

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

**Bachelor of Yoga First Year B.A(Yoga)-17****योग में स्नातक प्रथम वर्ष****सत्रीय कार्य***Last Date of Submission: 28/02/2018 (Summer Session 2017-18) 31/08/2018 (Winter Session 2017-18)***Course Title: Pancha Mahabhut****Course Code: BY-105****कोर्स शीर्षक: पंचमहाभूत****कोर्स कोड: BY-105****Session 2017-18****Maximum Marks: 20****सत्र: 2017-18****अधिकतम अंक: 20****Section 'A'**

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 2.5 marks each. Learners are required to answer 4 questions only. Answers of short answer-type questions must be restricted to 250 words approximately.

भाग क में आठ लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं इनमें से केवल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2.5 अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

1. जल तत्व की अवधारणा एवं महत्व।
Concept and benefits of water elements.
2. पाचन संस्थान के रोगों की जल चिकित्सा।
Hydrotherapy on digestive disorders.
3. अजीर्ण एवं अम्ल पित्त की जल चिकित्सा।
Hydrotherapy on Indigestion and Hyperacidity.
4. प्राणायाम की परिभाषाये।
Definitions of Pranayama.
5. उपवास की उपयोगिता।
Utility of Fasting.
6. मूर्छा प्राणायाम की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ।
Methods, benefits and precautions of Murcha Pranayama.
7. प्रातःकालीन उपवास।
Morning fasting.
8. महत तत्व।
Mahat Element .

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 05 marks each. Learners are required to answers 02 questions only.

भाग 'ख' में चार दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, इनमें से केवल दो प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 05 अंक निर्धारित हैं।

1. उपवास से आप क्या समझते हैं। उपवास के प्रकार, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन करें।
What do you understand by fasting? Explain types, benefits and precautions of fasting.
2. वायु तत्व का कार्य , परिभाषा एवं महत्व का वर्णन कीजिए ।
Explain the functions, Definition and Importance of Air Element..
3. पाचन संस्थान के रोगों में अग्नि तत्व के योगदान की चर्चा करें।
Discuss the contribution of fire elements on digestive disorders.
4. प्राणायाम के अर्थ एवं परिभाषाओं को समझाते हुए केवली एवं सूर्यभेदन प्राणायाम की विधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन करें।
Explaining the meaning and definition of Pranayama explain the methods, benefits and precautions of Kevali and Surya bhedan pranayama.

