

2. अष्ट-आहार-विधि विशेषायतन का वर्णन कीजिए।
3. स्टीमिंग से आप क्या समझते हैं? स्टीमिंग की विधि, लाभ एवं सावधानियों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

खण्ड-ख

(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पाँच (05) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।
(4 x 5=20)

1. निम्नलिखित पर टिप्पणी लिखिए :-
अ- नेत्र तर्पण
ब- फेस पैक
2. आसन का अर्थ समझाते हुए किन्हीं 2 आसनों का वर्णन कीजिए।
3. मालिश से होने वाले लाभों का वर्णन कीजिए।
4. दोषों के अनुसार भोजन किस प्रकार करना चाहिए।
5. पथ्य-अपथ्य, आहार से आप क्या समझते हैं?
6. प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त को स्पष्ट कीजिए।

CHBC-103

सौन्दर्य समस्याओं का आयुर्वेदिक समाधान

Certificate in Herbal Beauty Care

(CHBC-16/17)

Examination-2019

Time : 3 Hours

Max. Marks : 40

नोट : यह प्रश्नपत्र चालीस (40) अंकों का है जो दो (02) खण्डों, क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

खण्ड-क

(दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

नोट : खण्ड 'क' में तीन (03) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।
(2×10=20)

1. मानव जीवन में योग का महत्व स्पष्ट करते हुए षट्कर्म का वर्णन कीजिए।