Signature and Name of Invigilator

1. (Signature) ____________________

   (Name) ____________________

2. (Signature) ____________________

   (Name) ____________________

OMR Sheet No. : ....
(To be filled by the Candidate)

Roll No. | | | | | | | | |
(In figures as per admission card)

Roll No. ____________________
(In words)

J 1 0 0 1 8

PAPER - II
YOGA

Time : 2 hours] **[Maximum Marks : 200**

Number of Pages in this Booklet : **48** Number of Questions in this Booklet : **100**

Instructions for the Candidates

1. Write your roll number in the space provided on the top of this page.
2. This paper consists of hundred multiple-choice type of questions.
3. At the commencement of examination, the question booklet will be given to you. In the first 5 minutes, you are requested to open the booklet and compulsorily examine it as below :
   (i) To have access to the Question Booklet, tear off the paper seal on the edge of this cover page. Do not accept a booklet without sticker-seal and do not accept an open booklet.
   (ii) **Tally the number of pages and number of questions in the booklet with the information printed on the cover page. Faulty booklets due to pages/questions missing or duplicate or not in serial order or any other discrepancy should be got replaced immediately by a correct booklet from the invigilator within the period of 5 minutes. Afterwards, neither the Question Booklet will be replaced nor any extra time will be given.**
   (iii) After this verification is over, the Test Booklet Number should be entered on the OMR Sheet and the OMR Sheet Number should be entered on this Test Booklet.
4. Each item has four alternative responses marked (1), (2), (3) and (4). You have to darken the circle as indicated below on the correct response against each item.
   Example : ① ② ● ④ where (3) is the correct response.
5. Your responses to the items are to be indicated in the **OMR Sheet given inside the Booklet only.** If you mark your response at any place other than in the circle in the OMR Sheet, it will not be evaluated.
6. Read instructions given inside carefully.
7. Rough Work is to be done in the end of this booklet.
8. If you write your Name, Roll Number, Phone Number or put any mark on any part of the OMR Sheet, except for the space allotted for the relevant entries, which may disclose your identity, or use abusive language or employ any other unfair means, such as change of response by scratching or using white fluid, you will render yourself liable to disqualification.
9. You have to return the original OMR Sheet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the Examination Hall. You are however, allowed to carry original question booklet on conclusion of examination.
10. **Use only Blue/Black Ball point pen.**
11. **Use of any calculator or log table etc., is prohibited.**
12. **There are no negative marks for incorrect answers.**
13. In case of any discrepancy in the English and Hindi versions, English version will be taken as final.

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. इस पृष्ठ के ऊपर नियत स्थान पर अपना रोल नम्बर लिखिए।
2. इस प्रश्न-पत्र में सौ बहुविकल्पीय प्रश्न हैं।
3. परीक्षा प्रारम्भ होने पर, प्रश्न-पुस्तिका आपको दे दी जायेगी। पहले पाँच मिनट आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने तथा उसकी निम्नलिखित जाँच के लिए दिये जायेंगे, जिसकी जाँच आपको अवश्य करनी है :
   (i) प्रश्न-पुस्तिका खोलने के लिए पुस्तिका पर लगी कागज की सील को फाड़ लें। खुली हुई या बिना स्टीकर-सील की पुस्तिका स्वीकार न करें।
   (ii) **कवर पृष्ठ पर छपे निर्देशानुसार प्रश्न-पुस्तिका के पृष्ठ तथा प्रश्नों की संख्या को अच्छी तरह चैक कर लें कि ये पूरे हैं। दोषपूर्ण पुस्तिका जिनमें पृष्ठ/प्रश्न कम हों या दुबारा आ गये हों या सीरियल में न हों अर्थात् किसी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण पुस्तिका स्वीकार न करें तथा उसी समय उसे लौटाकर उसके स्थान पर दूसरी सही प्रश्न-पुस्तिका ले लें। इसके लिए आपको पाँच मिनट दिये जायेंगे। उसके बाद न तो आपकी प्रश्न-पुस्तिका वापस ली जायेगी और न ही आपको अतिरिक्त समय दिया जायेगा।**
   (iii) इस जाँच के बाद प्रश्न-पुस्तिका का नंबर OMR पत्रक पर अंकित करें और OMR पत्रक का नंबर इस प्रश्न-पुस्तिका पर अंकित कर दें।
4. प्रत्येक प्रश्न के लिए चार उत्तर विकल्प (1), (2), (3) तथा (4) दिये गये हैं। आपको सही उत्तर के वृत्त को पेन से भरकर काला करना है जैसा कि नीचे दिखाया गया है।
   उदाहरण : ① ② ● ④ जबकि (3) सही उत्तर है।
5. प्रश्नों के उत्तर **केवल प्रश्न पुस्तिका के अन्दर दिये गये OMR पत्रक पर ही** अंकित करने हैं। यदि आप OMR पत्रक पर दिये गये वृत्त के अलावा किसी अन्य स्थान पर उत्तर चिह्नांकित करते हैं, तो उसका मूल्यांकन नहीं होगा।
6. अन्दर दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
7. कच्चा काम (Rough Work) इस पुस्तिका के अन्तिम पृष्ठ पर करें।
8. यदि आप OMR पत्रक पर नियत स्थान के अलावा अपना नाम, रोल नम्बर, फोन नम्बर या कोई भी ऐसा चिह्न जिससे आपकी पहचान हो सके, अंकित करते हैं अथवा अभद्र भाषा का प्रयोग करते हैं, या कोई अन्य अनुचित साधन का प्रयोग करते हैं, जैसे कि अंकित किये गये उत्तर को मिटाना या सफेद स्याही से बदलना तो परीक्षा के लिये अयोग्य घोषित किये जा सकते हैं।
9. आपको परीक्षा समाप्त होने पर मूल OMR पत्रक निरीक्षक महोदय को लौटाना आवश्यक है और परीक्षा समाप्ति के बाद उसे अपने साथ परीक्षा भवन से बाहर न लेकर जायें। हालांकि आप परीक्षा समाप्ति पर मूल प्रश्न-पुस्तिका अपने साथ ले जा सकते हैं।
10. **केवल नीले/काले बाल प्वाईंट पेन का ही प्रयोग करें।**
11. **किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है।**
12. **गलत उत्तरों के लिए कोई नकारात्मक अंक नहीं हैं।**
13. यदि अंग्रेजी या हिंदी विवरण में कोई विसंगति हो, तो अंग्रेजी विवरण अंतिम माना जाएगा।

YOGA

PAPER - II

Note : This paper contains **hundred (100)** objective type questions of **two (2)** marks each. **All** questions are **compulsory**.

1. In which Upanishad four steps of Omkar are mentioned :

(1) Prashnopanishad (2) Mundakopanishad

(3) Mandukyopanishad (4) Kathopanishad

2. Yoga Vasishtha emphasizes on :

(1) Jnana yoga (2) Mantra yoga (3) Raja yoga (4) Bhakti yoga

3. Purusha and Prakriti are the two main concepts of the philosophy of :

(1) Vedanta (2) Samkhya

(3) Purva mimamsa (4) Vaisheshika

4. Which one of the following is **not** included in 10 principal nadis ?

(1) Alambusha (2) Kuhu (3) Koorma (4) Shankhini

5. According to Yoga Vasishtha, which one of the following is **not** categorized under Jnanabhoomika ?

(1) Shubheccha (2) Vicharana (3) Sadbhavana (4) Tanumanasa

6. According to Prashnopanishad, which of the following brings the man to different Lokas ?

(1) Prana Vayu (2) Udana Vayu (3) Vyana Vayu (4) Samana Vayu

7. According to Srimad Bhagvadgeeta, perfection in Yoga does **not** occurs due to :

(1) Proper diet and behaviour (2) Proper Karma

(3) Proper sleep and wakefulness (4) Tactical functions

8. According to Ishavasyopanishad, which one is the method to attain immortality ?

(1) Vidya (2) Avidya (3) Dana (4) Tapa

योग

प्रश्न-पत्र - II

निर्देश : इस प्रश्न-पत्र में **सौ (100)** बहु-विकल्पीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के **दो (2)** अंक हैं। **सभी** प्रश्न **अनिवार्य** हैं।

1. किस उपनिषद् में ओंकार के चार चरणों का उल्लेख किया गया है?

(1) प्रश्नोपनिषद् (2) मुण्डकोपनिषद्

(3) माण्डूक्योपनिषद् (4) कठोपनिषद्

2. योग वासिष्ठ में निम्नलिखित में से किस पर बल दिया गया है?

(1) ज्ञान योग (2) मंत्र योग (3) राजयोग (4) भक्ति योग

3. पुरुष और प्रकृति निम्नलिखित में से किस दर्शन की दो मुख्य अवधारणाएं हैं?

(1) वेदांत (2) सांख्य

(3) पूर्व मीमांसा (4) वैशेषिक

4. निम्नांकित में से कौन-सी नाड़ी दस मुख्य नाड़ियों में शामिल **नहीं** है?

(1) अलम्बुषा (2) कुहू (3) कूर्म (4) शंखिनी

5. योगवासिष्ठानुसार, निम्नलिखित में से क्या ज्ञानभूमिका के अन्तर्गत **नहीं** आता है?

(1) शुभेच्छा (2) विचारणा (3) सद्भावना (4) तनुमानसा

6. प्रश्नोपनिषद् के अनुसार, मनुष्य को विभिन्न लोकों में ले जाने का कार्य कौन करता है?

(1) प्राण वायु (2) उदान वायु (3) व्यान वायु (4) समान वायु

7. श्रीमद् भगवद्गीता के अनुसार किस कारण से योग सिद्ध **नहीं** होता है?

(1) उपयुक्त आहार एवं विहार (2) उपयुक्त कर्म

(3) उपयुक्त शयन व जागरण (4) युक्तिपूर्वक कर्म

8. ईशावास्योपनिषद् के अनुसार, अमरता की प्राप्ति का उपाय क्या है?

(1) विद्या (2) अविद्या (3) दान (4) तप

9. 'Dharanasu Cha Yogyata manasah' is the result of :

(1) Dhyana (2) Pratyahara (3) Pranayama (4) Sanyama

10. "Drishtanushravikavishayavitrishna" is the characteristic feature of :

(1) Vashikara Vairagya (2) Para Vairagya

(3) Ritambhara Prajna (4) Sthitaprajna

11. According to Patanjali, "Heyahetu" is the union of :

(1) Drishta and Drishya (2) Manas and Indriya

(3) Atma and Parmatma (4) Manas and Buddhi

12. Which one of the following is **not** included under Parinamatraya ?

(1) Ekagrata Parinama (2) Nirodha Parinama

(3) Samadhi Parinama (4) Dharana Parinama

13. Which of the following is able to give the knowledge of previous life ?

(1) Kurma nadi Sanyama (2) Surya Sanyama

(3) Sanskar Sanyama (4) Kayaroop Sanyama

14. "Asmita" means ekatmata of :

(1) Manas and Atma (2) Drik and Darshanshakti

(3) Sharira and Indriya (4) Sukha and Dukha

15. According to Yogasutra, what is the method to attain divine power of hearing ?

(1) Sanyama On Shrotra-Akash relationship

(2) Sanyama On Shrotra-Agni relationship

(3) Sanyama On Shrotra-Prithvi relationship

(4) Sanyama On Shrotra-Vayu relationship

16. According to Hatha Pradeepika, during the practice of Nadanusandhana, which type of Nada (sound) appears first :

(1) Sound of Megha (Clouds) (2) Sound of Shankha (Conch)

(3) Sound of Ghanta (Bell) (4) Sound of Bhramara (Humming bee)

9. 'धारणासु च योग्यता मनस:' किसका परिणाम है?

(1) ध्यान (2) प्रत्याहार (3) प्राणायाम (4) संयम

10. ''दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णा'' किसका विशेष गुण है?

(1) वशीकार वैराग्य (2) पर वैराग्य

(3) ऋतम्भरा प्रज्ञा (4) स्थितप्रज्ञ

11. पतंजलि के अनुसार, 'हेयहेतु' निम्नलिखित में से किनका संयोग है?

(1) दृष्टा और दृश्य (2) मन और इन्द्रिय

(3) आत्मा और परमात्मा (4) मन और बुद्धि

12. निम्नलिखित में से कौन-सा परिणामत्रय में शामिल **नहीं** है?

(1) एकाग्रता परिणाम (2) निरोध परिणाम

(3) समाधि परिणाम (4) धारणा परिणाम

13. निम्नलिखित में से कौन-सा पूर्व जीवन का ज्ञान देने में समर्थ है?

(1) कूर्म नाड़ी संयम (2) सूर्य संयम

(3) संस्कार संयम (4) कायरूप संयम

14. ''अस्मिता'' का अभिप्राय __________ की एकात्मकता है।

(1) मन और आत्मा (2) दृक् और दर्शनशक्ति

(3) शरीर और इन्द्रिय (4) सुख और दु:ख

15. योगसूत्र के अनुसार, श्रवण की दैवीय शक्ति प्राप्त करने की विधि निम्नलिखित में से कौन-सी है?

(1) श्रोत्र-आकाश संबंध पर संयम

(2) श्रोत्र-अग्नि संबंध पर संयम

(3) श्रोत्र-पृथ्वी संबंध पर संयम

(4) श्रोत्र-वायु संबंध पर संयम

16. हठ प्रदीपिका के अनुसार नादानुसंधान अभ्यास के प्रारम्भ में किस प्रकार की ध्वनि सुनाई पड़ती है?

(1) मेघ की ध्वनि (2) शंख की ध्वनि

(3) घंटे की ध्वनि (4) भ्रमर की ध्वनि

17. According to Swatmaram, which one is best among Yama ?

(1) Mitahara (2) Satya (3) Asteya (4) Brahmacharya

18. According to Swatmaram in Yogasadhana the manas is closely associated with :

(1) Indriya (2) Prana (3) Sharira (4) Buddhi

19. In which text four types of persons are mentioned as Aarta, Jijnasu, Artharthi and Jnani ?

(1) Ramayana (2) Brahmasutra

(3) Kathopanishad (4) Bhagavad Gita

20. According to Gheranda Samhita, the types of Danta Dhauti are :

(1) Three (2) Four (3) Five (4) Six

21. Which cereal contains maximum fibre content ?

(1) Rice (2) Wheat (3) Bajara (4) Ragi

22. How many stages are there in *Non-REM* sleep ?

(1) One (2) Three (3) Four (4) Six

23. Tricuspid Valve is found between :

(1) Left auricle and left ventricle

(2) Right auricle and right ventricle

(3) Right auricle and Pulmonary artery

(4) Left auricle and Pulmonary artery

24. Progesterone hormone is secreted by which gland ?

(1) By Ovary (2) By Adrenal gland

(3) By Kidneys (4) By Parathyroid gland

25. T_3 Hormone is secreted by which endocrine gland ?

(1) Pituitary (2) Pineal (3) Thyroid (4) Thymus

17. स्वात्माराम के अनुसार यम में कौनसा सर्वश्रेष्ठ है ?

(1) मिताहार (2) सत्य (3) अस्तेय (4) ब्रह्मचर्य

18. स्वात्माराम के अनुसार योगसाधना में मन किसके साथ निकटस्थ रूप में संबद्ध रहता है ?

(1) इन्द्रिय (2) प्राण (3) शरीर (4) बुद्धि

19. किस ग्रंथ में आर्त, जिज्ञासु, अर्थार्थी और ज्ञानी के रूप में व्यक्तियों के चार प्रकारों का उल्लेख किया गया है ?

(1) रामायण (2) ब्रह्मसूत्र

(3) कठोपनिषद (4) भगवद्‌गीता

20. घेरण्ड संहिता के अनुसार, दन्त धौति के प्रकार हैं :

(1) तीन (2) चार (3) पाँच (4) छ:

21. किस अनाज में सर्वाधिक रेशा पाया जाता है ?

(1) चावल (2) गेहूँ (3) बाजरा (4) रागी

22. नान-रेम निद्रा के कितने चरण होते हैं ?

(1) एक (2) तीन (3) चार (4) छ:

23. ट्राइकुस्पिड वाल्व किसके बीच पाया जाता है ?

(1) बायें अलिन्द एवं बायें निलय

(2) दायें अलिन्द एवं दायें निलय

(3) दायें अलिन्द एवं फुफ्फुस धमनी

(4) बायें अलिन्द एवं फुफ्फुस धमनी

24. प्रोजेस्टेरान हार्मोन किस ग्रन्थि से स्रवित होता है ?

(1) अण्डाशय से (2) एड्रीनल ग्रन्थि से

(3) गुर्दों से (4) पैराथाइरायड ग्रन्थि से

25. टी-3 हार्मोन किस अन्त:स्रावी ग्रन्थि से स्रवित होता है ?

(1) पिट्यूटरी (2) पीनियल (3) थाइरायड (4) थाइमस

26. Which of the following is the example of connective tissue ?
(1) Cardiac muscle (2) Smooth muscle (3) Blood (4) Spleen

27. Circadian Clock is located in which part of brain ?
(1) Cerebrum (2) Cerebellum
(3) Hypothalamus (4) Medulla Oblongata

28. Prajnaparadha does **not** include :
(1) Dhee Bhransha (2) Dhriti Bhransha
(3) Manovritti Bhransha (4) Smriti Bhransha

29. Metabolic Syndrome does **not** include :
(1) Hypertension (2) Abdominal Obesity
(3) Dyslipidemia (4) Hyperthyroidism

30. Stress causes hyperactivity of involuntary organs through :
(1) Group of spinal nerves (2) Group of cranial nerves
(3) Sympathetic nerves (4) Parasympathetic nerves

31. For a small yoga class best sitting arrangement of the students may be :
(1) Straight row (2) Circular form
(3) Semi circle form (4) Double circle form

32. Learning of a specific yoga practice by a student depends upon :
(1) Concentration of the instructor (2) Power of the instructor
(3) Clear instruction of the instructor (4) Self Confidence of the instructor

33. Preksha Meditation is a system of meditation where we practice :
(1) Perception of thoughts (2) Perception of concentration
(3) Perception of objects (4) Perception of dreams

34. Transcendental Meditation was propagated by :
(1) Swami Ram Dev (2) Maharshi Dayanand
(3) Swami Shivananda (4) Maharshi Mahesh Yogi

26. निम्नांकित में से कौन संयोजी ऊतक का उदाहरण है?
(1) हृद् पेशी (2) अरेखित पेशी (3) रक्त (4) प्लीहा

27. 'सर्केडियन क्लॉक' मस्तिष्क के किस भाग में अवस्थित है?
(1) सेरिब्रम (2) सेरिबेलम
(3) हाइपोथैलेमस (4) मेडुला आब्लान्गाटा

28. प्रज्ञापराध में सम्मिलित **नहीं** है :
(1) धी भ्रंश (2) धृति भ्रंश
(3) मनोवृत्ति भ्रंश (4) स्मृति भ्रंश

29. मेटाबोलिक सिन्ड्रोम में क्या **नहीं** होता है?
(1) उच्चरक्तचाप (2) उदरगत मोटापा
(3) डिसलिपिडीमिया (4) हाइपरथाइरॉयडिज़्म

30. तनाव निम्नलिखित में से किसके माध्यम से अनैच्छिक अंगों में अतिसक्रियता लाता है?
(1) मेरूदण्ड तंत्रिकाओं का समूह (2) कपाल तंत्रिकाओं का समूह
(3) सिम्पेथेटिक तंत्रिकाएं (4) पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिकाएं

31. किसी छोटी योग कक्षा के लिए विद्यार्थियों के बैठने की सर्वाधिक उत्तम व्यवस्था निम्नलिखित में से कौन हो सकती है?
(1) सीधी पंक्ति (2) वृत्ताकार रूप
(3) अर्द्ध-वृत्ताकार रूप (4) द्वि-वृत्तीय रूप

32. किसी विद्यार्थी द्वारा किसी विशिष्ट योग अभ्यास को सीखना निम्नलिखित में से किस पर निर्भर करता है?
(1) प्रशिक्षक की एकाग्रता पर (2) प्रशिक्षक की शक्ति पर
(3) प्रशिक्षक के स्पष्ट प्रशिक्षण पर (4) प्रशिक्षक के आत्मविश्वास पर

33. प्रेक्षाध्यान ध्यान की ऐसी पद्धति है जिसमें अभ्यास किया जाता है :
(1) विचारों के प्रत्यक्षण का (2) एकाग्रता के प्रत्यक्षण का
(3) वस्तुओं के प्रत्यक्षण का (4) स्वप्नों के प्रत्यक्षण का

34. भावातीत ध्यान का प्रतिपादन किसने किया था?
(1) स्वामी रामदेव (2) महर्षि दयानन्द
(3) स्वामी शिवानंद (4) महर्षि महेश योगी

35. The purpose of teaching is mainly to induce :

(1) Change in the environment (2) Change in the subject

(3) Change in the student (4) Change in the teacher

36. Most authentic methodology of imparting value education may be :

(1) Traditional Gurukul teaching (2) Class room teaching

(3) Practice based yoga teaching (4) Theory based yoga teaching

37. Hot flashes, Disturbed sleep and Emotional changes are the characteristic features of :

(1) Pre-menstrual Syndrome (2) Menopausal Syndrome

(3) Metabolic Syndrome (4) Nephrotic Syndrome

38. Kriya yoga includes :

(a) Swadhyaya

(b) Tapas

(c) Avidya

(d) Ishwara Pranidhana

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (c), (b) and (d) are correct. (2) (d), (c) and (a) are correct.

(3) (a), (b) and (c) are correct. (4) (b), (a) and (d) are correct.

39. Jainism preaches three Ratnas :

(a) Right knowledge

(b) Right conduct

(c) Right philosophy

(d) Right speech

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (a), (b) and (c) are correct (2) (b), (a) and (d) are correct

(3) (c), (d) and (b) are correct (4) (d), (c) and (a) are correct

40. According to Kathopanishad, Yamaraja lured Nachiketa by providing :

(a) Sons and Grandsons of 100 and above years of age

(b) Cows, Elephants and Horses etc.

(c) Kingdom of the Universe

(d) Atma Jnana

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (a), (b) and (c) are correct. (2) (a), (b) and (d) are correct.

(3) (a), (c) and (d) are correct. (4) (b), (c) and (d) are correct.

35. शिक्षण का उद्देश्य मुख्यत: __________ लाना है।

(1) वातावरण में बदलाव (2) विषय में बदलाव

(3) विद्यार्थी में बदलाव (4) शिक्षक में बदलाव

36. मूल्य शिक्षा प्रदान करने की सर्वाधिक विश्वसनीय विधि हो सकती है :

(1) पारम्परिक गुरुकुल शिक्षण (2) कक्षा कक्ष शिक्षण

(3) अभ्यास आधारित योग शिक्षण (4) सिद्धांत आधारित योग शिक्षण

37. हॉट फ्लैश, बाधित निद्रा तथा भावात्मक परिवर्तन किसके विशिष्ट लक्षण हैं?

(1) प्रि-मेन्सट्रुअल सिन्ड्रोम (2) मीनोपॉज़ल सिन्ड्रोम

(3) मेटाबोलिक सिन्ड्रोम (4) नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम

38. क्रिया योग में सम्मिलित हैं :

(a) स्वाध्याय

(b) तप

(c) अविद्या

(d) ईश्वर प्राणिधान

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (c), (b) और (d) सही हैं। (2) (d), (c) और (a) सही हैं।

(3) (a), (b) और (c) सही हैं। (4) (b), (a) और (d) सही हैं।

39. जैन दर्शन तीन रत्नों का उपदेश देता है :

(a) सम्यक् ज्ञान

(b) सम्यक् चरित्र

(c) सम्यक् दर्शन

(d) सम्यक् वाक्

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (a), (b) और (c) सही हैं। (2) (b), (a) और (d) सही हैं।

(3) (c), (d) और (b) सही हैं। (4) (d), (c) और (a) सही हैं।

40. कठोपनिषद् के अनुसार यमराज ने नचिकेता को क्या प्रलोभन दिए :

(a) शताधिक आयु के पुत्र और पौत्रादि

(b) गौ, हाथी, अश्वादि

(c) भूमण्डल का साम्राज्य

(d) आत्म ज्ञान

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (a), (b) और (c) सही हैं। (2) (a), (b) और (d) सही हैं।

(3) (a), (c) और (d) सही हैं। (4) (b), (c) और (d) सही हैं।

41. Ida, pingala and Sushumna nadi's respectively are known as :
(a) Saraswati
(b) Ganga
(c) Yamuna
(d) Kaveri

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (b), (c) and (a) are correct.
(2) (d), (b) and (a) are correct.
(3) (c), (d) and (b) are correct.
(4) (a), (b) and (d) are correct.

42. According to Bhagvadgeeta, the properties of Sattvika Ahara are :
(a) Pleasure and Love promoter
(b) Hot and Salty
(c) Age and intellect promoter
(d) Worry and disease producer

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (c) and (d) are correct.
(2) (a) and (d) are correct.
(3) (a) and (c) are correct.
(4) (b) and (d) are correct.

43. According to Yoga Sutra, which of the following are essential for perfection of Abhyasa :
(a) Bhakti
(b) Deergha Kala
(c) Nirantarta
(d) Swadhyaya

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (b) and (c) are correct.
(2) (a) and (b) are correct.
(3) (b) and (d) are correct.
(4) (c) and (d) are correct.

44. Which of the following are **not** included under Sahabhuvah ?
(a) Daurmanasya
(b) Shvasa
(c) Styana
(d) Anavasthitatva

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (b) and (c) are correct
(2) (c) and (d) are correct
(3) (a) and (c) are correct
(4) (b) and (d) are correct

41. इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ियों को क्रमश: किस रूप में जाना जाता है ?

(a) सरस्वती

(b) गंगा

(c) यमुना

(d) कावेरी

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (b), (c) और (a) सही हैं।
(2) (d), (b) और (a) सही हैं।
(3) (c), (d) और (b) सही हैं।
(4) (a), (b) और (d) सही हैं।

42. भगवद्गीता के अनुसार सात्विक आहार के गुण हैं :

(a) सुख और प्रीतिवर्धक

(b) उष्ण और लवणीय

(c) आयु और बुद्धिवर्धक

(d) चिन्ता और व्याधिकारी

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (c) और (d) सही हैं।
(2) (a) और (d) सही हैं।
(3) (a) और (c) सही हैं।
(4) (b) और (d) सही हैं।

43. योगसूत्र के अनुसार, अभ्यास की सिद्धि के लिए निम्नलिखित में से कौन-से आवश्यक है ?

(a) भक्ति

(b) दीर्घकाल

(c) निरंतरता

(d) स्वाध्याय

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (b) और (c) सही हैं।
(2) (a) और (b) सही हैं।
(3) (b) और (d) सही हैं।
(4) (c) और (d) सही हैं।

44. सहभुव: के अंतर्गत निम्नलिखित में से कौनसे सम्मिलित **नहीं** हैं ?

(a) दौर्मनस्य

(b) श्वास

(c) स्त्यान

(d) अनवस्थितत्व

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (b) और (c) सही हैं।
(2) (c) और (d) सही हैं।
(3) (a) और (c) सही हैं।
(4) (b) और (d) सही हैं।

45. Which types of food are **not** beneficial for individuals of Vata Prakriti ?

(a) Cold

(b) Unctuous

(c) Dry

(d) Heavy

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (a) and (b) are correct. (2) (c) and (d) are correct.

(3) (b) and (d) are correct. (4) (a) and (c) are correct.

46. Which of the following are responsible for success in Yoga sadhana ?

(a) Prayasa

(b) Utsaha

(c) Sahasa

(d) Niyamagraha

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (a) and (b) are correct. (2) (b) and (c) are correct.

(3) (c) and (d) are correct. (4) (a) and (c) are correct.

47. According to Hatha Pradeepika, which are **not** included under Ten Mudra ?

(a) Mahabandha

(b) Mahamudra

(c) Shambhavi Mudra

(d) Ashwini Mudra

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (a) and (b) are correct. (2) (b) and (c) are correct.

(3) (c) and (d) are correct. (4) (b) and (d) are correct.

48. According to Hatha Pradeepika, a person does **not** suffer from hunger, thirst etc. by accomplishing :

(a) Sitkari Pranayama

(b) Sheetali Pranayama

(c) Vipritakarni Mudra

(d) Khechari Mudra

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (a), (b) and (c) are correct. (2) (b), (c) and (d) are correct.

(3) (a), (c) and (d) are correct. (4) (a), (b) and (d) are correct.

45. वात प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए आहार के कौनसे प्रकार लाभदायी **नहीं** हैं?

(a) शीत

(b) स्निग्ध

(c) रूक्ष

(d) गुरु

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (a) और (b) सही हैं।

(2) (c) और (d) सही हैं।

(3) (b) और (d) सही हैं।

(4) (a) और (c) सही हैं।

46. योग साधना में सफलता के लिए निम्नलिखित में से कौनसे उत्तरदायी हैं?

(a) प्रयास

(b) उत्साह

(c) साहस

(d) नियमाग्रह

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (a) और (b) सही हैं।

(2) (b) और (c) सही हैं।

(3) (c) और (d) सही हैं।

(4) (a) और (c) सही हैं।

47. हठ प्रदीपिका के अनुसार दस मुद्राओं में कौनसी सम्मिलित **नहीं** हैं?

(a) महाबन्ध

(b) महामुद्रा

(c) शाम्भवी मुद्रा

(d) अश्विनी मुद्रा

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (a) और (b) सही हैं।

(2) (b) और (c) सही हैं।

(3) (c) और (d) सही हैं।

(4) (b) और (d) सही हैं।

48. हठ प्रदीपिका के अनुसार किसको निष्पादित कर व्यक्ति भूख, प्यास आदि से पीड़ित **नहीं** होता है?

(a) सीत्कारी प्राणायाम

(b) शीतली प्राणायाम

(c) विपरीतकरणी मुद्रा

(d) खेचरी मुद्रा

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (a), (b) और (c) सही हैं।

(2) (b), (c) और (d) सही हैं।

(3) (a), (c) और (d) सही हैं।

(4) (a), (b) और (d) सही हैं।

49. Smooth muscles are found in :

(a) All involuntary organs except heart

(b) Intestine and liver

(c) Heart

(d) Hands and feet

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (a) and (b) are correct. (2) (a) and (c) are correct.

(3) (b) and (d) are correct. (4) (b) and (c) are correct.

50. Animal Cell membrane contains :

(a) Phospholipids

(b) Globular Proteins

(c) Carbohydrates

(d) Calcium

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (a) and (b) are correct. (2) (a) and (c) are correct.

(3) (b) and (c) are correct. (4) (c) and (d) are correct.

51. Which are the rich sources of energy ?

(a) Fats

(b) Carbohydrates

(c) Proteins

(d) Vitamins

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (a) and (b) are correct. (2) (b) and (c) are correct.

(3) (c) and (d) are correct. (4) (a) and (d) are correct.

52. According to Gheranda Samhita, which food items should be contraindicated for yoga practitioners ?

(a) Kushmanda

(b) Patola

(c) Lakucha

(d) Kulattha

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (b), (c) and (d) are correct. (2) (a), (b) and (c) are correct.

(3) (a), (c) and (d) are correct. (4) (a), (b) and (d) are correct.

49. अरेखित पेशियाँ पाई जाती हैं :

(a) हृदय के अतिरिक्त सभी अनैच्छिक अंगों में

(b) आँतों और यकृत में

(c) हृदय में

(d) हाथ एवं पैर में

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (a) और (b) सही हैं।
(2) (a) और (c) सही हैं।
(3) (b) और (d) सही हैं।
(4) (b) और (c) सही हैं।

50. प्राणी कोशिका झिल्ली में पाये जाते हैं :

(a) फास्फोलिपिड

(b) ग्लोब्यूलर प्रोटीन

(c) कार्बोहाइड्रेट

(d) कैल्शियम

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (a) और (b) सही हैं।
(2) (a) और (c) सही हैं।
(3) (b) और (c) सही हैं।
(4) (c) और (d) सही हैं।

51. ऊर्जा के समृद्ध स्रोत क्या हैं?

(a) वसा

(b) कार्बोहाइड्रेट

(c) प्रोटीन

(d) विटामिन

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (a) और (b) सही हैं।
(2) (b) और (c) सही हैं।
(3) (c) और (d) सही हैं।
(4) (a) और (d) सही हैं।

52. घेरण्ड संहिता के अनुसार योगाभ्यासी के लिए कौनसे खाद्य पदार्थ वर्जित होने चाहिए?

(a) कूष्माण्ड

(b) पटोल

(c) लकुच

(d) कुलत्थ

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (b), (c) और (d) सही हैं।
(2) (a), (b) और (c) सही हैं।
(3) (a), (c) और (d) सही हैं।
(4) (a), (b) और (d) सही हैं।

53. Kapalbhati is usually contraindicated in which diseases ?

(a) Hypotension

(b) Hypertension

(c) Hernia

(d) Obesity

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (a) and (d) are correct.
(2) (a) and (c) are correct.
(3) (b) and (d) are correct.
(4) (b) and (c) are correct.

54. Shashankasana should be contraindicated in which diseases ?

(a) Vertigo

(b) Slipped Disc

(c) Constipation

(d) Diabetes

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (b) and (c) are correct.
(2) (a) and (b) are correct.
(3) (a) and (c) are correct.
(4) (b) and (d) are correct.

55. Humanistic approach of personality was developed by :

(a) Carl Jung

(b) Albert Bandura

(c) Carl Rogers

(d) Abraham Maslow

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (a) and (d) are correct.
(2) (b) and (c) are correct.
(3) (c) and (d) are correct.
(4) (b) and (d) are correct.

56. Three stages of memory are :

(a) Retrieval

(b) Encoding

(c) Rehearsal

(d) Storage

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (c), (a) and (d) are correct.
(2) (a), (c) and (b) are correct.
(3) (b), (d) and (a) are correct.
(4) (d), (b) and (c) are correct.

53. कपालभाति सामान्य रूप से किन व्याधियों में निषिद्ध है ?

(a) निम्न रक्तचाप

(b) उच्च रक्तचाप

(c) हर्निया

(d) मोटापा

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (a) और (d) सही हैं।
(2) (a) और (c) सही हैं।
(3) (b) और (d) सही हैं।
(4) (b) और (c) सही हैं।

54. शशांकासन किस रोग में निषिद्ध है ?

(a) वर्टिगो

(b) स्लिप डिस्क

(c) कब्ज

(d) मधुमेह

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (b) और (c) सही हैं।
(2) (a) और (b) सही हैं।
(3) (a) और (c) सही हैं।
(4) (b) और (d) सही हैं।

55. किसने व्यक्तित्व के मानवीय दृष्टिकोण को विकसित किया ?

(a) कार्ल जुंग

(b) अल्बर्ट बन्डुरा

(c) कार्ल रोजर्स

(d) अब्राहम मैस्लो

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (a) और (d) सही हैं।
(2) (b) और (c) सही हैं।
(3) (c) और (d) सही हैं।
(4) (b) और (d) सही हैं।

56. स्मृति के तीन चरण हैं :

(a) पुनर्प्राप्ति

(b) कूटबद्ध करना

(c) पूर्वाभ्यास

(d) संग्रहण

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (c), (a) और (d) सही हैं।
(2) (a), (c) और (b) सही हैं।
(3) (b), (d) और (a) सही हैं।
(4) (d), (b) और (c) सही हैं।

57. Value orientation education leads to construction of :

(a) Prosperous society

(b) Peaceful society

(c) Healthy society

(d) Politically stable society

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (a) and (b) are correct. (2) (b) and (c) are correct.

(3) (c) and (d) are correct. (4) (a) and (d) are correct.

58. According to Gheranda Samhita, the types of Kapalabhati are :

(a) Sheetakrama

(b) Vata Sara

(c) Vahnisara

(d) Vyutkrama

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (a) and (b) are correct. (2) (a) and (d) are correct.

(3) (b) and (c) are correct. (4) (c) and (d) are correct.

59. According to Hatha Yoga Pradipika, Maha Vedha Mudra evades :

(a) Wrinkles

(b) Insomnia

(c) Grey hair

(d) Trembling

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (c), (d) and (b) are correct. (2) (b), (a) and (d) are correct.

(3) (c), (b) and (a) are correct. (4) (a), (c) and (d) are correct.

60. The advantages of a written lesson plan are mostly :

(a) to organize teacher's thinking

(b) to increase teacher's confidence

(c) to understand student's capacity

(d) to keep up teaching objectives

Find the **correct** combination according to the code :

(1) (b), (c) and (d) are correct. (2) (a), (c) and (d) are correct.

(3) (a), (b) and (c) are correct. (4) (a), (b) and (d) are correct.

57. मूल्याभिमुखी शिक्षा से निम्नलिखित में से किनका निर्माण होता है?

(a) सम्पन्न समाज

(b) शांतिपूर्ण समाज

(c) स्वस्थ समाज

(d) राजनीतिक रूप से स्थिर समाज

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (a) और (b) सही हैं।

(2) (b) और (c) सही हैं।

(3) (c) और (d) सही हैं।

(4) (a) और (d) सही हैं।

58. घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति के प्रकार हैं :

(a) शीतक्रम

(b) वातसार

(c) वह्निसार

(d) व्युत्क्रम

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (a) और (b) सही हैं।

(2) (a) और (d) सही हैं।

(3) (b) और (c) सही हैं।

(4) (c) और (d) सही हैं।

59. हठयोगप्रदीपिका के अनुसार महावेध मुद्रा दूर करती है :

(a) झुर्रियाँ

(b) अनिद्रा

(c) बाल-पकना

(d) कम्पन

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (c), (d) और (b) सही हैं।

(2) (b), (a) और (d) सही हैं।

(3) (c), (b) और (a) सही हैं।

(4) (a), (c) और (d) सही हैं।

60. लिखित पाठ योजना के लाभ अधिकांशतया होते हैं :

(a) शिक्षक के चिंतन को व्यवस्थित करने में

(b) शिक्षक का आत्मविश्वास बढ़ाने में

(c) छात्र की क्षमता समझने में

(d) शिक्षण के लक्ष्यों को बनाए रखने में

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

(1) (b), (c) और (d) सही हैं।

(2) (a), (c) और (d) सही हैं।

(3) (a), (b) और (c) सही हैं।

(4) (a), (b) और (d) सही हैं।

61. Given below are two statements, labelled as **Assertion (A)**, and a **Reason (R)**. Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : Dhanurasana is contraindicated in Hernia disease.

Reason (R) : Dhanurasana is a backward bending asana which increases pressure on anterior abdominal wall, so it is harmful in hernia.

In the context of above two statements, which one of the following is **correct** ?

(1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.

(2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.

(3) **(A)** is true, but **(R)** is false.

(4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

62. Given below are two statements, labelled as **Assertion (A)**, and a **Reason (R)**. Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : "Samkhya and Yoga philosophical systems are the two most ancient systems", says the Bhagavad Gita.

Reason (R) : Samkhya and Yoga systems stand respectively for the paths of knowledge and of action.

In the context of above two statements, which one of the following is **correct** ?

(1) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.

(2) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.

(3) **(A)** is true, but **(R)** is false.

(4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

63. Given below are two statements, labelled as **Assertion (A)**, and a **Reason (R)**. Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : Guru is a mentor, more than a teacher to the students.

Reason (R) : Guru helps students in exploring the same potentialities that he himself has already realized.

In the context of above two statements, which one of the following is **correct** ?

(1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.

(2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.

(3) **(A)** is true, but **(R)** is false.

(4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

61. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : धनुरासन हर्निया व्याधि में निषिद्ध है।

तर्क (R) : धनुरासन पीछे झुकने संबंधी आसन है, जिससे उदर की अग्रवर्ती दीवार पर दबाव में वृद्धि होती है, इसलिए यह आसन हर्निया में नुकसानदायक है।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा **सही** है?

(1) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं तथा **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या है।

(2) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं, लेकिन **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या नहीं है।

(3) **(A)** सही है, लेकिन **(R)** गलत है।

(4) **(A)** गलत है, लेकिन **(R)** सही है।

62. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : भगवद् गीता के अनुसार, सांख्य और योग दर्शन पद्धतियाँ दो सर्वाधिक प्राचीन पद्धतियां हैं।

तर्क (R) : सांख्य और योग पद्धतियां क्रमशः ज्ञान और कर्म के मार्ग हैं।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा **सही** है?

(1) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं लेकिन **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या नहीं है।

(2) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं और **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या है।

(3) **(A)** सही है, लेकिन **(R)** गलत है।

(4) **(A)** गलत है, लेकिन **(R)** सही है।

63. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : गुरु छात्रों के लिए शिक्षक से अधिक एक मार्गदर्शक होता है।

तर्क (R) : गुरु छात्रों में उन्हीं क्षमताओं के विकास का प्रयास करता है, जिन्हें वह स्वयं पहले अनुभव कर चुका है।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन-सा **सही** है?

(1) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं तथा **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या है।

(2) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं, लेकिन **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या नहीं है।

(3) **(A)** सही है, लेकिन **(R)** गलत है।

(4) **(A)** गलत है, लेकिन **(R)** सही है।

64. Given below are two statements, labelled as **Assertion (A)**, and a **Reason (R)**. Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : Stress itself is a symptom but not a disease.

Reason (R) : The immediate outcome of a harmful external stimuli leads to the state of stress, causing various diseases.

In the context of above two statements, which one of the following is **correct** ?

(1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.

(2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.

(3) **(A)** is true, but **(R)** is false.

(4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

65. Given below are two statements, labelled as **Assertion (A)**, and a **Reason (R)**. Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : Yogic diet is desirable for healthy life style.

Reason (R) : Managing life style is an integral component of various aims and objectives of Yoga.

In the context of above two statements, which one of the following is **correct** ?

(1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.

(2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.

(3) **(A)** is true, but **(R)** is false.

(4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

66. Given below are two statements, labelled as **Assertion (A)**, and a **Reason (R)**. Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : Rajasika food is not good for a Yoga practitioner.

Reason (R) : Pungent sour, salty and spicy food increases Rajas Guna, which is an obstacle in Yoga Sadhana.

In the context of above two statements, which one of the following is **correct** ?

(1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.

(2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.

(3) **(A)** is true, but **(R)** is false.

(4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

64. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : तनाव अपने आपमें एक लक्षण है, लेकिन व्याधि नहीं है।

तर्क (R) : हानिकारक बाह्य उद्दीपकों का तात्कालिक परिणाम तनाव की अवस्था के रूप में सामने आता है, जिससे विभिन्न व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा **सही** है?

(1) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं तथा **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या है।

(2) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं, लेकिन **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या नहीं है।

(3) **(A)** सही है, लेकिन **(R)** गलत है।

(4) **(A)** गलत है, लेकिन **(R)** सही है।

65. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : स्वस्थ जीवन शैली के लिए यौगिक आहार वाँछित है।

तर्क (R) : जीवन शैली का प्रबंधन योग के उद्देश्यों का अभिन्न अवयव है।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा **सही** है?

(1) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं तथा **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या है।

(2) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं, लेकिन **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या नहीं है।

(3) **(A)** सही है, लेकिन **(R)** गलत है।

(4) **(A)** गलत है, लेकिन **(R)** सही है।

66. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : राजसिक आहार योगाभ्यासी के लिए लाभदायी नहीं होता है।

तर्क (R) : कटु, लवणीय और तीक्ष्ण आहार रजस् गुण में वृद्धि करता है, जो योग साधना में एक बाधक है।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा **सही** है?

(1) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं तथा **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या है।

(2) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं, लेकिन **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या नहीं है।

(3) **(A)** सही है, लेकिन **(R)** गलत है।

(4) **(A)** गलत है, लेकिन **(R)** सही है।

67. Given below are two statements, labelled as **Assertion (A)**, and a **Reason (R)**. Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : Food with predominance of Katu, Tikta and Kashaya Rasa are not beneficial for individuals of Vata Prakriti.

Reason (R) : Excessive use of food having Katu, Tikta and Kashaya Rasa in predominance leads to aggravation of Vata dosha.

In the context of above two statements, which one of the following is **correct** ?

(1) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.

(2) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.

(3) **(A)** is true, but **(R)** is false.

(4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

68. Given below are two statements, labelled as **Assertion (A)**, and a **Reason (R)**. Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : Various diseases occur due to incorrect practice of Pranayama.

Reason (R) : Incorrect practice of pranayama causes disturbances in Vayu, which leads to Hiccups, Shwasa, Kasa, Headache, pain in ears and eyes and various other diseases.

In the context of above two statements, which one of the following is **correct** ?

(1) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.

(2) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.

(3) **(A)** is true, but **(R)** is false.

(4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

69. Given below are two statements, labelled as **Assertion (A)**, and a **Reason (R)**. Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : Siddhasana purifies 72,000 nadis.

Reason (R) : According to Hatha Pradeepika, out of all 84 asanas the Siddhasana is best one which purifies nadis.

In the context of above two statements, which one of the following is **correct** ?

(1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.

(2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.

(3) **(A)** is true, but **(R)** is false.

(4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

67. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन** (A) और दूसरे को **तर्क** (R) की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : कटु, तिक्त और कषाय रस प्रधान आहार वात प्रकृति के व्यक्तियों के लिए लाभदायी नहीं होता है।

तर्क (R) : कटु, तिक्त और कषाय रस प्रधान आहार का अत्यधिक सेवन करने से वात दोष में वृद्धि होती है।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा **सही** है?

(1) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं लेकिन **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या नहीं है।

(2) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं तथा **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या है।

(3) **(A)** सही है, लेकिन **(R)** गलत है।

(4) **(A)** गलत है, लेकिन **(R)** सही है।

68. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन** (A) और दूसरे को **तर्क** (R) की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : प्राणायाम के गलत अभ्यास से विभिन्न व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं।

तर्क (R) : प्राणायाम के गलत अभ्यास से वायु में व्यवधान उत्पन्न होता है, जिससे हिक्का, श्वास, कास, शिर:शूल, कर्ण शूल, नेत्र शूल और अन्य व्याधियाँ होती हैं।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा **सही** है?

(1) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं, लेकिन **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या नहीं है।

(2) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं तथा **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या है।

(3) **(A)** सही है, लेकिन **(R)** गलत है।

(4) **(A)** गलत है, लेकिन **(R)** सही है।

69. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन** (A) और दूसरे को **तर्क** (R) की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : सिद्धासन 72,000 नाड़ियों की शुद्धि करता है।

तर्क (R) : हठ प्रदीपिका के अनुसार, कुल 84 आसनों में से सिद्धासन सर्वश्रेष्ठ है, जो नाड़ियों की शुद्धि करता है।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन-सा **सही** है?

(1) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं तथा **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या है।

(2) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं, लेकिन **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या नहीं है।

(3) **(A)** सही है, लेकिन **(R)** गलत है।

(4) **(A)** गलत है, लेकिन **(R)** सही है।

70. Given below are two statements, labelled as **Assertion (A)**, and a **Reason (R)**. Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : One good teacher is worth a thousand priests.

Reason (R) : The teacher inspires the students to look within him.

In the context of above two statements, which one of the following is **correct** ?

(1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.

(2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.

(3) **(A)** is true, but **(R)** is false.

(4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

71. According to Gheranda Samhita, arrange the following in correct sequential order (during the practice of Pranayama) :

(a) Mitahara

(b) Sthana

(c) Nadi Shodhana

(d) Kaala

Use the code given below for **correct** answer :

(1) (a), (b), (c), (d) (2) (d), (b), (a), (c)

(3) (b), (d), (a), (c) (4) (b), (a), (d), (c)

72. Arrange the following Siddhi in sequential order :

(a) Varta

(b) Shravana

(c) Adarsha

(d) Aswada

(e) Vedana

Use the code given below for **correct** answer :

(1) (a), (b), (c), (e), (d) (2) (b), (e), (c), (d), (a)

(3) (b), (c), (d), (a), (e) (4) (e), (c), (b), (d), (a)

73. Arrange the following is sequential order :

(a) Viparyaya

(b) Vikalpa

(c) Pramana

(d) Smriti

(e) Nidra

Use the code given below for **correct** answer :

(1) (c), (b), (a), (e), (d) (2) (a), (b), (c), (d), (e)

(3) (c), (a), (b), (d), (e) (4) (c), (a), (b), (e), (d)

70. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : एक अच्छा शिक्षक हजार पुजारियों के बराबर होता है।

तर्क (R) : शिक्षक विद्यार्थियों को अपने अंदर झांकने के लिए प्रेरित करता है।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा **सही** है ?

(1) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं तथा **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या है।

(2) **(A)** और **(R)** दोनों सही हैं, लेकिन **(R)**, **(A)** की सही व्याख्या नहीं है।

(3) **(A)** सही है, लेकिन **(R)** गलत है।

(4) **(A)** गलत है, लेकिन **(R)** सही है।

71. घेरण्ड संहिता के अनुसार (प्राणायाम के अभ्यास के दौरान) निम्नलिखित को उचित क्रम में व्यवस्थित कीजिए :

(a) मिताहार

(b) स्थान

(c) नाडी शोधन

(d) काल

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

(1) (a), (b), (c), (d)   (2) (d), (b), (a), (c)

(3) (b), (d), (a), (c)   (4) (b), (a), (d), (c)

72. निम्नलिखित सिद्धियों को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

(a) वार्ता

(b) श्रावण

(c) आदर्श

(d) आस्वाद

(e) वेदना

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

(1) (a), (b), (c), (e), (d)   (2) (b), (e), (c), (d), (a)

(3) (b), (c), (d), (a), (e)   (4) (e), (c), (b), (d), (a)

73. निम्नलिखित को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

(a) विपर्यय

(b) विकल्प

(c) प्रमाण

(d) स्मृति

(e) निद्रा

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

(1) (c), (b), (a), (e), (d)   (2) (a), (b), (c), (d), (e)

(3) (c), (a), (b), (d), (e)   (4) (c), (a), (b), (e), (d)

74. Arrange the characteristics of Mahavayu in sequential order, according to Siddha Siddhanta Paddhati :

(a) Shoshana

(b) Sanchalana

(c) Dhoomra Varna

(d) Sanchara

(e) Sparsha

Use the code given below for **correct** answer :

(1) (b), (d), (e), (c), (a)   (2) (b), (d), (a), (e), (c)

(3) (d), (b), (e), (a), (c)   (4) (d), (e), (a), (c), (b)

75. According to Siddha Siddhanta Paddhati, arrange the following types of Voice (Vak) in sequential order :

(a) Vaikhari

(b) Madhyama

(c) Para

(d) Matrika

(e) Pashyanti

Use the code given below for **correct** answer :

(1) (c), (b), (e), (a), (d)   (2) (c), (e), (b), (a), (d)

(3) (e), (c), (a), (d), (b)   (4) (a), (b), (c), (e), (d)

76. Arrange the following groups of vertebrae in descending order (According to position in body) :

(a) Sacral vertebrae

(b) Lumber vertebrae

(c) Cervical vertebrae

(d) Thoracic vertebrae

Use the code given below for **correct** answer :

(1) (a), (b), (c), (d)   (2) (a), (c), (b), (d)

(3) (c), (d), (b), (a)   (4) (b), (c), (d), (a)

77. Arrange the following stages in sequential order (according to Bhagavadgita) :

(a) attachment

(b) anger

(c) desires

(d) thinking about wordly matters

Use the code given below for **correct** answer :

(1) (b), (c), (d) and (a)   (2) (d), (a), (c) and (b)

(3) (c), (b), (a) and (d)   (4) (a), (d), (b) and (c)

74. सिद्ध सिद्धांत पद्धति के अनुसार महावायु के गुणों को आनुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित कीजिए :

(a) शोषण

(b) संचालन

(c) धूम्र वर्ण

(d) संचार

(e) स्पर्श

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

(1)	(b), (d), (e), (c), (a)	(2)	(b), (d), (a), (e), (c)
(3)	(d), (b), (e), (a), (c)	(4)	(d), (e), (a), (c), (b)

75. सिद्ध सिद्धांत पद्धति के अनुसार वाणी (वाक्) के निम्नलिखित प्रकारों को उचित क्रम में व्यवस्थित कीजिए :

(a) वैखरी

(b) मध्यमा

(c) परा

(d) मातृका

(e) पश्यन्ती

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

(1)	(c), (b), (e), (a), (d)	(2)	(c), (e), (b), (a), (d)
(3)	(e), (c), (a), (d), (b)	(4)	(a), (b), (c), (e), (d)

76. निम्नलिखित कशेरुकाओं के समूहों को अवरोही क्रम में व्यवस्थित करें (शरीर में स्थिति के अनुसार) :

(a) सेक्रल कशेरुकाऐं

(b) लंबर कशेरुकाऐं

(c) सर्वाइकल कशेरुकाऐं

(d) थोरैसिक कशेरुकाऐं

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

(1)	(a), (b), (c), (d)	(2)	(a), (c), (b), (d)
(3)	(c), (d), (b), (a)	(4)	(b), (c), (d), (a)

77. भगवद्गीता के अनुसार निम्नलिखित अवस्थाओं को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

(a) आसक्ति

(b) क्रोध

(c) काम

(d) सांसारिक विषयों के बारे में सोचना

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

(1)	(b), (c), (d) और (a)	(2)	(d), (a), (c) और (b)
(3)	(c), (b), (a) और (d)	(4)	(a), (d), (b) और (c)

78. Match the **List - I** with **List - II** and select the **correct** answer using the code given below :

	List - I		**List - II**
(a)	Samatvam Yoga Uchyate	(i)	Geeta - 2/50
(b)	Yogashchittavrittinirodhah	(ii)	Geeta - 2/48
(c)	Yogah karmasu kaushalam	(iii)	Geeta - 6/23
(d)	Dukhsanyogviyogam Yogasanjnitam	(iv)	Yogasutra - 1/2

Code :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(2)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(3)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(4)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)

79. Match the **List - I** with **List - II** and select the **correct** answer using the code given below :

	List - I (Theory)		**List - II (Philosophy)**
(a)	Satkaryavada	(i)	Jainism
(b)	Vivartavada	(ii)	Sankhya
(c)	Syadavada	(iii)	Buddhism
(d)	Kshanabhangvada	(iv)	Vedanta

Code :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(2)	(iii)	(ii)	(iv)	(i)
(3)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(4)	(iv)	(i)	(iii)	(ii)

80. Match the **List - I** with **List - II** (According to Mandukyopanishad) and select the **correct** answer using the code given below :

	List - I		**List - II**
(a)	Jagritavastha	(i)	Ukara
(b)	Swapnavastha	(ii)	Amatra
(c)	Sushupti-avastha	(iii)	Akara
(d)	Turiyavastha	(iv)	Makara

Code :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)
(2)	(iii)	(i)	(ii)	(iv)
(3)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(4)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)

78. **सूची**-I को **सूची**-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए **सही** उत्तर चुनें :

	सूची-I		**सूची-II**
(a)	समत्वं योग उच्यते	(i)	गीता - 2/50
(b)	योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:	(ii)	गीता - 2/48
(c)	योग: कर्मसु कौशलम्	(iii)	गीता - 6/23
(d)	दु:ख संयोगवियोगंयोगसंज्ञितम्	(iv)	योग सूत्र 1/2

कूट :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(2)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(3)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(4)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)

79. **सूची**-I को **सूची**-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए **सही** उत्तर चुनें :

	सूची-I **(सिद्धांत)**		**सूची-II** **(दर्शन)**
(a)	सत्कार्यवाद	(i)	जैन दर्शन
(b)	विवर्तवाद	(ii)	सांख्य दर्शन
(c)	स्याद्वाद	(iii)	बौद्ध दर्शन
(d)	क्षण भंगवाद	(iv)	वेदान्त दर्शन

कूट :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(2)	(iii)	(ii)	(iv)	(i)
(3)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(4)	(iv)	(i)	(iii)	(ii)

80. **सूची**-I को **सूची**-II के साथ सुमेलित करें (माण्डूक्योपनिषद् के अनुसार) और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए **सही** उत्तर चुनें :

	सूची-I		**सूची-II**
(a)	जाग्रत अवस्था	(i)	उकार
(b)	स्वप्न अवस्था	(ii)	अमात्र
(c)	सुषुप्ति अवस्था	(iii)	अकार
(d)	तुरीया अवस्था	(iv)	मकार

कूट :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)
(2)	(iii)	(i)	(ii)	(iv)
(3)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(4)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)

81. Match the **List - I** with **List - II** and select the **correct** answer using the code given below :

List - I (Teeka)		**List - II (Writer)**	
(a)	Tattvavaisharadi	(i)	Ramanand Yati
(b)	Yogavartik	(ii)	Vachaspati Misra
(c)	Maniprabha	(iii)	Sadashivendra Saraswati
(d)	Yogasudhakar	(iv)	Vigyanbhikshu

Code :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(iii)	(iv)	(ii)
(2)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(3)	(iii)	(i)	(ii)	(iv)
(4)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)

82. Match the **List - I** with **List - II** and select the **correct** answer using the code given below :

List - I (Practice)		**List - II (Result)**	
(a)	Apara Vairagya	(i)	Asamprajnata Samadhi
(b)	Kriya Yoga	(ii)	Kaivalya
(c)	Para Vairagya	(iii)	Kleshatanukarana
(d)	Asamprajnata Samadhi	(iv)	Samprajnata Samadhi

Code :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(2)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(3)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(4)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)

83. Match the **List - I** with **List - II** (according to Gherand Samhita) and select the **correct** answer using the code given below :

List - I		**List - II**	
(a)	Dhyanayoga Samadhi	(i)	Khechari Mudra
(b)	Nadayoga Samadhi	(ii)	Yoni Mudra
(c)	Rasanandayoga Samadhi	(iii)	Shambhavi Mudra
(d)	Layasiddhi Samadhi	(iv)	Bhramari Mudra

Code :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(iii)	(iv)	(ii)
(2)	(ii)	(i)	(iii)	(iv)
(3)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)
(4)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)

81. **सूची**-I को **सूची**-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए **सही** उत्तर चुनें :

	सूची-I (**टीका**)		**सूची-II** (**लेखक**)
(a)	तत्त्ववैशारदी	(i)	रामानन्द यति
(b)	योगवार्तिक	(ii)	वाचस्पति मिश्र
(c)	मणिप्रभा	(iii)	सदाशिवेन्द्र सरस्वती
(d)	योग सुधाकर	(iv)	विज्ञानभिक्षु

कूट :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(iii)	(iv)	(ii)
(2)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(3)	(iii)	(i)	(ii)	(iv)
(4)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)

82. **सूची**-I को **सूची**-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए **सही** उत्तर चुनें :

	सूची-I (**अभ्यास**)		**सूची-II** (**परिणाम**)
(a)	अपर वैराग्य	(i)	असम्प्रज्ञात समाधि
(b)	क्रिया योग	(ii)	कैवल्य
(c)	पर वैराग्य	(iii)	क्लेशतनुकरण
(d)	असम्प्रज्ञात समाधि	(iv)	सम्प्रज्ञात समाधि

कूट :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(2)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(3)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(4)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)

83. **सूची**-I को **सूची**-II के साथ सुमेलित करें (घेरण्ड संहिता के अनुसार) और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए **सही** उत्तर चुनें :

	सूची-I		**सूची-II**
(a)	ध्यान योग समाधि	(i)	खेचरी मुद्रा
(b)	नाद योग समाधि	(ii)	योनि मुद्रा
(c)	रसानन्द योग समाधि	(iii)	शाम्भवी मुद्रा
(d)	लयसिद्धि समाधि	(iv)	भ्रामरी मुद्रा

कूट :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(iii)	(iv)	(ii)
(2)	(ii)	(i)	(iii)	(iv)
(3)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)
(4)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)

84. Match the **List - I** with **List - II** and select the **correct** answer using the code given below :

	List - I		**List - II**
(a)	Anderson	(i)	Theory of multiple intelligences
(b)	Gardner	(ii)	Theory of intelligence
(c)	Sternberg	(iii)	Bioecological theory of intelligence
(d)	Ceci	(iv)	Triarchic theory of intelligence

Code :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)
(2)	(iv)	(ii)	(i)	(iii)
(3)	(iv)	(i)	(iii)	(ii)
(4)	(iii)	(iv)	(ii)	(i)

85. Match the **List - I** with **List - II** and select the **correct** answer using the code given below :

	List - I		**List - II**
(a)	Vitamin B_1	(i)	Pellagra
(b)	Vitamin B_2	(ii)	Beriberi
(c)	Vitamin B_{12}	(iii)	Angular Stomatitis
(d)	Vitamin B_3	(iv)	Megaloblastic Anemia

Code :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(iii)	(iv)	(ii)
(2)	(i)	(iv)	(iii)	(ii)
(3)	(ii)	(iii)	(i)	(iv)
(4)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)

86. Match the **List - I** with **List - II** and select the **correct** answer using the code given below :

	List - I		**List - II**
(a)	Obesity	(i)	Bhujangasana
(b)	Cervical Spondylosis	(ii)	Titaliasana
(c)	Diabetes	(iii)	Naukasana
(d)	Pregnancy	(iv)	Ardhamatsyendrasana

Code :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(iii)	(ii)	(iv)	(i)
(2)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(3)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(4)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)

84. **सूची**-I को **सूची**-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए **सही** उत्तर चुनें :

	सूची-I		**सूची-II**
(a)	एंडरसन	(i)	बहु-बुद्धिलब्धता का सिद्धांत
(b)	गार्डनर	(ii)	बुद्धि का सिद्धांत
(c)	स्ट्रेनबर्ग	(iii)	बुद्धि का जैव-पारिस्थितिकीय सिद्धांत
(d)	सेसी	(iv)	बुद्धि का त्रितंत्रीय सिद्धांत

कूट :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)
(2)	(iv)	(ii)	(i)	(iii)
(3)	(iv)	(i)	(iii)	(ii)
(4)	(iii)	(iv)	(ii)	(i)

85. **सूची**-I को **सूची**-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए **सही** उत्तर चुनें :

	सूची-I		**सूची-II**
(a)	विटामिन बी$_1$	(i)	पेलेग्रा
(b)	विटामिन बी$_2$	(ii)	बेरीबेरी
(c)	विटामिन बी$_{12}$	(iii)	एंगुलर स्टोमेटाइटिस
(d)	विटामिन बी$_3$	(iv)	मेगेलोब्लास्टिक एनीमिया

कूट :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(iii)	(iv)	(ii)
(2)	(i)	(iv)	(iii)	(ii)
(3)	(ii)	(iii)	(i)	(iv)
(4)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)

86. **सूची**-I को **सूची**-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए **सही** उत्तर चुनें :

	सूची-I		**सूची-II**
(a)	मोटापा	(i)	भुजंगासन
(b)	सर्वाइकल स्पॉन्डिलॉसिस	(ii)	तितलीआसन
(c)	मधुमेह	(iii)	नौकासन
(d)	गर्भावस्था	(iv)	अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

कूट :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(iii)	(ii)	(iv)	(i)
(2)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(3)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(4)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)

87. Match the **List - I** with **List - II** (according to Hatha Pradeepika) and select the **correct** answer using the code given below :

	List - I		**List - II**
(a)	Neti	(i)	Tandra Roga
(b)	Dhauti	(ii)	Jatroordhva Roga
(c)	Basti	(iii)	Shwasa Roga
(d)	Trataka	(iv)	Gulma Roga

Code :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(iii)	(iv)	(ii)
(2)	(ii)	(iii)	(i)	(iv)
(3)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)
(4)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)

88. Match the **List - I** with **List - II** and select the **correct** answer using the code given below :

	List - I		**List - II**
(a)	Lecture Method	(i)	Skill
(b)	Group-discussion Method	(ii)	Assignments
(c)	Demonstration Method	(iii)	Formal teaching
(d)	Directed-Practice Method	(iv)	Solution

Code :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)
(2)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(3)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)
(4)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)

87. **सूची**-I को **सूची**-II के साथ सुमेलित करें (हठ प्रदीपिका के अनुसार)और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए **सही** उत्तर चुनें :

	सूची-I		**सूची-II**
(a)	नेति	(i)	तन्द्रा रोग
(b)	धौति	(ii)	जत्रूर्ध्व रोग
(c)	बस्ति	(iii)	श्वास रोग
(d)	त्राटक	(iv)	गुल्म रोग

कूट :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(i)	(iii)	(iv)	(ii)
(2)	(ii)	(iii)	(i)	(iv)
(3)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)
(4)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)

88. **सूची**-I को **सूची**-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए **सही** उत्तर चुनें :

	सूची-I		**सूची-II**
(a)	व्याख्यान विधि	(i)	कौशल
(b)	समूह-चर्चा विधि	(ii)	गृह कार्य
(c)	प्रदर्शन विधि	(iii)	औपचारिक शिक्षण
(d)	निर्देशित-अभ्यास विधि	(iv)	समाधान

कूट :

	(a)	**(b)**	**(c)**	**(d)**
(1)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)
(2)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(3)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)
(4)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)

Read the following paragraph carefully and answer the five questions (Question no. - 89 to 94)

Maharshi Patanjali enumerated eight limbs of Yoga for the quest of Kaivalya. These limbs of Yoga are Yama (Universal moral commandments), Niyama (Self purification by disciplines), Asana (Postures), Pranayama(rhythmic control of prana), Pratyahara (withdrawl and total subjugation of senses), Dharana (concentration), Dhyana (Meditation) and Samadhi (a state of super-consciousness). First five limbs are categorised under 'Bahiranga Yoga" and last three are considered under "Antaranga Yoga". "Yama" are the rules of morality for society and the individual, including Ahimsa (Non-violence), Satya (Truthfulness), Asteya (Non-stealing), Brahmacharya (Conduct for spiritual attainment) and Aparigraha (Non-hoarding of all things). "Niyama" are the rules of conduct that apply to individual discipline. The five Niyama are Shaucha (Cleanliness), Santosha (Contentment), Tapa (Austerity), Swadhyaya (One's own regular study) and Ishwara Pranidhana(dedication to the God).

The third limb of Ashtanga Yoga is Asana. The practice of "Asana" brings steadiness and comfort and person doesnot get easily affected by dualities like heat-cold, thirst-hunger, raga-dwesha etc. "Pranayama" means expansion or regulation of breath or vital energy. It is of four types viz. Bahyavritti, Abhyantaravritti, Stambhavritti and Bahyabhyantara-Vishayakshepi. "Pranayama" is to be practiced only after perfection in asana. Pranayama removes the coverings over light of knowledge and makes the mind capable for concentration. "Pratyahara" is the practice of withdrawing senses, mind and consciousness from contact with external objects, and drawing them inwards towards the soul. Pratyahara results in absolute control of the sense organs. "Dharana" means focusing the attention on a chosen point or area, within or outside the body. "Dhyana" or meditation is the maintenance of continuous flow of attention directed towards the same point or area. "Samadhi" is the stage of super-consciousness when self-awareness is lost. Ashtanga Yoga is the best way to attain Kaivalya.

89. Which of the following is **not** a type of Pranayama ?

(1) Bahyavritti (2) Stambhavritti

(3) Manovritti (4) Abhyantaravritti

90. Which is the 6^{th} limb of yoga, as described by Maharshi Patanjali ?

(1) Yama (2) Niyama (3) Dharana (4) Dhyana

निम्नलिखित गद्यांश को सावधानीपूर्वक पढ़ें और पाँच प्रश्नों (प्रश्न संख्या 89 से 94) का उत्तर दें :

महर्षि पतंजलि ने कैवल्य-प्राप्ति के लिए योग के आठ अंग बताए हैं। योग के ये अंग हैं : यम (सार्वभौमिक नैतिक निर्देशक), नियम (अनुशासन द्वारा आत्मशुद्धि), आसन, प्राणायाम (प्राण का लयात्मक नियंत्रण) प्रत्याहार (इंद्रियों का निग्रह और समग्र वशीकरण), धारणा, ध्यान और समाधि (परम चेतना की स्थिति)। इनमें से प्रथम पाँच अंगों को बहिरंग योग तथा शेष तीन अंगों को अंतरंग योग माना गया है। 'यम' समाज और व्यक्ति के लिए नैतिक नियम हैं जिनमें अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह हैं। नियम वे आचार-संहिता हैं, जो व्यक्तिगत अनुशासन के लिए लागू होते हैं। पाँच नियम हैं - शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान।

अष्टांग योग का तीसरा अंग आसन है। आसन के अभ्यास से स्थिरता और सुख प्राप्त होते हैं तथा व्यक्ति ताप-शीत, प्यास-भूख, राग-द्वेष आदि के द्वंद्वों से आसानी से प्रभावित नहीं होता है। प्राणायाम का अभिप्राय श्वास अथवा जीवनदायिनी शक्ति का विस्तार अथवा विनियमन है। यह चार प्रकार का होता है, यथा बाह्यवृत्ति, आभ्यंतर वृत्ति, स्तंभवृत्ति और बाह्याभ्यंतर-विषयाक्षेपी। आसन में सिद्धि के बाद ही प्राणायाम का अभ्यास किया जाना चाहिए। प्राणायाम ज्ञान के प्रकाश के ऊपर पड़े आवरण को हटाता है और मन को धारणा के लिए समर्थ बनाता है। प्रत्याहार इन्द्रियों, मन और चेतना का बाह्य विषयों से उनके सम्पर्क का निग्रह करने, और उन्हें अंदर आत्मा की ओर खींचने का अभ्यास है। प्रत्याहार की परिणति ज्ञानेन्द्रियों पर सम्पूर्ण नियंत्रण के रूप में होती है। धारणा का अभिप्राय शरीर के अंदर या बाहर के किसी चयनित बिन्दु या क्षेत्र पर ध्यान केन्द्रित करना है। ध्यान किसी एक ही बिन्दु या क्षेत्र पर चित्त को सतत रूप से केन्द्रित करना है। समाधि परम चेतना की स्थिति है जहाँ आत्मबोध खो जाता है। अष्टांग योग कैवल्य प्राप्त करने का सर्वश्रेष्ठ मार्ग है।

89. प्राणायाम का निम्नलिखित में से कौनसा एक प्रकार **नहीं** है ?

(1) बाह्यवृत्ति (2) स्तंभवृत्ति

(3) मनोवृत्ति (4) आभ्यंतर वृत्ति

90. महर्षि पतंजलि के अनुसार, योग का छठा अंग कौनसा है ?

(1) यम (2) नियम (3) धारणा (4) ध्यान

91. By the practice of which of the following limbs of yoga, the person does **not** get easily affected by dualities :

(1) Yama (2) Asana

(3) Niyama (4) Pranayama

92. Practice of withdrawing senses from contact with external objects is called as :

(1) Yama (2) Niyama

(3) Pranayama (4) Pratyahara

93. Aparigraha is included under :

(1) Niyama (2) Yama

(3) Antaranga Yoga (4) Samadhi

94. The coverings over light of knowledge get removed by :

(1) Pranayama (2) Pratyahara

(3) Yama (4) Asana

91. योग के निम्नलिखित में से किस अंग के अभ्यास द्वारा व्यक्ति द्वंद्वों से आसानी से प्रभावित **नहीं** होता है?

(1) यम (2) आसन

(3) नियम (4) प्राणायाम

92. बाह्य विषयों के सम्पर्क से इन्द्रियों का निग्रह करने का अभ्यास कहलाता है :

(1) यम (2) नियम

(3) प्राणायाम (4) प्रत्याहार

93. अपरिग्रह निम्नलिखित में से किसके अंतर्गत सम्मिलित है?

(1) नियम (2) यम

(3) अंतरंग योग (4) समाधि

94. ज्ञान के प्रकाश पर पड़ा आवरण निम्नलिखित में से किसके द्वारा हटता है?

(1) प्राणायाम (2) प्रत्याहार

(3) यम (4) आसन

Read the following paragraph carefully and answer the six questions (Q. no. 95 to 100).

The Honourable Prime Minister of India Shri Narendra Modi urged the world community to adopt a day as "International Day of Yoga", while addressing the 69^{th} session of United Nations General Assembly (UNGA) on September 27, 2014. On December 11, 2014, the 193 member UNGA approved the proposal by consensus, with a record 177 co-sponsoring countries, a resolution to establish 21^{st} June as "International Day of Yoga". Yoga embodies unity of mind and body ; thoughts and actions ; restraint and fulfillment ; harmony between man and nature and a holistic approach to health and well-being. Yoga is known for health promotion, disease prevention and management of many lifestyle disorders. 'Common Yoga protocol' was prepared for dissamination of information about the methods and benefits of Yoga practices among the world population. The Ministry of AYUSH successfully organized 1^{st} International Day of Yoga on 21^{st} June, 2015 at Rajpath, New Delhi. Two Guinness World Records were made viz. the Largest Yoga Lesson involving 35,985 participants and maximum number of Nationalities (84) participated in a single Yoga lesson. 2^{nd} International Day of Yoga was organised on 21^{st} June, 2016 at the capital complex, Chandigarh, where more than 30,000 people joined our Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi. For the first time 150 Divyangs performed yoga protocol during International Day of Yoga celebrations at the capital complex, Chandigarh. Two days International Conference on "Yoga for Body and Beyond" was organised on 21^{st} and 22^{nd} June, 2016 at Vigyan Bhawan, New Delhi. 3^{rd} International Day of Yoga was celebrated by Shri Narendra Modi Ji at Lucknow, on 21^{st} June, 2017.

95. 2^{nd} International Day of Yoga was celebrated on :

(1) 21^{st} June, 2014 (2) 21^{st} June, 2015

(3) 21^{st} June, 2016 (4) 21^{st} June, 2017

96. The theme of International Conference organised on 21^{st} and 22^{nd} June, 2016 was :

(1) Yoga for Health (2) Yoga for Body and Beyond

(3) Yoga for Holistic Health (4) Yoga for Harmony and Peace

97. During 1^{st} International Day of Yoga, how many participants and Nationalities participated, in a single yoga lesson :

(1) 35,985 Participants and 84 Nationalities

(2) 35,895 Participants and 82 Nationalities

(3) 35,585 Participants and 86 Nationalities

(4) 35,985 Participants and 85 Nationalities

निम्नलिखित गद्यांश को सावधानी पूर्वक पढ़ें और छः प्रश्नों के उत्तर दें (प्रश्न संख्या 95 से 100) :

भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 27 सितम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यू.एन.जी.ए.) के 69 वें सत्र को सम्बोधित करते हुए, विश्व समुदाय से किसी एक दिवस को ''अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस'' के रूप में मनाने का आह्वान किया। 11 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 193 सदस्यों ने रिकॉर्ड 177 सह-समर्थक देशों के साथ मिलकर 21 जून को 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' मनाने का संकल्प सर्वसम्मति से अनुमोदित किया। योग अभ्यास मन एवं शरीर, विचार एवं कर्म, आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग स्वास्थ्य संवर्धन, रोगों से बचाव तथा जीवनशैली सम्बन्धी विभिन्न बीमारियों के प्रबंधन के लिए जाना जाता है। विश्व की जनसंख्या के बीच योगाभ्यासों की विधि व लाभ सम्बन्धी जानकारी का प्रसार करने के लिए 'सामान्य योग अभ्यास क्रम' तैयार किया गया। आयुष मंत्रालय ने 21 जून, 2015 को राजपथ, नई दिल्ली में प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का सफल आयोजन किया। इस समारोह में दो गिनीज़ विश्व रिकॉर्ड बने, यथा 35,985 प्रतिभागियों के साथ सबसे बड़ा योग सत्र तथा एक ही योग अभ्यास सत्र में सर्वाधिक देशों (84) के नागरिकों की प्रतिभागिता। द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन 21 जून, 2016 को कैपीटल कॉम्प्लेक्स, चंडीगढ़ में किया गया, जिसमें 30,000 से अधिक लोग हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के साथ सम्मिलित हुए। 150 दिव्यांगों ने पहली बार कैपीटल कॉम्प्लेक्स, चंदीगड़ में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह में सामान्य योग अभ्यास क्रम का प्रदर्शन किया। विज्ञान भवन, नई दिल्ली में 21 एवं 22 जून, 2016 को ''काया एवं कायातीत के लिए योग'' विषय पर दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित हुई। श्री नरेन्द्र मोदी ने 21 जून, 2017 को लखनऊ में तृतीय अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उत्सव मनाया।

95. द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया ?

(1) 21 जून, 2014 (2) 21 जून, 2015

(3) 21 जून, 2016 (4) 21 जून, 2017

96. 21 व 22 जून, 2016 को आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी की विषय वस्तु थी :

(1) स्वास्थ्य के लिए योग (2) काया एवं कायातीत के लिए योग

(3) समग्र स्वास्थ्य के लिए योग (4) सामंजस्य एवं शान्ति के लिए

97. प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन के समय कितने प्रतिभागियों और देशों के नागरिकों की, एक ही योग अभ्यास सत्र में प्रतिभागिता रही :

(1) 35,985 प्रतिभागी व 84 देश

(2) 35,895 प्रतिभागी व 82 देश

(3) 35,585 प्रतिभागी व 86 देश

(4) 35,985 प्रतिभागी व 85 देश

98. 193 member UNGA approved the proposal to establish 21st June as "International Day of Yoga" on :

(1) September 27, 2014
(2) September 11, 2014
(3) December 27, 2014
(4) December 11, 2014

99. How many Divyangs performed Yoga protocol during 2nd International Day of Yoga ?

(1) 100
(2) 160
(3) 150
(4) 200

100. Yoga does **not** embody unity of :

(1) Mind and body
(2) Thoughts and actions
(3) Man and nature
(4) Thoughts and dreams

- o O o -

98. संयुक्त राष्ट्र महासभा के 193 सदस्यों ने किस तिथि को सर्वसम्मति से 21 जून को ''अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस'' मनाने के संकल्प अनुमोदित किया :

(1) 27 सितम्बर, 2014
(2) 11 सितम्बर, 2014
(3) 27 दिसम्बर, 2014
(4) 11 दिसम्बर, 2014

99. द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन के समय कितने दिव्यांगों ने योग अभ्यास क्रम का प्रदर्शन किया ?

(1) 100
(2) 160
(3) 150
(4) 200

100. योग निम्नांकित में से किनके बीच सामञ्जस्य स्थापित **नहीं** करता है ?

(1) मन और शरीर
(2) विचार और कर्म
(3) मानव और प्रकृति
(4) विचार और स्वप्न

- o O o -

Space For Rough Work