

Question Bank

Course Code: UGYVDS604

Course Title: Yoga Upanishads

One Mark Question

1. According to Yoga kundalini Upanishad, how many types of Sahita Kumbhak are there?

যোগ কুণ্ডলিনী উপনিষদ অনুসারে সহিত কুম্ভকৰ কিমান প্ৰকাৰ আছে ?

2. In which chapter of the Svetasvatara Upanishad is the nature of God and His glory described?

শ্বেতাস্বতৰা উপনিষদৰ কোন অধ্যায়ত ঈশ্বৰৰ স্বভাৱ আৰু তেওঁৰ মহিমা বৰ্ণনা কৰা হৈছে ?

3. Arrange the sequence according to Svetasvatara Upanishad.

a. Arogyata b. Agni dipanam c. Vadane prasannata d. Nayane sunirmale

শ্বেতাস্বতৰা উপনিষদ অনুসারে তলৰ ক্ৰমটো সাজক—

a. আৰোগ্যতা b. অগ্নি দীপনম
c. বদনে প্ৰসন্নতা d. নয়নে সুনিৰ্মলে

4. How many adharas are mentioned in Yoga Chudamani Upanishad?

যোগ চূড়ামণি উপনিষদত কিমানটা আধাৰ (Adharas) উল্লেখ কৰা হৈছে?

5. According to Svetasvatara Upanishad by which is the Supreme Cause Self knowable?

শ্বেতাস্বতৰা উপনিষদ অনুসারে কিহেৰে পৰম কাৰণ আত্মাক জানা যায়?

6. What is the results mention in Svetasvatara Upanishad, when the mind is concentrated on the pancha mahabhutas?

শ্বেতাস্বতৰা উপনিষদ অনুসারে, পঞ্চ মহাভূতৰ ওপৰত মন একাগ্ৰ কৰিলে কি ফল লাভ হয়?

7. According to Svetasvatara Upanishad, the place conducive for meditation is

a. In a crowded place b. Desert c. Near the fire d. Pure place

শ্বেতাস্বতৰা উপনিষদ অনুসারে ধ্যানৰ বাবে উপযুক্ত ঠাই কোনটো?

a. ভিৰযুক্ত ঠাইত b. মৰুভূমি
c. জুইৰ ওচৰত d. পৰিষ্কাৰ ঠাই

8. Write the results of Dharana, according to Yoga Chudamani Upanishad.

যোগ চূড়ামণি উপনিষদত কিমানটা আধাৰ (Adharas) উল্লেখ কৰা হৈছে ?

9. Choose the correct option according to the ten main nadis mentioned in Yoga Chudamani Upanishad.

a. Ida, pingala, sushumna
b. Padmini, Chakri, Hastini

- c. Yashaswini, alambusha, kuhu
- d. Gandhari, hastijihva, pusha

. যোগ চূড়ামণি উপনিষদত উল্লেখ কৰা দহটা মুখ্য নাড়ীৰ ভিতৰত সঠিক বিকল্প বাচক—

- a. ইডা, পিংগলা, সুষুমা
- b. পদ্মিনী, চক্ৰী, হস্তিনী
- c. যশস্বিনী, আলম্বুশা, কুল
- d. গন্ধাৰী, হস্তিজিহ্বা, পুষা

10. Inhalation (puraka) is associated with which diety according to DhyanaBindu Upanishad.

ধ্যানবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে পূৰক (শ্বাস লোৱা) কোন দেৱতাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত?

11. Where is Alambusa Nadi located according to Yoga Chudamani Upanishad?

যোগ চূড়ামণি উপনিষদ অনুসাৰে আলম্বুশা নাড়ী ক'ত অৱস্থিত?

12. What is the result of meditation on Hridaya Chakra according to Yogaraja Upanishad?

যোগৰাজ উপনিষদ অনুসাৰে হৃদয় চক্ৰত ধ্যান কৰাৰ ফলাফল কি?

13. Three ways to control prana according to Yoga Kundali Upanishad?

যোগ কুণ্ডলিনী উপনিষদ অনুসাৰে প্ৰাণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ তিনিটা উপায় কি কি ?

14. Which Chakra is also called Kamakhya according to Yoga Chudamani Upanishad?

যোগ চূড়ামণি উপনিষদ অনুসাৰে কোনটো চক্ৰক কামাখ্যা বুলিও কোৱা হয় ?

15. Write the correct sequence of the chakras arranged from Muladhara to Sahasrara based on the number of petals located within them.

মুলাধাৰাৰ পৰা সহস্ৰাৰলৈকে চক্ৰসমূহৰ সঠিক ক্ৰম (প্ৰত্যেক চক্ৰত থকা পাপৰ সংখ্যা অনুসাৰে) লিখক।

16. According to Yogaraja Upanishad who got siddhi through Mantra Yoga?

যোগৰাজ উপনিষদ অনুসাৰে মন্ত্ৰ যোগৰ জৰিয়তে কোনে সিদ্ধি লাভ কৰিছিল?

17. Two kinds of kumbhaka mentioned in Yoga Kundali Upanishad?

যোগ কুণ্ডলিনী উপনিষদত উল্লেখ কৰা কুম্ভকৰ দুটা প্ৰকাৰ কি কি?

18. Write the name of two asana which is mentioned in Yoga Chudamani Upanishad.

যোগচূড়ামণি উপনিষদত উল্লেখ কৰা দুটা আসনৰ নাম লিখা।

19. Which Veda does the Trishikhi Brahmana Upanishad belong to?

ত্ৰিশিখী ব্ৰাহ্মণ উপনিষদ কোন বেদৰ অন্তৰ্গত?

20. In the Nada Bindu Upanishad, the Pranava (Om) is described as having how many matras?

নাদবিন্দু উপনিষদত প্ৰণৱ (ওঁ) কিমানটা মাত্ৰাৰে বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

21. Which of the following is NOT one of the 10 Yamas listed in the Trishikhi Brahmana Upanishad?

- a. Mitahara
- b. Ajarva
- c. Tapas
- d. Kshama

তলত দিয়া কোনটো ত্ৰিশিখী ব্ৰাহ্মণ উপনিষদত উল্লেখ কৰা ১০টা যমৰ ভিতৰত নহয়?

- মিতাহাৰ
- আজৰৱ (Ajarva)
- তপস্
- ক্ষমা

22. According to the Dhyana Bindu Upanishad which deity is associated with Rechaka (Expiration)?

ধ্যানবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে ৰেচক (শ্বাস বাহিৰ কৰা)ৰ সৈতে কোন দেৱতা জড়িত?

23. According to the Trishikhi Brahmana Upanishad, Yoga is broadly classified into which two categories?

ত্ৰিশিখী ব্ৰাহ্মণ উপনিষদ অনুসাৰে যোগক বৃহৎভাৱে কোন দুটা শ্ৰেণীত বিভক্ত কৰা হৈছে?

24. According to Yogaraja Upanishad who got siddhi through Laya Yoga.

যোগৰাজ উপনিষদ অনুসাৰে কোনে লয় যোগৰ জৰিয়তে সিদ্ধি লাভ কৰিছিল?

25. What are the types of yoga according to Yogatattva Upanishad.

যোগতত্ত্ব উপনিষদ অনুসাৰে যোগৰ প্ৰকাৰসমূহ কি কি?

26. What is the most important Niyama in the Yogatattva Upanishad?

যোগতত্ত্ব উপনিষদত আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ নিয়ম (Niyama) কোনটো?

27. The five elements mentioned in the context of meditation (dharana) in the Yogatattva Upanishad correspond to which deities.

যোগতত্ত্ব উপনিষদত ধাৰণা (ধ্যান)ৰ প্ৰেক্ষাপটত উল্লেখ কৰা পাঁচটা মহাভূত কোন কোন দেৱতাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত?

28. How many Chakras are described in the Yogaraja Upanishad?

যোগৰাজ উপনিষদত কিমানটা চক্ৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

29. According to the Yogaraja Upanishad, how many types of Yoga are mentioned?

যোগৰাজ উপনিষদ অনুসাৰে কিমান প্ৰকাৰৰ যোগ উল্লেখ কৰা হৈছে?

30. What are the name of asanas given in Dhyana Bindu Upanishad?

ধ্যানবিন্দু উপনিষদত উল্লেখ কৰা আসনসমূহৰ নাম কি কি?

31. Name of three mudras given in Dhyana Bindu Upanishad.

ধ্যানবিন্দু উপনিষদত উল্লেখ কৰা তিনিটা মুদ্ৰাৰ নাম লিখা।

32. What is the 12th Kalas (variation) of Om mentioned in the Nadabindu Upanishad?

নাদবিন্দু উপনিষদত উল্লেখ কৰা ওঁৰ ১২তম কলা (পৰিবৰ্তন) কি?

33. To which Veda is the Nadabindu Upanishad associated?

নাদবিন্দু উপনিষদ কোন বেদৰ সৈতে সম্পৰ্কিত?

34. According to the Nadabindu Upanishad, the Atman (Soul) is described as a metaphoric bird known as?

নাদবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে আত্মা (Atman)ক কোনটো ৰূপক পখী হিচাপে বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

35. As per Yogatattva Upanishad, what is the prescribed timeline of dharana.

যোগতত্ত্ব উপনিষদ অনুসাৰে ধাৰণাৰ নিৰ্দিষ্ট সময়সীমা কি?

36. As per DhyanaBindu Upanishad, which laya is inherent in the third part of Omkara (Makara).

ধ্যানবিন্দু উপনিষদ অনুসারে ওঁকাৰৰ তৃতীয় অংশ (মকাৰ)ত কোনটো লয় নিহিত থাকে?

37. Name the Yoga Upanishads in which Shadanga Yoga has been described.

কোনবোৰ যোগ উপনিষদত ষড়ংগ যোগ বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

38. What symptom accompanies the Uttama (highest) type of Pranayama?

- a. Sweating
- b. Trembling
- c. Lifting off the ground (levitation)
- d. Hunger

উত্তম প্ৰাণায়ামৰ লগত কোনটো লক্ষণ দেখা যায়?

- a. ঘাম ওলোৱা
- b. কঁপি উঠা
- c. মাটিৰ পৰা উঠি যোৱা (লেভিটেশ্যন)
- d. ভোক লাগা

39. What is the mental state to be adopted while practicing meditation in the Yoga Upanishads?

- a. Thinking of worldly duties
- b. Fixing gaze on the tip of the nose (Nasikagra Drishti)
- c. Thinking of future plans
- d. Allowing thoughts to wander

যোগ উপনিষদসমূহত ধ্যান কৰাৰ সময়ত কেনেধৰণৰ মানসিক অৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে?

- a. সংসাৰিক কৰ্ম চিন্তা কৰা
- b. নাসিকাগ্ৰত দৃষ্টি স্থাপন কৰা
- c. ভৱিষ্যতৰ পৰিকল্পনা চিন্তা কৰা
- d. চিন্তাবোৰ মুক্তভাৱে ঘূৰি ফুৰিবলৈ দিয়া

40. The Yogachudamani Upanishad focuses on the awakening of which energy?

- a. Kundalini
- b. Pranic
- c. Mental
- d. Physical

যোগচূড়ামণি উপনিষদত কোন শক্তিৰ জাগৰণত গুৰুত্ব দিয়া হৈছে?

- a. কুণ্ডলিনী
- b. প্ৰাণ শক্তি
- c. মানসিক শক্তি
- d. শাৰীৰিক শক্তি

41. According to Yogatattva Upanishad by practicing which Yoga special powers (siddhi) like Anima are gained.

যোগতত্ত্ব উপনিষদ অনুসাৰে কোন যোগৰ অভ্যাসে অগ্নিমা আদি সিদ্ধি লাভ হয়?

42. According to Yoga Tattva Upanishad for which type of Sadhakas is Mantra Yoga prescribed

- a. Adham Sadhak
- b. Uttam Sadhak
- c. Madliyam Sadhak
- d. None of the above

যোগতত্ত্ব উপনিষদ অনুসাৰে মন্ত্ৰ যোগ কোন ধৰণৰ সাধকৰ বাবে নিৰ্দিষ্ট কৰা হৈছে?

- a. অধম সাধক
- b. উত্তম সাধক
- c. মধ্যম সাধক
- d. ওপৰৰ কোনোটো নহয়

43. In the Dhyandindu Upanishad we find a beautiful description of Pranav Dhyana. In that example bow and arrow are equated with :

- a. Atma and Paramatma
- b. Pranava and Atma
- c. Brahman and Pranava
- d. Pranava and Paramatma

ধ্যানবিন্দু উপনিষদত প্ৰণৱ ধ্যানৰ উদাহৰণত ধনু আৰু বাণ কিহৰ সৈতে তুলনা কৰা হৈছে?

- a. আত্মা আৰু পৰমাত্মা
- b. প্ৰণৱ আৰু আত্মা
- c. ব্ৰহ্ম আৰু প্ৰণৱ
- d. প্ৰণৱ আৰু পৰমাত্মা

44. According to Yoga Chudamani Upanishad the control over Prana is possible when :

- a. Diseases are removed
- b. Impurities of Nadies are removed
- c. Mind (Mann) becomes steady
- d. All of the above

যোগচূড়ামণি উপনিষদ অনুসাৰে প্ৰাণ নিয়ন্ত্ৰণ কেতিয়া সম্ভৱ হয়?

- ৰোগ দূৰ হ'লে
- নাড়ীৰ অশুদ্ধি দূৰ হ'লে
- মন স্থিৰ হ'লে
- ওপৰৰ সকলোবোৰ

45. According to 'Shwetashvataropanishad' the first signs that arise when one practices Yoga are

- Lightness of body and disease free
- Freedom from desire
- Sweet voice and fragrance
- All of the above

শ্বেতশ্বতৰ উপনিষদ অনুসাৰে যোগ অভ্যাস আৰম্ভ হ'লে প্ৰথমে দেখা দিয়া লক্ষণবোৰ কি?

- শৰীৰ হালকা হোৱা আৰু ৰোগমুক্ত হোৱা
- ইচ্ছাৰ পৰা মুক্তি
- মিঠা স্বৰ আৰু সুগন্ধ
- ওপৰৰ সকলোবোৰ

46. What are the four main Asanas mentioned in DhyanaBindu Upanishad ?

- Siddhasana, Swastikasan, ' Guptasana, Bhadrasana '
- Padmasana, Kamalasan, Siddhasana, Bhadrasana
- Sinhasana, Siddhasana, Bhadrasana, Kamalasan
- Siddhasana, Bhadrasana, Sinhasana, Padmasana

ধ্যানবিন্দু উপনিষদত উল্লেখ কৰা চাৰিটা মুখ্য আসন কি কি?

- সিদ্ধাসন, স্বস্তিকাসন, গুপ্তাসন, ভদ্রাসন
- পদ্মাসন, কমলাসন, সিদ্ধাসন, ভদ্রাসন
- সিংহাসন, সিদ্ধাসন, ভদ্রাসন, কমলাসন
- সিদ্ধাসন, ভদ্রাসন, সিংহাসন, পদ্মাসন

47. According to Nadabindu Upanishad a Yogi must sit in _____ and perform _____ to be able to hear the Nada.

নাদবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে এজন যোগীয়ে কোন আসনত বহি কি অভ্যাস কৰিব লাগিব যাতে নাদ শুনিব পাৰে?

48. In the Yogaraj Upanishad which of the following is not mentioned in the nine Chakras ?

- a. Brahma Chakra
- b. Sahasrar Chakra
- c. Vyoma Chakra
- d. Talu Chakra

যোগৰাজ উপনিষদত উল্লেখ কৰা নৱ চক্ৰৰ ভিতৰত তলৰ কোনটো উল্লেখ নাই?

- a. ব্ৰহ্ম চক্ৰ
- b. সহস্ৰাৰ চক্ৰ
- c. বোম চক্ৰ
- d. তালু চক্ৰ

49. The Yoga Chudamani Upanishad is associated with which Veda?

যোগচূড়ামণি উপনিষদ কোন বেদৰ সৈতে সম্পৰ্কিত?

50. Where is the Kundalini described as residing, before it is awakened?

কুণ্ডলিনী জাগ্ৰত হোৱাৰ আগতে ক'ত অৱস্থিত বুলি বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

Six Marks Question

1. Write the prior symptoms of yoga siddhi according to Svetasvatara Upanishad.
শ্বেতাশ্বতৰা উপনিষদ অনুসাৰে যোগ সিদ্ধিৰ পূৰ্ব লক্ষণসমূহ লিখক।
2. Write about pranayama according to Yoga Chudamani Upanishad.
যোগ চূড়ামণি উপনিষদ অনুসাৰে প্ৰাণায়ামৰ বিষয়ে লিখক।
3. Write the three ways to control prana according to Yoga Kundali Upanishad.
যোগ কুণ্ডলিনী উপনিষদ অনুসাৰে প্ৰাণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ তিনিটা উপায় লিখক।
4. Write about the nature of God according to Svetasvatara Upanishad.
শ্বেতাশ্বতৰা উপনিষদ অনুসাৰে ঈশ্বৰৰ স্বভাৱৰ বিষয়ে লিখক।
5. Explain diet and dincharya according to Yogattatva Upanishad.
যোগতত্ত্ব উপনিষদ অনুসাৰে আহাৰ (Diet) আৰু দিনচৰ্যা (Dincharya) ব্যাখ্যা কৰা।
6. What are the primary symptoms of yogasiddhis also write their precautions according to Yogattatva Upanishad.

- যোগতত্ত্ব উপনিষদ অনুসাৰে যোগসিদ্ধিৰ প্ৰাথমিক লক্ষণসমূহ কি? লগতে ইয়াৰ সাৰধানতা লিখা।
7. What is karma and jnana yoga according to Trishikhibrahman Upanishad?
ত্ৰিশিখী-ব্ৰাহ্মণ উপনিষদ অনুসাৰে কৰ্মযোগ আৰু জ্ঞানযোগ কি?
 8. Explain mantra, laya and hatha yoga according to Yogaraja Upanishad?
যোগৰাজ উপনিষদ অনুসাৰে মন্ত্ৰ, লয় আৰু হঠযোগ ব্যাখ্যা কৰা।
 9. Explain atmadarshana through nadanusandhana according to DhyanaBindu Upanishad.
ধ্যানবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে নাদানুসন্ধানৰ জৰিয়তে আত্মদৰ্শন ব্যাখ্যা কৰা।
 10. What is Dhyana Yoga? Write the importance of Dhyana Yoga according to DhyanaBindu Upanishad.
ধ্যানযোগ কি? ধ্যানবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে ধ্যানযোগৰ গুৰুত্ব লিখা।
 11. Write the type of Nada according to Nadabindu Upanishad.
নাদবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে নাদৰ প্ৰকাৰসমূহ লিখা।
 12. Explain the nature of nadanusandhana according to Nadabindu Upanishad.
নাদবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে নাদানুসন্ধানৰ স্বভাৱ ব্যাখ্যা কৰা।
 13. Explain the state of Manolaya according to Nadabindu Upanishad.
নাদবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে মনোলয় (Manolaya) অৱস্থা ব্যাখ্যা কৰা।
 14. Write the importance of Dhyana Yoga according to Svetasvatara Upanishad.
শ্বেতাস্বতৰ উপনিষদ অনুসাৰে ধ্যান যোগৰ গুৰুত্ব লিখা।
 15. Explain the concept and practice of Dharana as described in the Trishikhi Brahmana Upanishad.
ত্ৰিশিখী ব্ৰাহ্মণ উপনিষদত বৰ্ণিত ধাৰণাৰ ধাৰণা আৰু অনুশীলন ব্যাখ্যা কৰা।
 16. What is dharana? Write the steps of dharana according to Trishikhibrahmana Upanishad.
ধাৰণা কি? ত্ৰিশিখী ব্ৰাহ্মণ উপনিষদ অনুসাৰে ধাৰণাৰ ধাপসমূহ লিখা।
 17. What is Pratyahara? Write the concept of Pratyahara according to Trishikhibrahmana Upanishad.
প্ৰত্যাহাৰ কি? ত্ৰিশিখী ব্ৰাহ্মণ উপনিষদ অনুসাৰে প্ৰত্যাহাৰৰ ধাৰণা লিখা।
 18. Explain the technique of Self Realisation according to Svetasvatara Upanishad.
শ্বেতাস্বতৰ উপনিষদ অনুসাৰে আত্মসাক্ষাৎকাৰৰ প্ৰযুক্তি ব্যাখ্যা কৰা।
 19. Explain the types, techniques, and benefits of Asana in Yoga Chudamani Upanishad.
যোগ চূড়ামণি উপনিষদ অনুসাৰে আসনৰ প্ৰকাৰ, প্ৰযুক্তি আৰু উপকাৰিতা ব্যাখ্যা কৰা।
 20. Explain the types, techniques, and importance of Asana according to Yoga Kundalini Upanishad.
যোগ কুণ্ডলিনী উপনিষদ অনুসাৰে আসনৰ প্ৰকাৰ, প্ৰযুক্তি আৰু গুৰুত্ব ব্যাখ্যা কৰা।
 21. Write the results of Sadanga Yoga according to Yoga Chudamani Upanishad.
যোগ চূড়ামণি উপনিষদ অনুসাৰে ষড়ংগ যোগৰ ফলাফল লিখা।
 22. Explain Pratyahara, Dharna, Dhyana according to Yoga Chudamani Upanishad

যোগ চূড়ামণি উপনিষদ অনুসাৰে প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা আৰু ধ্যান ব্যাখ্যা কৰা।

23. Write about the nature of Pranava according to Dhyana Bindu Upanishad.
ধ্যানবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে প্ৰণৱৰ স্বভাৱ সম্পৰ্কে লিখা।
24. Write about the state of Samadhi according to Trishikhi Brahmana Upanishad.
ত্ৰিশিখি ব্ৰাহ্মণ উপনিষদ অনুসাৰে সমাধিৰ অৱস্থা সম্পৰ্কে লিখা।
25. Explain Karma Yoga according to Trishikhi Brahmana Upanishad.
ত্ৰিশিখি ব্ৰাহ্মণ উপনিষদ অনুসাৰে কৰ্ম যোগ ব্যাখ্যা কৰা।
26. Explain Jnana Yoga according to Trishikhi Brahmana Upanishad.
ত্ৰিশিখি ব্ৰাহ্মণ উপনিষদ অনুসাৰে জ্ঞান যোগ ব্যাখ্যা কৰা।
27. What are the four questions asked by the Trishikhi Brahman to the Sung God. Also discuss its relevance.
ত্ৰিশিখি ব্ৰাহ্মণে সূৰ্য দেৱতাক কৰা চাৰিটা প্ৰশ্ন কি কি? লগতে ইয়াৰ প্ৰাসংগিকতা আলোচনা কৰা।
28. Explain hatha yoga according to Yogaraja Upanishad.
যোগৰাজ উপনিষদ অনুসাৰে হঠ যোগ ব্যাখ্যা কৰা।
29. Explain laya yoga according to Yogaraja Upanishad.
যোগৰাজ উপনিষদ অনুসাৰে লয় যোগ ব্যাখ্যা কৰা।
30. Explain mantra yoga according to Yogaraja Upanishad.
যোগৰাজ উপনিষদ অনুসাৰে মন্ত্ৰ যোগ ব্যাখ্যা কৰা।

Ten Marks Question

1. Write the technique of Dhyana Yoga according to Svetasvatara Upanishad.
শ্বেতাশ্বতৰা উপনিষদ অনুসাৰে ধ্যান যোগৰ পদ্ধতি আৰু গুৰুত্ব লিখক।
2. Discuss about the means of Self realization according to Yoga Kundali Upanishad.
যোগ কুণ্ডলিনী উপনিষদ অনুসাৰে আত্মসাক্ষাৎকাৰৰ উপায়সমূহ আলোচনা কৰক।
3. Elaborate about the description of Six Limbs according to Yoga Chudamani Upanishad.
যোগ চূড়ামণি উপনিষদ অনুসাৰে ষড়ঙ্গ (ছয়টা অঙ্গ)ৰ বিৱৰণ বিস্তৃতভাৱে বৰ্ণনা কৰক।
4. Write about the results and sequence of Six Limbs according to Yoga Chudamani Upanishad
যোগ চূড়ামণি উপনিষদ অনুসাৰে ষড়ঙ্গৰ ফলাফল আৰু ক্ৰম লিখক।
5. Discuss about the methods of pranayama siddhi according to Yoga Kundali Upanishad.
যোগ কুণ্ডলিনী উপনিষদ অনুসাৰে প্ৰাণায়াম সিদ্ধিৰ পদ্ধতিসমূহ আলোচনা কৰক।
6. Explain dharna and dhyana in context of Yogatattva Upanishad.

যোগতত্ত্ব উপনিষদৰ প্ৰেক্ষাপটত ধৰণা আৰু ধ্যান ব্যাখ্যা কৰা।

7. Discuss Ashtanga Yoga according to Trishikhibhrahman Upanishad.

ত্ৰিশিখী-ব্ৰাহ্মণ উপনিষদ অনুসাৰে অষ্টাঙ্গ যোগ আলোচনা কৰা।

8. Write the procedures of meditation on chakras and its results according to Yogaraja Upanishad.

যোগৰাজ উপনিষদ অনুসাৰে চক্ৰসমূহত ধ্যান কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰু তাৰ ফলাফল লিখা।

9. Explain the nature of Pranava according to DhyanaBindu Upanishad.

ধ্যানবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে প্ৰণৱৰ স্বভাৱ ব্যাখ্যা কৰা।

10. Elaborate the techniques of Pranava meditation according to DhyanaBindu Upanishad.

ধ্যানবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে প্ৰণৱ ধ্যানৰ কৌশলসমূহ বিৱৰণ কৰা।

11. Discuss Hansavidya according to DhyanaBindu Upanishad.

ধ্যানবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে হংসবিদ্যা আলোচনা কৰা।

12. Describe various limbs of Omkara according to DhyanaBindu Upanishad.

ধ্যানবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে হংসবিদ্যা আলোচনা কৰা।

13. Explain the twelve matras of Omkara and its results according to DhyanaBindu Upanishad.

ধ্যানবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে ওংকাৰৰ বাৰটা মাত্ৰা আৰু তাৰ ফলাফল ব্যাখ্যা কৰা।

14. Write the means of Self realization according to Yoga Kundalini Upanishad.

যোগ কুণ্ডলিনী উপনিষদ অনুসাৰে আত্মসাক্ষাৎকাৰৰ উপায়সমূহ লিখা।

15. Explain the concept of Yama and Niyama as described in the Trishikhi Brahmana Upanishad. Discuss their components and significance in the practice of Yoga.

ত্ৰিশিখী ব্ৰাহ্মণ উপনিষদত বৰ্ণিত যম আৰু নিয়মৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা। লগতে ইয়াৰ উপাদানসমূহ আৰু যোগ অভ্যাসত ইয়াৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

16. Discuss the concept of Pranayama, the suitable place for its practice, and the benefits (fruits) of Pranayama as described in the Trishikhi Brahmana Upanishad.

ত্ৰিশিখী ব্ৰাহ্মণ উপনিষদ অনুসাৰে প্ৰাণায়ামৰ ধাৰণা, ইয়াৰ অনুশীলনৰ উপযুক্ত ঠাই আৰু প্ৰাণায়ামৰ লাভ (ফল) আলোচনা কৰা।

17. Discuss the concept of mantra, laya and hatha yoga according to Yogattattva Upanishad.

যোগতত্ত্ব উপনিষদ অনুসাৰে মন্ত্ৰ, লয় আৰু হঠ যোগৰ ধাৰণা আলোচনা কৰা।

18. Discuss the concept of Raja yoga according to Yogattattva Upanishad.

ধ্যানবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে ষড়্ভাঙ্গ যোগৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা।

19. Explain the concept of Sadanga Yoga according to DhyanaBindu Upanishad.

ধ্যানবিন্দু উপনিষদ অনুসাৰে ষড়্ভাঙ্গ যোগৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা।

20. Elaborate the three ways to control prana according to Yoga Kundalini Upanishad.

যোগ কুণ্ডলিনী উপনিষদ অনুসাৰে কুণ্ডলকৰ দুটা প্ৰকাৰ ব্যাখ্যা কৰা।

21. Explain two kinds of Kumbhaka according to Yoga Kundalini Upanishad.

ত্ৰিশিখী ব্ৰাহ্মণ উপনিষদ অনুসাৰে প্ৰত্যাহাৰ ব্যাখ্যা কৰা।

22. Explain Pratyahara according to Trishikhi Brahmana Upanishad.

যোগৰাজ উপনিষদ অনুসাৰে ৰাজ যোগ আলোচনা কৰা।

23. Discuss Raja Yoga according to Yogaraja Upanishad

যোগৰাজ উপনিষদ অনুসাৰে ৰাজ যোগ আলোচনা কৰা।

24. Explain Dhyana Yoga and its techniques and its suitable place according to Svetasvatara Upanishad.

শ্বেতাস্বতৰ উপনিষদ অনুসাৰে ধ্যান যোগ, ইয়াৰ প্ৰযুক্তি আৰু ইয়াৰ উপযুক্ত স্থান ব্যাখ্যা কৰা।

25. Discuss the nature of God and techniques of self realization according to Svetasvatara Upanishad.

শ্বেতাস্বতৰ উপনিষদ অনুসাৰে ঈশ্বৰৰ স্বভাৱ আৰু আত্মসাক্ষাৎকাৰৰ প্ৰযুক্তি আলোচনা কৰা।

Course Code: UGYVDE605

Total Credit: 4

Minor (DSE)

1. Health is defined by:

স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা কোনে দিছে?

(a) WHO (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা)

(b) UNICEF (ইউনিচিফ)

(c) UNESCO (ইউনেস্কো)

(d) ICMR (আইচিএমআৰ)

2. Health means:

স্বাস্থ্য মানে কি?

(a) Physical only (কেৱল শাৰীৰিক)

(b) Mental only (কেৱল মানসিক)

(c) Social only (কেৱল সামাজিক)

(d) All-round well-being (সম্পূৰ্ণ সুস্থতা)

3. Number of Pancha Prana:

পঞ্চপ্ৰাণ কিমানটা?

(a) 3 (তিনি)

(b) 5 (পাঁচ)

(c) 6 (ছয়)

(d) 7 (সাত)

4. Which is not a Prana?

কোনটো প্ৰাণ নহয়?

(a) Prana (প্ৰাণ)

(b) Apana (আপান)

(c) Vyana (ব্যাণ)

(d) Kapha (কফ)

5. Number of Koshas:

কোষৰ সংখ্যা কিমান?

(a) 3 (তিনি)

(b) 5 (পাঁচ)

(c) 6 (ছয়)

(d) 7 (সাত)

6. Annamaya Kosha relates to:

অন্নময় কোষ কিহৰ সৈতে জড়িত?

(a) Mind (মন)

(b) Body (দেহ)

(c) Bliss (আনন্দ)

(d) Energy (শক্তি)

7. Triguna includes:

ত্রিগুণত কি থাকে?

(a) Sattva, Rajas, Tamas (সত্ব, ৰজস, তমস)

(b) Air, Water, Fire (বায়ু, পানী, অগ্নি)

(c) Body, Mind, Soul (দেহ, মন, আত্মা)

(d) None (এটাও নহয়)

8. Sattva represents:

সত্বে কি সূচায়?

(a) Inactivity (নিষ্ক্রিয়তা)

(b) Purity (পবিত্ৰতা)

(c) Darkness (অন্ধকাৰ)

(d) Ignorance (অজ্ঞতা)

9. Satchakra means:

ষট্চক্ৰ মানে কি?

(a) 5 chakras (৫টা চক্ৰ)

(b) 6 chakras (৬টা চক্ৰ)

(c) 7 chakras (৭টা চক্ৰ)

(d) 8 chakras (৮টা চক্ৰ)

10. Yoga Therapy helps in:

যোগ চিকিৎসাই কি কৰে?

(a) Surgery (অস্ত্রোপচাৰ)

(b) Prevention (প্ৰতিৰোধ)

(c) Injection (ইনজেকশ্যন)

(d) Operation (অপাৰেচন)

11. Disease means:

ৰোগ মানে কি?

(a) Comfort (আৰাম)

(b) Disorder (অসামঞ্জস্য)

(c) Happiness (সুখ)

(d) Strength (শক্তি)

12. Yogic diet is:

যোগিক আহাৰ কেনেকুৱা?

- (a) Spicy (ঞলা)
- (b) Natural (প্রাকৃতিক)
- (c) Junk (অস্বাস্থ্যকর)
- (d) Oily (তেলীয়া)

13. Yama is related to:

যম ক'ত জড়িত?

- (a) Exercise (ব্যায়াম)
- (b) Ethics (নৈতিকতা)
- (c) Food (আহাৰ)
- (d) Sleep (নিদ্রা)

14. Which is a Yama?

কোনটো যম?

- (a) Ahimsa (অহিংসা)
- (b) Tapas (তপস্যা)
- (c) Asana (আসন)
- (d) Pranayama (প্রাণায়াম)

15. Niyama means:

নিয়ম মানে কি?

- (a) Rules (নিয়ম)
- (b) Disease (ৰোগ)
- (c) Food (আহাৰ)
- (d) Rest (বিশ্রাম)

16. Which is a Niyama?

কোনটো নিয়ম?

- (a) Satya (সত্য)
- (b) Saucha (শৌচ)
- (c) Asana (আসন)
- (d) Prana (প্রাণ)

17. Shatkarma means:

ষটকর্ম মানে কি?

- (a) 4 actions (৪টা কর্ম)
- (b) 5 actions (৫টা কর্ম)
- (c) 6 actions (৬টা কর্ম)
- (d) 7 actions (৭টা কর্ম)

18. Neti is a:

নেতি কি?

- (a) Asana (আসন)
- (b) Shatkarma (ষটকর্ম)
- (c) Pranayama (প্রাণায়াম)
- (d) Meditation (ধ্যান)

19. Asana improves:

আসনে কি উন্নত করে?

- (a) Stability (স্থিৰতা)
- (b) Weakness (দুৰ্বলতা)
- (c) Disease (ৰোগ)
- (d) Pain (বিষ)

20. Pranayama controls:

প্রাণায়ামে কি নিয়ন্ত্ৰণ কৰে?

- (a) Food (আহাৰ)
- (b) Breath (শ্বাস)
- (c) Sleep (নিদ্ৰা)
- (d) Muscles (পেশী)

21. Meditation improves:

ধ্যানে কি উন্নত কৰে?

- (a) Stress (চাপ)
- (b) Anxiety (উৎকণ্ঠা)
- (c) Mental peace (মানসিক শান্তি)
- (d) Pain (বিষ)

22. Yoga Therapy includes:

যোগ চিকিৎসাত কি থাকে?

- (a) Medicine (ঔষধ)
- (b) Surgery (অস্ত্রোপচাৰ)
- (c) Lifestyle (জীৱনশৈলী)
- (d) Injection (ইনজেকশ্যন)

23. Limitation of Yoga Therapy:

যোগ চিকিৎসাৰ সীমাবদ্ধতা কি?

- (a) Instant cure (তৎক্ষণাত্ আৰোগ্য)
- (b) Time taking (সময় লাগে)
- (c) No effect (প্ৰভাৱ নাই)

(d) Harmful (ক্ষতিকারক)

24. Yogic lifestyle promotes:

যোগিক জীবনশৈলীয়ে কি বঢ়ায়?

(a) Disease (ৰোগ)

(b) Health (স্বাস্থ্য)

(c) Weakness (দুৰ্বলতা)

(d) Pain (বিষ)

25. Healthy person shows:

সুস্থ মানুহে কি দেখুৱায়?

(a) Laziness (আলস্য)

(b) Balance (সামঞ্জস্য)

(c) Anger (ৰাগ)

(d) Weakness (দুৰ্বলতা)

✓ Ans: (b)

26. Rhinitis affects:

(a) Nose (নাক)

(b) Heart (হৃদয়)

(c) Brain (মগজু)

(d) Liver (যকৃত)

27. Asthma is:

(a) Digestive disease (পাচন ৰোগ)

(b) Respiratory disease (স্বাস ৰোগ)

- (c) Skin disease (চৰ্ম ৰোগ)
- (d) Bone disease (হাড়ৰ ৰোগ)

28. Hypertension means:

- (a) Low BP (নিম্ন চাপ)
- (b) High BP (উচ্চ চাপ)
- (c) Normal BP (সাধাৰণ চাপ)
- (d) No BP (চাপ নাই)

29. Diabetes affects:

- (a) Sugar level (চেনি স্তৰ)
- (b) Bone (হাড়)
- (c) Skin (চামৰা)
- (d) Hair (চুলি)

30. Hypothyroidism means:

- (a) High hormone (অধিক হৰ্মোন)
- (b) Low hormone (কম হৰ্মোন)
- (c) No hormone (হৰ্মোন নাই)
- (d) High sugar (অধিক চেনি)

31. Obesity is:

- (a) Underweight (ওজন কম)
- (b) Overweight (অধিক ওজন)
- (c) Normal (সাধাৰণ)
- (d) Weak (দুৰ্বল)

32. Gastritis affects:

- (a) Stomach (পেট)
- (b) Brain (মগজু)
- (c) Heart (হৃদয়)
- (d) Lung (ফুসফুস)

33. Constipation means:

- (a) Loose stool (ঢিলা পায়খানা)
- (b) Hard stool (কঠিন পায়খানা)
- (c) Fever (জ্বর)
- (d) Pain (বিষ)

34. Diarrhoea means:

- (a) Hard stool (কঠিন)
- (b) Loose stool (ঢিলা)
- (c) No stool (নাই)
- (d) Pain (বিষ)

35. IBS affects:

- (a) Heart (হৃদয়)
- (b) Intestine (আন্ত্র)
- (c) Brain (মগজু)
- (d) Skin (চামড়া)

36. Piles affects:

- (a) Rectum (মলদ্বাৰ)
- (b) Brain (মগজু)

- (c) Heart (হৃদয়)
- (d) Liver (যকৃত)

37. Back pain affects:

- (a) Spine (মেৰুদণ্ড)
- (b) Skin (চামৰা)
- (c) Brain (মগজু)
- (d) Heart (হৃদয়)

38. Cervical spondylitis affects:

- (a) Neck (গলা)
- (b) Leg (পা)
- (c) Hand (হাত)
- (d) Chest (বুক)

39. Arthritis affects:

- (a) Joints (গাঁঠি)
- (b) Skin (চামৰা)
- (c) Brain (মগজু)
- (d) Heart (হৃদয়)

40. Migraine is:

- (a) Joint pain (গাঁঠিৰ বিষ)
- (b) Headache (মূৰত বিষ)
- (c) Stomach pain (পেটৰ বিষ)
- (d) Chest pain (বুকুৰ বিষ)

41. Epilepsy is:

- (a) Mental disorder (মানসিক ৰোগ)
- (b) Neurological disorder (স্নায়ু ৰোগ)
- (c) Skin disease (চৰ্ম ৰোগ)
- (d) Bone disease (হাড়ৰ ৰোগ)

42. Anxiety is:

- (a) Physical disorder (শাৰীৰিক ৰোগ)
- (b) Mental disorder (মানসিক ৰোগ)
- (c) Skin disease (চৰ্ম ৰোগ)
- (d) Bone disease (হাড়ৰ ৰোগ)

43. Phobia means:

- (a) Fear (ভয়)
- (b) Joy (আনন্দ)
- (c) Anger (ৰাগ)
- (d) Sleep (নিদ্ৰা)

44. Depression is:

- (a) Happiness (সুখ)
- (b) Mental disorder (মানসিক ৰোগ)
- (c) Strength (শক্তি)
- (d) Energy (শক্তি)

45. Yoga helps in asthma by:

- (a) Increasing stress (চাপ বঢ়ায়)
- (b) Improving breathing (শ্বাস উন্নত কৰে)

- (c) Weakening lungs (ফুসফুস দুৰ্বল কৰে)
- (d) None (একো নহয়)

46. Yoga reduces:

- (a) Stress (চাপ)
- (b) Health (স্বাস্থ্য)
- (c) Energy (শক্তি)
- (d) Strength (বল)

47. Meditation improves:

- (a) Anger (ৰাগ)
- (b) Peace (শান্তি)
- (c) Pain (বিষ)
- (d) Weakness (দুৰ্বলতা)

48. Yogic diet is:

- (a) Junk food (অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্য)
- (b) Natural food (প্ৰাকৃতিক খাদ্য)
- (c) Fast food (দ্রুত খাদ্য)
- (d) Oily food (তেলীয়া খাদ্য)

49. Pranayama helps in:

- (a) Breathing control (শ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ)
- (b) Eating (খোৱা)
- (c) Sleeping (নিদ্ৰা)
- (d) Walking (খোজ কঢ়া)

50. Yoga therapy is:

- (a) Harmful (ক্ষতিকারক)
- (b) Preventive (প্ৰতিৰোধমূলক)
- (c) Dangerous (বিপজ্জনক)
- (d) Useless (অপ্ৰয়োজনীয়)

6 Marks Questions-

1. Explain the meaning and concept of health.
স্বাস্থ্যৰ অৰ্থ আৰু ধাৰণা বৰ্ণনা কৰা।
2. Write short note on WHO definition of health.
WHO ৰ স্বাস্থ্য সংজ্ঞাৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।
3. Explain physical health with examples.
শাৰীৰিক স্বাস্থ্য উদাহৰণসহ বৰ্ণনা কৰা।
4. Explain mental health and its importance.
মানসিক স্বাস্থ্য আৰু ইয়াৰ গুৰুত্ব ব্যাখ্যা কৰা।
5. Write a note on social health.
সামাজিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত টোকা লিখা।
6. Explain spiritual health in Yoga.
যোগত আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য বৰ্ণনা কৰা।
7. Explain the concept of balance in health.
স্বাস্থ্যত সামঞ্জস্যৰ ধাৰণা বৰ্ণনা কৰা।
8. Write short note on Prana and its functions.
প্ৰাণ আৰু ইয়াৰ কামৰ ওপৰত টোকা লিখা।

9. Explain the role of Gunas in human behavior.
মানৱ আচৰণত গুণৰ ভূমিকা বৰ্ণনা কৰা।
10. Write short note on Chakras in human body.
মানুহৰ দেহত চক্ৰসমূহৰ ওপৰত টোকা লিখা।
11. Explain the concept of Yoga Therapy in brief.
যোগ চিকিৎসাৰ ধাৰণা সংক্ষেপে বৰ্ণনা কৰা।
12. Write a note on causes of disease according to Yoga.
যোগ মতে ৰোগৰ কাৰণসমূহৰ ওপৰত টোকা লিখা।
13. Explain the importance of Yama in daily life.
দৈনন্দিন জীৱনত যমৰ গুৰুত্ব বৰ্ণনা কৰা।
14. Explain the importance of Niyama in personal discipline.
ব্যক্তিগত শৃংখলাত নিয়মৰ গুৰুত্ব বৰ্ণনা কৰা।
15. Write short note on Shatkarma practices.
ষট্‌কৰ্ম অভ্যাসসমূহৰ ওপৰত টোকা লিখা।
16. Explain the role of Asana in maintaining health.
স্বাস্থ্য ৰখাত আসনৰ ভূমিকা বৰ্ণনা কৰা।
17. Explain the benefits of Pranayama.
প্ৰাণায়ামৰ উপকাৰিতা বৰ্ণনা কৰা।
18. Write short note on meditation techniques.
ধ্যান পদ্ধতিসমূহৰ ওপৰত টোকা লিখা।
19. Explain the causes and symptoms of bronchial asthma.
ব্ৰংকিয়েল হাঁপানীৰ কাৰণ আৰু লক্ষণ বৰ্ণনা কৰা।
20. Write short note on sinusitis.
ছাইনুচাইটিছৰ ওপৰত টোকা লিখা।

21. Explain causes and symptoms of hypertension.

উচ্চ ৰক্তচাপৰ কাৰণ আৰু লক্ষণ বৰ্ণনা কৰা।

22. Write short note on angina pectoris.

এনজাইনা পেক্টোৰিছৰ ওপৰত টোকা লিখা।

23. Explain causes and symptoms of diabetes mellitus.

ডায়াবেটিছৰ কাৰণ আৰু লক্ষণ বৰ্ণনা কৰা।

24. Write short note on obesity.

মেদবহলতাৰ ওপৰত টোকা লিখা।

25. Write short note on antenatal care.

গৰ্ভাৱস্থাৰ আগৰ যত্নৰ ওপৰত টোকা লিখা।

26. Explain causes and symptoms of gastritis.

গেষ্ট্ৰাইটিছৰ কাৰণ আৰু লক্ষণ বৰ্ণনা কৰা।

27. Explain causes and symptoms of constipation.

কোষ্ঠকাঠিন্যৰ কাৰণ আৰু লক্ষণ বৰ্ণনা কৰা।

28. Write short note on back pain.

পিঠিৰ বিষৰ ওপৰত টোকা লিখা।

29. Explain causes and symptoms of migraine.

মাইগ্ৰেইনৰ কাৰণ আৰু লক্ষণ বৰ্ণনা কৰা।

30. Write short note on anxiety disorder.

উৎকণ্ঠা ৰোগৰ ওপৰত টোকা লিখা।

10 Marks Questions-

1. Define health and describe its dimensions (physical, mental, social and spiritual).

স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা দিয়া আৰু ইয়াৰ বিভিন্ন দিশ (শাৰীৰিক, মানসিক, সামাজিক আৰু আধ্যাত্মিক) ব্যাখ্যা কৰা।

2. Describe the characteristics of a healthy person.
এজন সুস্থ মানুহৰ লক্ষণসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।
3. Describe the concept of Pancha Prana in Yoga Therapy.
যোগ চিকিৎসাত পঞ্চপ্ৰাণৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা।
4. Discuss the concept of Pancha Kosha with its significance.
পঞ্চকোষৰ ধাৰণা আৰু ইয়াৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।
5. Describe Triguna theory and its role in health and disease.
ত্রিগুণ তত্ত্ব আৰু স্বাস্থ্য আৰু ৰোগত ইয়াৰ ভূমিকা ব্যাখ্যা কৰা।
6. Describe Satchakra and its importance in Yoga Therapy.
ষট্চক্ৰ আৰু যোগ চিকিৎসাত ইয়াৰ গুৰুত্ব ব্যাখ্যা কৰা।
7. Describe the usefulness of Yoga Therapy in the present modern lifestyle.
বৰ্তমান আধুনিক জীৱনত যোগ চিকিৎসাৰ উপযোগিতা ব্যাখ্যা কৰা।
8. Discuss yogic practices for prevention and management of diseases.
ৰোগ প্ৰতিৰোধ আৰু নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে যোগ অভ্যাসসমূহ আলোচনা কৰা।
9. Define disease and Yoga Therapy. Explain their relationship.
ৰোগ আৰু যোগ চিকিৎসাৰ সংজ্ঞা দিয়া আৰু ইহঁতৰ সম্পৰ্ক ব্যাখ্যা কৰা।
10. Discuss the areas and limitations of Yoga Therapy.
যোগ চিকিৎসাৰ ক্ষেত্ৰ আৰু সীমাবদ্ধতা আলোচনা কৰা।
11. Describe the concept of Yogic diet and its importance in health.
যোগিক আহাৰৰ ধাৰণা আৰু স্বাস্থ্যত ইয়াৰ গুৰুত্ব ব্যাখ্যা কৰা।
12. Describe Yama and Niyama with their practical applications.
যম আৰু নিয়মৰ বিৱৰণ দিয়া আৰু ইয়াৰ ব্যৱহাৰিক প্ৰয়োগ বুজোৱা।
13. Describe Shatkarma and its role in purification of the body.
ষট্‌কৰ্ম আৰু দেহ শুদ্ধিকৰণত ইয়াৰ ভূমিকা ব্যাখ্যা কৰা।

14. Discuss the role of Asana, Pranayama and Meditation in Yoga Therapy.
যোগ চিকিৎসাত আসন, প্রাণায়াম আৰু ধ্যানৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।
15. Describe yogic management of respiratory disorders (asthma, bronchitis, sinusitis).
শ্বাসজনিত ৰোগ (হাঁপানী, ব্ৰংকাইটিছ, ছাইনুচাইটিছ)ত যোগ চিকিৎসা ব্যাখ্যা কৰা।
16. Discuss yogic management of hypertension and cardiovascular disorders.
উচ্চ ৰক্তচাপ আৰু হৃদৰোগত যোগ চিকিৎসা আলোচনা কৰা।
17. Describe the role of Yoga Therapy in Diabetes Mellitus.
ডায়াবেটিছ মেলিটাছত যোগ চিকিৎসাৰ ভূমিকা ব্যাখ্যা কৰা।
18. Discuss yogic management of thyroid disorders (hypo & hyperthyroidism).
থাইৰয়ড ৰোগত (হাইপো আৰু হাইপাৰ) যোগ চিকিৎসা আলোচনা কৰা।
19. Describe the role of yoga in obesity and metabolic syndrome.
মেদবহুলতা আৰু মেটাবলিক ছিণ্ড্ৰোমত যোগৰ ভূমিকা ব্যাখ্যা কৰা।
20. Describe integrated yogic approach for endocrine and metabolic disorders.
এণ্ডোকাইন আৰু মেটাবলিক ৰোগৰ বাবে সমন্বিত যোগ পদ্ধতি ব্যাখ্যা কৰা।
21. Discuss yoga for pregnancy and childbirth (antenatal and postnatal care).
গৰ্ভাৱস্থা আৰু সন্তান জন্মত যোগৰ ভূমিকা (গৰ্ভকালীন আৰু জন্মোত্তৰ যত্ন) আলোচনা কৰা।
22. Discuss yogic management of gastrointestinal disorders (gastritis, constipation, IBS).
পাচনতন্ত্ৰ ৰোগ (গেষ্ট্ৰাইটিছ, কোষ্ঠকাঠিন্য, IBS)ত যোগ চিকিৎসা ব্যাখ্যা কৰা।
23. Discuss yogic management of musculoskeletal disorders (back pain, arthritis).
পেশী-অস্থি ৰোগ (পিঠিৰ বিষ, আৰ্থ্ৰাইটিছ)ত যোগ চিকিৎসা আলোচনা কৰা।
24. Describe yogic management of neurological disorders (migraine, epilepsy).
স্নায়ুজনিত ৰোগ (মাইগ্ৰেইন, এপিলেপ্সি)ত যোগ চিকিৎসা ব্যাখ্যা কৰা।
25. Discuss yogic management of psychiatric disorders (anxiety, depression, phobia).
মানসিক ৰোগ (উৎকণ্ঠা, হতাশা, ভয়)ত যোগ চিকিৎসা আলোচনা কৰা।

Course Code: UGYVDS602

Total Credit: 4

Minor (DSC)

1 Marks Questions-

1. Q: The equilibrium of Soul, Mind and Body results in— (আত্মা, মন আৰু শৰীৰৰ সাম্য কিহত পৰিণত হয়?)

A. Disease (ৰোগ)

B. Health (স্বাস্থ্য)

C. Weakness (দুৰ্বলতা)

D. Aging (বৃদ্ধাৱস্থা)

2. Q: Which combination correctly represents the Tridosha dominance in body constitution? (দেহ প্ৰকৃতিত ত্ৰিদোষৰ সঠিক সংমিশ্ৰণ কোনটো?)

A. Vata–movement, Pitta–digestion, Kapha–structure (বায়ু–চলন, পিত্ত–পাচন, কফ–গঠন)

B. Vata–digestion, Pitta–structure, Kapha–movement (বায়ু–পাচন, পিত্ত–গঠন, কফ–চলন)

C. Vata–structure, Pitta–movement, Kapha–digestion (বায়ু–গঠন, পিত্ত–চলন, কফ–পাচন)

D. All are incorrect (সকলোবোৰ ভুল)

3. Q: Which Mahabhuta is predominantly responsible for stability and structure? (কোন মহাভূতে স্থিৰতা আৰু গঠন নিয়ন্ত্ৰণ কৰে?)

A. Air (বায়ু)

B. Fire (অগ্নি)

C. Earth (পৃথিৱী)

D. Ether (আকাশ)

4. Q: Water is important in diet therapy because:

ডায়েটেৰাপীতপানীৰ গুৰুত্ব কিয়?

- A. It increases toxins ইটক্সিনবৃদ্ধিকৰে
- B. It helps digestion and detoxification. ইপাচনআৰুডিটক্সিফিকেশ্যনতসহায়কৰে
- C. It causes dehydration ইডিহাইড্ৰেচনসৃষ্টিকৰে
- D. It has no role ইয়াৰকোনোভূমিকানাই

5. Q: Agni is mainly located in— (অগ্নি মূলত ক'ত অৱস্থিত?)

- A. Brain (মগজু)
- B. Stomach (পাকস্থলী)
- C. Heart (হৃদয়)
- D. Lungs (হাও ফাও)

6. Q: Naturopathy primarily focuses on:

প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা মূলতঃ কেন্দ্ৰিত হয়:

- a) Treating symptoms with synthetic drugs কৃত্ৰিম ঔষধৰে লক্ষণৰ চিকিৎসা কৰা
- b) Supporting the body's natural healing process শৰীৰৰ প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা প্ৰক্ৰিয়াক সমৰ্থন কৰা
- c) Performing surgical interventions শল্য চিকিৎসা কৰা
- d) Using only homeopathic remedies কেৱল হোমিওপেথিক ঔষধ ব্যৱহাৰ কৰা

7. Q: Which of the following is *not* a principle of naturopathy?

নিম্নলিখিতৰ মাজত কোনটো প্ৰাকৃতিক চিকিৎসাৰ মূলনীতি নহয়?

- a) Treat the cause, not just the symptoms
কাৰণক চিকিৎসা কৰা, কেৱল লক্ষণ নহয়
- b) Prevention is better than cure
প্ৰতিৰোধ চিকিৎসাৰ পৰা উত্তম
- c) The body has an inherent ability to heal itself
প্ৰতিৰোধ চিকিৎসাৰ পৰা উত্তম
- d) Suppress symptoms to provide quick relief
লক্ষণ দমন কৰি তৎক্ষণাত আৰাম প্ৰদান

8. Q: Dinacharya primarily helps in maintaining balance of— (দিনচৰ্যাই মূলত কিহৰ সাম্য ৰক্ষা কৰে?)

- A. Dhatu (ধাতু)
- B. Dosha (দোষ)
- C. Mala (মল)
- D. Tissue (কলা)

9. Q: Ritucharya is mainly followed to prevent— (ঋতুচৰ্যা মূলত কিহৰ প্ৰতিৰোধৰ বাবে অনুসৰণ কৰা হয়?)

- A. Infection (সংক্ৰমণ)
- B. Seasonal diseases (ঋতুগত ৰোগ)
- C. Injury (আঘাত)
- D. Surgery (অস্ত্ৰোপচাৰ)

10. Q: Sadvrta includes— (সদৰ্ভৰ অন্তৰ্গত কি?)

- A. Ethical behavior (নৈতিক আচৰণ)
- B. Surgery (অস্ত্ৰোপচাৰ)
- C. Medicine (ঔষধ)
- D. Exercise only (অকল ব্যায়াম)

11. Q: Which Mala is responsible for regulating body temperature? (কোন মল শৰীৰৰ তাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে?)

- A. Purisha (পুৰীষ)
- B. Mutra (মূত্ৰ)

C. Sweda (ষাম)

D. Rakta (ৰক্ত)

12. Q: Upadhatu is formed as a by-product of— (উপধাতু কিহৰ উপ-পণ্য হিচাপে গঠিত হয়?)

A. Dosha (দোষ)

B. Dhatu metabolism (ধাতুৰ বিপাক)

C. Mala (মল)

D. Prana (প্ৰাণ)

13. Q: Prana is mainly associated with— (প্ৰাণ মূলত কিহৰ সৈতে জড়িত?)

A. Structural support (গঠন)

B. Vital functions (জীৱনীয় কাৰ্য)

C. Waste removal (বৰ্জ্য নিৰ্গমন)

D. Tissue formation (কলাৰ গঠন)

14 Q: Which Dhatu is primarily responsible for nourishment of the body? (কোন ধাতু শৰীৰৰ পুষ্টিৰ বাবে মূলত দায়ী?)

A. Rasa Dhatu (ৰস ধাতু)

B. Asthi Dhatu (অস্থি ধাতু)

C. Majja Dhatu (মজ্জা ধাতু)

D. Shukra Dhatu (শুক্ৰ ধাতু)

15. Q: Svasthavrtta means— (স্বস্থৱৰ্ত্ত মানো কি?)

A. Disease (ৰোগ)

B. Healthy lifestyle rules (সুস্থ জীৱনৰ নিয়ম)

C. Therapy (চিকিৎসা)

D. Medicine (ঔষধ)

16. Q: Which therapy is mainly used for expelling excess Kapha? (অধিক কফ দূৰ কৰিবলৈ কোন চিকিৎসা ব্যৱহাৰ হয়?)

- A. Virechana (বিৰেচন)
- B. Basti (বস্তি)
- C. Vamana (বমন)
- D. Nasya (নস্য)

17 Q: Which Mahabhuta combination forms Vata Dosha? (বায়ু দোষ কোন কোন মহাভূতৰ সংমিশ্ৰণে গঠিত?)

- A. Fire + Water (অগ্নি + পানী)
- B. Air + Ether (বায়ু + আকাশ)
- C. Earth + Water (পৃথিৱী + পানী)
- D. Fire + Earth (অগ্নি + পৃথিৱী)

18 Q: Which Mahabhuta is responsible for transformation and metabolism? (কোন মহাভূত ৰূপান্তৰ আৰু বিপাকৰ বাবে দায়ী?)

- A. Water (পানী)
- B. Fire (অগ্নি)
- C. Air (বায়ু)
- D. Earth (পৃথিৱী)

19 Q: Localization of Dosha in weak tissue is— (দুৰ্বল ধাতুত দোষ স্থাপন হোৱা পৰ্যায় কোনটো?)

- A. Prasara (প্ৰসাৰ)
- B. Sthanasamshraya (স্থানসংপ্ৰয়)
- C. Vyakti (ব্যক্তি)
- D. Bheda

20. Q: Which nutrient is mainly responsible for body building?

শৰীৰগঠনৰ বাবে কোন পুষ্টি দায়ী?

- A. Carbohydrates B. Proteins
C. Fats D. Vitamins

21. Q: Which vitamin is primarily obtained from sunlight exposure?

কোন ভিটামিন সূৰ্যৰ আলোত প্ৰধানভাৱে লাভ কৰা যায়?

- a) Vitamin A ভিটামিন A
b) Vitamin B12 ভিটামিন B12
c) Vitamin C ভিটামিন C
d) Vitamin D ভিটামিন D

22. Q: Fasting in naturopathy is believed to:

প্ৰাকৃতিক চিকিৎসাত উপবাসক বিশ্বাস কৰা হয়:

- a) Weaken the immune system
ৰোগপ্ৰতিৰোধ ক্ষমতা দুৰ্বল কৰে
b) Detoxify and rest the digestive system
বিষাক্ত পদাৰ্থ মুক্ত কৰি পাচনতন্ত্ৰক বিশ্রাম দিয়ে
c) Increase toxin accumulation
বিষাক্ত পদাৰ্থ সঞ্চয় বৃদ্ধি কৰে
d) Cause nutrient deficiency immediately
তৎক্ষণাত পুষ্টি অভাব সৃষ্টি কৰে

23.Q: Which of these is a common naturopathic dietary recommendation?

প্ৰাকৃতিক চিকিৎসাৰ সাধাৰণ খাদ্য পৰামৰ্শ কোনটো?

- a) Highly processed packaged foods
অধিক প্ৰস্তুত পেকেটজাত খাদ্য

- b) Fresh fruits and vegetables
তাজা ফলসবজি-মূল আৰু শাক-
- c) Excess refined sugar
অধিক পৰিমাণে পৰিশোধিতচিনি
- d) Fried fast food
ভাজা ফাস্ট ফুড

24. Q: Mud therapy in naturopathy is used for:

প্ৰাকৃতিক চিকিৎসাত মাটিৰ চিকিৎসা ব্যৱহাৰ কৰা হয়:

- a) Skin rejuvenation and detoxification
চাল পুনৰুজ্জীৱন আৰু বিষাক্ত পদাৰ্থ মুক্তি
- b) Increasing body temperature শৰীৰৰ তাপমাত্ৰা বৃদ্ধি
- c) Bone fracture healing directly) হাড় ভাঙনি সোজাকৈ চিকিৎসা
- d) Replacing surgical treatment শল্য চিকিৎসাৰ পৰিৱৰ্তে

25. Q: The term “Nature Cure” is often associated with which Indian naturopathy pioneer?

“Nature Cure” শব্দটো কোন ভাৰতীয় প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা পথপ্ৰদৰ্শকৰ সৈতে জড়িত

- A) Mahatma Gandhi মহাত্মা গান্ধী
- B) Swami Vivekananda স্বামী বিবেকানন্দ
- C) B. V. Gokhale বিগোখলে .ভি .
- D) Acharya K. Lakshmana Sharma আচাৰ্য কেলক্ষ্মণ শৰ্মা .

26. Q: The main goal of naturopathy is to: প্ৰাকৃতিক চিকিৎসাৰ মুখ্য লক্ষ্য হ'ল:

- A) Mask symptoms লক্ষণসমূহ লুকুৱাই থোৱা
- B) Promote holistic health and prevent disease সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য উন্নীত কৰা আৰু ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰা
- C) Focus only on physical health কেৱল শাৰীৰিক স্বাস্থ্যত কেন্দ্ৰিত হোৱা
- D) Replace all forms of modern medicine আধুনিক চিকিৎসাৰ সকলো ৰূপক সলনি কৰা

27. Q: What is the main effect of a hot water bath? গৰম পানীৰ স্নানৰ প্ৰধান প্ৰভাৱ কি?

- A) Constricts blood vessels বক্তনালী সংকোচন কৰে
- B) Dilates blood vessels বক্তনালী প্ৰসাৰিত কৰে
- C) Lowers body temperature শৰীৰৰ তাপমান হ্ৰাস কৰে
- D) Increases body strength শৰীৰৰ শক্তি বৃদ্ধি কৰে

28.Q: Which food is rich in fibre? ফাইবাৰ কোন খাদ্যত বেছি থাকে?

- A. Meat মাংস
- B. Fruits and vegetables ফল-মূল আৰু শাক-পাচলিত
- C. Oil তেল
- D. Sugar চিনি

29.Q: What is the main element of hydrotherapy treatment?

হাইড্ৰ'থেৰাপি চিকিৎসাৰ মূল উপাদান কি?

- A) Air বাতাহ
- B) Soil মাটি
- C) Water পানী
- D) Sunlight সূৰ্যৰ আলো

30.Q: Mud pack is commonly applied on:

মাটিৰ পেক সাধাৰণতে ক'ত প্ৰয়োগ কৰা হয়?

- A. Eyes and abdomen. চকু আৰু পেটত
- B. Only legs কেৱল ভৰিত
- C. Only hands কেৱল হাতত

D. Only back কেবল পিঠিত

31.Q; Mud therapy is useful in treating:

মাটিৰ চিকিৎসা কোন ধৰণৰ ৰোগৰ চিকিৎসাত সহায়ক?

A. Fever জ্বৰ

B. Skin diseases ছালৰ ৰোগ

C. Fractures ভাঙি যোৱা হাড়

D. Cancer কেঞ্চাৰ

32.Q: Mud therapy improves

মাটিৰ চিকিৎসাই উন্নত কৰে

A. Blood circulation ৰক্ত সঞ্চালন

B. Memory loss স্মৃতি হ্রাস

C. Vision only. কেবল দৃষ্টি

D. Hearing কেবল শূনা

33.Q; Fasting is beneficial in:

উপবাস কোনবোৰ ক্ষেত্ৰত উপকাৰী?

A. Indigestion অজীৰ্ণ

B. Obesity স্থূলতা

C. Skin diseases ছালৰ ৰোগ

D. All of the above ওপৰৰ সকলোবোৰ

34. A balanced diet contains:

সুক্ষম আহাৰত থাকে

- A. Only carbohydrates. কেৱল কাৰ্বোহাইড্ৰেট
- B. Only proteins. কেৱল প্ৰটিন
- C. All essential nutrients সকলো আৱশ্যক পুষ্টি-তত্ত্ব
- D. Only fats কেৱল চৰ্বি

35. Diet therapy refers to: ডায়েটথেৰাপীমানেকি?

- A. Eating junk foods অপুষ্টিকৰ খাদ্যখোৱা
- B. Use of diet in treating diseases ৰোগৰ চিকিৎসাত খাদ্য ব্যৱহাৰ
- C. Only fasting কেৱল উপবাস
- D. Only drinking water. কেৱল পানী খোৱা

36. Diet therapy is useful in managing:

ডায়েটথেৰাপীকোনবোৰৰোগনিয়ন্ত্ৰণতসহায়কৰে?

- A. Diabetes **মধুমেহ**
- B. Hypertension উচ্চ ৰক্তচাপ
- C. Obesity স্থূলতা
- D. All of the above ওপৰৰ সকলো

37. Q: Ayurveda considers health as a balance of—

আয়ুৰ্বেদত স্বাস্থ্য কিহৰ সাম্য হিচাপে বিবেচনা কৰা হয়?

- A. Body only কেৱল শৰীৰ
- B. Mind only কেৱল মন
- C. Body, Mind, and Soul শৰীৰ, মন আৰু আত্মা
- D. Environment only কেৱল পৰিৱেশ

38. Q: Indriya in Ayurveda refers to—

আয়ুৰ্বেদত “ইন্দ্ৰিয়” বুলিলে বুজায়—

- A. Organs of action কৰ্মেন্দ্ৰিয়
- B. Sense organs ইন্দ্ৰিয়সমূহ

- C. Bones অস্থি
- D. Muscles পেশী

39. Q: Which Mahabhuta is related to space and sound?

কোন মহাভূত স্থান আৰু শব্দৰ সৈতে জড়িত?

- A. Earth পৃথিৱী
- B. Water পানী
- C. Ether আকাশ
- D. Fire অগ্নি

40. Q: Pitta Dosha is mainly responsible for—

পিত্ত দোষ মূলতঃ দায়ী—

- A. Movement চলন
- B. Structure গঠন
- C. Digestion and metabolism পাচন আৰু বিপাক
- D. Excretion বৰ্জ্য নিৰ্গমন

41. Q: Kapha Dosha provides—

কফ দোষে প্ৰদান কৰে—

- A. Heat তাপ
- B. Stability and lubrication স্থিৰতা আৰু স্নিগ্ধতা
- C. Movement চলন
- D. Transformation ৰূপান্তৰ

42. Q: Which Dhatu is responsible for strength and support?

কোন ধাতু শক্তি আৰু সমৰ্থনৰ বাবে দায়ী?

- A. Rasa ৰস
- B. Rakta ৰক্ত
- C. Mamsa মাংস
- D. Asthi অস্থি

43. Q: Mala are considered as—

মল বুলিলে বুজায়—

- A. Nutrients পুষ্টি
- B. Waste products বর্জ্য পদার্থ
- C. Tissues কলা
- D. Energy শক্তি

44. Q: Agni helps in—

অগ্নিয়ে সহায় কৰে—

- A. Breathing শ্বাস-প্রশ্বাস
- B. Digestion পাচন
- C. Circulation ৰক্ত সঞ্চালন
- D. Movement চলন

45. Q: Dinacharya includes—

দিনচৰ্যাৰ অন্তৰ্গত—

- A. Seasonal routine ঋতু অনুসৰি নিয়ম
- B. Daily routine দৈনন্দিন নিয়ম
- C. Surgical practice অস্ত্রোপচাৰ
- D. Emergency care জৰুৰী চিকিৎসা

46. Q: Ritucharya varies according to—

ঋতুচৰ্যা কিহৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে?

- A. Age বয়স
- B. Season ঋতু
- C. Gender লিংগ
- D. Occupation পেচা

47. Q: Sadvritta mainly promotes—

সদব্ৰত মূলতঃ প্ৰসাৰ কৰে—

- A. Physical strength শাৰীৰিক শক্তি
- B. Moral and ethical conduct নৈতিক আৰু আচৰণ

- C. Surgery অস্ত্রোপচাৰ
- D. Medication ঔষধ

48. Q: Hydrotherapy uses—

হাইড্ৰ'থেৰাপীত ব্যৱহাৰ কৰা হয়—

- A. Air বতাহ
- B. Water পানী
- C. Fire অগ্নি
- D. Earth মাটি

49. Q: Natural diet mainly includes—

প্ৰাকৃতিক খাদ্য মূলতঃ অন্তৰ্ভুক্ত কৰে—

- A. Processed food প্ৰস্তুত খাদ্য
- B. Fresh and raw food তাজা আৰু কাঁচা খাদ্য
- C. Junk food অপুষ্টিকৰ খাদ্য
- D. Packaged food পেকেটজাত খাদ্য

50. Q: Fasting therapy helps in—

উপবাস চিকিৎসাই সহায় কৰে—

- A. Increasing toxins টক্সিন বৃদ্ধি
- B. Resting digestive system পাচনতন্ত্ৰক বিশ্রাম দিয়া
- C. Weakening body শৰীৰ দুৰ্বল কৰা
- D. Causing disease ৰোগ সৃষ্টি কৰা

6 marks Questions-

1. Explain the four aspects of life: Soul, Mind, Indriya and Body. জীৱনৰ চাৰিটা দিশ—আত্মা, মন, ইন্দ্ৰিয় আৰু শৰীৰৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
2. Write short notes on Pancha Mahabhutas. পঞ্চ মহাভূতৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।
3. Write short notes on Dinacharya. দিনচৰ্যাৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।

4. Write about the short notes on Ayurveda. আয়ুৰ্বেদৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।
5. Write short notes on Svasthavrtta. স্বাস্থবৃত্তৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।
6. Write short notes on Ritucharya. ঋতুচৰ্যাৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।
7. Write a short note on Naturopathy. প্ৰাকৃতিক চিকিৎসাৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।
8. Write short notes on Sadvrta. সদ্বৃত্তৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।
9. Write short notes on Pancha Pran. পঞ্চ প্ৰাণৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।
10. Write short notes on Dhatu. পঞ্চ প্ৰাণৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।
11. Write short notes on Agni. অগ্নিৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।
12. Write short notes on Mala. মলৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।
13. Write short notes on Upadhatu. উপধাতুৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।
14. Write a short note on Mud therapy মাটি চিকিৎসাৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা।
15. Write a short note on Hydro therapy হাইড্ৰ'থেৰাপি ওপৰত চমু টোকা লিখা।
16. Discuss in short about core principles of naturopathy. প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা (Naturopathy)-
ৰ মূল নীতি সমূহৰ বিষয়ে সংক্ষেপে আলোচনা কৰক
17. Write a short note on principles of yoga as a holistic system of medicine. যোগ চিকিৎসাৰ
মূল নীতি সমূহক চিকিৎসাৰ এক সামগ্ৰিক পদ্ধতি হিচাপে সংক্ষেপে লিখা
18. Write a short note on principles of Mud therapy. মাটি চিকিৎসা (Mud Therapy)-ৰ নীতি
সমূহৰ ওপৰত সংক্ষেপে লিখা
19. Write a short note on foods to consume & food to avoid. খাদ্যত কি খোৱা উচিত আৰু কি
এড়াব লাগে — সংক্ষেপে লিখা
20. Discuss in short on Fasting therapy. উপবাস চিকিৎসাৰ ওপৰত সংক্ষেপে আলোচনা কৰক।
21. Write a short note on objectives & benefits of fasting therapy.
উপবাস চিকিৎসাৰ উদ্দেশ্য আৰু লাভৰ ওপৰত সংক্ষেপে লিখক।

22. Write a short note on Diet therapy. খাদ্য চিকিৎসাৰ ওপৰত সংক্ষেপে লিখক) Diet Therapy)-ৰ ওপৰত সংক্ষেপে লিখক।
23. **Explain the concept of Tridosha (Vata, Pitta, Kapha) and their functions in the human body.**
ত্রিদোষ (বায়ু, পিত্ত, কফ) ধাৰণাটো আৰু মানব শৰীৰত সিহঁতৰ কাৰ্যসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।
24. **Explain the relationship between Panchamahabhuta and Tridosha in Ayurveda.**
আয়ুৰ্বেদত পঞ্চমহাভূত আৰু ত্ৰিদোষৰ মাজৰ সম্পৰ্ক ব্যাখ্যা কৰা।
25. **Discuss the role of Agni in maintaining health and causing disease.**
স্বাস্থ্য ৰক্ষা আৰু ৰোগ সৃষ্টি কৰাত অগ্নিৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।
26. **Explain the importance of balance between Dosha, Dhatu, and Mala for good health.**
সুস্থতাৰ বাবে দোষ, ধাতু আৰু মলৰ মাজত সাম্যৰ গুৰুত্ব ব্যাখ্যা কৰা।
27. **Explain the principles and applications of Hydrotherapy in naturopathy.**
প্ৰাকৃতিক চিকিৎসাত হাইড্ৰ'থেৰাপিৰ নীতি আৰু ব্যৱহাৰ ব্যাখ্যা কৰা।
28. **Explain the importance of natural diet in maintaining health according to naturopathy.**
প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা অনুসাৰে স্বাস্থ্য ৰক্ষাত প্ৰাকৃতিক খাদ্যৰ গুৰুত্ব ব্যাখ্যা কৰা।
29. **Discuss the role of Prana in maintaining physical and mental health.**
শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাত প্ৰাণৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।
30. **Explain the preventive and promotive aspects of Ayurveda in daily life.**
দৈনন্দিন জীৱনত আয়ুৰ্বেদৰ প্ৰতিৰোধমূলক আৰু উন্নয়নমূলক দিশসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।

10 Marks Questions-

1. Explain the four aspects of life: Soul, Mind, Indriya and Body. জীৱনৰ চাৰিটা দিশ—আত্মা, মন, ইন্দ্ৰিয় আৰু শৰীৰ বিস্তাৰ ভাৱে বৰ্ণনা কৰা।
2. Describe the concept of Pancha Mahabhutas and their role in the human body. পঞ্চ মহাভূতৰ ধাৰণা আৰু মানুহৰ শৰীৰত ইয়াৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
3. Discuss the importance of Pancha Mahabhutas in maintaining health. স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰাত পঞ্চ মহাভূতৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

4. Explain Tridosha theory in Ayurveda. আয়ুৰ্বেদত ত্ৰিদোষ তত্ত্বৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
5. Describe Dosha, Dhatu and Mala in detail. দোষ, ধাতু আৰু মল বিস্তাৰ ভাৱে বৰ্ণনা কৰা।
6. Explain the role of Upadhatu in the body. শৰীৰত উপধাতুৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
7. Discuss the concept of Agni and its types. অগ্নিৰ ধাৰণা আৰু ইয়াৰ প্ৰকাৰসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
8. Explain the importance of Agni in digestion and metabolism. পৰিপাক আৰু মেটাবলিজমত অগ্নিৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
9. Discuss Prana and its physiological importance. প্ৰাণ আৰু ইয়াৰ শাৰীৰিক গুৰুত্বৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
10. Discuss Svasthavrtta and its role in maintaining health. স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰাত ইয়াৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
11. Explain Sadvrtta and its importance in daily life. সদ্ভৱ আৰু দৈনন্দিন জীৱনত ইয়াৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
12. Explain the importance of daily regimen (Dinacharya). দৈনন্দিন নিয়মৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
13. Discuss Ritucharya and its role in seasonal health management. ঋতুচৰ্যা আৰু ঋতুভিত্তিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাত ইয়াৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
14. Discuss the types of hydrotherapy in naturopathy in details.

প্ৰাকৃতিক চিকিৎসাত হাইড্ৰ'থেৰাপিৰ প্ৰকাৰসমূহক বিস্তাৰিতভাৱে আলোচনা কৰক।

15. What is mud therapy? Discuss the principles of mud therapy in details.

মাটিৰ চিকিৎসা কি? মাটিৰ চিকিৎসাৰ নীতিসমূহ বিস্তাৰিতভাৱে আলোচনা কৰক।

16. Explain the interrelationship between Dosha, Dhatu, and Mala in maintaining homeostasis in the human body.

মানৱ শৰীৰত সমতা (homeostasis) ৰক্ষা কৰাত দোষ, ধাতু আৰু মলৰ পাৰস্পৰিক সম্পৰ্ক ব্যাখ্যা কৰা।

17. Explain the concept of Panchaprana and their functions in the human body.

পঞ্চপ্ৰাণৰ ধাৰণা আৰু মানুহৰ শৰীৰত সিহঁতৰ কাৰ্যসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।

18. Explain the fundamental principles of Naturopathy and its role in modern healthcare.

প্রাকৃতিক চিকিৎসাৰ মৌলিক নীতিসমূহ আৰু আধুনিক স্বাস্থ্য ব্যৱস্থাত ইয়াৰ ভূমিকা ব্যাখ্যা কৰা।

19. Explain the role of Yoga as a holistic system of medicine in promoting physical, mental, and spiritual health.

শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য উন্নয়নত সামগ্ৰিক চিকিৎসা পদ্ধতি হিচাপে যোগৰ ভূমিকা ব্যাখ্যা কৰা।

20. Explain the concept of natural diet and its importance in prevention and management of diseases.

প্রাকৃতিক খাদ্যৰ ধাৰণা আৰু ৰোগ প্ৰতিৰোধ আৰু নিয়ন্ত্ৰণত ইয়াৰ গুৰুত্ব ব্যাখ্যা কৰা।

21. Q: Explain the procedure, types, and precautions of fasting therapy in naturopathy.

প্রাকৃতিক চিকিৎসাত উপবাস চিকিৎসাৰ পদ্ধতি, প্ৰকাৰ আৰু সতৰ্কতাসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।

22. Explain the benefits of fasting therapy in maintaining health and curing diseases.

স্বাস্থ্য ৰক্ষা আৰু ৰোগ নিৰাময়ত উপবাস চিকিৎসাৰ লাভসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।

23. Q: Explain the principles and therapeutic effects of Hydrotherapy in detail.

হাইড্ৰ'থেৰাপিৰ নীতি আৰু চিকিৎসামূলক প্ৰভাৱসমূহ বিস্তাৰভাৱে ব্যাখ্যা কৰা।

24. Q: Explain the principles, methods, and therapeutic uses of Mud Therapy.

মাটিৰ চিকিৎসাৰ নীতি, পদ্ধতি আৰু চিকিৎসামূলক ব্যৱহাৰসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।

25. Explain the importance of lifestyle modification in Ayurveda for disease prevention and health promotion.

ৰোগ প্ৰতিৰোধ আৰু স্বাস্থ্য উন্নয়নৰ বাবে আয়ুৰ্বেদত জীৱনধাৰা পৰিৱৰ্তনৰ গুৰুত্ব ব্যাখ্যা কৰা।