



Series €FGHE



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.

योग YOGA

निर्धारित समय : 2 घण्टे

Time allowed : 2 hours

अधिकतम अंक : 50

Maximum Marks : 50

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 15 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 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.
- 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 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.



365

241

Page 1 of 16

P.T.O.



सामान्य निर्देश :

- (i) कृपया निर्देशों को ध्यान से पढ़ें ।
- (ii) इस प्रश्न-पत्र के दो खंडों: खंड-क और खंड-ख में 21 प्रश्न हैं ।
- (iii) खंड-क में वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, खंड-ख 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 विशेष खंड के सभी प्रश्नों को सही क्रम में करने का प्रयास किया जाना चाहिए ।
- (vi) खंड-क : 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 करें ।
 - (घ) प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आवंटित अंकों का उल्लेख किया गया है ।
- (vii) खंड-ख : विषयपरक प्रकार के प्रश्न (26 अंक)
 - (क) इस खंड में 16 प्रश्न हैं ।
 - (ख) उम्मीदवार को 10 प्रश्न 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 – क

(वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न)

1. रोजगार कौशल पर दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों के उत्तर लिखिए : 4 × 1 = 4
- (i) “आंत्रप्रेन्योरशिप वह प्रक्रिया है, जिसके द्वारा व्यक्ति उन संसाधनों की परवाह किए बिना अवसरों का पीछा करते हैं, जिन्हें वे वर्तमान में नियंत्रित करते हैं।”
ऊपर दी गई परिभाषा _____ द्वारा दी गई है। 1
- (a) विलियम वड्सवर्थ (b) डेविड मिलर
(c) स्टीवेन्सन और जारिलो (d) रबींद्रनाथ टैगोर
- (ii) _____ तनाव को नियंत्रित करने का एक अच्छा तरीका है। 1
- (a) जंक फूड खाना (b) प्रकृति की सैर करना
(c) तेज संगीत सुनना (d) देर रात तक पार्टियों में शामिल होना
- (iii) _____ आत्म-जागरूकता का लक्षण नहीं है। 1
- (a) स्वयं के बारे में सचेत ज्ञान होना
(b) अपनी क्षमताओं में विश्वास
(c) व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना
(d) दूसरों से झगड़ना
- (iv) निम्नलिखित में से कौन सा कार्य स्प्रेडशीट की सहायता से नहीं किया जा सकता है ? 1
- (a) पत्र लिखना (b) अभिलेख बनाकर रखना
(c) आँकड़ों का विश्लेषण करना (d) वित्तीय गणना करना
- (v) रवि का एक योग केंद्र है, जहाँ कई योग शिक्षक योग प्रशिक्षक के रूप में कार्यरत हैं। रवि एक _____ है। 1
- (a) वेतनभोगी व्यक्ति (b) उद्यमी
(c) अकुशल कामगार (d) कुशल कामगार
- (vi) _____ एक आयत के आकार का बॉक्स है, जहाँ पंक्ति और स्तंभ मिलते हैं। 1
- (a) वर्कशीट (b) कार्य-पुस्तिका
(c) सेल (d) नाम बॉक्स



Section – A
(Objective Type Questions)

1. Answer any 4 questions out of the given 6 questions on Employability Skills : $4 \times 1 = 4$
- (i) “Entrepreneurship is the process by which individuals pursue opportunities without regard to the resources they currently control.” **1**
The above definition is given by _____
(a) William Wordsworth (b) David Miller
(c) Stevenson and Jarillo (d) Rabindranath Tagore
- (ii) A good way to control stress is _____. **1**
(a) Eating Junk food (b) Taking nature walk
(c) Listening loud music (d) To attend late night parties
- (iii) _____ is NOT a sign of self-awareness. **1**
(a) Having conscious knowledge of your own self
(b) Faith in your capabilities
(c) Taking care of personal hygiene
(d) Quarrelling with others
- (iv) Which of the following functions can NOT be performed with the help of spreadsheet ? **1**
(a) Writing letters
(b) Maintaining records
(c) Analyzing data
(d) Performing financial calculations
- (v) Ravi has a yoga center, where many yoga teachers are working as yoga instructors. Ravi is a/an _____. **1**
(a) Wage employed person (b) Entrepreneur
(c) Unskilled worker (d) Skilled worker
- (vi) A _____ is a rectangle shaped box, where the row and column meet. **1**
(a) Worksheet (b) Workbook
(c) Cell (d) Name box



2. नीचे दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिये : 5 × 1 = 5
- (i) नीचे दिए गए गद्यांश को ध्यान से पढ़ें और सही योगाभ्यास की पहचान करें : 1
- यह आँखों के लिए एकटक होकर देखने की तकनीक पर आधारित है। इस शुद्धीकरण विधि में हम उचित दूरी पर लौ को प्रकाश स्रोत की तरह रखते हैं, फिर बिना पलक झपकाए लौ के बिंदु को तब तक देखते हैं, जब तक हमारी आँखों से आँसू बहने न लगे।
- (a) कपालभाति (b) नौली
(c) त्राटक (d) बस्ती
- (ii) योगाभ्यासी को किस आहार का पालन करना चाहिए ? 1
- (a) तामसिक (b) सात्विक
(c) राजसिक (d) तामसिक और सात्विक
- (iii) किस रोग में हमें कपालभाति का अभ्यास नहीं करना चाहिए ? 1
- (a) एसिडिटी (b) साइनस
(c) स्लिपड डिस्क (d) बालों का झड़ना
- (iv) योग सूत्र “स्थिर सुखम् आसनम्” किस पुस्तक से लिया गया है ? 1
- (a) भगवद् गीता (b) उपनिषद्
(c) रामायण (d) पतंजलि के योग सूत्र
- (v) निम्न में से कौन-सा कमर के दर्द को दूर करने में सहायक है ? 1
- (a) नियमित व्यायाम (b) देर रात तक कार्यक्रमों में भाग लेना
(c) गलत स्थिति में सोना (d) भारी वजन उठाना
- (vi) धारणा, ध्यान और समाधि से _____ का गठन होता है। 1
- (a) बहिरंग योग (b) क्रिया योग
(c) अंतरंग योग (d) हठ योग



2. Answer any 5 out of the given 6 questions :

5 × 1 = 5

- (i) Read the below passage carefully and identify the correct yoga practice : 1
- It is still-gazing based technique for eyes. In this purifying method, we place a light source like a flame at a manageable distance, then look at the point of the flame without blinking our eyes until tears start to flow.
- (a) Kapalbhathi (b) Nauli
(c) Trataka (d) Basti
- (ii) What diet should be followed by a yoga practitioner ? 1
- (a) Tamsik (b) Satvik
(c) Rajsik (d) Tamsik and Satvik
- (iii) In which disease we should avoid the practise of Kapalbhathi ? 1
- (a) Acidity (b) Sinus
(c) Slipped disc (d) Hair loss
- (iv) The yoga sutra “Sthira Sukham Asanam” has been taken from which book ? 1
- (a) Bhagwad Gita (b) Upanisad
(c) Ramayan (d) Yoga sutras of Patanjali
- (v) Which of the following is helpful to relieve lower back pain ? 1
- (a) Regular exercise
(b) Attending late night functions
(c) Sleeping in the wrong position
(d) Lifting heavy weight
- (vi) Dharana, Dhyana and Samadhi constitute the form of _____. 1
- (a) Bahiranga yoga (b) Kriya yoga
(c) Antaranga yoga (d) Hatha yoga



3. नीचे दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिये : 5 × 1 = 5
- (i) श्रीमद् भगवद् गीता मूल रूप से _____ लिखी गई है । 1
- (a) हिंदी में (b) तमिल में
(c) अवध में (d) संस्कृत में
- (ii) उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को किससे बचना चाहिए ? 1
- (a) उबली हुई सब्जियों से (b) अचार और चटनी से
(c) हरे सलाद से (d) कम नमक वाले भोजन से
- (iii) _____ अच्छे तनाव का प्रभाव है । 1
- (a) बेहतर प्रदर्शन करना (b) डर का बढ़ना
(c) आलस्य का बढ़ना (d) तनाव का बढ़ना
- (iv) निम्नलिखित में से किस तंत्र को सीधे अस्थमा प्रभावित करता है ? 1
- (a) पाचन तंत्र (b) हृद्-वाहिका तंत्र
(c) श्वसन तंत्र (d) उत्सर्जन तंत्र
- (v) ब्रोन्कियल-अस्थमा के रोगी के लिए निम्नलिखित में से कौन सा आसन अनुशंसित नहीं किया जा सकता ? 1
- (a) कटिचक्रासन (b) उत्तानपादासन
(c) उष्ट्रासन (d) मत्स्यासन
- (vi) निम्नलिखित में से कौन सा त्राटक क्रिया का लाभ नहीं है ? 1
- (a) यह आँखों की रोशनी में सुधार करता है ।
(b) यह मोटापा दूर करता है ।
(c) यह दृश्य तंत्र को मजबूत करता है ।
(d) यह मन को शांत करता है ।



3. Answer any 5 out of the given 6 questions : 5 × 1 = 5
- (i) Srimad Bhagwad Gita has been originally written in _____. 1
- (a) Hindi (b) Tamil
(c) Awadh (d) Sanskrit
- (ii) A person suffering from hypertension should avoid 1
- (a) Boiled vegetables (b) Pickles and Chutney
(c) Green salad (d) Less salty food
- (iii) _____ is the effect of good stress. 1
- (a) Improved performance (b) Increased fear
(c) Increased laziness (d) Increased tension
- (iv) Asthma directly affects which of the following system ? 1
- (a) Digestive system
(b) Cardiovascular system
(c) Respiratory system
(d) Excretory system
- (v) Which of the following asanas can NOT be recommended to the patient of Bronchial Asthma ? 1
- (a) Katichakrasana (b) Uttanpadasana
(c) Ushtrasana (d) Matsyasana
- (vi) Which one of the following is NOT a benefit of Trataka Kriya ? 1
- (a) It improves the eyesight.
(b) It removes obesity.
(c) It tones up the visual mechanism.
(d) It helps to calm the mind.



4. नीचे दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिये : 5 × 1 = 5
- (i) पतंजलि ने क्रिया योग को कितने भागों में बाँटा है ? 1
- (a) चार (b) तीन
(c) दो (d) पाँच
- (ii) _____ यम का अंग है । 1
- (a) संतोष (b) स्वाध्याय
(c) ईश्वर-प्राणिधान (d) ब्रह्मचर्य
- (iii) उच्च रक्तचाप के लिए कौन सी यौगिक क्रिया लाभदायी है ? 1
- (a) बस्ती (b) जलनेती
(c) धौति (d) नौली
- (iv) _____ नियम का एक अंग है । 1
- (a) अहिंसा (b) तप
(c) अस्तेय (d) सत्य
- (v) तनाव कम करने के लिए _____ उपयुक्त आसन नहीं है । 1
- (a) शवासन (b) सेतुबंधासन
(c) अर्ध-चक्रासन (d) शीर्षासन
- (vi) “ध्यान शुद्ध चेतना की वह स्थिति है जो आंतरिक व बाह्य इन्द्रियों को पार करती है ।” इस संदर्भ में, निम्न में से अप्रासंगिक कथन का चयन कीजिए : 1
- (a) ध्यान जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है ।
(b) ध्यान एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है ।
(c) ध्यान वर्तमान पर ध्यान केन्द्रित करने में सक्षम बनाता है ।
(d) ध्यान अपरिवर्तनीय अतीत पर रहता है ।



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

(i) Patanjali has divided Kriya yoga into how many parts ? 1

- (a) Four (b) Three
(c) Two (d) Five

(ii) _____ is a part of Yama. 1

- (a) Santosh (b) Swadhyaya
(c) Ishwara Pranidhana (d) Brahmacharya

(iii) Which yogic kriya is beneficial for Hypertension ? 1

- (a) Basti (b) Jalneti
(c) Dhauti (d) Nauli

(iv) _____ is a part of Niyama. 1

- (a) Ahimsa (b) Tapa
(c) Asteya (d) Satya

(v) _____ is NOT suitable asana for reducing stress. 1

- (a) Shavasana (b) Sethubandhasana
(c) Ardha Chakrasana (d) Shirsasana

(vi) "Meditation is a state of pure consciousness which transcends the inner and outer senses".

From the following, select the statement which is irrelevant in this context : 1

- (a) Meditation improves quality of life.
(b) Meditation helps to increase concentration.
(c) Meditation enables to focus on present moment.
(d) Meditation dwells on unchangeable past.



5. नीचे दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिये : 5 × 1 = 5
- (i) अस्थमा के रोगी को _____ से बचना चाहिए । 1
- (a) ठंडे भोजन (b) सब्जियों के सूप
(c) ताजे फल (d) नारियल पानी
- (ii) योगी के लिए निम्नलिखित में से कौन सा पथ्य (स्वास्थ्यवर्धक) भोजन नहीं है ? 1
- (a) सूखी अदरक (b) लहसुन
(c) चावल (d) दूध
- (iii) भगवद् गीता का कितनी भाषाओं में अनुवाद किया गया है ? 1
- (a) 15 (b) 75
(c) 50 (d) 95
- (iv) निम्नलिखित में से कौन सा सी.पी.आर. का हिस्सा नहीं है ? 1
- (a) छाती पर दबाव देना । (b) वायु मार्ग का खुला होना ।
(c) मुँह से मुँह लगाकर साँस देना । (d) ऑक्सीजनयुक्त रक्त चढ़ाना ।
- (v) कपालभाति में कपाल शब्द का क्या अर्थ है ? 1
- (a) नाक (b) मुँह
(c) गर्दन (d) खोपड़ी
- (vi) चाय और कॉफी _____ के उदाहरण हैं । 1
- (a) तामसिक भोजन (b) राजसिक भोजन
(c) सात्विक भोजन (d) यौगिक भोजन

खंड - ख

(विषयपरक प्रकार के प्रश्न)

रोज़गार कौशल पर दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर लिखिए । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर

20-30 शब्दों में दें :

3 × 2 = 6

6. एक उद्यमी के कई प्रमुख कार्य होते हैं । “विचारों को क्रिया में बदलना” से संबंधित कार्य की व्याख्या कीजिए । 2
7. डिजिटल प्रेजेंटेशन में प्रेजेंटेशन सॉफ्टवेयर के किन्हीं दो लाभों का उल्लेख कीजिये । 2



5. Answer any **5** out of the given **6** questions : **5 × 1 = 5**
- (i) An asthma patient should avoid _____. **1**
(a) Cold food (b) Vegetables soup
(c) Fresh fruits (d) Coconut water
- (ii) Which of the following is NOT a Pathya (wholesome) food for Yogi ? **1**
(a) Dry ginger (b) Garlic
(c) Rice (d) Milk
- (iii) Bhagwad Gita has been translated into how many languages ? **1**
(a) 15 (b) 75
(c) 50 (d) 95
- (iv) Which of the following is NOT a part of CPR ? **1**
(a) Chest compressions
(b) Opening of Air ways
(c) Mouth to mouth resuscitation
(d) Infusion of oxygenated blood
- (v) What is the meaning of the word Kapal in Kapalbhati ? **1**
(a) Nose (b) Mouth
(c) Neck (d) Skull
- (vi) Tea and Coffee are examples of _____. **1**
(a) Tamsik food (b) Rajsik food
(c) Satvik food (d) Yogic food

Section – B

(Subjective Type Questions)

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

6. There are many major functions of an entrepreneur. Explain the function with respect to 'Turning ideas into action'. **2**
7. Mention any two advantages of presentation software in digital presentation. **2**



8. प्रेरणा को परिभाषित करते हुए उसके स्रोतों के बारे में बताइए । 2
9. चार प्रकार के उद्यमियों के नाम लिखिए । 2
10. किन्हीं दो व्यक्तित्व विकारों का वर्णन कीजिए । 2

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों के उत्तर दीजिये । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20 – 30 शब्दों में दें : $4 \times 2 = 8$

11. कपालभाति के चार लाभ लिखिए । 2
12. तनाव का हमारे मांस-पेशीय तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है ? 2
13. योगासन का अभ्यास करते समय महिलाओं के लिए क्या बाधाएँ हैं ? 2
14. मोटापा क्या है ? 2
15. गठिया से संबंधित किन्हीं चार संकेतों तथा लक्षणों को सूचीबद्ध कीजिए । 2
16. निचले कमर दर्द से राहत दिलाने वाले किन्हीं दो आसनों और प्राणायामों के नाम लिखिए । 2

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

$3 \times 4 = 12$

17. गठिया के यौगिक प्रबंधन के विषय में विस्तार से बतायें । 4
18. योग हमारे भावनात्मक और आध्यात्मिक विकास में कैसे मदद करता है ? विस्तारपूर्वक बतायें । 4
19. बहिरंग योग क्या है ? इसके अंगों के बारे में संक्षेप में समझाइए । 4
20. षष्टकर्म क्रिया से आप क्या समझते हैं ? षष्टकर्म क्रियाओं के चार महत्त्व लिखिए । 4
21. भगवद् गीता में वर्णित स्वस्थ जीवन की अवधारणा की व्याख्या कीजिए । 4



8. Define motivation. What are its sources ? 2
9. Write down names of four types of entrepreneurs. 2
10. Describe any two personality disorders. 2

Answer any 4 out of the given 6 questions. Answer each question in 20 to 30 words : $4 \times 2 = 8$

11. Write down the four benefits of Kapalbhathi. 2
12. What impact does stress have on our Muscular system ? 2
13. What are the limitations for women while practicing Yogasana ? 2
14. What is Obesity ? 2
15. List down any four signs and symptoms of Arthritis. 2
16. Name any two asanas and pranayamas that provide relief from low back pain. 2

Answer any 3 out of the given 5 questions in 80 to 100 words each. $3 \times 4 = 12$

17. Explain the yogic management of Arthritis in detail. 4
18. Describe how yoga helps in our emotional and spiritual development. 4
19. What is Bahiranga yoga ? Briefly explain its limbs. 4
20. What do you understand by Shatkarma Kriya ? Write four significance of Shatkarma Kriyas. 4
21. Explain the concept of healthy living described in Bhagwad Gita. 4

