SET-4

Series WXYZ/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 **19** हैं।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **21** प्रश्न हैं।
- **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में यथा स्थान पर 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 परीक्षार्थी 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 **19** printed pages.
- 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 check that this question paper contains **21** questions.
- **Please write down the Serial Number of the question in the answer-book at the given place 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 candidates 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 ध्यान से पढ़ें ।*

(ii) *इस प्रश्न-पत्र में **21** प्रश्न **दो** भागों में विभाजित 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 प्रकार के प्रश्न) **(24 अंक)**

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

(i) जलवायु परिवर्तन और संबंधित मुद्दों से निपटने के लिए भारत सरकार ने जलवायु परिवर्तन पर राष्ट्रीय अभियान योजना कब प्रारंभ की ?

(A) जून 2018

(B) जून 2008

(C) जनवरी 2014

(D) अक्टूबर 2022

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

(i) When did the Government of India launch the National Action Plan on Climate Change to deal with climate change and related issues ?

(A) June 2018

(B) June 2008

(C) January 2014

(D) October 2022

(ii) सौम्या को खाना पकाने का शौक था। एक बार उसका एक्सीडेंट हो गया और वह व्हीलचेयर पर आ गई। लेकिन यह सौम्या को अपने सपने पूरे करने से नहीं रोक पाया। उसे पास के रेस्तराँ में इन्टर्नशिप मिल गई और उसने रसोई में काम करना सीखा। 2 साल बाद, उसने पास की एक ऑफिस बिल्डिंग में 100 लोगों के लिए, अपनी खुद की 'डिब्बा-सर्विस' शुरू की। सौम्या एक ______________ है।

(A) उद्यमी

(B) वेतनभोगी व्यक्ति

(C) मजदूर

(D) अकुशल कर्मचारी

(iii) रवि नियमित रूप से फुटबॉल का प्रशिक्षण लेता था। उसके लगातार प्रयासों के बावजूद वह सफल नहीं हो सका और निराश हो गया। उसके माता-पिता और कोच ने मनोवैज्ञानिक की सलाह ली और उसके व्यवहार में कुछ बदलाव देखे। इससे रवि को पदक जीतने के लिए अभ्यास जारी रखने में मदद मिली। यह किस प्रकार का अभिप्रेरण है ?

(A) संदीपन

(B) आंतरिक अभिप्रेरण

(C) बाह्य अभिप्रेरण

(D) संज्ञानात्मक अभिप्रेरण

(iv) ______________ परेशानी, झुंझलाहट और निराश महसूस करने की स्थिति है।

(A) ग्रस्तता

(B) भावुकता

(C) आत्म-संयम

(D) तनाव

(v) निम्नलिखित में से कौन-सा एक, सक्रिय श्रवण का तीसरा चरण है ?

(A) ग्रहण करना

(B) समझना

(C) मूल्यांकन करना

(D) स्मरण करना

(ii) Saumya had a passion for cooking. Once, she met with an accident and became wheelchair-bound. But it did not stop her from pursuing her dreams. She got an internship in a nearby restaurant and learnt to work in the kitchen. After two years, she started her own 'Dabba Service' for 100 people in a nearby office building. Saumya is a/an ___________.

(A) Entrepreneur

(B) Wage-employed person

(C) Labourer

(D) Unskilled worker

(iii) Ravi underwent regular football training. Despite his constant efforts, he could not succeed and got frustrated. His parents and coaches took the advice of psychologist and observed some behavioural changes. This helped Ravi to continue his practice to win a medal. What type of motivation is this ?

(A) Amotivation

(B) Intrinsic motivation

(C) Extrinsic motivation

(D) Cognitive motivation

(iv) ___________ is a state of feeling upset, annoyed and hopeless.

(A) Obsession

(B) Emotional

(C) Self-control

(D) Stress

(v) From the following, which one is the third stage of active listening ?

(A) Receiving

(B) Understanding

(C) Evaluating

(D) Remembering

(vi) स्प्रेडशीट प्रिंट करने के लिए, चरणों का सही क्रम है :

(A) फ़ाइल पर क्लिक करें, ड्रॉप-डाउन से प्रिंट चुनें या कंट्रोल+पी दबाएँ, प्रिंटर व पृष्ठों का परास तथा प्रतियों की संख्या चुनें और ओ.के. पर क्लिक करें।

(B) ड्रॉप-डाउन से प्रिंट पर क्लिक करें या कंट्रोल+पी दबाएँ, प्रतियों की संख्या चुनें और ओ.के. पर क्लिक करें।

(C) प्रिंटर, पृष्ठों का परास व प्रतियों की संख्या का चयन करें, फ़ाइल पर क्लिक करें, ड्रॉप-डाउन से प्रिंट का चयन करें और ओ.के. पर क्लिक करें।

(D) फ़ाइल पर क्लिक करें, प्रिंटर और प्रतियों की संख्या का चयन करें, प्रिंट का चयन करें या कंट्रोल+पी दबाएँ, ओ.के. पर क्लिक करें।

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

(i) हरि नासिका-मार्ग में रुकावट से पीड़ित है। साइनोसाइटिस की शुरुआत को रोकने के लिए निम्नलिखित में से कौन-सी प्रक्रिया की अनुशंसा की जाती है ?

(A) शीतली (B) त्राटक

(C) जल नेति (D) भ्रामरी

(ii) अपनी आँखें बंद करके बैठना, बस अपनी साँस पर ध्यान केंद्रित करना और विभिन्न कोमल, दोहरावदार प्रवाहपूर्ण गतिविधियों का प्रयास करना _______________ कहलाता है।

(A) मंत्र ध्यान

(B) सचेतन ध्यान

(C) केंद्रित ध्यान

(D) गति ध्यान

(iii) एक ऐसी बीमारी जिसमें किसी एलर्जन, ठंडी हवा या भावनात्मक तनाव के कारण वायुमार्ग संकीर्ण हो जाता है और घरघराहट, साँस फूलना, सीने में जकड़न आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं, इसे ____________ के रूप में जाना जाता है।

(A) उच्च रक्तचाप (B) मोटापे

(C) श्वसनी अस्थमा (D) गठिया

(vi) The correct order of steps for printing a spreadsheet is :

(A) Click file, select print from drop down or press Ctrl + P, select the printer, range of pages and number of copies and click OK.

(B) Click print from drop down or press Ctrl + P, select number of copies and click OK.

(C) Select the printer, range of pages, number of copies, click file, select print from drop down and click OK.

(D) Click file, select printer and number of copies, select print or press Ctrl + P, click OK.

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

(i) Hari is suffering from blockage of nasal passages. Which one of the following processes is recommended to prevent the onset of sinusitis ?

(A) Sheetali (B) Tratak

(C) Jal Neti (D) Bhramari

(ii) Sitting with your eyes closed, simply focusing on your breath and trying out different gentle, repetitive flowing movements is ____________.

(A) Mantra Meditation

(B) Mindfulness Meditation

(C) Focused Meditation

(D) Movement Meditation

(iii) The disease, where the airways get narrowed due to exposure to allergens, cold air, or emotional stress and causes symptoms such as wheezing, shortness of breath, chest tightness, etc. is known as :

(A) Hypertension (B) Obesity

(C) Bronchial Asthma (D) Arthritis

(iv) ______________ वे साधन हैं, जो लचीलापन, विश्राम, शक्ति, संतुलन और सामान्य फिटनेस लाकर, मुख्य रूप से अन्नमय कोष को प्रभावित करते हैं।

(A) आसन (B) प्राणायाम

(C) ध्यान (D) धारणा

(v) गठिया रोग में निम्नलिखित में से किस सूक्ष्म व्यायाम की संस्तुति ***नहीं*** की जाती है ?

(A) ग्रीवा-शक्ति-विकासक

(B) स्कंध तथा बाहु – मूल-शक्ति-विकासक

(C) बुद्धि तथा धृति-शक्ति-विकासक

(D) कटि-शक्ति-विकासक

(vi) निम्नलिखित में से कौन-सा कोश ऊर्जा-शरीर का प्रतिनिधित्व करता है ?

(A) अन्नमय कोश

(B) प्राणमय कोश

(C) मनोमय कोश

(D) विज्ञानमय कोश

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

(i) निम्नलिखित में से कौन-सा आसन पीठ के बल लेटकर किया जाता है ?

(A) भुजंगासन

(B) हलासन

(C) धनुरासन

(D) शलभासन

(ii) निम्नलिखित में से किसमें पेट की मांसपेशियों को सिकोड़कर नाक के माध्यम से बलपूर्वक साँस बाहर निकाली जाती है, जिसके बाद स्वाभाविक रूप से साँस ली जाती है ?

(A) भस्त्रिका (B) उज्जयी

(C) नौली (D) कपालभाति

(iv) ____________ are the tools, which mainly influence Annamaya Kosha by bringing flexibility, relaxation, strength, balance and general fitness.

(A) Asanas (B) Pranayama

(C) Dhyana (D) Dharana

(v) Which of the following Sukshma Vyayama is ***not*** recommended for arthritis ?

(A) Griva-sakti-vikasaka

(B) Skandh-tatha-Bahu – Mula-sakti-vikasaka

(C) Buddhi-tatha-dhriti-shaktivikasaka

(D) Kati-sakti-vikasaka

(iv) Which of the following Kosha represents the energy body ?

(A) Annamaya Kosha

(B) Pranamaya Kosha

(C) Manomaya Kosha

(D) Vijnanamaya Kosha

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

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

(A) Bhujangasana

(B) Halasana

(C) Dhanurasana

(D) Shalbhasana

(ii) In which of the following, the breath is forcefully exhaled through the nostrils by firmly contracting the abdominal muscles after which the inhalation happens naturally ?

(A) Bhastrika (B) Ujjayi

(C) Nauli (D) Kapalabhati

(iii) योग शास्त्र दृढ़ता से _______________ की आदत को हतोत्साहित करता है।

(A) अधिक खाने (B) उपवास रखने

(C) सात्विक भोजन (D) मिताहार

(iv) बच्चों को सी.पी.आर. देते समय प्रति मिनट संपीडन की अनुमानित दर क्या है ?

(A) 150 – 200 संपीडन

(B) 100 – 120 संपीडन

(C) 75 – 150 संपीडन

(D) 130 – 180 संपीडन

(v) पतंजलि योग सूत्र के अनुसार मन को नियंत्रित करने के महत्त्व को उजागर करना _______________ के रूप में जाना जाता है।

(A) योग: कर्मसु कौशलम्

(B) चित्त प्रसादन

(C) स्वाध्याय:

(D) चित्त वृत्ति-निरोध:

(vi) द्वितीयक उच्च रक्तचाप किसी अंतर्निहित बीमारी के कारण होता है। निम्नलिखित में से कौन-सा द्वितीय उच्च रक्तचाप का एक उदाहरण ***नहीं*** है ?

(A) हृदय-वाहिका उच्च रक्तचाप

(B) अंत:स्रावी उच्च रक्तचाप

(C) तंत्रिकाजन्य उच्च रक्तचाप

(D) सौम्य उच्च रक्तचाप

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

(i) शरीर के रखरखाव और वृद्धि के लिए, बड़ी मात्रा में _______________ की आवश्यकता होती है।

(A) विटामिनों (B) खनिज लवणों

(C) वृहद् पोषक तत्त्वों (D) जल

(iii) Yoga Scriptures firmly discourage the habit of ____________.

(A) Overeating (B) Fasting

(C) Sattvic diet (D) Mitahara

(iv) What is the suggested rate of compression per minute while giving CPR in children ?

(A) 150 – 200 compressions

(B) 100 – 120 compressions

(C) 75 – 150 compressions

(D) 130 – 180 compressions

(v) According to Patanjali's Yoga Sutra, enlighting the importance of controlling the mind is known as ____________.

(A) Yogah Karmasu Kauśalam

(B) Citta Prasadana

(C) Swadhyaya

(D) Chitta Vritti Nirodha

(vi) Secondary Hypertension occurs due to some underlying diseases. Which of the following is ***not*** an example of secondary hypertension ?

(A) Cardiovascular Hypertension

(B) Endocrine Hypertension

(C) Neurogenic Hypertension

(D) Benign Hypertension

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

(i) ____________ are required in large quantities for the maintenance and further growth of the body.

(A) Vitamins (B) Minerals

(C) Macronutrients (D) Water

(ii) निष्क्रिय जीवन शैली के कारण हर्षित मोटापे से पीड़ित है। मोटापे को नियंत्रित करने के लिए निम्नलिखित में से कौन-सी शोधन क्रिया उसके लिए अनुशंसित ***नहीं*** की जाती है ?

(A) कपालभाति (B) कुंजल

(C) नौली (D) सूत्र नेति

(iii) मानसिक स्वास्थ्य का संबंध ______________ से है।

(A) शारीरिक संरचना, वज़न और ऊँचाई

(B) विचारों की स्पष्टता, संतोष और आत्मविश्वास

(C) दृष्टिकोण (रवैया) और व्यवहार

(D) अहिंसा, सहायता और करुणा

(iv) तपस ______________ का कार्य है।

(A) आत्म-अवलोकन

(B) आत्म-जागरूकता

(C) आत्म-शुद्धि

(D) स्व-अध्ययन

(v) 'अहिंसा परमोधर्म:' यह आध्यात्मिक जीवन का मूल सिद्धांत है। यह सिद्धांत हमें सिखाता है :

(A) मित्रता एवं सहयोग

(B) प्रामाणिक संपर्क और संचार को बढ़ावा देना

(C) शब्दों, विचारों और कर्मों में अहिंसा

(D) सभी आंतरिक व बाह्य अंगों का विकास करना

(vi) प्राणिक शक्ति और मानसिक शक्ति के मिलन का संबंध ______________ से है।

(A) हठ योग

(B) कर्म योग

(C) अष्टांग योग

(D) ज्ञान योग

(ii) Due to a sedentary lifestyle, Harshit is suffering from obesity. Which of the following Shodhana Kriyas are ***not*** recommended to him for managing obesity ?

(A) Kapalbhati (B) Kunjal

(C) Nauli (D) Sutra Neti

(iii) Mental health relates to __________.

(A) Structure of the body, weight and height

(B) Clarity of thought, contentment and self-confidence

(C) Attitude and behaviour

(D) Non-violence, help and compassion

(iv) Tapas is an act of __________.

(A) Self-observation

(B) Self-awareness

(C) Self-purification

(D) Self-study

(v) The fundamental principle of spiritual life is AHIMSA-PARMO-DHARMA. This principle teaches us :

(A) Friendship and cooperation

(B) To nurture authentic contact and communication

(C) Non-violence in words, thoughts and actions

(D) To develop all internal and external organs

(vi) Union of the pranic force and mental force is related to __________.

(A) Hatha Yoga

(B) Karma Yoga

(C) Ashtanga Yoga

(D) Gyan Yoga

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

(i) _______________ में मन को एक ही वस्तु पर केंद्रित करना शामिल है, जो मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक विकास के लिए लाभदायक है।

(A) समाधि (B) धारणा

(C) प्रत्याहार (D) नियम

(ii) 'स्थिरम् सुखमासनम' यह उद्धरण, _______________ में वर्णित है।

(A) पतंजलि योग सूत्र (B) श्रीमद्भगवद्गीता

(C) हठ योग प्रदीपिका (D) शिव-संहिता

(iii) महर्षि पतंजलि में विषय से मोह हटाने की क्षमता थी, जिससे इन्द्रियों पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त होता है। इसे _______________ के नाम से जाना जाता है।

(A) समाधि (B) प्रत्याहार

(C) यम (D) आसन

(iv) गठिया के प्रबंधन के लिए किस विशिष्ट अभ्यास की अनुशंसा की जाती है ?

(A) रीढ़ के व्यायाम (B) सेतुबंधासन

(C) योग निद्रा (D) ध्यान

(v) आपातकालीन स्थिति में सी.पी.आर. देते समय वयस्कों के लिए _______________ के सार्वभौमिक संपीडन से वेंटिलेशन अनुपात की अनुसंशा की जाती है।

(A) 15 : 2 (B) 20 : 4

(C) 30 : 2 (D) 20 : 2

(vi) रजनी ब्रोन्कियल अस्थमा से पीड़ित है। उसे कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ सुझाइए, जिनसे उसे विशेष रूप से बचना चाहिए।

(A) फल व सब्ज़ियाँ

(B) अंकुरित अनाज व मेवे

(C) उबला हुआ या हल्का पका हुआ खाना

(D) ठंडा भोजन, आइसक्रीम, चॉकलेट्स

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

(i) ____________ involves focusing the mind on a single object of concentration, beneficial for psychological and spiritual growth.

(A) Samadhi (B) Dharana

(C) Pratyahara (D) Niyama

(ii) The quote 'sthiram sukham asanam' is described in ___________.

(A) Patanjali Yoga Sutra (B) Shrimad Bhagavad Gita

(C) Hatha Yoga Pradipika (D) Shiva Samhita

(iii) Maharishi Patanjali had the ability to withdraw the senses from objects, thus achieving perfect control over the senses. This is known as ____________.

(A) Samadhi (B) Pratyahara

(C) Yama (D) Asana

(iv) Which special practice is recommended to manage Arthritis ?

(A) Spinal exercise (B) Setubandhasana

(C) Yoga Nidra (D) Dhyana

(v) A universal compression to ventilation ratio of ____________ is recommended for adults while giving CPR during emergency.

(A) 15 : 2 (B) 20 : 4

(C) 30 : 2 (D) 20 : 2

(vi) Rajni is suffering from Bronchial Asthma. Suggest to her, some foods which should specifically be avoided.

(A) Fruits and vegetables

(B) Sprouts and nuts

(C) Steamed or lightly cooked foods

(D) Cold foods, ice cream, chocolates

खण्ड ख

(विषयपरक प्रकार के प्रश्न) **(26 अंक)**

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

6. डॉ. गीता अपने नए शोध पर व्याख्यान देना चाहती हैं ताकि अपने दर्शकों पर प्रभाव डाल सकें। वह प्रेज़ेंटेशन सॉफ़्टवेयर – लिब्रेऑफिस इम्प्रेस का उपयोग करके एक प्रेज़ेंटेशन बनाना चाहती हैं। उन्हें प्रेज़ेंटेशन बनाने के लिए लिब्रेऑफिस इम्प्रेस शुरू करने के चरण सुझाइए।

7. प्रत्येक प्रभावी बातचीत सुनने से शुरू होती है। ध्यानपूर्वक सुनना क्यों महत्त्वपूर्ण है ? कोई दो कारण बताइए।

8. एक उद्यमी अपने सपनों को पूरा करने और लक्ष्यों को प्राप्त करने के तरीके और साधन खोजता है। रमेश भी अपनी असफलताओं से निपटना चाहता है और वह हर बाधा को पार करने के लिए तैयार रहता है। रमेश को एक उद्यमी के रूप में प्रेरित करने वाले कोई चार गुण सुझाइए।

9. किन्हीं दो भावनात्मक और आवेगी व्यक्तित्व विकारों के उदाहरणों का वर्णन कीजिए।

10. ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन के क्या प्रभाव हैं ? हम ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन को कैसे सीमित कर सकते हैं ? कोई दो उपाय बताइए।

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

11. षटकर्म से आप क्या समझते हैं ? षटकर्म का क्या महत्त्व है ?

12. आध्यात्मिक और केंद्रित ध्यान के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

13. प्राथमिक चिकित्सा में आपातकालीन स्थिति में घायल व्यक्ति के हित में सामान्य बुद्धि के आधार पर निर्णय लेना सम्मिलित है। ऐसी आपातस्थिति के दौरान रोगी में किन बिंदुओं का ध्यान रखा जाना चाहिए ?

14. तनाव को परिभाषित कीजिए। बुरे तनाव के परिणाम के किन्हीं दो लक्षणों को सूचीबद्ध कीजिए।

15. मानसिक विकास और संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं में परिवर्तन के संदर्भ में योग की क्या भूमिका है ? वर्णन कीजिए।

16. निष्ठा एक आई.टी. कंपनी में काम कर रही है। कुछ दिनों से वह निचले कमर-दर्द से परेशान है। इससे निपटने के लिए उसे दो सूक्ष्म व्यायाम और दो योगासन सुझाइए।

SECTION B

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

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

6. Dr. Geeta wants to give a lecture on her new research. To make an impact on her audience, she wants to make a digital presentation by using presentation software – LibreOffice Impress. Suggest to her the steps to start LibreOffice Impress to make a presentation.

7. Every effective conversation starts with listening. Give two reasons why listening attentively is important.

8. An entrepreneur finds out ways and means to pursue one's dreams and fulfil the goals. Ramesh also wants to handle failures and is willing to over come every hurdle. Suggest any four qualities to motivate Ramesh as an entrepreneur.

9. Explain any two examples of emotional and impulsive personality disorders.

10. What are the effects of greenhouse gas emissions ? How can we limit greenhouse gas emissions ? Suggest any two measures.

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

11. What do you understand by Shatkarma ? What is the significance of Shatkarma ?

12. Differentiate between spiritual and focused meditation.

13. First aid involves making common sense decisions in the interest of an injured person in an emergency situation. What points should be noted in the patient during such an emergency ?

14. Define stress. Enlist any two characteristic outcomes of bad stress.

15. With reference to mental development and change in cognitive processes, what is the role of Yoga ? Explain.

16. Nishtha is working in an IT company. Since a few days she is suffering from lower back pain. Suggest two Sukshma Vyayama and two Yoga Asanas to her to manage lower back pain.

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

17. रोहित को तंत्रिका तंत्र से संबंधित कुछ समस्याएँ हैं। योग-विशेषज्ञ ने उसे हठ-योग-ग्रन्थ के अनुसार प्राणायाम करने का सुझाव दिया है। उनके नाम दीजिए। प्राणायाम करते समय, उसे क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए ?

18. संक्षिप्त वर्णन कीजिए :

(क) समत्वं योग उच्यते

(ख) योग: कर्मसु कौशलम्

19. योगिक-आहार से आप क्या समझते हैं ? श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार मिताहार के क्या प्रभाव हैं ?

20. उच्च रक्तचाप के उपचार का उद्देश्य रक्तचाप को कम करना और आगे होने वाली जटिलताओं को रोकना होना चाहिए। उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए योग के कौन-से अभ्यास सुझाए जाने चाहिए ?

21. एक वयस्क का जीवन बचाने के लिए कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन (सी.पी.आर.) देते समय सी.ए.बी. (CAB) प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

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

17. Rohit has some nervous system related issues. A Yoga expert suggested him pranayamas, according to Hatha Yoga texts. Name them. What precautions should he take while performing pranayama ?

18. Briefly explain :

(a) Samatvam Yoga Uchyate

(b) Yogah Karmasu Kauśalam

19. What do you understand by Yogic Diet ? According to Shrimad Bhagavad Gita, what are the effects of Mitahara ?

20. The aim of treatment of Hypertension should be to lower the blood pressure and to prevent further complications. What practices of Yoga should be prescribed to manage Hypertension ?

21. Explain the procedure of CAB method, while providing cardiopulmonary resuscitation (CPR) to an adult to save his/her life.