

Roll No.

BY-105

Five Elements

(पंचमहाभूत)

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

First Year, Examination, 2017

Time : 3 Hours

Max. Marks : 70

Note : This paper is of **seventy (70)** marks containing **three (3)** sections A, B and C. Learners are required to attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्न पत्र सत्तर (70) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों क, ख तथा ग में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Section-A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

Note : Section 'A' contains four (04) long answer type questions of fifteen (15) marks each. Learners are required to answer *two* (02) questions only.

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write the meaning of Mud therapy. Explain various techniques of mud therapy in detail.
मिट्टी चिकित्सा का अर्थ लिखकर, मिट्टी चिकित्सा की विधियों की व्याख्या कीजिये।
2. Describe the meaning, principles, aims and importance of water therapy in detail.
जल चिकित्सा का अर्थ, सिद्धान्त, उद्देश्य और महत्व को सविस्तार समझाइये।
3. Explain the importance of Pranayam in the mental and physical health protection.
मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य संरक्षण में प्राणायाम के महत्व की व्याख्या कीजिये।
4. Define fasting and explain the various types and importance of fasting.
उपवास की परिभाषा बताइये और इसके विभिन्न प्रकारों तथा महत्व का वर्णन कीजिये।

Section-B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of five (05) marks each. Learners are required to answer *six* (06) questions only.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए पाँच (05) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल छः (06) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the benefits and precautions of water therapy in constipation.
कब्ज रोग में जल चिकित्सा के लाभ और सावधानियाँ बताइये।

2. Explain the types and mud.
मिट्टी के प्रकारों का वर्णन कीजिये।
3. What type of food is good in fasting for health ?
Explain it.
स्वास्थ्य एवं उपवास के सम्बन्ध की व्याख्या कीजिये।
4. Write the benefits of Suryabhedhi and Bhramari
Pranayam.
सूर्यभेदी तथा भ्रमरी प्राणायाम के लाभ लिखिये।
5. Explain the types of Massage.
मालिश के प्रकारों की व्याख्या कीजिये।
6. Describe the benefits of pad bath.
पाद स्नान के लाभों का वर्णन कीजिये।
7. Explain naturopathic treatment of headache.
सिरदर्द की प्राकृतिक चिकित्सा बताइये।
8. Write short notes on the following :
 - (a) Chromotherapy
 - (b) Space element
 निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिये :
 - (अ) रंग चिकित्सा
 - (ब) आकाश तत्व

Section-C / खण्ड-ग**(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)**

Note : Section 'C' contains ten (10) objective type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory.

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. How many basic principles of Naturopathy are there ?

- | | |
|--------|-------|
| (a) 10 | (b) 5 |
| (c) 6 | (d) 8 |

प्राकृतिक चिकित्सा के आधारभूत सिद्धान्त कितने हैं ?

- | | |
|--------|-------|
| (अ) 10 | (ब) 5 |
| (स) 6 | (द) 8 |

2. Under which therapy hot and cold abdominal bath (KATI SANAN) falls :

- (a) Mud therapy
- (b) Water therapy
- (c) Sun therapy
- (d) Fasting therapy

गर्म ठण्डा (कटि स्नान) किस चिकित्सा के अन्तर्गत आता है ?

- (अ) मिट्टी चिकित्सा
- (ब) जल चिकित्सा
- (स) सूर्य चिकित्सा
- (द) उपवास चिकित्सा

3. How many types of rays the sun have ?

- (a) 7 (b) 5
(c) 8 (d) 10

सूर्य प्रकाश में कितने प्रकार की किरणें हैं ?

- (अ) 7 (ब) 5
(स) 8 (द) 10

4. What are various types of fasts ?

- (a) 7 (b) 2
(c) 4 (d) 13

उपवास कितने प्रकार के होते हैं ?

- (अ) 7 (ब) 2
(स) 4 (द) 13

5. How many types of vayu are there ?

- (a) 10 (b) 5
(c) 7 (d) 9

वायु कितने प्रकार की होती हैं ?

- (अ) 10 (ब) 5
(स) 7 (द) 9

6. What kind of cloth is useful for bandages ?

- (a) Cotton
(b) Nylon
(c) Both of the above
(d) None of these

पट्टियों को लपेटने के लिये किस प्रकार का कपड़ा होना चाहिये ?

- (अ) सूती
- (ब) रेशमी
- (स) उपर्युक्त दोनों
- (द) इनमें से कोई नहीं

7. How many types of Pranayam are there in Gherand Sanhita ?

- (a) 10
- (b) 6
- (c) 8
- (d) 4

घेरण्ड संहिता में कितने प्रकार के प्रणायाम हैं ?

- (अ) 10
- (ब) 6
- (स) 8
- (द) 4

8. What are various types of Up-pran vayu ?

- (a) 7
- (b) 4
- (c) 8
- (d) 5

उपप्राण वायु कितने प्रकार की होती है ?

- (अ) 7
- (ब) 4
- (स) 8
- (द) 5

9. How many types of Pranayam are there Hathyoga Pradeepika ?

- (a) 6
- (b) 7
- (c) 8
- (d) 10

हठयोग प्रदीपिका में कितने प्रकार के प्राणायाम हैं ?

(अ) 6

(ब) 7

(स) 8

(द) 10

10. Which Mahabut is most suksham in Pancha-mahabhutas ?

(a) Earth

(b) Water

(c) Wind

(d) Space

पंचमहाभूतों में सबसे सूक्ष्म महाभूत कौन-सा है ?

(अ) पृथ्वी

(ब) जल

(स) वायु

(द) आकाश

