

CHBC-103

सौन्दर्य समस्याओं का आयुर्वेदिक समाधान

Certificate in Herbal Beauty Care (CHBC-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. अष्ट-आहार-विधि विशेषायतन का वर्णन कीजिए।
2. प्राणायाम से आप क्या समझते हैं। विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
3. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का सौन्दर्य में योगदान स्पष्ट कीजिए।
4. स्टीमिंग से आप क्या समझते हैं ? स्टीमिंग की विधि, ज्ञान एवं सावधानियों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

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. नेत्र तर्पण की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।
2. निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :
(अ) क्लिन्जिंग
(ब) मास्क
3. षट्कर्म की व्याख्या कीजिए।
4. आयुर्वेद को परिभाषित कर उसके प्रयोजन को स्पष्ट कीजिए।
5. मालिश से होने वाले लाभों का वर्णन कीजिए।
6. पाचन में सहायक मुख्य बिन्दुओं को स्पष्ट कीजिए।
7. पथ्य-अपथ्य आहार से आप क्या समझते हैं ? बताइए।
8. आसन का अर्थ समझाते हुए आसन के प्रकारों का संक्षिप्त 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 विकल्प चुनिए :

1. निम्नलिखित में से कौन-सा गुण नहीं है ?
(अ) गुरु

- (ब) स्निग्ध
 (स) कटु
 (द) शीत
2. आँख, कान से सम्बन्धित कष्ट दूर करने के लिए प्रयोग करते हैं :
- (अ) वरिसार धौति
 (ब) अग्निसार धौति
 (स) जल नेति
 (द) उपर्युक्त सभी
3. प्राणायाम किन दो शब्दों से मिलकर बना है ?
- (अ) प्राणा + आयाम
 (ब) प्राण + आदन
 (स) प्राण + उदान
 (द) प्राणा + उयाम
4. खाना खाने के बाद किया जाने वाला आसन है :
- (अ) हलासन
 (ब) शीर्षासन
 (स) मयूर आसन
 (द) वज्रासन
5. सनबर्न के लिए अति उपयोगी है :
- (अ) स्क्रबिंग
 (ब) विलन्जिंग
 (स) मोश्चराइजिंग
 (द) टोनिंग

सत्य/असत्य लिखिए :

6. टोनिंग द्वारा त्वचा के समस्त छिद्र बन्द हो जाते हैं।
7. वात प्रकृति वाले मनुष्यों के लिए उष्ण भोजन सर्वाधिक लाभकारी है।
8. स्वाभाविक गुणयुक्त द्रव्यों में जो संस्कार किया जाता है उसे करण कहते हैं।
9. मास्क का प्रयोग त्वचा से दूषित द्रव्यों को निकालने के लिए किया जाता है।
10. वरिसार धौति को अग्निसार धौति भी कहते हैं।