

**Series SOS**

Code No. **136**  
कोड नं.

Roll No.  
रोल नं.

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

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.  
परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।

- 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 script during this period.
- 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 ।

**YOGA, ANATOMY AND PHYSIOLOGY**  
**(Health Care and Beauty Culture)**  
**(Theory) Paper III**

**योग, शारीर तथा शरीर क्रियाविज्ञान**  
**(स्वास्थ्य देखभाल तथा सौंदर्य संवर्धन)**  
**(सैद्धान्तिक) प्रश्न-पत्र III**

*Time allowed : 3 hours*  
*निर्धारित समय : 3 घण्टे*

*Maximum Marks : 50*  
*अधिकतम अंक : 50*

136

1

P.T.O.

**Note :**

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

**निर्देश :**

- (i) किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
- (ii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. Describe in detail about the Excretory system. 10  
उत्सर्जन तन्त्र के बारे में विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।
2. Name the four major parts of the heart. Describe the functions of each part. 10  
हृदय के चार प्रमुख भागों के नाम बताइए । प्रत्येक भाग के प्रकार्यों को विस्तार से लिखिए ।
3. Describe the concept of Asanas. Explain the benefits of Asanas. 10  
आसनों की अवधारणा का वर्णन कीजिए । आसनों के लाभों को विस्तारपूर्वक समझाइए ।
4. What is meant by Bhav Shuddhi ? Explain. 10  
भाव शुद्धि का क्या तात्पर्य है ? विस्तारपूर्वक समझाइए ।
5. What is Sthula Vyayama ? Explain the benefits of Sthula Vyayama. 10  
स्थूल व्यायाम क्या है ? स्थूल व्यायाम के लाभों को विस्तारपूर्वक समझाइए ।
6. Explain Paschimottan Asana and Vir Asana in detail. 10  
पाश्चिमोत्तान आसन और वीर आसन को विस्तारपूर्वक समझाइए ।
7. What is skin ? Explain the layers of the dermis. 10  
त्वचा क्या है ? डर्मिस की परतों को विस्तारपूर्वक समझाइए ।
8. Which Asanas would you recommend to a person suffering from Thyroid and Asthma ? Explain how these Asanas are helpful in Thyroid and Asthma. 10  
थाइराइड और अस्थमा से पीड़ित व्यक्ति को कौनसे आसन करने का सुझाव दोगे ? यह आसन थाइराइड और अस्थमा को ठीक करने में किस प्रकार सहायक हैं, समझाइए ।