Roll No.
रोल नं.

Code No. 165

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

YOGA
योगा

General Instructions :

सामान्य निर्देश :

Read the following instructions very carefully and strictly follow them :

निम्नलिखित निर्देशों को ध्यान से पढ़ें एवं पूर्णरूप से उनका अनुपालन करें।

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

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

Note / नोट :

(i) *Please check that this question paper contains* ***12*** *printed pages.*
कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में ***12*** *मुद्रित पृष्ठ हैं।*

(ii) *Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.*
प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।

(iii) *Please check that this question paper contains* ***21*** *questions.*
कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में ***21*** *प्रश्न हैं।*

(iv) ***Please write down the Serial Number of the question in the answer-book before attempting it.***
कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

(v) ***15*** *minutes time has been allotted to read the 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 in the answer-book during this period.*
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 में कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।*

(vi) *Question paper comprises of* ***two sections - Section A*** *and* ***Section B.***

प्रश्न–पत्र को ***दो खंडों*** *में विभाजित किया गया है –* ***खंड अ*** *एवं* ***खंड ब।***

(vii) ***Section A*** *has Objective Type Questions whereas* ***Section B*** *contains Subjective Type Questions.*

खंड – अ *में प्रश्न वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं तथा* ***खंड – ब*** *में विषयपरक प्रकार के प्रश्न हैं।*

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

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

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

किसी विशेष खंड के सभी प्रश्नों को सही क्रम में करने का प्रयास किया जाना चाहिए।

(x) ***Section A : Objective Type Questions (24 Marks).***

खंड अ : वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (24 अंक)।

- (a) *This Section has* **05** *questions.*

  इस खंड में **05** *प्रश्न हैं।*
- (b) *Marks allotted are mentioned against each question/part.*

  प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आवंटित अंकों का उल्लेख किया गया है।
- (c) *Do as per the instructions given.*

  दिए गए निर्देशों के अनुसार करें।
- (d) *There is no negative marking.*

  कोई नकारात्मक अंकन नहीं हैं।

(xi) ***Section B : Subjective Type Questions (26 Marks).***

खंड ब : विषयपरक प्रकार के प्रश्न (26 अंक)।

- (a) *This Section has* **16** *questions.*

  इस खंड में **16** *प्रश्न हैं।*
- (b) *A candidate has to attmept* **10** *questions.*

  उम्मीदवार को **10** *प्रश्न करने हैं।*
- (c) *Do as per the instructions given.*

  दिए गए निर्देशों के अनुसार करें।
- (d) *Marks allotted are mentioned against each question/part.*

  प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आवंटित अंकों का उल्लेख किया गया है।

SECTION - A / खंड - अ

OBJECTIVE TYPE QUESTIONS / वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न

1. Answer **any 4** questions out of the given **6** questions on Employability skills . **1x4=4**

रोजगार कौशल पर दिए गए **6** प्रश्नों में से **किन्हीं 4** प्रश्नों के उत्तर दें।

(i) People with_______ personality are those, who love interacting with people around and are generally talkative. **1**

(a) Openness (b) Conscientiousness

(c) Extraversion (d) Neuroticism

__________व्यक्तित्व वाले व्यक्ति वे होते हैं, जो आसपास के लोगों के साथ बातचीत करना पसंद करते हैं और आमतौर पर बातूनी होते हैं।

(a) खुलापन (b) कर्तव्यनिष्ठता

(c) बहिर्मुखता (d) विक्षुब्धतता

(ii) Which of the following factor can be a barrier to active listening ? **1**

(a) Eye contact (b) Clear Communication

(c) Noisy environment (d) Active engagement

सक्रिय श्रवण में कौन सा कारक बाधा बन सकता है ?

(a) आँखों का संपर्क (b) स्पष्ट संचार

(c) शोरगुल वाला वातावरण (d) सक्रिय भागीदारी

(iii) What does the "M" in the acronym "SMART" goals stand for ? **1**

(a) Manageable (b) Measurable

(c) Meaningful (d) Motivational

"SMART" लक्ष्यों में परिवर्णी शब्द "M" का क्या अर्थ है ?

(a) प्रबंधनीय (मैनेजेबल) (b) मापने योग्य (मेज़रेबल)

(c) अर्थपूर्ण (मीनिंगफुल) (d) प्रेरणादायक (मोटिवेशनल)

(iv) What is spreadsheet primarily used for ? **1**

(a) Writing letters (b) Storing data and performing calculations

(c) Creating Videos (d) Sending Emails

स्प्रेडशीट का प्राथमिक उपयोग किसके लिए किया जाता है ?

(a) पत्र लिखने के लिए (b) डेटा संग्रहित करने और गणनाएँ करने के लिए

(c) वीडियो बनाने के लिए (d) ईमेल प्रेषित करने के लिए

(v) Ramakant is planning to start a start-up. Which of the following points should he keep in mind first ? **1**

(a) Established business practices
(b) Reliance on traditional funding
(c) Innovative ideas and technology- driven solutions
(d) High investments from Banks

रमाकांत एक स्टार्ट अप शुरू करने की योजना बना रहा है । उसे निम्नलिखित में से किस बिन्दु को सर्वप्रथम ध्यान में रखना चाहिए ?

(a) स्थापित व्यावसायिक प्रथाएँ
(b) पारंपरिक वित्तपोषण पर निर्भरता
(c) अभिनव विचार और प्रौद्योगिकी-प्रेरित समाधान
(d) बैंकों से उच्च निवेश

(vi) What is a key aspect of eco-tourism ? **1**

(a) It discourages conservative efforts
(b) It aims to enhance natural environment
(c) It focuses on profit generation
(d) It limits public access of natural areas

पारिस्थितिकी पर्यटन (इको-टूरिज्म) का एक प्रमुख पहलू क्या है ?

(a) यह संरक्षित प्रयासों को हतोत्साहित करता है।
(b) इसका उद्देश्य प्राकृतिक पर्यावरण को बढ़ावा देना है।
(c) यह लाभ उत्पन्न करने पर केंद्रित है।
(d) यह प्राकृतिक क्षेत्रों में सार्वजनिक पहुँच को सीमित करता है।

2. Answer **any 5** out of the given **6** questions **1x5=5**

दिए गए **6** प्रश्नों में से **किन्हीं 5** प्रश्नों के उत्तर दीजिए

(i) According to Maharishi Patanjali, a blissful state of mind is called __________. **1**

(a) Citta Prasadana (b) Citta Vikshepa
(c) Citta Vriti (d) Citta bheda

महर्षि पतंजलि के अनुसार, मन की आनंदमय स्थिति को __________ कहा जाता है ।

(a) चित्तप्रसादन (b) चित्तविक्षेप
(c) चित्तवृत्ति (d) चित्तभेद

(ii) In Shatkarma technique, __________ is used for nasal cleansing. **1**

(a) Dhauti (b) Trataka
(c) Neti (d) Basti

षट्कर्म तकनीक में नासिका की सफाई के लिए __________का उपयोग किया जाता है ।

(a) धौती (b) त्राटक
(c) नेति (d) बस्ती

(iii) Which asana is specifically beneficial to make the abdominal muscles more strong and elastic to improve digestive system ? **1**

(a) Bhujangasana (b) Padmasana

(c) Utkatasana (d) Gomukhasana

पाचन तंत्र को सुधारने हेतु, पेट की मांसपेशियों को अधिक मजबूत और लचीला बनाने के लिए कौन सा आसन विशेष रूप से फायदेमंद है ?

(a) भुजंगासन (b) पद्मासन

(c) उत्कटासन (d) गोमुखासन

(iv) 'BASTI' is a method, used for purifying which organ ? **1**

(a) Stomach (b) Colon

(c) Lungs (d) Heart

कौन से अंग की शुद्धि करने के लिए 'बस्ती' विधि का उपयोग किया जाता है ?

(a) पेट (b) बृहदान्त्र

(c) फेफड़े (d) हृदय

(v) Which of the following is included in Bahirang Yoga ? **1**

(a) Yama (b) Dharana

(c) Dhyana (d) Samadhi

निम्नलिखित में से कौन-सा बहिरंग योग में सम्मिलित है ?

(a) यम (b) धारणा

(c) ध्यान (d) समाधि

(vi) Which of the following are the part of 'Kriya-Yoga' ? **1**

(a) Japa, Tapas, Swadhyaya

(b) Tapas, Aparigraha, Ishwarpranidhan

(c) Satya, Shoucha, Tapas

(d) Tapas, Swadhyaya, Ishwarpranidhan

निम्नलिखित में से कौन से 'क्रिया-योग' के भाग हैं ?

(a) जप, तप, स्वाध्याय

(b) तप, अपरिग्रह, ईश्वरप्रणिधान

(c) सत्य, शौच, तप

(d) तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान

3. Answer **any 5** out of the given **6** questions : **1x5=5**

दिए गए **6** प्रश्नों में से **किन्हीं 5** प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(i) Which pranayama is known for balancing the flow of prana ? **1**

(a) Suryabhedana (b) Anulom-Vilom

(c) Ujjayi (d) Sheetali

कौनसा प्राणायाम प्राण के प्रवाह को संतुलित करने के लिए जाना जाता है ?

(a) सूर्यभेदन (b) अनुलोम-विलोम

(c) उज्जयी (d) शीतली

(ii) What is the main purpose of practicing Shatkarma ? **1**

(a) To improve flexibility (b) To eliminate toxins from the body

(c) To enhance life skills (d) To strengthen muscles

षट्कर्म-अभ्यास का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

(a) लचीलेपन में सुधार (b) शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना

(c) जीवन कौशल में सुधार लाना (d) मांसपेशियों को मजबूत करना

(iii) Mamta wants to improve her diet to promote longevity and mental clarity. Which diet is best suited for her ? **1**

(a) Tamasic diet (b) Rajasic diet

(c) Satvic diet (d) Apathya diet

ममता दीर्घकालिक स्वास्थ्य और मानसिक स्पष्टता को बढावा देने के लिए, अपने भोजन में सुधार करना चाहती है। कौन सा आहार उसके लिए सबसे उपयुक्त है ?

(a) तामसिक आहार (b) राजसिक आहार

(c) सात्विक आहार (d) अपथ्य आहार

(iv) Which of the following characteristic is related to Rajasic diet ? **1**

(a) Promotes peace and tranquility

(b) Causes discomfort and illness

(c) Enhances physical strength

(d) Aids in digestion

निम्न में से कौन सी विशेषता राजसिक आहार से संबधित है ?

(a) शांति और स्थिरता को बढ़ावा देना

(b) असुविधा और बीमारी का कारण बनना

(c) शारीरिक शक्ति को बढ़ाना

(d) पाचन में सहायता करना

(v) What does ' Mitahara' refer to ? **1**

(a) over-indulgent diet (b) light and balanced diet

(c) high protein diet (d) diet rich in fats

''मिताहार'' का क्या अर्थ है ?

(a) अति–भोग्य आहार (b) हल्का और संतुलित आहार

(c) प्रोटीन से भरपूर आहार (d) वसा से भरपूर आहार

(vi) The main aim of Hatha Yoga is to enhance, which aspect of health ? **1**

(a) Spirituality only (b) Physical and mental balance

(c) Weight loss exclusively (d) Mental health only

हठ योग का मुख्य लक्ष्य स्वास्थ्य के किस पहलू को बढ़ाना है ?

(a) केवल आध्यात्मिकता (b) शारीरिक और मानसिक संतुलन

(c) विशेषरूप से वजन घटाना (d) केवल मानसिक स्वास्थ्य

4. Answer **any 5** out of the given **6** questions. **1x5=5**

दिए गए **6** प्रश्नों में से **किन्हीं 5** प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(i) What is the main objective of Bhakti Yoga ? **1**

(a) Sense withdrawal (b) Selfless action

(c) Devotion to God (d) Control over breath

भक्ति योग का मुख्य प्रयोजन क्या है ?

(a) इन्द्रिय प्रत्याहार (b) निष्काम क्रिया

(c) भगवान के प्रति भक्ति (d) श्वास पर नियंत्रण

(ii) According to the Bhagavat Gita, what is ' Samatvam Yoga Uchyate' ? **1**

(a) Skill in action (b) Equanimity of mind

(c) Devotion to God (d) Control over senses

भगवद् गीता के अनुसार, ''समत्वं योग उच्यते'' का क्या अर्थ है ?

(a) क्रिया में कुशलता (b) मन की समानता

(c) भगवान के प्रति भक्ति (d) इन्द्रियों पर नियंत्रण

(iii) The study of Scriptures which deals with the nature of the trueself (spirit) and its realisations is known as __________. **1**

(a) Shoucha (b) Santosha

(c) Swadhyaya (d) Tapas

शास्त्रों का अध्ययन जो आत्म बोध की प्रकृति और उसकी प्राप्ति से संबंधित है, __________ कहलाता है।

(a) शौच (b) संतोष

(c) स्वाध्याय (d) तप

(iv) What is the primary aim of first aid ? **1**

(a) To provide complete medicare

(b) To minimise pain and save life

(c) To accelerate recovery

(d) To diagnose the condition

प्राथमिक चिकित्सा का मुख्य लक्ष्य क्या है ?

(a) संपूर्ण चिकित्सा देखभाल प्रदान करना

(b) दर्द को कम करना और जीवन को बचाना

(c) स्वास्थ्य लाभ में तीव्रता लाना

(d) स्थिति का निदान करना

(v) Which device is used for an electric shock in case of cardiac arrest ? **1**

(a) Stethoscope

(b) Automated External Defibrillator

(c) Blood Pressure Monitor

(d) Thermometer

हृदयघात की स्थिति में बिजली का झटका देने के लिए किस उपकरण का उपयोग किया जाता है ?

(a) स्टेथोस्कोप

(b) स्वचालित बाह्य डिफिब्रिलेटर (ए.ई.डी)

(c) रक्तचाप मॉनिटर

(d) थर्मामीटर

(vi) Suresh is an untrained rescuer. What type of CPR should be given to his friend in case of sudden unconsciousness ? **1**

(a) 30 chest compression with 10 rescue breaths

(b) 100 chest compression in a minute with hands only

(c) 50 chest compression in a minute with hands only

(d) 100 chest compression in a minutes with 2 rescue breath only

सुरेश एक अप्रशिक्षित राहत कार्यकर्ता है। अपने मित्र की आकस्मिक बेहोशी की अवस्था में उसे किस प्रकार का सी.पी.आर देना चाहिए ?

(a) 10 बार राहत श्वास देकर 30 बार छाती पर दबाव देना

(b) केवल हाथों-से एक मिनट में 100 बार छाती पर दबाव देना

(c) केवल हाथों-से एक मिनट में 50 बार छाती पर दबाव देना

(d) एक मिनट में 100 बार छाती पर दबाव देना तथा केवल 2 बार राहत श्वास देना

5. Answer **any 5** out of the given **6** questions. **1x5=5**

दिए गए **6** प्रश्नों में से **किन्हीं 5** प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(i) Which of the following is an effect of chronic stress on cardiovascular system ? **1**

(a) Decreased heart rate (b) Increased blood pressure

(c) Improved blood circulation (d) Improved Oxygen transportation

निम्नलिखित में से कौन सा हृदयवाहिका संस्थान पर दीर्घकालिक तनाव का प्रभाव है ?

(a) हृदय दर में कमी (b) रक्तचाप में वृद्धि

(c) रक्त–परिसंचरण में सुधार (d) आक्सिज़न की आपूर्ति में सुधार

(ii) What is the main objective of Yogic management for hypertension ? **1**

(a) To increase heart rate (b) To lower blood pressure

(c) To enhance appetite (d) To lower blood sugar

उच्च रक्तचाप के लिए योगिक प्रबंधन का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

(a) दिल की धड़कन को बढ़ाना (b) रक्तचाप को कम करना

(c) भूख बढ़ाना (d) रक्त में शर्करा की मात्रा कम करना

(iii) Which of the following Pranayama is not recommended for lower back pain ? **1**

(a) Nadishodhan (b) Kapalbhati

(c) Ujjayi (d) Suryabhedhan

निम्नलिखित में से कौन सा प्राणायाम कमर–दर्द के लिए अनुशंसित नहीं है ?

(a) नाड़ीशोधन (b) कपालभाति

(c) उज्जयी (d) सूर्यभेदन

(iv) __________ are the tools which mainly influence annamaya Kosha by bringing general fitness. **1**

(a) Dhyana (b) Asana

(c) Shatkarma (d) Dharna

__________ ऐसे साधन हैं ,जो मुख्य रूप से सामान्य पुष्टि लाते हैं और अन्नमय कोश को प्रभावित करते हैं।

(a) ध्यान (b) आसन

(c) षटकर्म (d) धारणा

(v) Which of the following are the psychological factors causing obesity ? **1**

(a) Diet, Sedentary life style, Tension
(b) Worry, anxiety, fear
(c) Early malnutrition, Frustration
(d) Genetics, water -retention and feeling of loneliness

निम्नलिखित में से कौन से मोटापा बढ़ने के मनोवैज्ञानिक कारक हैं ?

(a) आहार, आराम परस्त जीवन शैली, तनाव
(b) घबराहट, चिंता, डर
(c) प्रारंभिक कुपोषण, निराशा
(d) आनुवांशिक, जल-अवधारण, अकेलेपन का एहसास

(vi) Pranmaya Kosh is related to __________. **1**

(a) Physical body (b) Mental body
(c) Bliss body (d) Energy body

प्राणमय-कोश का संबध __________ से है।

(a) भौतिक शरीर (b) मानसिक शरीर
(c) आनंदमय शरीर (d) ऊर्जा शरीर

SECTION- B/खंड - ब

SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS/विषय-परक प्रकार के प्रश्न

Answer **any 3** out of given **5** questions of Employability skills. **2x3=6**
रोजगार कौशल पर दिए गए **5** प्रश्नों में से **किन्हीं 3** प्रश्नों के उत्तर दें।
Answer each question in **20-30** words.
प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **20-30** शब्दों में दें।

6. What is active listening and why is it important ? **1+1=2**
सक्रिय श्रवण क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है ?

7. Suggest any four ways to manage stress. **½x4=2**
तनाव प्रबंधन के किन्हीं चार तरीकों का सुझाव दीजिए।

8. Enlist any four softwares used to create Presentation. **2**
प्रस्तुतिकरण (प्रेजेन्टेशन)बनाने के लिए प्रयुक्त किन्हीं चार सॉफ्टवेयर्स को सूचीबद्ध कीजिए।

9. What are the key qualities that contribute to become a successful Entrepreneur ? **2**

वे कौन से प्रमुख गुण हैं, जो एक सफल उद्यमी बनने में योगदान करते हैं ?

10. What is the role of green jobs in addressing climate change ? **2**

जलवायु परिवर्तन के समाधान हेतु हरित रोजगार की क्या भूमिका है ?

Answer **any 4** out of given **6** questions in **20-30** words. **4x2=8**

दिए गए **6** प्रश्नों में से **किन्हीं 4** प्रश्नों का **20-30** शब्दों में उत्तर दें।

11. Explain any two types of meditation. **2**

ध्यान के किन्हीं दो प्रकारों का वर्णन कीजिए ।

12. Mohan is suffering from Respiratory disease. How the practicing of Kapal-Bhati can be beneficial for him ? **2**

मोहन श्वसन–रोग से पीड़ित है । कपालभाति का अभ्यास उसे किस प्रकार लाभान्वित कर सकता है ?

13. Rajesh is practicing Hatha Yoga . What benefits should he expect for his physical health ? **2**

राजेश हठ योग का अभ्यास कर रहा है। उसे अपने शारीरिक स्वास्थ्य के लिए क्या लाभ अपेक्षित होंगे ?

14. During Emergency situations first- aid is administered by using "ABCD" technique. What do you understand by this acronym ? **2**

आपातकालीन परिस्थितियों के दौरान प्राथमिक–उपचार की 'ए.बी.सी.डी.' (ABCD) तकनीक का प्रयोग किया जाता है। इस परिवर्णी (एक्रोनिम) शब्द से आप क्या समझते हैं ?

15. Briefly explain the signs and sysmptoms of Bronchial Asthma. **2**

दमा के संकेतों व लक्षणों का संक्षिप्त विवरण दीजिए।

16. Suggest any two Yogasanas and two Sukshmavyayamas to manage arthritis. **2**

गठिया (अर्थराइटिस) के प्रबंधन हेतु किन्हीं दो योगासनों तथा 2 सूक्ष्म व्यायामों का सुझाव दीजिए ।

Answer **any 3** out of **5** given questions in **80-100** words. **4x3=12**

दिए गए **5** प्रश्नों में से **किन्हीं 3** प्रश्नों का **80-100** शब्दों में उत्तर दें।

17. Sita got injured while practicing Yogic asanas inattentively. What points she should keep in mind while performing Yogic practices ? **4**

योगासनों का असावधानी पूर्वक अभ्यास करते समय सीता चोटिल हो गई। योगाभ्यास करते समय उसे किन बिन्दुओं का ध्यान रखना चाहिए ?

18. What is the concept of Ahara ? Classify the types of Yogic diet according to ShrimadBhagavad Geeta. **1+3=4**

आहार की क्या अवधारणा है ? श्रीमद् भगवद् गीता के अनुसार यौगिक आहार के प्रकारों का वर्गीकरण कीजिए ।

19. Elucidate any four Yamas mentioned in Patanjali's Yoga Philosophy. **4**

पतंजलि योग दर्शन में उल्लेखित किन्ही चार यमों का स्पष्टीकरण कीजिए ।

20. What are the common causes of stress and how can they affect an individual's health ? **2+2=4**

तनाव के सामान्य कारण क्या हैं और वे एक व्यक्ति के स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकते हैं ?

21. How Yoga contributes to develop wholesome personality of an individual ? Explain. **4**

योग किसी व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व विकास में किस प्रकार योगदान करता है ? वर्णन कीजिए।

- o O o -