

BY-105

Five Elements

(पंचमहाभूत)

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

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

First Year, Examination, 2018

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Note : This paper is of **eighty (80)** marks containing **three (03)** 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 अस्सी (80) 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 nineteen (19) 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 उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Describe the meaning, method and importance of fire element therapy.
अग्नि तत्व चिकित्सा का अर्थ, विधि और महत्व समझाइये।
2. Explain the meaning, definition of Pranayam and describe the Pranayam according to Gherand Sanhita.
प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा लिखिए तथा घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायाम का वर्णन कीजिए।
3. Explain causes, symptoms and hydrotherapy of constipation.
कब्ज के कारण, लक्षण व जल चिकित्सा बताइए।
4. Describe the meaning, method and importance of hydrotherapy.
जल चिकित्सा का अर्थ, विधि व महत्व बताइए।

Section-B / खण्ड-ख

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

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of eight (08) marks each. Learners are required to answer *four* (04) questions only.

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

1. Write causes, symptoms and treatment of high blood pressure.
उच्च रक्त चाप के कारण, लक्षण व उपचार लिखिए।
2. Explain the method and precautions of Purnopavas.
पूर्णपवास की विधि व सावधानी बताइए।
3. Write importance of massage therapy.
अभ्यंग चिकित्सा का महत्व लिखिए।
4. Explain the benefits of Fasting.
उपवास के लाभ बताइये।
5. Describe Bhramari Pranayam with diagram.
भ्रामरी प्राणायाम का सचित्र वर्णन कीजिए।
6. Explain the method and benefits of steam bath.
भाप स्नान की विधि, लाभ बताइये।
7. Write benefits and precautions of Chakrasana and Shirshasana.
चक्रासन व शीर्षासन के लाभ सावधानी लिखिए।
8. Describe the method and benefits of Pank Snana.
पंक स्नान की विधि व लाभ बताइये।

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।

Choose the correct answer :

सही उत्तर का चुनिए :

1. In India the first naturopathy center was established by :

- (a) Mahatma Gandhi
- (b) Dr. Sharan Prasad.
- (c) Dr. Janki Saran Varma
- (d) Dr. Mukharji.

भारत में प्रथम प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र की स्थापना किसने की ?

- (अ) महात्मा गांधी
- (ब) डॉ. शरण प्रसाद
- (स) डॉ. जानकी शरण वर्मा
- (द) डॉ. मुखर्जी

2. The writer of the book "The Science of Facial Expression" is

- (a) James Qari

- (b) Lewi Kuna
- (c) Adolf Just
- (d) Mahatma Gandhi

“The Science of Facial Expression” पुस्तक के लेखक हैं :

- (अ) जेम्स क्यूरी
- (ब) लुई कूने
- (स) एडोल्फ जस्ट
- (द) महात्मा गांधी

3. In five elements water is

- (a) First element
- (b) Second element
- (c) Third element
- (d) Fourth element

पंच महाभूतों में जल है :

- (अ) पहला तत्व
- (ब) दूसरा तत्व
- (स) तीसरा तत्व
- (द) चौथा तत्व

4. The benefit of hydrotherapy is :

- (a) Proper blood circulation
- (b) Lightness
- (c) Relief from fatigue
- (d) All of the above

जल चिकित्सा के लाभ है :

- (अ) सुचारु रक्त संचार
- (ब) हल्कापन
- (स) थकान से मुक्ति
- (द) उपर्युक्त सभी

5. How many percentage of water is found in our body ?

- (a) 80%
- (b) 70%
- (c) 60%
- (d) 50%

हमारे शरीर में कितने प्रतिशत जल पाया जाता है ?

- (अ) 80%
- (ब) 70%
- (स) 60%
- (द) 50%

6. The long duration use of cold water :

- (a) Decreases the body temperature
- (b) Increases the body temperature
- (c) Increases the heart functioning
- (d) None of the above

ठण्डे पानी की लम्बी अवधि का क्या उपयोग है ?

- (अ) शरीर के तापमान को घटाता है
- (ब) शरीर के तापमान को बढ़ाता है
- (स) हृदय की क्रियाशीलता को बढ़ाता है
- (द) इनमें से कोई नहीं

7. Symptom of high blood pressure is :

- (a) High heart beat
- (b) Lack of memory
- (c) Uneasiness
- (d) All of the above

उच्च रक्त चाप का लक्षण है :

- (अ) हृदय गति का तेज होना
- (ब) स्मरण शक्ति में कमी
- (स) बैचेनी
- (द) उपर्युक्त सभी

8. Which colour is beneficial in heart disease ?

- (a) Red colour
- (b) Orange colour
- (c) Yellow colour
- (d) Blue colour

हृदय रोग के लिए कौन-सा रंग उपयोगी है ?

- (अ) लाल रंग
- (ब) नारंगी रंग
- (स) पीला रंग
- (द) नीला रंग

9. Which types of therapy is give by hydrotherapy ?

- (a) By water bath
- (b) By hot wet pack
- (c) By wet cotton sheet
- (d) All of the above

जल तत्व द्वारा किस प्रकार चिकित्सा दे सकते हैं ?

- (अ) जल स्नान द्वारा
- (ब) गर्म गीली पट्टी द्वारा
- (स) गीली चादर लपेट द्वारा
- (द) उपर्युक्त सभी

10. The problem of Asthma is related with :

- (a) Respiratory system
- (b) Muscular system
- (c) Excretory system
- (d) None of the above

अस्थमा रोग सम्बन्धित है :

- (अ) श्वसन संस्थान से
- (ब) माँसपेशीय संस्थान से
- (स) उत्सर्जन संस्थान से
- (द) इनमें से कोई नहीं