

**A-975**

**Total Pages : 3**

**Roll No. -----**

**CAFN-04**

**आयुर्वेद तथा योग**

**Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition (CAFN)**

**1<sup>st</sup> Semester Examination 2024 (June)**

**Time: 2:00 hrs**

**Max. Marks: 50**

नोट : इस 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 हैं। 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 पाँच (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।

[2x13=26]

P.T.O.

**A-975/CAFN-04**

1

- Q.1. अष्टांग योग का वर्णन लिखिए।  
Q.2. षट-कर्म का वर्णन लिखिए।  
Q.3. मानसिक जीवन में योग का महत्व।  
Q.4. निम्न पर टिप्पणी करें—  
क. वज्रासन  
ख. उत्तानपादासन  
ग. पवन मुकासन  
घ. चक्की चलासन
- Q.5. ताड़ासन विधि, लाभ व चिकित्सय महत्व पर प्रकाश डालिए।  
खण्ड—'ख'(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले 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।

[4x6=24]

- Q.1. योग की परिभाषा लिखे।  
Q.2. योग निद्रा का वर्णन करें।  
Q.3. सूर्य-नमस्कार का वर्णन करें।  
Q.4. किन्ही चार आसन के लाभ व नाम लिखे।  
Q.5. ताड़ासन के लाभ लिखिए।  
Q.6. दवडासन, अश्व संचालान आसन पर टिप्पणी लिखे।

Q.7. "योग श्चित्तवृत्तिनिरोध"

उपरोक्त श्लोक का वर्णन करें तथा प्रकृति और पुरुष का वियोग ही योग है का सन्दर्भ सहित व्याख्या करें।

Q.8. जीवन में योग की आवश्यकता की व्याख्या करें।

\*\*\*\*\*