

**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)

$3 \times 3 = 9$

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)

$2 \times 7 = 14$

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. जाकूजी 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 (प्रेसर) 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 \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_