Roll No. ………………..

**CHBC-103**

**सौन्‍दर्य समस्‍याओं का आयुर्वेदिक समाधान**

Certificate in Herbal Beauty Care (CHBC)

1st Semester, Examination 2024 (Dec.)

**Time: 2 Hours Max. Marks: 50**

नोट : यह प्रश्‍नपत्र 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 उत्‍तरों वाले प्रश्‍न)**

**नोट : खण्‍ड 'क' में पॉच(05) दीर्घ उत्‍तरों वाले 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 । (2×13=26)**

1. आयुर्वेद के अनुसार क्लिन्जिंग और टोनिंग की विधियो का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए ।
2. योग से आप क्या समझते हैं सौन्दर्य समस्याओं के निराकरण में योग के योगदान को स्पष्ट कीजिए ।
3. षटकर्म  की विधियो पर एक निबन्‍ध लिखिए ।
4. प्राकृतिक चिकित्सा से आप क्या समझते हैं ? प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत का वर्णन कीजिए ।
5. आयुर्वेद आहार का सौन्दर्य में क्या महत्व है समझाइये ।

**खण्ड – ख**

**लघु उत्तरों वाले प्रश्न**

**नोट : खण्‍ड ‘ख’ में आठ (08) लघु उत्‍तरों वाले प्रश्‍न दिये गये हैं, प्रत्‍येक प्रश्‍न के लिए छ: (06) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार(04) प्रश्‍नों के उत्‍तर देने हैं। (4 ×6=24)**

1. मोश्चराइजींग की विधि को समझाइए ।
2. स्टीमिग के प्रमुख लाभ लिखिए ।
3. सौन्दर्य को प्रभावित करने वाले किन्हीं दो क्षुद्र रोगों का वर्णन करे ।
4. सूर्य नमस्कार के प्रमुख लाभ लिखिए ।
5. सौन्दर्य बढ़ाने में प्राणायाम किस प्रकार लाभकारी है ।
6. सौन्दर्यवर्धक द्रव्यों से आप क्या समझते है ।
7. आयुर्वेद के अनुसार संशोधन को समझाइये ।
8. पित्त प्रकृति वाले व्यक्ति के लिए उपयुक्त भोजन बताइये ।

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |