

MASTER SET

Number of Pages : 32

पृष्ठों की संख्या : 32

No. of Questions : 150

प्रश्नों की संख्या : 150

Marks / अंक : 300

Time / समय : 3 Hours / घण्टे

Subject Code

विषय कोड

101035

Subject : YOGA

विषय : योग

Candidate's Roll No.

अभ्यर्थी का अनुक्रमांक

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Candidate's Signature

अभ्यर्थी के हस्ताक्षर

Invigilator's Signature

वीक्षक के हस्ताक्षर

1

2

INSTRUCTIONS FOR CANDIDATES

1. The Question Paper consists of **two** parts : **Part-I** is compulsory of **50** questions (**Q.No. 1 to 50**) and **Part-II** Subject-wise of **100** questions (**Q.No. 51 to 150**) .
2. Please write your entries like Roll No., Question Booklet No. and Subject Code etc. very carefully and fill the relevant circles on the OMR Answer Sheet.
3. For filling the OMR Answer Sheet and darkening the circle use **Blue/Black Ball Point Pen** only.
4. Answer **all** questions. There will be no negative marking.
5. Each question carries **02 (two)** marks.
6. Each question has four alternative responses marked serially as **1, 2, 3, 4**. You have to darken only one circle or bubble indicating the correct answer on the Answer Sheet using **Blue/Black Ball Point Pen**.
7. Only **one** answer is to be given for each question. If more than one answers are marked, it would be treated as wrong answer. A wrong answer means an incorrect answer or more than one answers for any question. Leaving all the relevant circles or bubbles of any question blank will not be considered as wrong answer.
8. If there is any sort of ambiguity/ mistake either of printing or factual nature then out of Hindi and English Versions of the question, the English Version will be treated as standard.
9. In case of missing pages, missing questions or any kind of printing discrepancy / defect in Question Booklet, candidates put their objections to invigilator within 5 minutes and obtain another Question Booklet.

अभ्यर्थियों के लिए निर्देश

1. प्रश्न-पत्र में दो भाग हैं : **भाग-I** अनिवार्य के **50** प्रश्न (**प्र.सं. 1 से 50**) और **भाग-II** विषयानुसार के **100** प्रश्न (**प्र.सं. 51 से 150**)।
2. कृपया ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक पर अपना अनुक्रमांक, प्रश्न-पुस्तिका सं. तथा विषय कोड आदि प्रविष्टियाँ सावधानीपूर्वक लिखें और संबंधित गोलों को भरें।
3. ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक में संबंधित जानकारी व गोले को भरने के लिए केवल **नीले/काले बॉल पॉइंट पेन** का उपयोग करें।
4. **सभी** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। ऋणात्मक अंकन नहीं है।
5. प्रत्येक प्रश्न के **02 (दो)** अंक हैं।
6. प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर दिये गये हैं, जिन्हें क्रमशः **1, 2, 3, 4** अंकित किया गया है। अभ्यर्थी को सही उत्तर निर्दिष्ट करते हुए उनमें से केवल एक गोले अथवा बबल को उत्तर-पत्रक पर **नीले/काले बॉल पॉइंट पेन** से गहरा करना है।
7. प्रत्येक प्रश्न का मात्र **एक** ही उत्तर दीजिए। एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जाएगा। गलत उत्तर से तात्पर्य अशुद्ध उत्तर अथवा किसी भी प्रश्न के एक से अधिक उत्तर से है। किसी भी प्रश्न से संबंधित गोले या बबल को खाली छोड़ना गलत उत्तर नहीं माना जायेगा।
8. यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई मुद्रण या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो, तो प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी रूपान्तरों में से अंग्रेजी रूपान्तर मान्य होगा।
9. प्रश्न-पुस्तिका में पृष्ठ कम, प्रश्न संख्या कम या अन्य किसी भी मुद्रण दोष होने पर 5 मिनट में वीक्षक के समक्ष आपत्ति रखकर दूसरी प्रश्न-पुस्तिका प्राप्त कर लें।

Do not open this Question Booklet until you are asked to do so. / इस प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक कहा न जाए।





Part-I / भाग-I

- Which of the following is the correct sequence of levels of teaching ?
 (1) Reflective, Understanding, Memory
 (2) Understanding, Memory, Reflective
 (3) Memory, Understanding, Reflective
 (4) Memory, Reflective, Understanding
- 'Cone of Experience' related to teaching and learning was proposed by :
 (1) Edgar Dale (2) B.S. Bloom
 (3) John Dewey (4) Frobel
- According to Morrison, which of the following steps are included under the (Understanding Syntax) model of teaching ?
 (1) Exploration (2) Presentation
 (3) Generalization
 (4) Both Exploration and Presentation
- Which among the following is advantage of Choice Based Credit System (CBCS) ?
 (1) Shift in focus from the teacher centric to student centric education.
 (2) Give new information in class.
 (3) It promotes E-learning.
 (4) Helping teachers to complete syllabus on time.
- SWAYAM is a programme initiated by
 (1) National Council of Educational Research and Training
 (2) University Grant Commission
 (3) Government of India
 (4) Indira Gandhi National Open University
- In research, SPSS is commonly used for data analysis. What does SPSS stand for ?
 (1) Statistical Package for the Social Sciences
 (2) Statistical Programme for Social Surveys
 (3) Social Package for Statistical Studies
 (4) Systematic Programme for Social Statistics
- शिक्षण के स्तरों का सही अनुक्रम निम्नलिखित में से कौन सा है ?
 (1) चिंतनशील, बोध, स्मृति (2) बोध, स्मृति, चिंतनशील
 (3) स्मृति, बोध, चिंतनशील (4) स्मृति, चिंतनशील, बोध
- शिक्षण और अधिगम से संबंधित 'अनुभव का शंकु' इनके द्वारा प्रस्तावित किया गया था :
 (1) एडगर डेल (2) बी.एस. ब्लूम
 (3) जॉन डीवी (4) फ्रोबेल
- मॉरीसन के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन से सोपानों को (बोध संरचना) शिक्षण प्रतिमान के अन्तर्गत सम्मिलित किया गया है ?
 (1) अन्वेषण (2) प्रस्तुतीकरण
 (3) सामान्यीकरण
 (4) दोनों अन्वेषण और प्रस्तुतीकरण
- निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प आधारित क्रेडिट सिस्टम (CBCS) का लाभ है ?
 (1) शिक्षक केन्द्रित से छात्र-केन्द्रित शिक्षा की ओर बदलाव ।
 (2) कक्षा में नई जानकारी देता है ।
 (3) यह ई-लर्निंग को बढ़ावा देता है ।
 (4) शिक्षकों को पाठ्यक्रम समय पर पूर्ण करने में मदद करना ।
- स्वयं (SWAYAM) कार्यक्रम इनके द्वारा आरंभ किया गया है
 (1) राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
 (2) विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
 (3) भारत सरकार
 (4) इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय
- अनुसंधान में SPSS का प्रयोग सामान्यतः आँकड़ा विश्लेषण के लिए किया जाता है । SPSS का पूर्ण रूप क्या है ?
 (1) स्टैटिस्टिकल पैकेज फॉर द सोशल साइंसेज़
 (2) स्टैटिस्टिकल प्रोग्राम फॉर सोशल सर्वेज़
 (3) सोशल पैकेज फॉर स्टैटिस्टिकल स्टडीज़
 (4) सिस्टैमैटिक प्रोग्राम फॉर सोशल स्टैटिस्टिक्स



7. A researcher derives a hypothesis from an existing theory and then tests it through systematic observation. Which research approach is illustrated in this case ?
(1) Inductive approach
(2) Deductive approach
(3) Empirical approach
(4) Retrodictive approach
8. Which of the following is first step to start the Research Process ?
(1) Survey of related literature
(2) Identification of the problem
(3) To find the solution of the problem
(4) Selecting the data gathering methods and techniques
9. Which of the following sampling techniques is also known as 'Judgemental sampling' ?
(1) Quota sampling
(2) Convenience sampling
(3) Cluster sampling
(4) Purposive sampling
10. Ethical Norms in research do not involve guidelines for :
(1) Copyright
(2) Data sharing policy
(3) Thesis format
(4) Patenting policy
7. एक शोधकर्ता किसी विद्यमान सिद्धांत से परिकल्पना निर्मित करता है और फिर व्यवस्थित अवलोकन के माध्यम से उसका परीक्षण करता है। इस स्थिति में कौन सा शोध उपागम प्रदर्शित होता है ?
(1) आगमनात्मक उपागम
(2) निगमनात्मक उपागम
(3) अनुभवजन्य उपागम
(4) पूर्वव्यापी उपागम
8. निम्नलिखित में से शोध प्रक्रिया प्रारम्भ करने का प्रथम चरण कौन सा है ?
(1) सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण
(2) समस्या की पहचान
(3) समस्या का समाधान ढूँढ़ना
(4) प्रदत्त संकलन की विधि और तकनीकी का चयन
9. निम्नलिखित में से कौन सी प्रतिचयन प्रविधि 'निर्णयात्मक प्रतिचयन' से भी जानी जाती है ?
(1) यथांश (Quota) प्रतिचयन
(2) सुविधानुसार प्रतिचयन
(3) पुंजानुसार प्रतिचयन
(4) उद्देश्यानुसार प्रतिचयन
10. अनुसंधान में नैतिक मानदंड के दिशा-निर्देशों में ये शामिल नहीं हैं :
(1) प्रतिलिप्याधिकार
(2) डेटा साझाकरण नीति
(3) शोध-प्रबंध का प्रारूप
(4) पेटेंट संबंधी नीति

Passage English :

Read the following passage and answer the **five** questions given below :

India is a treasure trove of culture, developed over thousands of years and manifested in the form of arts, works of literature, customs, traditions, linguistic expressions, artefacts, heritage sites, and more. Crores of people around the world partake in, enjoy, and benefit from this cultural wealth daily, in the form of visiting India for tourism, experiencing Indian hospitality, purchasing India's handicrafts and handmade textiles, reading the classical literature of India, practising yoga and meditation, being inspired by Indian philosophy, participating in India's unique festivals, appreciating India's diverse music and art, and watching Indian films, amongst many other aspects. It is this cultural and natural wealth that truly makes India, "Incredible India", as per India's tourism slogan. The preservation and promotion of India's cultural wealth must be considered a high priority for the country, as it is truly important for the nation's identity as well as for its economy.



Passage हिन्दी :

निम्नलिखित अनुच्छेद को पढ़िए और नीचे दिए गए पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

भारत संस्कृति का समृद्ध भण्डार है – जो हज़ारों वर्षों में विकसित हुआ है और यहाँ की कला, साहित्यिक कृतियों, प्रथाओं, परम्पराओं, भाषाई अभिव्यक्तियों, कलाकृतियों, ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक धरोहरों के स्थलों इत्यादि में परिलक्षित होता हुआ दिखता है। भारत में भ्रमण, भारतीय अतिथि सत्कार का अनुभव लेना, भारत के खूबसूरत हस्तशिल्प एवं हाथ से बने कपड़ों को खरीदना, भारत के प्राचीन साहित्य को पढ़ना, योग एवं ध्यान का अभ्यास करना, भारतीय दर्शनशास्त्र से प्रेरित होना, भारत के अनुपम त्योहारों में भाग लेना, भारत के वैविध्यपूर्ण संगीत एवं कला की सराहना करना और भारतीय फिल्मों को देखना आदि ऐसे कुछ आयाम हैं जिनके माध्यम से दुनिया भर के करोड़ों लोग प्रतिदिन इस सांस्कृतिक विरासत में सम्मिलित होते हैं, इसका आनन्द उठाते हैं और लाभ प्राप्त करते हैं। यही सांस्कृतिक एवं प्राकृतिक संपदा है जो भारत के पर्यटन स्लोगन के अनुसार भारत को वास्तव में “अतुल्य ! भारत” बनाती है। भारत की इस सांस्कृतिक संपदा का संरक्षण, संवर्धन एवं प्रसार, देश की उच्चतर प्राथमिकता होना चाहिए क्योंकि यह देश की पहचान के साथ-साथ इसकी अर्थव्यवस्था के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण है।

11. The passage states that India's culture has been developed over :
 (1) A few decades (2) Hundreds of years
 (3) Thousands of years
 (4) The last century
12. Which of the following is NOT explicitly mentioned in the passage as a way crores of people in the world daily benefit from or enjoy India's cultural wealth ?
 (1) Practising yoga and meditation
 (2) Purchasing handicrafts and handmade textiles
 (3) Watching Indian films and appreciating diverse music
 (4) Investing in India's stock market trading platforms
13. In the opening sentence of the passage, what does the word 'manifest' imply about the thousands of years of Indian culture ?
 (1) The culture has remained an abstract, historical concept that cannot be easily observed.
 (2) The culture has undergone a sudden, unplanned development without any historical continuity.
 (3) The long span of history has materialized into concrete, observable expressions such as art, literature, and physical heritage sites.
 (4) The culture is rapidly diminishing and can now only be found within historical records.

11. अनुच्छेद के अनुसार, भारत की संस्कृति विकसित हुई है :
 (1) कुछ दशकों में (2) सैकड़ों वर्षों में
 (3) हज़ारों वर्षों में (4) पिछली शताब्दी में
12. निम्नलिखित में से अनुच्छेद में कौन सा आयाम दुनिया भर के करोड़ों लोगों द्वारा भारतीय सांस्कृतिक विरासत का आनंद लेने अथवा लाभ उठाने के लिए नहीं बताया गया है ?
 (1) योग एवं ध्यान का अभ्यास करना
 (2) हस्तशिल्प और हाथ से बने कपड़ों को खरीदना
 (3) भारतीय फिल्मों को देखना और वैविध्यपूर्ण संगीत की सराहना करना
 (4) भारत के शेयर बाजार में निवेश करना
13. अनुच्छेद के पहले वाक्य में प्रयुक्त 'परिलक्षित' शब्द का भारतीय संस्कृति के हज़ारों वर्षों के संदर्भ में क्या निहितार्थ है ?
 (1) भारतीय संस्कृति एक अमूर्त विचार है, जिसे आसानी से देखा नहीं जा सकता।
 (2) भारतीय संस्कृति का विकास बिना किसी योजना के अचानक और अनियोजित तरीके से हुआ है।
 (3) हज़ारों वर्षों का इतिहास कला, साहित्य, परंपराओं और ऐतिहासिक स्थलों के रूप में ठोस और दृश्यमान रूप में सामने आता है।
 (4) भारतीय संस्कृति समय के साथ समाप्त हो रही है और अब केवल इतिहास अभिलेखों में बची है।



14. Assertion (A) : The preservation and promotion of India's cultural assets must be treated as a high-priority national objective. Reason (R) : This cultural heritage not only maintains the unique identity of the nation but is also highly critical in strengthening the country's economic growth.

(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.

15. Based on the passage, consider the following statements regarding India's cultural wealth :
(a) It has manifested over a timeline spanning several millennia.
(b) It serves as the foundational justification for the national tourism slogan, 'Incredible India'.
(c) Its global impact is restricted purely to spiritual practices and classical academia.
(d) It includes both tangible creations and intangible elements.
Choose the correct answer from the options given below :

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

16. Radio and Television are the examples of :

(1) Group communication
(2) Intrapersonal communication
(3) Interpersonal communication
(4) Mass communication

17. On which criteria communication can be classified into 'Intrapersonal', 'Inter-personal', 'Group' and 'Mass' communication ?

(1) Medium of communication
(2) Number of participants of communication
(3) Message of communication
(4) Purpose of communication

14. कथन (A) : भारत की सांस्कृतिक संपदा का संरक्षण, संवर्धन एवं प्रसार देश की सर्वोच्च प्राथमिकता में शामिल होना चाहिए।
कारण (R) : यह सांस्कृतिक विरासत न केवल देश की अनूठी पहचान को बनाए रखती है, बल्कि देश की आर्थिक व्यवस्था को सुदृढ़ करने में भी बहुत महत्वपूर्ण है।

(1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या करता है।
(2) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है।
(3) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।
(4) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है।

15. अनुच्छेद के आधार पर, भारत की सांस्कृतिक संपदा के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए :
(a) यह कई सहस्राब्दियों की समय-सीमा में प्रकट हुई है।
(b) यह राष्ट्रीय पर्यटन स्लोगन, 'अतुल्य भारत' के लिए मूलभूत औचित्य प्रदान करती है।
(c) इसका वैश्विक प्रभाव विशुद्ध रूप से केवल आध्यात्मिक प्रथाओं और शास्त्रीय शिक्षाविदों तक ही सीमित है।
(d) इसमें मूर्त रचनाएँ और अमूर्त तत्त्व दोनों शामिल हैं।
नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

16. रेडियो और टेलीविजन उदाहरण हैं :

(1) समूह संचार के (2) अंतःवैयक्तिक संचार के
(3) अंतर-वैयक्तिक संचार के
(4) जनसंचार के

17. किस मानदंड के आधार पर संचार को 'अंतःवैयक्तिक', 'अंतर-वैयक्तिक', 'समूह' और 'जनसंचार' में वर्गीकृत किया जा सकता है ?

(1) संचार का माध्यम
(2) संचार में भाग लेने वालों की संख्या
(3) संचार का संदेश (4) संचार का उद्देश्य



18. 'Circumlocution' as a barrier to communication refers to :
 (1) Communicating through excessive use of technical jargon
 (2) Using an unnecessarily roundabout way of expressing an idea instead of being direct
 (3) A breakdown in communication caused by physical noise in the channel
 (4) Withholding information deliberately to maintain power
19. A technical word interpreted differently by the sender and receiver illustrates :
 (1) Physical barrier (2) Semantic barrier
 (3) Mechanical barrier
 (4) Physiological barrier
20. In an organization, communication that takes place between employees belonging to different departments at the same hierarchical level is known as :
 (1) Vertical communication
 (2) Horizontal communication
 (3) Diagonal communication
 (4) Upward communication
21. A shopkeeper takes 10% profit on his goods. He lost 20% of his goods during a theft. What is his loss percent ?
 (1) 10% (2) 12%
 (3) 8% (4) 14%
22. Next term of the following letter series is - AZBY, CWFT, ETJO, GQNJ,
 (1) IOQE (2) INQF
 (3) IORF (4) INRE
23. A is sister of B. F is daughter of G. C is mother of B. D is father of C. E is mother of D. A is related to D as :
 (1) Granddaughter (2) Daughter
 (3) Daughter-in-law (4) Sister
24. Next term of the following number series is - 21, 65, 121, 209, 321, 453, 621,
 (1) 809 (2) 797
 (3) 799 (4) 807

18. संचार में बाधा के रूप में "वाक्वैचित्र्य" (Circumlocution) का तात्पर्य है
 (1) अत्यधिक तकनीकी विशिष्ट शब्दावली के प्रयोग से संचार करना ।
 (2) किसी विचार को सीधे तरीके से व्यक्त करने के बजाए अनावश्यक रूप से घुमा-फिराकर व्यक्त करना ।
 (3) संचार माध्यम में भौतिक शोर के कारण होने वाला अवरोध ।
 (4) शक्ति बनाए रखने के लिए जानबूझकर सूचना को रोकना ।
19. कोई तकनीकी शब्द जिसे प्रेषक और प्राप्तकर्ता अलग-अलग अर्थों में समझते हैं, वह किसका उदाहरण होगा ?
 (1) भौतिक बाधा (2) अर्थगत बाधा
 (3) यांत्रिक बाधा (4) शारीरिक बाधा
20. किसी संगठन में समान पदानुक्रमीय स्तर पर स्थित विभिन्न विभागों के कर्मचारियों के बीच होने वाला संचार क्या कहलाता है ?
 (1) ऊर्ध्वाधर संचार (2) क्षैतिज संचार
 (3) विकर्ण संचार (4) ऊर्ध्वगामी संचार
21. एक दुकानदार अपने सामान पर 10% का मुनाफा कमाता है । चोरी में उसका 20% सामान चला गया । उसका हानि प्रतिशत क्या है ?
 (1) 10% (2) 12%
 (3) 8% (4) 14%
22. निम्न वर्ण श्रेणी का अगला पद है - AZBY, CWFT, ETJO, GQNJ,
 (1) IOQE (2) INQF
 (3) IORF (4) INRE
23. A, B की बहन है । F, G की बेटी है । C, B की माँ है । D, C के पिता है । E, D की माँ है । A का D से क्या सम्बन्ध है ?
 (1) पोती/नातिन (2) बेटी
 (3) बहू (4) बहन
24. निम्न संख्या श्रेणी का अगला पद है - 21, 65, 121, 209, 321, 453, 621,
 (1) 809 (2) 797
 (3) 799 (4) 807



25. $\frac{1}{15} + \frac{1}{35} + \frac{1}{63} + \frac{1}{99} + \frac{1}{143}$ is equal to

(1) $\frac{8}{39}$

(2) $\frac{5}{39}$

(3) $\frac{7}{39}$

(4) $\frac{2}{39}$

26. Which of the codes given below contains only the correct statements ?

Statements :

(a) Venn diagram represents the arguments graphically.

(b) Venn diagram can enhance our understanding.

(c) Venn diagram may be called valid or invalid.

(d) Venn diagram is clear method of notation.

(1) (a), (b) and (c) only

(2) (a), (b) and (d) only

(3) (b), (c) and (d) only

(4) (a), (c) and (d) only

27. A horse ran 100 miles without stopping. What was the average speed in miles per hour ?

Statements :

I. The horse ran 20 miles per hour for the first 50 miles.

II. The entire journey starts from 8 pm on day one to 4 am the following day.

Select one of the answer choices given, whether the data given in the statements are sufficient for answering the question.

(1) Statement I alone is sufficient.

(2) Statement II alone is sufficient.

(3) Both statements I and II taken together are sufficient .

(4) None of the statement is sufficient.

28. "Planets are very large in size. Therefore, the atoms, from which they are formed, should be large enough." This inference commits which kind of fallacy ?

(1) Fallacy of ambiguity

(2) Fallacy of equivocation

(3) Fallacy of division (4) Ad populum

25. $\frac{1}{15} + \frac{1}{35} + \frac{1}{63} + \frac{1}{99} + \frac{1}{143}$ बराबर है

(1) $\frac{8}{39}$

(2) $\frac{5}{39}$

(3) $\frac{7}{39}$

(4) $\frac{2}{39}$

26. नीचे दिए गए कूटों में से किसमें केवल सही कथन है ?
कथन :

(a) वेन आरेख तर्कों को ग्राफ के रूप में दिखाता है ।

(b) वेन आरेख हमारी समझ को बेहतर बना सकता है ।

(c) वेन आरेख को सही या गलत कहा जा सकता है ।

(d) वेन आरेख आकृतियों को दिखाने का एक स्पष्ट तरीका है ।

(1) केवल (a), (b) और (c)

(2) केवल (a), (b) और (d)

(3) केवल (b), (c) और (d)

(4) केवल (a), (c) और (d)

27. एक घोड़ा बिना रुके 100 मील दौड़ा । उसकी औसत गति मील प्रति घंटा में क्या थी ?

कथन

I. घोड़ा पहले 50 मील तक 20 मील प्रति घंटा की गति से दौड़ा ।

II. पूरी यात्रा पहले दिन रात 8 बजे शुरू हुई और अगले दिन सुबह 4 बजे खत्म हुई ।

दिये गये उत्तर विकल्पों में से चुनकर बतायें कि क्या कथनों में दी गयी जानकारी सवाल का जवाब देने के लिये काफी है ।

(1) सिर्फ कथन I. काफी है ।

(2) सिर्फ कथन II. काफी है ।

(3) कथन I. और II. मिलकर काफी हैं ।

(4) कोई भी कथन काफी नहीं है ।

28. "ग्रहों का आकार बहुत बड़ा है । इसलिये परमाणु, जिससे ये बने हैं, का आकार पर्याप्त बड़ा होना चाहिये ।" यह अनुमान किस प्रकार के हेतुभास को दिखाता है ?

(1) अस्पष्टता का हेतुभास

(2) शब्दार्थ-भ्रम का हेतुभास

(3) विभाजन का हेतुभास (4) लोकप्रियता का तर्कदोष



29. Consider the statement and the following assumptions and decide which of the assumptions is implicit in the statement.
Statement : The new environmental law has been passed in our parliament with two-third majority.

Assumptions :

I : Protecting the environment has become a very important issue in our society.

II : This will absolve the government of its responsibility for any further damage to the environment.

(1) Only assumption I is implicit.

(2) Only assumption II is implicit.

(3) Both I and II are implicit.

(4) Neither I nor II is implicit.

30. Consider the following propositions :

A is human and mortal.

B is human and mortal.

C is human and mortal.

D is human and mortal.

Therefore, 'All humans are mortal' is an example of :

(1) Deductive argument

(2) Inductive argument

(3) Syllogistic argument

(4) None of these

31. Which of the following best describes the primary purpose of data governance in an organization ?

(1) Managing the complete life cycle of data, including storage, processing and disposal.

(2) Identifying key business entities and improving the quality of master data.

(3) Establishing processes, roles, policies, standards and responsibilities to ensure the effective and efficient use of data.

(4) Creating and maintaining data warehouses for business intelligence applications.

32. In qualitative data interpretation, data is often coded primarily to :

(1) Calculate the mean and standard deviation.

(2) Convert data into numerical values.

(3) Group and label data into identifiable themes.

(4) Perform regression analysis.

29. कथन और उसके बाद दी गई धारणाओं पर विचार करें और तय करें कि कौन सी धारणा कथन में निहित है।

कथन : हमारी संसद में नया पर्यावरण कानून दो-तिहाई बहुमत से पारित किया गया है।

धारणाएँ :

I : हमारे समाज में पर्यावरण की रक्षा करना एक बहुत महत्वपूर्ण मुद्दा बन गया है।

II : इससे सरकार पर्यावरण को होने वाले किसी भी और नुकसान के लिये अपनी जिम्मेदारी से मुक्त हो जायेगी।

(1) केवल धारणा I निहित है।

(2) केवल धारणा II निहित है।

(3) I और II दोनों निहित हैं।

(4) न तो I और न ही II निहित है।

30. निम्न तर्कवाक्यों पर विचार करें :

A इंसान है और नश्वर है।

B इंसान है और नश्वर है।

C इंसान है और नश्वर है।

D इंसान है और नश्वर है।

इसलिये, 'सभी इंसान नश्वर हैं।' किसका उदाहरण है ?

(1) निगमनात्मक तर्क

(2) आगमनात्मक तर्क

(3) न्याय-वाक्य सम्बन्धी तर्क

(4) इनमें से कोई नहीं

31. निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प किसी संगठन में प्रदत्त शासन के प्रमुख उद्देश्य का सर्वोत्तम वर्णन करता है ?

(1) प्रदत्त के सम्पूर्ण जीवन-चक्र का प्रबन्धन करना, जिसमें उसका भंडारण, प्रसंस्करण तथा निपटान सम्मिलित हैं।

(2) प्रमुख व्यावसायिक इकाइयों की पहचान करना तथा मूल प्रदत्त की गुणवत्ता में सुधार करना।

(3) प्रदत्त के प्रभावी एवं दक्ष उपयोग को सुनिश्चित करने हेतु प्रक्रियाओं, भूमिकाओं, नीतियों, मानकों तथा उत्तरदायित्वों की स्थापना करना।

(4) व्यावसायिक बुद्धिमत्ता अनुप्रयोगों के लिए प्रदत्त भंडारों का निर्माण एवं रखरखाव करना।

32. गुणात्मक आँकड़ों की व्याख्या में आँकड़ों का कूटांकन मुख्यतः किस उद्देश्य से किया जाता है ?

(1) माध्य एवं मानक विचलन की गणना करने के लिए।

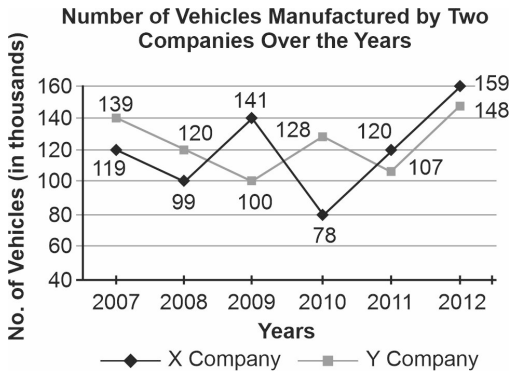
(2) आँकड़ों को संख्यात्मक मानों में परिवर्तित करने के लिए।

(3) आँकड़ों को पहचान योग्य विषय-वस्तुओं के आधार पर समूहबद्ध एवं नामांकित करने के लिए।

(4) प्रतिगमन विश्लेषण करने के लिए

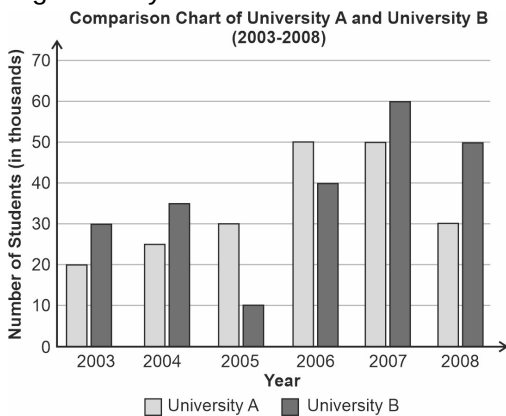


33. Study the following graph carefully and answer the given question. The graph consists of data about the number of vehicles produced by companies X & Y over the years. In which of the following years, the difference between the productions of companies X & Y was the maximum ?



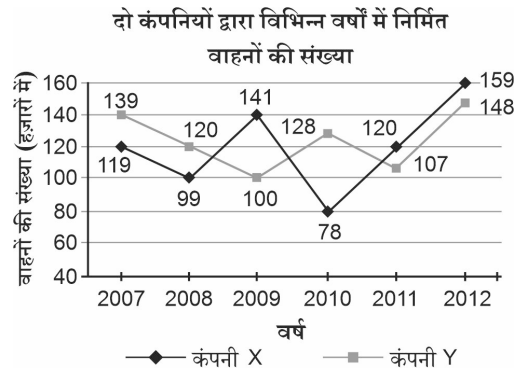
- (1) 2010 (2) 2008
(3) 2007 (4) 2009

34. The bar graph consists of data on number of students passed (in thousands) from two universities A and B in the years 2003 to 2008. Study the bar graph given below and answer the following question :
What is difference between the total number of students passed from both the universities together in 2007 and the total number of students passed from both the universities together in year 2005 ?



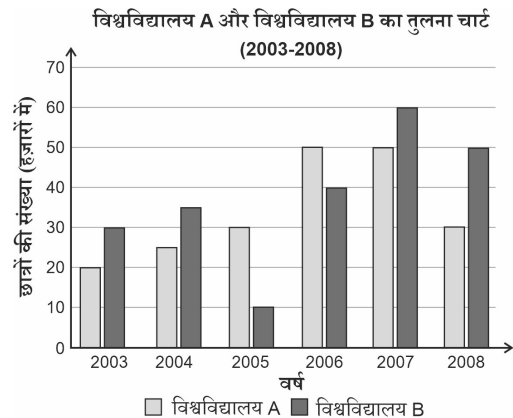
- (1) 20000 (2) 30000
(3) 60000 (4) 70000

33. नीचे दिए गए ग्राफ को ध्यान से देखें और पूछे गये सवाल का जवाब दें। यह ग्राफ X और Y दो कंपनियों द्वारा विभिन्न वर्षों में बनाए गए वाहनों की संख्या के बारे में जानकारी देता है।
इनमें से किस साल में कंपनी X और Y के उत्पादन के बीच का अन्तर सबसे अधिक था ?



- (1) 2010 (2) 2008
(3) 2007 (4) 2009

34. बार आरेख में 2003 से 2008 तक के वर्षों में दो विश्वविद्यालयों A और B से उत्तीर्ण छात्रों की संख्या (हज़ारों में) का आँकड़ा दिया गया है। नीचे दिए गए बार आरेख का अध्ययन करें और निम्नलिखित प्रश्न का उत्तर दें :
वर्ष 2007 में दोनों विश्वविद्यालयों से मिलाकर उत्तीर्ण छात्रों की कुल संख्या और वर्ष 2005 में दोनों विश्वविद्यालयों से मिलाकर उत्तीर्ण छात्रों की कुल संख्या के बीच कितना अन्तर था ?



- (1) 20000 (2) 30000
(3) 60000 (4) 70000



35. The following table presents data on the number of vehicles of three types (A, B and C) produced by a company over seven years, from 2012 to 2018. Based on data in table, answer the question given below :

The number of A type vehicles produced in the year 2014 was what percent of the number of C type of vehicles produced in the year 2016 ?

Year	A Type	B Type	C Type
2012	5,000	20,000	15,000
2013	15,000	10,000	22,500
2014	10,000	15,000	30,000
2015	17,500	15,000	23,000
2016	25,000	20,000	15,000
2017	13,000	25,000	20,000
2018	30,000	35,000	25,000

- (1) Approximately 33.33%
 (2) Approximately 66.67%
 (3) Approximately 50.25%
 (4) Approximately 15.63%
36. The primary purpose of the National Academic Depository is
- (1) To host video lectures for university students.
 (2) To provide Massive Open Online Courses (MOOCs).
 (3) To facilitate the digital storage and verification of academic degrees.
 (4) To provide funds for the research projects.
37. The objective of Digital India Mission is :
- (1) To transform India into a digitally empowered society and knowledge economy.
 (2) To promote industries.
 (3) To develop agricultural field.
 (4) To enhance the physical infrastructure.
38. Which layer of OSI reference model establishes the route between the sending and receiving stations ?
- (1) Network layer (2) Data link layer
 (3) Transport layer (4) Physical layer

35. निम्नलिखित तालिका में एक कंपनी द्वारा सात वर्षों 2012 से 2018 तक, तीन प्रकार के वाहनों (A, B और C) के उत्पादन की संख्या के बारे में आँकड़ा प्रस्तुत किया गया है। तालिका में दिए गए आँकड़ों के आधार पर नीचे दिए गए प्रश्न का उत्तर दें :

वर्ष 2014 में बनी A प्रकार के वाहनों की संख्या, वर्ष 2016 में बनी C प्रकार के वाहनों की संख्या का कितना प्रतिशत थी ?

वर्ष	A प्रकार	B प्रकार	C प्रकार
2012	5,000	20,000	15,000
2013	15,000	10,000	22,500
2014	10,000	15,000	30,000
2015	17,500	15,000	23,000
2016	25,000	20,000	15,000
2017	13,000	25,000	20,000
2018	30,000	35,000	25,000

- (1) लगभग 33.33% (2) लगभग 66.67%
 (3) लगभग 50.25% (4) लगभग 15.63%
36. नेशनल एकेडेमिक डिपोजिटरी का मूल उद्देश्य क्या है ?
- (1) विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के लिए वीडियो लेक्चर (दृश्य-श्रव्य व्याख्यान) आयोजित/उपलब्ध करवाना।
 (2) वृहद् मुक्त ऑनलाइन पाठ्यक्रम (MOOCs) उपलब्ध करवाना।
 (3) शैक्षणिक उपाधियों के डिजिटल भंडारण एवम् सत्यापन को सुगम बनाना।
 (4) शोध परियोजनाओं (रिसर्च प्रोजेक्ट) के लिए वित्तीय सहायता उपलब्ध करवाना।
37. डिजिटल इंडिया मिशन का उद्देश्य क्या है ?
- (1) भारत को डिजिटल रूप से सशक्त समाज एवम् ज्ञान आधारित अर्थव्यवस्था में परिवर्तित करना।
 (2) उद्योगों को बढ़ावा देना।
 (3) कृषि क्षेत्र का विकास करना।
 (4) भौतिक अवसंरचना (फीजिकल इन्फ्रास्ट्रक्चर) को मजबूत बनाना।
38. ओ.एस.आई. संदर्भ मॉडल की कौन सी परत (लेयर) प्रेषक और प्राप्तकर्ता स्टेशनों के बीच पथ (रूट) का निर्धारण करती है ?
- (1) नेटवर्क परत (2) डेटा लिंक परत
 (3) ट्रांसपोर्ट परत (4) भौतिक (फीजिकल) परत



39. Which protocol is used for remote login ?
 (1) HTTP (2) FTP
 (3) SMTP (4) Telnet
40. Which of the following is a unique 12 digit identification number linked to the Academic Bank of Credits (ABC) ?
 (1) Aadhar (2) APAAR
 (3) ISSN (4) IMEI
41. What is key conceptual difference between the Millennium Development Goals (MDGs) and Sustainable Development Goals (SDGs) ?
 (1) MDGs focused only on environmental issues, while SDGs focus only on economic issues.
 (2) MDGs were universal while SDGs apply only to developing countries.
 (3) Compared with MDGs, the SDGs integrate economic, social and environmental dimensions of development more comprehensively.
 (4) MDGs included more objectives and targets than SDGs.
42. Excessive application of Nitrogen-rich fertilizers is most commonly associated with which of the following environmental impacts ?
 (1) Increased soil salinity.
 (2) Eutrophication and acceleration in soil acidification.
 (3) Eutrophication and acceleration in soil basicity.
 (4) Both Increased soil salinity & Eutrophication and acceleration in soil acidification.
43. According to India's National Forest Policy (1988), what proportion of total geographical area of country's hilly and mountainous region should be maintained under forest and tree cover ?
 (1) One-third of such area
 (2) One-fourth of such area
 (3) Two-fifth of such area
 (4) Two-third of such area

39. कौन सा प्रोटोकॉल दूरस्थ लॉगिन (रिमोट लॉगिन) के काम आता है ?
 (1) HTTP (2) FTP
 (3) SMTP (4) Telnet
40. एकेडेमिक बैंक ऑफ क्रेडिट्स (ABC) से संबद्ध 12 अंक की अनन्य परिचायक संख्या (यूनिक आइडेंटिटी नंबर) है :
 (1) आधार (2) अपार
 (3) आई.एस.एस.एन. (4) आई.एम.ई.आई.
41. सहस्राब्दी विकास लक्ष्यों (MDGs) तथा सतत विकास लक्ष्यों (SDGs) के मध्य मुख्य वैचारिक अंतर क्या है ?
 (1) MDGs केवल पर्यावरणीय विषयों पर केन्द्रित थे, जबकि SDGs केवल आर्थिक विषयों पर केन्द्रित हैं।
 (2) MDGs सार्वभौमिक थे, जबकि SDGs केवल विकासशील देशों पर लागू होते हैं।
 (3) MDGs की तुलना में SDGs विकास के आर्थिक, सामाजिक तथा पर्यावरणीय आयामों को अधिक व्यापक रूप से एकीकृत करते हैं।
 (4) MDGs में SDGs की तुलना में अधिक उद्देश्य एवं लक्ष्य शामिल थे।
42. नाइट्रोजन-समृद्ध उर्वरकों का अत्यधिक उपयोग सामान्यतः निम्नलिखित में से किस पर्यावरणीय परिणाम से सर्वाधिक संबंधित है ?
 (1) मृदा लवणता में बढ़ोतरी।
 (2) सुपोषणता एवं मृदा अम्लीकरण त्वरण।
 (3) सुपोषणता एवं मृदा क्षारकता त्वरण।
 (4) दोनों मृदा लवणता में बढ़ोतरी एवं सुपोषणता एवं मृदा अम्लीकरण त्वरण।
43. भारत की राष्ट्रीय वन नीति (1988) के अनुसार, देश के पर्वतीय एवं पहाड़ी क्षेत्रों के कुल भौगोलिक क्षेत्रफल का कितना भाग वन एवं वृक्ष आवरण के अंतर्गत बनाये रखा जाना चाहिए ?
 (1) ऐसे क्षेत्रफल का एक-तिहाई
 (2) ऐसे क्षेत्रफल का एक-चौथाई
 (3) ऐसे क्षेत्रफल का दो-पंचमांश
 (4) ऐसे क्षेत्रफल का दो-तिहाई



44. Which of the following groups of gases is NOT strictly a group of greenhouse gases ?
 (1) Carbon dioxide (CO₂), Nitrous oxide (N₂O), Methane (CH₄)
(2) Carbon monoxide (CO), Carbon dioxide (CO₂), Methane (CH₄)
 (3) Carbon dioxide (CO₂), Ozone (O₃), Methane (CH₄)
 (4) Water vapour (H₂O), Carbon dioxide (CO₂), Methane (CH₄)
45. Which of the following sequences correctly represents the chronological order of the standard disaster management cycle phases as recognized by the National Disaster Management Authority (NDMA), Government of India ?
(1) Mitigation → Preparedness → Response → Recovery
 (2) Recovery → Mitigation → Response → Preparedness
 (3) Response → Mitigation → Recovery → Preparedness
 (4) Preparedness → Recovery → Mitigation → Response
46. Which of the following organizations is working for Indianization of education ?
 (1) Smile foundation (2) Nanhi Kali
(3) Bhartiya Shikshan Mandal
 (4) Rupayan Sansthan, Borunda
47. Which of the following is an ancient language typically studied under oriental learning institution in India ?
 (1) Mojo **(2) Prakrit**
 (3) Verse (4) Carbon
48. Which is a national skill certification scheme aimed at making India's youth job ready ?
 (1) PMJDY **(2) PMKVY**
 (3) PMJAY (4) PMSBY
49. The PM Shri Narendra Modi urged to revive which old Indian tradition in the 135th episode of Mann Ki Baat ?
 (1) Ashwamedha (2) Jatkarma
 (3) Rajyabhishek **(4) Shastrartha**

44. निम्नलिखित में से कौन सा गैसों का समूह पूर्णतः ग्रीनहाउस गैसों का समूह नहीं है ?
 (1) कार्बन डाइऑक्साइड (CO₂), नाइट्रस ऑक्साइड (N₂O), मीथेन (CH₄)
(2) कार्बन मोनोऑक्साइड (CO), कार्बन डाइऑक्साइड (CO₂), मीथेन (CH₄)
 (3) कार्बन डाइऑक्साइड (CO₂), ओजोन (O₃), मीथेन (CH₄)
 (4) जल वाष्प (H₂O), कार्बन डाइऑक्साइड (CO₂), मीथेन (CH₄)
45. राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (NDMA), भारत सरकार द्वारा मान्यता-प्राप्त मानक आपदा प्रबंधन चक्र के चरणों के सही कालानुक्रमिक क्रम को निम्नलिखित में से कौन सा अनुक्रम दर्शाता है ?
(1) शमन → तत्परता → अनुक्रिया → पुनर्प्राप्ति
 (2) पुनर्प्राप्ति → शमन → अनुक्रिया → तत्परता
 (3) अनुक्रिया → शमन → पुनर्प्राप्ति → तत्परता
 (4) तत्परता → पुनर्प्राप्ति → शमन → अनुक्रिया
46. निम्नलिखित में से कौन सा संगठन शिक्षा के भारतीयकरण के लिए कार्यरत है ?
 (1) स्माइल फाउंडेशन (2) नन्ही कली
(3) भारतीय शिक्षण मंडल (4) रूपायन संस्थान, बोरुंदा
47. निम्नलिखित में से कौन सी एक पुरातन भाषा है, जिसका अध्ययन सामान्यतः भारत के प्राच्य शिक्षा (ओरिएण्टल लर्निंग) संस्थानों में किया जाता है ?
 (1) मोजो (Mojo) **(2) प्राकृत (Prakrit)**
 (3) वर्स (Verse) (4) कार्बन (Carbon)
48. कौन सी राष्ट्रीय कौशल प्रमाणन योजना भारत के युवाओं को रोज़गार के लिए तैयार करती है ?
 (1) पीएमजेडीवाई **(2) पीएमकेवीवाई**
 (3) पीएमजेएवाई (4) पीएमएसबीवाई
49. प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने मन की बात के 135वें संस्करण में किस भारतीय पुरातन पद्धति के पुनरुत्थान की बात कही ?
 (1) अश्वमेध (2) जातकर्म
 (3) राज्याभिषेक **(4) शास्त्रार्थ**



50. Grammarian Panini was associated with :
- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) Nalanda | (2) Vikramshila |
| (3) Takshashila | (4) Odantpuri |

50. वैयाकरण पाणिनि किस विश्वविद्यालय से जुड़े थे ?
- | | |
|--------------|----------------|
| (1) नालंदा | (2) विक्रमशिला |
| (3) तक्षशिला | (4) उदंतपुरी |



Part-II / भाग-II

51. Which of the following is not puruṣārtha catuṣṭaya ?
a. Mokṣa, b. Veda, c. Kāma, d. Artha, e. Ārogya, f. Dharma

(1) All of these (2) a and e
(3) b and e (4) d and e

52. Match the First List with the Second List and select the correct option using the code given below :

First List	Second List
I. Yoga Philosophy	A. Kanad
II. Samkhya Philosophy	B. Gautam
III. Nyaya Philosophy	C. Patanjali
IV. Vaishesika Philosophy	D. Kapil
V. Vishishtadvaita	E. Ramanujacharya

Code :

(1) I-A, II-B, III-C, IV-D, V-E
(2) I-C, II-D, III-B, IV-A, V-E
(3) I-E, II-D, III-C, IV-B, V-A
(4) I-B, II-C, III-A, IV-E, V-D

53. According to Sankhya Philosophy the constituent elements of Prakriti are -

(1) Vata, Pitta and Kapha
(2) Vak, Pani and Vayu
(3) Manas, Buddhi and Ahankara
(4) Satva, Rajas and Tamas

54. Who is considered as the founder of the Purva Mimamsa School of Philosophy ?

(1) Maharshi Jaimini (2) Maharshi Gautam
(3) Maharshi Kapila (4) None of these

55. Which of the following is not a Praman according to Nyaya Philosophy ?

(1) Pratyaksha (2) Upamana
(3) Anumana (4) Arthapatti

51. निम्नलिखित में से कौन सा पुरुषार्थ चतुष्टय का अंग नहीं है ?

a. मोक्ष, b. वेद, c. काम, d. अर्थ, e. आरोग्य, f. धर्म
(1) ये सभी (2) a और e
(3) b और e (4) d और e

52. प्रथम सूची व द्वितीय सूची का मिलान कीजिये और कूट की सहायता से सही विकल्प का चयन कीजिए :

प्रथम सूची द्वितीय सूची

I. योग दर्शन	(अ) कणाद
II. सांख्य दर्शन	(ब) गौतम
III. न्याय दर्शन	(स) पतञ्जलि
IV. वैशेषिक दर्शन	(द) कपिल
V. विशिष्टाद्वैत	(य) रामानुजाचार्य

कूट :

(1) I-अ, II-ब, III-स, IV-द, V-य
(2) I-स, II-द, III-ब, IV-अ, V-य
(3) I-य, II-द, III-स, IV-ब, V-अ
(4) I-ब, II-स, III-अ, IV-य, V-द

53. सांख्यदर्शन शास्त्र के अनुसार प्रकृति के घटक तत्त्व हैं -

(1) वात, पित्त और कफ (2) वाक्, पाणि और वायु
(3) मनस, बुद्धि और अहंकार
(4) सत्त्व, रज और तम

54. पूर्व मीमांसा दर्शन विचारधारा के जनक कौन हैं ?

(1) महर्षि जैमिनि (2) महर्षि गौतम
(3) महर्षि कपिल (4) इनमें से कोई नहीं

55. निम्न में से न्याय दर्शन के अनुसार प्रमाण नहीं है -

(1) प्रत्यक्ष (2) उपमान
(3) अनुमान (4) अर्थापत्ति



56. In the Shanti Parv of the Mahabharata, how many stages of life, beginning with Brahmacharya were described by Pitamaha Bhishma ?
 (1) 3 (2) 4
 (3) 5 (4) None of these
57. According to Jain Philosophy, the path of Liberation is :
 (1) Samyag darśana (2) Samyag jñāna
 (3) Samyag cāritra (4) All of these
58. What is the total number of elements in Yoga Philosophy ?
 (1) 24 (2) 25
 (3) 26 (4) 2
59. Who is the writer of "The Life Divine" and "Synthesis of Yoga" book ?
 (1) Sri Aurobindo (2) Maharshi Raman
 (3) T. Krishnamacharya
 (4) Iyengar
60. Which of the following name does not belong to Patanjali ?
 (1) Gonikaputra (2) Sheshraj
 (3) Punyaraj (4) Ahitpati
61. In the third section of Kenopaniṣad, in what form did Brahman appear before the gods ?
 (1) Indra (2) Mātariśvā
 (3) Yakṣa (4) Jātvedas
62. Which Upanishad describes "Yoga as the steady control of the senses" ?
 (1) Keno Upanishad (2) Katho Upanishad
 (3) Mundaka Upanishad
 (4) Mandukya Upanishad
63. According to Sage Pippalada in the Prashna Upanishad, what did Prajapati create through penance ?
 (1) Manu-Śatarūpā (2) Saci-Purandara
 (3) Rayi-Prāna (4) None of these

56. महाभारत शान्ति पर्व में पितामह भीष्म ने ब्रह्मचर्यादि कितने आश्रमों का वर्णन किया है ?
 (1) 3 (2) 4
 (3) 5 (4) इनमें से कोई नहीं
57. जैन दर्शन मतानुसार मोक्ष मार्ग है
 (1) सम्यग्दर्शन (2) सम्यग्ज्ञान
 (3) सम्यक्चरित्र (4) ये सभी
58. योगदर्शन में कुल तत्त्वों की संख्या है -
 (1) 24 (2) 25
 (3) 26 (4) 2
59. "द लाइफ डिवाइन" और "सिंथेसिस ऑफ योगा" पुस्तक के लेखक हैं -
 (1) श्री अरविन्दो (2) महर्षि रमण
 (3) टी. कृष्णामाचार्य (4) आयोगर
60. निम्न में से कौन सा नाम पतञ्जलि का नहीं है ?
 (1) गोनिकपुत्र (2) शेषराज
 (3) पुण्यराज (4) अहितपति
61. केनोपनिषद् तृतीय खण्ड में ब्रह्म, देवताओं के सामने किस रूप में प्रकट हुए ?
 (1) इन्द्र (2) मातारिश्वा
 (3) यक्ष (4) जातवेदस्
62. "इन्द्रियों की स्थिर धारणा का नाम योग है ।" किस उपनिषद् में वर्णित है ?
 (1) केनोपनिषद् (2) कठोपनिषद्
 (3) मुण्डकोपनिषद् (4) माण्डूक्योपनिषद्
63. प्रश्नोपनिषद् में पिप्लाद मुनि के अनुसार प्रजापति ने तप करके क्या उत्पन्न किया ?
 (1) मनु-शतरूपा (2) शचि पुरन्दर
 (3) रयि-प्राण (4) इनमें से कोई नहीं



64. According to the Mandukya Upanishad, what is the first quarter of the self (soul) that has seven limbs and nineteen mouths and experiences gross objects ?
 (1) Vaiśvānara (2) Taijasa
 (3) Prājña (4) None of these
65. According to Aitareya Upanishad, by means of what did the Aadipurush consume the food created for the Lokpaal ?
 (1) Apāna (2) Prāna
 (3) Vāni (4) None of these
66. Those Bhakts who remember god for the sake of worldly comforts are called as -
 (1) Arta (the distressed)
 (2) Jigyasu (the inquisitive)
 (3) Artharthi (the seeker of wealth)
 (4) Jñāni (the man of wisdom)
67. Whose children are the "Dev" and "Asur" ?
 (1) Prajapati (2) Brahma
 (3) Vishnu (4) None of these
68. In which Upanishad Annadi Panchkosha doctrine is discussed or exists ?
 (1) Taittiriyaopanishad (2) Kenopanishad
 (3) Taittiriyaopanishad and Kenopanishad Both
 (4) None of these
69. What does an Asuri Sampada Seeker attain ?
 (1) Hell (Narak) (2) Heaven (Swarg)
 (3) Salvation (Moksh)
 (4) Bondage (Bandhan)
70. What is discussed in the verse "Karmanye Vadhikaraste....." of Shrimad Bhagvad Gita ?
 (1) Jñāna (2) Karma
 (3) Bhakti (4) None of these
71. According to Shvetashvatara Upanishad, what does a practioner see before attaining perfection in yoga ?
 (1) Nihāra (2) Agni
 (3) Juganū (4) All of these

64. माण्डूक्योपनिषद् के अनुसार सात अंगों वाले, उन्नीस मुखों वाले और जो स्थूल विषयों का भोक्ता है उस आत्मा का प्रथम पाद क्या है ?
 (1) वैश्वानर (2) तैजस
 (3) प्राज्ञ (4) इनमें से कोई नहीं
65. ऐतरेयोपनिषद् के अनुसार, लोकपालों के आहारार्थ रचे गए अन्न को उस आदि पुरुष ने किसके द्वारा ग्रहण किया ?
 (1) अपान से (2) प्राण से
 (3) वाणी से (4) इनमें से कोई नहीं
66. सांसारिक सुख साधनों के लिये जो ईश्वर का स्मरण करता है उस भक्त को कहते हैं -
 (1) आर्त्त (2) जिज्ञासु
 (3) अर्थार्थी (4) ज्ञानी
67. "देव" और "असुर" ये दोनों किसकी सन्तानें हैं ?
 (1) प्रजापति (2) ब्रह्मा
 (3) विष्णु (4) इनमें से कोई नहीं
68. अन्नादि पंचकोश विचार किस उपनिषद् में है ?
 (1) तैत्तिरीयोपनिषद् (2) केनोपनिषद्
 (3) तैत्तिरीयोपनिषद् और केनोपनिषद् दोनों
 (4) इनमें से कोई नहीं
69. आसुरी सम्पदा वाले साधकों को क्या प्राप्त होता है ?
 (1) नरक (2) स्वर्ग
 (3) मोक्ष (4) बन्धन
70. श्रीमद्भगवद्गीता के "कर्मण्येवाधिकारस्ते....." श्लोक में किसकी चर्चा की गई है ?
 (1) ज्ञान की (2) कर्म की
 (3) भक्ति की (4) इनमें से कोई नहीं
71. श्वेताश्वतरोपनिषद् के अनुसार, योग सिद्धि से पूर्व क्या दिखाई देता है ?
 (1) निहार (2) अग्नि
 (3) जुगनू (4) ये सभी



72. According to Shvetashvatara Upanishad, what kind of place is suitable for practising Pranayama ?

- (1) Sacred (2) Pleasant
(3) Cave (4) All of these

73. Match the functions of Upapranas as per Yoga Chudamani Upanishad :

- | | |
|---------------|-------------|
| I. Naag | a. Sneezing |
| II. Kurma | b. Yawning |
| III. Krikala | c. Belching |
| IV. Devadatta | d. Blinking |

Code :

- (1) I-c, II-d, III-a, IV-b (2) I-d, II-c, III-b, IV-a
(3) I-b, II-a, III-c, IV-d (4) I-a, II-b, III-d, IV-c

74. Which forms of yoga are described in the Yogarajo Upanishad ?

- (1) Rajyoga, Dhyanyoga, Mantrayoga and Layyoga
(2) Karmayoga, Dhyanyoga, Jñānayoga and Rajyoga
(3) Mantrayoga, Layyoga, Hathyoga and Rajyoga
(4) Hathyoga, Mantrayoga, Layyoga and Dhyanyoga

75. According to Yogakundalini Upanishad, what is the third of the ten obstacles to the practise of yoga ?

- (1) Pramattatā (2) Ālasya
(3) Anākhya (4) Bhrānti

76. How many limbs of hathyoga are there in Yogatattvopaniṣad ?

- (1) Seven (2) Six
(3) Eight (4) Four

77. In the Yogatattvopaniṣad, which of the following is included in subtle food (Sukshma Ahara) ?

- (1) Yama (2) Niyam
(3) Asana (4) Pratyahar

72. श्वेताश्वतरोपनिषद् के अनुसार, प्राणायाम करने के लिए योग्य स्थान कैसा होना चाहिए ?

- (1) पवित्र (2) मनोनुकूल
(3) गुहा (4) ये सभी

73. उपप्राणों के कार्यों का मिलान योग चूड़ामण्यूपनिषद् के अनुसार कीजिये :

- | | |
|-------------|--------------|
| I. नाग | अ. छींकना |
| II. कूर्म | ब. जँभाई |
| III. कृकल | स. डकार |
| IV. देवदत्त | द. पलक झपकना |

कूट :

- (1) I-स, II-द, III-अ, IV-ब
(2) I-द, II-स, III-ब, IV-अ
(3) I-ब, II-अ, III-स, IV-द
(4) I-अ, II-ब, III-द, IV-स

74. योगराजोपनिषद् में कौन-कौन से योग वर्णित हैं ?

- (1) राजयोग, ध्यानयोग, मंत्रयोग व लययोग
(2) कर्मयोग, ध्यानयोग, ज्ञानयोग व राजयोग
(3) मंत्रयोग, लययोग, हठयोग व राजयोग
(4) हठयोग, मंत्रयोग, लययोग व ध्यानयोग

75. योगकुण्डलिनी उपनिषद् के अनुसार, योगाभ्यास के दस विघ्नों में तीसरा विघ्न है -

- (1) प्रमत्तता (2) आलस्य
(3) अनाख्य (4) भ्रान्ति

76. योगतत्त्वोपनिषद् में हठयोग के कितने अंग हैं ?

- (1) सात (2) छः
(3) आठ (4) चार

77. योगतत्त्वोपनिषद् में सूक्ष्म आहार को निम्न में से किसमें शामिल किया गया है ?

- (1) यम (2) नियम
(3) आसन (4) प्रत्याहार



78. In the Shvetashvatara Upanishad, the first form in which Brahman manifests upon the practice of yoga is described as follows
 (1) Fog (2) Smoke
 (3) Sun (4) Moon
79. What is the process of raising Kundalini Shakti from the Mooladhar to the space between the eyebrows called ?
 (1) Prānāyāma (2) Śakticālini
 (3) Sirṣāsana (4) All of these
80. What are the two feet of omkara in the form of a swan ?
 (1) Vāta-Pitta Doṣa (2) Rajo-Tamo Guna
 (3) Vāta-Pitta Doṣa and Rajo-Tamo Guna both
 (4) None of these
81. Which of the following is a "Vritti of mind" ?
 (1) Satya (2) Nidrā
 (3) Jāgarana (4) Trātaka
82. What does a Sadhak get after attaining Siddhi in Asteya ?
 (1) Vardan (2) Ashirvad
 (3) Sarvaratna Prapti (4) Vair Tyag
83. What is the tool (source) for attaining Vivekkhyati in yoga ?
 (1) Pranayama (2) Samadhi
 (3) Astangayoga
 (4) Dharana and Dhyana
84. "Kāyendriyasiddhiraśuddhikṣayāttapasah" from where it is quoted ?
 (1) Sāadhanapāda (2) Samādhipāda
 (3) Vibhūtipāda (4) Kaivalyapāda
85. As per Yogasutra, how many types of Pranayama are there -
 (1) Four (2) Eight
 (3) Ten (4) Two
86. The highest form of Samprajnata Samadhi -
 (1) Savichar (2) Nirvichar
 (3) Nirvitarka (4) Aanandanugat

78. श्वेताश्वतरोपनिषद् में योग साधना करने पर ब्रह्म की अभिव्यक्ति का प्रथम स्वरूप किस रूप में प्रकट होता है ?
 (1) कुहरा (2) धुआँ
 (3) सूर्य (4) चन्द्रमा
79. कुण्डलिनी शक्ति को नीचे मूलाधार से ऊपर दोनों भृकुटियों के मध्य ले जाना क्या कहलाता है ?
 (1) प्राणायाम (2) शक्ति चालिनी
 (3) शीर्षासन (4) ये सभी
80. हंस रूपी ओंकार के दोनों पैर क्या हैं ?
 (1) वात-पित्त दोष (2) रजो-तमो गुण
 (3) वात-पित्त दोष व रजो-तमो गुण दोनों
 (4) इनमें से कोई नहीं
81. निम्न में से "चित्त की वृत्ति" कौन सी है ?
 (1) सत्य (2) निद्रा
 (3) जागरण (4) त्राटक
82. अस्तेय में दृढ़स्थित (सिद्धि) हो जाने पर साधक को प्राप्त होता है -
 (1) वरदान (2) आशीर्वाद
 (3) सर्वरत्न प्राप्ति (4) वैर त्याग
83. योग में विवेकख्याति प्राप्त करने का साधन किसे कहा जाता है ?
 (1) प्राणायाम (2) समाधि
 (3) अष्टांग योग (4) धारणा व ध्यान
84. "कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः" कहाँ से उद्धृत है ?
 (1) साधनपाद (2) समाधिपाद
 (3) विभूतिपाद (4) कैवल्यपाद
85. योगसूत्र के अनुसार प्राणायाम के भेद हैं -
 (1) चार (2) आठ
 (3) दस (4) दो
86. सम्प्रज्ञात समाधि का श्रेष्ठ प्रकार है -
 (1) सविचार (2) निर्विचार
 (3) निर्वितर्क (4) आनन्दानुगत



87. What is eliminated in Dharma Megha Samadhi ?
a. Karma, b. Vāta, c. Ānanda, d. Pitta, e. Kleśa, f. Yukti
(1) a, c (2) a, e
(3) c, e (4) a, f
88. The perfection (Siddhi) of the body and senses is attained by
(1) Shauch (Cleanliness)
(2) Santosh (Contentment)
(3) Satya (Truthfulness)
(4) Tap (Austerity)
89. The word that denotes or signifies that Ishwara is
(1) Om (2) Swastik
(3) Om and Swastik both
(4) None of these
90. What are the Yamas called when they are practised without limitations of caste, place, time and circumstances ?
(1) Niyama (2) Samadhi
(3) Mahavratta (4) None of these
91. According to Gherand Samhita, which mudra provides health like a crow ?
(1) Pasini mudra (2) Asvini mudra
(3) Yoni mudra (4) Kaki mudra
92. What is the collective name for Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Trataka and Kapalabhati ?
(1) Panchkarma (2) Shatkarma
(3) Shadaang (4) None of these
93. Where does Kundalini reside ?
(1) Nabhi (2) Hridaya
(3) Mooladhar (4) All of these
94. According to the section on Yogasanas in Gherand Samhita, how many postures are said to bestow siddhis upon human beings ?
(1) 27 (2) 30
(3) 31 (4) 32
95. What is Khenchari ?
(1) Prānāyāma (2) Asana
(3) Mudrā (4) None of these

87. धर्ममेघ समाधि में किसकी निवृत्ति होती है ?
a. कर्म, b. वात, c. आनंद, d. पित्त, e. क्लेश, f. युक्ति
(1) a, c (2) a, e
(3) c, e (4) a, f
88. शरीर और इन्द्रियों की सिद्धि निम्न में से किससे होती है ?
(1) शौच (2) संतोष
(3) सत्य (4) तप
89. ईश्वर का बोधक अथवा वाचक शब्द है -
(1) ओम (2) स्वस्तिक
(3) ओम व स्वस्तिक दोनों (4) इनमें से कोई नहीं
90. जाति, देश, काल आदि की सीमाओं से रहित होकर पालन किए जाने वाले यम क्या कहलाते हैं ?
(1) नियम (2) समाधि
(3) महाव्रत (4) इनमें से कोई नहीं
91. घेरण्ड संहिता के अनुसार, कौवे के समान निरोगता प्रदान करने वाली मुद्रा कौन सी है ?
(1) पाशिनी मुद्रा (2) अश्विनी मुद्रा
(3) योनि मुद्रा (4) काकी मुद्रा
92. धौति, बस्ति, नेति, नौली, त्राटक और कपालभाति का सम्मिलित नाम क्या है ?
(1) पंचकर्म (2) षट्कर्म
(3) षडांग (4) इनमें से कोई नहीं
93. कुण्डलिनी कहाँ वास करती है ?
(1) नाभि (2) हृदय
(3) मूलाधार (4) ये सभी
94. घेरण्ड संहिता के योगासन प्रकरण में मनुष्यलोक में सिद्धियाँ प्रदान करने वाले आसनों की संख्या कितनी बताई गई है ?
(1) 27 (2) 30
(3) 31 (4) 32
95. खेंचरी क्या है ?
(1) प्राणायाम (2) आसन
(3) मुद्रा (4) इनमें से कोई नहीं



96. Which of the following is a part of Surya Namaskar ?
 (1) Bhujangasana (2) Vajrasana
 (3) Shalabhasana (4) None of these
97. Which mudra destroy the fear of old age and death, according to Gherand Samhita ?
 (1) Yoni mudra (2) Tadagi mudra
 (3) Sambhavi mudra (4) Manduki mudra
98. What is the practice of contracting the throat and placing the chin on the chest called ?
 (1) Uddiyāna bandha
 (2) Jālandhara bandha
 (3) Mūlabandha (4) Khenchari mudra
99. What is the width and length of Vastradhauti according to Hathpradeepika ?
 (1) 5 finger width and seven cubits long
 (2) 3 finger width and six cubits long
 (3) 4 finger width and thirty cubits long
 (4) 4 finger width and fifteen cubits long
100. According to the Hathayoga Pradipika, which of the following are forms of Yama ?
 a. Satya, b. Ahimsa, c. Dheerta, d. Balanced diet
 (1) a, b, c
 (2) a, c, d
 (3) b, c, d
 (4) All of these
101. How many vertebrae are there in the human vertebral column ?
 (1) 25
 (2) 30
 (3) 33
 (4) 35
102. How many pairs of cranial nerves are present in the human body ?
 (1) 6
 (2) 10
 (3) 12
 (4) 14

96. सूर्य नमस्कार आसन का एक अंग है
 (1) भुजंगासन (2) वज्रासन
 (3) शलभासन (4) इनमें से कोई नहीं
97. घेरण्ड संहितानुसार किस मुद्रा के अभ्यास से बुढ़ापा और मृत्यु का भय दूर होता है ?
 (1) योनि मुद्रा (2) तड़ागी मुद्रा
 (3) शाम्भवी मुद्रा (4) माण्डूकी मुद्रा
98. कण्ठ का संकुचन करके ठोड़ी को हृदय पर लगाना क्या कहलाता है ?
 (1) उड्डीयान बंध (2) जालंधर बंध
 (3) मूलबंध (4) खेंचरी मुद्रा
99. हठप्रदीपिका के अनुसार, वस्त्रधौति की चौड़ाई व लम्बाई कितनी है ?
 (1) 5 अंगुल चौड़ा और सात हाथ लम्बा
 (2) 3 अंगुल चौड़ा और छः हाथ लम्बा
 (3) 4 अंगुल चौड़ा और तीस हाथ लम्बा
 (4) 4 अंगुल चौड़ा और पन्द्रह हाथ लम्बा
100. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन-कौन से यम के भेद हैं ?
 a. सत्य, b. अहिंसा, c. धीरता, d. संतुलित आहार
 (1) a, b, c
 (2) a, c, d
 (3) b, c, d
 (4) ये सभी
101. मनुष्य के मेरुदण्ड में कितनी कशेरुकाएँ अथवा मेरु होते हैं ?
 (1) 25
 (2) 30
 (3) 33
 (4) 35
102. मानव शरीर में कुल कितनी जोड़ी कपाल तंत्रिकाएँ होती हैं ?
 (1) 6
 (2) 10
 (3) 12
 (4) 14



- 103.** How many types of sensory memory are there ?
(1) Two
(2) Four
(3) There is no type
(4) Three
- 104.** Which is the largest gland in the human body ?
(1) Pancreas
(2) Liver
(3) Kidney
(4) None of these
- 105.** Vitamin B₁ is called as –
(1) Riboflavin
(2) Thiamine
(3) Retinol
(4) Niacin
- 106.** Which organ stores bile in the body ?
(1) Ileum
(2) Small Intestine
(3) Heart
(4) Gall Bladder
- 107.** What is the duration of one cardiac cycle ?
(1) 1.0 second
(2) 0.8 second
(3) 2.0 second
(4) 60 second
- 108.** What are the blood vessels that carry blood towards the heart called ?
(1) Artery
(2) Vein
(3) Nerve
(4) All of these
- 109.** How long does one sleep cycle last ?
(1) 90-120 minutes
(2) 150-300 minutes
(3) 10-20 minutes
(4) None of these

- 103.** संवेदी स्मृति के कितने प्रकार हैं ?
(1) दो
(2) चार
(3) कोई भी प्रकार नहीं है ।
(4) तीन
- 104.** मानव शरीर में सबसे बड़ी ग्रन्थि कौन सी है ?
(1) अग्न्याशय
(2) यकृत
(3) वृक्क
(4) इनमें से कोई नहीं
- 105.** विटामिन B₁ को _____ कहते हैं ।
(1) राइबोफ्लेविन
(2) थाइमिन
(3) रेटिनॉल
(4) नियासिन
- 106.** पित्तरस को शरीर का कौन सा अंग संगृहीत करता है ?
(1) इलियम
(2) छोटी आँत
(3) हृदय
(4) पित्ताशय
- 107.** एक हृदय चक्र कितने समय का होता है ?
(1) 1.0 सेकण्ड
(2) 0.8 सेकण्ड
(3) 2.0 सेकण्ड
(4) 60 सेकण्ड
- 108.** हृदय की ओर रक्त ले जाने वाली रक्त वाहिकाओं को क्या कहते हैं ?
(1) धमनी
(2) शिरा
(3) नाड़ी
(4) ये सभी
- 109.** एक निद्रा चक्र कितने समय का होता है ?
(1) 90-120 मिनट
(2) 150-300 मिनट
(3) 10-20 मिनट
(4) इनमें से कोई नहीं



- 110.** Which instrument is used to measure the different waves of the brain ?
 (1) ECG
 (2) X-ray
(3) EEG
 (4) All of these
- 111.** Fill in the blanks
 Health is a state of complete physical _____ and social well being and not merely the absence of disease or infirmity.
 (1) Geographical
(2) Mental
 (3) Geographical and Mental both
 (4) None of these
- 112.** The name of the fourth among the five sheaths beginning with Annamaya kosha is –
 (1) Prāṇamaya kośa
 (2) Ānandamaya kośa
 (3) Manomaya kośa
(4) None of these
- 113.** What is the name of the chakra located in the heart among the six chakras ?
 (1) Mooladhar Chakra
(2) Anahata Chakra
 (3) Viśudha Chakra
 (4) Swadhisthana Chakra
- 114.** On which Chakra should one practice to achieve emotional balance ?
 (1) Mooladhar Chakra
 (2) Vishuddhi Chakra
 (3) Anahata Chakra
(4) Swadhisthana Chakra
- 115.** When should the practice of yoga be commenced ?
 a. Summer, b. Rainy season, c. Autumn, d. Pre-winter, e. Spring, f. Winter
 (1) c, d
(2) c, e
 (3) c, f
 (4) None of these

- 110.** मस्तिष्क की विभिन्न तरंगों को मापने के लिए किस यंत्र का प्रयोग किया जाता है ?
 (1) ईसीजी
 (2) एक्स-रे
(3) ईईजी
 (4) ये सभी
- 111.** रिक्त स्थान भरें :
 स्वास्थ्य केवल रोग या दुर्बलता का अभाव नहीं है बल्कि यह सम्पूर्ण शारीरिक, _____ और सामाजिक कल्याण की अवस्था है ।
 (1) भौगोलिक
(2) मानसिक
 (3) भौगोलिक व मानसिक दोनों
 (4) इनमें से कोई नहीं
- 112.** अन्नादि पंचकोशों में चतुर्थ कोश का नाम है
 (1) प्राणमय कोश
 (2) आनंदमय कोश
 (3) मनोमय कोश
(4) इनमें से कोई नहीं
- 113.** षट् चक्रों में हृदय स्थित चक्र का नाम क्या है ?
 (1) मूलाधार चक्र
(2) अनाहत चक्र
 (3) विशुद्ध चक्र
 (4) स्वाधिष्ठान चक्र
- 114.** भावनात्मक सन्तुलन बनाने हेतु किस चक्र पर साधना करनी चाहिये ?
 (1) मूलाधार चक्र
 (2) विशुद्धि चक्र
 (3) अनाहत चक्र
(4) स्वाधिष्ठान चक्र
- 115.** योग कब आरम्भ करना चाहिए ?
 a. ग्रीष्म, b. वर्षा, c. शरद, d. हेमंत, e. वसंत, f. शिशिर
 (1) c, d
(2) c, e
 (3) c, f
 (4) इनमें से कोई नहीं



116. How many types of Pitta are there ?

- (1) Two
- (2) Three
- (3) Five
- (4) Seven

117. What are the two benefits of living a yogic lifestyle ?

- (1) Health and welfare
- (2) Health and lightness
- (3) Health and will power
- (4) Health and intelligence

118. According to Hathayoga Pradipika, what kind of diet should be taken during the initial stage of yoga practice ?

- (1) Milk & ghee
- (2) Non-vegetarian
- (3) Milk & ghee and Non-vegetarian both
- (4) None of these

119. According to Hathayoga Pradipika, wheat, rice, barley, shastika rice and similar foods prescribed for yoga practitioner are

- (1) Suitable
- (2) Unsuitable
- (3) Suitable and Unsuitable Both
- (4) None of these

120. Which of the following are the three Gunas ?

- (1) Vata, Pitta, Kapha
- (2) Satva, Rajas, Tamas
- (3) Vata-Pitta-Kapha and Satva-Rajas-Tamas both
- (4) None of these

121. The following is contraindicated in Janu Sandhigata Vata ?

- (1) Prānāyāma
- (2) Anuloma-Viloma
- (3) Vajrasana
- (4) None of these

122. In which of the following diseases is Shalabhasana contraindicated ?

- (1) Hernia
- (2) Peptic ulcer
- (3) Hernia and Peptic ulcer both
- (4) None of these

116. पित्त के कितने प्रकार होते हैं ?

- (1) दो
- (2) तीन
- (3) पाँच
- (4) सात

117. यौगिक जीवन जीने के दो लाभ कौन-कौन से हैं ?

- (1) स्वास्थ्य व कल्याण
- (2) स्वास्थ्य व हलकापन
- (3) स्वास्थ्य व इच्छाशक्ति
- (4) स्वास्थ्य व बुद्धिमत्ता

118. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार, योगाभ्यास काल के प्रारम्भ में क्या आहार लेना चाहिए ?

- (1) दूध और घी
- (2) मांसाहार
- (3) दूध और घी व मांसाहार दोनों
- (4) इनमें से कोई नहीं

119. हठयोग प्रदीपिका में वर्णित गोधूम, शालि, यव, षाष्टिक इत्यादि योग साधकों के लिए क्या है ?

- (1) पथ्य
- (2) अपथ्य
- (3) पथ्य व अपथ्य दोनों
- (4) इनमें से कोई नहीं

120. निम्नलिखित में से त्रिगुण हैं

- (1) वात, पित्त, कफ
- (2) सत्त्व, रजस्, तमस्
- (3) वात-पित्त-कफ व सत्त्व-रजस्-तमस् दोनों
- (4) इनमें से कोई नहीं

121. जानु सन्धिगत वात में निषेध है

- (1) प्राणायाम
- (2) अनुलोम-विलोम
- (3) वज्रासन
- (4) इनमें से कोई नहीं

122. निम्नलिखित रोगों में शलभासन निषेध है :

- (1) हर्निया
- (2) अल्सर (पेट)
- (3) हर्निया व अल्सर दोनों
- (4) इनमें से कोई नहीं



123. In which of the following diseases is Kunjal Kriya contraindicated ?

- (1) Peptic Ulcer
- (2) Diabetic Retinopathy
- (3) High blood pressure
- (4) All of these

124. What is the best asana for high blood pressure management ?

- (1) Shavasana
- (2) Kapalbhathi
- (3) Dhauti
- (4) Padahasthasana

125. Benefits of Trataka are :

- (1) Makes eyes clear & bright
- (2) Increase concentration
- (3) Makes eyes clear & bright and Increase concentration both
- (4) None of these

126. Which of the following asanas is practised for relaxation of the body ?

- (1) Hastpādāsana
- (2) Śavāsana
- (3) Cākrāsana
- (4) None of these

127. Which Pranayam calms the mind ?

- (1) Bhastrika
- (2) Murchha
- (3) Shitali
- (4) Plavini

128. The Asana beneficial for the mouth, eyes, nose, ears and especially the throat is

- (1) Simha Hāsyaāsana
- (2) Cākrāsana
- (3) Jñāna mudra
- (4) None of these

129. Which asana is useful for menstrual irregularities ?

- (1) Vajrasana
- (2) ArdhaKatichakrasana
- (3) Vrikshasan
- (4) Paschimottanasana

123. निम्नलिखित में से किस रोग में कुंजल क्रिया निषिद्ध है ?

- (1) पेट का अल्सर
- (2) मधुमेहजनित अक्षि रोग
- (3) उच्च रक्तचाप
- (4) ये सभी

124. निम्न में से उच्च रक्तचाप के प्रबन्धन में कौन सा आसन श्रेष्ठ है ?

- (1) शवासन
- (2) कपालभाति
- (3) धौति
- (4) पादहस्तासन

125. त्राटक के लाभ हैं :

- (1) आँखों का तेज़ बढ़ता है ।
- (2) एकाग्रता बढ़ती है ।
- (3) आँखों का तेज़ व एकाग्रता दोनों बढ़ते हैं ।
- (4) इनमें से कोई नहीं

126. निम्नलिखित में से कौन सा आसन शरीर के शिथिलीकरण अथवा विश्राम के लिए किया जाता है ?

- (1) हस्तपादासन
- (2) शवासन
- (3) चक्रासन
- (4) इनमें से कोई नहीं

127. मन को शान्त करने वाला प्राणायाम कौन सा है ?

- (1) भस्त्रिका
- (2) मूर्छा
- (3) शीतली
- (4) प्लाविनी

128. मुख, आँख, नाक, कान और विशेष रूप से गले के लिए लाभदायक आसन है

- (1) सिंहहास्यासन
- (2) चक्रासन
- (3) ज्ञान मुद्रा
- (4) इनमें से कोई नहीं

129. मासिक धर्म सम्बन्धी अनियमितताओं में कौन सा आसन उपयोगी है ?

- (1) वज्रासन
- (2) अर्धकटि चक्रासन
- (3) वृक्षासन
- (4) पश्चिमोत्तानासन



130. Which of the following asanas can be practised immediately after a meal ?
 (1) Cākrasāna
 (2) Vajrāsana
 (3) Hastpādāsana
 (4) None of these
131. What are the essentials to be a Yoga instructor ?
 a. Interest and faith in yoga
 b. Experience and training of yoga practices
 c. Ability to motivate any group
 d. Efficiency in verbal communication
Code :
 (1) a and d
 (2) b and c
 (3) a and b
 (4) a, b, c and d
132. What are the qualities and eligibility required for the successful study of Vedanta called ?
 (1) Purusharth
 (2) Sadhana Chatushtaya
 (3) Shatsampatti
 (4) Chaturvyuhavada
133. Which of the following are the sources of yoga teaching methods ?
 a. Yogic theory
 b. Psychological theory
 c. Principles of body structure and physiology
 d. Educational theory
 e. Social science theory
Code :
 (1) a, e, c, b
 (2) b, d, a, c
 (3) c, d, e, a
 (4) a, b, c, d, e
134. Which of the following is not a teaching method ?
 (1) Background and experience
 (2) Lecture method
 (3) Directed response method
 (4) Group discussion method

130. निम्नलिखित में से कौन सा आसन भोजन के तुरन्त पश्चात् भी किया जा सकता है ?
 (1) चक्रासन
 (2) वज्रासन
 (3) हस्तपादासन
 (4) इनमें से कोई नहीं
131. योग प्रशिक्षक बनने के लिये आवश्यक है -
 a. योग में रुचि और विश्वास ।
 b. योग अभ्यासों का प्रशिक्षण एवं अनुभव ।
 c. किसी समूह को प्रेरित करने की क्षमता ।
 d. मौखिक संचार में निपुणता ।
कूट :
 (1) a और d
 (2) b और c
 (3) a और b
 (4) a, b, c और d
132. वेदान्त का सफलतापूर्वक अध्ययन करने के लिये जो गुण और योग्यताएँ आवश्यक हैं, उन्हें क्या कहते हैं ?
 (1) पुरुषार्थ
 (2) साधना चतुष्टय
 (3) षट्सम्पत्ति
 (4) चतुर्व्यहवाद
133. निम्न में से योगाभ्यास अध्यापन विधियों के स्रोत हैं -
 क. यौगिक सिद्धान्त
 ख. मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त
 ग. शरीर संरचना व शरीर क्रियात्मक सिद्धान्त
 घ. शैक्षणिक सिद्धान्त
 ड. समाज वैज्ञानिक सिद्धान्त
कूट :
 (1) क, ड, ग, ख
 (2) ख, घ, क, ग
 (3) ग, घ, ड, क
 (4) क, ख, ग, घ, ड
134. निम्न में से कौन सी अध्यापन विधि नहीं है ?
 (1) पृष्ठभूमि व अनुभव
 (2) व्याख्यान विधि
 (3) निर्देशन-अनुक्रिया विधि
 (4) समूह चर्चा विधि



135. What does the demonstration method in teaching methods emphasize ?

- (1) Skill and shape
- (2) Knowledge
- (3) Location (Place)
- (4) Time

136. In the context of the teacher-disciple relationship, if the disciple does not achieve success, what does Lord Krishna, as a Guru, advice his disciple Arjuna to do by the words 'Abhyāseṇa tu Kaunteya' ?

- (1) Control of the mind
- (2) Command to fight
- (3) Control of the mind and Command to fight both
- (4) None of these

137. In which chapter of Shrimad Bhagvad Gita is Bhakti yoga described ?

- (1) Twelfth chapter
- (2) First chapter
- (3) Twelfth chapter and First chapter both
- (4) None of these

138. Four states of self (sway) recognized in the Upanishads are :

- (1) Dharma, Artha, Kama and Moksha
- (2) Jagrat, Swapna, Sushupti and Turiya
- (3) Prithvi, Jal, Agni and Vayu
- (4) Gandha, Swaad, Sparsh and Dhvani

139. According to Hathayoga Pradipika, what quality/qualities should a practitioner possess to attain perfection in yoga within twelve years ?

- (1) Mitahāri
- (2) Ātmdhyayi
- (3) Mitahāri and Ātmdhyayi both
- (4) None of these

140. The goal of Hathayoga is :

- (1) Balancing the Pranic energy
- (2) Balancing the Mental energy
- (3) Neither balancing the Pranic nor mental energy
- (4) Balancing Pranic and Mental energy

135. शिक्षण पद्धतियों में प्रदर्शन पद्धति किस पर बल देती है ?

- (1) कौशल व आकृति
- (2) ज्ञान
- (3) स्थान
- (4) समय

136. गुरु शिष्य के परिप्रेक्ष्य में, यदि शिष्य को सफलता प्राप्त नहीं होती, तो "अभ्यासेन तु कौन्तेय" के द्वारा भगवान श्रीकृष्ण अपने शिष्यरूपी अर्जुन के माध्यम से क्या करने का उपदेश दे रहे हैं ?

- (1) मन का निग्रह
- (2) युद्ध का आदेश
- (3) मन का निग्रह व युद्ध का आदेश दोनों
- (4) इनमें से कोई नहीं

137. भक्ति योग का वर्णन श्रीमद्भगवद्गीता के किस अध्याय में किया गया है ?

- (1) बारहवें अध्याय
- (2) पहले अध्याय
- (3) बारहवें अध्याय व पहले अध्याय दोनों
- (4) इनमें से कोई नहीं

138. उपनिषदों में 'स्व' की चार स्थितियाँ मानी गयी हैं -

- (1) धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष
- (2) जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति व तुरीय
- (3) पृथ्वी, जल, अग्नि व वायु
- (4) गंध, स्वाद, स्पर्श व ध्वनि

139. हठयोगप्रदीपिका के अनुसार, 12 वर्षों में योगसिद्धि प्राप्त करने के लिए साधक के भीतर कौन-कौन से गुण होने चाहिए ?

- (1) मिताहारी
- (2) आत्मध्यायी
- (3) मिताहारी व आत्मध्यायी दोनों
- (4) इनमें से कोई नहीं

140. हठयोग का लक्ष्य है -

- (1) प्राणिक ऊर्जा का सन्तुलन
- (2) मानसिक ऊर्जा का सन्तुलन
- (3) ना तो प्राणिक और ना ही मानसिक ऊर्जा का सन्तुलन
- (4) प्राणिक व मानसिक ऊर्जा का सन्तुलन



141. Vastra Dhauti is contraindicated in :

- (1) Pregnancy
- (2) Abdominal surgery (recent)
- (3) Peptic ulcer
- (4) All of these

142. Which of the following asanas is performed while standing ?

- (1) Paścimottānāsana
- (2) Hastpādāsana
- (3) Bhujangāsana
- (4) Salbhāsana

143. Which of the following is/are the benefit(s) of Surya Namaskar ?

- (1) It strengthens the lower back.
- (2) It improves metabolism.
- (3) It strengthens the heart.
- (4) All of these

144. What is the position of the abdominal muscles in Uddiyana bandh ?

- (1) To the right
- (2) Towards the front
- (3) Towards the back
- (4) To the left

145. In which of the following Pranayamas is a humming sound like that of a bee produced ?

- (1) Bhramari pranayama
- (2) Sheetli pranayama
- (3) Bhramari and Sheetli pranayama both
- (4) None of these

146. Which bandha is formed by drawing Apana Vayu upwards and holding it there ?

- (1) Mulabandha
- (2) Jalandhar Bandha
- (3) Mahabandha
- (4) Asvini mudra

147. Which of the following asanas help to improve physical balance ?

- (1) Natrajasana
- (2) Tadasana
- (3) Natrajasana and Tadasana both
- (4) None of these

141. वस्त्र धौति निषिद्ध है -

- (1) गर्भावस्था में
- (2) पेट की सर्जरी में (नई)
- (3) पेट के अल्सर में
- (4) इन सभी में

142. खड़े होकर किया जाने वाला आसन है :

- (1) पश्चिमोत्तानासन
- (2) हस्तपादासन
- (3) भुजंगासन
- (4) शलभासन

143. निम्नलिखित में से सूर्य नमस्कार आसन के लाभ हैं -

- (1) कमर को बल मिलता है ।
- (2) चयापचय ठीक होता है ।
- (3) हृदय सशक्त होता है ।
- (4) ये सभी

144. उड्डियान बंध में पेट की मांसपेशियों की स्थिति कहाँ होती है ?

- (1) दायीं ओर
- (2) आगे की ओर
- (3) पीठ की ओर
- (4) बायीं ओर

145. निम्न में से किसमें भँवरे के समान ध्वनि होती है ?

- (1) भ्रामरी प्राणायाम
- (2) शीतली प्राणायाम
- (3) भ्रामरी व शीतली दोनों प्राणायाम
- (4) इनमें से कोई नहीं

146. अपान वायु को ऊपर की ओर खींचकर रखने से कौन सा बंध लगता है ?

- (1) मूलबंध
- (2) जालन्धर बंध
- (3) महाबन्ध
- (4) अश्विनी मुद्रा

147. शारीरिक सन्तुलन बनाने वाला आसन है

- (1) नटराज आसन
- (2) ताड़ासन
- (3) नटराज आसन व ताड़ासन दोनों
- (4) इनमें से कोई नहीं



148. In which posture (Asana) is balancing (centering) done in cyclic meditation ?

- (1) Tadasana
- (2) Ardhakatichakrasana
- (3) Ushtrasana
- (4) Savasana

149. Shanmukhi mudra is contraindicated in :

- (1) Depression
- (2) Excessive excitement
- (3) Depression and Excessive excitement both
- (4) None of these

150. Arrange the following asanas of laghu shankhprakshalana method in a sequential order :

- a. Katichakrasana
- b. Tadasana
- c. Tiryaka Bhujangasana
- d. Udarakarshanashana
- e. Tiryaka Tadasana

Code :

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

148. आवर्तन ध्यान में संतुलन (केन्द्रीकरण) किस आसन में किया जाता है ?

- (1) ताड़ासन
- (2) अर्धकटिचक्रासन
- (3) उष्ट्रासन
- (4) शवासन

149. षड्मुखी मुद्रा निषेध है -

- (1) अवसाद में
- (2) हर्ष में
- (3) अवसाद व हर्ष दोनों में
- (4) इनमें से कोई नहीं

150. लघु शंखप्रक्षालन विधि के निम्नलिखित आसनों को उचित क्रम से व्यवस्थित करें :

- (अ) कटिचक्रासन
- (ब) ताड़ासन
- (स) तिर्यक भुजंगासन
- (द) उदराकर्षणासन
- (य) तिर्यक ताड़ासन

कूट :

- (1) ब, य, अ, स, द
- (2) य, ब, स, अ, द
- (3) ब, य, स, अ, द
- (4) य, ब, अ, स, द



Space For Rough Work / रफ कार्य के लिए जगह