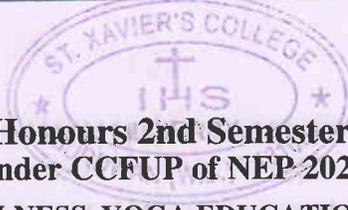


0307751



CAV2061

3 Yr. Degree/4 Yr. Honours 2nd Semester Examination, 2024
(under CCFUP of NEP 2020)

Subject : HEALTH & WELLNESS, YOGA EDUCATION, SPORTS AND FITNESS

Time: 3 Hours

Full Marks: 60

Course: Value Added Course

Course Code : CAV2061

Roll No.: Registration No. of 20

INSTRUCTIONS TO THE EXAMINEE

1. The Question-cum-Answer Booklet comprised of 60 Questions and each Question carrying 1 (one) mark.
2. Each Question possesses 4 (four) Answer Options (A), (B), (C) and (D) of which only one option bears Correct Answer.
3. Completely darken the respective circle for your response as shown below—
Correct method ● Wrong method (✓) (✗) (○)
4. Each Correct Answer will be credited with 1 (One) Mark.
5. If an Examinee attempts more than one Option for a Question, the attempt will be considered as **WRONG** Answer.
6. No Mark will be deducted for attempting Wrong Answer or Incorrect attempts.
7. Only Blue/Black Ink Pen is to be used for Answering Question.
8. No Electronic Gadget (Calculator, Mobile Phone, Laptop, I-Pad, Camera etc.), Papers (Other than Admit Card) will be allowed inside the Examination Hall.
9. No Loose sheet will be provided for scribbling and No Paper is to be brought in this purpose. Any Examinee found with incriminating Documents in his/her possession— he/she will be Expelled.
10. All rough work must be done in the page provided in the Question-Answer-Booklet, and the said Page of the Booklet **must not be torn out.**
11. No Examinee will be allowed to leave the Examination Hall until an Hour has elapsed from the commencement of the Examination.
12. As per order of the Executive Council all Answer Scripts will be preserved for one year from the date of Publication of Results.
১. Question-cum-Answer Booklet-এ মোট ৬০টি প্রশ্ন আছে এবং প্রতিটি প্রশ্নের মান ১ (এক)।
২. প্রতিটি প্রশ্নের জন্য ৪ (চার)টি করে Option (A), (B), (C) এবং (D) থাকবে, এর মধ্যে একটি সঠিক উত্তর নির্দেশ করবে।
৩. সঠিক উত্তরের জন্য নির্দিষ্ট বৃত্তটিকে সম্পূর্ণ রূপে কালো করতে হবে তা নীচে দেখানো হল—
সঠিক পদ্ধতি ● ভুল পদ্ধতি (✓) (✗) (○)
৪. প্রতিটি সঠিক উত্তরের মান ১ (এক)।
৫. যদি কোনো পরীক্ষার্থী একটি প্রশ্নের একাধিক উত্তর দেয় তাহলে সেটি ভুল উত্তর হিসেবে গণ্য হবে।
৬. ভুল উত্তরের জন্য কোনো নম্বর বাদ যাবে না।
৭. উত্তর লেখার জন্য কেবলমাত্র নীল অথবা কালো কালির কলম ব্যবহার করা যাবে।
৮. পরীক্ষাকেন্দ্রের মধ্যে কোনো ইলেকট্রনিক্স যন্ত্রাদি (ক্যালকুলেটর, মোবাইল ফোন, ল্যাপটপ, আই-প্যাড, ক্যামেরা ইত্যাদি), কাগজ (কেবলমাত্র অ্যাডমিট কার্ড ছাড়া) নিয়ে প্রবেশ নিষেধ।
৯. হিজিবিজি বা রাফ লেখার জন্য কোনো বাড়তি কাগজ দেওয়া যাবে না এবং এই উদ্দেশ্যে কোনো কাগজ আনা যাবে না। কোনো পরীক্ষার্থীর কাছে নকল-এর মতো অপরাধমূলক কাগজ থাকলে সেই ছাত্র/ছাত্রীকে বহিষ্কার করা হবে।
১০. সমস্ত 'রাফ ওয়ার্ক' প্রশ্ন-উত্তর-পুস্তিকার সঙ্গে থাকা নির্দিষ্ট পাতাতেই করতে হবে এবং উত্তরপত্র জমা দেবার সময় পাতাটি ছিঁড়ে নেওয়া যাবে না।
১১. পরীক্ষা শুরু থেকে এক ঘণ্টা সময় অতিবাহিত না হলে কোনো পরীক্ষার্থী পরীক্ষার হল থেকে বের হতে পারবে না।
১২. বিশ্ববিদ্যালয় কর্ম সমিতি কর্তৃক গৃহীত সিদ্ধান্ত অনুসারে পরীক্ষার ফল প্রকাশের দিন থেকে এক বছরের জন্য উত্তরপত্র সংরক্ষিত থাকবে।

1. Etymologically health means
 - (A) Being healthy
 - (B) Being completion
 - (C) Being strong
 - (D) Being beautiful

 2. Who is the ancient goddess of health?
 - (A) Dhanvantari
 - (B) Patanjali
 - (C) Devadidev Zeus
 - (D) Hygeia

 3. Who is called the father of modern medicine?
 - (A) Patanjali
 - (B) Hippocrates
 - (C) Galen
 - (D) Aristotle

 4. Who said 'sound mind in sound health'?
 - (A) Hippocrates
 - (B) Aristotle
 - (C) Galen
 - (D) Dhanvantari

 5. What does Ayurveda means?
 - (A) Environmental Science
 - (B) Social Science
 - (C) Finance
 - (D) Science of Life
1. বৃৎপত্তিগতভাবে স্বাস্থ্যের অর্থ হল—
 - (A) স্বাস্থ্যবান হওয়া
 - (B) সম্পূর্ণ হওয়া
 - (C) বলবান হওয়া
 - (D) সুন্দর হওয়া

 2. স্বাস্থ্যের প্রাচীন দেবী কে?
 - (A) ধন্বন্তরি
 - (B) পতঞ্জলি
 - (C) দেবা-দি-দেব জিউস
 - (D) হাইজিয়া

 3. কাকে আধুনিক চিকিৎসার জনক বলা হয়?
 - (A) পতঞ্জলি
 - (B) হিপোক্রেটিস
 - (C) গ্যালেন
 - (D) আরিস্টটল

 4. কে বলেছেন 'সুস্থ শরীরে সুস্থ মনের অবস্থান'?
 - (A) হিপোক্রেটিস
 - (B) আরিস্টটল
 - (C) গ্যালেন
 - (D) ধন্বন্তরি

 5. আয়ুর্বেদ কথার অর্থ কী?
 - (A) পরিবেশ বিজ্ঞান
 - (B) সমাজ বিজ্ঞান
 - (C) অর্থ বিজ্ঞান
 - (D) জীবনের বিজ্ঞান বা দীর্ঘায়ুর বিজ্ঞান

6. Which ancient health text contains a detailed description of the use of medicines for various diseases?

- (A) Charaka Samhita
- (B) Susruta Samhita
- (C) Karaka Samhita
- (D) Vaha Samhita

7. Which of the three doshas is considered King?

- (A) Kapha dosha
- (B) Pitta dosha
- (C) Vata dosha
- (D) None of the above

8. Which day is observed as World Health Day?

- (A) 7 April
- (B) 5 June
- (C) 6 April
- (D) 23 June

9. Where is the headquarters of the World Health Organization (WHO) located?

- (A) New Delhi, India
- (B) New York, America
- (C) London, England
- (D) Geneva, Switzerland

10. Unhealthy state of body and mind is called _____.

- (A) Illness
- (B) Health
- (C) Exercise
- (D) Pain

6. কোন প্রাচীন স্বাস্থ্য গ্রন্থে বিভিন্ন রোগে ঔষধের ব্যবহারের বিস্তারিত বর্ণনা আছে?

- (A) চরক সংহিতা
- (B) সুশ্রুত সংহিতা
- (C) কারক সংহিতা
- (D) ভেহ সংহিতা

7. ত্রিদোষের মধ্যে কোন দোষটিকে রাজা বলে গণ্য করা হয়?

- (A) কফ দোষ
- (B) পিত্ত দোষ
- (C) বাত দোষ
- (D) উপরের কোনোটিই নয়

8. কোন দিনটি বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস হিসাবে পালন করা হয়?

- (A) 7 এপ্রিল
- (B) 5 জুন
- (C) 6 এপ্রিল
- (D) 23 জুন

9. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-এর সদর দপ্তর কোথায় অবস্থিত?

- (A) নতুন দিল্লী, ভারত
- (B) নিউ ইয়র্ক, আমেরিকা
- (C) লন্ডন, ইংল্যান্ড
- (D) জেনিভা, সুইজারল্যান্ড

10. শরীর ও মনের অস্বাস্থ্যকর অবস্থাকে _____ বলে।

- (A) অসুস্থতা
- (B) স্বাস্থ্য
- (C) ব্যায়াম
- (D) ব্যথা

11. What is 'Yoga Vasishta'?
- (A) Name of sage
(B) Name of a book on yoga
(C) Name of medicine
(D) Name of a asana
12. In Ayurveda the word 'Adi' means —
- (A) Diseases originating from external causes
(B) Physical illness
(C) Congenital disorders
(D) Emotional anxiety or restlessness
13. The fourth stage of Ashtanga Yoga is —
- (A) Pranayama
(B) Yama
(C) Asana
(D) Niyama
14. Which of the following asanas can be practiced after meals?
- (A) Siddhasana
(B) Singhasana
(C) Swastikasana
(D) Vajrasana
15. Surya Namaskar consist of how many asanas?
- (A) 7
(B) 12
(C) 10
(D) 8
11. 'যোগ বশিষ্ঠ' কী?
- (A) ঋষির নাম
(B) যোগ সম্পর্কিত একটি গ্রন্থের নাম
(C) ঔষধের নাম
(D) একটি আসনের নাম
12. আয়ুর্বেদে 'আদি' কথার অর্থ হল—
- (A) বাহ্যিক কারণে যে রোগের উৎপত্তি হয়
(B) শারীরিক অসুস্থতা
(C) জন্মগত ব্যাধি
(D) মানসিক উদ্বেগ বা অস্থিরতা
13. অষ্টাঙ্গ যোগের চতুর্থ ধাপটি হল—
- (A) প্রাণায়াম
(B) যম
(C) আসন
(D) নিয়ম
14. খাবার পর নীচের কোন আসনটি অনুশীলন করা যেতে পারে?
- (A) সিদ্ধাসন
(B) সিংহাসন
(C) স্বস্তিকাসন
(D) বজ্রাসন
15. সূর্য নমস্কার মোট কয়টি আসন নিয়ে গঠিত?
- (A) 7 টি
(B) 12 টি
(C) 10 টি
(D) 8 টি

16. The fourth cover of five koshas or pancha kosha is

- (A) Anandamaya kosha
- (B) Pranamaya kosha
- (C) Annamaya kosha
- (D) Vijnanamaya kosha

17. Which of the following is not the component of wellness?

- (A) Financial wellness
- (B) Occupational wellness
- (C) Intellectual wellness
- (D) Dietary wellness

18. Which of the following is a symptom of stress?

- (A) Increase appetite
- (B) Increase heartbeat
- (C) Dry skin
- (D) Better quality sleep

19. Find the similarity between the two lists and select the correct one from the options below:

List-I

List-II

- | | |
|----------------|---------------------------|
| (i) Yama | (a) Social discipline |
| (ii) Niyama | (b) Individual discipline |
| (iii) Asana | (c) Physical posture |
| (iv) Pranayama | (d) Breathing control |
- (i) (ii) (iii) (iv)
- (A) (a) (b) (d) (c)
- (B) (a) (b) (c) (d)
- (C) (a) (c) (b) (d)
- (D) (d) (c) (b) (a)

20. Which of the following is the health related physical fitness component?

- (A) Muscular strength
- (B) Speed
- (C) Agility
- (D) Balance

16. পাঁচটি কোশ বা পঞ্চকোশের চতুর্থ আবরণটি হল—

- (A) আনন্দময় কোশ
- (B) প্রাণময় কোশ
- (C) অন্নময় কোশ
- (D) জ্ঞানময় কোশ

17. নীচের কোনটি সুস্থতার উপাদান নয়?

- (A) আর্থিক সুস্থতা
- (B) পেশাগত সুস্থতা
- (C) বুদ্ধিবৃত্তিক সুস্থতা
- (D) খাদ্য তালিকাগত সুস্থতা

18. নীচের কোনটি মানসিক চাপের লক্ষণ?

- (A) ক্ষুধা বৃদ্ধি
- (B) দ্রুত হৃদস্পন্দন
- (C) শুষ্ক ত্বক
- (D) উন্নতমানের ঘুম

19. তালিকা দুটির মধ্যে মিল খুঁজে বের করো এবং নীচের বিকল্প থেকে সঠিকটি নির্বাচন করো :

তালিকা-I

তালিকা-II

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| (i) যম | (a) সামাজিক শৃঙ্খলা |
| (ii) নিয়ম | (b) ব্যক্তিগত শৃঙ্খলা |
| (iii) আসন | (c) দৈহিক ভঙ্গিমা |
| (iv) প্রাণায়াম | (d) শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ |
- (i) (ii) (iii) (iv)
- (A) (a) (b) (d) (c)
- (B) (a) (b) (c) (d)
- (C) (a) (c) (b) (d)
- (D) (d) (c) (b) (a)

20. নীচের কোনটি স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদান?

- (A) পেশি শক্তি
- (B) গতি
- (C) ক্ষিপ্ততা
- (D) ভারসাম্য

21. Which of the following body is visible?

- (A) Gross body
- (B) Causal body
- (C) Subtle body
- (D) All of the above

22. Which body excellence can be increased by yoga?

- (A) Causal body
- (B) Subtle body
- (C) Gross body
- (D) All of the above

23. Characteristics of Rajasik Karta are—

- (A) Ignorant, imprudent, lazy
- (B) Fickle, egotistical, impulsive
- (C) Egotistical, devoted to action, fickle
- (D) Joyful, egoless, dispassionate, devoted to action

24. Factors that should be kept in mind while measuring fitness:

- (A) Security
- (B) Standard norms
- (C) Suitable equipment
- (D) All of the above

25. What is 'Yama' of Ashtanga Yoga?

- (A) The first step of Ashtanga Yoga
- (B) Moderation
- (C) Social discipline
- (D) All of the above

21. নীচের কোন শরীরটি দৃশ্যমান?

- (A) স্থূল শরীর
- (B) কারণ শরীর
- (C) সূক্ষ্ম শরীর
- (D) উপরের সবকটিই

22. যোগাসন দ্বারা কোন শরীরের উৎকর্ষ বৃদ্ধি সম্ভব?

- (A) কারণ শরীর
- (B) সূক্ষ্ম শরীর
- (C) স্থূল শরীর
- (D) উপরের সবকটিই

23. রাজসিক কর্তার বৈশিষ্ট্য হল—

- (A) অজ্ঞ, বিচার-বুদ্ধিহীন, অলসমতি
- (B) চঞ্চল, অহংসর্বস্ব, আবেগ তাড়িত
- (C) অহংসর্বস্ব, কর্মে নিষ্ঠা, চঞ্চল
- (D) আনন্দিত, অহংবুদ্ধিহীন, নিরাসক্ত, কর্মে নিষ্ঠা

24. সক্ষমতা পরিমাপ করার সময় কোন বিষয়গুলি মাথায় রাখা উচিত?

- (A) নিরাপত্তা
- (B) আদর্শ মান
- (C) উপযুক্ত উপকরণ
- (D) উপরের সবকটিই

25. অষ্টাঙ্গ যোগের 'যম' কী?

- (A) অষ্টাঙ্গ যোগের প্রথম সোপান
- (B) সংযম
- (C) সামাজিক শৃঙ্খলা
- (D) উপরের সবকটিই

26. Which of the following is an example of environmental stress?

- (A) Divorce
- (B) Pregnancy
- (C) Sub-standard housing
- (D) Losing a loved one

27. Which kosha of panchakosha is consider as the bridge of gross body and subtle body?

- (A) Manomaya kosha
- (B) Annamaya kosha
- (C) Pranamaya kosha
- (D) Anandamaya kosha

28. Which is not a measure of health?

- (A) Professional
- (B) Nutrition
- (C) Social
- (D) Financial

29. Diphtheria is a type of

- (A) Infections Diseases
- (B) Virus Diseases
- (C) Bacterial Diseases
- (D) Asthma

30. Name some diseases which affect our body—

- (A) Cold and Flu
- (B) Headaches
- (C) Diarrhea
- (D) All of the above

26. নীচের কোনটি পরিবেশগত স্ট্রেস বা চাপের উদাহরণ?

- (A) বিবাহ বিচ্ছেদ
- (B) অন্তঃসত্ত্বা
- (C) নিম্নমানের আবাসন
- (D) প্রিয়জনকে হারানো

27. পঞ্চকোশের কোন কোশটিকে স্থূল ও সূক্ষ্ম শরীরের সেতু হিসাবে বিবেচনা করা হয়?

- (A) মনোময় কোশ
- (B) অন্নময় কোশ
- (C) প্রাণময় কোশ
- (D) আনন্দময় কোশ

28. কোনটি স্বাস্থ্যের মাত্রা নয়?

- (A) পেশাগত
- (B) পুষ্টিকর
- (C) সামাজিক
- (D) আর্থিক

29. ডিপথেরিয়া হল এক ধরনের

- (A) সংক্রামণ রোগ
- (B) ভাইরাস রোগ
- (C) ব্যাকটেরিয়া রোগ
- (D) হাঁপানি

30. যে সমস্ত রোগগুলি আমাদের শরীরে প্রভাব ফেলে সেগুলি হল—

- (A) ঠান্ডা লাগা এবং ফ্লু
- (B) মাথা ব্যথা
- (C) ডায়রিয়া
- (D) উপরের সবকটিই

31. Name the Hormone whose deficiency causes diabetes—

- (A) Glucagon
- (B) Insulin
- (C) Melatonin
- (D) Estrogen

32. Give full name of WHO.

- (A) World Health Organization
- (B) World High Organization
- (C) Wealth Health Organization
- (D) World Help Organization

33. What is the ultimate goal of yoga?

- (A) Awareness
- (B) Concentration
- (C) To prepare mentally
- (D) Extreme

34. Who is the originator of Yoga?

- (A) Patanjali
- (B) Geetanjali
- (C) Subhanjali
- (D) Ramdev

35. What is malnutrition?

- (A) Poor nutrition
- (B) Providing all the nutrition
- (C) Body not getting sufficient nutrients
- (D) Both (A) and (C)

31. কোন হরমোনের অভাবে মধুমেহ রোগ হয়

- (A) গ্লুকাগন
- (B) ইন্সুলিন
- (C) মেলাটোনিন
- (D) ইস্ট্রোজেন

32. WHO-এর পুরো নাম হল

- (A) বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা
- (B) বিশ্ব উচ্চ সংস্থা
- (C) সম্পদ স্বাস্থ্য সংস্থা
- (D) বিশ্ব সাহায্য সংস্থা

33. যোগের সর্বশেষ লক্ষ্য কী?

- (A) সচেতনতা
- (B) কন্সেন্ট্রেশন
- (C) মানসিকভাবে প্রস্তুত করা
- (D) চূড়ান্ত

34. যোগার প্রবর্তক হলেন—

- (A) পতঞ্জলি
- (B) গীতাজলি
- (C) শুভাজলি
- (D) রামদেব

35. অপুষ্টি কী?

- (A) খারাপ পুষ্টি
- (B) সমস্ত পুষ্টি সরবরাহ করা
- (C) শরীরে পর্যাপ্ত পুষ্টির অভাব
- (D) (A) এবং (C) উভয়ই

36. According to yoga klesh is

- (A) 5
- (B) 8
- (C) 9
- (D) None of the above

37. On which day International Yoga Day is celebrate?

- (A) 21 June
- (B) 22 June
- (C) 13 July
- (D) 21 July

38. Where is manipura chakra located?

- (A) Navel area
- (B) Head
- (C) Hand
- (D) None of the above

39. The first step of Ashtanga yoga—

- (A) Asana
- (B) Niyama
- (C) Somadhi
- (D) Dharona

40. Yoga originated from which country?

- (A) India
- (B) USA
- (C) Japan
- (D) China

36. যোগের মতে ক্লেশ কয়টি?

- (A) 5
- (B) 8
- (C) 9
- (D) উপরের কোনোটিই নয়

37. আন্তর্জাতিক যোগ দিবস কবে পালন করা হয়?

- (A) 21 জুন
- (B) 22 জুন
- (C) 13 জুলাই
- (D) 21 জুলাই

38. মনিপুরা চক্র কোথায় অবস্থিত?

- (A) নাভি
- (B) মাথা
- (C) হাত
- (D) উপরের কোনোটিই নয়

39. অষ্টাঙ্গ যোগের প্রথম ধাপ হল—

- (A) আসন
- (B) নিয়ম
- (C) সমাধি
- (D) ধারণা

40. যোগের উৎপত্তি কোন দেশ থেকে?

- (A) ভারত
- (B) আমেরিকা
- (C) জাপান
- (D) চীন

41. The second step of Surya Namaskar—
 (A) Raised arms pose
 (B) Uttasana
 (C) Chakrasana
 (D) ArdhaChakrasana
42. The meaning of the word Santosh is
 (A) Contentment
 (B) Purity
 (C) Asceticism
 (D) Study
43. Which day is observed as World Health Day?
 (A) 7th April
 (B) 5th June
 (C) 6th April
 (D) 23rd June
44. What is 'Yoga Vasistha'?
 (A) Name of sage
 (B) Name of a book
 (C) Name of medicine
 (D) Name of asana
45. Which stress hormone increase blood pressure and heart rate?
 (A) Adrenaline
 (B) Cortisol
 (C) Progesterone
 (D) Dopamine
41. সূর্য নমস্কারের দ্বিতীয় ধাপটি হল—
 (A) দুই হাত তোলা
 (B) উত্তসনা
 (C) চক্রাসনা
 (D) অর্ধ চক্রাসনা
42. সন্তোষ শব্দের অর্থ কী?
 (A) সন্তুষ্ট
 (B) পবিত্র
 (C) উত্তপ্ত করা
 (D) পাঠ
43. জাতীয় স্বাস্থ্য দিবস পালন করা হয়—
 (A) সাতই এপ্রিল
 (B) পাঁচই জুন
 (C) ছয়ই এপ্রিল
 (D) তেইশে জুন
44. 'যোগ বশিষ্ঠ' কী?
 (A) ঋষির নাম
 (B) গ্রন্থের নাম
 (C) ঔষধের নাম
 (D) আসনের নাম
45. কোন স্ট্রেস হরমোন রক্তচাপ এবং হৃদস্পন্দনের হার বাড়ায়?
 (A) অ্যাড্রিনালিন
 (B) কর্টিসোল
 (C) প্রোজেস্টেরন
 (D) ডোপামিন

46. Which diseases arises from stress?

- (A) Anadhiji vyadhi
- (B) Samarya vyadhi
- (C) Adija vyadhi
- (D) Sara vyadhi

47. Which of the following is the health related physical fitness components?

- (A) Muscular strength
- (B) Speed
- (C) Agility
- (D) Balance

48. Scientific Control of Breathing is

- (A) Meditation
- (B) Pranayama
- (C) Yama
- (D) Pratyahara

49. Which of the following is not sense organ?

- (A) Ear
- (B) Skin
- (C) Mouth
- (D) Tongue

50. A biological abnormality is called _____.

- (A) Yoga
- (B) Disease
- (C) Sleep
- (D) Hungry

46. মানসিক চাপ থেকে কোন রোগটি সৃষ্টি হয়?

- (A) অনাধিয়া ব্যাধি
- (B) সামান্য ব্যাধি
- (C) আধিজা ব্যাধি
- (D) সারা ব্যাধি

47. নীচের কোনটি স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদান?

- (A) পেশি শক্তি
- (B) গতি
- (C) ক্ষিপ্ততা
- (D) ভারসাম্য

48. শ্বাস-প্রশ্বাসের ওপর বিজ্ঞানসম্মত নিয়ন্ত্রণ হল—

- (A) ধ্যান
- (B) প্রাণায়াম
- (C) যম
- (D) প্রত্যাহার

49. নীচের কোনটি জ্ঞানেন্দ্রিয় নয়?

- (A) কান
- (B) ত্বক
- (C) মুখ
- (D) জিহ্বা

50. জৈবিক অস্বাভাবিকতাকে _____ বলে।

- (A) যোগ
- (B) রোগ
- (C) ঘুম
- (D) খিদে

51. Diseases caused by stress—

- (A) Lifestyle diseases
(B) Infectious diseases
(C) Non-communicable diseases
(D) Psychosomatic diseases

52. The key to coping with stress is:

- (A) Identifying and understanding the signs of stress
(B) Identifying sources of stress
(C) Identifying what the individual can and cannot control
(D) All of the above

53. Find the similarity between the two lists and select the correct one from the options below:

<i>List-I</i>	<i>List-II</i>
(i) Perceived by the senses and mind	(a) Brahmacharya
(ii) Do not accept any donation	(b) Asteya
(iii) To be restrained	(c) Satya
(iv) Do not steal	(d) Aparigraha
(i) (ii) (iii) (iv)	
(A) (a) (b) (c) (d)	
(B) (d) (c) (b) (a)	
(C) (c) (d) (a) (b)	
(D) (c) (d) (b) (a)	

54. Find the similarity between the two lists and select the correct one from the options below:

<i>List-I</i>	<i>List-II</i>
(i) Pratyahara	(a) Meditation
(ii) Dharana	(b) Brahma consciousness
(iii) Dhyana	(c) Concentration
(iv) Samadhi	(d) Withdrawal of the senses
(i) (ii) (iii) (iv)	
(A) (d) (c) (a) (b)	
(B) (d) (c) (b) (a)	
(C) (d) (a) (c) (b)	
(D) (d) (b) (a) (c)	

51. স্ট্রেসের কারণে যে রোগগুলো হয়—

- (A) জীবন শৈলী রোগ
(B) সংক্রামক রোগ
(C) অসংক্রামক রোগ
(D) সাইকোসোমাটিক রোগ

52. স্ট্রেস মোকাবিলার চাবিকাঠি হল :

- (A) স্ট্রেসের লক্ষণগুলি শনাক্ত করা এবং বোঝা
(B) স্ট্রেসের উৎস শনাক্তকরণ
(C) ব্যক্তি কী নিয়ন্ত্রণ করতে পারে এবং কী পারে না তা শনাক্ত করা
(D) উপরের সবগুলিই

53. তালিকা দুটির মধ্যে মিল খুঁজে বের করো এবং নীচের বিকল্প থেকে সঠিকটি নির্বাচন করো :

<i>তালিকা-I</i>	<i>তালিকা-II</i>
(i) ইন্দ্রিয় ও মনের দ্বারা প্রত্যক্ষ করা	(a) ব্রহ্মার্চ্য
(ii) কোনো প্রকার দান গ্রহণ না করা	(b) অস্তেয়
(iii) সংযমি হওয়া	(c) সত্য
(iv) চুরি না করা	(d) অপরিগ্রহ
বিকল্প :	
(i) (ii) (iii) (iv)	
(A) (a) (b) (c) (d)	
(B) (d) (c) (b) (a)	
(C) (c) (d) (a) (b)	
(D) (c) (d) (b) (a)	

54. তালিকা দুটির মধ্যে মিল খুঁজে বের করো এবং নীচের বিকল্প থেকে সঠিকটি নির্বাচন করো :

<i>তালিকা-I</i>	<i>তালিকা-II</i>
(i) প্রত্যাহার	(a) গভীর চিন্তা
(ii) ধারণা	(b) ব্রহ্ম চেতনা
(iii) ধ্যান	(c) মনসংযোগ
(iv) সমাধি	(d) জ্ঞানেন্দ্রিয় নিয়ন্ত্রণ
বিকল্প :	
(i) (ii) (iii) (iv)	
(A) (d) (c) (a) (b)	
(B) (d) (c) (b) (a)	
(C) (d) (a) (c) (b)	
(D) (d) (b) (a) (c)	

55. Which of the following is hypokinetic disease?

- (A) Obesity
- (B) Diabetes
- (C) Hypertension
- (D) All of the above

56. In Ayurveda 'Abhayanga' means—

- (A) Exercise
- (B) Therapy
- (C) Mardan
- (D) Fearlessness

57. How many types of chittavitti?

- (A) Five
- (B) Four
- (C) Two
- (D) None of the above

58. Which asana helps to control diabetes?

- (A) Bajrasana
- (B) Dhanurasana
- (C) Brikkhasana
- (D) None of the above

59. How many chakras are there in the Human body?

- (A) 118
- (B) 119
- (C) 111
- (D) 122

60. The maximum range of motion of a joint is called

- (A) Balance
- (B) Agility
- (C) Flexibility
- (D) Strength

55. নীচের কোনটি কম পরিশ্রমজনিত রোগ?

- (A) স্থূলতা
- (B) মধুমেহ
- (C) উচ্চ রক্তচাপ
- (D) উপরের সবগুলি

56. আয়ুর্বেদে অভয়ঙ্গার অর্থ হল—

- (A) ব্যায়াম
- (B) থেরাপি
- (C) মর্দন
- (D) নির্ভয়

57. চিত্তের কয়টি ভাগ আছে?

- (A) পাঁচ
- (B) চার
- (C) দুই
- (D) উপরের কোনোটিই নয়।

58. কোন আসন ডায়াবেটিসকে নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে?

- (A) বজ্রাসনা
- (B) ধনুরাসনা
- (C) বৃক্ষাসনা
- (D) উপরের কোনোটিই নয়।

59. মানব দেহে কয়টি চক্র আছে?

- (A) 118
- (B) 119
- (C) 111
- (D) 122

60. অস্থিসন্ধির সর্বাধিক সঞ্চালন সীমারেখাকে বলে

- (A) ভারসাম্য
- (B) ক্ষিপ্ততা
- (C) নমনীয়তা
- (D) শক্তি

Space for Rough Work

[The page contains extremely faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the paper. The text is organized into several columns and paragraphs, but the characters are too light to be transcribed accurately.]