

Course title: Hatha Yoga II

Course code: UGYVDS401

One Mark Question

1. Who is the author of Siddha Siddhanta Paddhati?  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদতি গ্রন্থখনৰ ৰচয়িতা কোন?
2. What is the main subject of the First Chapter (Upadesha I) of Siddha Siddhanta Paddhati?  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদতিৰ প্ৰথম অধ্যায় (উপদেশ ১)ৰ মুখ্য বিষয়বস্তু কি?
3. How many chapters are there in the Siddha Siddhanta Paddhati?  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদতিত মুঠ কিমানটা অধ্যায় আছে?
4. How many qualities/divisions of Parā Shakti are described in the first chapter?  
প্ৰথম অধ্যায়ত পৰা শক্তিৰ কিমানটা গুণ বা বিভাগ বৰ্ণনা কৰা হৈছে?
5. The text Siddha Siddhanta Paddhati primarily belongs to which tradition?
  - a. Vedanta
  - b. Bhakti Movement
  - c. Vajrayana Buddhism
  - d. Natha traditionসিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদতি মূলত কোনটো পৰম্পৰাৰ অন্তৰ্গত?
  - a. বেদান্ত
  - b. ভক্তি আন্দোলন
  - c. বজ্ৰযান বৌদ্ধ ধৰ্ম
  - d. নাথ পৰম্পৰা
6. What is the name of the one unmanifest absolute spirit according to Siddha Siddhanta Paddhati?  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদতি অনুসাৰে একমাত্ৰ অব্যক্ত পৰমাত্মাৰ নাম কি?
7. How many antahkarana panchaka is described in Siddha Siddhanta Paddhati?  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদতি অনুসাৰে একমাত্ৰ অব্যক্ত পৰমাত্মাৰ নাম কি?
8. In which chapter and verse the nadis are mentioned in Siddha Siddhanta Paddhati?  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদতিত কিমানটা অন্তঃকৰণ পঞ্চক বৰ্ণনা কৰা হৈছে?
9. How many nadis are mentioned in Siddha Siddhanta Paddhati?  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদতিত নাড়ীসমূহ কোন অধ্যায় আৰু কোন শ্লোকত উল্লেখ কৰা হৈছে?
10. In which chapter and verse is the chakras mentioned in Siddha Siddhanta Paddhati?  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদতিত কিমানটা নাড়ী উল্লেখ কৰা হৈছে?
11. How many chakras are mentioned in Siddha Siddhanta Paddhati?

সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদতিত কিমানটা চক্ৰ উল্লেখ কৰা হৈছে

12. Which text primarily discusses the Pinda-Brahmahida (microcosm-macrocosm) equation and the 16 Adharas?

কোনখন গ্ৰন্থত মূলত পিণ্ড-ব্ৰহ্মাণ্ড (ক্ষুদ্ৰ জগত আৰু বৃহৎ জগত)ৰ সম্বন্ধ আৰু ১৬টা আধাৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

13. The "Kula" and "Akula" in Siddha Siddhanta Paddhati refer to:

সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদতিত "কুল" আৰু "অকুল" শব্দ দুটাৰ অৰ্থ কি?

14. Which section of the Siddha Siddhanta Paddhati discusses the "Pindotpatti" (Origin of the Body)?

সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদতিত কোন অংশত "পিণ্ডোৎপত্তি" (শৰীৰৰ উৎপত্তি) বিষয়টো আলোচনা কৰা হৈছে?

15. Who is the author of Hatha Ratnavali?

হঠ বত্সাৰলী গ্ৰন্থৰ ৰচয়িতা কোন?

16. How many chapters are there in Hatha Ratnavali?

হঠ বত্সাৰলীত কিমানটা অধ্যায় আছে?

17. How many purification processes are there in Hatha Ratnavali?

হঠ বত্সাৰলীত কিমানটা শুদ্ধিকৰণ প্ৰক্ৰিয়া আছে?

18. How many types of Nauli are described in Hatha Ratnavali?

হঠ বত্সাৰলীত নৌলীৰ কিমান প্ৰকাৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

19. How many types of Basti are described in Hatha Ratnavali?

হঠ বত্সাৰলীত বস্তিৰ কিমান প্ৰকাৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

20. How many types of Kumbhaka are described in Hatha Ratnavali?

হঠ বত্সাৰলীত কুম্ভকৰ কিমান প্ৰকাৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

21. How many types of Mudras are described in Hatha Ratnavali?

হঠ বত্সাৰলীত মুদ্ৰাৰ কিমান প্ৰকাৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

22. How many Asanas are described in Hatha Ratnavali?

হঠ বত্সাৰলীত কিমানটা আসন বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

23. How many Nadis are described in Hatha Ratnavali?

হঠ বত্সাৰলীত কিমানটা নাড়ী বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

24. Write the name of two prominent asanas given in Goraksha Samhita.

গোৰক্ষ সংহিতাত উল্লেখ কৰা দুটা প্ৰধান আসনৰ নাম লিখা।

25. How many types of pranayama are mentioned in Goraksha Samhita.

গোৰক্ষ সংহিতাত কিমান প্ৰকাৰৰ প্ৰাণায়াম উল্লেখ কৰা হৈছে?

26. Write the location of Kuhu according to Goraksha Samhita

গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে কুহু নাড়ীৰ অৱস্থান লিখা।

27. In which chapter Nadis are explained in Goraksha Samhita  
গোৰক্ষ সংহিতাৰ কোন অধ্যায়ত নাড়ীসমূহ ব্যাখ্যা কৰা হৈছে?
28. How many chapters are there in Goraksha Samhita.  
গোৰক্ষ সংহিতাত কিমানটা অধ্যায় আছে?
29. What is the location of Yashaswini according to Goraksha Samhita.  
গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে যশস্বিনী নাড়ীৰ অৱস্থান কি?
30. Write the name of mudras given in Goraksha Samhita.  
গোৰক্ষ সংহিতাত উল্লেখ কৰা মুদ্ৰাসমূহৰ নাম লিখা।
31. According to Goraksha Samhita, write the number of components of the body.  
গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে দেহৰ উপাদানসমূহৰ সংখ্যা লিখা।
32. Write the other name of Brahmarandhra according to Goraksha Samhita.  
গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে ব্ৰহ্মৰন্ধ্ৰৰ আন নাম কি?
33. The Kundalini Shakti is folded in how many coils according to Goraksha Samhita.  
গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে কুণ্ডলিনী শক্তি কিমান পাকত মুড়ি থাকে?
34. In the context of Ajapa Gayatri, what is the natural sound produced during inhalation?  
অজপা গায়ত্ৰীৰ প্ৰসংগত, শ্বাস লোৱাৰ সময়ত স্বাভাৱিকভাৱে উৎপন্ন হোৱা শব্দ কি?
35. In the context of Ajapa Gayatri, what is the natural sound produced during exhalation?  
অজপা গায়ত্ৰীৰ প্ৰসংগত, নিশ্বাস এৰাৰ সময়ত স্বাভাৱিকভাৱে উৎপন্ন হোৱা শব্দ কি?
36. What is the meaning of "Ajapa" in Ajapa Gayatri?  
“অজপা” শব্দটোৰ অৰ্থ কি?
37. What is the total number of breaths (Hamsa Mantra) a human being is believed to take in a single 24-hour cycle according to the Goraksha Samhita?  
গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে এজন মানুহে ২৪ ঘণ্টাত মুঠ কিমানবাৰ শ্বাস লয় (হংস মন্ত্ৰ)?
38. How many verses are there in Goraksha Samhita?  
গোৰক্ষ সংহিতাত মুঠ কিমানটা শ্লোক আছে?
39. Followers of Gorakhnath are known by which names?  
গোৰক্ষনাথৰ অনুসৰীসকল কোন কোন নামত জনা যায়?
40. Fill in the blanks  
Mahamudra\_\_\_\_\_muktibhajanah //1:56//GS  
মহামুদ্ৰা \_\_\_\_\_ মুক্তিভাজনঃ //1:56// GS
41. Fill in the blanks  
\_\_\_\_\_ caturthasyat praninam moksasadhakah //1:8// HR  
\_\_\_\_\_ চতুৰ্থস্যৎ প্ৰাণিনাম মোক্ষসাধকঃ //1:8// HR

42. In which of the text 'Bhujangikaran' Pranayama is described?  
 'ভুজঙ্গীকাৰণ' প্ৰাণায়াম কোন গ্ৰন্থত বৰ্ণনা কৰা হৈছে?
43. In Hatha Ratnavali, the purification of the Muladhara Chakra is achieved by:  
 হঠৰত্নাৱলীত মূলাধাৰ চক্ৰৰ শুদ্ধিকৰণ কেনেদৰে কৰা হয়?
44. In Hatharatnavali, how many times a day does the text recommend practicing Mahavedha?  
 হঠৰত্নাৱলী অনুসাৰে মহাবেধ দিনে কিমানবাৰ অভ্যাস কৰাৰ পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে?
45. Write the Sanskrit Slokh of Ashtakarma.  
 অষ্টকৰ্মৰ সংস্কৃত শ্লোক লিখ।
46. What is Sanket?  
 সংকেত কি?
47. What is the location of Pusha nadi?  
 পুষা নাড়ীৰ অৱস্থান কি?
48. Hridaya Chakra has how many petals?  
 হৃদয় চক্ৰত কিমানটা পাপড়ি আছে?
49. Which chakra is the seat of Kamarupa?  
 কোনটো চক্ৰ কামৰূপৰ আসন?
50. Kantha chakra has how many petals?  
 কণ্ঠ চক্ৰত কিমানটা পাপড়ি আছে?

#### Six Marks Questions

1. What is Mahayoga according to Hatha Ratnavali?  
 হঠৰত্নাৱলী অনুসাৰে মহাযোগ কি?
2. Write short notes on ten vayus and their function according to Siddha Siddhanta Paddhati.  
 সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদ্ধতি অনুসাৰে দশবায়ু আৰু সিহঁতৰ কাৰ্য সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত টোকা লিখ।
3. Write short notes on ten nadis and their function according to Siddha Siddhanta Paddhati.  
 সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদ্ধতি অনুসাৰে দহটা নাড়ী আৰু সিহঁতৰ কাৰ্য সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত টোকা লিখ।
4. Write short notes on Kula Panchaka according to Siddha Siddhanta Paddhati.  
 সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদ্ধতি অনুসাৰে কুল পঞ্চক সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত টোকা লিখ।
5. Discuss the three parts of pranayama according to Goraksha Samhita.  
 গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে প্ৰাণায়ামৰ তিনিটা অংশ আলোচনা কৰ।
6. Explain the type of diet to be consumed by a yoga practitioner according to Goraksha Samhita.  
 গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে এজন যোগাভ্যাসীয়ে গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া আহাৰৰ প্ৰকাৰ ব্যাখ্যা কৰ।
7. Write the technique and benefits of Nabho Mudra.  
 নবো মুদ্ৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰু উপকাৰিতা লিখ।
8. Explain the technique and benefits of Maha Mudra, according to Goraksha Samhita.

গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে মহামুদ্ৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰু উপকাৰিতা ব্যাখ্যা কৰা।

9. Explain the concept of Mantra Japa according to Goraksha Samhita  
গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে মন্ত্ৰ জপৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা।
10. Explain the concept of Yama according to Siddha Siddhanta Paddhati.  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদ্ধতি অনুসাৰে যমৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা।
11. Explain the concept of Niyama according to Siddha Siddhanta Paddhati.  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদ্ধতি অনুসাৰে নিয়মৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা।
12. Recommended diet according to Hatha Ratnavalli  
হঠৰত্নাৱলী অনুসাৰে পৰামৰ্শ দিয়া আহাৰ লিখা।
13. Write in brief about Hatha Ratnavali.  
হঠৰত্নাৱলী সম্বন্ধে সংক্ষেপে লিখা।
14. Prohibited diet according to Hatha Ratnavalli.  
হঠৰত্নাৱলী অনুসাৰে নিষিদ্ধ আহাৰ লিখা।
15. Explain the process and benefits of Shakticalani Mudra according to Hatha Ratnavalli.  
হঠৰত্নাৱলী অনুসাৰে শক্তিচালনী মুদ্ৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰু উপকাৰিতা ব্যাখ্যা কৰা।
16. Explain the process and benefits of Maha Bandha according to Hatha Ratnavalli.  
হঠৰত্নাৱলী অনুসাৰে মহাবন্ধৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰু উপকাৰিতা ব্যাখ্যা কৰা।
17. Write the process and benefits of any two asanas according to Hatha Ratnavalli.  
হঠৰত্নাৱলী অনুসাৰে যিকোনো দুটা আসনৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰু উপকাৰিতা লিখা।
18. Explain the process and benefits of any two pranayama according to Hatha Ratnavalli.  
হঠৰত্নাৱলী অনুসাৰে যিকোনো দুটা প্ৰাণায়ামৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰু উপকাৰিতা ব্যাখ্যা কৰা।
19. Explain the relation between Hatha and Raja Yoga.  
হঠ আৰু ৰাজ যোগৰ মাজত থকা সম্পৰ্ক ব্যাখ্যা কৰা।
20. Explain the concept of Jiva according to Siddha Siddhanta Paddhati.  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদ্ধতি অনুসাৰে জীৱৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা।
21. Explain the concept of Bindu according to Siddha Siddhanta Paddhati.  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদ্ধতি অনুসাৰে বিন্দুৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা।
22. Explain the nadis according to Siddha Siddhanta Paddhati.  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদ্ধতি অনুসাৰে নাড়ীসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।
23. Explain the concept of Shiva according to Siddha Siddhanta Paddhati.  
সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদ্ধতি অনুসাৰে শিৱৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা।
24. Explain the qualities of Mahakash.  
মহাকাশৰ গুণসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।
25. Explain the qualities of Mahatejas.  
মহাতেজৰ গুণসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।
26. Explain the qualities of Mahavayu.

মহাবায়ুৰ গুণসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।

27. Explain the qualities of Mahaprithvi.

মহাপৃথিৱীৰ গুণসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।

28. Explain the qualities of Mahasalila.

মহাসলিলৰ গুণসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।

29. Explain the concept of yatha brahmande tatha pinde.

যথা ব্ৰহ্মাণ্ডে তথা পিণ্ডে” এই ধাৰণাটো ব্যাখ্যা কৰা।

30. Explain the qualities of Jiva according to Siddha Siddhanta Paddhati.

31. সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদ্ধতি অনুসাৰে জীৱৰ গুণসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।

#### 10 Marks Question

1. Give the general introduction of Siddha-siddhanta-paddhati.

সিদ্ধ-সিদ্ধান্ত-পদ্ধতিৰ সাধাৰণ পৰিচয় দিয়া।

2. Discuss asana , its process and benefits according to Goraksha Samhita

গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে আসন, ইয়াৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰু উপকাৰিতা আলোচনা কৰা।

3. Explain pranayama, its types, process and results given in Goraksha Samhita.

গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে প্ৰাণায়াম, ইয়াৰ প্ৰকাৰ, প্ৰক্ৰিয়া আৰু ফলাফল ব্যাখ্যা কৰা।

4. Write the concept of Mitahara according to Goraksha Samhita.

গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে মিতাহাৰৰ ধাৰণা লিখা।

5. Discuss in detail about the components of body according to Goraksha Samhita.

গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে দেহৰ উপাদানসমূহ বিষয়ে বিস্তৃতভাৱে আলোচনা কৰা।

6. Discuss the concept of nadis and their location according to Goraksha Samhita.

গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে নাড়ীসমূহ আৰু সিহঁতৰ অৱস্থানৰ ধাৰণা আলোচনা কৰা।

7. Explain the process of awakening kundalini according to Goraksha Samhita.

গোৰক্ষ সংহিতা অনুসাৰে কুণ্ডলিনী জাগৰণৰ প্ৰক্ৰিয়া ব্যাখ্যা কৰা।

8. Discuss the process and the ultimate purpose of practicing Ajapa Gayatri?

অজপা গায়ত্ৰী অভ্যাসৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰু ইয়াৰ চূড়ান্ত উদ্দেশ্য আলোচনা কৰা।

9. Discuss the concept of Yama and Niyama given in Siddha Siddhanta Paddhati.

সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদ্ধতিত দিয়া যম আৰু নিয়মৰ ধাৰণা আলোচনা কৰা।

10. Throw light on the six limbs of Goraksha Samhita.

গোৰক্ষ সংহিতাৰ ছয়টা অংগৰ ওপৰত আলোকপাত কৰা।

11. Throw light on the Guru and Shishyaparampara of the Natha Tradition.

নাথ পৰম্পৰাৰ গুৰু আৰু শিষ্য পৰম্পৰাৰ ওপৰত আলোকপাত কৰা।

12. Discuss the historical context of Goraksha Samhita.  
গোৰক্ষ সংহিতাৰ ঐতিহাসিক প্ৰেক্ষাপট আলোচনা কৰা।
13. Explain the concept of Mitahara according to Hatha Ratnavalli.  
হঠৰত্নাৱলী অনুসাৰে মিতাহাৰৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা।
14. Discuss the types of Mudra, its process and benefits according to Hatha Ratnavalli.  
হঠৰত্নাৱলী অনুসাৰে মুদ্ৰাৰ প্ৰকাৰসমূহ, সিহঁতৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰু উপকাৰিতা আলোচনা কৰা।
15. Discuss the types of Bandha, its process and benefits according to Hatha Ratnavalli.  
হঠৰত্নাৱলী অনুসাৰে বন্ধসমূহৰ প্ৰকাৰ, সিহঁতৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰু উপকাৰিতা আলোচনা কৰা।
16. Explain the types of asanas and throw light on the process and benefits of four most excellent asanas according to Hatha Ratnavalli.  
হঠৰত্নাৱলী অনুসাৰে আসনৰ প্ৰকাৰসমূহ ব্যাখ্যা কৰি, চাৰিটা উত্তম আসনৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰু উপকাৰিতাৰ ওপৰত আলোকপাত কৰা।
17. Discuss the types of pranayama in the text Hatha Ratnavalli.  
হঠৰত্নাৱলীত উল্লেখ থকা প্ৰাণায়ামৰ প্ৰকাৰসমূহ আলোচনা কৰা।
18. Throw light on the ethical disciplines for Hatha Yoga Practitioners/ Hatha Yogi.  
হঠযোগ অভ্যাসী/হঠযোগীৰ বাবে নৈতিক শৃংখলাসমূহৰ ওপৰত আলোকপাত কৰা।
19. Discuss the role of Hatha Yoga in spiritual awakening and self realization.  
আধ্যাত্মিক জাগৰণ আৰু আত্মসাক্ষাৎকাৰত হঠযোগৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।
20. Throw light on the historical evolution and tradition of Siddha Yoga.  
সিদ্ধযোগৰ ঐতিহাসিক বিকাশ আৰু পৰম্পৰাৰ ওপৰত আলোকপাত কৰা।
21. Throw light on the attainment of Siddhi.  
সিদ্ধি লাভৰ ওপৰত আলোকপাত কৰা।
22. Throw light on the attainment of Kaivalya.  
কৈৱল্য লাভৰ ওপৰত আলোকপাত কৰা।
23. Explain the concept of Panchatattva Siddhanta.  
পঞ্চতত্ত্ব সিদ্ধান্তৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা।
24. Explain the concept of Panchatattva and their tanmatras.  
পঞ্চতত্ত্ব আৰু সিহঁতৰ তন্মাত্ৰাসমূহৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা।
25. Analyze the historical, philosophical, and yogic contributions of Goraksha Natha and his role in founding the Nath Sampradaya.  
গোৰক্ষনাথৰ ঐতিহাসিক, দাৰ্শনিক আৰু যোগিক অৱদানসমূহ বিশ্লেষণ কৰি, নাথ সম্প্ৰদায় প্ৰতিষ্ঠাত তেওঁলোকে লোৱা ভূমিকা ব্যাখ্যা কৰা।

## Question Bank

Course Title: Human Anatomy & Physiology

Course Code: UGYVDS402

### 1 MARK QUESTIONS -

1. What is the basic unit of the human body?

মানৱ দেহৰ মৌলিক একক কি?

- a) Tissue (তন্তু)
- b) Organ (অঙ্গ)
- c) Cell (কোষ)
- d) System (তন্ত্ৰ)

2. Homeostasis refers to—

হোমিওষ্টেছিছ বুলিলে বুজায়—

- a) Growth (বৃদ্ধি)
- b) Balance (সমতা)
- c) Movement (গতি)
- d) Digestion (পাচন)

3. Which system protects the body?

কোন তন্ত্ৰই দেহক সুৰক্ষা দিয়ে?

- a) Digestive system (পাচনতন্ত্ৰ)
- b) Immune system (ৰোগপ্ৰতিৰোধ তন্ত্ৰ)
- c) Respiratory system (শ্বাস-প্ৰশ্বাস তন্ত্ৰ)
- d) Skeletal system (কঙ্কাল তন্ত্ৰ)

4. Number of bones in adult human?

বয়স্ক মানুহত কিমান হাড় থাকে?

- a) 200 (২০০)
- b) 206 (২০৬)
- c) 210 (২১০)
- d) 196 (১৯৬)

5. Skeleton provides—

কঙ্কাল কি দিয়ে?

- a) Movement (গতি)
- b) Support (সমৰ্থন)
- c) Digestion (পাচন)

d) Vision (দৃষ্টি)

**6. Joint is—**

জয়েন্ট কি?

- a) Bone (হাড়)
- b) Connection (সংযোগ)
- c) Muscle (পেশী)
- d) Tissue (তন্তু)

**7. Muscle helps in—**

পেশী সহায় কৰে—

- a) Digestion (পাচন)
- b) Movement (গতি)
- c) Thinking (চিন্তা)
- d) Breathing (শ্বাস-প্রশ্বাস)

**8. Brain is part of—**

মগজ কোন তন্তুৰ অংশ?

- a) Digestive system (পাচনতন্তু)
- b) Nervous system (স্নায়ুতন্তু)
- c) Circulatory system (ৰক্তসঞ্চালন তন্তু)
- d) Excretory system (নিষ্কাশন তন্তু)

**9. Spinal cord is—**

মেৰুৰজ্জু কি?

- a) Bone (হাড়)
- b) Nerve tissue (স্নায়ু তন্তু)
- c) Muscle (পেশী)
- d) Organ (অঙ্গ)

**10. CNS includes—**

CNSত কি থাকে?

- a) Brain & spinal cord (মগজ আৰু মেৰুৰজ্জু)
- b) Heart & lungs (হৃদয় আৰু ফুসফুস)
- c) Kidney & liver (বৃক্ক আৰু যকৃত)

d) Bones & muscles (হাড় আৰু পেশী)

**11. PNS stands for—**

PNSৰ পূৰ্ণ ৰূপ কি?

- a) Peripheral Nervous System (পেৰিফেৰেল স্নায়ুতন্ত্ৰ)
- b) Primary Nervous System (প্ৰাথমিক স্নায়ুতন্ত্ৰ)
- c) Partial Nervous System (আংশিক স্নায়ুতন্ত্ৰ)
- d) Passive Nervous System (নিষ্ক্ৰিয় স্নায়ুতন্ত্ৰ)

**12. Autonomic system controls—**

অটোনমিক তন্ত্ৰে কি নিয়ন্ত্ৰণ কৰে?

- a) Voluntary (ইচ্ছাকৃত)
- b) Involuntary (অনিচ্ছাকৃত)
- c) Both (দুয়োটা)
- d) None (একো নহয়)

**13. Nervous system helps in—**

স্নায়ুতন্ত্ৰে সহায় কৰে—

- a) Digestion (পাচন)
- b) Coordination (সমন্বয়)
- c) Excretion (নিষ্কাশন)
- d) Reproduction (প্ৰজনন)

**14. Digestion begins in—**

পাচন আৰম্ভ হয়—

- a) Mouth (মুখ)
- b) Stomach (পাকস্থলী)
- c) Intestine (আন্ত্ৰ)
- d) Liver (যকৃত)

**15. Main organ of digestion—**

পাচনৰ মুখ্য অঙ্গ—

- a) Liver (যকৃত)
- b) Stomach (পাকস্থলী)
- c) Kidney (বৃক্ক)
- d) Heart (হৃদয়)

**16. Liver secretes—**  
যক্তে কি নিঃসৰণ কৰে?

- a) Enzyme (এনজাইম)
- b) Bile (পিত্ত ৰস)
- c) Hormone (হৰমোন)
- d) Blood (ৰক্ত)

**17. Pancreas produces—**  
পেংক্রিয়াছে কি উৎপাদন কৰে?

- a) Hormone (হৰমোন)
- b) Enzyme (এনজাইম)
- c) Blood (ৰক্ত)
- d) Oxygen (অক্সিজেন)

**18. Kidney filters—**  
বৃক্কে কি পৰিশোধন কৰে?

- a) Water (পানী)
- b) Blood (ৰক্ত)
- c) Air (বায়ু)
- d) Food (আহাৰ)

**19. Urine stored in—**  
মূত্র ক'ত সঞ্চিত হয়?

- a) Kidney (বৃক্ক)
- b) Bladder (মূত্রাশয়)
- c) Ureter (ইউৰেটাৰ)
- d) Urethra (ইউৰেথ্ৰা)

**20. Sweat gland helps in—**  
ঘাম গ্ৰন্থিয়ে সহায় কৰে—

- a) Digestion (পাচন)
- b) Excretion (নিষ্কাশন)
- c) Circulation (সঞ্চালন)
- d) Respiration (শ্বাস-প্ৰশ্বাস)

**21. Endocrine glands are—**  
এণ্ডোক্রাইন গ্ৰন্থিসমূহ—

- a) With duct (নালীযুক্ত)
- b) Ductless (নালীবিহীন)
- c) Mixed (মিশ্র)
- d) External (বাহিৰৰ)

**22. Hormones are—**  
হৰমোন কি?

- a) Nutrients (পুষ্টি)
- b) Chemical messengers (ৰাসায়নিক বার্তাবাহক)
- c) Waste (অপচয়)
- d) Cells (কোষ)

**23. Pituitary is—**  
পিটুইটাৰী কি?

- a) Small gland (সৰু গ্ৰন্থি)
- b) Master gland (মুখ্য গ্ৰন্থি)
- c) Digestive organ (পাচন অঙ্গ)
- d) Muscle (পেশী)

**24. Hypothalamus controls—**  
হাইপোথ্যালামাছে কি নিয়ন্ত্ৰণ কৰে?

- a) Blood (ৰক্ত)
- b) Hormones (হৰমোন)
- c) Bones (হাড়)
- d) Muscles (পেশী)

**25. Feedback mechanism maintains—**  
ফিডব্যাক প্ৰণালীয়ে কি বজাই ৰাখে?

- a) Balance (সমতা)
- b) Growth (বৃদ্ধি)
- c) Movement (গতি)
- d) Heat (তাপ)

**26. Breathing involves—**  
শ্বাস-প্ৰশ্বাসত কি জড়িত থাকে—

- a) Gas exchange (গেছ বিনিময়)

- b) Digestion (পাচন)
- c) Excretion (নিষ্কাশন)
- d) Circulation (সঞ্চালন)

**27. Lungs function—**

ফুসফুসৰ কাৰ্য—

- a) Respiration (শ্বাস-প্ৰশ্বাস)
- b) Digestion (পাচন)
- c) Movement (গতি)
- d) Thinking (চিন্তা)

**28. Alveoli help in—**

এলভিওলাই কিহত সহায় কৰে—

- a) Gas exchange (গেছ বিনিময়)
- b) Blood flow (ৰক্ত প্ৰবাহ)
- c) Digestion (পাচন)
- d) Movement (গতি)

**29. Heart pumps—**

হৃদয়ে কি পাম্প কৰে—

- a) Blood (ৰক্ত)
- b) Air (বায়ু)
- c) Food (আহাৰ)
- d) Water (পানী)

**30. Heart chambers—**

হৃদয়ৰ কোঠা কিমান—

- a) 2 (২)
- b) 3 (৩)
- c) 4 (৪)
- d) 5 (৫)

**31. RBC carries—**

RBCয়ে কি বহন কৰে—

- a) Oxygen (অক্সিজেন)
- b) Carbon dioxide (কাৰ্বন ডাইঅক্সাইড)

- c) Water (পানী)
- d) Food (আহাৰ)

**32. WBC helps in—**

WBCয়ে কিহত সহায় কৰে—

- a) Immunity (ৰোগপ্ৰতিৰোধ)
- b) Digestion (পাচন)
- c) Respiration (শ্বাস-প্ৰশ্বাস)
- d) Movement (গতি)

**33. Platelets help in—**

প্লেটলেটে কিহত সহায় কৰে—

- a) Clotting (জমাট বাঁধা)
- b) Breathing (শ্বাস-প্ৰশ্বাস)
- c) Thinking (চিন্তা)
- d) Movement (গতি)

**34. Blood pressure is—**

ৰক্তচাপ কি—

- a) Force (চাপ)
- b) Heat (তাপ)
- c) Energy (শক্তি)
- d) Motion (গতি)

**39. Male organ—**

পুৰুষ প্ৰজনন অঙ্গ—

- a) Testis (বীৰ্যকোষ)
- b) Ovary (ডিম্বাশয়)
- c) Heart (হৃদয়)
- d) Kidney (বৃক্ক)

**40. Female organ—**

মহিলা প্ৰজনন অঙ্গ—

- a) Ovary (ডিম্বাশয়)
- b) Testis (বীৰ্যকোষ)
- c) Lung (ফুসফুস)

d) Brain (মগজ)

**41. Menstrual cycle—**

মেন্সট্রুৱেল চাইকেলৰ সময়—

- a) 28 days (২৮ দিন)
- b) 10 days (১০ দিন)
- c) 15 days (১৫ দিন)
- d) 20 days (২০ দিন)

**42. Fertilization occurs in—**

গৰ্ভধাৰণ ক'ত হয়—

- a) Fallopian tube (ফেলোপিয়ান নলী)
- b) Uterus (গৰ্ভাশয়)
- c) Ovary (ডিম্বাশয়)
- d) Vagina (যোনি)

**43. Lymph is—**

লসিকা কি—

- a) Fluid (তৰল)
- b) Solid (ঠোঁস)
- c) Gas (গেছ)
- d) Tissue (তন্তু)

**44. Lymph nodes help—**

লসিকা গ্ৰন্থিয়ে কিহত সহায় কৰে—

- a) Immunity (ৰোগপ্ৰতিৰোধ)
- b) Digestion (পাচন)
- c) Movement (গতি)
- d) Respiration (শ্বাস-প্ৰশ্বাস)

**45. Thyroid secretes—**

থাইৰয়ডে কি নিঃসৰণ কৰে—

- a) Thyroxine (থাইৰক্সিন)
- b) Insulin (ইনচুলিন)
- c) Adrenaline (এড্ৰিনেলিন)

d) Estrogen (ইষ্ট্ৰ'জেন)

46. Adrenal produces—

এড্ৰিনেল গ্ৰন্থিয়ে কি উৎপাদন কৰে—

a) Adrenaline (এড্ৰিনেলিন)

b) Insulin (ইনচুলিন)

c) Thyroxine (থাইৰক্সিন)

d) Progesterone (প্ৰজেষ্টেৰন)

47. Yoga improves digestion by—

যোগে পাচন কেনেকৈ উন্নত কৰে—

a) Increasing blood flow (ৰক্ত প্ৰবাহ বৃদ্ধি কৰি)

b) Reducing movement (গতি কমাই)

c) Blocking enzymes (এনজাইম বন্ধ কৰি)

d) Increasing waste (অপচয় বৃদ্ধি কৰি)

48. Yoga helps in excretion by—

যোগে নিষ্কাশনত কেনেকৈ সহায় কৰে—

a) Improving kidney function (বৃক্কৰ কাৰ্য উন্নত কৰি)

b) Stopping urine (মূত্ৰ বন্ধ কৰি)

c) Reducing sweat (ঘাম কমাই)

d) Blocking glands (গ্ৰন্থি বন্ধ কৰি)

49. Yoga improves circulation by—

যোগে ৰক্তসঞ্চালন কেনেকৈ উন্নত কৰে—

a) Enhancing blood flow (ৰক্ত প্ৰবাহ বৃদ্ধি কৰি)

b) Blocking vessels (ৰক্তনালী বন্ধ কৰি)

c) Reducing heart rate completely (হৃদস্পন্দন সম্পূৰ্ণ বন্ধ কৰি)

d) Increasing fat (চৰ্বি বৃদ্ধি কৰি)

50. Yoga improves respiration by—

যোগে শ্বাস-প্ৰশ্বাস কেনেকৈ উন্নত কৰে—

a) Increasing lung capacity (ফুসফুসৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰি)

b) Reducing oxygen (অক্সিজেন কমাই)

c) Blocking airways (বায়ুনালী বন্ধ কৰি)

d) Stopping breathing (শ্বাস বন্ধ কৰি)

51. Yoga maintains hormonal balance by—

যোগে হৰমোন সমতা কেনেকৈ বজাই ৰাখে—

- a) Regulating endocrine glands (এণ্ডোক্রাইন গ্ৰন্থি নিয়ন্ত্ৰণ কৰি)
- b) Destroying hormones (হৰমোন নষ্ট কৰি)
- c) Increasing stress (চাপ বৃদ্ধি কৰি)
- d) Blocking secretion (নিঃসৰণ বন্ধ কৰি)

### 6 Marks Questions -

1. Explain the basic organization of the human body systems with diagram.  
চিত্ৰসহ মানৱ দেহৰ তন্ত্ৰসমূহৰ মৌলিক সংগঠন ব্যাখ্যা কৰা।
2. Describe the concept of homeostasis with diagram.  
চিত্ৰসহ হোমিওষ্টেছিছৰ ধাৰণা বৰ্ণনা কৰা।
3. Explain the body's defense mechanisms (immunity) with diagram.  
চিত্ৰসহ দেহৰ সুৰক্ষা প্ৰণালী (ৰোগপ্ৰতিৰোধ) ব্যাখ্যা কৰা।
4. Describe the structure and functions of the skeleton with diagram.  
চিত্ৰসহ কঙ্কালৰ গঠন আৰু কাৰ্য বৰ্ণনা কৰা।
5. Classify bones and explain their types with diagram.  
চিত্ৰসহ হাড়সমূহৰ শ্ৰেণীবিভাগ আৰু প্ৰকাৰ ব্যাখ্যা কৰা।
6. Describe the structure and functions of joints and muscles with diagram.  
চিত্ৰসহ জয়েন্ট আৰু পেশীৰ গঠন আৰু কাৰ্য বৰ্ণনা কৰা।
7. Explain the structure and functions of the brain and spinal cord with diagram.  
চিত্ৰসহ মগজ আৰু মেৰুৰজ্জুৰ গঠন আৰু কাৰ্য ব্যাখ্যা কৰা।
8. Discuss the role of the nervous system in coordination with diagram.  
চিত্ৰসহ স্নায়ুতন্ত্ৰৰ সমন্বয়ত ভূমিকা আলোচনা কৰা।
9. Describe the structure and functions of the alimentary canal with diagram.  
চিত্ৰসহ পাচনতন্ত্ৰৰ গঠন আৰু কাৰ্য বৰ্ণনা কৰা।
10. Explain the role of digestive juices and enzymes with diagram.  
চিত্ৰসহ পাচন ৰস আৰু এনজাইমৰ ভূমিকা ব্যাখ্যা কৰা।

**11. Describe the structure and functions of liver and pancreas with diagram.**  
চিত্ৰসহ যকৃত আৰু পেংক্ৰিয়াছৰ গঠন আৰু কাৰ্য বৰ্ণনা কৰা।

**12. Explain the structure and functions of kidneys with diagram.**  
চিত্ৰসহ বৃক্কৰ গঠন আৰু কাৰ্য ব্যাখ্যা কৰা।

**13. Describe the structure and functions of urinary system with diagram.**  
চিত্ৰসহ মূত্ৰ তন্ত্ৰৰ গঠন আৰু কাৰ্য বৰ্ণনা কৰা।

**14. Explain the role of skin and sweat glands in excretion with diagram.**  
চিত্ৰসহ চামড়া আৰু ঘাম গ্ৰন্থিৰ নিষ্কাশনত ভূমিকা ব্যাখ্যা কৰা।

**15. Give an overview of endocrine glands with diagram.**  
চিত্ৰসহ এণ্ডোকাইন গ্ৰন্থিসমূহৰ সামগ্ৰিক বিৱৰণ দিয়া।

**16. Explain hormonal regulation and feedback mechanisms with diagram.**  
চিত্ৰসহ হৰমোনীয় নিয়ন্ত্ৰণ আৰু ফিডব্যাক প্ৰণালী ব্যাখ্যা কৰা।

**17. Describe the organs of respiration and their functions with diagram.**  
চিত্ৰসহ শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ অঙ্গসমূহ আৰু ইয়াৰ কাৰ্য বৰ্ণনা কৰা।

**18. Explain the mechanics of breathing with diagram.**  
চিত্ৰসহ শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ প্ৰক্ৰিয়া ব্যাখ্যা কৰা।

**19. Discuss the exchange of gases at alveolar level with diagram.**  
চিত্ৰসহ এলভিওলাই স্তৰত গেছ বিনিময় আলোচনা কৰা।

**20. Explain lung volumes and capacities with diagram.**  
চিত্ৰসহ ফুসফুসৰ আয়তন আৰু ক্ষমতা ব্যাখ্যা কৰা।

**21. Describe the structure and functions of the heart with diagram.**  
চিত্ৰসহ হৃদয়ৰ গঠন আৰু কাৰ্য বৰ্ণনা কৰা।

**22. Explain pulmonary and systemic circulation with diagram.**  
চিত্ৰসহ পালমোনাৰী আৰু সিস্টেমিক ৰক্তসঞ্চালন ব্যাখ্যা কৰা।

**23. Discuss the cardiac cycle and heart as a pump with diagram.**  
চিত্ৰসহ কাৰ্ডিয়াক চক্ৰ আৰু হৃদয়ৰ পাম্প হিচাপে ভূমিকা আলোচনা কৰা।

24. Describe blood composition, functions, and clotting mechanism with diagram.

চিত্ৰসহ ৰক্তৰ গঠন, কাৰ্য আৰু জমাট বাঁধা প্ৰক্ৰিয়া বৰ্ণনা কৰা।

25. Describe the structure and functions of male and female reproductive systems with diagram.

চিত্ৰসহ পুৰুষ আৰু মহিলা প্ৰজনন প্ৰণালীৰ গঠন আৰু কাৰ্য বৰ্ণনা কৰা।

26. Explain the menstrual cycle and its phases with diagram.

চিত্ৰসহ মেণ্ড্ৰুৱেল চাইকেল আৰু ইয়াৰ পৰ্যায়সমূহ ব্যাখ্যা কৰা।

27. Describe the process of fertilization with diagram.

চিত্ৰসহ গৰ্ভধাৰণ প্ৰক্ৰিয়া বৰ্ণনা কৰা।

28. Explain the structure and functions of the lymphatic system with diagram.

চিত্ৰসহ লসিকাতন্ত্ৰৰ গঠন আৰু কাৰ্য ব্যাখ্যা কৰা।

29. Discuss the functions of major endocrine glands with diagram.

চিত্ৰসহ প্ৰধান এণ্ডোকাৰ্ভাইন গ্ৰন্থিসমূহৰ কাৰ্য আলোচনা কৰা।

30. Explain the effect of yoga on human physiology with diagram.

চিত্ৰসহ মানৱ শাৰীৰবিদ্যাত যোগৰ প্ৰভাৱ ব্যাখ্যা কৰা।

### 10 Marks Questions-

1. **Explain with diagram the basic organization of the human body systems and levels of organization.** মানৱ দেহৰ সংগঠন আৰু বিভিন্ন স্তৰৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত বিৱৰণ দিয়া।
2. **Discuss the concept of homeostasis and its mechanisms in maintaining internal balance.** হোমিঅ'ষ্টেচিছৰ ধাৰণা আৰু দেহৰ সাম্ভলন ৰখাত ইয়াৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
3. **Describe the structure and functions of the skeletal system with diagram.** অস্থি প্ৰণালীৰ গঠন আৰু কাৰ্যৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত আলোচনা দিয়া।
4. **Explain the structure and functions of the brain and spinal cord.** মগজু আৰু মেৰুৰজুৰ গঠন আৰু কাৰ্যৰ বিষয়ে বিৱৰণ দিয়া।

5. **Describe the structure and functions of the alimentary canal (digestive system) with diagram.**

পাচনতন্ত্র (Alimentary Canal)ৰ গঠন আৰু কাৰ্যৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত বৰ্ণনা কৰা।

6. **Explain the role of digestive enzymes and juices in digestion.** পাচনত এনজাইম আৰু পাচক ৰসৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

7. **Discuss the structure and functions of liver and pancreas with diagram.** যকৃত আৰু অগ্ন্যাশয়ৰ গঠন আৰু কাৰ্যৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত আলোচনা কৰা।

8. **Explain the structure and functions of the human excretory system with diagram.** মানৱ নিষ্কাশন তন্ত্ৰৰ গঠন আৰু কাৰ্যৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত বিৱৰণ দিয়া।

9. **Describe the role of kidneys in maintaining fluid and electrolyte balance.** দেহত পানী (ফ্লুইড) আৰু ইলেক্ট্ৰ'লাইট সমতা বজাই ৰখাত বৃক্কৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

10. **Explain the overview and functions of endocrine glands with diagram.** অন্তঃস্ৰাৱী গ্ৰন্থিসমূহৰ (Endocrine glands) সামগ্ৰিক ধাৰণা আৰু কাৰ্যসমূহ চিত্ৰৰ সহায়ত ব্যাখ্যা কৰা।

11. **Describe the structure and functions of respiratory organs with diagram.** শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ অঙ্গসমূহৰ গঠন আৰু কাৰ্যৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত বৰ্ণনা কৰা।

12. **Explain the mechanics of breathing in detail.** শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ প্ৰক্ৰিয়া বিৱৰণসহ ব্যাখ্যা কৰা।

13. **Discuss the exchange of gases at the alveolar level with diagram.** এলভিওলাই স্তৰত গেছ বিনিময়ৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত আলোচনা কৰা।

14. **Explain the structure and functions of the heart with diagram.** হৃদয়ৰ গঠন আৰু কাৰ্যৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত ব্যাখ্যা কৰা।

15. **Describe pulmonary and systemic circulation with diagram.** পালমোনাৰী আৰু সিস্টেমিক ৰক্তসঞ্চালনৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত বৰ্ণনা কৰা।

20. **Discuss blood composition, functions, blood groups, and clotting mechanism with diagram.** ৰক্তৰ গঠন, কাৰ্য, ৰক্তৰ গোট আৰু ৰক্ত জমাট বাঁধা প্ৰক্ৰিয়াৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত আলোচনা কৰা।
21. **Describe the structure and functions of male reproductive systems with diagram.** পুৰুষ প্ৰজনন প্ৰণালীৰ গঠন আৰু কাৰ্যৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত বৰ্ণনা কৰা।
22. **Explain the menstrual cycle and its hormonal regulation with diagram.** মেঞ্চুৱেল চাইকেল আৰু ইয়াৰ হৰমোনীয় নিয়ন্ত্ৰণৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত ব্যাখ্যা কৰা।
23. **Explain the structure and functions of the lymphatic system and its role in immunity with diagram.** লসিকাতন্ত্ৰ প্ৰণালীৰ গঠন, কাৰ্য আৰু ৰোগপ্ৰতিৰোধত ক্ষমতাৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত ব্যাখ্যা কৰা।
24. **Discuss the functions of major endocrine glands (pituitary, thyroid, adrenal, pancreas, gonads) with diagram.** প্ৰধান এণ্ডোকাইন গ্ৰন্থিসমূহ (পিটুইটাৰী, থাইৰয়ড, এড্ৰিনেল, পেংক্ৰিয়াছ, গনাদ)ৰ কাৰ্যৰ বিষয়ে চিত্ৰৰ সহায়ত আলোচনা কৰা।
25. **Explain the effect of yoga on the digestive system.**  
যোগৰ পাচনতন্ত্ৰৰ ওপৰত প্ৰভাৱ ব্যাখ্যা কৰা।
26. **Discuss how yogic practices improve the functioning of the excretory system.**  
যোগ অভ্যাসে কেনেকৈ নিষ্কাশন প্ৰণালীৰ কাৰ্য উন্নত কৰে আলোচনা কৰা।
27. **Explain the role of yoga in improving digestion and metabolism.**  
পাচন আৰু মেটাবলিজম উন্নত কৰাত যোগৰ ভূমিকা ব্যাখ্যা কৰা।
28. **Describe the impact of yoga on circulation and cardiovascular efficiency.**  
ৰক্তসঞ্চালন আৰু হৃদয়ৰ কাৰ্যক্ষমতাৰ ওপৰত যোগৰ প্ৰভাৱ বৰ্ণনা কৰা।
29. **Discuss how yoga improves respiratory functions and lung capacity.**  
যোগে কেনেকৈ শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ কাৰ্য আৰু হাও ফাওৰ ক্ষমতা উন্নত কৰে আলোচনা কৰা।
30. **Explain the role of yoga in maintaining hormonal balance.**  
হৰমোন সঁচোৱা ৰখাত যোগৰ ভূমিকা ব্যাখ্যা কৰা।

31. **Discuss the physiological mechanisms behind yoga's effect on body systems.**  
দেহৰ বিভিন্ন প্ৰণালীত যোগৰ প্ৰভাৱৰ শাৰীৰবৈজ্ঞানিক প্ৰণালী আলোচনা কৰা।
32. **Explain how yoga helps in regulating the autonomic nervous system.**  
অটোনমিক স্নায়ু প্ৰণালী নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত যোগ কেনেকৈ সহায় কৰে ব্যাখ্যা কৰা।
33. **Discuss the therapeutic benefits of yoga in lifestyle disorders through physiological changes.**  
জীৱনশৈলীৰ ৰোগসমূহত যোগৰ চিকিৎসামূলক লাভসমূহ শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তনৰ মাধ্যমে আলোচনা কৰা।
34. **Explain the integrated effect of yoga on digestion, respiration, circulation, and endocrine system.**  
পাচন, শ্বাস-প্ৰশ্বাস, ৰক্তসঞ্চালন আৰু এণ্ডোক্রাইন প্ৰণালীত যোগৰ সমন্বিত প্ৰভাৱ ব্যাখ্যা কৰা।