

CME-101

स्मृति वर्धक विज्ञान

Certificate in Memory Enhancement (CME-17)

Examination, 2017

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Note : This paper is of **eighty (80)** marks containing **three (03)** Sections A, B and C. Learners are required to attempt the questions contained in these Sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्न पत्र अस्सी (80) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Section-A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

Note : Section 'A' contains four (04) long answer type questions of nineteen (19) marks each. Learners are required to answer *two* (02) questions only.

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Define Memory and describe its nature in detail.

स्मृति को परिभाषित कीजिये तथा उसके स्वरूप का विस्तार से वर्णन कीजिए।

2. Describe the methods of measuring memory.
स्मृति के मापने की विधियों का वर्णन कीजिए।
3. How memory can be improved ?
स्मृति को उन्नत कैसे बनाया जा सकता है ?
4. Explain objectives of Yoga and describe importance of Yoga in Memory.
योग का उद्देश्य समझाइए एवं स्मृति में योग के महत्त्व पर प्रकाश डालिए।

Section-B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of eight (08) marks each. Learners are required to answer *four* (04) questions only.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (08) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Briefly discuss the following.

निम्नलिखित बिन्दुओं की संक्षेप में चर्चा कीजिए।

1. Memory Training
स्मृति प्रशिक्षण
2. Meaning and nature of forgetting
विस्मरण का अर्थ एवं स्वरूप
3. Retroactive inhibition
पृष्ठोन्मुख अवरोध

4. Symptoms of memory loss
स्मृति लोप के लक्षण
5. Characteristics of short term memory
अल्पकालिक स्मृति की विशेषताएँ
6. Principle of memory
स्मृति के नियम
7. Psychoneurobics
मनोस्नायु व्यायाम
8. Hand pose
हस्त मुद्रा

Section-C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note : Section 'C' contains ten (10) objective type questions of one (01) mark each. All the questions of this Section are compulsory.

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Tick the right answer.

सही उत्तर पर निशान लगाइये।

1. Which of the following is of shortest duration ?
 - (a) Short-term memory
 - (b) Sensory memory
 - (c) Image related memory
 - (d) Audio related memory

निम्नलिखित में से किसकी अवधि सबसे कम होती है ?

- (अ) लघुकालीन स्मृति
- (ब) संवेदी स्मृति
- (स) प्रतिमा सम्बन्धी स्मृति
- (द) ध्वनि सम्बन्धी स्मृति

2. Which of these is not a part of process of remembering ?

- (a) Learning
- (b) Retention
- (c) Sleeping
- (d) Identification

इनमें कौन स्मरण की प्रक्रिया नहीं है ?

- (अ) सीखना
- (ब) धारण करना
- (स) सोना
- (द) पहचान करना

3. How many types of memory are there ?

- (a) 4
- (b) 5
- (c) 3
- (d) 2

स्मृति के कितने प्रकार हैं ?

- (अ) 4
- (ब) 5
- (स) 3
- (द) 2

4. Memory is a process.

- (a) mental
- (b) social
- (c) spiritual
- (d) physical

स्मृति एक प्रणाली है।

- (अ) मानसिक
- (ब) सामाजिक
- (स) आध्यात्मिक
- (द) शारीरिक

5. The Yogic activity in which humming is practised by making motion using tongue with eyes and ears closed is called :

- (a) Humming
- (b) Enlightenment
- (c) Bhramari
- (d) Tratak

जिस योगिक क्रिया में आँख-कान को बन्द करके जीभ को गतिशील कर भौरों की तरह की आवाज निकाली जाती है, उसे कहते हैं :

- (अ) गुंजन
- (ब) उद्धोधन
- (स) भ्रामरी
- (द) त्राटक

6. Asana means :

- (a) Standing up
- (b) Sleeping
- (c) Position the body in a certain condition
- (d) None of these

आसन का अर्थ होता है :

- (अ) खड़े होना
- (ब) सोना
- (स) शरीर का निश्चित अवस्था में बैठना
- (द) इनमें से कोई नहीं

7. A suitable place for Pranayam would be :

- (a) In strong wind
- (b) In a smelly environment
- (c) In strong sunlight
- (d) In a calm, clean and ventilated room

प्राणायाम के लिए उपयुक्त स्थान है :

- (अ) तेज हवा में
- (ब) दुर्गन्धयुक्त वातावरण में
- (स) तेज धूप में
- (द) शान्त, स्वच्छ एवं हवादार कक्ष में

8. A German Psychologist, H. Ebbinghaus, had done pioneering experiments on :

- (a) Perception
- (b) Memory
- (c) Learning
- (d) Thinking

एच. एबिंगहौस, एक जर्मन मनोवैज्ञानिक, ने निम्न क्षेत्र में महत्त्वपूर्ण प्रयोग किये थे ?

- (अ) प्रत्यक्षीकरण
- (ब) स्मृति
- (स) सीखना
- (द) सोचना

9. Working memory is a special function of :

- (a) The sensory register
- (b) Short-term memory
- (c) Long-term memory
- (d) Any of the above

कार्यशील स्मृति की एक प्रमुख क्रिया है :

- (अ) संवेदी रजिस्टर
- (ब) लघु अवधि स्मृति
- (स) दीर्घ अवधि स्मृति
- (द) इनमें से कोई नहीं

10. Our five fingers regulate the elements of the body.

- | | |
|-------|-------|
| (a) 3 | (b) 2 |
| (c) 4 | (d) 5 |

हमारी पाँच अंगुलियाँ शरीर के तत्वों को नियमित करती हैं।

- | | |
|---------|----------|
| (अ) तीन | (ब) दो |
| (स) चार | (द) पाँच |

