



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-पेशान, नाराज 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 महत्वपूर्ण 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।



2. दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिये :

5 × 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 तत्वों 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) नाडीशोधन प्राणायाम (B) सूर्यभेदन प्राणायाम
(C) उज्जयी प्राणायाम (D) शीतकारी प्राणायाम

3. दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिये :

5 × 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



- (ii) जल नेति _____ की सफाई की एक प्रक्रिया है। 1
(A) आहार नली (B) नासिका मार्ग
(C) श्वसन मार्ग (D) पेट 1
- (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 1
- (iv) _____ का तात्पर्य प्राणिक बल व मानसिक बल का मिलन है। 1
(A) षट्क्रिया (B) हठ योग
(C) कर्म योग (D) ज्ञान योग 1
- (v) C-A-B का तात्पर्य है -
(A) छाती का संपीडन, वायु मार्ग, श्वसन (चेस्ट कम्प्रेसन, एअरवेज, ब्रीदिंग)
(B) केन्द्रीय दबाव, वायु मार्ग, श्वसन (सेंट्रल कम्प्रेसन, एअरवेज, ब्रीदिंग)
(C) ग्रीवा दबाव, वायु मार्ग, श्वसन (सरवाइकल कम्प्रेसन, एअरवेज, ब्रीदिंग)
(D) हृदीय, वायुमार्ग, श्वसन (कार्डियक, एअरवेज, 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 कम्प्रेसन) (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



- (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) आर्द्राइटिस (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 × 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



- (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। $\frac{1}{2} \times 4 = 2$
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



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 महत्वपूर्ण 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 महत्व 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 'ऊट्टासन' की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।