



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

Diploma in Yoga and Naturopathy

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में डिप्लोमा द्वितीय सेमेस्टर (D.Y.N. 10)/

प्राकृतिक चिकित्सा में प्रमाण पत्र (CIN-10)

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 15 June 2011 (जमा करने की अन्तिम तिथि: 15 जून 2011)

Course Title: Panch Mahabhut Therapy-1

Course Code: N.S.03

कोर्स शीर्षक: पंच महाभूत चिकित्सा-एक

कोर्स कोड: एन0एस0-03

Session 2010-11 (Winter)

Maximum Marks: 20

सत्र: 2010-11 शीतकालीन

अधिकतम अंक: 20

### Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 2<sup>1/2</sup> 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'

भाग 'क' में आठ लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं इनमें से केवल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2<sup>1/2</sup> अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

Briefly discuss the following:

निम्न की संक्षेप में चर्चा कीजिए:

1. ऊष्ण जल का शरीर पर प्रभाव  
Effect of hot Water on Body.
2. भाप स्नान  
Steam Bath
3. जल चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ  
Different techniques of Hydrotherapy.
4. पृथ्वी तत्व का परिचय  
Introduction of Earth Element.
5. बुखार के उपचार में प्राकृतिक चिकित्सा  
Naturopathy in the treatment of Fever.

6. तनाव एवं अनिद्रा में जल चिकित्सा  
Hydrotherapy in Stress and Insomnia
7. आकाश तत्व का परिचय  
Introduction of Sky Element
8. जल चिकित्सा में सावधानियाँ  
Precautions in Hydrotherapy.

### Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 5 marks each. Learners are required to answer 02 questions only.

### भाग 'ख'

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

1. पंचभूतों का सामान्य परिचय दीजिए ?
2. जल चिकित्सा से आप क्या समझते हैं जल चिकित्सा की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिये ?  
What do you understand by Hydrotherapy? Describe the various methods of Hydrotherapy ?
3. निम्न रोगों में जल व खाद्य चिकित्सा का वर्णन कीजिए।  
(क) मधुमेह (ख) गठिया  
(ग) तनाव (घ) अनिद्रा

Describe hydrotherapy and diet therapy in the following diseases :-

- |              |              |
|--------------|--------------|
| (a) Diabetes | (b) Gout     |
| (c) Stress   | (d) Insomnia |
4. एनिमा से आप क्या समझते हैं एनिमा की विधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए ?

What do you understand by Enema? Explain the method, benefits and precautions of Enema?