

A-914

Total Pages : 2

Roll No.

CAFN-04

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition (CAFN)

आयुर्वेद तथा योग

1st Semester Examination, Session December 2024

Time : 2:00 Hrs.

Max. Marks : 50

नोट :- यह प्रश्न-पत्र पचास (50) 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 करना है। *परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर-पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।*

खण्ड-क

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

2×13=26

नोट :- खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए तेरह (13) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. सौंदर्य वर्धक तेल एवं धृत का वर्णन कीजिए।
2. प्राणायाम की विधियों का वर्णन कीजिए।
3. व्यक्तिगत जीवन में योग का महत्व।
4. आध्यात्मिकता में योग का महत्व।
5. योग का चिकित्सय महत्व।

खण्ड-ख

लघु उत्तरीय प्रश्न

4×6=24

नोट :- खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छः (06) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. यम-नियम का वर्णन कीजिए।
2. अस्थि सन्धि के गतिमान हेतु किन्हीं दो अभ्यासों का वर्णन कीजिए।
3. शलय आसन व नौका आसन का वर्णन कीजिए।
4. योग पर टिप्पणी कीजिए।
5. ध्यानात्मक आसनों का वर्णन कीजिए।
6. प्राणायाम आसनों का वर्णन कीजिए।
7. विभिन्न ग्रन्थों से वर्णित योग की परिभाषा।
8. ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह को समझाइए।
