

## UGC NET PAPER 3 NOVEMBER 5, 2017 SHIFT 1 YOGA QUESTION PAPER

**Note :** This paper contains seventy five (75) objective type questions of two (2) marks each. All questions are compulsory.

1. What is the right meaning of "Yogah Karmasu Kaushalam" ?
  - (1) Clevered action
  - (2) Selfless action
  - (3) Skilled action
  - (4) Perfect action
2. Indian Prime Minister Shri Narendra Modi participated in the Third International Day of Yoga-2017 at :
  - (1) Lucknow
  - (2) Ahmedabad
  - (3) Chandigarh
  - (4) New Delhi
3. The nature of Chitta is :
  - (1) Unconscious
  - (2) Conscious
  - (3) Selfenlightened
  - (4) Seer
4. According to Prashnopanishad, which of the following combinations is included under Rayi :
  - (1) Surya, Sthula, Krishna, Dina
  - (2) Sukshma, Surya, Dina, Shukla
  - (3) Sukshma, Chandra, Dina, Shukla
  - (4) Sthula, Chandra, Ratri, Krishna
5. The Philosophy of Yoga Vashistha is called as :
  - (1) Dvaita
  - (2) Advaita
  - (3) Dvaitadvaita
  - (4) Vishishtadvaita
6. Which of the following is included in "Chaturvyuha" ?
  - (1) Vitarka, Vichar, Ananda, Asmita
  - (2) Jnana, Dharma, Aishvarya, Vairagya
  - (3) Maitri, Karuna, Mudita, Upeksha
  - (4) Heya, Heyahetu, Haan, Haanopaya
7. According to Maharshi Patanjali, the cause of sufferings is the association of :
  - (1) Drashta and Guna
  - (2) Drashta and Chitta
  - (3) Drashta and Drishya
  - (4) Jeevatma and Parmatma

निर्देश : इस प्रश्नपत्र में पचहत्तर (75) बहु-विकल्पीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के दो (2) अंक हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. "योगः कर्मसु कौशलम्" का सही अर्थ है :
 

(1) चतुराई युक्त कर्म	(2) निष्काम कर्म
(3) कौशल पूर्ण कर्म	(4) परिपूर्ण कर्म
2. भारत के प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने किस स्थान पर तीसरे अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस-2017 में भाग लिया ?
 

(1) लखनऊ	(2) अहमदाबाद	(3) चण्डीगढ़	(4) नई दिल्ली
----------	--------------	--------------	---------------
3. चित्त का स्वरूप है :
 

(1) जड़	(2) चेतन	(3) स्वप्रकाशक	(4) द्रष्टा
---------	----------	----------------	-------------
4. प्रश्नोपनिषद् के अनुसार, रयि के अन्तर्गत निम्नलिखित में से किन का संयोजन शामिल है ?
 

(1) सूर्य, स्थूल, कृष्ण, दिन
(2) सूक्ष्म, सूर्य, दिन, शुक्ल
(3) सूक्ष्म, चन्द्र, दिन, शुक्ल
(4) स्थूल, चन्द्र, रात्रि, कृष्ण
5. योग वशिष्ठ का सिद्धान्त कहलाता है :
 

(1) द्वैत	(2) अद्वैत	(3) द्वैताद्वैत	(4) विशिष्टाद्वैत
-----------	------------	-----------------	-------------------
6. निम्नलिखित में से कौन-सा "चतुर्व्यूह" के अन्तर्गत आता है ?
 

(1) वितर्क, विचार, आनन्द, अस्मिता
(2) ज्ञान, धर्म, ऐश्वर्य, वैराग्य
(3) मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा
(4) हेय, हेयहेतु, हान, हानोपाय
7. महर्षि पतंजलि के अनुसार किनका संयोग दुःख का कारण है ?
 

(1) दृष्टा और गुण	(2) दृष्टा और चित्त
(3) दृष्टा और दृश्य	(4) जीवात्मा और परमात्मा

8. "Sarvaratnopasthanam" is the result of :  
(1) Aparigraha (2) Pratyahara (3) Satya (4) Asteya
9. Dharana, Dhyana and Samadhi are the Bahiranga of :  
(1) Sampragyata Samadhi (2) Nirbeeja Samadhi  
(3) Pratyahara (4) Kriya Yoga
10. According to Gheranda Samhita, which of the following is the best method of Dhyana ?  
(1) Pranava (2) Sthula Dhyana  
(3) Jyoti Dhyana (4) Sukshma Dhyana
11. According to Shiva Samhita, how many rounds of kumbhaka should be practised at a time :  
(1) 20 (2) 40 (3) 60 (4) 80
12. Which structure of the living cell is responsible for biological protein synthesis :  
(1) Golgi Apparatus (2) Mitochondria  
(3) Lysosome (4) Ribosome
13. In young children, the deficiency of vitamin D leads to :  
(1) Rickets (2) Osteomalacia (3) Osteoporosis (4) Keratomalacia
14. Studying the behaviour of abnormal individuals is called :  
(1) Introspection (2) Psycho-analysis  
(3) Observation (4) Differential Method
15. Which dimension of health is **not** mentioned in the definition of Health, according to World Health Organization ?  
(1) Physical (2) Mental (3) Spiritual (4) Social
16. In definition of Ayurveda, which dimension of Ayu is **not** mentioned ?  
(1) Hitayu (2) Ahitayu (3) Sukhayu (4) Dirghayu
17. On the basis of Satva, Rajas and Tamas, the total number of Manas Prakriti are :  
(1) 10 (2) 12 (3) 14 (4) 16



8. 'सर्वरत्नोपस्थानम्' किसका परिणाम है ?  
 (1) अपरिग्रह (2) प्रत्याहार (3) सत्य (4) अस्तेय
9. धारणा, ध्यान, और समाधि किसके बहिरंग हैं ?  
 (1) संप्रज्ञात समाधि (2) निर्बीज समाधि  
 (3) प्रत्याहार (4) क्रिया योग
10. घेरण्ड संहिता के अनुसार, निम्नलिखित में से कौनसी ध्यान की उत्तम विधि है ?  
 (1) प्रणव (2) स्थूल ध्यान  
 (3) ज्योति ध्यान (4) सूक्ष्म ध्यान
11. शिव संहिता के अनुसार एक समय में कुंभक के कितने चक्रों का अभ्यास किया जाना चाहिये ?  
 (1) 20 (2) 40 (3) 60 (4) 80
12. जीवित कोशिका की कौन-सी संरचना जैव प्रोटीन संश्लेषण के लिये जिम्मेदार है ?  
 (1) गोल्गी ऐपरेटस (2) माइटोकॉण्ड्रिया  
 (3) लाइसोसोम (4) राइबोसोम
13. छोटे बच्चों में विटामिन डी की कमी से होने वाली बीमारी है :  
 (1) रिकेट्स (2) ऑस्टिओमलेशिया (3) ऑस्टिओपोरोसिस (4) केराटोमलेशिया
14. असामान्य व्यक्ति के व्यवहार का अध्ययन कहलाता है :  
 (1) अन्तर्निरीक्षण (2) मनो विश्लेषण  
 (3) प्रेक्षण (4) विभेदक विधि
15. विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्वास्थ्य की परिभाषा में स्वास्थ्य के किस आयाम का उल्लेख नहीं किया गया है ?  
 (1) शारीरिक (2) मानसिक (3) आध्यात्मिक (4) सामाजिक
16. आयुर्वेद की परिभाषा में आयु के किस आयाम का उल्लेख नहीं किया गया है ?  
 (1) हितायु (2) अहितायु (3) सुखायु (4) दीर्घायु
17. सत्व, रजस् और तमस् के आधार पर मानस प्रकृति की कुल संख्या है :  
 (1) 10 (2) 12 (3) 14 (4) 16

18. Result of Aparā Vairāgya is :

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| (1) Vivekakhyati         | (2) Sampragyata Samadhi |
| (3) Asampragyata Samadhi | (4) Dharmamegha Samadhi |

19. "Vyoma Chakra" is the synonym of :

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| (1) Gyana Mudra | (2) Khechari Mudra |
| (3) Mula Bandha | (4) Vipritakarni   |

20. For a teacher, verbal and non-verbal expressions are the two components of :

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| (1) Confidence | (2) Communication |
| (3) Patience   | (4) Empathy       |

21. Chitta includes :

- (a) Mind
- (b) Intellect
- (c) Ego
- (d) Prana

Find the correct combination according to the code :

**Code :**

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

22. The characteristics of Sthitapragya Purusha, according to Bhagvadgeeta are :

- (a) Involvement in Social work
- (b) Devoid of Raga and Dvesha
- (c) Detachment from Indriya Vishaya
- (d) Desire of Sukha

Find the correct combination according to the code :

**Code :**

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

18. अपर वैराग्य का परिणाम है :

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| (1) विवेकख्याति       | (2) संप्रज्ञात समाधि |
| (3) असंप्रज्ञात समाधि | (4) धर्ममेघ समाधि    |

19. “व्योम चक्र” किसका समानार्थी है ?

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| (1) ज्ञान मुद्रा | (2) खेचरी मुद्रा |
| (3) मूल बंध      | (4) विपरीतकरणी   |

20. किसी भी शिक्षक के लिए मौखिक और गैर-मौखिक अभिव्यक्तियाँ किसके दो घटक हैं ?

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| (1) आत्मविश्वास | (2) सम्प्रेषण |
| (3) संयम        | (4) तदनुभूति  |

21. चित्त में क्या-क्या शामिल हैं ?

- (a) मन
- (b) बुद्धि
- (c) अहंकार
- (d) प्राण

कूटों के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

22. भगवद्गीता के अनुसार, स्थितिप्रज्ञ पुरुष की विशेषताएँ हैं :

- (a) सामाजिक कार्यों में लिप्तता
- (b) राग-द्वेष रहित
- (c) इन्द्रिय विषयों से विमुखता
- (d) सुख की इच्छा

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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



23. The causes of Vyadhi (disease), according to Yoga Vashistha are :

- (a) Attachment and Hatred
- (b) Lack of Knowledge
- (c) Imbalance of Kapha and Pitta
- (d) Impure Diet

Find the correct combination according to the code :

**Code :**

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

24. According to yoga Vashistha, the causes of "Adhi" are :

- (a) Increase of Kapha and Pitta
- (b) Attachment and Hatred
- (c) Impure Food
- (d) Non-fulfilment of desires

Find the correct combination according to the code :

**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 |

25. According to Bhagvadgeeta, which types of karma are not the cause of bondage :

- (a) Samajika Karma
- (b) Nishkama Karma
- (c) Karma Offered to God
- (d) Sakama Karma

Find the correct combination according to the code :

**Code :**

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

23. योग वशिष्ठ के अनुसार, व्याधि (रोग) के कारण हैं :

- (a) राग व द्वेष
- (b) ज्ञान का अभाव
- (c) कफ और पित्त का असंतुलन
- (d) अशुद्ध आहार

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

24. योग वशिष्ठ के अनुसार, आधि के कारण हैं :

- (a) कफ और पित्त का प्रकोप
- (b) राग और द्वेष
- (c) अशुद्ध आहार
- (d) इच्छापूर्ति न होना

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

25. भगवद्गीता के अनुसार, किस प्रकार के कर्म बंधन का कारण नहीं हैं ?

- (a) सामाजिक कर्म
- (b) निष्काम कर्म
- (c) ईश्वर को अर्पित कर्म
- (d) सकाम कर्म

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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



26. According to Patanjali, "Kayasampat" includes of :

- (a) Graceful and beautiful body
- (b) Strengthful body
- (c) Firm and compact body
- (d) Healthy and Flexible body

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

**Code :**

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

27. According to Yoga Sutra, the methods of getting perfection in Asana are :

- (a) Pranayama
- (b) Prayatna Shaithilya
- (c) Ananta Samapatti
- (d) Pratyahara

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

**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 |

28. Benefits of Kriya Yoga are :

- (a) Kaivalya
- (b) Reduction of afflictions
- (c) Leads to samadhi
- (d) Skill in action

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

**Code :**

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

26. पतंजलि के अनुसार, 'कायसम्पत' में शामिल हैं :

- (a) मनोहर और सुन्दर काया
- (b) बलशाली काया
- (c) सुदृढ़ और गठीला शरीर
- (d) स्वस्थ और लचीला शरीर

नीचे दिये कूट से सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

27. योग सूत्र के अनुसार आसन सिद्धि प्राप्ति की विधियाँ हैं :

- (a) प्राणायाम
- (b) प्रयत्न शैथिल्य
- (c) अनन्त समापत्ति
- (d) प्रत्याहार

नीचे दिये गये कूट से सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

28. क्रिया योग के लाभ हैं :

- (a) कैवल्य
- (b) क्लेशों की निवृत्ति
- (c) समाधि अवस्था की प्राप्ति
- (d) कर्म में कुशलता

नीचे दिये गये कूट से सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

29. According to Hatha Pradeepika, what are the benefits of Neti Karma :

- (a) Kapala Shodhan
- (b) Divya Drishti
- (c) Agni Sandeepan
- (d) Jatroordhva Roganasha

Find the correct combination according to the code :

**Code :**

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

30. The word "Kaivalya" is mentioned in which of the following Texts of yoga ?

- (a) Hatha Ratnavali
- (b) Siddha Siddhanta Paddhati
- (c) Patanjali Yoga Sutra
- (d) Gheranda Samhita

Find the correct combination according to the code :

**Code :**

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

31. According to Shiva Samhita, out of 84 Asanas which main asanas ought to be adopted :

- (a) Siddhasana, Padmasana
- (b) Ugrasana, Swastikasana
- (c) Simhasana, Bhadrasana
- (d) Padmasana, Simhasana

Find the correct combination according to the code :

**Code :**

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



29. हठप्रदीपिका के अनुसार, नेति कर्म के क्या लाभ हैं?

- (a) कपाल शोधन
- (b) दिव्य दृष्टि
- (c) अग्नि संदीपन
- (d) जत्रूर्ध्व रोगनाश

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

30. योग के निम्नलिखित में से किस ग्रंथ में 'कैवल्य' शब्द का वर्णन है?

- (a) हठ रत्नावली
- (b) सिद्ध सिद्धान्त पद्धति
- (c) पतंजलि योग सूत्र
- (d) घेरण्ड संहिता

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

31. शिव संहिता के अनुसार, 84 आसनों में से किन मुख्य आसनों को करने का विधान है?

- (a) सिद्धासन, पद्मासन
- (b) उग्रासन, स्वस्तिकासन
- (c) सिंहासन, भद्रासन
- (d) पद्मासन, सिंहासन

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

32. According to Hatha Ratnavali, "The Maha Yoga" includes :

- (a) Mantra Yoga, Laya Yoga
- (b) Karma Yoga, Hatha Yoga
- (c) Hatha Yoga, Raja Yoga
- (d) Gyana Yoga, Raja Yoga

Find the correct combination according to the code :

**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

33. Which of the following are not the types of Antardhauti, according to Gheranda Samhita ?

- (a) Vahnisara dhauti
- (b) Bahishkrita dhauti
- (c) Vamana dhauti
- (d) Danda dhauti

Find the correct combination according to the code :

**Code :**

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

34. Which glands of body are exocrine in nature ?

- (a) Pituitary
- (b) Liver
- (c) Salivary Gland
- (d) Thyroid

Find the correct combination according to the code :

**Code :**

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

32. हठ रत्नावली के अनुसार महायोग में शामिल हैं :

- (a) मंत्र योग, लय योग
- (b) कर्म योग, हठ योग
- (c) हठ योग, राज योग
- (d) ज्ञान योग, राज योग

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

33. घरेण्ड संहिता के अनुसार निम्नलिखित में से कौन अन्तर्धौति के प्रकार नहीं हैं ?

- (a) वहिसार धौति
- (b) बहिष्कृत धौति
- (c) वमन धौति
- (d) दण्ड धौति

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

34. शरीर की कौन-सी ग्रंथियां बहिःस्रावी हैं ?

- (a) पीयूष
- (b) यकृत
- (c) लार ग्रंथि
- (d) थाइराइड

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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



35. Which of the following are the functions of Respiratory system ?

- (a) Ventilation
- (b) Vision
- (c) Process of smelling
- (d) Creation of sound

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

**Code :**

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

36. Styana, Samshaya, Avirati, Bhranti Darshan are included under :

- (a) Antaraya
- (b) Chitta Vikshepa
- (c) Sahabhuva
- (d) Upavikshepa

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

**Code :**

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

37. Which of the following types of foods are **not** beneficial for individuals of Pitta Prakriti ?

- (a) Sour
- (b) Sweet
- (c) Pungent
- (d) Cold

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

**Code :**

- (1) (b) and (d)
- (2) (c) and (d)
- (3) (b) and (c)
- (4) (a) and (c)

35. निम्नलिखित में से कौन श्वसन तंत्र के कार्य हैं ?

- (a) संवातन (वेंटिलेशन)
- (b) दृष्टि
- (c) घ्राण प्रक्रिया
- (d) ध्वनि उत्पन्न करना

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

36. किसके अंतर्गत स्त्यान, संशय, अविरति, भ्रांति दर्शन को सम्मिलित किया जाता है ?

- (a) अन्तराय
- (b) चित्त विक्लेष
- (c) सहभुव
- (d) उपविक्षेप

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

37. पित्त प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए आहार के निम्नलिखित में से कौन-से प्रकार लाभदायक हैं ?

- (a) अम्ल
- (b) मधुर
- (c) कटु
- (d) शीत

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

- |                |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|----------------|
| (1) (b) और (d) | (2) (c) और (d) | (3) (b) और (c) | (4) (a) और (c) |
|----------------|----------------|----------------|----------------|

38. According to Ayurvedic texts, diseases occur mainly due to :

- (a) Imbalance of Dosha
- (b) Loss of Immunity
- (c) Malnutrition
- (d) Imbalance of Dhatu

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

**Code :**

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

39. As per research evidences, reduction in Blood Pressure is associated with :

- (a) Decrease in Catecholamines
- (b) Increase in Catecholamines
- (c) Decrease in Cortisol
- (d) Increase in Cortisol

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

**Code :**

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

40. Which of the following are balancing asanas ?

- (a) Garudasana
- (b) Trikonasana
- (c) Natarajasana
- (d) Katichakrasana

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

**Code :**

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



38. आयुर्वेदिक ग्रन्थों के अनुसार बीमारियाँ मुख्य रूप से किस कारण होती हैं ?

- (a) दोष का असंतुलन
- (b) प्रतिरोध क्षमता की हानि
- (c) कुपोषण
- (d) धातु का असंतुलन

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

39. किये गये शोध से प्राप्त साक्ष्य के अनुसार, रक्त चाप में कमी का किनसे संबंध है ?

- (a) कैटेकोलामिन में कमी
- (b) कैटेकोलामिन में वृद्धि
- (c) कॉर्टिसोल में कमी
- (d) कॉर्टिसोल में वृद्धि

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

40. निम्नलिखित में से कौन-सा संतुलनात्मक आसन है ?

- (a) गरुड़ासन
- (b) त्रिकोणासन
- (c) नटराजासन
- (d) कटिचक्रासन

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

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

**Assertion (A) :** Vidya leads to immortality.

**Reason (R) :** Tattvajnana is the means to attain Moksha.

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.

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

**Assertion (A) :** Mitahara is essential for practice of yoga.

**Reason (R) :** Intake of Sweet and Unctuous food and remaining one fourth part of stomach empty are the characteristics of Mitahara.

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.

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

**Assertion (A) :** Impure Nadis are the obstacles in the stage of Unmanibhava.

**Reason (R) :** Nadi shodhana is essential before the practice of pranayama.

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.



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

**अधिकथन (A) :** विद्या से अमरत्व प्राप्त होता है।

**तर्क (R) :** तत्त्वज्ञान मोक्षप्राप्ति का साधन 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।

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

**अधिकथन (A) :** योगाभ्यास के लिये मितहार अनिवार्य है।

**तर्क (R) :** मधुर तथा स्निग्ध भोजन करना एवं एक चौथाई पेट को खाली रखना मितहार की विशेषताएँ 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।

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

**अधिकथन (A) :** अशुद्ध नाड़ियाँ उन्मनीभाव की अवस्था में व्यवधान हैं।

**तर्क (R) :** प्राणायाम के अभ्यास के पूर्व नाड़ीशोधन अनिवार्य 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।



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

**Assertion (A) :** In Jaundice there is yellowish discoloration of skin and mucous membrane.

**Reason (R) :** Jaundice occurs due to increased level of serum Bilirubin.

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

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

**Assertion (A) :** Observation method in psychology is a popular method of assessing personality.

**Reason (R) :** Observation is to study the behaviour pattern of an individual in actual life situation.

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.

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

**Assertion (A) :** Satvika food is good for a Yoga Practitioner.

**Reason (R) :** Sour, salty, stale and impure food should not be taken by a yoga practitioner.

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.

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

**अधिकथन (A) :** पीलिया में त्वचा और श्लेष्मल झिल्ली का रंग बिगड़कर पीला हो जाता है।

**तर्क (R) :** पीलिया रोग सीरम बिलिरुबिन स्तर के बढ़ जाने के कारण होता 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।

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

**अधिकथन (A) :** मनोविज्ञान में अवलोकन विधि व्यक्तित्व के मूल्यांकन की एक लोकप्रिय विधि है।

**तर्क (R) :** अवलोकन में किसी व्यक्ति की व्यवहार अभिरचना का वास्तविक जीवन परिस्थितियों में अध्ययन किया जाता 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।

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

**अधिकथन (A) :** सात्विक आहार योगाभ्यासी के लिए उपयोगी है।

**तर्क (R) :** योगाभ्यासी को अम्लीय, लवणीय, बासी और अशुद्ध आहार का सेवन नहीं करना चाहिए।

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।



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

**Assertion (A)** : Naukasana is beneficial for obese persons.

**Reason (R)** : Naukasana compresses abdomen, stimulates digestive power and thereby helps in reducing the abdominal fat.

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.

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

**Assertion (A)** : Processed meat is Carcinogenic.

**Reason (R)** : Evidences from scientific studies show direct association between eating processed meat and developing colorectal cancer.

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.

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

**Assertion (A)** : Meditation helps in relieving stress related migraine.

**Reason (R)** : Practice of meditation decreases secretion of cortisol, relaxes mind and thereby relieves stress related migraine.

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.



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

**अधिकथन (A) :** नौकासन मोटे व्यक्तियों के लिये लाभदायक है।

**तर्क (R) :** नौकासन से पेट दबता है, पाचन शक्ति बढ़ती है और पेट की वसा कम करने में सहायक होता 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।

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

**अधिकथन (A) :** प्रसंस्कृत मांस के सेवन से कैंसर होता है।

**तर्क (R) :** वैज्ञानिक अध्ययन से प्राप्त साक्ष्य के अनुसार प्रसंस्कृत मांस के सेवन और कोलोरेक्टल कैंसर होने के बीच सीधा संबंध 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।

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

**अधिकथन (A) :** ध्यान, तनाव जनित माइग्रेन दूर करने में सहायक होता है।

**तर्क (R) :** ध्यान के अभ्यास से कॉर्टिसोल के स्तर में कमी आती है, मन को विश्रान्ति होती है और इससे तनाव जनित माइग्रेन दूर होता 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।

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

**Assertion (A) :** Community serves as a great teaching aid.

**Reason (R) :** Several facts can be taught vividly by making the students observe the community development projects.

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.

51. Identify the correct sequence of the chapters of Yoga Sutras.

- (a) Sadhana pada
- (b) Kaivalya pada
- (c) Samadhi pada
- (d) Vibhooti pada

Use the code given below for correct answer :

**Code :**

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

52. According to Yoga Vashistha, arrange the following stages of Yoga in sequential order :

- (a) Vilapani
- (b) Manana
- (c) Brahmavit
- (d) Shravana
- (e) Nididhyasana

Use the code given below for correct answer :

**Code :**

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



50. 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) :** समुदाय एक बड़े शिक्षण साधन के रूप में कार्य करता है।

**तर्क (R) :** छात्रों को सामुदायिक विकास परियोजनाओं का अवलोकन करवा कर जीवंत तरीके से अनेक तथ्यों के बारे में शिक्षित किया जा सकता 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।

51. योग सूत्र के अध्यायों का सही क्रम चुनें :

- (a) साधन पाद
- (b) कैवल्य पाद
- (c) समाधि पाद
- (d) विभूति पाद

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

**कूट :**

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

52. योग वशिष्ठ के अनुसार योग की निम्नलिखित अवस्थाओं को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

- (a) विलापनी
- (b) मनन
- (c) ब्रह्मवित्
- (d) श्रवण
- (e) निदिध्यासन

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

**कूट :**

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



53. Arrange the following stages of chitta in a sequential order :

- (a) Vikshipta
- (b) Ekagra
- (c) Niruddha
- (d) Kshipta

Use the code given below for correct answer :

**Code :**

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

54. Arrange the following practices mentioned by Gheranda Rishi in the sequential order to be followed before Pranayama :

- (a) Mitahara
- (b) Time
- (c) Nadishuddhi
- (d) Place

Use the code given below for correct answer :

**Code :**

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

55. Arrange the following parts of large intestine in a sequential order :

- (a) Colon
- (b) Rectum
- (c) Caecum
- (d) Anal canal

Use the code given below for correct answer :

**Code :**

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

56. According to production, arrange the following dhatus in sequential order :

- (a) Meda
- (b) Asthi
- (c) Mansa
- (d) Rakta
- (e) Majja

Use the code given below for correct answer :

**Code :**

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

53. चित्त के निम्नलिखित चरणों को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

- (a) विक्षिप्त
- (b) एकाग्र
- (c) निरुद्ध
- (d) क्षिप्त

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

**कूट :**

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

54. प्राणायाम के पूर्व अनुपालन करने हेतु घेरण्ड ऋषि द्वारा वर्णित निम्नलिखित अभ्यासों को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

- (a) मितहार
- (b) काल
- (c) नाडीशुद्धि
- (d) स्थान

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

**कूट :**

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

55. बड़ी आंत के निम्नलिखित भागों को उचित क्रम में व्यवस्थित कीजिये :

- (a) वृहदान्त्र
- (b) मलाशय
- (c) अन्धान्त्र
- (d) गुदा नलिका

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

**कूट :**

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

56. निर्माण के आधार पर निम्नलिखित धातुओं को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

- (a) मेद
- (b) अस्थि
- (c) मांस
- (d) रक्त
- (e) मज्जा

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

**कूट :**

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

57. Identify the correct sequence of the pranic body, starting from the top :

- (a) Prana
- (b) Udana
- (c) Apana
- (d) Samana

Use the code given below for correct answer :

**Code :**

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

58. Arrange the following asanas of Laghu Shankhprakhshalana method in a sequential order :

- (a) Katichakrasana
- (b) Tadasana
- (c) Tiryaka Bhujangasana
- (d) Udarakarshasana
- (e) Tiryaka Tadasana

Use the code given below for correct answer :

**Code :**

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

59. Identify the correct sequence of teaching stages :

- (a) Teaching
- (b) Joints Exercise
- (c) Practice
- (d) Recreation

Use the code given below for correct answer :

**Code :**

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

60. Identify the correct sequence of presentation in yoga teaching.

- (a) Demonstration
- (b) Evaluation
- (c) Explanation
- (d) Discussion

Use the code given below for correct answer :

**Code :**

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



57. ऊपर से शुरू करते हुए प्राणिक शरीर के सही क्रम को चुनिये :

- (a) प्राण
- (b) उदान
- (c) अपान
- (d) समान

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

कूट :

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

58. लघु शंखप्रक्षालन विधि के निम्नलिखित आसनों को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

- (a) कटिचक्रासन
- (b) ताड़ासन
- (c) तिर्यक भुजंगासन
- (d) उदराकर्पासन
- (e) तिर्यक ताड़ासन

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

कूट :

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

59. शिक्षण के चरणों के सही क्रम की पहचान करें :

- (a) शिक्षण
- (b) सन्धिगत व्यायाम
- (c) अभ्यास
- (d) मनबहलाव

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

कूट :

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

60. योग प्रशिक्षण में प्रस्तुतीकरण के सही क्रम की पहचान करें :

- (a) प्रदर्शन
- (b) मूल्यांकन
- (c) स्पष्टीकरण
- (d) चर्चा

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

कूट :

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

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

List-I	List-II
(a) Vedana	(i) Roop
(b) Aadarsha	(ii) Gandha
(c) Varta	(iii) Shabda
(d) Shravana	(iv) Sparsha

Code :

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

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

List-I	List-II
(a) Satya	(i) Klesha
(b) Tapa	(ii) Yama
(c) Abhinivesha	(iii) Chitta Vritti
(d) Nidra	(iv) Kriya Yoga

Code :

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

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

List-I	List-II
(a) Pramana	(i) False Knowledge
(b) Vikalpa	(ii) True Knowledge
(c) Viparyaya	(iii) Absence of thoughts
(d) Nidra	(iv) Imaginary Knowledge

Code :

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

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

सूची - I		सूची - II	
(a)	वेदना	(i)	रूप
(b)	आदर्श	(ii)	गंध
(c)	वार्ता	(iii)	शब्द
(d)	श्रवण	(iv)	स्पर्श

कूट :

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

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

सूची - I		सूची - II	
(a)	सत्य	(i)	क्लेश
(b)	तप	(ii)	यम
(c)	अभिनिवेश	(iii)	चित्त वृत्ति
(d)	निद्रा	(iv)	क्रिया योग

कूट :

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

63. 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)	प्रमाण	(i)	मिथ्या ज्ञान
(b)	विकल्प	(ii)	यथार्थ ज्ञान
(c)	विपर्यय	(iii)	विचारों का अभाव
(d)	निद्रा	(iv)	काल्पनिक ज्ञान

कूट :

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



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

List-I		List-II	
(a)	Maitri	(i)	Paapa Karmi
(b)	Karuna	(ii)	Sukhi
(c)	Upeksha	(iii)	Punya karmi
(d)	Mudita	(iv)	Dukhi

Code :

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

65. According to Gheranda Samhita, Match the List-I with List-II and select the correct answer using the code given below :

List-I (Samadhi)		List-II (Sadhana)	
(a)	Dhyana Yoga	(i)	Manomurchha Mudra
(b)	Nada Yoga	(ii)	Kumbhaka
(c)	Bhakti Yoga	(iii)	Shambhavi Mudra
(d)	Raja Yoga	(iv)	Khechari Mudra

Code :

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

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

List-I		List-II	
(a)	Pancreas	(i)	Vasopressin
(b)	Thyroid Gland	(ii)	Corticoids
(c)	Pituitary Gland	(iii)	Thyroxin
(d)	Adrenal Gland	(iv)	Insulin

Code :

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

64. 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) मैत्री	(i) पाप कर्मी	(ii) सुखी	(iii) पुण्य कर्मी
(b) करुणा	(ii) सुखी	(iii) पुण्य कर्मी	(iv) दुःखी
(c) उपेक्षा	(iii) पुण्य कर्मी	(iv) दुःखी	
(d) मुदिता	(iv) दुःखी		

कूट :

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

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

सूची - I ( समाधि )		सूची - II ( साधन )	
(a) ध्यान योग	(i) मनोमूर्च्छा मुद्रा	(ii) कुंभक	(iii) शाम्भवी मुद्रा
(b) नाद योग	(ii) कुंभक	(iii) शाम्भवी मुद्रा	(iv) खेचरी मुद्रा
(c) भक्ति योग	(iii) शाम्भवी मुद्रा	(iv) खेचरी मुद्रा	
(d) राज योग	(iv) खेचरी मुद्रा		

कूट :

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

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

सूची - I		सूची - II	
(a) अग्नाशय	(i) वेसोप्रेसिन	(ii) कॉर्टिकायड्स	(iii) थाइरोक्सिन
(b) अवटु ग्रंथि	(ii) कॉर्टिकायड्स	(iii) थाइरोक्सिन	(iv) इन्सुलिन
(c) पीयूष ग्रंथि	(iii) थाइरोक्सिन	(iv) इन्सुलिन	
(d) अधिवृक्क ग्रंथि	(iv) इन्सुलिन		

कूट :

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

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

List-I		List-II	
(a)	Vitamin A	(i)	Build strong bones
(b)	Vitamin D	(ii)	Essential for Hb formation
(c)	Vitamin K	(iii)	Vital to good vision
(d)	Iron	(iv)	Essential for blood clotting

Code :

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

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

List-I		List-II	
(a)	Namaskarasana	(i)	Om Ravaye Namah
(b)	Padahastasana	(ii)	Om Mitraya Namah
(c)	Hasta-Uttanasana	(iii)	Om Suryaya Namah
(d)	Ashvasanchalanasana	(iv)	Om Bhanave Namah

Code :

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

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

List-I		List-II	
(a)	Trial and error learning	(i)	Pavlov
(b)	Learning by conditioning	(ii)	Kohler
(c)	Learning by insight	(iii)	Skinner
(d)	Operant conditioning	(iv)	Thorndike

Code :

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



67. 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 A	(i)	हड्डियों को मजबूत बनाता है	
(b) विटामिन D	(ii)	हीमोग्लोबिन निर्माण हेतु अनिवार्य	
(c) विटामिन K	(iii)	अच्छी दृष्टि के लिये आवश्यक	
(d) लौह तत्व	(iv)	रक्त जमने के लिये अनिवार्य	

कूट :

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

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

सूची - I		सूची - II	
(a) नमस्कारासन	(i)	ॐ रवये नमः	
(b) पादहस्तासन	(ii)	ॐ मित्राय नमः	
(c) हस्त-उत्तानासन	(iii)	ॐ सूर्याय नमः	
(d) अश्वसंचालनासन	(iv)	ॐ भानवे नमः	

कूट :

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

69. 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) परीक्षण और त्रुटि अधिगम	(i)	पावलोव	
(b) अनुकूलन द्वारा अधिगम	(ii)	कोह्लर	
(c) अंतर्दृष्टि द्वारा अधिगम	(iii)	स्किनर	
(d) प्रभावकारी अनुकूलन	(iv)	थोर्नडाइक	

कूट :

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

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

List-I (Brain Waves)		List-II (State)	
(a)	Alpha	(i)	Super consciousness
(b)	Beta	(ii)	Agitated
(c)	Theta	(iii)	Relaxed
(d)	Delta	(iv)	Meditative

Code :

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

Read the following paragraph carefully and answer the five questions (Question no. 71 to 75) :

According to yoga philosophy there are four main aims of human life. These are Dharma (sense of duty), Artha (material needs), Kama (enjoyments) and Moksha (spiritual realization). Dharma is the careful observation of one's ethical, social, intellectual and religious duties in daily life. Without ethical quality, spiritual attainment is not possible, so it must be followed through out life. Artha is acquisition of wealth in order to progress towards higher pursuits of life including understanding the main purpose of life. One is not meant to be greedy while accumulating wealth, but only to meet one's needs to be free from worries. Kama means enjoyment of the pleasures of life provided one does not lose the health and harmony of body and mind. Kama are aesthetic longings of human personality, which include the expression of five senses and satisfaction of desires. Moksha means freedom from the bondage of worldly pleasures and liberation. It is possible only when one is free from physical, psychological, intellectual and environmental afflictions. At this state person realizes that power, knowledge, wealth and pleasure are merely passing phases of life. *Practice of Ashtanga yoga* is the best way to achieve all four aims of life.

71. What is the meaning of Moksha ?

- |                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| (1) Sense of duty         | (2) Enjoyments     |
| (3) Spiritual realization | (4) Material needs |

72. Aesthetic longings of human personality are called :

- |            |          |           |            |
|------------|----------|-----------|------------|
| (1) Dharma | (2) Kama | (3) Artha | (4) Moksha |
|------------|----------|-----------|------------|

73. Acquisition of wealth in order to progress towards higher pursuits of life is called :

- |            |           |          |            |
|------------|-----------|----------|------------|
| (1) Dharma | (2) Artha | (3) Kama | (4) Moksha |
|------------|-----------|----------|------------|

74. Spiritual attainment is **not** possible without :

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| (1) Intellectual quality | (2) Mental quality  |
| (3) Physical quality     | (4) Ethical quality |

75. The best way to achieve all the four aims of life, is the practice of :

- |                |                |                   |                 |
|----------------|----------------|-------------------|-----------------|
| (1) Gyana Yoga | (2) Karma Yoga | (3) Ashtanga Yoga | (4) Bhakti Yoga |
|----------------|----------------|-------------------|-----------------|



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

सूची - I ( मस्तिष्क तरंग )		सूची - II ( अवस्था )	
(a)	अल्फा	(i)	उच्चतम चेतना
(b)	बीटा	(ii)	उत्तेजित
(c)	थीटा	(iii)	विश्रांत
(d)	डेल्टा	(iv)	ध्यानमग्न

कूट :

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

नीचे दिए गए गद्यांश को सावधानीपूर्वक पढ़ें और प्रश्न संख्या 71 से 75 के उत्तर दीजिए :

योग दर्शन के अनुसार मानव जीवन के चार प्रमुख ध्येय हैं। ये धर्म (कर्तव्य भाव), अर्थ (भौतिक आवश्यकताएँ), काम (आनंद) और मोक्ष (आध्यात्मिक बोध) हैं। धर्म दैनिक जीवन में व्यक्ति के नीति-विषयक, सामाजिक, आध्यात्मिक और धार्मिक कर्तव्यों का सावधानीपूर्वक पालन है। नैतिक गुणों के बिना आध्यात्मिक उपलब्धि संभव नहीं है, इसलिए, इसका आजीवन पालन करना चाहिए। अर्थ जीवन के उच्चतर उद्देश्यों की दिशा में प्रगति के लिए धन-अर्जन है, जिसमें जीवन के मुख्य उद्देश्य की समझ भी सम्मिलित है। धन-संचय करते समय व्यक्ति को लालची नहीं होना चाहिए, बल्कि सिर्फ अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करनी चाहिए ताकि वह चिंता से मुक्त रहे। काम का अर्थ सुख का आनंद तभी तक है, जब तक कि वह स्वास्थ्य और शरीर एवं मस्तिष्क के बीच सुसंगति को न खोए। काम मानव व्यक्तित्व की सुरुचिपूर्ण आकांक्षाएँ हैं, जिसमें पंचेन्द्रियों की अभिव्यक्ति और कामनाओं की संतुष्टि भी सम्मिलित हैं। मोक्ष का अर्थ सांसारिक सुखों के बंधन से मुक्ति और उन्मुक्तता है। यह तभी संभव है, जब व्यक्ति शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक और वातावरणीय व्याधियों से मुक्त रहता है। इस अवस्था में व्यक्ति अनुभव करता है कि शक्ति ज्ञान, धन और इन्द्रिय सुख जीवन के मात्र तात्कालिक महत्व के चरण हैं। अष्टांग योग की साधना जीवन के सभी चार ध्येयों की प्राप्ति का सर्वोत्तम तरीका है।

71. मोक्ष का क्या अर्थ है ?

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| (1) कर्तव्य भाव    | (2) आनंद             |
| (3) आध्यात्मिक बोध | (4) भौतिक आवश्यकताएँ |

72. मानव व्यक्तित्व की सुरुचिपूर्ण आकांक्षाओं को कहा जाता है :

- |          |         |          |           |
|----------|---------|----------|-----------|
| (1) धर्म | (2) काम | (3) अर्थ | (4) मोक्ष |
|----------|---------|----------|-----------|

73. जीवन के उच्चतर उद्देश्यों की दिशा में प्रगति के लिए धन-अर्जन को कहा जाता है :

- |          |          |         |           |
|----------|----------|---------|-----------|
| (1) धर्म | (2) अर्थ | (3) काम | (4) मोक्ष |
|----------|----------|---------|-----------|

74. आध्यात्मिक उपलब्धि किसके बिना संभव नहीं है :

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| (1) आध्यात्मिक गुण | (2) मानसिक गुण |
| (3) शारीरिक गुण    | (4) नैतिक गुण  |

75. जीवन के सभी चार ध्येयों की प्राप्ति का सर्वोत्तम तरीका किसकी साधना है :

- |               |              |                 |               |
|---------------|--------------|-----------------|---------------|
| (1) ज्ञान योग | (2) कर्म योग | (3) अष्टांग योग | (4) भक्ति योग |
|---------------|--------------|-----------------|---------------|



Space For Rough Work

**prepp**  
Your Personal Exam Guide