

**BY-105****Five Element****पंचमहाभूत**

B.A. Yoga/Diploma in Yogic Science (BY-17/DYS-17)

Bachelor/Diploma in Yoga and Naturopathy (BYN-12/16/  
DYN-13/16)

First Year Examination, 2021 (Winter)

**Time : 2 Hours]**

**Max. Marks : 100**

**Note :** This paper is of Hundred (100) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

**नोट :** यह प्रश्नपत्र सौ (100) 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।

**SECTION-A/( खण्ड-क )**

**(Long Answer Type Questions)/( दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न )**

**Note :** Section 'A' contains Five (05) long answer type questions of Twenty six (26) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×26=52)

**नोट :** खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. What are the remedial properties of water element? Elaborate the different applications cold water in therapy.

जल तत्व के आरोग्यकारक गुण क्या हैं? ठंडे जल का चिकित्सा में विविध प्रयोग बताइए।

2. Clarify the benefits and precautions of sun bath. Highlight the different methods of sun bath in detail.

धूप-स्नान के लाभ एवं सावधानियाँ स्पष्ट कीजिए। धूप-स्नान की विभिन्न विधियों पर प्रकाश डालिए।

3. Clarify the properties of earth element. Explain the method of cold and hot bandage of mud.

पृथ्वी तत्व के गुणों को स्पष्ट कीजिए। मिट्टी की ठंडी एवं गर्म पट्टी की प्रयोग विधि समझाइए।

4. What do you mean by 'Swara' ? Highlight the therapeutic application of *Swara Sadhna*.

'स्वर' से आप क्या समझते हैं? स्वर साधना का चिकित्सा में प्रयोग पर प्रकाश डालिए।

5. Explain the scientific importance of fasting and mention the method of application of fasting in health and disease.

उपवास का वैज्ञानिक महत्त्व समझाते हुए इसके स्वास्थ्य एवं रोग में प्रयोग को सविस्तार समझाइए।

### SECTION-B/( खण्ड-ख )

(Short Answer Type Questions)/( लघु उत्तरों वाले प्रश्न )

**Note :** Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Twelve (12) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only.

(4×12=48)

**नोट :** खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बारह (12) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Clarify the physical and mental effects of fasting.

उपवास के शारीरिक एवं मानसिक प्रभावों को स्पष्ट कीजिए।

2. When and how should break the complete fast?

पूर्णोपवास को कब और कैसे तोड़ना चाहिए?

3. How Yogasanas are beneficial for our health? Clarify it.

योगासन किस प्रकार हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं? समझाइए।

4. Explain the technique, benefits and precautions of mud bath.

पंक स्नान की विधि, एवं सावधानियाँ बताइए।

5. How Dhauti is beneficial for purification of body? Explain.

धौति क्रिया शारीरिक शुद्धि में किस प्रकार लाभदायक है? समझाइए।

6. Explain the different methods of using hot water in brief.

गर्म जल के प्रयोग की विभिन्न विधियों को संक्षिप्त में बताइए।

7. How sun light is useful for the treatment of disease? Explain.

सूर्य प्रकाश रोग के उपचार में किस प्रकार उपयोगी है? समझाइए।

8. What types of suggestions you will give to relieve from constipation?

कब्ज को दूर करने हेतु आप क्या-क्या सुझाव देंगे?

---