

रोल नं. 

--	--	--	--	--	--	--

  
Roll No.

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 7 हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 31 प्रश्न हैं ।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, 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 छात्र 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 7 printed pages.
- Code number 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 31 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question 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 students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

## समग्र स्वास्थ्य

## HOLISTIC HEALTH

निर्धारित समय :  $2\frac{1}{2}$  घण्टे

अधिकतम अंक : 50

Time allowed :  $2\frac{1}{2}$  hours

Maximum Marks : 50

**सामान्य निर्देश :**

प्रश्न-पत्र के सभी खण्ड हल करने हैं ।

**General Instructions :**

Attempt **all** sections of the paper.

**सामान्य निर्देश :**

- (i) इस प्रश्न-पत्र को दो खण्डों, **खण्ड-अ** और **खण्ड-ब**, में बाँटा गया है । आपको दोनों खण्डों के प्रश्नों के उत्तर देने हैं ।

**खण्ड अ**

- बहुविकल्पीय प्रश्न (1 – 12, प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का) – किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
- अति लघु उत्तरीय प्रश्न (13 – 19, प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का) – किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
- लघु उत्तरीय प्रश्न (20 – 26, प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का) – किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

**खण्ड ब**

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (27 – 31, प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का) – किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

**General Instructions :**

- (i) This question paper contains **two** sections, **section A** and **section B**, You have to attempt both the sections.

**SECTION A**

- Multiple choice questions (1 – 12, each question of 1 mark) – Answer any 10 questions.
- Very short answer type questions (13 – 19, each question of 2 marks) – Answer any 5 questions.
- Short answer type questions (20 – 26, each question of 3 marks) – Answer any 5 questions.

**SECTION B**

Long answer questions (27 – 31, each question of 5 marks) – Answer any 3 questions.

खण्ड अ

SECTION A

रिक्त स्थान भरिए (कोई दस कीजिए) ।

1×10=10

Fill in the blanks type questions. (Attempt **any ten**).

1. तलने की प्रक्रिया तीन तरीकों से की जा सकती है, सॉटिंग, शैलो फ्राइंग (उथला भूनना) तथा \_\_\_\_\_ फ्राइंग (भूनना) ।  
Frying can be done in different ways like sauteing, shallow frying and \_\_\_\_\_ frying.
2. \_\_\_\_\_ नामक विधि के प्रयोग से भोजन की गुणवत्ता को बढ़ाया जा सकता है ।  
\_\_\_\_\_ method can improve the quality of food.
3. हृदय तथा रक्त वाहिकाओं के तंत्र को \_\_\_\_\_ तंत्र कहते हैं ।  
The system of heart and blood vessels is called \_\_\_\_\_ system.
4. हृदय की दीवार की बाहरी पतली झिल्ली का नाम \_\_\_\_\_ है ।  
The thin outer layer of the wall of the heart is known as \_\_\_\_\_ .
5. \_\_\_\_\_ ऑक्सीजन को फेफड़ों से शरीर के ऊतकों तक ले जाने का तथा कार्बन डाइऑक्साइड को शरीर के ऊतकों से फेफड़ों तक ले जाने का कार्य करता है ।  
\_\_\_\_\_ is transporting the oxygen from the lungs to the body tissues and carbon dioxide from body tissues to the lungs.
6. व्यापार की सफलता इन तत्वों पर निर्भर करती है : परिसर का सही चुनाव, परिसर का क्षेत्र तथा सही \_\_\_\_\_ ।  
Success of business depends on these elements : Correct selection of premises, location (area) of premises and correct \_\_\_\_\_ .
7. स्वयं अपने मालिक बनने के लिए आप स्वयं का सेलोन खरीद सकते हैं या उसे किराये पर ले सकते हैं या \_\_\_\_\_ कार्य कर सकते हैं ।  
You can become your own boss, for that you can buy your salon or you can rent or become \_\_\_\_\_ .

8. यदि आप \_\_\_\_\_ स्वामित्व लिए हुए व्यापार कर रहे हैं, तो पूर्ण रूप से लाभ या हानि के लिए जिम्मेदार आप ही होंगे ।  
If going into a business as a \_\_\_\_\_ trader, you are entirely responsible for all the losses and profits.
9. \_\_\_\_\_ नामक छः आंतरिक स्वच्छता की तकनीकें हैं जो कि शरीर तथा मन को पवित्र बनाने में सहायक हैं ।  
Six internal cleansing techniques that help to purify the body and mind are called \_\_\_\_\_ .
10. षट् कर्मों में से आँखों को स्वच्छ बनाने वाली एक प्रक्रिया \_\_\_\_\_ कहलाती है ।  
\_\_\_\_\_ is an eye cleansing exercise among the shat karmas.
11. \_\_\_\_\_ को आमतौर पर लीपा के नाम से जाना जाता है ।  
Lepa is the common word used for \_\_\_\_\_ .
12. ग्राहक के शरीर पर अंगुलियों के दबाव के द्वारा दिए जाने वाले जापानी उपचार को \_\_\_\_\_ कहते हैं ।  
\_\_\_\_\_ is a Japanese therapy done by the fingers with pressure on the clients' body for treatment.

अति लघु उत्तर वाले प्रश्न (कोई पाँच कीजिए) ।

2×5=10

Very short answer questions (Attempt **any five**).

13. किन्हीं तीन भारतीय तथा तीन अंतर्राष्ट्रीय शारीरिक उपचारों के नामों की सूची बनाइए ।  
List any three Indian and three international body therapies.
14. 'सर्वांग पुष्टि' से आप क्या समझते हैं ?  
What do you mean by 'Sarvang Pushti' ?

15. स्पा/सेलोन के व्यापार को सुचारु रूप से चलाने के लिए 'इनवेंट्री सिस्टम' कैसे मदद करता है ?  
How does an 'inventory system' help in the smooth running of the spa/salon business ?
16. प्यूबर्टी या यौवनावस्था तथा मीनोपॉज़ या रजोनिवृत्ति के दौरान हॉर्मोन के परिवर्तनों को समझाइए ।  
Explain the hormonal changes during puberty and during menopause.
17. परिसंचरण तंत्र के प्रकार्य लिखिए ।  
Write the functions of the circulatory system.
18. केक, पेस्ट्री तथा बिस्कुट इत्यादि बनाने के लिए किस पकाने की तकनीक का प्रयोग किया जाता है ? समझाइए ।  
Which technique is used to cook foods like cakes, pastries, biscuits etc. ?  
Explain.
19. मानव के आहार में 'प्रोटीन' की क्या भूमिका है, समझाइए ।  
Explain the role of 'Proteins' in the human diet.

लघु उत्तर वाले प्रश्न (कोई पाँच कीजिए) ।

3×5=15

Short answer questions (Attempt **any five**).

20. स्पा-मेन्यू के मूलभूत अवयव (अंग) लिखिए ।  
Write down the basic components of Spa-menu.
21. मानव शरीर के प्रत्येक अंग को विश्राम में सहायता देने वाले योगासन को समझाइए ।  
Explain the Yogasana which helps in relaxing each and every organ of the human body.

22. प्राणायाम की परिभाषा लिखिए और 'शीतली प्राणायाम' के अभ्यास के लाभ बताइए ।  
Define Pranayama and the benefits of doing 'Sheetali Pranayama'.
23. नौली क्रिया शरीर के पाचन तंत्र के लिए लाभदायक है । सिद्ध कीजिए ।  
Nauli Kriya is beneficial for the body's digestive tract. Justify.
24. रंग चिकित्सा के रंगों को समझाते हुए, उनका मानव शरीर के विभिन्न चक्रों पर होने वाले प्रभाव को समझाइए ।  
Explain the colours of colour therapy and their effects on all the human body chakras.
25. मिट्टी के विभिन्न प्रकारों का संक्षेप में वर्णन कीजिए ।  
Briefly describe different types of mud.
26. 'हाइड्रोथेरेपी' का संक्षेप में वर्णन कीजिए ।  
Describe 'Hydrotherapy' in brief.

### खण्ड ब

### SECTION B

दीर्घ उत्तर वाले प्रश्न (कोई तीन कीजिए) ।

5×3=15

Long answer questions (Attempt **any three**).

27. इस उपचार के अंतर्गत पैर के तलवों पर दिए गए शरीर के मानचित्र के अनुसार निश्चित बिन्दुओं पर दबाव डाला जाता है । इस शरीर के उपचार को पहचानिए और उसके बारे में विस्तृत जानकारी दीजिए ।  
In this treatment pressure is applied according to the body map on the feet to heal the body. Identify the name of the body treatment and explain.
28. प्राकृतिक रूप से किए जाने वाले उपचार के अंतर्गत ऐक्यूप्रेशर व ऐक्यूपंचर उपचारों का क्या योगदान है, यथा उचित चित्रों द्वारा पुष्टि कीजिए ।  
Justify the role of Acupressure and Acupuncture in the natural healing therapies, with appropriate illustrations.

- 29.** 'षट् क्रियाओं' की सूची बनाइए तथा 'जल धोति' या 'कुंजल क्रिया' को समझाइए ।  
List the 'Shat Kriyas' and explain the 'Jala Dhoti' or 'Kunjal Kriya'.
- 30.** किस प्रकार 'सिंहासन' थाइरॉइड रोग के केस में मददगार सिद्ध होता है ? स्पष्ट कीजिए ।  
Clarify how 'Sinhasana' helps in the case of thyroid disorders.
- 31.** किन्हीं चार जीवाणु जनित रोगों को, चित्र सहित समझाइए, जिनकी जानकारी (एहतियाती कार्रवाई के रूप में) एक स्पा/सेलोन में कार्यरत एक थेरापिस्ट को अवश्य होनी चाहिए ।  
Explain any four bacterial diseases with illustrations, which a spa/salon therapist should be aware of as precautionary measure.