

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 5 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 5 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 : $2\frac{1}{2}$ घण्टे

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

अधिकतम अंक : 50

Maximum Marks : 50

सामान्य निर्देश :

प्रश्न पत्र के सभी खण्ड हल करने हैं ।

General Instructions :

Attempt **all** sections of the paper.

खण्ड क

SECTION A

दीर्घ उत्तर वाले प्रश्न (कोई **तीन** कीजिए) । (न्यूनतम 150 शब्द प्रत्येक)

5×3=15

*Essay type questions (Attempt any **three**). (Minimum 150 words each)*

1. उत्सर्जन तंत्र से आप क्या समझते हैं ? इसके भाग व कार्यों के विषय में लिखिए ।

What do you understand by excretory system ? Write about its parts and functions.

2. मत्स्य आसन की व्याख्या कीजिए तथा इसके लाभ व सावधानियों पर प्रकाश डालिए ।

Explain Matsya asana and highlight its benefits and precautions.

3. अस्थि तंत्र के कार्य लिखिए ।

Write the functions of the skeletal system.

4. पीठ पर लेट कर करने वाले दो आसनों की व्याख्या कीजिए तथा उनसे होने वाले लाभ बताइए ।

Explain two asanas which are performed while lying down on the back and write their benefits.

खण्ड ख

SECTION B

लघु उत्तर वाले प्रश्न (सभी कीजिए) । (न्यूनतम 50 शब्द प्रत्येक)

3×3=9

Short answer questions (Attempt **all**). (Minimum 50 words each)

5. स्पा (Spa) में होने वाली आधुनिक प्रवृत्तियों के बारे में संक्षेप में लिखिए ।
Briefly write down about the modern trends in spa.
6. जल नेती शरीर के लिए किस प्रकार लाभप्रद है ?
How is Jal Neti beneficial for the body ?
7. भावशुद्धि का विस्तार में वर्णन कीजिए ।
Explain Bhavashudhi in detail.

खण्ड ग

SECTION C

अति लघु उत्तर वाले प्रश्न (कोई सात कीजिए) ।

2×7=14

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

8. भाप से भोजन पकाने के विषय में लिखिए ।
Write about steaming of the food.
9. तेल (Oil) से भोजन पकाने के प्रकार लिखिए ।
Write the types of Oil cooking.
10. अंकुरण से आप क्या समझते हैं ?
What do you understand by germination ?
11. खमीरीकरण विधि पोषक मान को कैसे बढ़ा सकती है ?
How can fermentation method improve the nutritional value ?
12. उच्च-रक्तचाप के क्या लक्षण हैं ?
What are the symptoms of hypertension ?

13. मधुमेह रोग के क्या कारण हैं ?

What are the reasons of diabetes ?

14. एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए ग्रीष्म ऋतु का आहार (summer diet) आप किस प्रकार सुनियोजित करेंगे ?

How would you plan the summer diet for a healthy person ?

15. सूर्य नमस्कार प्रातःकाल में क्यों किया जाता है ?

Why is Surya Namaskar practised in the morning ?

खण्ड घ

SECTION D

16. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए (**सभी** कीजिए) :

1×12=12

- (i) फल व सब्जियाँ _____ के महत्वपूर्ण स्रोत हैं ।
- (ii) योग _____ होने का आभास देता है (चेतना बढ़ाना है) तथा स्मरणशक्ति बढ़ाता है ।
- (iii) वसा शरीर के लिए आवश्यक है क्योंकि यह _____ की रक्षा करता है ।
- (iv) यकृत _____ का उत्पादन करता है जो वसा को तोड़ने में सहायक है ।
- (v) लाल रक्त कण _____ में बनते हैं ।
- (vi) छोटी अस्थियों को _____ अस्थि कहा जाता है ।
- (vii) मुक्त रूप से चल जोड़ों को _____ जोड़ भी कहा जाता है ।
- (viii) थेरेपिस्ट को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि सभी विवरण भरे जाएँ तथा क्लाइंट अपने _____ में हस्ताक्षर करे ।
- (ix) लार में _____ होते हैं जो स्टार्च को शर्करा में बदल देते हैं ।
- (x) वजन कम करने के लिए _____ कैलोरी का आहार चाहिए ।
- (xi) आयुर्वेदिक औषधियों का संस्थापन _____ में हुआ था ।
- (xii) समग्र मसाज _____ के बेहतर उत्सर्जन के लिए प्रोत्साहित करता है ।

Fill in the blanks (Attempt *all*) :

- (i) Fruits and vegetables are important sources of _____ .
- (ii) Yoga enhances the sense of _____ and improves memory.
- (iii) Fat is essential to the body because it helps to protect _____ .
- (iv) Liver produces _____ which helps in breaking down the fats.
- (v) Red blood cells are formed in the _____ .
- (vi) Small bones are called _____ bones.
- (vii) Freely movable joints are known as _____ joints.
- (viii) The therapist should ensure that all the details are recorded and the client has signed her _____ .
- (ix) Saliva contains _____ which converts starch into sugar.
- (x) _____ calorie diet is required for weight loss.
- (xi) Ayurvedic medicine originated in _____ .
- (xii) Holistic massage encourages better _____ disposal.