

CHBC-103

सौन्दर्य समस्याओं का आयुर्वेदिक समाधान
Certificate in Herbal Beauty Care (CHBC-12)
Examination, 2017

Time : 3 Hours**Max. Marks : 40**

नोट : यह प्रश्न पत्र चालीस (40) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

खण्ड-क

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए साढ़े नौ ($9\frac{1}{2}$) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. षट्कर्म का विस्तृत वर्णन कीजिए।
2. दोषों के अनुसार भोजन करने पर विस्तृत लेख लिखिए।
3. पथ्य-अपथ्य आहार को समझाते हुए उपवास से शरीर की सुरक्षा को स्पष्ट कीजिए।

4. निम्नलिखित पर विस्तृत टिप्पणियाँ लिखिए :

- (अ) क्लिन्जिंग
- (ब) टोनिंग
- (स) मोश्चराइजिंग
- (द) स्क्रबिंग

खण्ड—ख

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं।
प्रत्येक प्रश्न के लिए चार (04) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. स्टीमिंग के लाभों का वर्णन कीजिए।
2. निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :
(अ) फेसपैक
(ब) मास्क
3. मानव जीवन में योग के महत्व पर प्रकाश डालिए।
4. प्राणायाम की क्रियाओं को समझाते हुए प्राणायाम के प्रकारों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।
5. नेति क्रिया का वर्णन कीजिए।
6. प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त को स्पष्ट कीजिए।
7. आयुर्वेदिक आहार आपके सौन्दर्य में किस प्रकार सहायक है ?
प्रकाश डालिए।
8. निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :
(अ) मात्रापूर्वक भोजन से लाभ
(ब) कफ प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए उपयुक्त भोजन

खण्ड—ग

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा ($\frac{1}{2}$) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

सही उत्तर चुनिए :

1. रात को मेकअप उतारने के लिए प्रयोग करना चाहिए :
 - (अ) क्लिन्जिंग क्रिम, लोशन या दूध
 - (ब) हर्बल पाउडर
 - (स) गुलाब जल
 - (द) रोजमैरी, मिंट, सौंफ आदि अर्क
2. अष्ट आहार विधि विशेषायतन निम्न है :
 - (अ) प्रकृति, करण, संयोग, राशि, देश, काल, उपयोग संस्था, उपयोक्ता
 - (ब) विकृति, करण, संजोग, राशि, प्रदेश, काल, उपयोग संस्था, उपयोक्ता
 - (स) प्रकृति, करण, संजोग, राशि, देश, काल, उपयोग संस्था, उपयोक्ता
 - (द) विकृति, करण, संयोग, राशि, देश, कला, उपयोग संस्था, उपयोक्ता
3. सुन्दरता विटामिन किस विटामिन को कहा जाता है ?
 - (अ) विटामिन-सी
 - (ब) विटामिन-ए
 - (स) विटामिन-ई
 - (द) उपर्युक्त सभी

4. मेकअप को त्वचा पर देर तक स्थायी रूप से टिका रहने के लिए प्रयोग करते हैं :
 - (अ) मोश्चराइजिंग
 - (ब) क्लिन्जिंग
 - (स) स्क्रबिंग
 - (द) टॉनिंग
5. सनबर्न में अति उपयोगी है :
 - (अ) क्लिन्जिंग
 - (ब) टोनिंग
 - (स) मोश्चराइजिंग
 - (द) वाशिंग

सत्य/असत्य लिखिए :

6. टोनिंग द्वारा त्वचा के समस्त छिद्र बंद हो जाते हैं।
(सत्य/असत्य)
7. तैलीय या सामान्य त्वचा के लिए सप्ताह में 1 बार स्टीम लें।
(सत्य/असत्य)
8. पथ्य-अपथ्य दोनों प्रकार के पदार्थों को एक साथ मिलाकर खाना 'विषमाशन' कहलाता है।
(सत्य/असत्य)
9. ज्यादा पोषक मोइश्चराइजरो का प्रयोग रात में करना चाहिए।
(सत्य/असत्य)
10. पथ्य-अपथ्य दोनों प्रकार के पदार्थों को एक साथ मिलाकर खाना 'समशन' कहलाता है।
(सत्य/असत्य)