

CAFN-04
आयुर्वेद तथा योग

Certificate in Ayurveda Food and Nutrition
(CAFN-12/16)

1st Semester, Examination-2020

समय : 2 घंटे

पूर्णांक : 40

नोट : यह प्रश्न पत्र चालीस (40) 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 कीजिए।

खण्ड-‘क’

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड-‘क’ में पाँच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए गए
हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर
देने हैं। (2×10=20)

1. योग की विभिन्न परिभाषाओं का वर्णन कीजिए।
2. अष्टांग योग का वर्णन कीजिए।

3. योग के महत्व का वर्णन कीजिए।
4. षट्कर्म का वर्णन कीजिए।
5. सूर्य नमस्कार का वर्णन कीजिए।

खण्ड-ख

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड-‘ख’ में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पाँच (05) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं। (4×5=20)

1. यम की व्याख्या कीजिए।
2. नियम का वर्णन कीजिए।
3. निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए:

(क) शौच

(ख) ईश्वर प्रणिधान

(ग) अस्तेय

(घ) अपरिग्रह

4. निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए:
- (क) ध्यान
 - (ख) समाधि
 - (ग) धारणा।
5. योग के चिकित्सकीय महत्व पर प्रकाश डालिए।
6. निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए:
- (क) पादांगुली नमन
 - (ख) गुल्फ घूर्णन
 - (ग) शवासन।
7. प्राणायाम की विधियों का वर्णन कीजिए।
8. योग के सामाजिक महत्व की व्याख्या कीजिए।
