

**कोड- HVL-E501**

**प्रश्न-पत्र का नाम- आयुर्वेद (स्वस्थवृत्त)**

समय- 3 घण्टे

अधिकतम अंक-70

नोट- प्रश्न-पत्र दो खण्डों ए एवं बी में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड निर्देशानुसार हल करना अनिवार्य है।

**खण्ड ‘ए’**

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट- किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर 150 शब्दों में दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 6 अंक का है।

- प्रश्न 1** व्यायाम क्या होता है? और इससे होने वाले लाभ का वर्णन कीजिए।
- प्रश्न 2** विवाह क्या होता है एवं इसके महत्व का वर्णन करें।
- प्रश्न 3** सन्ध्योपासन एवं योगाभ्यास का विस्तृत वर्णन कीजिए।
- प्रश्न 4** स्वास्थ्य एवं व्याधि क्या होता है? इनका वर्णन करें।
- प्रश्न 5** दिनचर्या कैसी होनी चाहिए? और इससे क्या लाभ होता है?
- प्रश्न 6** स्वस्थवृत्त के अनुसार वस्त्रधारण के नियम को समझाइए।
- प्रश्न 7** ऋतुचर्या क्या होता है और इससे क्या लाभ मिलता है वर्णन करें।
- प्रश्न 8** स्वस्थवृत्त में वर्णित स्वप्न-निद्रा का विशद विवरण प्रस्तुत करें।
- प्रश्न 9** स्वस्थवृत्त के अनुसार शरीर परिमार्जन क्या होता है? समझाइए।
- प्रश्न 10** व्रत एवं उपवास का क्या महत्व होता है? समझाइए।

**खण्ड ‘बी’**

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

नोट- किन्हीं चार मन्त्रों के उत्तर विस्तृत रूप में दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

- प्रश्न 11** त्रय-उपस्तम्भ क्या होता है इसका विशद विवरण दीजिए।
- प्रश्न 12** स्वस्थवृत्त का क्या प्रयोजन है विस्तार से समझाइए।
- प्रश्न 13** स्वस्थवृत्त में वर्णित धूमपान का विस्तृत वर्णन कीजिए।
- प्रश्न 14** ब्रह्मचर्य विषय पर एक सारगर्भित लेख लिखो।
- प्रश्न 15** सद्वृत्त क्या है और इससे होने वाले लाभ का मूल्यांकन करें।
- प्रश्न 16** पिण्ड स्वेदन क्या होता है और इसका महत्व समझाइए।
- प्रश्न 17** ब्रह्मचर्य को नष्ट करने वाले कारकों पर प्रकाश डालिये।
- प्रश्न 18** ‘स्वस्थ्य एक वरदान है’ - उक्ति की सार्थकता सिद्ध करो।