Series &RQPS

SET-4

प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code **365**

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 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 **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 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*
*Time allowed : **2** hours*

*अधिकतम अंक : **50***
*Maximum Marks : **50***

सामान्य निर्देश :

(i) *कृपया निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें ।*

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

(iii) *खंड-**अ** में वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं तथा खंड-**ब** में विषयपरक प्रकार के प्रश्न हैं ।*

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

(v) *किसी खंड विशेष 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 **05** प्रश्न हैं ।*

(ख) *कोई नकारात्मक अंकन नहीं है ।*

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

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

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 **05** 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.*

खंड – अ

(वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न)

1. दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **4** प्रश्नों के उत्तर लिखिए : **4 × 1 = 4**

(i) निम्नलिखित में से कौन सा कारक सक्रिय रूप से सुनने में बाधा **नहीं** बन सकता है ? **1**

(A) शोर और दृश्य विकर्षण (B) पिछले अनुभव पर आधारित पूर्वाग्रह

(C) दूसरे व्यक्ति के बारे में पूर्व-धारणाएँ (D) संवाहक वातावरण

(ii) तनाव-परेशान, नाराज़ और निराश महसूस करने की एक स्थिति है । निम्नलिखित में से कौन सा तनाव को प्रबंधित करने का तरीका **नहीं** है ? **1**

(A) स्थिति को समझना और हल करना

(B) तनावपूर्ण स्थिति के बारे में ज्यादा सोचना

(C) ध्यान और योग का अभ्यास करना

(D) उपलब्धि-पत्रक बनाए रखें तथा सभी उपलब्धियाँ दर्ज करें

(iii) शीला में आत्मविश्वास की कमी है तथा उसे रोज़मर्रा के निर्णय लेने में मदद की आवश्यकता होती है तथा दूसरों की चिंता में जीवन के महत्त्वपूर्ण निर्णयों को टाल देती है । यह किस प्रकार का व्यक्तित्व विकार है ? **1**

(A) परिहार (B) बाध्यता-मनोग्रसित

(C) आत्ममुग्ध (D) आश्रित

(iv) ______ एक आयताकार बॉक्स है, जहाँ हम विषय, संख्या, तिथि, सूत्र आदि दर्ज कर सकते हैं । **1**

(A) पंक्ति (B) कॉलम

(C) कार्यपत्रक (D) सेल (Cell)

(v) रोहन की कोई उद्यमशीलता की पृष्ठभूमि नहीं है । वह किस प्रकार का उद्यमी है ? **1**

(A) पेशेवर उद्यमी (B) सामाजिक उद्यमी

(C) पहली पीढ़ी का उद्यमी (D) सेवा उद्यमी

(vi) निम्नलिखित में से कौन सा ग्रीन जॉब का लाभ है ? **1**

(A) ऊर्जा की क्षमता कम होती है ।

(B) ग्रीन-हाउस गैस उत्सर्जन बढ़ता है ।

(C) यह पारिस्थितिक-तंत्र की सुरक्षा व पुनर्स्थापन में मदद करता है ।

(D) ऊर्जा लागत बढ़ जाती है ।

Section – A
(Objective Type Questions)

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

(i) Which of the following factor can **NOT** become a barrier to active listening ? **1**

(A) Noise and visual distraction.

(B) Prejudices based on past experience.

(C) Pre-conceptions about the other person.

(D) Conductive environment.

(ii) Stress is a state of feeling upset, annoyed and hopeless. Which of the following is **NOT** the way to manage stress ? **1**

(A) Understand and Resolve situation.

(B) Overthink about stressful situation.

(C) Practise Meditation and Yoga.

(D) Maintain accomplishment sheet and enter all achievements.

(iii) Sheela has lack of self-confidence and she need help in making everyday decisions and surrendering important life-decisions to the care of others. What type of personality disorder is this ? **1**

(A) Avoidant (B) Obsessive-compulsive

(C) Narcissistic (D) Dependent

(iv) ______ is a rectangle shaped box, where we can enter text, number, date, formula etc. **1**

(A) Row (B) Column

(C) Worksheet (D) Cell

(v) Rohan does not has any entrepreneural background. What kind of entrepreneur is he ? **1**

(A) Professional Entrepreneur (B) Social Entrepreneur

(C) First Generation Entrepreneur (D) Service Entrepreneur

(vi) Which one of the following is a benefit of green job ? **1**

(A) Decreases the efficiency of energy.

(B) Increases green house gas emission.

(C) It helps to protect and restore ecosystems.

(D) Increase energy cost.

2. दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिये : $5 \times 1 = 5$

(i) प्राणायाम का अभ्यास करते समय धीरे-धीरे गहरी साँस लेना ________ कहलाता है। 1

(A) अनुलोम-विलोम (B) पूरक

(C) कुंभक (D) रेचक

(ii) ________ में मन को लम्बे समय तक एकाग्रता की एक ही वस्तु पर केंद्रित रखना शामिल है। 1

(A) समाधि (B) ध्यान

(C) धारणा (D) प्राणायाम

(iii) स्वयं के बारे में वास्तविक ज्ञान प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा मार्ग अपनाया जाता है ? 1

(A) ज्ञान योग (B) कर्म योग

(C) भक्ति योग (D) हठ योग

(iv) वृहत्पोषक तत्त्वों में मुख्य रूप से तीन घटक हैं। निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनें : 1

(A) प्रोटीन, विटामिन, खनिज (B) कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, आयरन

(C) विटामिन, वसा, खनिज (D) कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, प्रोटीन

(v) कौन सा षट्कर्म तनाव कम करने में सहायक है ? 1

(A) नेति (B) कपालभाति

(C) धौती (D) नौलि

(vi) नीता गठिया रोग से पीड़ित है। उसे निम्नलिखित में से कौन सा प्राणायाम **नहीं** करना चाहिए ? 1

(A) नाड़ीशोधन प्राणायाम (B) सूर्यभेदन प्राणायाम

(C) उज्जयी प्राणायाम (D) शीतकारी प्राणायाम

3. दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिये : $5 \times 1 = 5$

(i) किस प्रकार के ध्यान में हमारे आसपास होने वाली ध्वनियों और गतिविधियों के प्रति जागरूकता रहती है ? 1

(A) आध्यात्मिक ध्यान (B) केंद्रित ध्यान

(C) सचेतन ध्यान (D) गमनागमन ध्यान

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

(i) Slow deep inhalation, while practising pranayama is called ______. **1**

(A) Anulom-Vilom (B) Puraka

(C) Kumbhaka (D) Rechaka

(ii) ______ involves focusing the mind on a single object of concentration for long periods of time. **1**

(A) Samadhi (B) Dhyana

(C) Dharana (D) Pranayama

(iii) Which of the following path is practiced to achieve the true knowledge about the self ? **1**

(A) Jnan Yoga (B) Karma Yoga

(C) Bhakti Yoga (D) Hath Yoga

(iv) Macronutrients cover principally three components. Choose the correct option from the following : **1**

(A) Proteins, Vitamins, Minerals

(B) Carbohydrates, Proteins, Iron

(C) Vitamins, Fats, Minerals

(D) Carbohydrates, Fats, Proteins

(v) Which shatkarma helps to relieve stress ? **1**

(A) Neti (B) Kapalbhati

(C) Dhauti (D) Nauli

(vi) Neeta is suffering from Arthritis. Which of the following pranayama is **NOT** recommended for her ? **1**

(A) Nadishodhan Pranayama (B) Suryabhedan Pranayama

(C) Ujjayi Pranayama (D) Sheetkari Pranayama

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

(i) In which type of meditation, we have awareness of the sound and movement happening around us ? **1**

(A) Spiritual Meditation (B) Focused Meditation

(C) Mindfulness Meditation (D) Movement Meditation

(ii) जल नेति _________ की सफाई की एक प्रक्रिया है। **1**

(A) आहार नली (B) नासिका मार्ग

(C) श्वसन मार्ग (D) पेट

(iii) सात्विक आहार के लिए निम्न में से कौन सा विकल्प सही है ? **1**

(A) हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल व अंकुरित अनाज

(B) लहसुन, प्याज व मशरूम

(C) फल, लाल मांस व अल्कोहल

(D) किण्वित भोजन, मेवे और बीज

(iv) _________ का तात्पर्य प्राणिक बल व मानसिक बल का मिलन है। **1**

(A) षट्क्रिया (B) हठ योग

(C) कर्म योग (D) ज्ञान योग

(v) C-A-B का तात्पर्य है – **1**

(A) छाती का संपीडन, वायु मार्ग, श्वसन (चेस्ट कम्प्रेशन, एअरवेज़, ब्रीदिंग)

(B) केन्द्रीय दबाव, वायु मार्ग, श्वसन (सेंट्रल कम्प्रेशन, एअरवेज़, ब्रीदिंग)

(C) ग्रीवा दबाव, वायु मार्ग, श्वसन (सरवाइकल कम्प्रेशन, एअरवेज़, ब्रीदिंग)

(D) हृदीय, वायुमार्ग, श्वसन (कार्डियक, एअरवेज़, ब्रीदिंग)

(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। **1**

(A) छाती का संपीडन (चेस्ट कम्प्रेशन) (B) उन्नयन (ऊपर उठाना)

(C) बचाव-श्वास (D) प्राथमिक सहायता

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

(i) आशीष अधोमुखरेखीय-स्थिति में आसन करना चाहता है, निम्नलिखित में से कोई एक आसन चुनिये जिसका अभ्यास अधोमुख-रेखा में किया जाता है : **1**

(A) पवनमुक्तासन (B) शलभासन

(C) नौकासन (D) हलासन

(ii) _________ व्यक्ति के व्यक्तित्व की संरचना से जुड़े शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पहलुओं के बारे में जागरूक करता है। **1**

(A) तप (B) स्वाध्याय

(C) ईश्वर प्रणिधान (D) चित्त प्रसादन

(ii) Jal Neti is a cleansing procedure for ________ 1

(A) Elementary canal (B) Nasal passage

(C) Respiratory passage (D) Stomach

(iii) Which of the following is the correct option for Sattvic diet ? 1

(A) Green leafy vegetables, fruits and sprouts.

(B) Garlic, Onion and Mushroom.

(C) Fruits, Red Meat and Alcohol.

(D) Fermented food, Nuts, and Seeds.

(iv) ______ means union of the Pranic force and Mental force. 1

(A) Shatkriya (B) Hath Yoga

(C) Karm Yoga (D) Jnan Yoga

(v) C-A-B means 1

(A) Chest compression, Airways, Breathing.

(B) Central compression, Airways, Breathing.

(C) Cervical compression, Airways, Breathing.

(D) Cardiac, Airway, Breathing.

(vi) Immediate help given to a sick or injured person, while waiting for an ambulance or medical help is known as 1

(A) Chest compression (B) Elevation

(C) Rescue breath (D) First Aid

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

(i) Ashish wants to perform prone line asana. Choose one of the following asana which is practiced in prone line. 1

(A) Pawanmuktasan (B) Shalbhasana

(C) Naukasana (D) Halasana

(ii) _______ leads towards awareness of entire structure of one's personality involving physical, mental, emotional and spiritual aspects. 1

(A) Tapas (B) Swadhyaya

(C) Ishwar pranidhan (D) Citta prasadana

(iii) किस प्रकार के योग में परिणाम की आसक्ति के बिना, कार्य किए जाते हैं ? 1

(A) भक्ति योग (B) ज्ञान योग

(C) हठ योग (D) कर्म योग

(iv) निम्न में से कौन सा खराब तनाव के परिणाम का विशिष्ट लक्षण **नहीं** है ? 1

(A) चिंता (B) प्रदर्शन में कमी

(C) प्रेरित होना (D) तनाव

(v) जब तंत्रिका जड़ें संकुचित या उत्तेजित हो जाती हैं, तो इसके परिणामस्वरूप _______ होता है । 1

(A) मोटापा (B) अस्थमा

(C) आर्थ्राइटिस (D) पीठ दर्द

(vi) भावनात्मक स्थिरता, आक्रामकता और तनाव-सहनशीलता-व्यक्तित्व के ________ आयाम की विशेषताएँ हैं । 1

(A) शारीरिक (B) सामाजिक

(C) मनोवैज्ञानिक (D) आध्यात्मिक

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

(i) तंत्रिका तंत्र को शांत करने वाली, गुनगुनाती मक्खी की तरह श्वास को ________ प्राणायाम के नाम से भी जाना जाता है । 1

(A) भ्रामरी (B) अनुलोम-विलोम

(C) उज्जयी (D) शीतली

(ii) ________ में ऐसे खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं जो गरिष्ठ हैं और जिनके कारण व्यक्ति में थकावट या आलस्य आता है । 1

(A) योगिक आहार (B) पूर्णाहार

(C) राजसिक आहार (D) तामसिक आहार

(iii) निम्नलिखित में से कौन सा चित्त-विक्षेप (मानसिक व्याकुलता) का लक्षण **नहीं** है ? 1

(A) अवसाद (B) अव्यवस्थित श्वास

(C) विचारों की स्पष्टता (D) शरीर का कंपन

(iii) In which type of yoga, works are done without attachment to the results ? **1**

(A) Bhakti Yoga (B) Jnan Yoga

(C) Hath Yoga (D) Karma Yoga

(iv) Which of the following is **NOT** the characteristic outcome of a bad stress ? **1**

(A) Anxiety (B) Decrease performance

(C) Motivates (D) Tension

(v) When the nerve roots become compressed or irritated, it results into _____ **1**

(A) Obesity (B) Asthma

(C) Arthritis (D) Back Pain

(vi) Emotional stability, aggressiveness and stress-tolerance are the characteristics of ______ dimension of personality. **1**

(A) Physical (B) Social

(C) Psychological (D) Spiritual

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

(i) Humming bee breath, that soothes the nervous system is also known as ______ pranayama. **1**

(A) Bhramari (B) Anulom-vilom

(C) Ujjayi (D) Sheetali

(ii) _______ contains food items which are substantial and cause exhaustion or laziness in a person. **1**

(A) Yogic Diet (B) Wholesome Food

(C) Rajsic Diet (D) Tamsic Diet

(iii) Which of the following is **NOT** the symptom of Cittavikshepa (mental distraction) ? **1**

(A) Depression (B) Irregular Breathing

(C) Clarity of Thought (D) Trembling of the Body

(iv) निम्नलिखित में से कौन सी क्रिया, अस्थमा-प्रबन्धन के लिए **नहीं** सुझाई जाती है ? 1

(A) जल नेति (B) कपालभाति

(C) वस्त्र-धौती (D) नौली

(v) ________ के अंतर्गत, प्राणायाम रुकावटों और असंतुलन को दूर करके प्राण (महत्त्वपूर्ण शक्ति) के प्रवाह में सामंजस्य पुनः स्थापित करता है । 1

(A) मनोमय कोष (B) प्राणमय कोष

(C) अन्नमय कोष (D) विज्ञानमय कोष

(vi) पूर्वा के शिक्षक ने उसे बताया कि उसके अन्नमय कोष में बढ़ोतरी हो रही है । निम्नलिखित में से कौन सा अन्नमय कोष को बढ़ाने में मुख्यतः सहायक है ? 1

(A) आसन (B) ध्यान

(C) प्राणायाम (D) धारणा

खंड – ब

(विषयपरक प्रकार के प्रश्न)

दिए गए **5** प्रश्नों में से किन्हीं **3** प्रश्नों के उत्तर लिखिए । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **20-30** शब्दों में दीजिए :

3 × 2 = 6

6. सक्रिय-श्रवण सुनिश्चित करने के लिए संक्षिप्त नाम 'RESPECT' का उपयोग किया जाता है । इनमें से किन्हीं चार अक्षरों को विस्तारपूर्वक स्पष्ट कीजिए । ½ × 4 = 2

7. 'बिग फाइव कारकों' के किन्हीं दो आयामों का वर्णन करें । 2

8. किसी स्प्रेडशीट में किन्हीं दो उच्च विशेषताओं का संक्षिप्त विवरण दीजिए । 2

9. 'समय-प्रबन्धन' किस प्रकार संगठनात्मक कौशलों का एक महत्त्वपूर्ण उपकरण है ? वर्णन कीजिए । 2

10. आदित्य, सौर एवं पवन ऊर्जा की नौकरी करना चाहता है । सौर और पवन ऊर्जा में किस प्रकार की हरित नौकरियाँ उपलब्ध हैं ? उपयुक्त उदाहरण सहित वर्णन कीजिए । 2

(iv) Which of the following Kriya is NOT suggested for the management of Ashtma ? **1**

(A) Jal Neti (B) Kapalbhati

(C) Vastradhauti (D) Nauli

(v) At the ______, pranayama restores harmony to the flow of prana (Vital force) by removing blocks and imbalances. **1**

(A) Manomaya Kosha (B) Pranmaya Kosha

(C) Annamaya Kosha (D) Vijnanamaya Kosha

(vi) Purva's teacher told her that her Annamaya Kosha is increasing. Which of the following is mainly helpful in increasing the Annamaya Kosha ? **1**

(A) Asana (B) Dhyana

(C) Pranayama (D) Dharna

Section – B

(Subjective Type Questions)

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

6. Acronym 'RESPECT' is used to ensure active listening. Elucidate the expansion of any four letters. **½ × 4 = 2**

7. Explain any two dimensions of 'Big Five Factors'. **2**

8. Briefly explain any two advanced features in a spreadsheet. **2**

9. How 'Time Management' is an important tool of organizational skills ? Explain. **2**

10. Aditya wants to work in solar and wind energy. Which type of green jobs are available in solar and wind energy ? Explain with suitable example. **2**

दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **4** प्रश्नों के उत्तर दीजिये । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **20 – 30** शब्दों में दीजिए :

4 × 2 = 8

11. नवजात शिशुओं में सी.पी.आर. अंतःक्षेप का क्रम क्या है ? **2**

12. दामिनी प्रत्येक दिन ध्यान करती है, उसके लिए ध्यान के क्या लाभ हैं ? **2**

13. नौलि क्या है ? संक्षिप्त में विवरण दीजिए । **2**

14. दीपक मोटापे से पीड़ित है । उसे मोटापा प्रबंधन के लिए दो आसन और दो प्राणायाम सुझाइए । **2**

15. 'मनोमय कोष' को संक्षेप में समझाइए । **2**

16. अच्छे तनाव की क्या विशेषताएँ हैं ? संक्षेप में वर्णन कीजिए । **2**

दिए गए **5** प्रश्नों में से किन्हीं **3** प्रश्नों के उत्तर दीजिये । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **80 – 100** शब्दों में दीजिए :

3 × 4 = 12

17. यौगिक आसनों का ध्यानपूर्वक अभ्यास न करने से कई चोटें लग सकती हैं । यौगिक आसन करते समय ध्यान रखने योग्य कुछ महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं की रूपरेखा बताएँ । **4**

18. पतंजलि योग के अनुसार प्राणियों के मानसिक स्वास्थ्य कल्याण की अवधारणा क्या है ? दोषपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य के कारणों की व्याख्या कीजिए । **4**

19. स्वास्थ्य-संवर्धन में हठ-योगाभ्यास का क्या महत्त्व है ? वर्णन कीजिए । **4**

20. श्वसन और पाचन तंत्र पर तनाव के क्या प्रभाव पड़ते हैं ? योगासनों के माध्यम से आप तनाव-प्रबंधन किस प्रकार कर सकते हैं ? (किन्हीं चार आसनों को सूचीबद्ध कीजिए ।) **4**

21. श्रेया का सिस्टोलिक बी.पी. 150 mm Hg और डायस्टोलिक बी.पी. 90 mm Hg निकला तथा उसे सामान्य उच्च रक्तचाप बताया गया । **4**

    (a) उसके लिए आहार प्रबंधन का सुझाव दें ।

    (b) उच्च रक्तचाप के प्रबंधन के लिए 'ऊष्ट्रासन' की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए ।

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

11. What is the order of CPR interventions in new-born babies ? **2**

12. Damini does meditation everyday. What are the benefits of meditation for her ? **2**

13. What is Nauli ? Briefly explain. **2**

14. Deepak is suffering from obesity. Suggest him 2 Pranayamas and 2 Asanas to manage obesity. **2**

15. Briefly explain 'Manomaya Kosha'. **2**

16. What are the characteristics of good stress ? Briefly explain. **2**

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

17. Practice of Yogic Asanas, inattentively may cause several injuries. Outline some important points to be kept in mind while performing yogic asanas. **4**

18. What is the concept of mental health well-being according to Patanjali yoga ? Explain the causes of faulty mental health. **4**

19. What is the significance of Hath Yoga practices in promotion of Health ? Explain. **4**

20. What are the effects of stress on Respiratory and Digestive System ? How can you manage stress through Yogasanas ? (Enlist 4 asanas.) **4**

21. Shreya's Systolic BP has 150 mm Hg and Diastolic BP 90 mm Hg, and she was diagnosed with moderate Hypertension. **4**
    (a) Suggest dietary management for her.
    (b) Explain the procedure of 'Ushtrasana' to manage Hypertension.