

Series SGN

कोड नं.
Code No.

270

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 27 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 27 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 : $2\frac{1}{2}$ घण्टेTime 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

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए (सभी कीजिए) :

1×12=12

Fill in the blanks (Attempt **all**) :

1. स्वयं का स्पा/सैलून स्थापित करने के लिए साझेदारों की संख्या एक (साझेदार) से प्रारम्भ होकर अधिकतम _____ साझेदारों तक हो सकती है ।

To establish your own Spa/Salon, the partnership could be from one (partner) and up to _____ partners.

2. _____ नामक योगासन विश्राम के लिए सर्वोत्तम आसन माना जाता है ।

_____ Yogasana is the best asana for relaxation.

3. तीन प्रकार के बंध इस प्रकार हैं – जालंधर बंध, उड्डियान बंध तथा _____ बंध ।

The three types of Bandhas are Jalandhara bandha, Uddiyana bandha and _____ bandha.

4. गले में उपस्थित एक अंतःस्रावी ग्रंथि का नाम _____ है ।

_____ is the endocrine gland situated in the throat area.

5. मुख में उपस्थित लार ग्रन्थियों के कुल _____ जोड़े होते हैं ।

There are _____ pairs of salivary glands present in the mouth.

6. _____ तंत्रिका तंत्र का प्रमुख अंग है ।

_____ is the main organ of the nervous system.

7. एक व्यक्ति के सामान्य वज़न के अनुसार बी.एम.आई. की श्रेणी/सीमा _____ है ।
The range of BMI is _____ for normal weight.
8. _____ रोग को आमतौर पर शुगर के नाम से जाना जाता है ।
_____ disease is commonly known as sugar.
9. विटामिन _____ सिट्रस (खट्टे) फल, हरी पत्तेदार सब्जियों तथा टमाटर इत्यादि में पाया जाता है ।
Vitamin _____ is found in citrus fruits, green leafy vegetables and tomatoes.
10. _____ एक विषाणु जनित रोग है ।
_____ is a viral disease.
11. _____ पैर के तलवों, एड़ी तथा पैर की अंगुलियों में पाए जाने वाला एक विषाणु संक्रमण है ।
_____ is a viral infection found in soles of feet, heels and toes.
12. _____ नामक संक्रमण अधिकतर दूषित चीज़ों जैसे कंघी, गंदे कपड़ों तथा तौलिये आदि के प्रयोग के कारण हो जाता है ।
_____ is the infection caused by contaminated objects like combs, clothes, towels, etc.

खण्ड ख

SECTION B

अति लघु उत्तर वाले प्रश्न (कोई सात कीजिए) :

2×7=14

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

13. लिम्फेटिक या लसीका तंत्र से आप क्या समझते हैं ?
What do you understand by lymphatic system ?
14. 'भोजन पकाने' की विभिन्न विधियों की सूची बनाइए और उनमें से किसी एक विधि को संक्षेप में समझाइए ।
List the different methods of 'cooking' and briefly explain any one of them.

15. किन्हीं दो 'हस्त मुद्राओं' को समझाइए ।
Explain any two 'Hasta Mudras'.
16. रंग चिकित्सा के लाभों को समझाइए ।
Explain the benefits of Colour therapy.
17. 'रिंगवर्म' के लक्षणों को समझाइए ।
Explain the symptoms of 'Ringworm'.
18. क्या आपको लगता है कि प्रचार के माध्यम द्वारा आपके सैलून के विकास में सहायता मिलती है ? स्पष्ट कीजिए ।
Do you think that promotions help to grow your Salon ? Clarify.
19. व्यापार में 'फ्रैंचाइजिंग' की भूमिका का वर्णन कीजिए ।
Describe the role of 'Franchising' in business.
20. स्वयं के स्पा/सैलून में प्रयोग किए जाने वाले सेवा अभिलेख कार्ड (सर्विस रिकॉर्ड कार्ड) की भूमिका का महत्त्व साबित कीजिए ।
Prove the role of keeping the Service Record Card in your Spa/Salon.

खण्ड ग

SECTION C

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

3×3=9

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

21. 'बॉडी रैप' या 'शरीर की लपेट' शब्द का वर्णन करते हुए इसके प्रकार तथा लाभ बताइए ।
Describe the term 'Body Wraps' with their types and benefits.
22. 'चक्रासन' की उचित स्थिति तथा लाभों को लिखिए ।
Write the correct posture and benefits of 'Chakrasana'.
23. 'नेति' के प्रकारों का सारांश दीजिए ।
Summarise the types of 'Netis'.

खण्ड घ
SECTION D

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

5×3=15

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

24. 'पश्चिमोत्तानासन' की परिभाषा दीजिए, साथ ही चित्रित करते हुए उसकी सावधानियाँ तथा लाभ बताइए ।

Define 'Paschimottanasana' with illustrations, precautions and benefits.

25. 'प्राणायाम' को समझाइए । प्राणायामों के विभिन्न नामों की सूची बनाते हुए उन प्राणायामों के प्रकारों की भी व्याख्या कीजिए जो शरीर के भीतर शीतलता का प्रभाव देते हैं ।

Explain 'Pranayama'. List the different names of Pranayamas and also explain the types of Pranayamas which have a cooling effect on the body.

26. "मेडिकल या स्वास्थ्य के क्षेत्र में स्पा के उपचारों ने धीरे-धीरे अपनी मान्यता प्राप्त की है ।" इस तथ्य को साबित कीजिए ।

"Spa treatments have slowly gained recognition in the medical area." Prove the statement.

27. 'एक्यूप्रेशर मालिश' तथा 'शिऐटसु' नामक परंपरागत शरीर उपचार पद्धतियों की तुलना कीजिए ।

Compare 'Acupressure massage' and 'Shiatsu', the traditional body therapies.