

Series : SKS/1

कोड नं. 136/1
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 2 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 8 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 जायेगा । 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 2 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 8 questions.
- Please write down the Serial Number of the question before attempting it.
- 15 minutes 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.

योग, शारीर तथा शरीर क्रियाविज्ञान

(स्वास्थ्य देखभाल तथा सौंदर्य संवर्धन)

(सैद्धान्तिक) प्रश्न-पत्र III

YOGA, ANATOMY AND PHYSIOLOGY

(Health Care and Beauty Culture)

(Theory) Paper III

निर्धारित समय : 3 घंटे]

Time allowed : 3 hours]

[अधिकतम अंक : 50

[Maximum Marks : 50

निर्देश : (i) किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

(ii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

Instructions : (i) Attempt any five questions.

(ii) All questions carry equal marks.

1. पाचन प्रणाली को विस्तारपूर्वक लिखिए ।
Describe the Digestive System in detail. 10
2. निम्नलिखित अंतःस्रावी ग्रन्थियों (एण्डोक्राइन ग्लैंड्स) के प्रकारों का वर्णन कीजिए : 10
(अ) पीयूष ग्रंथि (पिट्यूटरी ग्लैंड)
(ब) अवटु ग्रंथि (थाइराइड ग्लैंड)
(स) उप-अवटु ग्रंथि (पैराथाइराइड ग्लैंड)
(द) अग्न्याशय ग्रंथि (पेनक्रियाज)
Explain the functions of the following Endocrine Glands :
(a) Pituitary Gland
(b) Thyroid Gland
(c) Parathyroid Gland
(d) Pancreas
3. आसन क्या हैं ? इसके महत्त्व को स्पष्ट कीजिए ।
What are Asanas ? Explain its importance. 10
4. किसी व्यक्ति को कद को बढ़ाने के लिये आप कौन से आसनों को करने का सुझाव देंगे ? वर्णन कीजिए यह आसन किस प्रकार कद को बढ़ाने में सहायक है ।
Which Asanas would you recommend to a person for increasing height ? Explain how these Asanas are helpful for increasing height. 10
5. शवासन और वीरासन को विस्तार से लिखिए ।
Describe Shavasana and Virasana in detail. 10
6. भावशुद्धि क्या है और यह हमारी सेहत के लिये कैसे सहायक है ?
What is Bhav Shuddhi and how is it helpful for our health ? 10
7. (अ) त्वचा का पोषण कैसे होता है ? 5
(ब) ऐपिडर्मिस लेयरस का वर्णन कीजिए । 5
(a) How is the skin nourished ?
(b) Explain the Epidermis layers.
8. सुप्तवज्रासन और चक्रासन के लाभों और सावधानियों का वर्णन कीजिए ।
Explain the benefits and precautions of Suptvajasana and Chakrasana. 10