

SET – 4

Series : SGN/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

सामान्य निर्देश :

प्रश्न-पत्र के सभी खण्ड हल करने हैं।

General Instructions :

Attempt all sections of the paper.

खण्ड – क
SECTION – A

1. रिक्त स्थान : (सभी करें)

1 × 12 = 12

- (i) स्पा/सैलून में संचार के दो प्रकार के माध्यम प्रयोग किए जाते हैं। एक _____ संचार के नाम से जाना जाता है तथा अन्य है अमौखिक संचार।
- (ii) 'सूर्य नमस्कार' की कुल प्रक्रियाओं की संख्या _____ है।
- (iii) 'त्राटक' क्रिया _____ चक्र को जागृत करती है।
- (iv) परिसंचरण तंत्र के प्रमुख अंग का नाम _____ है।
- (v) _____ अंतःस्त्रावी ग्रंथि शरीर में उपस्थित सभी अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के राजा के रूप में जानी जाती है।
- (vi) _____ भोजन नाल का प्रमुख नाम है।
- (vii) उष्ण ताप द्वारा भोजन पकाने के अंतर्गत बेकिंग तथा _____ आते हैं।
- (viii) _____ को आमतौर पर उच्च रक्तचाप के नाम से जाना जाता है।
- (ix) _____ ऋतु के आहार के अंतर्गत फलों के जूस, नारियल पानी, लस्सी तथा नींबू पानी इत्यादि आने चाहिए।
- (x) स्केबीज तथा पैडिकूलोसिस कैविटिस _____ रोग हैं।
- (xi) सिबेशियस ग्रंथि के अति स्त्राव के फलस्वरूप _____ रोग हो जाता है।
- (xii) स्पा/सैलून के दौरान अस्वच्छता के चलते _____ तथा _____ प्रकार के विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

Fill in the blanks : (Attempt all)

- (i) There are two types of communication in SPA/Saloon. One is _____ communication and other the one is non-verbal communication.
- (ii) Total number of exercises of Surya Namaskar are _____.
- (iii) 'Tratak' stimulates _____ chakra.
- (iv) _____ is the main organ of the circulatory system.
- (v) _____ gland is the king of all the endocrine glands.
- (vi) _____ is known as Food pipe.
- (vii) Cooking by dry heat includes baking and _____.
- (viii) _____ is commonly known as High Blood Pressure.
- (ix) Fruit juice, Nariyal Pani, Lassi and Nimboo pani should be included in _____ season diet.
- (x) Scabies and pediculosis cavities are _____ diseases.
- (xi) _____ disease is caused by over secretion of sebaceous gland.
- (xii) _____ and _____ are caused by hygienic practices in SPA/Saloon.

खण्ड – ख
SECTION - B

अति लघु उत्तर प्रश्न : (कोई सात करें)

2 × 7 = 14

Very Short Answers. (Attempt any **seven**)

2. अंतःस्रावी तंत्र की सभी ग्रंथियों को नामांकित करें ।
List the glands of the 'Endocrine System'.
3. भोजन के महत्त्व को बढ़ाने के लिए किन-किन तकनीकों का प्रयोग आप कर सकते हैं, सूचित करें, साथ ही किसी एक को संक्षेप में समझाइए ।
List different types of technologies to improve food quality and explain any one of them in brief.
4. 'हृदय गति' को आमतौर पर ईंजन दौड़ के नाम से जाना जाता है, समझाइए ।
Explain why 'Hridya Gati' is commonly known as 'engine daurh.'
5. 'मिट्टी चिकित्सा' का निरूपण करें ।
Describe 'Mud therapy'.
6. 'एक्ने रोजासीया' क्या है ? वर्णन करें ।
What is 'Acne Rosacea' ? Explain.
7. अपने क्लाइंट या ग्राहक के साथ मधुर संबंध स्थापित करने के लिए किन व्यक्तिगत विशेषताओं का योगदान है ? लिखें ।
What are the personal characteristics which helps to create a good relationship with the client ? Write.
8. स्वयं के सैलून की शुरुआत करने के लिए 'व्यापार' के विभिन्न प्रकारों को जानने की आवश्यकता क्यों है ? समझाइए ।
What are the 'types of business' you need to know before you want to start your own Saloon ?
9. मानव शरीर में स्थित 'हड्डियों' के प्रकारों का वर्णन करें ।
Explain the types of bones of human body.

खण्ड – ग
SECTION – C

लघु उत्तर (सभी तीन) : (न्यूनतम 50 शब्द)

3 × 3 = 9

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

10. 'भाव शुद्धि' से आप क्या समझते हैं ? समझाइए ।
What do you understand by 'Bhavshudhi' ? Explain.
11. 'सर्वांगासन' की उचित स्थिति तथा लाभों का विवरण दें ।
Write the correct Posture & benefits of 'Sarvangasana'.
12. 'मुद्रा' शब्द को परिभाषित करते हुए मुद्राओं के प्रकार समझाइए ।
Explain the term 'Mudra'. List different types of Mudras.

खण्ड – घ
SECTION – D

कोई तीन करें : (दीर्घ उत्तर वाले प्रश्न) (150 शब्द न्यूनतम)

5 × 3 = 15

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

13. अपने पाठ्यक्रम में दिए गए योगासनों की सूची बनाते हुए 'कोणासन' को लाभ तथा सावधानियों सहित समझाइए ।
List all the Yogasanas of your syllabus and explain 'Konasana' with its precautions and benefits.
14. मानव शरीर के लिए प्रयोग किए जाने वाले षट्कर्म या शरीर की भीतरी स्वच्छता की प्रक्रियाओं को समझाइए ।
Describe internal cleansing process or 'Shatkarmas' for human body.
15. हाइड्रोथेरेपी का वर्णन करें । मानव शरीर के लिए जकूजी हाइड्रो मसाज किस प्रकार उत्तम है ?
Describe 'Hydrotherapy' and explain how Jacuzzi hydro massage is good for the body.
16. 'शिरोधारा' नामक भारतीय उपचार पद्धति का विस्तृत उल्लेख करें ।
Explain 'Shirodhara' the Indian body treatment in detail.