

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--

रोल नं.

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 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 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 घण्टे

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 ।

Note :

- (i) Attempt any **five** questions.
- (ii) All questions carry equal marks.

1. अंतःस्त्रावी (इन्डोक्राइन) तन्त्र के बारे में विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए । 10
Describe in detail about the endocrine system.
2. रक्त की तीन प्रमुख नाड़ियों के नाम बताइए और उन्हें विस्तारपूर्वक समझाइए । 10
Name the three major types of blood vessels and explain them in detail.
3. आसन से आप क्या समझते हैं ? आसन करते समय किन सामान्य निर्देशनों का पालन करोगे ? 10
What do you understand by Asana ? What are the general instructions to be followed while performing Asana ?
4. भाव शुद्धि के विभिन्न प्रकारों को विस्तारपूर्वक लिखिए । 10
Describe the different types of Bhav Shuddhi.
5. जानुशिर्षासन और सुप्तवज्रासन के लाभों और सावधानियों को विस्तारपूर्वक लिखिए । 10
Explain the benefits and precautions of Janushirshasana and Suptvajrasana.
6. स्थूल व्यायाम के भागों के नाम बताइए और किन्हीं दो स्थूल व्यायाम की विधि और लाभों को लिखिए । 10
Name the parts of Sthula Vyayama and explain the procedure and benefits of any two Sthula Vyayama.
7. एक तन्दुरुस्त त्वचा के बारे में विस्तार से बताइए और त्वचा के प्रकारों का वर्णन कीजिए । 10
Briefly describe a healthy skin and explain the functions of the skin.
8. आसन आपके व्यक्तित्व को कैसे निखारते हैं ? बताइए । 10
How do Asanas enhance your personality ?