

1. Ishavasyopanishad is which of the following chapters of shukla sahita ?
 ইশাৰাস্যোপনিষদ শুল্ক যজুৰ্বেদৰ কোনটো অধ্যায়ৰ অন্তৰ্গত ?
 a. Forty চল্লিশ b. Thirty ত্ৰিশ
 c. Thirty two বাত্ৰিশ d. None of these এইবোৰৰ কোনোটোৱেই নহয়
2. According to the Kenopanishad, which is that element which is the conscious form and the form of knowledge from which everything can be seen and heard ? কেনোপনিষদ অনুসৰি কোনটো সেই উপাদান যিটো সচেতন আৰু জ্ঞানৰ ৰূপ যাৰ পৰা সকলো দেখা আৰু শুনা যায় ?
 a. Body শৰীৰ b. The mind মন
 c. Brahman ব্ৰহ্ম d. All of the above ওপৰৰ সকলোবোৰ
3. According to Prashnopanishad from what is born ?
 প্রশ্নোপনিষদৰ মতে কিহৰ পৰা জন্ম হয় ?
 a. From blood তেজৰ পৰা b. From the body শৰীৰৰ পৰা
 c. From the air বতাহৰ পৰা d. From Paramatman পৰমত্মমানৰ পৰা
4. Which is the sixth question of Prasnopanishad that Sukesh Rishi asked ? সুকেশ ঋষিয়ে প্রশ্ন কৰা প্রশ্নোপনিষদৰ ষষ্ঠ প্রশ্নটো কোনটো ?
 a. Who sleep in the body ? শৰীৰত কোনে শুই থাকে ?
 b. Who is the man of sixteen arts ? ষোল্ল কলাৰ মানুহ কোন ?
 c. Who feels for happiness ? সুখৰ বাবে কোনে অনুভৱ কৰে ?
 d. All of the above. ওপৰৰ সকলোবোৰ
5. Which of the following is the goal of meditation in Mundakopanishad ? মুণ্ডকোপনিষদত তলৰ কোনটো ধ্যানৰ লক্ষ্য ?
 a. Parabrhmān পৰব্ৰহ্মণ b. The soul আত্মা c. God ঈশ্বৰ d. Indra ইন্দ্ৰ
6. The Pragyā state of soul is called: আত্মাৰ প্রজ্ঞা অৱস্থাক কোৱা হয়:
 a. Awakening state জাগৰণ অৱস্থা b. Dream state সপোনৰ অৱস্থা
 c. Fourth state চতুৰ্থ অৱস্থা d. Deep-sleep state গভীৰ টোপনিৰ অৱস্থা
7. In the Taittiriopanishad, which is said to be of age (longevity) ?
 তৈত্তিৰিঅ'পনিষদত কোনটো বয়স(দীৰ্ঘ আয়ুস) বুলি কোৱা হৈছে ?
 a) Life জীৱন b. Food খাদ্য
 c. Water পানী d. None of these এইবোৰৰ কোনোটোৱেই নহয়
8. How many chapters are there in the Aitareyopanishad ? ঐতৰীয়োপনিষদত কিমান অধ্যায় আছে ?
 a. Two দুটা b. Three তিনিটা c. Four চাৰিটা d. Five পাঁচটা

9. Which of the following pairs is correct: তলৰ কোনটো যোৰ শুদ্ধ:
- a. Bhuh- it is life (Prana) ভূহ- ই জীৱন (প্ৰাণ) b. Bhuvah- It is Apana ভূবহ- ই অপান
c. Swah – It is Vyana স্বঃ – ই ব্যান d. All of the above ওপৰৰ সকলোবোৰ
10. What are the total numbers of mantra in Brihadaranyakya Upanishad ?
বৃহদাৰণ্যক উপনিষদত মুঠ মন্ত্ৰৰ সংখ্যা কিমান ?
- a) 500 b. 350 c. 435 d. 400

Write short notes on any five of the following:

6x5=30

যিকোনো পাঁচটাৰ উত্তৰ কৰা

11. Explain in brief the concept of karmanistha in Isha Upanishad.
ঈশোপনিষদৰ কৰ্মনিষ্ঠাৰ ধাৰণাটো চমুকৈ ব্যাখ্যা কৰা।
12. How can achieve Brahma Knowledge in Keno Upanishad ?
কেনোপনিষদ অনুসৰি কেনেকৈ ব্ৰহ্ম জ্ঞান লাভ কৰিব পাৰি ?
13. Explain about God according to Prasna Upanishad.
প্ৰশ্নোপনিষদ অনুসৰি ঈশ্বৰৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা।
14. Explain in brief about Apra Vidya according to Mundaka Upanishad.
মুণ্ডকোপনিষদ অনুসৰি অপৰা বিদ্যাৰ বিষয়ে চমুকৈ বুজাই লিখা।
15. Explain about shiksha valli in brief. শিক্ষা বল্লীৰ বিষয়ে চমুকৈ বুজাই লিখা
16. Explain Janna yoga as per Brihadaranyaka Upanishad. বৃহদাৰণ্যকোপনিষদ অনুসৰি
জ্ঞানযোগৰ ব্যাখ্যা কৰা।
17. Explain in brief about Shandilya vidya. শাণ্ডিল্য বিদ্যাৰ বিষয়ে চমুকৈ বুজাই লিখা।

Answer any four of the following questions (যিকোনো চাৰিটাৰ উত্তৰ কৰা)

10 x 4=40

18. Discussed about Vidya and Avidya according to Isha Upanishad.
ঈশোপনিষদৰ মতে বিদ্যা আৰু অবিদ্যাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
19. What is prana ? Explain the Panchaprana and their function. প্ৰাণ কি ? পঞ্চ প্ৰাণ আৰু
ইয়াৰ কাৰ্য্য ব্যাখ্যা কৰা।
20. What are the two approaches to Brahma ? Explain the Para Vidya and Apra Vidya.
ব্ৰহ্মাৰ প্ৰতি দুটা পন্থা কি ? পৰাবিদ্যা আৰু অপৰা বিদ্যা ব্যাখ্যা কৰা।
21. Throw light on concept of Omkara as per Mandukya Upanishad. Briefly explain on
four stage of consciousness. মাণ্ডুক্য উপনিষদৰ মতে 'ওম'কাৰৰ ধাৰণাটোৰ ওপৰত আলোকপাত
কৰা। চেতনাৰ চাৰিটা পৰ্যায়ৰ বিষয়ে চমুকৈ বুজাই লিখা।
22. What is Atma ? Brifely discussed about concept of Atma as per Aiteraya Upanishad.
আত্মা কি ? ঐতৈৰীয় উপনিষদৰ মতে আত্মাৰ ধাৰণা সম্পৰ্কে চমুকৈ আলোচনা কৰা ।
23. Discussed the Shandiliya Vidya according to Chandogya Upanishad.
ছান্দোগ্যোপনিষদৰ মতে শাণ্ডিল্য বিদ্যাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

1. Who is the father of nutrition science ? পুষ্টি বিজ্ঞানৰ পিতৃ কোন ?
a. Lusk লুস্ক b. Benedict বেনেডিষ্ট
c. James Linda জেমছ লিণ্ডা d. Lavoisier লাভইজিয়াৰ
2. Scientific study of food is called:
খাদ্যৰ বৈজ্ঞানিক অধ্যয়নক কোৱা হয়:
a. Balance Diet ভাৰসাম্য খাদ্য b. Food খাদ্য
c. Nutrition পুষ্টি d. Dietetics ডায়েটেটিক্স
3. What is the energy proportion (kcal) of 1 gram of fat ? ১ গ্ৰাম চৰ্বিৰ শক্তিৰ অনুপাত (kcal) কিমান ?
a.4 b.9 c.7 d.5
4. How many amino acid present in protein ?
প্রটিনত কিমানটা এমিনো এচিড থাকে ?
a. 20 b. 24 c. 26 d. 28
5. How many vitamins are present in our diet ? আমাৰ খাদ্য তালিকাত কিমানটা ভিটামিন থাকে ?
a. 17 b. 22 c. 15 d. 18
6. Which one is the result of starvation in children ? শিশুৰ অনাহাৰৰ ফল কোনটো ?
a. Night blindness কুকুৰিকণা b. Rickets ৰিকেটছ
c. Marasmus মৰকুচিয়া ৰোগ d. Muscular dystrophy পেশীৰ ডিষ্ট্ৰফি
7. Deficiency of Vitamin D is lead to: ভিটামিন ডিৰ অভাৱৰ ফলত:
a. Kwashiorkor কোৱাছিকৰ্কৰ b. Muscular dystrophy পেশীৰ ডিষ্ট্ৰফি
c. Rickets ৰিকেটছ d. Beriberi বেৰিবেৰী
8. Which one is the staple food ? কোনটো মূল খাদ্য ?
a. Cereals শস্য b. Nuts বাদাম
c. Oil Seed তেলৰ বীজ d. Milk গাখীৰ
9. In Hathayoga pradipika, which food are considered bad for a hatha yogi:
হঠযোগ প্রদীপিকাত, কোনবোৰ খাদ্য হঠযোগীৰ বাবে বেয়া বুলি গণ্য কৰা হয়:
a. sugar চেনি b. butter মাখন
c. oilcakes তেলৰ কেক d. honey মৌ
10. Which of these is not considered a nutrient ? তলৰ কোনটো পুষ্তিকৰ খাদ্য নহয় ?
a. Vitamin ভিটামিন b. Minerals খনিজ পদাৰ্থ
c. Fiber আঁহ d. Fats চৰ্বি

Write short notes on any five of the following: যিকোনো পাঁচটাৰ উত্তৰ কৰা

6x5=30

11. What is Malnutrition ? পুষ্টিহীনতা কি ?
12. Discuss the functions of food ? খাদ্যৰ কাৰ্যসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা ?
13. Discuss briefly the Significance of Fat Soluble Nutrients ? চৰ্বিত দ্ৰৱীভূত পুষ্টিকৰ পদাৰ্থৰ তাৎপৰ্য্যৰ বিষয়ে চমুকৈ আলোচনা কৰা ?
14. Discuss the classification of Protein ? প্ৰটিনৰ শ্ৰেণীবিভাজনৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা ?
15. Discuss briefly the Antioxidant and their role ? এণ্টিঅক্সিডেণ্ট আৰু ইয়াৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে চমুকৈ আলোচনা কৰা ?
16. Discuss briefly Wheat- Selection, Preparation and Nutritive Value ? চমুকৈ আলোচনা কৰক যেনে- নিৰ্বাচন, প্ৰস্তুতি আৰু পুষ্টিৰ মূল্য ?
17. Discuss the pathya ahara in Gherand Samhita ? ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ কৰা পথ্য আহাৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা ?

Answer any four of the following questions (যিকোনো চাৰিটাৰ উত্তৰ কৰা)

10 x 4=40

18. Discuss the stages and objectives of Nutrition in yogic diet and nutrition ? যৌগিক পথ্য আৰু পুষ্টিৰ পৰ্যায় আৰু উদ্দেশ্যৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
19. Explain the sources, functions and effects on the body of minerals ? খনিজ পদাৰ্থৰ উৎস, কাৰ্য্য আৰু শৰীৰৰ ওপৰত প্ৰভাৱ ব্যাখ্যা কৰা।
20. Explain about the Vitamins- Sources, Roles and Requirement ? ভিটামিন- উৎস, ভূমিকা আৰু প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা ?
21. Explain the Vegetables and Fruits-Selection, Preparation and Nutritive Value ? শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল-নিৰ্বাচন, প্ৰস্তুতি আৰু পুষ্টিৰ মূল্যৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা ?
22. Explain the Sugar, Jaggery and Honey-Selection, Preparation and Nutritive Value ? চেনি, গুৰ আৰু মৌ- নিৰ্বাচন, প্ৰস্তুতি আৰু পৌষ্টিক মূল্য ব্যাখ্যা কৰা।
23. Explain the relevance of yogic diet in the management of lifestyle ? জীৱনশৈলী পৰিচালনাৰ ক্ষেত্ৰত যৌগিক পথ্যৰ প্ৰাসংগিকতা ব্যাখ্যা কৰা ?

2024
Yogic Science
M.A./MScYPE305
Yoga Therapy
Time: 3 Hours
Full Marks: 80

The figures in the margin indicate full mark for the questions:

Answer the following questions as directed নির্দেশ অনুসৰি তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ দিয়া

1x10=10

1. Which of the following is a symptom of healthy person? তলৰ কোনটো লক্ষণ সুস্থ ব্যক্তিৰ?
 - a. Free from sickness and disease বেমাৰ আৰু ৰোগৰ পৰা মুক্ত
 - b. Physically and mentally fit শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে সবল
 - c. Emotion balance আৱেগৰ ভাৰসাম্য
 - d. All the above ওপৰৰ সকলোবোৰ
2. Disease is the distributed condition of health – who said this? ৰোগ হ'ল স্বাস্থ্যৰ বিতৰণ কৰা অৱস্থা – কোনে এই কথা কৈছিল?
 - a. Dr. Lindelhar ডাঃ লিংগেলহাৰ
 - b. Dr. Jesinsey Gehan ডাঃ জেচিনচে গেহান
 - c. Maharishi Patanjali মহৰ্ষি পতঞ্জলি
 - d. All the above ওপৰৰ সকলোবোৰ
3. Which of the following is a primary cause of disease? তলৰ কোনটো ৰোগৰ প্ৰধান কাৰণ?
 - a. Hereditary বংশগত
 - b. Unnatural way of life অস্বাভাৱিক জীৱনশৈলী
 - c. Foreign matter বাহ্য পদাৰ্থ
 - d. All the above ওপৰৰ সকলোবোৰ
4. Which of the following is a classification of disease? তলৰ কোনটো ৰোগৰ শ্ৰেণীবিভাজন?
 - a. Spiritual disease আধ্যাত্মিক ৰোগ
 - b. Mental illness মানসিক ৰোগ
 - c. Physical disease শাৰীৰিক ৰোগ
 - d. All the above ওপৰৰ সকলোবোৰ
5. Which of the following is not a kind of triguna? তলৰ কোনটো ত্ৰিগুণৰ প্ৰকাৰ নহয়?
 - a. Satta সত্ব
 - b. Tama তম
 - c. Raja ৰজ
 - d. Mudita মুদিতা
6. Which of the following yogic practice should be avoiding during Bronchial Asthma? ব্ৰংকিয়াল হাঁপানীৰ সময়ত তলৰ কোনটো যোগাসন পৰিহাৰ কৰিব লাগে?
 - a. Surya nadi pranayama সূৰ্য নাড়ী প্ৰাণায়াম
 - b. Surya namaskar সূৰ্য নমস্কাৰ
 - c. Shitli pranayama শীতলী প্ৰাণায়াম
 - d. Bhujangasana ভূজংগাসন
7. Which of the following treatment is appropriate in 'Cardiac Asthma'? 'কাৰ্ডিয়াক এজমা'ত তলৰ কোনটো চিকিৎসা উপযুক্ত?
 - a. Light satvik nutritious food লঘু সাত্বিক পুষ্টিৰ খাদ্য
 - b. Yoga nidra and meditation যোগ নিদ্ৰা আৰু ধ্যান
 - c. Anuloma viloma pranayama অনুলোমা বিলোমা প্ৰাণায়াম
 - d. All of the above ওপৰৰ সকলোবোৰ
8. Which of the following purification actions is appropriate for the treatment of obesity? মেদবহলতাৰ চিকিৎসাৰ বাবে তলৰ কোনটো বিশুদ্ধকৰণ কাৰ্য উপযুক্ত?
 - a. Vastra dhauti বস্ত্ৰ ধৌতি
 - b. Nauli নৌলি

c. Kunjal কুঞ্জল

d. All of the above ওপৰৰ সকলোবোৰ

9. Which of the following is a cause of Arthritis? তলৰ কোনটো বাতৰিষৰ কাৰণ?
- a. Bhramari pranayama ভ্ৰামাৰী প্ৰাণায়াম b. Vitamin deficiency ভিটামিনৰ অভাৱ
- c. Savasana শৱাসন d. Study অধ্যয়ন কৰা
10. Which of the following yogic process is used in the treatment of Depression? হতাশা চিকিৎসাত তলৰ কোনটো যোগ প্ৰক্ৰিয়া ব্যৱহাৰ কৰা হয়?
- a. Relaxation and vajrasana শিথিলতা আৰু বজ্ৰাসন
- b. Bhramary pranayama ভ্ৰামাৰী প্ৰাণায়াম
- c. Meditation ধ্যান
- d. All of the above ওপৰৰ সকলোবোৰ

Answer any five of the following: যিকোনো পাঁচটাৰ উত্তৰ কৰা

6x5=30

11. What is health? Explain in brief.
স্বাস্থ্য কি? চমুকৈ বুজাই দিয়া।
12. What is disease? Write in brief.
ৰোগ কি? চমুকৈ লিখা।
13. Explain in brief about Principles of Yoga therapy.
যোগ চিকিৎসাৰ নীতিসমূহৰ বিষয়ে চমুকৈ বাখ্যা কৰা।
14. What kind of yogic practices are helps in Hypertension and how it work?
উচ্চৰক্তচাপত কেনেধৰণৰ যোগাভ্যাসে সহায় কৰে আৰু ই কেনেকৈ কাম কৰে?
15. Write about Ante-natal care in brief.
প্ৰসৱৰ পূৰ্বে যত্নৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।
16. What is peptic ulcer? Write their cause and symptoms.
পেপটিক আলচাৰ কি? ইয়াৰ কাৰণ আৰু লক্ষণ লিখা।
17. Write about yogic management for Lumber Spondylitis.
লাম্বাৰ স্পণ্ডাইলাইটিছৰ বাবে যোগ ব্যৱস্থাপনাৰ বিষয়ে লিখা।

Answer any four of the following questions (যিকোনো চাৰিটাৰ উত্তৰ কৰা)

10 x 4=40

18. Discussed the symptoms of healthy person.
সুস্থ ব্যক্তিৰ লক্ষণসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
19. Describe about Pancha-Pran and Pancha-Up Pran along with their functions.
পঞ্চ-প্ৰাণ আৰু পঞ্চ-উপ প্ৰাণৰ বিষয়ে ইয়াৰ কাৰ্য্যৰ সৈতে বৰ্ণনা কৰা।
20. What is sinusitis disease? Write about yogic therapy for sinusitis patients.
চাইনাচাইটিছ ৰোগ কি? চাইনাচাইটিছ ৰোগীৰ বাবে যোগ চিকিৎসাৰ বিষয়ে লিখা।
21. What is Diabetes mellitus disease? Discussed yogic management about Diabetes mellitus.
ডায়েবেটিছ মেলিটাছ ৰোগ কি? ডায়েবেটিছ মেলিটাছৰ যোগ ব্যৱস্থাপনাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
22. Describe about yogic management for Back pain along with symptoms and causes.
কঁকালৰ বিষৰ বাবে যোগাসন ব্যৱস্থাপনাৰ বিষয়ে লক্ষণ আৰু কাৰণৰ সৈতে বৰ্ণনা কৰা।
23. Discussed about yogic management for Anxiety patient.
Anxiety ৰোগীৰ বাবে যোগ ব্যৱস্থাপনাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হয়।