

CAFN-04

आयुर्वेद तथा योग

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition (CAFN-12/16)
Examination, 2017

Time : 3 Hours

Max. Marks : 35

नोट : यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) 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 देने हैं।

खण्ड—क

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए साढ़े सात ($7\frac{1}{2}$) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. अष्टांग योग का विस्तृत वर्णन कीजिए।
2. योग के चिकित्सकीय, नैतिक व आर्थिक महत्त्व पर प्रकाश डालिए।
3. अधोलिखित आसन का सचित्र वर्णन कीजिए :
(अ) वज्रासन
(ब) पदमासन
(स) शलभासन
4. सूर्य नमस्कार का वर्णन कीजिए।

खण्ड—ख

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं।
प्रत्येक प्रश्न के लिए ढाई ($2\frac{1}{2}$) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल छः (06) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. योग के आध्यात्मिक महत्त्व पर प्रकाश डालिए।
2. मानव जीवन में योग की उपयोगिता की व्याख्या कीजिए।
3. योग शब्द का अर्थ स्पष्ट करते हुए योग की संक्षिप्त परिभाषा स्पष्ट कीजिए।
4. प्राणायाम की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिए।
5. धारणा, ध्यान एवं समाधि पर प्रकाश डालिए।
6. शवासन का सचित्र वर्णन कीजिए।
7. ध्यान लगाने में सहायक आसनों का वर्णन कीजिए।
8. कटिचक्रासन का वर्णन कीजिए।

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. यम है :

(अ) अहिंसा

- (ब) सत्य
 (स) अस्तेय
 (द) उपर्युक्त सभी
2. 'योगसूत्र' के रचेता हैं :
 (अ) आचार्य चरक
 (ब) श्रीकृष्ण
 (स) पतंजलि
 (द) वागभट्ट
3. कौन-सा ध्यानात्मक आसन नहीं है ?
 (अ) पद्मासन
 (ब) सुख आसन
 (स) अर्ध पद्मासन
 (द) मार्जारी आसन
4. चित्तवृत्तियों के निरोध को कहते हैं :
 (अ) संयोग
 (ब) वियोग
 (स) योग
 (द) उपर्युक्त सभी
5. नियम होते हैं :
 (अ) 02
 (ब) 03
 (स) 05
 (द) 06

सत्य/असत्य लिखिए :

6. अन्तःकरण में सन्तुष्टि का भाव उदय होना ही संतोष है।
(सत्य/असत्य)
7. अहिंसा नियम के अन्तर्गत आता है।
(सत्य/असत्य)
8. शौच के 3 भेद होते हैं।
(सत्य/असत्य)
9. अस्तेय समाधि के अन्तर्गत आता है।
(सत्य/असत्य)
10. 'समाधिपाद' योगसूत्र का प्रथम अध्याय है।
(सत्य/असत्य)