

Total No. of Printed Pages—3

2 SEM FYUGP VAC4

2024

(May/June)

YOGA

(Value Added Course)

Paper : VAC4

(Theory)

Full Marks : 25

Time : 1½ hours

*The figures in the margin indicate full marks
for the questions*

1. তলত দিয়া প্রশ্নসমূহৰ নিৰ্দেশানুযায়ী উত্তৰ দিয়া : $1 \times 3 = 3$

Answer the following questions as directed :

(a) 'যোগ' শব্দটো সংস্কৃত ভাষাৰ শব্দ _____ পৰা উদ্ভৱ
হৈছে।

(খালী ঠাই পূৰণ কৰা)

The word 'Yoga' is derived from the
Sanskrit word _____.

(Fill in the blank)

- (b) প্ৰাণায়াম হ'ল প্ৰাণ আৰু _____ ৰ মিলন।
(খালী ঠাই পূৰণ কৰা)

Pranayama is the combination of Prana and _____.

(Fill in the blank)

- (c) ভাৰতবৰ্ষৰ যোগ শিক্ষাৰ এখন প্ৰতিষ্ঠানৰ নাম উল্লেখ কৰা।

Name one 'Yoga' education institute in India.

2. চমু টোকা লিখা (যি কোনো তিনিটা) : 2×3=6

Write short notes on (any three) :

- (a) প্ৰাণায়াম
Pranayama

- (b) মুদ্ৰা
Mudra

- (c) জ্ঞানযোগ
Gyan Yoga

- (d) সাত্বিক আহাৰ
Sattvik food

3. তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ যি কোনো দুটাৰ উত্তৰ কৰা : $8 \times 2 = 16$

Answer any *two* of the following questions :

(a) বিজ্ঞান হিচাপে 'যোগ'ৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

Discuss the importance of 'Yoga' as science.

(b) বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ 'ক্ৰিয়া' আৰু ইয়াৰ ফলাফলৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

Explain different types of 'Kriya' and its effect.

(c) 'ধ্যান' আৰু মানৱ জীৱনত ইয়াৰ গুৰুত্ব সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

Discuss 'Dhyana' and its significance in human life.

(d) মানৱ জীৱনৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক কল্যাণৰ ক্ষেত্ৰত 'যোগ'ৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

Discuss the importance of 'Yoga' in physical and mental well-being of humankind.
