Series : S7PQR **SET~4**

प्रश्न–पत्र कोड
Q.P. Code **365/ME**

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.

योगा
YOGA

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

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

नोट :

(I) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न–पत्र में मुद्रित पृष्ठ **15** हैं ।

(II) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न–पत्र में **21** प्रश्न हैं ।

(III) प्रश्न–पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न–पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर–पुस्तिका के मुख–पृष्ठ पर लिखें ।

(IV) **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर–पुस्तिका में यथा स्थान पर प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।**

(V) 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 ।

NOTE :

(I) Please check that this question paper contains **15** printed pages.

(II) Please check that this question paper contains **21** questions.

(III) 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.

(IV) **Please write down the serial number of the question in the answer-book at the given place before attempting it.**

(V) 15 minutes 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.

सामान्य निर्देश :

(i) *कृपया निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें ।*

(ii) *इस प्रश्न-पत्र में **21** प्रश्न हैं जो कि **दो** खंडों में विभाजित हैं – खंड-**अ** और खंड-**ब** ।*

(iii) *खंड-**अ** में वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, जबकि खंड-**ब** 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 खंड के सभी प्रश्नों को सही क्रम में करने का प्रयास किया जाना चाहिए ।*

(vi) *खंड-**अ** : वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (**24** अंक)*

(क) *इस खंड में **5** प्रश्न हैं ।*

(ख) *कोई नकारात्मक अंकन नहीं है ।*

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

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

(vii) *खंड-**ब** : विषयपरक प्रकार के प्रश्न (**26** अंक)*

(क) *इस खंड में **16** प्रश्न हैं ।*

(ख) *उम्मीदवार को **10** प्रश्न हल करने हैं ।*

(ग) *दिए गए निर्देशों के अनुसार करें ।*

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

खंड – अ

(वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न)

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

(i) एक वाक्य क्या है ? **1**

(A) विचारों का एक समूह जो एक संपूर्ण अनुच्छेद बनाता है ।

(B) शब्दों का एक समूह जो किसी संपूर्ण विचार या अर्थ का संचार करता है ।

(C) नियमों का एक समूह जिसका हमें सही ढंग से लिखने के लिए पालन करना चाहिए ।

(D) शब्दों का एक समूह जिसमें मूल विराम चिह्न होते हैं ।

General Instructions :

(i) *Please read the instructions carefully.*

(ii) *This Question Paper consists of **21** questions in **two** Sections : Section-**A** & 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)

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

(i) What is a sentence ? **1**

(A) A group of ideas that forms a complete paragraph.

(B) A group of words that communicates a complete thought or meaning.

(C) A set of rules that we must follow to write correctly.

(D) A set of words that contains basic punctuation marks.

(ii) "तनाव" शब्द को परिभाषित कीजिए । **1**

(iii) क्लस्टर 'ए' व्यक्तित्व विकार उन व्यक्तियों या लोगों से संबंधित हैं जो स्वभाव से _____ होते हैं । **1**

(A) संदिग्ध (B) भावुक

(C) आवेगी (D) चिंतित

(iv) आईसीटी का अर्थ है **1**

(A) इनोवेशन एंड कोऑर्डिनेशन टीम

(B) इंफॉर्मेशन एंड कम्युनिकेशन टेक्नोलॉजी

(C) इंटीग्रेटेड एंड क्लीयर टेक्नोलॉजी

(D) इंस्पायर्ड एंड क्रिएटिव टीम

(v) निम्नलिखित में से कौन सा स्प्रेडशीट का घटक ***नहीं*** है ? **1**

(A) सेल (B) वर्कशीट

(C) वर्कबुक (D) वर्क-एरिया

(vi) भारत सरकार की उस प्रमुख पहल का नाम बताइए जिसका उद्देश्य स्टार्ट–अप व्यवसायों के विकास के लिए एक पारिस्थितिकी तंत्र का निर्माण करना है । **1**

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

(i) निम्न में से कौन सी नौली क्रिया को करने की तकनीक **नहीं** है ? **1**

(A) वाम नौली (B) उत्तर नौली

(C) मध्यम नौली (D) पश्चिम नौली

(ii) Define the term "stress". **1**

(iii) Cluster 'A' personality disorders are associated with individuals or people who are _____ in nature. **1**

(A) Suspicious (B) Emotional

(C) Impulsive (D) Anxious

(iv) ICT stands for : **1**

(A) Innovation and Co-ordination Team

(B) Information and Communication Technology

(C) Integrated and Clear Technology

(D) Inspired and Creative Team

(v) Which of the following is ***not*** a component of a spreadsheet ? **1**

(A) Cell (B) Worksheet

(C) Workbook (D) Work-area

(vi) Name the flagship initiative of the Government of India that is intended to build an ecosystem for the growth of start-up businesses. **1**

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

(i) Which of the following is **not** a technique to perform Nauli Kriya ? **1**

(A) Vama Nauli

(B) Uttra Nauli

(C) Madhyama Nauli

(D) Paschima Nauli

(ii) हठ-योग ग्रंथ के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन सा एक प्राणायाम का रूप **नहीं** है ? **1**

(A) अनुलोम-विलोम (B) उज्जयी

(C) भ्रामरी (D) कपालभाति

(iii) धारणा, ध्यान और समाधि से मिलकर _____ बनता है । **1**

(A) अंतरंग योग (B) बहिरंग योग

(C) कर्म-योग (D) भक्ति-योग

(iv) दर्द, अवसाद, शरीर में कंपन तथा अनियमित श्वास _____ के प्रमुख लक्षण हैं । **1**

(A) चित्तवृत्ति-निरोध (B) चित्त-प्रसादन

(C) चित्त-विक्षेप (D) निचली कमर का दर्द

(v) उच्चरक्तचाप के प्रबंधन के लिए निम्न में से किन प्राणायामों की अनुशंसा की जाएगी ? **1**

(A) सूर्यभेदन, शीतली, भस्त्रिका

(B) नाड़ीशोधन, शीतली, भस्त्रिका

(C) नाड़ीशोधन, उज्जयी, भ्रामरी

(D) शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी

(vi) सूर्य नमस्कार करने के क्रम में, चौथे व नौवें स्थान पर कौन सा आसन किया जाता है ? **1**

(A) अधोमुख श्वानासन (B) दंडासन

(C) भुजंगासन (D) अश्वसंचालनासन

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

(i) निम्नलिखित में से कौन सा आसन, प्राणायाम के अभ्यास के लिए उचित मुद्रा नहीं माना जाता है ? **1**

(A) पद्मासन (B) गोमुखासन

(C) सिद्धासन (D) सुखासन

(ii) किस प्रकार के योग में परिणामों की आसक्ति के बिना कार्य किया जाता है ? **1**

(A) भक्ति-योग (B) ज्ञान-योग

(C) कर्म-योग (D) हठ-योग

(ii) According to 'Hath Yoga Texts', which of the following is **NOT** a pranayam ? **1**

(A) Anulom-Vilom (B) Ujjayi

(C) Bhramari (D) Kapalbhati

(iii) Dharna, Dhyana and Samadhi constitute to form _____. **1**

(A) Antaranga Yoga (B) Bahirang Yoga

(C) Karm Yoga (D) Bhakti Yoga

(iv) Pain, depression, trembling of body and irregular breathing are the major symptoms of _____. **1**

(A) Chittavriti Nirodha (B) Chittaprasadana

(C) Chittavikshepa (D) Low Back Pain

(v) Which of the following Pranayamas will be recommended to manage Hypertension ? **1**

(A) Suryabhedan, Shitali, Bhastrika

(B) Nadishodhan, Shitali, Bhastrika

(C) Nadishodhan, Ujjayi, Bhramari

(D) Shitali, Bhastrika, Bhramari

(vi) In the sequence of performing Suryanamaskar, which asana is practised at number 4 & 9 position ? **1**

(A) Adhomukh Swanasans (B) Dandasana

(C) Bhujangasana (D) Ashwa Sanchalanasana

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

(i) Which of the following asanas is not considered a suitable posture for the practice of pranayama ? **1**

(A) Padmasana (B) Gomukhasana

(C) Siddhasana (D) Sukhasana

(ii) In which type of yoga, work is done without attachment to the results ? **1**

(A) Bhakti Yoga (B) Jnan Yoga

(C) Karma Yoga (D) Hath Yoga

(iii) _____ के द्वारा, व्यक्ति अपनी इन्द्रियों को वस्तुओं से हटाने तथा इन्द्रियों पर पूर्ण नियंत्रण करने की क्षमता प्राप्त करता है । **1**

(A) ध्यान (B) नियम

(C) प्राणायाम (D) प्रत्याहार

(iv) महाभारत के किस पर्व में भगवद् गीता का उल्लेख किया गया है ? **1**

(A) भीष्म-पर्व (B) स्त्री-पर्व

(C) शान्ति-पर्व (D) द्रोण-पर्व

(v) हृदय-फुफ्सीय पुनर्जीवन (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन) एक जीवनरक्षक प्रक्रिया है । एक अच्छी तरह से प्रशिक्षित व्यक्ति को एक मिनट में _____ के साथ सी.पी.आर. (CPR) शुरू करना चाहिए । **1**

(A) 100 छाती संपीडन

(B) 30 छाती संपीडन तत्पश्चात् दो बार बचाव श्वास

(C) 60 छाती संपीडन तत्पश्चात् चार बार बचाव श्वास

(D) 90 छाती संपीडन

(vi) मोटापा आमतौर पर _____ के बॉडी मास इंडेक्स के रूप में परिभाषित किया जाता है । **1**

(A) 28 किलोग्राम / मी^{2} या उससे कम (B) 28 से 29 किलोग्राम / मी^{2} के बीच

(C) 30 किलोग्राम / मी^{2} या उससे अधिक (D) 30 किलोग्राम / मी^{2} या उससे कम

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

(i) अनिल सर्दी और खाँसी से पीड़ित है । उसे नासिका गुहा के अंदर अतिरिक्त बलगम व अशुद्धियों को निकालने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा योगिक अभ्यास करना चाहिए ? **1**

(A) नौली (B) धौति

(C) बस्ति (D) नेति

(ii) निम्न में से कौन सा आहार शरीर की वसा कम करने, प्रतिरक्षा सुधार करने और शक्ति बढ़ाने में सहायक है ? **1**

(A) तामसिक आहार (B) राजसिक आहार

(C) अपथ्य भोजन (D) योगिक आहार

(iii) सूक्ष्म पोषक तत्त्व _____ से बने होते हैं । **1**

(A) विटामिन और खनिजों (B) कार्बोहाइड्रेट्स और वसा

(C) प्रोटीन और विटामिनों (D) कार्बोहाइड्रेट्स और खनिजों

(iii) One gains the ability to withdraw the senses from the objects and achieve perfect control over the senses, through _____. **1**

(A) Dhyana (B) Niyama

(C) Pranayama (D) Pratyahara

(iv) In which Parva of Mahabharata is the Bhagvad Gita mentioned ? **1**

(A) Bhishma Parva (B) Stri Parva

(C) Shanti Parva (D) Drona Parva

(v) Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR) is a life saving procedure. A well trained person should start CPR with _____ in a minute. **1**

(A) 100 chest compressions

(B) 30 chest compressions followed by 2 rescue breath

(C) 60 chest compressions followed by 4 rescue breath

(D) 90 chest compressions

(vi) Obesity is commonly defined as a Body Mass Index (BMI) of _____. **1**

(A) 28 kg/m^2 or lower (B) Between 28 to 29 kg/m^2

(C) 30 kg/m^2 or higher (D) 30 kg/m^2 or lower

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

(i) Anil is suffering from cold and cough. Which of the following Yoga practice he should perform to remove excess mucus and impurities inside the nasal cavity ? **1**

(A) Nauli (B) Dhauti

(C) Basti (D) Neti

(ii) Which of the following diet helps in reducing fat, improving immunity and enhancing strength of the body ? **1**

(A) Tamasic Diet (B) Rajasic Diet

(C) Apathya Food (D) Yogic Diet

(iii) Micronutrients are comprised of – **1**

(A) Vitamins and Minerals

(B) Carbohydrates and Fats

(C) Protein and Vitamins

(D) Carbohydrates and Minerals

(iv) निम्न में से कौन सा बुरे तनाव का लक्षण है ? **1**

(A) प्रेरित करना (B) चिन्ता

(C) ऊर्जा केंद्रित करना (D) प्रदर्शन में सुधार

(v) कपालभाति, कुंजल, अग्निसार तथा नौली _____ को प्रबंधित करने के लिए अनुशंसित शोधन क्रियाएँ हैं । **1**

(A) अस्थमा (B) निचली कमर के दर्द

(C) मोटापे (D) उच्चरक्तचाप

(vi) निम्न में से कौन सा कथन, उच्चरक्तचाप के आहार प्रबंधन से संबंधित नहीं है ? **1**

(A) तले हुए भोजन से बचें

(B) अधिक नमक वाले भोजन से बचें

(C) सब्जियों और फल जैसे फाइबर युक्त भोजन खाएँ

(D) प्रतिदिन व्यायाम करके स्वस्थ जीवनशैली बनाएँ रखें

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

(i) प्राणायाम अभ्यास में धीमी व गहरी साँस लेने को _____ कहा जाता है । **1**

(A) कुंभक (B) पूरक

(C) रेचक (D) अनुलोम-विलोम

(ii) पतंजलि योगसूत्र 'चित्तवृत्ति-निरोध:' के विचार से आरंभ होता है, जिसका अर्थ है **1**

(A) मन को नियंत्रित करना (B) मानसिक आलस्य

(C) उत्साह की कमी (D) गलत धारणा

(iii) "समत्वं-योग-उच्यते" यह कथन, निम्न में से किस ग्रंथ से लिया गया है ? **1**

(A) महाभारत (B) रामायण

(C) श्रीमद्भगवद्गीता (D) महापुराण

(iv) मधु गठिया रोग से पीड़ित है । उसने इसे नियंत्रित करने के लिए योगिक अभ्यास शुरू कर दिया है । निम्नलिखित में से कौन सा सूक्ष्म व्यायाम, उसके लिए अनुशंसित **नहीं** है ? **1**

(A) ग्रीवा शक्ति विकासक (B) स्कन्ध तथा बाहुमूल शक्ति विकासक

(C) कटि शक्ति विकासक (D) बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक

(iv) Which of the following is the characteristic of bad stress ? **1**

(A) Motivates (B) Anxiety

(C) Focuses Energy (D) Improves Performance

(v) Kapalbhati, Kunjal, Agnisara and Nauli are the recommended Shodhankriyas to manage – **1**

(A) Asthma (B) Low Back Pain

(C) Obesity (D) Hypertension

(vi) Which of the following statement is not related to the dietary management of Hypertension ? **1**

(A) Avoid fried food

(B) Avoid high salt content food

(C) Eat food rich in fibre like vegetables and fruits

(D) Maintain a healthy life style by doing daily exercise

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

(i) In pranayam practice, slow and deep inhalation is called _____. **1**

(A) Kumbhak (B) Purak

(C) Rechak (D) Anulom-Vilom

(ii) Patanjali Yogsutra start with the ides of 'Chittavriti Nirodha' that means – **1**

(A) Controlling the mind (B) Mental Laziness

(C) Lack of Enthusiasm (D) False Perception

(iii) "Samatvam Yog Uchate" this statement is taken from which of the following epic ? **1**

(A) Mahabharata (B) Ramayana

(C) Srimad Bhagwad Gita (D) Maha Puran

(iv) Madhu is suffering from arthritis. She has started yogic practices to manage it. Which of the following is **not** a Sukshma Vyayam recommended for her ? **1**

(A) Griva Sakti Vikasak

(B) Skandh tatha Bahumul Sakti Vikasak

(C) Kati Sakti Vikasak

(D) Buddhi tatha Dhriti Sakti Vikasak

(v) ब्रोन्कियल–अस्थमा के प्रबंधन के लिए निम्न में से कौन से आसन अनुशंसित **नहीं** हैं ? **1**

(A) ताड़ासन, कटिचक्रासन

(B) ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, गोमुखासन

(C) धनुरासन, सर्वांगासन

(D) पवनमुक्तासन, नौकासन

(vi) _____ वे साधन हैं, जो लचीलापन, शिथिलता, टोनिंग, शक्ति, संतुलन और सामान्य पुष्टि लाकर मुख्यतः अन्नमय कोश को प्रभावित करते हैं । **1**

(A) प्राणायाम (B) आसन

(C) शुद्धिक्रिया (D) सूक्ष्म व्यायाम

खंड – ब

(विषयपरक प्रकार के प्रश्न)

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. "संचार" शब्द से आप क्या समझते हैं ? **2**

7. बृहत् पाँच कारक (बिग फाइव फैक्टर) मॉडल से संबंधित व्यक्ति के व्यक्तित्व के किन्हीं चार मानदंडों की व्याख्या कीजिए । **2**

8. आईसीटी में डेटा सॉर्टिंग क्या है ? **2**

9. उद्यमिता में कोई दो पर्यावरणीय बाधाएँ बताइए । **2**

10. यूएनईपी के अनुसार "ग्रीन जॉब्स" शब्द को परिभाषित कीजिए । **2**

(v) Which of the following asanas are **NOT** recommended to manage Bronchial Asthama ? **1**

(A) Tadasana, Katichakrasana

(B) Urdhwahastottanasana, Gomukhasana

(C) Dhanurasana, Sarvangasana

(D) Pawanmuktasana, Naukasana

(vi) _____ are the tools which mainly influence annamaya kosha by bringing flexibility, relaxation, toning, strength, balance and general fitness. **1**

(A) Pranayam (B) Asanas

(C) Shuddhikriya (D) Sukshma Vyayam

SECTION – B

(Subjective Type Questions)

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

6. What do you understand by the term "communication" ? **2**

7. Explain any four parameters of an individual's personality related to the Big Five Factor Model. **2**

8. What is data sorting in ICT ? **2**

9. State any two environmental barriers to entrepreneurship. **2**

10. Define the term "green jobs" according to the UNEP. **2**

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

11. यूएनईपी के अनुसार "ग्रीन जॉब्स" शब्द को परिभाषित कीजिए । **2**

12. निम्नलिखित स्थितियों में प्रत्येक के लिए किन्हीं दो आसनों के नाम लिखिए : **1 + 1 = 2**

    (i) खड़े रहने की स्थिति

    (ii) ऊर्ध्वमुखी स्थिति

13. मनोदशा पर तनाव के संकेत और लक्षण क्या हैं ? **½ × 4 = 2**

14. व्यक्तित्व विकास में प्राणमय कोश की क्या भूमिका है ? **2**

15. सुषमा मोटापे से पीड़ित है । अपने स्वास्थ्य को और अधिक बिगड़ने से बचाने के लिए उसे किन-किन मनोवैज्ञानिक कारकों का ध्यान रखना चाहिए ? **½ × 4 = 2**

16. सुखविंदर को धूल से एलर्जी है और उसके अन्दर श्वसन तंत्र संबंधी बीमारी का पता चला है । उसकी बीमारी की पहचान करें और उसके लिए आहार प्रबंधन का सुझाव दें । **½ + 1½ = 2**

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

17. योगिक अभ्यासों के फायदों को जानने के बाद नीरू आसनों का अभ्यास करना चाहती है । इन्हें करते समय उसे किन महत्त्वपूर्ण बिंदुओं को ध्यान में रखना चाहिए ? **1 × 4 = 4**

18. दैनिक जीवन में योग नियमित अभ्यास का एक साधन है, जिसमें विभिन्न आयामों का विकास सम्मिलित है । योगाभ्यास का मानसिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ? वर्णन कीजिए । **2 + 2 = 4**

19. पतंजलि योग के अनुसार बहिरंग योग के किन्हीं चार अंगों का वर्णन कीजिए । **4 × 1 = 4**

20. प्राथमिक सहायता के लक्ष्य व उद्देश्य क्या हैं ? रोगी के लाभ के लिए उचित कार्यवाही करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? **1 + 1 + 2 = 4**

21. दीर्घकालिक तनाव के पाचन और प्रतिरक्षा तंत्र पर क्या प्रभाव हैं ? वर्णन कीजिए । **2 + 2 = 4**

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

11. Define the term "green jobs" according to the UNEP. **2**

12. Write the names of any two asanas each, for the following positions : **1 + 1 = 2**
    (i) Standing position
    (ii) Supine position

13. What are the sign and symptoms of stress on mood ? **½ × 4 = 2**

14. What is the role of Pranmaya Kosha to develop personality ? **2**

15. Sushma is suffering from obesity. What are the psychological factors, should she take care of to protect her health condition from further detoriation ? **½ × 4 = 2**

16. Sukhvinder is allergic to dust and has been diagnosed with a respiratory system disease. Identify his illness and suggest dietary management for it. **½ + 1½ = 2**

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

17. After knowing the benefits of Yogic practices, Neeru wants to practice asanas. What important points she should keep in mind while performing them ? **1 × 4 = 4**

18. Yoga in daily life is a means of regular practice comprising of development in various areas. What are the effects of Yoga practices on mental and spiritual health ? Explain. **2 + 2 = 4**

19. According to Patanjali Yoga, explain any four limbs of Bahirang Yoga. **4 × 1 = 4**

20. What are the aim and objectives of first aid ? What points should be kept in mind to take appropriate actions for the benefit of the patient ? **1 + 1 + 2 = 4**

21. What are the effects of chronic stress on digestive and immune system ? Explain. **2 + 2 = 4**