S-259 Roll No. ……………………..

CAFN–04

आयुर्वेद तथा योग

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition (CAFN-16/17)

Examination, 2018

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 देने हैं।

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. जीवन के विभिन्न पक्षों पर योग के महत्व को स्पष्ट कीजिए।
2. सूर्य नमस्कार से सम्बन्धित सभी आसनों का वर्णन कीजिए। उनसे सम्बन्धित मंत्रों एवं चक्रों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

3. षट्कर्म से आप क्या समझते हैं ? षट्कर्मों में से किन्हीं चार कर्मों को विस्तारपूर्वक समझाइए।
4. अष्टांग योग का संक्षिप्त वर्णन करते हुए धारणा, ध्यान एवं समाधि को विस्तारपूर्वक समझाइए।

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. निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ कीजिए :

   (अ) नियम

   (ब) प्रत्याहार

2. किन्हीं दो शरीर संवर्धनात्मक आसनों की विधियों का वर्णन कीजिए।
3. नाड़ीशोधन एवं सूर्यभेदन प्राणायाम पर प्रकाश डालिए।
4. अष्टांग योग में वर्णित 'यम' को विस्तारपूर्वक समझाइए।
5. तिर्यकताड़ासन एवं पवन मुक्तासन की विधियों का वर्णन कीजिए।
6. आधुनिक जीवन में योग की आवश्यकता पर प्रकाश डालिए।
7. 'योग' शब्द का अर्थ स्पष्ट करते हुए श्रीमद्भगवत्गीता के मतानुसार योग की परिभाषा स्पष्ट कीजिए।

8. प्राणायाम की परिभाषा स्पष्ट करते हुए भ्रामरी प्राणायाम की विधि बताइए।

खण्ड–ग

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

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

सही उत्तर चुनिए :

1. उक्त में से कौन-सा प्राणायाम शरीर में शीतलता प्रदान करता है ?
   (अ) सीत्कारी
   (ब) शीतली
   (स) भ्रामरी
   (द) सूर्यभेदन

2. सूर्य नमस्कार के अंग पर्वतासन में किस चक्र पर ध्यान लगाना चाहिए ?
   (अ) आज्ञा
   (ब) मणिपूर
   (स) विशुद्ध
   (द) स्वाधिष्ठान

3. धारणा की उच्च अवस्था है :
   (अ) समाधि

(ब) ध्यान

(स) प्रत्याहार

(द) ईश्वर प्रणिधान

4. पूर्ण कीजिए—देह बंधश्चित्तस्य .... । (योगसूत्र)

(अ) धारणा

(ब) ध्यान

(स) समाधि

(द) वियोग

5. बिना अनुमति दूसरे की वस्तु को लेने की इच्छा का परित्याग करना कहलाता है :

(अ) अपरिग्रह

(ब) परिग्रह

(स) अस्तेय

(द) स्तेय

सत्य/असत्य लिखिए :

6. शवासन में हथेलियाँ आसमान की ओर खुली होनी चाहिए। (सत्य/असत्य)

7. जीवात्मा एवं परमात्मा का वियोग ही योग है। (सत्य/असत्य)

8. प्रत्याहार, धारणा एवं ध्यान को एक ही साथ संयम कहा जाता है। (सत्य/असत्य)

9. उत्तानपादासन सूर्य नमस्कार का एक अंग है। (सत्य/असत्य)

10. प्रकृति एवं पुरुष का एकीकृत होना ही योग है। (सत्य/असत्य)