

**704**

Total Pages : 3

Roll No. : .....

## **CHBC-103**

**सौन्दर्य समस्याओं का आयुर्वेदिक समाधान**

Certificate in Herbal Beauty Care (CHBC-16/17)

Examination 2021 (Winter)

Time : 2 Hours

Max. Marks : 50

नोट: यह प्रश्न पत्र पचास (50) 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 पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिये तेरह (13) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

(2 x 13 = 26)

Q.1. राजयोग तथा अष्टांग योग पर विस्तृत रूप से प्रकाश डालिए।

P.T.O.

**704**

1

- Q.2. प्राकृतिक चिकित्सा का वर्णन कीजिए।
- Q.3. स्टीमिंग से आप क्या समझते हैं? स्टीमिंग की विधि, लाभ एवं सावधानियों का विस्तृत वर्णन कीजिए।
- Q.4. प्राणायाम से आप क्या समझते हैं विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
- Q.5. सौन्दर्य को प्रभावित करने वाले कुछ क्षुद्र रोगों का वर्णन करें।

### खण्ड—ख

#### (लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

नोट: खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिये छः (6) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

(4 x 6 = 24)

- Q.1. निम्नलिखित पर टिप्पणी लिखिए।  
क) टोनिंग  
ख) क्लिन्जिंग
- Q.2. नेत्र तर्पण की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।
- Q.3. आसन का अर्थ समझाते हुए आसन के प्रकारों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।
- Q.4. पथ्य—अपथ्य आहार से आप क्या समझते हैं।
- Q.5. धौति का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।
- Q.6. शरीर व स्वास्थ्य रक्षा में नीद का महत्व दर्शाइये।
- Q.7. मालिस से होने वाले लाभों का वर्णन कीजिए।
- Q.8. आयुर्वेद को परिभाषित कर उसका प्रयोजन स्पष्ट कीजिए।
-