

CHBC-103

सौन्दर्य समस्याओं का आयुर्वेदिक समाधान

Certificate in Herbal Beauty Care (CHBC-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. स्टीमिंग से आप क्या समझते हैं ? स्टीमिंग की विधि, लाभ एवं सावधानियों का विस्तृत वर्णन कीजिए।
2. 'राजयोग को अष्टांग योग कहते हैं।' विस्तृत रूप से प्रकाश डालिये।
3. प्राकृतिक चिकित्सा का विस्तृत वर्णन कीजिए।
4. अष्ट आहार विधिविशेषायतन 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. निम्नलिखित पर टिप्पणी कीजिए :
 (अ) क्लिन्जिंग
 (ब) टोनिंग
2. स्नान से आप क्या समझते हैं ? विशेष प्रकार के बाथ को संक्षिप्त में समझाइये।
3. नेत्र तर्पण की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।
4. आसन का अर्थ समझाते हुए आसन के प्रकारों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।
5. आयुर्वेद क्या है ? आयुर्वेद के प्रयोजन को स्पष्ट कीजिए।
6. शरीर व स्वास्थ्य रक्षा में नींद का महत्व दर्शाइये।
7. धौति का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।
8. 'सनबर्न में अति उपयोगी है मोश्चराइजर' पर प्रकाश डालिये।

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 चुनिये।

1. त्वचा की बाहरी रूप से देखभाल की प्रथम विधि को कहते हैं :
 (अ) मोश्चराइजिंग
 (ब) क्लिन्जिंग
 (स) टोनिंग
 (द) स्क्रबिंग
2. सामान्य त्वचा के लिये उपयुक्त फ़ैस पैक :
 (अ) सेब, गाजर, नाशपाती आदि।
 (ब) केला, अंगूर, आड़ू आदि।
 (स) बंदगोभी, खीरा, संतरा, स्ट्राबेरी आदि।
 (द) गुलाब, चमेली आदि।
3. आयुर्वेद में मुख्यतः गुण एवं रस क्रमशः है :
 (अ) 6, 6
 (ब) 6, 8
 (स) 8, 6
 (द) 8, 8
4. विषमाशन, अध्यशन और समशन तीनों ही :
 (अ) पथ्य
 (ब) अपथ्य
 (स) विषमाशन, अध्यशन-अपथ्य, समशन-पथ्य
 (द) विषमाशन-अपथ्य, अध्यशन, समशन-पथ्य

5. षट्कर्म निम्नलिखित हैं :

- (अ) यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा
- (ब) आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समाधि
- (स) धौति, नस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति
- (द) आसन, प्राणायाम, कपालभाति, धौति, नस्ति, नेति

सत्य/असत्य लिखिए :

- 6. टोनिंग द्वारा त्वचा के समस्त छिद्र बंद हो जाते हैं।
- 7. एल्कोहॉलयुक्त मोश्चराइजर का प्रयोग करना लाभकारी होता है।
- 8. शुष्क त्वचा के लिये 2 सप्ताह में 1 बार स्टीम लें।
- 9. प्राणों के व्यायाम को ही प्राणायाम कहते हैं।
- 10. आहार का चयन दोष के विपरीत करना चाहिये।