SET-4

Series &RQPS/S

प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code **365/S**

रोल नं.
Roll No.

परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।
Candidates must write the Q.P. Code on the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **15** हैं ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **21** प्रश्न हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।**
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।
- Please check that this question paper contains **15** printed pages.
- Please check that this question paper contains **21** questions.
- Q.P. Code given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- **Please write down the serial number of the question in the answer-book before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

योगा

YOGA

निर्धारित समय : 2 घण्टे | *अधिकतम अंक : 50*

Time allowed : 2 hours | *Maximum Marks : 50*

सामान्य निर्देश :

(i) *कृपया निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़िए।*

(ii) *इस प्रश्न-पत्र में* **दो** *खण्डों में* ***21*** *प्रश्न हैं :* ***खण्ड क*** *और* ***खण्ड ख*** *।*

(iii) ***खण्ड क*** *में वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं जबकि* ***खण्ड ख*** *में विषयपरक प्रकार के प्रश्न हैं।*

(iv) *दिए गए (5 + 16) = 21 प्रश्नों में से उम्मीदवार को 2 घंटे के आबंटित (अधिकतम) समय में (5 + 10) = 15 प्रश्नों के उत्तर देने हैं।*

(v) *किसी विशेष खण्ड के सभी प्रश्नों को सही क्रम में करने का प्रयास किया जाना चाहिए।*

(vi) ***खण्ड क*** *: वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (24 अंक) :*

(a) *इस खण्ड में* ***5*** *प्रश्न हैं।*

(b) *कोई नकारात्मक अंकन नहीं है।*

(c) *दिए गए निर्देशों के अनुसार कीजिए।*

(d) *प्रत्येक प्रश्न / भाग के सामने आबंटित अंकों का उल्लेख किया गया है।*

(vii) ***खण्ड ख*** *: विषयपरक प्रकार के प्रश्न (26 अंक) :*

(a) *इस खण्ड में* ***16*** *प्रश्न हैं।*

(b) *उम्मीदवार को* ***10*** *प्रश्न करने हैं।*

(c) *दिए गए निर्देशों के अनुसार कीजिए।*

(d) *प्रत्येक प्रश्न / भाग के सामने आबंटित अंकों का उल्लेख किया गया है।*

खण्ड क

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न) **(24 अंक)**

1. रोज़गार कौशल पर दिए गए *6* प्रश्नों में से किन्हीं *4* प्रश्नों के उत्तर दीजिए। $4 \times 1 = 4$

(i) निम्नलिखित में से कौन सक्रिय रूप से सुनने में बाधा बन सकता है ?

(A) वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण

(B) सहायक वातावरण

(C) पहले से मशगूल/व्यस्त

(D) समानुभूति

General Instructions :

(i) *Please read the instructions carefully.*

(ii) *This question paper consists of **21** questions in **two** Sections : **Section A** and **Section B**.*

(iii) ***Section A** has Objective type questions whereas **Section B** contains Subjective type questions.*

(iv) *Out of the given (5+16)=21 questions, a candidate has to answer (5 + 10)=15 questions in the allotted (maximum) time of 2 hours.*

(v) *All questions of a particular section must be attempted in the correct order.*

(vi) ***Section A** : Objective Type Questions (24 marks) :*
  - *(a)* *This section has **5** questions.*
  - *(b)* *There is no negative marking.*
  - *(c)* *Do as per the instructions given.*
  - *(d)* *Marks allotted are mentioned against each question/part.*

(vii) ***Section B** : Subjective Type Questions (26 marks) :*
  - *(a)* *This section has **16** questions.*
  - *(b)* *A candidate has to do **10** questions.*
  - *(c)* *Do as per the instructions given.*
  - *(d)* *Marks allotted are mentioned against each question/part.*

Section A

(Objective Type Questions) **(24 Marks)**

1. Answer any ***4*** questions out of the given ***6*** questions on Employability Skills. *4×1=4*

(i) Which of the following can be a barrier to active listening ?

(A) Objective Approach

(B) Conducive Environment

(C) Pre-occupied

(D) Empathy

(ii) _________ से यह समझने में मदद मिलती है कि हम क्या चाहते हैं, इसे कैसे प्राप्त करें और हम अपनी सफलता को कैसे मापें ?

(A) लक्ष्य निर्धारण

(B) कठिन परिश्रम

(C) सकारात्मक विचार

(D) अभिप्रेरण

(iii) क्रमबद्धता, परिपूर्णतावाद तथा बारीकी पर ध्यान देने के साथ अत्यधिक चिंता रितु के चरित्र के सामान्य लक्षण हैं। यह किस प्रकार का व्यक्तित्व विकार है ?

(A) अलगाव व्यक्तित्व विकार

(B) जुनूनी बाध्यकारी व्यक्तित्व विकार

(C) आश्रित व्यक्तित्व विकार

(D) हिस्ट्रियोनिक व्यक्तित्व विकार

(iv) ________ सैल की ऊर्ध्वाधर तरीके से की गई एक व्यवस्था है।

(A) स्प्रेडशीट

(B) कॉलम/स्तम्भ

(C) रो/पंक्ति

(D) कार्यपत्रक (वर्कशीट)

(v) किसी स्थिति में दूसरों से पहले कार्य करने की योग्यता _________ कहलाती है।

(A) पारस्परिक कौशल (B) पहल

(C) दृढ़ता (D) निश्चितता

(vi) निम्नलिखित में से कौन-सा हरित कार्य भवन एवं निर्माण में शामिल ***नहीं*** है ?

(A) जल प्रबंधन (B) भूदृश्य (लैंडस्केपिंग)

(C) बागवानी (D) ई-अपशिष्ट पुनर्चक्रण

(ii) _________ helps to understand what we want, how to achieve it and how we measure our success.

(A) Goal setting

(B) Hard work

(C) Positive thoughts

(D) Motivation

(iii) Ritu is characterised by a general pattern of excessive concern with orderliness, perfectionism and attention to details. Which type of personality disorder is this ?

(A) Avoidant personality disorder

(B) Obsessive-compulsive personality disorder

(C) Dependent personality disorder

(D) Histrionic personality disorder

(iv) ________ is an arrangement of cells in a vertical manner.

(A) Spreadsheet

(B) Column

(C) Row

(D) Worksheet

(v) The ability to act in a situation before others do is known as _________ .

(A) interpersonal skills (B) initiative

(C) perseverance (D) decisiveness

(vi) Which of the following Green jobs is ***not*** included in building and construction ?

(A) Water Management (B) Landscaping

(C) Gardening (D) E-waste Recycling

2. दिए गए *6* प्रश्नों में से किन्हीं *5* प्रश्नों के उत्तर दीजिए। *5×1=5*

(i) निम्नलिखित में से कौन-सी क्रिया पाचन-तंत्र और पेट की सफ़ाई में सहायक है ?

(A) नेति (B) बस्ति

(C) धौति (D) नौलि

(ii) _________ में आहार के अच्छे वसा जैसे घी, नारियल तेल आदि शामिल हैं जो शरीर व दिमाग को स्वस्थ रखने और याददाश्त को तेज करने में मदद करते हैं।

(A) सूक्ष्म पोषक तत्त्व (B) सात्विक पोषण

(C) अपौष्टिक भोजन (D) तामसिक आहार

(iii) क्रिया-योग को तीन भागों में बाँटा गया है :

(A) स्वाध्याय, ध्यान, धारणा

(B) यम, नियम, ईश्वरप्रणिधान

(C) तपस, प्राणायाम, प्रत्याहार

(D) तपस, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान

(iv) C-A-B का तात्पर्य है :

(A) कार्डियो, एयरवे, ब्रीदिंग (श्वास लेना)

(B) सर्वाइकल, एयरवे, ब्रीदिंग (श्वास लेना)

(C) चेस्ट कंप्रेशन, एयरवे, ब्रीदिंग (श्वास लेना)

(D) कोल्ड कंप्रेशन, अस्थमा, ब्रीदिंग (श्वास लेना)

(v) अत्यधिक कैलोरी खपत और गतिहीन जीवन शैली के कारण शरीर में वसा ऊतक द्रव्यमान (वसा ऊतकों) की वृद्धि से __________होता है।

(A) अस्थमा (B) मोटापा

(C) उच्च रक्तचाप (D) अर्थराइटिस

(vi) वृहद् पोषक तत्त्वों में मुख्य रूप से तीन घटक हैं। निम्नलिखित में से सही विकल्प का चुनाव कीजिए :

(A) प्रोटीन, विटामिन, खनिज

(B) कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, आयरन

(C) विटामिन, वसा, खनिज

(D) कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, प्रोटीन

2. Answer any ***5*** out of the given ***6*** questions. *5×1=5*

(i) Which of the following kriya helps in the cleaning of digestive tract and stomach ?

(A) Neti (B) Basti

(C) Dhauti (D) Nauli

(ii) ________ includes ghee, coconut oil, the good fats in the diet that help in keeping the body and mind healthy and sharpen the memory.

(A) Micronutrients (B) Satvic nourishment

(C) Unwholesome foods (D) Tamasic diet

(iii) Kriya Yoga is classified into three parts :

(A) Swadhyaya, Dhyana, Dharana

(B) Yama, Niyama, Ishwarpranidhana

(C) Tapas, Pranayama, Pratyahara

(D) Tapas, Swadhyaya, and Ishwarpranidhana

(iv) C-A-B means :

(A) Cardio, Airway, Breathing

(B) Cervical, Airway, Breathing

(C) Chest compression, Airway, Breathing

(D) Cold compression, Asthma, Breathing

(v) __________ is an increase of body adipose tissue (fat tissue) mass due to excess calorie consumption and sedentary lifestyle.

(A) Asthma (B) Obesity

(C) Hypertension (D) Arthritis

(vi) Macronutrients cover principally three components. Choose the correct option from the following :

(A) Proteins, Vitamins, Minerals

(B) Carbohydrates, Proteins, Iron

(C) Vitamins, Fats, Minerals

(D) Carbohydrates, Fats, Proteins

3. दिए गए *6* प्रश्नों में से किन्हीं *5* प्रश्नों के उत्तर दीजिए। *5×1=5*

(i) निम्न में से कौन-सा आसन, चित्त/उतान (सुपाइन लाइन) स्थिति में किया जाता है ?

(A) भुजंगासन (B) गोमुखासन

(C) नौकासन (D) पादहस्तासन

(ii) ॐ जाप की बजाय, धीमी एवं दोहरावदार प्रवाहित गति पर ध्यान केंद्रित करना ____________ का एक प्रकार है।

(A) मंत्र ध्यान (B) गतिय ध्यान

(C) आध्यात्मिक ध्यान (D) सचेतन ध्यान

(iii) धारणा, ध्यान, समाधि ____________ का गठन करते हैं।

(A) अंतरंग योग (B) कर्म योग

(C) ज्ञान योग (D) बहिरंग योग

(iv) सात्विक आहार से संबंधित निम्न में से कौन-सा विकल्प सही है ?

(A) हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल, अंकुरित अनाज

(B) लहसुन, प्याज, मशरूम

(C) फल, लाल मांस, ऐल्कोहॉल

(D) किण्वित भोजन, मेवे, बीज

(v) ____________ का तात्पर्य प्राणिक बल व मानसिक बल का मिलन है।

(A) षट्क्रिया (B) हठ योग

(C) कर्म योग (D) ज्ञान योग

(vi) किसी बीमार या घायल व्यक्ति को एंबुलेंस या चिकित्सा सहायता की प्रतीक्षा करते समय दी गई तत्काल सहायता को ____________ के रूप में जाना जाता है।

(A) छाती का संपीड़न (B) उन्नयन (ऊपर उठाना)

(C) बचाव श्वास (D) प्राथमिक सहायता

3. Answer any ***5*** out of the given ***6*** questions. *5×1=5*

(i) Which of the following asana is performed in supine line position ?

(A) Bhujangasana (B) Gomukhasana

(C) Naukasana (D) Padahastasana

(ii) Focusing on gentle and repetitive flowing movements rather than Om chanting is a type of _________.

(A) Mantra Meditation (B) Movement Meditation

(C) Spiritual Meditation (D) Mindfulness Meditation

(iii) Dharana, Dhyana, Samadhi constitute to form _________ .

(A) Antaranga Yoga (B) Karma Yoga

(C) Jnana Yoga (D) Bahiranga Yoga

(iv) Which of the following option is correct related to Satvic diet ?

(A) Green leafy vegetables, Fruits, Sprouted grains

(B) Garlic, Onion, Mushroom

(C) Fruits, Red meat, Alcohol

(D) Fermented foods, Nuts, Seeds

(v) ____________ means union of the Pranic force and Mental force.

(A) Shatkriya (B) Hatha Yoga

(C) Karma Yoga (D) Jnana Yoga

(vi) Immediate help given to a sick or injured person, while awaiting ambulance or medical help is known as :

(A) Chest Compression (B) Elevation

(C) Rescue Breath (D) First Aid

4. दिए गए *6* प्रश्नों में से किन्हीं *5* प्रश्नों के उत्तर दीजिए। *5×1=5*

(i) निम्न में से कौन-सी वह शरीरक्रियात्मक स्थिति ***नहीं*** है जिसके रहने पर मानव शरीर स्वस्थ रहता है ?

(A) अंत:स्त्रावी ग्रंथियों और अन्य उत्तकों को पर्याप्त पोषण की निरंतर आपूर्ति

(B) अपशिष्ट पदार्थों का प्रभावी निष्कासन

(C) दर्द, चिंता और अवसाद से राहत

(D) तंत्रिका तंत्र का समुचित कार्य करना

(ii) _________ किसी के व्यक्तित्व की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पहलुओं से जुड़ी सम्पूर्ण संरचना के बारे में जागरूकता की ओर ले जाता है।

(A) तप (B) स्वाध्याय

(C) ईश्वर प्रणिधान (D) चित्त प्रसादन

(iii) किस प्रकार के योग में परिणाम की आसक्ति के बिना कार्य किए जाते हैं ?

(A) भक्ति योग (B) ज्ञान योग

(C) हठ योग (D) कर्म योग

(iv) बच्चों को प्रति मिनट ___________ दबाव देने की सलाह दी जाती है, जब तक कि उनमें हरकत के संकेत न दिखें या जब तक चिकित्सा सहायता न मिल जाए।

(A) 100 से 120 (B) 90 से 100

(C) 110 से 120 (D) 80 से 100

(v) मांसपेशियों में दर्द, सीमित लचीलापन, सीधे खड़े होने में असमर्थता, _______ के लक्षण हैं।

(A) निचली कमर का दर्द (B) उच्च रक्तचाप

(C) अस्थमा (D) मोटापे

(vi) भावनात्मक स्थिरता, आक्रामकता और तनाव सहनशीलता व्यक्तित्व के __________ आयाम की विशेषताएँ हैं।

(A) शारीरिक (B) सामाजिक

(C) मनोवैज्ञानिक (D) भावनात्मक

4. Answer any ***5*** out of the given ***6*** questions. *5×1=5*

(i) Which of the following is ***not*** a physiological condition in which the human body remains healthy ?

- (A) Constant supply of adequate nourishment to the endocrine glands and other tissues
- (B) Effective removal of waste products
- (C) Relief from pain, anxiety and depression
- (D) Proper functioning of the nervous system

(ii) __________ leads towards awareness of the entire structure of one's personality involving physical, mental, emotional and spiritual aspects.

- (A) Tapas
- (B) Swadhyaya
- (C) Ishwarpranidhana
- (D) Citta prasadana

(iii) In which type of yoga, work is done without attachment to the results ?

- (A) Bhakti yoga
- (B) Jnana yoga
- (C) Hatha yoga
- (D) Karma yoga

(iv) _______ compressions a minute for children are advised until there are signs of movement or until medical help arrives.

- (A) 100 to 120
- (B) 90 to 100
- (C) 110 to 120
- (D) 80 to 100

(v) Shooting muscle pain, limited flexibility, inability to stand straight are the symptoms of __________ .

- (A) lower back pain
- (B) hypertension
- (C) asthma
- (D) obesity

(vi) Emotional stability, aggression and stress tolerance are the characteristics of ___________ dimension of personality.

- (A) physical
- (B) social
- (C) psychological
- (D) emotional

5. दिए गए *6* प्रश्नों में से किन्हीं *5* प्रश्नों के उत्तर दीजिए। $5 \times 1 = 5$

(i) _________ ऐसे उपकरण हैं, जो मुख्य रूप से लचीलापन, शिथिलीकरण, टोनिंग, शक्ति, संतुलन और सामान्य फिटनेस लाकर अन्नमय कोष को प्रभावित करते हैं।

(A) आसन (B) ध्यान

(C) प्राणायाम (D) धारणा

(ii) निम्नलिखित में से कौन-सी क्रिया अस्थमा प्रबंधन के लिए ***नहीं*** सुझाई जाती ?

(A) जल नेति (B) कपालभाति

(C) वस्त्र धौति (D) नौलि

(iii) प्राथमिक सहायता का प्राथमिक उद्देश्य _________ है।

(A) पुनर्प्राप्ति में तेजी लाना

(B) रोगी को अस्पताल ले जाना

(C) दर्द में कमी व जीवन बचाना

(D) उपचार पूरा करना

(iv) _________ वह है, जिसमें स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक, भोजन के सभी तत्त्व शामिल हैं।

(A) वृहद् पोषक तत्त्व (B) संतुलित आहार

(C) सूक्ष्म पोषक तत्त्व (D) मिताहार

(v) चित्तप्रसादन का तात्पर्य है _________।

(A) अवसाद (B) शरीर का कंपन

(C) असामान्य/अनियमित श्वास (D) मन की आनन्दमय स्थिति

(vi) निम्न में से कौन-सा एक प्राणायाम ***नहीं*** है ?

(A) अनुलोम-विलोम (B) त्राटक

(C) उज्ज्यी (D) भ्रामरी

5. Answer any ***5*** out of the given ***6*** questions. *5×1=5*

(i) _____________ are the tools which mainly influence Annamaya Kosha by bringing about flexibility, relaxation, toning, strength, balance and general fitness.

(A) Asanas (B) Dhyana

(C) Pranayamas (D) Dharana

(ii) Which of the following kriya is ***not*** suggested for the management of Asthma ?

(A) Jala Neti (B) Kapalabhati

(C) Vastra dhauti (D) Nauli

(iii) The primary objective of first aid is to ____________ .

(A) accelerate recovery

(B) move the patient to hospital

(C) minimize pain and save life

(D) complete a treatment

(iv) _________ is the one which contains all the elements of food that are needed to keep healthy.

(A) Macronutrient (B) Balanced diet

(C) Micronutrient (D) Mitahara

(v) Citta prasadana means ____________ .

(A) depression (B) trembling of body

(C) irregular breathing (D) blissful state of mind

(vi) Which of the following is ***not*** a pranayama ?

(A) Anuloma-Viloma (B) Trataka

(C) Ujjayi (D) Bhramari

खण्ड ख

(विषयपरक प्रश्न) **(26 अंक)**

रोज़गार कौशल पर दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20–30 शब्दों में दीजिए । *3×2=6*

6. ध्यानपूर्वक सुनना क्यों महत्त्वपूर्ण है ? संक्षिप्त में विवरण दीजिए।

7. लक्ष्य-निर्धारित करने के लिए संक्षिप्त नाम स्मार्ट (SMART) का उपयोग किया जाता है । स्मार्ट के प्रत्येक अक्षर में निहित अर्थ क्या है ?

8. डेटा को छाँटने के चरण क्या हैं ?

9. पारस्परिक कौशल से आप क्या समझते हैं ? एक उदाहरण साझा कीजिए जहाँ आपने पारस्परिक कौशल प्रदर्शित किया हो।

10. कुछ ऐसे तरीके सूचीबद्ध कीजिए, जिनसे हम उत्पन्न होने वाले कचरे की मात्रा को कम कर सकें।

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों के उत्तर 20 – 30 शब्दों में दीजिए । *4×2=8*

11. ‘कपालभाति’ के क्या लाभ हैं ?

12. सचेतन ध्यान (माइंडफुलनेस मेडिटेशन) और आध्यात्मिक ध्यान में अंतर स्पष्ट कीजिए।

13. बुरे तनाव की क्या विशेषताएँ हैं ?

14. आपातकालीन स्थिति में किसी घायल व्यक्ति को प्राथमिक सहायता देते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

15. ‘उच्च रक्तचाप’ से आप क्या समझते हैं ? इसे नियंत्रित करने के लिए कोई चार आसन सुझाइए।

16. ‘प्राणमय कोष’ का क्या महत्त्व है ? वर्णन कीजिए।

दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर 80 – 100 शब्दों में दीजिए । *3×4=12*

17. गठिया के संकेत व लक्षण क्या हैं ? कोई दो सूक्ष्म व्यायाम सुझाइए, जो गठिया को प्रबंधित करने में मदद कर सकते हैं ?

18. सविता का बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) 38 kg/m^2 है।

(a) उसकी इस स्थिति के क्या कारण हैं ?

(b) इस समस्या के प्रबंधन के लिए कोई चार आसन सुझाइए।

19. ‘षट्कर्म’ का क्या अर्थ है ? इसके उद्देश्य तथा महत्त्व का वर्णन कीजिए।

20. संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(a) समत्वं योग उच्यते

(b) योग: कर्मसु कौशलम्

21. भगवद् गीता के अनुसार स्वस्थ जीवन की अवधारणा का वर्णन कीजिए।

Section B

(Subjective Type Questions) **(26 Marks)**

*Answer any **3** questions out of the given **5** questions on Employability Skills. Answer each question in 20 – 30 words.* *3×2=6*

6. Why is listening attentively important ? Explain briefly.

7. The acronym SMART is used to set goals. What does each letter in SMART imply ?

8. What are the steps to sort data ?

9. What do you understand by interpersonal skills ? Share an example where you displayed interpersonal skills.

10. Enlist some ways by which we can reduce the amount of waste generated.

*Answer any **4** out of the given **6** questions in 20 – 30 words each.* *4×2=8*

11. What are the benefits of Kapalabhati ?

12. Differentiate between Mindfulness meditation and Spiritual meditation.

13. What are the characteristics of Bad Stress ?

14. Which points should be kept in mind while providing first aid to an injured person during an emergency situation ?

15. What do you understand by Hypertension ? Suggest any four asanas to manage it.

16. What is the significance of Pranamaya Kosha ? Explain.

*Answer any **3** out of the given **5** questions in 80 – 100 words each.* *3×4=12*

17. What are the signs and symptoms of Arthritis ? Suggest any two Sukshma Vyayamas which can help to manage arthritis.

18. Savita's Body Mass Index (BMI) is 38 kg/m^2.

(a) What are the causes of this condition ?

(b) Suggest any four asanas to manage this problem.

19. What is the meaning of 'Shatkarma' ? Explain the purpose and significance of it.

20. Write short notes on :

(a) Samatvam Yoga Uchayte

(b) Yogah Karmasu Kaushalam

21. Explain the concepts of healthy living according to the Bhagavad Gita.