंन एतानि आसनानि सम्यकानि सन्ति । नैजं एव संसारः । अतः यादे दृष्टिः नास्ति तर्हि श्रुति उच्यते नास्ति ।

हस्ताक्षर