

Code No. 10 X(C)

ವಾಣಿಜ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಕನ್ನಡ ಬೆರಳಚ್ಚು – ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ – ಪ್ರಥಮ ಪತ್ರಿಕೆ

ಜನವರಿ / ಫೆಬ್ರವರಿ, 2020

ಸಮಯ : 15 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಂಕಗಳು : 100

- ಸೂಚನೆಗಳು : 1) ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು 10 ರಿಂದ 75 ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಅಂಚಿನ ತಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಸಾಲುಗಳ ತೆರಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
- 2) ಕಾಗದದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
- 3) ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಅಂದವಾಗಿ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಾನವರಾದ ನಾವು ನೀವು ನವ ನಾಗರಿಕತೆ ನಾಗಾಲೋಟದ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದು ಓಡಿ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ತಾನು ರಚಿಸಿದ ನವ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟಳೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ವಿಚಾರ, ತಾನು ಸಾಧಿಸಿದ, ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಗತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟಳೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚಾರ ವಿಚಾರ, ರೀತಿ ನೀತಿ ರಿವಾಜು, ತಾನೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ನವ ಯುಗದ ಜನಜೀವನ ನಮ್ಮಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣ ಆಗಿರುವ ಪರಿಕರ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದೆ ಕಾಡುವ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಧನೆ ಒಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ನಮ್ಮ ವೇಗದ ಬದುಕಿಗೆ ನಾವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ

ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ನಾವೆಲ್ಲರು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ವದ್ದಾಡುತ್ತ ಇದರ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಒತ್ತಡದ ರೋಗ ಬಾಧೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನವೊಂದೇ ಇದ್ದರ ಸಾಲದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದೆ ಬಾಧಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡದಂತೆ ನಾವು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಒಂದು ಸರಳ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ ಒಂದೇ ಯೋಗ.

ಯೋಗ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆ. ಇದು ಎರಡು ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುವ ಒಂದು ಪದ. ಒಂದನೆ ಕೂಡಿಸು ಹಾಗೂ

ಎರಡನೆ ಯೋಗ ಸಮಾಧಿಯು ಆಧುನಿಕರ ಮತದಂತೆ ಯೋಗ ಒಂದು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಉನ್ನತಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಒಂದು ಮಹಾ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ವೇದಗಳೆ ನಮ್ಮ ಒಂದು ಮೂಲ. ಆದರೆ, ಯೋಗವು ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ, ಯೋಗ ರೂಪ ರೂಪಾಂತರ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯೋಗ ಸಾಧಿಸಲು ನೀವು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ಸ-ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಕ್ರಿಸ್ತ ಪೂರ್ವ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಬರೆದ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ ಒಂದು ಗ್ರಂಥವು ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಒಂದು ಮೈಲುಗಲ್ಲು. ಇಂದಿಗೂ

ಈ ಗ್ರಂಥ ಮೀರುವ ಬೇರೆ ಗ್ರಂಥ ಇಲ್ಲ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಲು ಜೈನ, ಬೌದ್ಧ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಹತ್ತನೆ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆ ಹಠಯೋಗಿ ಉದಯದಿಂದ ಯೋಗ ಹಠಯೋಗ ಮತ್ತು ರಾಜಯೋಗ ಎಂದು ಎರಡು ಕವಲಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಒಂದು ಯೋಗ ಸಮಾಧಿ ಇನ್ನೊಂದು ದೈಹಿಕ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ಮುಂದಾಗಿ ರಾಜಯೋಗಿ ಮಾನಸಿಕಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ, ಹಠಯೋಗಿ ಮತ್ತು ರಾಜಯೋಗಿ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಂದೆ ತೆರನಾಗಿ, ಯೋಗದ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ ಆಸನಗಳೆ ಯೋಗವೆಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ.