

योग प्रशिक्षण - सहायक 3.0 Yoga Prashikshan - Sahayak 3.0	वेद सम्बद्ध कौशल विकास एवं उद्यमिता परीक्षा Veda related Skill Development & Entrepreneurship Examination	Model Paper
--	--	----------------

क. अधोलिखित प्रश्नों को ध्यानपूर्वक पढ़कर सही उत्तर वाले विकल्प को चुनिए -

Read the following questions carefully and select the correct answer -

- भारत सरकार ने कौशल विकास एवं उद्यमशीलता मंत्रालय (एमएसडीई) का गठन क्यों किया था?
Why did the Government of India form the Ministry of Skill Development and Entrepreneurship (MSDE) ?

(अ) नौकरियों के लिए नए-नए कौशलों के निर्माण हेतु ☐
To develop new skills for jobs

(ब) युवाओं की आजीविका क्षमता को बढ़ाने हेतु ☐
To enhance the capacity of livelihood of the youth

(स) कुशल जनशक्ति की आपूर्ति हेतु ☐
For supply of skilled manpower

(द) उपर्युक्त सभी ☐
All of the above
- ईश्वर प्रणिधान योग की किस शाखा से जुड़ा है ?
Ishvara Pranidhana is connected to which Shakha of Yoga ?

(अ) राजयोग ☐ (ब) भक्तियोग ☐
Raja Yoga Bhakti Yoga

(स) मन्त्रयोग ☐ (द) कर्मयोग ☐
Mantra Yoga Karma Yoga
- विश्व योग दिवस कब मनाया जाता है ?
When is World Yoga Day celebrated?

(अ) 5 जून ☐ (ब) 22 जून ☐
5th June 22nd June

(स) 21 जून ☐ (द) 18 जून ☐
21st June 18th June

योग प्रशिक्षण - सहायक 3.0 Yoga Prashikshan - Sahayak 3.0	वेद सम्बद्ध कौशल विकास एवं उद्यमिता परीक्षा Veda related Skill Development & Entrepreneurship Examination	Model Paper
--	--	----------------

4. एसआईडीएच (एसआईडीएस) का पूरा नाम क्या है ?

What is the full form of SIDH ?

(अ) प्रशिक्षण महानिदेशालय

Directorate General Training

(ब) कौशल विकास एवं उद्यमशीलता मन्त्रालय

Ministry of Skill Development and Entrepreneurship

(स) स्किल इंडिया डिजिटल हब

Skill India Digital Hub

(द) राष्ट्रीय व्यावसायिक शिक्षा और प्रशिक्षण परिषद्

National Council for Vocational Education and Training

5. निम्नलिखित में से किस प्राणायाम को ग्रीष्म ऋतु में करना उपयुक्त है ?

Which of the following pranayama is suitable to be done in summer season?

(अ) उज्जायी प्राणायाम

Ujjayi Pranayama

(ब) शीतली प्राणायाम

Sheetali Pranayama

(स) सूर्यभेदी प्राणायाम

Suryabhedhi Pranayam

(द) भस्त्रिका प्राणायाम

Bhastrika Pranayama

(ख) निम्नलिखित प्रश्नों के रिक्तस्थानों की पूर्ति कीजिए -

Fill in the blanks of the following questions -

1. योगसूत्र के अनुसार अष्टाङ्ग योग का तृतीय अङ्ग है। (आसन/प्राणायाम)

..... is the third limb of Ashtang Yoga according to

Yogasutra.

(Asana/Pranayama)

2. योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः । (वशिष्ठः/हिरण्यगर्भः)

..... Yogasya Vakta Nanyaaah Purakanah.

(Vashishtha/Hiranyagarbha)

योग प्रशिक्षण - सहायक 3.0 Yoga Prashikshan - Sahayak 3.0	वेद सम्बद्ध कौशल विकास एवं उद्यमिता परीक्षा Veda related Skill Development & Entrepreneurship Examination	Model Paper
--	--	----------------

3. नयमात्मा लभ्यः। (अर्थहीनेन/बलहीनेन)

Nayamatma labhyah. (Arthhinen/Balhininen)

4. पुरुषार्थचतुष्टय में अंतिम पुरुषार्थ है। (अर्थ/ मोक्ष)

The last Purusharth in the four Purusharths is

(Artha/ Moksha)

5. श्रेष्ठ आचरण का पालन करना कहलाता है। (सद्वृत्त/स्वास्थ्यवृत्त)

Following the best achran (conduct) is called

(Sadvritta/Swasthavritta)

(ग) अधोलिखित वाक्यों में सत्य/असत्य विकल्प को चुनिए -

Choose the true or false option in the following sentences -

1. ज्ञानयोग का मुख्य उद्देश्य अविद्या का आवरण हटाकर आत्मानुभूति कराना है।

(सत्य/असत्य)

The main objective of Jnana Yoga is to remove the veil of ignorance and enable self-realization.

(True/False)

2. ओंकार के जप एवं चिन्तन से योगसाधना में आने वाले विघ्नों का नाश नहीं होता है।

(सत्य/असत्य)

Chanting and contemplating Omkar does not eliminate obstacles in Yoga Sadhana.

(True/False)

3. वेद विशुद्ध ज्ञान के स्रोत हैं।

(सत्य/असत्य)

Vedas are the source of pure knowledge.

(True/False)

4. क्लेशों की संख्या पाँच कही गई है।

(सत्य/असत्य)

The number of Kleshas is said to be five.

(True/False)

योग प्रशिक्षण - सहायक 3.0 Yoga Prashikshan - Sahayak 3.0	वेद सम्बद्ध कौशल विकास एवं उद्यमिता परीक्षा Veda related Skill Development & Entrepreneurship Examination	Model Paper
--	--	----------------

5. कैंसर जैसी असाध्य बीमारियों में प्राणायाम उपयोगी है। (सत्य/असत्य)
Pranayama is useful in incurable diseases like cancer. (True/False)
6. ध्यान के दौरान हमारे मस्तिष्क में 'विद्युतचुम्बकीय' तरंगें उत्पन्न होती हैं। (सत्य/असत्य)
During meditation, 'electromagnetic' waves are generated in our brain. (True/False)
7. भोजन ग्रहण करते समय वार्तालाप करना चाहिए। (सत्य/असत्य)
One should talk while eating food. (True/False)
8. नित्य स्नान करने से रोगों से बचा जा सकता है। (सत्य/असत्य)
Diseases can be prevented by taking bath regularly. (True/False)
9. पवनमुक्तासन से वात-रोगों का शमन होता है। (सत्य/ असत्य)
Pavanmuktasana alleviates Vata diseases. (True/ False)
10. व्यक्तित्व-विकास में योग की अति उपयोगिता है। (सत्य/असत्य)
Yoga is extremely useful in personality development. (True/False)

(घ) निम्नलिखित प्रश्नों के उचित अंशों को सुमेलित कीजिए -

Match the appropriate parts of the following questions -

(अ) स्तम्भ (क)/Column (A)	स्तम्भ (ख)/Column (B)
1. 'ठ'कार 'ठ' Kaar	क. साधनपाद Sadhanapad
2. सात्विक आहार Satvik diet	ख. द्वितीय पुरुषार्थ Second Purusharth
3. क्रियायोग Kriya Yoga	ग. एकाग्रतावर्द्धक Ekagratavardhak
4. अर्थ Arth	घ. चन्द्र स्वर Chandra Swara
5. ध्यान Dhyana	ङ. योगमय आहार Yogic Diet

योग प्रशिक्षण - सहायक 3.0 Yoga Prashikshan - Sahayak 3.0	वेद सम्बद्ध कौशल विकास एवं उद्यमिता परीक्षा Veda related Skill Development & Entrepreneurship Examination	Model Paper
--	--	----------------

(आ) स्तम्भ (क)/Column (A)	स्तम्भ (ख)/Column (B)
1. योगाग्निमयं शरीरम् Yogagnimayam Shariram	च. सत्त्वशुद्धिः Sattvashuddhih
2. गरूडासन Garudasana	छ. 55 सूत्र 55 Sutras
3. स्वास्थ्य Svaasthya	ज. न जरा न मृत्युः N jarā n mṛtyuah
4. आहारशुद्धौ Aharashuddhau	झ. शरीर सन्तुलनात्मक आसन Body Balance Asana
5. विभूतिपाद Vibhutipada	ञ. चार घटक 4 components

- प्रश्न-1 अष्टाङ्ग योग का वर्णन कीजिए।
Describe Ashtanga Yoga.
- प्रश्न-2 दिनचर्या के सभी अङ्गों को समझाईए ।
Explain all the elements of routine.