

SET – 4**Series : GBM/C****कोड नं. 270**
Code No.**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 4 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 16 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 4 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 16 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 : 2½ घंटे**Time allowed : 2½ hours****अधिकतम अंक : 50****Maximum Marks : 50****खण्ड – अ****SECTION - A****दीर्घ उत्तर वाले प्रश्न : (कोई तीन कीजिए) (न्यूनतम 150 शब्द)****5 × 3 = 15****Essay type questions : (attempt any three) (minimum 150 words)**

1. पाचन तंत्र के अंगों के नाम लिखिए व उनके कार्यों का वर्णन करें।

Write the name of organs of the digestive system and explain their functions.

2. उच्च रक्तचाप से ग्रस्त 45 वर्ष की महिला के लिये आहार तालिका बनाइए ।
Prepare a diet chart for a 45 years old woman having hypertension.
3. कद बढ़ाने में सहायक किन्हीं दो आसनों की व्याख्या कीजिए ।
Explain any two asanas which are helpful to increase height.
4. सूर्य नमस्कार क्या है ? इसके क्या-क्या लाभ हैं ?
What is surya namaskar and what are its benefits ?

खण्ड – ब

SECTION - B

लघु उत्तर वाले प्रश्न : (सभी कीजिए) (न्यूनतम 50 शब्द)

3 × 3 = 9

Short answer questions : (attempt all) (minimum 50 words)

5. सौंदर्य उद्योग (Beauty business) में अच्छे संवाद (बातचीत) की क्या भूमिका है ?
What is the role of communication in beauty business ?
6. हृदय के वेल्वस् के नाम व कार्यों का वर्णन करें ।
Give the names and the functions of the valves present in the heart.
7. श्वासन से क्या-क्या लाभ हैं ?
Write down benefits of Shavasana.

खण्ड – स

SECTION - C

अति लघु उत्तर वाले प्रश्न : (कोई सात कीजिए)

2 × 7 = 14

Very short answer questions : (attempt any seven)

8. योग में विभिन्न मुद्रा के नाम लिखिए ।
List the types of mudras in Yoga.
9. बी.एम.आई. क्या है ? इसे किस प्रकार आँका जाता है ?
What is BMI and how it is worked out ?

10. सैलून (Saloon) में प्रमोशन (प्रचार) का क्या योगदान होता है ?

What can promotion do for your saloon ?

11. मानव शरीर में पाये जाने वाले पाँच प्रकार के टीशुस् (ऊतक) के नाम लिखें ।

Enlist the functions of five types of tissues found in the human body.

12. उत्सर्जन तंत्र के अवयवों के नाम लिखें ।

Enlist the organs of excretory system.

13. अस्थियों के प्राथमिक कार्य क्या हैं ?

Enlist the primary functions of bones.

14. जाकूज़ी हाइड्रो मसाज के क्या प्रभाव होते हैं ?

What are the general effects of Jacuzzi hydro massage ?

15. संचार तंत्र (सरकुलेटरी सिस्टम) के कार्यों का वर्णन करें ।

Mention the functions of the circulatory system.

खण्ड – द

SECTION – D

16. रिक्त स्थान भरें :

1 × 12 = 12

(i) शुष्क ताप से पकाने में सेंकना (बेकिंग) तथा _____ सम्मिलित है ।

(ii) आयुर्वेदिक औषधियों का जन्म _____ में हुआ ।

(iii) समग्र मसाज द्वारा, _____ का अच्छा उत्सर्जन होता है ।

(iv) बैक्टीरिया _____ से होकर त्वचा में प्रवेश करने के कारण फुर्युनकल (Furuncle) हो जाते हैं ।

(v) निम्न रक्तचाप से ग्रसित लोगों में कम रक्त संचार के कारण हाथ व पैर _____ रहते हैं ।

- (vi) फल व सब्जियाँ _____ का अच्छा स्रोत है ।
- (vii) योग से _____ होने का आभास होता है तथा स्मरण शक्ति बढ़ती है ।
- (viii) रक्त का दबाव (प्रेषर) वह शक्ति या दबाव है जो रक्त मुख्य धमनियों की _____ पर डालता है ।
- (ix) प्राणायाम _____ के एब्सोर्बेशन (सोखने की क्षमता) को बढ़ाता है तथा सभी अंगों को सक्रिय बनाता है ।
- (x) समग्र स्वास्थ्य शरीर, _____ तथा आत्मा को प्रभावित करने का कल्याणकारी साधन है ।
- (xi) _____, Ectomorph & Mesomorph तीन मुख्य प्रकार के शरीर हैं ।
- (xii) मसाज के दौरान रक्त संचार बढ़ने से अधिक _____ मिलती है ।

Fill in the blanks : (attempt all **twelve**)

- (i) Cooking by dry heat includes baking and _____
- (ii) Ayurvedic medicine was found in _____.
- (iii) Holistic massage encourages better _____ disposal.
- (iv) Furuncle is caused by bacteria that enter the skin through the _____.
- (v) People with low blood pressure usually have poor circulation with _____ hands and feet.
- (vi) Fruits and vegetables are important sources of _____.
- (vii) Yoga enhances the sense of _____ and improves memory.
- (viii) Blood pressure is the force or pressure which the blood exerts on the _____ of the main arteries.
- (ix) Pranayama increases absorption of _____ and activates the vital organs.
- (x) Holistic health is a wellness approach that addresses the body, _____, and spirit.
- (xi) The three main body types are ectomorph, _____ and mesomorph.
- (xii) The increased blood circulation during massage brings in extra _____.
