KRISHNA KANTA HANDIQUI STATE OPEN UNIVERSITY
কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

প্রদত্ত কর্ম (Home Assignment) 2021

যোগৰ ডিপ্লমা (Diploma in Yoga)

প্রথম পাঠ্যবিষয় Yoga Darshan

মুঠ নম্বৰ : ৩০

- **প্রদত্ত কর্ম নিজৰ ভাষাত লিখা বাঞ্ছনীয়।**
- **উত্তৰ লিখোতে বিশ্ববিদ্যালয়ৰ স্ব-শিক্ষণ সামগ্রী তথা লগৰ শিক্ষার্থীৰ পৰা হুবহু নকল নকৰিব, অন্যথা নম্বৰ কমাই দিয়া হ'ব।**
- **প্রদত্ত কর্মসমূহ নিজৰ অধ্যয়ন কেন্দ্রত জমা দিব লাগিব।**

তলৰ প্রশ্নসমূহৰ উত্তৰ লিখক (৩০০-৫০০ শব্দৰ ভিতৰত) ১০x৩=৩০

1. Yoga, its importance and misconception
   যোগ, ইয়াৰ গুৰুত্ব আৰু ভ্রান্তধাৰণা।
2. The role of Ashtanga Yoga in Healthy living.
   সুস্বাস্থ্য জীৱন-যাপনত অষ্ঠাংগ যোগৰ ভূমিকা।
3. "Hatha Yoga Pranayama"- Describe in reference with Hatha Yoga Pradipika and Gheranda Samhita.
   "হঠযোগ প্রাণায়ম"- হঠযোগ প্রদীপিকা আৰু ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ জৰিয়তে বর্ণনা কৰা।

*** ***** ***

N.B. The learners will have to collect receipt after submitting the assignment with the signature and seal of the collector of study centre and will have to keep with him/her till the declaration of result.

……

Receipt

Received the assignment from Mr/Ms ……. Enrollment number ……of **Diploma in Yoga 2021, Course 1** on ……2021.

Date: Signature of collector with seal

KRISHNA KANTA HANDIQUI STATE OPEN UNIVERSITY
কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

প্রদত্ত কর্ম (Home Assignment) 2021

যোগৰ ডিপ্লমা (Diploma in Yoga)

দ্বিতীয় পাঠ্যবিষয় Yoga Vigyan

মুঠ নম্বৰ : ৩০

- প্রদত্ত কর্ম নিজৰ ভাষাত লিখা বাঞ্ছনীয়।
- উত্তৰ লিখোতে বিশ্ববিদ্যালয়ৰ স্ব-শিক্ষণ সামগ্রী তথা লগৰ শিক্ষার্থীৰ পৰা হুবহু নকল নকৰিব, অন্যথা নম্বৰ কমাই দিয়া হ'ব।
- প্রদত্ত কর্মসমূহ নিজৰ অধ্যয়ন কেন্দ্রত জমা দিব লাগিব।

তলৰ প্রশ্নসমূহৰ উত্তৰ লিখক (৩০০-৫০০ শব্দৰ ভিতৰত) ১০x৩=৩০

1. 'Asanas'- Its physiological affect.
   'আসন'- ইয়াৰ শাৰীৰিক ক্রিয়া বা প্রভাৱ।
2. 'Shatkarma'- Describe its physiological affect.
   'ষটকর্ম'- শাৰীৰিক ক্রিয়াৰ প্রভাৱ বর্ণনা কৰা।
3. Describe the importance of Balanced Diet.'
   সুষম আহাৰৰ গুৰুত্ব বর্ণনা কৰা।

*** ***** ***

N.B. The learners will have to collect receipt after submitting the assignment with the signature and seal of the collector of study centre and will have to keep with him/her till the declaration of result.

……

Receipt

Received the assignment from Mr/Ms ……. Enrollment number ……of **Diploma in Yoga 2021 Course 2** on ……2021.

Date: Signature of collector with seal

KRISHNA KANTA HANDIQUI STATE OPEN UNIVERSITY
কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

প্রদত্ত কর্ম (Home Assignment) 2021

যোগৰ ডিপ্লমা (Diploma in Yoga)

তৃতীয় পাঠ্যবিষয় Human Anatomy and Physiology

মুঠ নম্বৰ : ৩০

- প্রদত্ত কর্ম নিজৰ ভাষাত লিখা বাঞ্ছনীয়।
- উত্তৰ লিখোতে বিশ্ববিদ্যালয়ৰ স্ব-শিক্ষণ সামগ্রী তথা লগৰ শিক্ষার্থীৰ পৰা হুবহু নকল নকৰিব, অন্যথা নম্বৰ কমাই দিয়া হ'ব।
- প্রদত্ত কর্মসমূহ নিজৰ অধ্যয়ন কেন্দ্রত জমা দিব লাগিব।

তলৰ প্রশ্নসমূহৰ উত্তৰ লিখক (৩০০-৫০০ শব্দৰ ভিতৰত) ১০x৩=৩০

1. Write the 'Formation of Human Bone'.
   মানৱ শৰীৰৰ হাড়ৰ গঠনৰ বিষয়ে লিখা।
2. Describe the Human Digestive System.
   মানৱ শৰীৰৰ পাচনতন্ত্রৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰা।
3. Discuss the function of Nervous System.
   মানৱ শৰীৰৰ স্নায়ুতন্ত্রৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক।

*** ***** ***

N.B. The learners will have to collect receipt after submitting the assignment with the signature and seal of the collector of study centre and will have to keep with him/her till the declaration of result.

……

Receipt

Received the assignment from Mr/Ms ……. Enrollment number ……of **Diploma in Yoga 2021 Course 3** on ……2021.

Date: Signature of collector with seal