

## 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 DhyanaBindu 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 DhyanaBindu Upanishad?

ধ্যানবিন্দু উপনিষদত উল্লেখ কৰা আসনসমূহৰ নাম কি কি?

31. Name of three mudras given in DhyanaBindu 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 Dhyan. 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.  
শ্বেতাস্বতৰা 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.  
শ্বেতাস্বতৰা 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:

ষট্চক্র মানে কি?

(a) 5 chakras (৫টা চক্র)

(b) 6 chakras (৬টা চক্র)

(c) 7 chakras (৭টা চক্র)

(d) 8 chakras (৮টা চক্র)

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.  
ষট্ৰ্কাৰ্ম 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.

মেদবহুলতাৰ 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.  
মেদবহলতা 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:

ডায়েটেৰে পানীৰ 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 কেৱল 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. কেৱল দৃষ্টি

D. Hearing কেৱল 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. স্বাস্থ্যবৃত্তৰ 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 ত্রিদোষৰ 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. স্বাস্থবৃত্ত আৰু স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰাত ইয়াৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
11. Explain Sadvrtta and its importance in daily life. সদ্বৃত্ত 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 নীতিসমূহবিস্তাৰিতভাৱে 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।

**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—**

সদবৰ্ত্ত 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. স্বাস্থ্যবৃত্তৰ 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 ত্রিদোষৰ 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. স্বাস্থবৃত্ত আৰু স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰাত ইয়াৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
11. Explain Sadvrtta and its importance in daily life. সদ্বৃত্ত 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 নীতিসমূহবিস্তাৰিতভাৱে 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।

**Question Bank**  
**Course Code UGYVDS601**  
**Course Title: Teaching Methods for Yogic Practices & Internship**

**1 Marks Question -**

1. শিক্ষাপ্রক্রিয়াৰ প্রধান দুটা পৰ্যায় হ'ল \_\_\_\_\_ আৰু \_\_\_\_\_।

(a) Teaching, Learning  
পাঠদান, শিক্ষণ

(b) Reading, Writing  
পঢ়া, লিখা

(c) Speaking, Listening  
কথাকোৱা, শুনা

(d) Memorization, Repetition  
মুখস্থকৰা, পুনৰাবৃত্তি

2. A teacher is a person who \_\_\_\_\_ learning in students.

শিক্ষক হ'ল এনে এজন ব্যক্তি যিয়ে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মাজত শিক্ষণ \_\_\_\_\_।

(a) Ignores

আওকাণ কৰে

(b) Stimulates

উদ্দীপিত কৰে

(c) Stops

বন্ধ কৰে

(d) Discourages

নিৰুৎসাহিত কৰে

3. Learning is an \_\_\_\_\_ of the whole organism to a new situation.

শিক্ষণ হৈছে সমগ্ৰ জীৱটোৰ এটান তুন পৰিস্থিতিৰ \_\_\_\_\_।

(a) Imitation

অনুকৰণ

(b) Adjustment

সমন্বয়

(c) Avoidance

পৰিহাৰকৰা

(d) Confusion

বিভ্ৰান্তি

4. The \_\_\_\_\_ of activity refers to the content of learning.

কাৰ্যকলাপৰ \_\_\_\_\_ য়ে শিক্ষণৰ বিষয়বস্তু কবুজায়।

(a) Teacher

শিক্ষক

(b) Student

ছাত্ৰ

(c) Subject

বিষয়

(d) Environment

পৰিবেশ

5. The primary purpose of teaching is to induce \_\_\_\_\_ in the student.

পাঠদানৰ প্ৰধান উদ্দেশ্য হ'ল ছাত্ৰজনৰ মাজত \_\_\_\_\_ প্ৰৰোচিত কৰা।

(a) Change

পৰিৱৰ্তন

(b) Pressure

চাপ

(c) Fear

ভয়

(d) Confusion

বিভ্ৰান্তি

6. The \_\_\_\_\_ is at the center of the teaching-learning process.

\_\_\_\_\_ পাঠদান-শিক্ষণপ্রক্রিয়াৰ কেন্দ্ৰবিন্দু।

(a) Student

ছাত্ৰ

(b) Teacher

শিক্ষক

(c) Classroom

শ্ৰেণীকোঠা

(d) Syllabus

পাঠ্যক্রম

7. What is the primary role of a teacher?

শিক্ষকৰ প্ৰাথমিক ভূমিকাকি?

(a) To complete the syllabus

পাঠ্যক্রম সম্পূৰ্ণ কৰিবলৈ

(b) To stimulate and guide learning

শিক্ষণক উদ্দীপিত আৰু পথপ্ৰদৰ্শন কৰা

(c) To memorize textbooks

শিক্ষণক উদ্দীপিত আৰু পথপ্ৰদৰ্শন কৰা

(d) To conduct exams

পৰীক্ষা অনুষ্ঠিত কৰা

8. The \_\_\_\_\_ method is one of the oldest formal teaching methods.

\_\_\_\_\_ পদ্ধতি হৈছে আটাইতকৈ পুৰণি আনুষ্ঠানিক পাঠদান পদ্ধতি।

(a) Group Discussion

গোটৰ আলোচনা

(b) Lecture

বক্তৃতা

(c) Project

প্ৰকল্প

(d) Laboratory

পৰীক্ষাগাৰ

9. The student-centered approach focuses on the \_\_\_\_\_ of students.

ছাত্রকেন্দ্রিক পদ্ধতিয়ে ছাত্র-ছাত্রীৰ \_\_\_\_\_ ৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে।

(a) Needs

প্ৰয়োজন

(b) Age

বয়স

(c) Memory

স্মৃতিশক্তি

(d) Location

স্থান

10. A lecture is more effective when combined with \_\_\_\_\_ materials.

এটা বক্তৃতা \_\_\_\_\_ সামগ্ৰীৰ সৈতে সংযুক্ত হ'লে অধিক ফলপ্ৰসূ হয়।

(a) Visual

দৃশ্যমান

(b) Written

লিখিত

(c) Digital

ডিজিটেল

(d) None of the above

ওপৰৰ কোনোটোৱেই নহয়

11. The lecture method is useful for students with high \_\_\_\_\_ perception.

উচ্চ \_\_\_\_\_ ধাৰণাথকা ছাত্র-ছাত্রীৰ বাবে বক্তৃতা পদ্ধতি উপযোগী।

(a) Auditory

শ্ৰৱণক্ষমতা

(b) Visual

দৃশ্যমান

(c) Writing

লিখা

(d) Analytical

বিশ্লেষণাত্মক

12. The method of teaching yogic practices is more similar to teaching \_\_\_\_\_ activities

than theoretical subjects.

যোগ অনুশীলন শিকোৱাৰ পদ্ধতি তাত্ত্বিক বিষয়তকৈ \_\_\_\_\_ কাৰ্যকলাপ শিকোৱাৰ

সৈতে অধিক মিল আছে।

(a) Physical

শাৰীৰিক

(b) Written

লিখিত

(c) Indoor

ঘৰৰ ভিতৰত

(d) Oral

মৌখিক

13. Which of the following is an instructional method used in classroom teaching?

শ্ৰেণীকোঠাৰ পাঠদানত ব্যৱহৃত নিৰ্দেশনামূলক পদ্ধতি তলৰ কোনটো পদ্ধতি?

(a) Lecture Method

বক্তৃতা পদ্ধতি

(b) Project Method

প্ৰকল্প পদ্ধতি

(c) Group Discussion

গোটৰ আলোচনা

(d) All of the above

ওপৰৰ সকলোবোৰ

14. Why is the student-centered approach preferred in modern education?

আধুনিক শিক্ষাত ছাত্ৰ কেন্দ্ৰিক পদ্ধতি কিয় পছন্দ কৰা হয়?

(a) It focuses on students' needs

ই ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে

(b) It encourages memorization

ই মুখস্থ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে

(c) It is easier for teachers

শিক্ষকৰ বাবে ই সহজ

(d) It reduces classroom interaction

ই শ্ৰেণীকোঠাৰ পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়া-কলাপ হ্রাস কৰে

15. What is a major drawback of the lecture method?

বক্তৃতা পদ্ধতিৰ এটা ডাঙৰ অসুবিধা কি?

(a) It is teacher-centered

ইশিক্ষককেন্দ্ৰিক

(b) It promotes active learning

ইসক্রিয়শিক্ষণকপ্রসাৰিতকৰে

(c) It is highly interactive

ইঅতিপাৰস্পৰিকক্রিয়াশীল

(d) It enhances participation

ইঅংশগ্ৰহণবৃদ্ধিকৰে

16. What can improve the effectiveness of a lecture?

বক্তৃতাবফলপ্ৰসূতাকিহৰদ্বাৰাউন্নতহ'বপাৰে?

(a) Use of visual aids

দৃশ্যমানসামগ্ৰীৰব্যৱহাৰ

(b) Speaking softly

মৃদুকৈকথাকোৱা

(c) Limiting class participation

শ্ৰেণীৰঅংশগ্ৰহণসীমিতকৰা

(d) Ignoring students' questions

ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰপ্ৰশ্নকআওকাণকৰা

17. In the teaching of Yoga, the lecture method is used to provide \_\_\_\_\_.

যোগৰপাঠদানতবক্তৃতাপদ্ধতিব্যৱহাৰকৰি \_\_\_\_\_ প্ৰদানকৰাহয়।

(a) Theoretical knowledge

তাত্ত্বিকজ্ঞান

(b) Physical training

শাৰীৰিকপ্ৰশিক্ষণ

(c) Meditation exercises

ধ্যানব্যায়াম

(d) Group discussion

\ গোটৰআলোচনা

18. In the Response-to-Instruction Method, all students respond to the teacher's instructions in the \_\_\_\_\_ way.

নিৰ্দেশনাৰপ্ৰতিসঁহাৰিপদ্ধতিতসকলোছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়েশিক্ষকৰনিৰ্দেশনাৰপ্ৰতি \_\_\_\_\_

পদ্ধতিৰেসঁহাৰিজনায়।

(a) Same

একে

(b) Different

- ভিন্ন  
(c) Opposite  
বিপৰীত  
(d) Random  
যাদৃচ্ছিক

19. The **Individualized Instructional Method** is based on the principle that learning is \_\_\_\_\_.

ব্যক্তিগতকৃতনিৰ্দেশনামূলকপদ্ধতিটোএইনীতিৰওপৰতভিত্তিকৰিগঢ়লৈউঠিছেযেশিক্ষণহৈছে \_\_\_\_\_।

- (a) Group-oriented  
গোটমুখী  
(b) Highly individualized  
অতিব্যক্তিগতকৃত  
(c) Teacher-centered  
শিক্ষককেন্দ্ৰিক  
(d) Uniform for all  
সকলোৰেবাবেইউনিফৰ্ম

20. A teacher's method of instruction is influenced by the student's \_\_\_\_\_.

এজনশিক্ষকৰশিক্ষাপদ্ধতিছাএৰ \_\_\_\_\_ ৰদ্বাৰাপ্ৰভাৱিতহয়।

- (a) Previous background  
পূৰ্বৰপটভূমি  
(b) Friend circle  
বন্ধুৰবৃত্ত  
(c) Hobbies  
চখ  
(d) Family income

21. পৰিয়ালৰআয় The **Directed-Practice Method** requires students to practice outside class, and its success depends on student \_\_\_\_\_.

নিৰ্দেশিত-অভ্যাসপদ্ধতিতছাএ-ছাত্ৰীসকলেশ্ৰেণীৰবাহিৰতঅনুশীলনকৰিবলাগিব, আৰুইয়াৰসফলতাছাএৰ \_\_\_\_\_ ৰওপৰতনিৰ্ভৰকৰে।

- (a) Motivation  
প্ৰেৰণা  
(b) Attendance

উপস্থিতি

(c) Notes

টোকা

(d) Writing skills

লিখাৰদক্ষতা

22. The **Project Method** helps students apply what they have learned by working on projects such as \_\_\_\_\_.

প্রকল্পপদ্ধতিয়েছাত্র-

ছাত্রীসকলক \_\_\_\_\_ বদৰেপ্রকল্পতকামকৰিতেওঁলোকেশিকিঅহাখিনিপ্রয়োগকৰাত সহায়কৰে।

(a) Preparing notebooks

বহীপ্রস্তুতকৰা

(b) Watching movies

চিনেমাচোৱা

(c) Copying assignments

এচাইনমেন্টকপিকৰা

(d) Playing games

খেলখেলা

23. In the **Demonstration Method**, emphasis is placed on \_\_\_\_\_ and form.

প্রদর্শনপদ্ধতিত \_\_\_\_\_ আৰুৰূপৰওপৰতগুৰুদিয়াহয়।

(a) Skill

দক্ষতা

(b) Competition

প্রতিযোগিতা

(c) Theory

তত্ত্ব

(d) Notes

টোকা

24. The **selection of a teaching method** depends on several factors, including \_\_\_\_\_.

পাঠদানপদ্ধতিৰনিৰ্বাচন \_\_\_\_\_ কেধৰিকেইবাটাওকাৰকৰওপৰতনিৰ্ভৰকৰে।

(a) Content

বিষয়বস্তু

(b) Student's height

ছাত্রৰ উচ্চতা

25. Facilities such as \_\_\_\_\_ greatly influence the efficiency of teaching methods.

\_\_\_\_\_ বদৰে সুবিধাই পাঠ দান পদ্ধতিৰ কাৰ্যক্ষমতাক বহুপৰিমাণে প্ৰভাৱিত কৰে।

(a) Space and equipment

স্থান আৰু সঁজুলি

(b) Number of teachers

শিক্ষকৰ সংখ্যা

(c) Student age

ছাত্রৰ বয়স

(d) School name

বিদ্যালয়ৰ নাম

26. What is the primary focus of the Response-to-Instruction Method?

নিৰ্দেশনাৰ প্ৰতিসঁহাৰি পদ্ধতিৰ প্ৰধান কেন্দ্ৰবিন্দুকি?

(a) Individual attention

ব্যক্তিগত মনোযোগ

(b) Group response

গোটৰ সঁহাৰি

(c) Written tests

লিখিত পৰীক্ষা

(d) Home assignments

ঘৰুৱা কাম

27. What is the main factor that affects the effectiveness of the **Directed-Practice Method**?

নিৰ্দেশিত-অভ্যাস পদ্ধতিৰ ফলপ্ৰসূতাক প্ৰভাৱিত কৰা মূল কাৰকটোকি?

(a) Student motivation

ছাত্রৰ প্ৰেৰণা

(b) Number of students

ছাত্র-ছাত্রীৰসংখ্যা

(c) Classroom size

শ্ৰেণীকোঠাৰআকাৰ

(d) School reputation

বিদ্যালয়ৰসুনাম

28. What does the **Project Method** encourage students to do?

প্ৰকল্পপদ্ধতিয়েছাত্র-ছাত্রীসকলককিকৰিবলৈউৎসাহিতকৰে?

(a) Work independently and apply knowledge

স্বতন্ত্রভাৱেকামকৰাআৰুজ্ঞানপ্ৰয়োগকৰা

(b) Read textbooks only

কেৱলপাঠ্যপুথিপঢ়ক

(c) Follow a strict lecture format

কঠোৰবক্তৃত্যৰআৰ্হিমানিচলক

(d) Avoid teamwork

দলীয়কাম-কাজপৰিহাৰকৰক

29. The Demonstration Method is best suited for teaching \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ শিকোৱাৰবাবেপ্ৰদৰ্শনপদ্ধতিসৰ্বোত্তম।

(a) Theoretical concepts

তাত্ত্বিকধাৰণা

(b) Physical skills

শাৰীৰিকদক্ষতা

(c) History lessons

ইতিহাসৰপাঠ

(d) Writing skills

লিখাৰদক্ষতা

30. What factor is important in selecting a teaching method?

পাঠদানপদ্ধতিবাছনিকৰাৰক্ষেত্ৰতকিফাকৰকণ্ডবুহুপূৰ্ণ?

(a) The nature of the subject

বিষয়ৰস্বৰূপ

(b) The number of students

ছাত্র-ছাত্রীৰসংখ্যা

(c) The teacher's mood

শিক্ষকৰমেজাজ

(d) The school uniform

স্কুলৰইউনিফৰ্ম

31. Why are **facilities** important in teaching?

পাঠদানতসুবিধাসমূহকিয়গুৰুত্বপূৰ্ণ?

(a) They provide a comfortable learning environment

ইহঁতেশিক্ষণৰআৰামদায়কপৰিৱেশৰসৃষ্টিকৰে

(b) They replace the need for good teaching

ভালশিক্ষাৰপ্ৰয়োজনীয়তাৰঠাইলয়

(c) They help teachers avoid preparation

শিক্ষকসকলকপ্ৰস্তুতিৰপৰাআঁতৰিথাকিবলৈসহায়কৰে

(d) They increase students' stress

ইহঁতেছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰমানসিকচাপবৃদ্ধিকৰে

32. What is a key quality of a good teacher?

এজনভালশিক্ষকৰএটামূলগুণকি?

(a) Strong communication skills

শক্তিশালীযোগাযোগদক্ষতা

(b) Strict discipline only

কেৱলকঠোৰঅনুশাসন

(c) Focus on memorization

মুখস্থকৰাতমনোনিৱেশকৰা

(d) Avoiding student interaction

ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰপাৰস্পৰিক্ৰিয়া-কলাপপৰিহাৰকৰা

33. What is classroom management?

শ্ৰেণীকক্ষব্যৱস্থাপনাকি?

(a) Only maintaining discipline

কেৱলশৃঙ্খলাৰক্ষাকৰা

(b) Organizing teaching and learning activities effectively

শিক্ষণআৰুশিক্ষণ-অভ্যাসৰকাৰ্যকলাপককাৰ্যকৰীভাৱেসংগঠিতকৰা

(c) Punishing students

শিক্ষার্থীক শাস্তিদিয়া

(d) Ignoring students

শিক্ষার্থীক উপেক্ষাকৰা

34. Which of the following is a key component of classroom management?

তলৰ কোনটো শ্ৰেণীকক্ষ ব্যৱস্থাপনৰ মুখ্য অংশ?

- (a) Lesson planning পাঠপৰিকল্পনা
- (b) Time management সময়ব্যৱস্থাপনা
- (c) Student behavior control ছাত্ৰছাত্ৰী আচৰণ নিয়ন্ত্ৰণ-
- (d) All of the above ওপৰৰ সকলো

35. Effective classroom management helps to:

কাৰ্যকৰী শ্ৰেণীকক্ষ ব্যৱস্থাপনাই কি সহায়কৰে?

- (a) Increase distractions বিভ্ৰান্তি বৃদ্ধিকৰা
- (b) Promote learning শিক্ষণক উৎসাহিতকৰা
- (c) Create confusion বিভ্ৰান্তিসৃষ্টিকৰা
- (d) Reduce teaching শিক্ষণ হ্রাসকৰা

36. Lesson plan helps the teacher to:

পাঠপৰিকল্পনাই শিক্ষকক কি সহায়কৰে?

- (a) Teach without preparation প্ৰস্তুতিনকৰাকৈ পাঠ দানকৰা
- (b) Teach systematically পদ্ধতিগতভাৱে
- (c) Avoid students) ছাত্ৰছাত্ৰীক এৰাই চলা-
- (d) Waste time সময় নষ্টকৰা

37. Yogic principles mainly focus on —

যোগিকনীতিসমূহমূলতকিহৰওপৰতগুৰুদিয়ে?

- (a) Physical and mental balance শাৰীৰিকআৰুমানসিকসঁতাল
- (b) .Only physical growth কেৱলশাৰীৰিকবৃদ্ধি
- (c) Only intellectual growth কেৱলবৌদ্ধিকবৃদ্ধি
- (d) .Social interaction সামাজিকআন্তঃক্রিয়া

38. Psychological principles are related to —

মনোবৈজ্ঞানিকনীতিসমূহসম্পৰ্কিত—

- (a) Society সমাজ
- (b). Mind and behavior মনআৰুআচৰণ
- (c)Body structure দেহৰগঠন
- (d)Culture সংস্কৃতি

39. Anatomical-Physiological principles deal with —

অঙ্গসংস্থানআৰুশাৰীৰতত্ত্বনীতিসমূহকিহৰসৈতেজড়িত?

- (a) Social system সামাজিকপ্ৰণালী
- (b) Body structure and functions দেহৰগঠনআৰুকাৰ্য
- (c) Learning environment শিক্ষণপৰিৱেশ
- (d)Culture সংস্কৃতি

40. Sociological principles focus on —

সমাজবৈজ্ঞানিকনীতিসমূহকিহৰওপৰতগুৰুদিয়ে?

- (a) Individual learning ব্যক্তিগতশিক্ষণ

(b) . Social behavior and interaction সামাজিক আচরণ আৰু আন্তঃক্রিয়া

(c) Physical health শাৰীৰিক স্বাস্থ্য

(d) Memory স্মৃতি

41. Which principle helps in understanding students' mental abilities?

কোন নীতিয়ে শিক্ষার্থীৰ মানসিক সক্ষমতা বুজিবলৈ সহায়কৰে?

(a) Yogic যোগিক

(a) Psychological মানসিক

(c) Sociological সমাজবিজ্ঞানীয়

(d) Educational শিক্ষামূলক

42. Which principle emphasizes discipline and self-control?

কোন নীতিয়ে শৃংখলা আৰু আত্ম-নিয়ন্ত্ৰণৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে?

(a) Yogic Principles **যোগিক নীতি**

(b) Sociological Principles **সমাজতাত্ত্বিক নীতি**

(c) Educational Principles **শিক্ষামূলক নীতি**

(d) Anatomical Principles **শাৰীৰতাত্ত্বিক নীতি**

43. Which of the following is an audio aid?

তলত কোনটো অডিঅ' সহায়ক?

(a) Blackboard → **কালপাট**

(b) Radio → **ৰেডিঅ'**

(c) Chart → **চাৰ্ট**

(d) Map → **মানচিত্ৰ**

44. Which is a visual aid?

কোনটো ভিজুৱেল সহায়ক?

(a) **Tape Recorder** টেপ ৰেকৰ্ডাৰ

(b) **Podcast** পডকাষ্ট

(c) **Chart** চাৰ্ট

(d) **Loudspeaker** → লাউডস্পীকাৰ

45. Which is an example of audio-visual aid?

অডিঅ'-ভিজুৱেল সহায়কৰ উদাহৰণ কোনটো?

(a) **Radio** ৰেডিঅ'

(b) **Chart** চাৰ্ট

(c) **Television** টেলিভিছন

(d) **Tape Recorder** টেপ ৰেকৰ্ডাৰ

46. The main purpose of audio-visual aids is:

অডিঅ'-ভিজুৱেল সহায়কৰ মুখ্য উদ্দেশ্য কি?

(a) **Entertainment only** কেৱল মনোৰঞ্জন

(b) **To make teaching effective** পাঠ দান কৰাৰ কাৰ্যকৰী কৰিবলৈ

(c) **To waste time** সময় নষ্ট কৰিবলৈ

(d) **To replace teachers** শিক্ষকক প্ৰতিস্থাপন কৰিবলৈ

47. Which is NOT an audio-visual aid?

তলত কোনটো অডিঅ'-ভিজুৱেল সহায়ক নহয়?

- (a) **Film** চলচিত্র
- (b) **Television** টেলিভিছন
- (c) **Blackboard** ক'লাবোর্ড
- (d) **Video** ভিডিঅ' (Video)

48. Which is the first step in the eight-step method of teaching asanas?

- a) **Demonstration** প্রদর্শন
- (b) **Introduction** পরিচয়
- (c) **Command** আদেশ
- (d) **Correction** সংশোধন

49. In the eight-step method, which step involves showing the posture to learners?

- (a) **Demonstration** প্রদর্শন
- (b) **Command** আদেশ
- (c) **Correction** সংশোধন
- (d) **Relaxation** বিশ্রাম

50. Which step emphasizes the importance of returning to the starting position after practice?

- a) **Demonstration** প্রদর্শন
- (b) **Command** আদেশ
- (c) **Correction** সংশোধন
- (d) **Relaxation** বিশ্রাম

**6 marks Question-**

1. Write briefly about the 6 Salient features of Yoga Education.

যোগশিক্ষাৰ ৬টা উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্যৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।

2. Write about the factors of Yoga Education in short

যোগশিক্ষাৰ কাৰকসমূহৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।

3. Write about the scope of teaching-learning method.

পাঠদান-শিক্ষণ পদ্ধতিৰ পৰিসৰৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।

4. Write a short note on lecture method

বক্তৃতা পদ্ধতিৰ ওপৰত এটা সংক্ষিপ্ত টোকা লিখা

5. Write about the Response-to- Instruction method.

প্রতিক্রিয়া-পৰা-নিৰ্দেশনা পদ্ধতিৰ বিষয়ে লিখা।

6. Write about the Individualized Instructional Method.

ব্যক্তিগত কৃত নিৰ্দেশনামূলক পদ্ধতিৰ বিষয়ে লিখা।

7. Write about the scope of Group-discussion Method.

গোট-আলোচনা পদ্ধতিৰ পৰিসৰৰ বিষয়ে লিখা।

8. Write about the Directed-practice Method.

নিৰ্দেশিত-অভ্যাস পদ্ধতিৰ বিষয়ে লিখা।

9. Write about the Project Method in short.

প্রকল্প পদ্ধতিৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।

10. Write about the Demonstration Method.

প্রদৰ্শন পদ্ধতিৰ বিষয়ে লিখা।

11. Write about the qualities of the teacher.

শিক্ষকৰগুণৰবিষয়েলিখা।

12. Write about the Yogic Principles of teaching method in short

পাঠদানপদ্ধতিৰযোগনীতিৰবিষয়েচমুকৈলিখা।

13. Write about the Psychological Principles of teaching method.

পাঠদানপদ্ধতিৰমানসিকনীতিৰবিষয়েলিখা।

14. Write about the Anatomical-Physiological Principles of teaching method.

শিক্ষণপদ্ধতিৰশৰীৰগঠনআৰুকাৰ্যসংক্ৰান্তনীতিৰবিষয়েলিখা।

15. Write about the Educational Principles of teaching method.

পাঠদানপদ্ধতিৰশৈক্ষিকনীতিৰবিষয়েলিখা।

16. Write about the Sociological Principles of teaching method.

পাঠদানপদ্ধতিৰসমাজবিজ্ঞানসম্বন্ধতনীতিৰবিষয়েলিখা।

17. Write about the Seating Arrangement of Class Management.

শ্ৰেণীব্যৱস্থাপনাৰআসনব্যৱস্থাৰবিষয়েলিখা।

18. Write about the Instruction of Class Management.

শ্ৰেণীব্যৱস্থাপনাৰনিৰ্দেশনাৰবিষয়েলিখা।

19. Write in short about the Extra class practice of Class Management.

শ্ৰেণীপৰিচালনাৰঅতিরিক্তক্লাছঅভ্যাসৰবিষয়েচমুকৈলিখা

20. Write a short note on Audio-visual Aids.

শ্ৰৱণ-দৰ্শনৰওপৰতএটাসংক্ষিপ্তটোকালিখা।

21. Write about the advantages of a written lesson plan.

লিখিতপাঠপৰিকল্পনাৰসুবিধাৰবিষয়েলিখা।

22. Write about the essentials of a Good Lesson Plan.

এটাভালপাঠপৰিকল্পনাৰপ্ৰয়োজনীয়কথাবোৰৰবিষয়েলিখা।

23. Write about the characteristics of Meditation.

ধ্যানৰবৈশিষ্ট্যৰবিষয়েলিখা।

24. Create one Lesson Plan.

এটাপাঠপৰিকল্পনাতৈয়াৰকৰ।

25. Write about the precise steps in the conduct of a Yogic lesson.

যোগৰপাঠপৰিচালনাৰনিৰ্দিষ্টপদক্ষেপৰবিষয়েলিখা।

26. Explain the importance of seating arrangement in a yoga class.

যোগক্লাছতবহাৰব্যৱস্থাৰগুৰুত্ববাখ্যাকৰক।

27. Why is equal spacing between students necessary during yoga practice?

যোগঅভ্যাসৰসময়তশিক্ষার্থীৰমাজতসমানদূৰত্বকিয়প্ৰয়োজনীয়?

28. Explain the role of warm-up activities in a yoga lesson plan.

যোগপাঠপৰিকল্পনাতউষ্ণতা-প্ৰস্তুতিকাৰ্যকলাপৰভূমিকাৰাখ্যাকৰক।

29. What is the importance of a lesson plan in teaching yogic practices?

যোগঅভ্যাসশিকোৱাতপাঠপৰিকল্পনাৰগুৰুত্বকি?

30. Why should relaxation techniques be included in every yoga lesson plan?

প্ৰত্যেকযোগপাঠপৰিকল্পনাতবিশ্রামপ্ৰযুক্তিকিয়অন্তৰ্ভুক্তকৰাউচিত?

### **10 marks questions**

1. Describe about the silent features of Yoga Education

যোগশিক্ষাৰ বৈশিষ্ট্যসমূহৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

2. Describe the sources of teaching method.

পাঠদান পদ্ধতিৰ উৎসসমূহৰ কথা বৰ্ণনা কৰা।

3. Describe the factors influencing the method.

পদ্ধতিত প্ৰভাৱিত কৰা কাৰকসমূহৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

4. Describe about the class management of teaching method.

পাঠদান পদ্ধতিৰ শ্ৰেণী ব্যৱস্থাপনাৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

5. Describe about the guidelines for conducting Yoga lessons successfully

যোগৰ পাঠ সফলভাৱে পৰিচালনাৰ নিৰ্দেশনাৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা

6. Describe about the Method of Teaching Meditation.

ধ্যানশিক্ষাৰ পদ্ধতিৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

7. Describe briefly about the eight steps methods of introduction and teaching Asanas.

আসনৰ পৰিচয় আৰু পাঠদানৰ আঠটা পদক্ষেপৰ পদ্ধতিৰ বিষয়ে চমুকৈ বৰ্ণনা কৰা।

8. What are the factors that govern the selection of a particular teaching method? Explain.

এটাই নিৰ্দিষ্ট শিক্ষণ পদ্ধতি নিৰ্বাচন কৰাত প্ৰভাৱ পেলাৱা কাৰকসমূহ কি কি? ব্যাখ্যা কৰা।

9. Explain the importance of a lesson plan in effective classroom teaching.

শ্ৰেণীকক্ষ শিক্ষণত পাঠ পৰিকল্পনাৰ গুৰুত্ব বুজাই ব্যাখ্যা কৰা।

10. Describe about the Audio-visual Aids .

অডিঅ'-ভিজুৱেল সহায়িকা সমূহৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

11. Discuss the role of a lesson plan in maintaining classroom discipline and student engagement.

শ্ৰেণীকক্ষত শৃঙ্খলাৰক্ষা আৰু শিক্ষার্থীৰ অংশগ্ৰহণ নিশ্চিত কৰাত পাঠপৰিকল্পনাৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।

12. Describe the major principles of classroom management with suitable examples.

উপযুক্ত উদাহৰণসহ শ্ৰেণীকক্ষ ব্যৱস্থাপনাৰ মুখ্য নীতিসমূহ বৰ্ণনা কৰা।

13. Discuss the role of effective communication in yoga teaching methodology

যোগ শিক্ষা পদ্ধতিত কাৰ্যকৰী যোগাযোগৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।

14. How do the availability and quality of facilities such as classrooms, libraries, laboratories, and digital tools shape the teaching methods adopted by teachers?:

ক্লাছৰুম, গ্ৰন্থাগাৰ,

প্ৰয়োগশালা আৰু ডিজিটেল সঁজুলি আদিৰ সুবিধা আৰু গুণগত মানে শিক্ষকে গ্ৰহণ কৰা শিক্ষণ পদ্ধতিসমূহ কেনেকৈ গঠন কৰে?

15. To what extent do infrastructural limitations, such as overcrowded classrooms or lack of modern technology, restrict the effectiveness of innovative teaching methods?

অতিপূৰ্ণ ক্লাছৰুম বা আধুনিক প্ৰযুক্তিৰ অভাৱে গঠনগত সীমাবদ্ধতাসমূহে নতুন স্বপূৰ্ণ শিক্ষণ পদ্ধতিৰ কাৰ্যক্ষমতাক কিমান সীমিত কৰে?

16. In what ways does a teacher's experience and ability to adapt to different learning styles affect the teaching strategies they employ?

এজন শিক্ষকৰ অভিজ্ঞতা আৰু বিভিন্ন শিক্ষণ শৈলীৰ সৈতে খাপ খুৱাব পৰা ক্ষমতাই তেওঁলোকে ব্যৱহাৰ কৰা শিক্ষণ কৌশলসমূহত কেনেকৈ প্ৰভাৱ পেলায়

17. How does the principle of socialization influence teaching methodology? Discuss with examples from classroom practices in Assam.

সমাজীকৰণ নীতি শিক্ষণ পদ্ধতিত কিদৰে প্ৰভাৱ পেলায়? অসমৰ বিদ্যালয়-শ্ৰেণীকক্ষৰ উদাহৰণসহ আলোচনা কৰক

18. Why is child-centered education considered an essential source of teaching methods?

Discuss.. শিশু কেন্দ্রিক শিক্ষাক্রমিক শিক্ষণ পদ্ধতিৰ এটা প্ৰয়োজনীয় উৎস বুলি ধৰা হয়? আলোচনা কৰক

19. What are the scientific principles that form the foundation of teaching methodology? Discuss.:

শিক্ষণ পদ্ধতিৰ ভিত্তি গঠন কৰা বৈজ্ঞানিক নীতিসমূহ কি? আলোচনা কৰক

20. How does the scientific principle of motivation influence teaching methodology? Discuss.

প্ৰেৰণাৰ বৈজ্ঞানিক নীতি শিক্ষণ পদ্ধতিত কিদৰে প্ৰভাৱ পেলায়? আলোচনা কৰক