

## PAPER-III YOGA

### Signature and Name of Invigilator

1. (Signature) \_\_\_\_\_

(Name) \_\_\_\_\_

2. (Signature) \_\_\_\_\_

(Name) \_\_\_\_\_

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

Roll No. 

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

  
(In figures as per admission card)

Roll No. \_\_\_\_\_  
(In words)

**J A 1 0 0 1 7**

Time : 2 ½ hours]

[Maximum Marks : 150

Number of Pages in this Booklet : 32

Number of Questions in this Booklet : 75

### Instructions for the Candidates

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

### परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

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



**YOGA**  
**PAPER – III**

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

1. Who has advocated “Ārya Ashtāngika Mārga” ?  
(1) Kapil (2) Buddha  
(3) Patanjali (4) Vashishtha
2. Which of the following is not included under ten principal Upanishads ?  
(1) Kenopanishad (2) Mundakōpanishad  
(3) Svetāshvataropanishad (4) Brihadāranyakopanishad
3. Which of the following denotes the ‘Kshetra’ and ‘Kshetrajna’ ?  
(1) Prakriti & Purusha (2) Soul & God  
(3) Maya & Brahman (4) Jagat & Jeeva
4. Who is ‘Yaksha’ according to Kenopanishad ?  
(1) Indra (2) Brahman  
(3) Agni (4) Vayu
5. What is ‘Udgeetha’ ?  
(1) Prana (2) Moon  
(3) Sun (4) Pranava
6. Who does not attain the state of serenity (Shanti) according to Bhagawadgeeta ?  
(1) Desireless person (2) Egoless person  
(3) Karmāyogi (4) Scholar
7. Ādhyātma Prasāda is the result of  
(1) Vivekākhyati (2) Nirvichara Samāpatti  
(3) Asamprajnāta Samadhi (4) Dharmamegha Samādhi
8. The components of Prakriti Tattva according to Samkhya Shāshtra are  
(1) Vāta, Kapha and Pitta (2) Sattva, Rajas and Tamas  
(3) Manas, Buddhi and Ahankāra (4) Vāk, Pāni and Pāyu
9. How many limbs of Yoga are mentioned in Siddhasiddhant Paddhati’ ?  
(1) 07 (2) 08  
(3) 04 (4) 03

**योग**  
**प्रश्नपत्र – III**

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

1. “आर्य अष्टांगिक मार्ग” किसकी देन है ?  
(1) कपिल (2) बुद्ध  
(3) पतंजलि (4) वशिष्ठ
2. निम्नलिखित में से किसको मुख्य दस उपनिषदों में सम्मिलित नहीं किया गया है ?  
(1) केनोपनिषद् (2) मुण्डकोपनिषद्  
(3) श्वेताश्वतरोपनिषद् (4) बृहदारण्यकोपनिषद्
3. निम्नलिखित में से कौन ‘क्षेत्र’ और ‘क्षेत्रज्ञ’ को इंगित करता है ?  
(1) प्रकृति एवं पुरुष (2) आत्मा एवं ईश्वर  
(3) माया एवं ब्रह्म (4) जगत् एवं जीव
4. केनोपनिषद् के अनुसार यक्ष कौन हैं ?  
(1) इन्द्र (2) ब्रह्म  
(3) अग्नि (4) वायु
5. ‘उद्गीथ’ क्या है ?  
(1) प्राण (2) चंद्रमा  
(3) सूर्य (4) प्रणव
6. भगवद्गीता के अनुसार निम्नलिखित में से कौन शांति की स्थिति को प्राप्त नहीं करता है ?  
(1) इच्छाविहीन व्यक्ति (2) अहंकारविहीन व्यक्ति  
(3) कर्मयोगी (4) विद्वान्
7. अध्यात्म प्रसाद किसका परिणाम है ?  
(1) विवेक ख्याति (2) निर्विचार समापत्ति  
(3) असम्प्रज्ञात समाधि (4) धर्ममेघ समाधि
8. सांख्यशास्त्र के अनुसार प्रकृति तत्त्व के घटक हैं :  
(1) वात, कफ और पित्त (2) सत्त्व, रजस् और तमस्  
(3) मनस्, बुद्धि और अहंकार (4) वाक्, पाणि और पायु
9. सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में योग के कितने अंग बताए गए हैं ?  
(1) 07 (2) 08  
(3) 04 (4) 03

10. How many types of Kundalini by nature are described in Siddha Siddhānt Paddhati ?  
 (1) 04 (2) 03  
 (3) 02 (4) 06
11. Which one of the following is not included in elements of success according to Shiva Samhita ?  
 (1) Firm belief (2) Restraint of sense organs  
 (3) Sacrifice (4) Mitāhāra
12. How many 'Adhāras' are described in 'Siddha Siddhānt Paddhati' under 'Pinda-Vichār' ?  
 (1) 05 (2) 09  
 (3) 16 (4) 07
13. How many Shodhan Kriyas are described in Hatha, Ratnāvali ?  
 (1) 07 (2) 08  
 (3) 06 (4) 04
14. Which hormone plays an important role in 'fight-or-flight' response in the body ?  
 (1) Adrenaline (2) Noradrenaline  
 (3) Growth hormone (4) Glucagon
15. The study of 'Circadian Rhythms' is called  
 (1) Endocrinology (2) Chronobiology  
 (3) Microbiology (4) Cell Biology
16. The richest food source of calcium is  
 (1) Milk (2) Spinach  
 (3) Banana (4) Rāgi
17. The positive attitude, happiness, lightedness, spiritual awakening and consciousness are the characteristics of  
 (1) Rajo Guna (2) Satva Guna  
 (3) Rajo and Tamo Guna (4) Tamo Guna
18. What do you understand by the term 'Adhi' ?  
 (1) Physical disorders originated in Annamaya Kosha.  
 (2) Mental/Emotional disorders originated in Manomaya Kosha.  
 (3) Mental/Emotional disorders originated in Annamaya Kosha.  
 (4) Physical disorders originated in Manomaya Kosha.
19. The part of Nervous system responsible for "Rest and Digest" response in body is  
 (1) Parasympathetic Nervous System (2) Sympathetic Nervous System  
 (3) Central Nervous System (4) Autonomic Nervous System

10. कुण्डलिनी के स्वरूपतः कितने प्रकार सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में वर्णित हैं ?  
 (1) 04 (2) 03  
 (3) 02 (4) 06
11. शिव संहिता के अनुसार सफलता के तत्त्वों में निम्नलिखित में से किसको सम्मिलित नहीं किया जाता है ?  
 (1) दृढ़ विश्वास (2) इन्द्रियों पर नियंत्रण  
 (3) यज्ञ (4) मिताहार
12. 'पिण्ड-विचार' के अंतर्गत 'सिद्ध सिद्धांत पद्धति' में कितने आधारों का वर्णन किया गया है ?  
 (1) 05 (2) 09  
 (3) 16 (4) 07
13. हठ रत्नावली में कितनी शोधन क्रियाएँ वर्णित की गई हैं ?  
 (1) 07 (2) 08  
 (3) 06 (4) 04
14. निम्नलिखित में से कौन सा हार्मोन शरीर में 'फाइट-और-फ्लाइट रेसपोन्स' में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है ?  
 (1) एड्रिनेलिन (2) नॉरएड्रेनेलिन  
 (3) वृद्धि हार्मोन (4) ग्लूकैगॉन
15. 'सरकेडियन रिदम्स' के अध्ययन को कहा जाता है :  
 (1) एन्डोक्रिनॉलॉजी (2) क्रॉनोबायोलॉजी  
 (3) माइक्रोबायोलॉजी (4) सेल बायोलॉजी
16. कैल्सियम की सर्वाधिक मात्रा किस खाद्य स्रोत में होती है ?  
 (1) दुग्ध (2) पालक  
 (3) केला (4) रागी
17. सकारात्मक अभिवृत्ति, प्रसन्नता, हलकापन, आध्यात्मिक जागृति और चेतना निम्नलिखित में से किसकी विशेषताएँ हैं ?  
 (1) रज गुण (2) सत्त्व गुण  
 (3) रज एवं तम गुण (4) तम गुण
18. 'आधि' शब्द से आप क्या समझते हैं ?  
 (1) अन्नमय कोश में उत्पन्न हुए शारीरिक विकार  
 (2) मनोमय कोश में उत्पन्न हुए मानसिक/भावनात्मक विकार  
 (3) अन्नमय कोश में उत्पन्न हुए मानसिक/भावनात्मक विकार  
 (4) मनोमय कोश में उत्पन्न हुए शारीरिक विकार
19. शरीर में "विश्राम एवं पाचन" अनुक्रिया के लिए उत्तरदायी तंत्रिका तंत्र का भाग है  
 (1) परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र (2) संश्लिष्ट तंत्रिका तंत्र  
 (3) केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र (4) स्वसंचालित तंत्रिका तंत्र

20. Combinations of which of the following medical conditions found in Metabolic syndrome ?
- (1) Abdominal obesity, Elevated Blood Pressure, Low HDL
  - (2) Elevated Blood Pressure, High HDL
  - (3) Abdominal Obesity, High HDL (High-Density Lipoprotein)
  - (4) Elevated Fasting Plasma Glucose, High HDL
21. Which one of the following is not the proved effect of Meditation ?
- (1) Decreases Stress
  - (2) Normalises Blood Pressure
  - (3) Normalises Blood Sugar
  - (4) Increases Cortisol
22. The length of Sutra Neti according to Hatha Pradeepika and Gherand Samhita is
- (1) Two Bālishta (Approximate 1 ½ feet)
  - (2) One Bālishta (Approximate 9 inches)
  - (3) Half Bālishta (Approximate 4 ½ inches)
  - (4) One and Half Bālishta (Approximate 13 ½ inches)
23. In which disease condition sutraneti is not beneficial according to Hatha Pradeepika ?
- (1) Eye related disorder
  - (2) Kapāl Shuddhi
  - (3) Diseases above the clavicle
  - (4) Hyper Acidity
24. The length of Vastra Dhauti according to Hatha Pradeepika is
- (1) 7½ ft. (Approximate)
  - (2) 15 ft. (Approximate)
  - (3) 22½ ft. (Approximate)
  - (4) 26 ft. (Approximate)
25. Which of the following is not mentioned as benefit of Pashchimottān-asana according to Hatha Pradeepika ?
- (1) Reduces Hyper Acidity
  - (2) Reduces fat on belly
  - (3) Prana enters in Sushumna
  - (4) Increases gastric fire
26. Which of the following is not a factor influencing teaching ?
- (1) Teacher
  - (2) Student
  - (3) Environment
  - (4) Social status of a teacher
27. When shall be a Yoga lesson plan be prepared for an effective teaching ?
- (1) One week before the class
  - (2) Just before the class
  - (3) One or two days before the class
  - (4) After completion of the class
28. When the question and answer session shall be held during a Yoga practical teaching ?
- (1) Beginning of the class
  - (2) After introducing the practice
  - (3) After Group practice
  - (4) End of the lesson
29. For small groups, the effective seating arrangement in teaching yoga is –
- (1) Semi circular
  - (2) Circular
  - (3) Row
  - (4) Column

20. चयापचयी (मेटाबॉलिक) सिंड्रोम में निम्नलिखित में से किनका संयोजन पाया जाता है ?
- (1) उदरीय मोटापा, बढ़ा हुआ रक्तचाप, अल्प एचडीएल
  - (2) बढ़ा हुआ रक्तचाप, उच्च एचडीएल
  - (3) उदरीय मोटापा, उच्च एचडीएल (उच्च घनत्व लिपोप्रोटीन)
  - (4) बढ़ा हुआ फास्टिंग प्लाज्मा ग्लूकोज, उच्च एचडीएल
21. ध्यान का निम्नलिखित में से कौन सा सिद्ध प्रभाव नहीं है ?
- (1) स्ट्रेस (तनाव) को घटाता है ।
  - (2) रक्तचाप को सामान्य करता है ।
  - (3) रक्त शर्करा को सामान्य करता है ।
  - (4) कॉर्टिसोल को बढ़ाता है ।
22. हठ प्रदीपिका तथा घेरण्ड-संहिता के अनुसार सूत्रनेति की लम्बाई है
- (1) दो बालिशत (लगभग 1½ फुट)
  - (2) एक बालिशत (लगभग 9 इंच)
  - (3) आधा बालिशत (लगभग 4½ इंच)
  - (4) डेढ़ बालिशत (लगभग 13½ इंच)
23. हठप्रदीपिका के अनुसार सूत्रनेति किस रोग में लाभकारी नहीं है ?
- (1) नेत्र सम्बन्धी विकार
  - (2) कपाल शुद्धि
  - (3) जत्रूर्ध्वगत रोग
  - (4) अम्ल पित्त
24. हठप्रदीपिका के अनुसार वस्त्रधौति की लम्बाई है
- (1) 7½ फुट (लगभग)
  - (2) 15 फुट (लगभग)
  - (3) 22½ फुट (लगभग)
  - (4) 26 फुट (लगभग)
25. हठप्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित में से कौन सा लाभ पश्चिमोत्तान आसन का नहीं बताया गया है ?
- (1) अम्लता कम करता है ।
  - (2) उदर की वसा को कम करता है ।
  - (3) सुषुम्ना में प्राण प्रविष्ट होता है ।
  - (4) जठराग्नि बढ़ाता है ।
26. शिक्षण को प्रभावित करने में निम्नलिखित में से कौन सा कारक नहीं होता है ?
- (1) शिक्षक
  - (2) छात्र
  - (3) वातावरण
  - (4) शिक्षक का सामाजिक स्तर
27. प्रभावोत्पादक शिक्षण के लिए योग पाठ योजना को कब तैयार किया जाना चाहिए ?
- (1) कक्षा से एक सप्ताह पहले
  - (2) कक्षा से ठीक पहले
  - (3) कक्षा से एक-दो दिन पहले
  - (4) कक्षा की समाप्ति के बाद
28. योग के व्यावहारिक शिक्षण के दौरान प्रश्न और उत्तर सत्र को कब आयोजित किया जाना चाहिए ?
- (1) कक्षा के प्रारंभ में
  - (2) अभ्यास का परिचय देने के बाद
  - (3) समूह अभ्यास के बाद
  - (4) पाठ के अंत में
29. छोटे समूहों के लिए योग के शिक्षण में बैठने की प्रभावी व्यवस्था है –
- (1) अर्द्ध-वृत्ताकार
  - (2) वृत्ताकार
  - (3) पंक्ति
  - (4) स्तंभाकार (कॉलम)

30. The pramānās according to Patanjali are :

- (a) Anumāna
- (b) Pratyaksha
- (c) Vikalpa
- (d) Āgama

Use the code given below for correct answer.

**Codes :**

- (1) (a), (b), (c) are correct, (d) is not correct.
- (2) (b), (a), (d) are correct, (c) is not correct.
- (3) (d), (c), (b) are correct, (a) is not correct.
- (4) (c), (d), (a) are correct, (b) is not correct.

31. According to Pātanjala Yoga Sutra, the accomplishments may be attained through

- I. Aushadhi
- II. Shaktipāta
- III. Tapa
- IV. Samādhi

Use the codes given below for correct answer :

**Codes :**

- (1) II, III & IV are correct.
- (2) I, III & IV are correct.
- (3) I, II & III are correct.
- (4) I, II & IV are correct.

32. The following are Upa Prana Vayus :

- I. Krikar
- II. Makar
- III. Kūrma
- IV. Bhujangini

Find the correct combination according to the codes :

- (1) I and II are correct.
- (2) II, IV and I are correct.
- (3) I and III are correct.
- (4) III, IV and I are correct.

33. The major sources of frustration are

- I. Environmental factors
- II. Personal factors
- III. Conflict
- IV. Positive goals

Find the correct combination according to the codes.

**Codes :**

- (1) IV, II and I are correct.
- (2) III, II and I are correct.
- (3) II, III and IV are correct.
- (4) I, III and IV are correct.



30. पतंजलि के अनुसार प्रमाण हैं :

- (a) अनुमान
- (b) प्रत्यक्ष
- (c) विकल्प
- (d) आगम

निम्नलिखित कूटों का उपयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें :

कूट :

- (1) (a), (b), (c) सही हैं, (d) सही नहीं है ।
- (2) (b), (a), (d) सही हैं, (c) सही नहीं है ।
- (3) (d), (c), (b) सही हैं, (a) सही नहीं है ।
- (4) (c), (d), (a) सही हैं, (b) सही नहीं है ।

31. पातंजल योग सूत्र के अनुसार सिद्धियाँ किसके माध्यम से प्राप्त की जा सकती हैं ?

- I. औषधि
- II. शक्तिपात
- III. तप
- IV. समाधि

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :

कूट :

- (1) II, III एवं IV सही हैं ।
- (2) I, III एवं IV सही हैं ।
- (3) I, II एवं III सही हैं ।
- (4) I, II एवं IV सही हैं ।

32. निम्नलिखित उप-प्राण वायु हैं :

- I. कृकर
- II. मकर
- III. कूर्म
- IV. भुजंगिनी

कूट के अनुसार सही संयोजन है :

- (1) I और II सही हैं ।
- (2) II, IV और I सही हैं ।
- (3) I और III सही हैं ।
- (4) III, IV और I सही हैं ।

33. कुंठा के प्रमुख स्रोत हैं –

- I. वातावरण संबंधी कारक
- II. व्यक्तिगत कारक
- III. विवाद
- IV. सकारात्मक लक्ष्य

कूटों के अनुसार सही संयोजन ज्ञात करें :

कूट :

- (1) IV, II और I सही हैं ।
- (2) III, II और I सही हैं ।
- (3) II, III और IV सही हैं ।
- (4) I, III और IV सही हैं ।

34. The hormones secreted by Pancrease are

- I. Somatostatin
- II. Glucagon
- III. Cortisol
- IV. Epinephrine

Use the codes given below for correct answer :

**Codes :**

- (1) I and III are correct.
- (2) I and II are correct.
- (3) II and IV are correct.
- (4) II and III are correct.

35. The proximate principles of our food are

- I. Proteins
- II. Minerals
- III. Fats
- IV. Vitamins

Use the codes given below for correct answer :

**Codes :**

- (1) I and II are correct.
- (2) I and III are correct.
- (3) II and IV are correct.
- (4) II and III are correct.

36. According to Ayurveda, the main factors for causation of any disease are :

- I. Sātmyendriyārtha samyoga
- II. Pragyāparadha
- III. Parināma
- IV. Dosha Samyata

Use the codes given below for correct answer :

**Codes :**

- (1) II and III are correct.
- (2) I and II are correct.
- (3) I and III are correct.
- (4) II and IV are correct.

37. Which qualities of food are useful for the persons of vāta predominant prakriti ?

- I. Sheeta
- II. Madhura
- III. Ushna
- IV. Laghu

Use the codes given below for correct answer :

**Codes :**

- (1) I and II are correct.
- (2) II and IV are correct.
- (3) I and IV are correct.
- (4) II and III are correct.

34. अग्न्याशय (पैनक्रियाज) किन हार्मोन्स का स्राव करता है ?

- I. सोमेटोस्टेटिन
- II. ग्लुकेगॉन
- III. कॉर्टिसोल
- IV. एपिनेफ्रीन

उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

**कूट :**

- (1) I और III सही हैं ।
- (2) I और II सही हैं ।
- (3) II और IV सही हैं ।
- (4) II और III सही हैं ।

35. हमारे आहार के सार घटक (प्रोकजीमेट प्रिन्सिपल्स) हैं :

- I. प्रोटीन्स
- II. मिनरल्स (खनिज तत्व)
- III. फैट्स (वसा)
- IV. विटामिन्स

उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

**कूट :**

- (1) I और II सही हैं ।
- (2) I और III सही हैं ।
- (3) II और IV सही हैं ।
- (4) II और III सही हैं ।

36. आयुर्वेद के अनुसार किसी भी बीमारी के कारण के मुख्य कारक हैं :

- I. सात्व्येन्द्रियार्थ संयोग
- II. प्रज्ञापराध
- III. परिणाम
- IV. दोष साम्यता

सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

**कूट :**

- (1) II और III सही हैं ।
- (2) I और II सही हैं ।
- (3) I और III सही हैं ।
- (4) II और IV सही हैं ।

37. वात प्रधान प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए किन गुणों से युक्त आहार लाभदायक है ? सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

- I. शीत
- II. मधुर
- III. उष्ण
- IV. लघु

**कूट :**

- (1) I और II सही हैं ।
- (2) II और IV सही हैं ।
- (3) I और IV सही हैं ।
- (4) II और III सही हैं ।

38. Which yogic practices are beneficial for patients of Hyperacidity.

- I. Dhauti
- II. Kapālabhāti
- III. Pashchimottānāsana
- IV. Nadi Shodhana

Use the codes given below for correct answer.

**Codes :**

- (1) I and II are correct.
- (2) I and IV are correct.
- (3) II and IV are correct.
- (4) III and IV are correct.

39. Main Musculo Skeletal disorders are

- I. Spondylosis
- II. Arthritis
- III. Epilepsy
- IV. Parkinson's disease

Find the correct combination according to the code :

**Codes :**

- (1) I and III are correct.
- (2) I and IV are correct.
- (3) I and II are correct.
- (4) I, II and III are correct.

40. The stimulation of parasympathic nervous system causes :

- I. Increase in Heart rate
- II. Increase in Anxiety level
- III. Decrease in Heart rate
- IV. Muscles relaxation

**Codes :**

- (1) I and II are correct.
- (2) III and IV are correct.
- (3) II and III are correct.
- (4) I and III are correct.

41. Yogic practices recommended for anxiety management as per research evidences are :

- I. Bhrāmari prānāyāma
- II. Bhujangāsana
- III. Shavāsana
- IV. Paschimottānāsana

The correct combination according to the codes :

**Codes :**

- (1) III and IV are correct.
- (2) IV and I are correct.
- (3) I, II and III are correct.
- (4) I, II and IV are correct.

38. निम्नलिखित में से कौन से योगाभ्यास अम्ल पित्त (हाइपरएसिडिटी) के मरीजों के लिए लाभदायक हैं ?

- I. धौति
- II. कपालभाति
- III. पश्चिमोत्तानासन
- IV. नाडी शोधन

सही उत्तर का चयन करने के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :

कूट :

- (1) I और II सही हैं ।
- (2) I और IV सही हैं ।
- (3) II और IV सही हैं ।
- (4) III और IV सही हैं ।

39. मुख्य पेशीकंकाली विकार कौन-कौन से हैं ?

- I. कशेरुकासंधिग्रह
- II. सन्धिशोथ
- III. अपस्मार
- IV. पार्किंसन रोग

कूट के अनुसार सही संयोजन ज्ञात करें :

कूट :

- (1) I और III सही हैं ।
- (2) I और IV सही हैं ।
- (3) I और II सही हैं ।
- (4) I, II और III सही हैं ।

40. पैरासिम्पैथिक तंत्रिका तंत्र के उद्दीपन के कारण होता है –

- I. हृदय गति का बढ़ना
- II. चिन्तास्तर में वृद्धि करना
- III. हृदय गति का घटना
- IV. मांसपेशियों का शिथिलन

कूट :

- (1) I और II सही हैं ।
- (2) III और IV सही हैं ।
- (3) II और III सही हैं ।
- (4) I और III सही हैं ।

41. अनुसंधान-साक्ष्यों के अनुसार दुश्चिन्ता (एनजाइटी) के प्रबन्धन के लिए किन योगाभ्यासों की सलाह दी जाती है ?

- I. भ्रामरी प्राणायाम
- II. भुजंगासन
- III. शवासन
- IV. पश्चिमोत्तानासन

कूट के अनुसार सही संयोजन है :

कूट :

- (1) III और IV सही हैं ।
- (2) IV और I सही हैं ।
- (3) I, II और III सही हैं ।
- (4) I, II और IV सही हैं ।

42. The characteristics of Tamasika personality of an individual are :
- I. Detached
  - II. Active
  - III. Greedy
  - IV. Lack of Enlightenment
- Use the codes given below for correct answer :
- Codes :**
- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| (1) I and II are correct.  | (2) II and III are correct. |
| (3) II and IV are correct. | (4) III and IV are correct. |
43. Which of the following are types of developmental theories of personality ?
- I. Type theory
  - II. Learning theory
  - III. Psychoanalytic theory
  - IV. Factor analysis theory
- Use codes given below for correct answer :
- Codes :**
- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| (1) I and II are correct.   | (2) II and III are correct. |
| (3) III and IV are correct. | (4) IV and I are correct.   |
44. Which of the techniques are applicable in Moolabandha according to Hatha Pradeepika ?
- I. Contraction of abdomen
  - II. Pressing anus by heel
  - III. Contraction of Perineum
  - IV. Contraction of Chest
- Codes :**
- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| (1) I and II are correct.   | (2) II and III are correct. |
| (3) III and IV are correct. | (4) IV and I are correct.   |
45. Vastra Dhauti is beneficiary in the following diseases according to Hatha Pradeepika ?
- I. Vataja disorders
  - II. Kaphaja disorders
  - III. Skin disorder
  - IV. Eye diseases
- Codes :**
- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| (1) I and II are correct.   | (2) II and III are correct. |
| (3) III and IV are correct. | (4) I and IV are correct.   |
46. The means of Jnāna-yoga are :
- I. Keertana
  - II. Shravana
  - III. Manana
  - IV. Nidhidhyāsana
- Find the correct combination according to the code :
- Codes :**
- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| (1) I, II and III are correct. | (2) II, III and IV are correct. |
| (3) III, IV and I are correct. | (4) IV, I and II are correct.   |

42. एक व्यक्ति में तामसिक व्यक्तित्व के क्या-क्या अभिलक्षण होते हैं ?
- विरक्ति
  - प्रवृत्ति
  - लोभ
  - अप्रकाश
- सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :
- कूट :**
- (1) I और II सही हैं । (2) II और III सही हैं ।  
(3) II और IV सही हैं । (4) III और IV सही हैं ।
43. निम्नलिखित में से कौन से व्यक्तित्व के विकासात्मक सिद्धांतों के प्रकार हैं ?
- प्रारूप सिद्धांत
  - अधिगम सिद्धांत
  - मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत
  - खण्ड विश्लेषण सिद्धांत
- उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :
- कूट :**
- (1) I और II सही हैं । (2) II और III सही हैं ।  
(3) III और IV सही हैं । (4) IV और I सही हैं ।
44. हठप्रदीपिका के अनुसार मूलबन्ध की कौन सी विधि प्रयोग योग्य है ?
- उदर का संकुचन
  - गुदा को एड़ी से दबाना
  - योनि का संकुचन
  - वक्ष का संकुचन
- कूट :**
- (1) I तथा II सही हैं । (2) II तथा III सही हैं ।  
(3) III तथा IV सही हैं । (4) IV तथा I सही हैं ।
45. हठप्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित रोगों में वस्त्रधौति लाभकारी है :
- वातज विकार
  - कफज विकार
  - चर्म विकार
  - नेत्र रोग
- कूट :**
- (1) I तथा II सही हैं । (2) II तथा III सही हैं ।  
(3) III तथा IV सही हैं । (4) I तथा IV सही हैं ।
46. ज्ञान योग के साधन हैं :
- कीर्तन
  - श्रवण
  - मनन
  - निदिध्यासन
- कूट के अनुसार सही संयोजन है :
- कूट :**
- (1) I, II और III सही हैं । (2) II, III और IV सही हैं ।  
(3) III, IV और I सही हैं । (4) IV, I और II सही हैं ।

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

**Assertion (A) :** The very purpose of practice of āsana is to overcome conflicts (Dvandvas).

**Reason (R) :** Asanas are practices only for the prevention of disease and to keep fit.

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.

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

**Assertion (A) :** Vitamins are required in small amount in body and they are important constituents of Balanced diet.

**Reason (R) :** Vitamins do not supply energy but play an important role in regulation of metabolic activities and help in utilization of proteins, fats and carbohydrates.

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, an Assertion (A), and a Reason (R). Indicate your answer from the alternatives below :

**Assertion (A) :** The basic aim of Yoga is self-realization and ultimate liberation.

**Reason (R) :** The constant practice of eight steps of Yoga does not helps & control our body and mind, so as to reach the final goal of liberation.

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.

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

**Assertion (A) :** Mandukasana should be a contraindicated for the patient of osteoarthritis of knee joint.

**Reason (R) :** Asanas involving excessive bending of knees can be difficult and painful on the joints and aggravate the knee problems.

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 दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :
- अभिकथन (A) :** आसन के अभ्यास का मूल उद्देश्य द्वन्द्वों पर काबू पाना है।  
**तर्क (R) :** आसनों के अभ्यास केवल बीमारी की रोकथाम और स्वस्थ (फिट) रहने के लिए किए जाते 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।
48. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :
- अभिकथन (A) :** शरीर में कम मात्रा में विटामिनों की आवश्यकता होती है और ये संतुलित आहार के महत्वपूर्ण घटक होते हैं।  
**तर्क (R) :** विटामिन ऊर्जा की आपूर्ति नहीं करते, लेकिन चयापचन क्रियाओं के नियमन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और प्रोटीन्स, वसाओं और कार्बोहाइड्रेट्स की उपयोग प्रक्रियाओं में सहायता करते 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।
49. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :
- अभिकथन (A) :** योग का मूल उद्देश्य आत्मानुभूति और परम मोक्ष है।  
**तर्क (R) :** योग के आठ अंगों का निरंतर अभ्यास हमारे शरीर और मन पर नियंत्रण में सहायता नहीं करता, जिससे कि परम मोक्ष का अंतिम लक्ष्य प्राप्त किया जा सके।  
 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. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :
- अभिकथन (A) :** जानु सन्धिगत् आस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित रोगी के लिए मण्डूकासन निषिद्ध है।  
**तर्क (R) :** घुटनों को अधिक मोड़ने वाले आसन जानु सन्धि के लिए कठिन तथा कष्टदायक हो सकते हैं और जानु की समस्याओं को बढ़ा सकते 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।

51. Given below are two statements, an Assertion (A), and a Reason (R). Indicate your answer from the alternatives below :

**Assertion (A) :** Matsyendrasana is the best Yoga Practice for control of Diabetes.

**Reason (R) :** Matsyendrasana compresses the abdomen and twist the spine to stimulate the functioning of pancreas and thereby helps to control diabetes.

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.

52. Given below are two statements, an Assertion (A), and a Reason (R). Indicate your answer from the alternatives below :

**Assertion (A) :** Human value is like an axle of a wheel and other types of value are around it.

**Reason (R) :** The Human values are truthfulness, constructivity, sacrifice, sincerity, self control, anthusim and scientific vision.

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.

53. Given below are two statements, an Assertion (A), and a Reason (R). Indicate your answer from the alternatives below :

**Assertion (A) :** By the practice of pranayama, the mind can attain the capability for Dhāraṇa.

**Reason (R) :** Pranayam is a technique of voluntary regulation and control of breathing which enables the mind for practicing Dhāraṇa.

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

**अभिकथन (A) :** मत्स्येन्द्रासन डायबिटीज के नियंत्रण के लिए सर्वश्रेष्ठ योगाभ्यास है।

**तर्क (R) :** मत्स्येन्द्रासन के अभ्यास से उदर संपीडित होता है तथा मेरुदण्ड 'ट्रिक्स्ट' होता है जिससे अग्न्याशय की क्रियात्मकता बढ़ती है और मधुमेह को नियंत्रण करने में सहायता पहुँचाता 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।

52. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

**अभिकथन (A) :** मानवीय मूल्य एक पहिए की धुरी के सदृश हैं और दूसरे प्रकारों के मूल्य इसके चारों ओर होते हैं।

**तर्क (R) :** मानवीय मूल्य सत्यशीलता, रचनात्मकता, त्याग, निश्छलता, आत्म-नियंत्रण, परोपकार और वैज्ञानिक दृष्टि 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 तथा (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

53. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

**अभिकथन (A) :** प्राणायाम के अभ्यास के द्वारा मन धारणा की क्षमता प्राप्त कर सकता है।

**तर्क (R) :** प्राणायाम श्वसन के स्वैच्छिक नियमन और नियंत्रण की एक तकनीक है, जो धारणा के अभ्यास के लिए मन को समर्थ बनाती 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।

54. Given below are two statements, an Assertion (A), and a Reason (R). Indicate your answer from the alternatives below :

**Assertion (A) :** Practice of meditation relieves stress.

**Reason (R) :** Various researches proved that practice of meditation increases the secretion of stress hormone (cortisol), relaxes the mind and thereby relieves the stress.

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.

55. Four foundations of mindfulness, according to Buddhist meditation technique are :

- (a) Dhammānupāssana
- (b) Vedanānupāssana
- (c) Cittānupāssana
- (d) Kāyānupāssana

Arrange them in descending order :

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

56. Arrange the following Hatha Yoga practices advocated by Swātmārāma suri in order in which they appeared.

- I. Kumbhaka
- II. Mudra
- III. Āsana
- IV. Nāḍānusandhāna

Use the code given below for correct answer :

**Codes :**

- (1) I, II, IV, III
- (2) III, II, I, IV
- (3) III, IV, I, II
- (4) III, I, II, IV

57. Arrange the following stages of Vairagya in sequential order.

- I. Vyatireka
- II. Yatamāna
- III. Vashikāra
- IV. Ekendriya

Use the code given below for correct answer :

**Codes :**

- (1) I, III, II, IV
- (2) I, II, III, IV
- (3) II, I, IV, III
- (4) I, II, IV, III

54. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

**अभिकथन (A) :** ध्यान का अभ्यास तनाव (स्ट्रेस) से राहत प्रदान करता है।

**तर्क (R) :** विभिन्न शोधकर्ताओं ने साबित किया है कि ध्यान का अभ्यास स्ट्रेस हार्मोन्स (कॉर्टिसोल) के स्त्राव को बढ़ाता है, मन को आराम पहुँचाता है और इस प्रकार तनाव से राहत प्रदान करता है।

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

- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

55. बौद्ध ध्यान तकनीक के अनुसार सावधानी की चार आधारशिलाएँ हैं :

- (a) धम्मनुपास्सना
- (b) वेदनानुपास्सना
- (c) चित्तानुपास्सना
- (d) कायानुपास्सना

उपरोक्त को अवरोही क्रम में व्यवस्थित करें :

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

56. स्वात्माराम सूरी द्वारा बताए गए निम्नलिखित हठ योग अभ्यासों को उस क्रम में व्यवस्थित करें, जिसमें वे दृष्टिगोचर हुए थे। उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

- I. कुम्भक
- II. मुद्रा
- III. आसन
- IV. नादानुसंधान

**कूट :**

- (1) I, II, IV, III
- (2) III, II, I, IV
- (3) III, IV, I, II
- (4) III, I, II, IV

57. वैराग्य के निम्नलिखित चरणों को उचित क्रम में व्यवस्थित करें। उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

- I. व्यतिरेक
- II. यतमान
- III. वशीकार
- IV. एकेन्द्रिय

**कूट :**

- (1) I, III, II, IV
- (2) I, II, III, IV
- (3) II, I, IV, III
- (4) I, II, IV, III

58. Arrange the following endocrine glands in sequential order according to their position in human body from top to bottom.

- I. Thyroid Gland
- II. Gonads
- III. Adrenal Gland
- IV. Pituitary Gland

Use the codes given below for correct answer :

**Codes :**

- (1) I, II, III, IV
- (2) IV, III, II, I
- (3) II, III, I, IV
- (4) IV, I, III, II

59. According to the percentage of Vitamin C present in following food items, arrange them in decreasing order.

- I. Guava
- II. Orange
- III. Tomato
- IV. Amla

Use the codes given below for correct answer :

**Codes :**

- (1) I, II, IV, III
- (2) I, II, III, IV
- (3) IV, I, II, III
- (4) II, I, IV, III

60. Arrange the following Kriyas in sequential order according to Hatha Pradeepika :

- I. Dhauti
- II. Basti
- III. Neti
- IV. Nauli
- V. Trataka
- VI. Kapalbhathi

**Codes :**

- (1) I, III, IV, II, VI, V
- (2) III, IV, II, I, V, VI
- (3) I, II, III, V, IV, VI
- (4) I, II, III, IV, V, VI

61. Which of the following answer is correct ? Use the codes given below for correct answer :

**List-I**

**(Darshan)**

- (I) Vaisheshika
- (II) Nyāya
- (III) Mimāmsa
- (IV) Samkhya

**List-II**

**(Propounder)**

- (A) Gautam
- (B) Kanāda
- (C) Kapila
- (D) Jaimini

**Codes :**

- (1) (I) (II) (III) (IV)
- (2) (A) (B) (C) (D)
- (3) (B) (A) (D) (C)
- (4) (C) (D) (A) (B)
- (5) (D) (A) (B) (C)

58. निम्नलिखित अंतःस्रावी ग्रन्थियों को मानव शरीर में उनकी ऊपर से नीचे की ओर की उपस्थिति के अनुसार व्यवस्थित करें। उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

- I. थाइरॉइड ग्रन्थि
- II. गोनड्स (जनन ग्रन्थियाँ)
- III. एड्रिनल ग्रंथि (अधिवृक्क ग्रन्थि)
- IV. पिट्यूटरी ग्रन्थि

कूट :

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, II, III, IV | (2) IV, III, II, I |
| (3) II, III, I, IV | (4) IV, I, III, II |

59. निम्नलिखित आहार द्रव्यों में उपस्थित विटामिन-सी की प्रतिशत मात्रा के अनुसार उन्हें घटते क्रम में व्यवस्थित करें। सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

- I. अमरूद
- II. संतरा
- III. टमाटर
- IV. आँवला

कूट :

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, II, IV, III | (2) I, II, III, IV |
| (3) IV, I, II, III | (4) II, I, IV, III |

60. हठप्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित क्रियाओं को क्रम में व्यवस्थित करें :

- I. धौति
- II. बस्ति
- III. नेति
- IV. नौलि
- V. त्राटक
- VI. कपालभाति

कूट :

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| (1) I, III, IV, II, VI, V | (2) III, IV, II, I, V, VI |
| (3) I, II, III, V, IV, VI | (4) I, II, III, IV, V, VI |

61. निम्नलिखित में से कौन सा उत्तर सही है ? नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें :

सूची-I (दर्शन)	सूची-II (प्रवर्तक)
(I) वैशेषिक	(A) गौतम
(II) न्याय	(B) कणाद
(III) मीमांसा	(C) कपिल
(IV) सांख्य	(D) जैमिनी

कूट :

- |                     |
|---------------------|
| (1) (A) (B) (C) (D) |
| (2) (B) (A) (D) (C) |
| (3) (C) (D) (A) (B) |
| (4) (D) (A) (B) (C) |

62. Which of the following pairs is not correctly matched ?

- (1) Hatha Pradeepika Swatmarama Suri
- (2) Light on Yoga B.K.S.. Iyengar
- (3) Bhaja Govindom Veda Vyāsa
- (4) Rāja Mārtanda Bhoja

63. Match List-I with List-II and select the correct answer by choosing from codes given below :

List-I	List-II
(I) Jala Mahabhoota	(A) Shabda
(II) Vayu Mahabhoota	(B) Roopa
(III) Akash Mahabhoota	(C) Sparsha
(IV) Agni Mahabhoota	(D) Rasa

**Codes :**

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

64. Match List-I with List-II and select the correct answer by choosing from codes given below :

List-I	List-II
(I) Agni	(A) Chakshu
(II) Vayu	(B) Vāk
(III) Aditya	(C) Mana
(IV) Chandra	(D) Prana

**Codes :**

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



62. निम्नलिखित में से कौन सा युग्म सही ढंग से सुमेलित नहीं है ?

- (1) हठ प्रदीपिका – स्वात्माराम सूरी  
(2) लाइट ऑन योग – बी.के.एस. अयंगर  
(3) भज गोविन्दम् – वेद व्यास  
(4) राज मार्तण्ड – भोज

63. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनें :

सूची-I	सूची-II
(I) जल महाभूत	(A) शब्द
(II) वायु महाभूत	(B) रूप
(III) आकाश महाभूत	(C) स्पर्श
(IV) अग्नि महाभूत	(D) रस

कूट :

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

64. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनें :

सूची-I	सूची-II
(I) अग्नि	(A) चक्षु
(II) वायु	(B) वाक
(III) आदित्य	(C) मन
(IV) चन्द्र	(D) प्राण

कूट :

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

65. Match List-I with List-II and select the correct answer by choosing from codes given below for correct answer :

<b>List-I</b>		<b>List-II</b>	
<b>(Chakras)</b>		<b>(Agni)</b>	
(I)	Swadhishtāna	(A)	Manojava
(II)	Manipoor	(B)	Vishwaruchi
(III)	Anāhat	(C)	Karāli
(IV)	Sahasrār	(D)	Sulohita

**Codes :**

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

66. Which of the following pairs is correctly matched ? Use the codes given below for correct answer :

<b>List-I</b>		<b>List-II</b>	
(I)	Karunā	(A)	Sukha
(II)	Muditā	(B)	Apunya
(III)	Maitri	(C)	Punya
(IV)	Upekshā	(D)	Dukha

**Codes :**

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

67. Match List-I with List-II and select the correct option. Using the codes given below :

<b>List-I</b>		<b>List-II</b>	
<b>(Karma)</b>		<b>(Result/Phala)</b>	
(I)	Shukla	(A)	Virtue and Sin
(II)	Shukla Krishna	(B)	Virtue
(III)	Krishna	(C)	Devoid of Virtue and Sin
(IV)	Ashukla Krishna	(D)	Sin

**Codes :**

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

65. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनें :

सूची-I (चक्र)	सूची-II (अग्नि)
(I) स्वाधिष्ठान	(A) मनोजवा
(II) मणिपूर	(B) विश्वरुचि
(III) अनाहत	(C) कराली
(IV) सहस्रार	(D) सुलोहिता

कूट :

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

66. निम्नलिखित में से कौन सा युग्म सही ढंग से सुमेलित है ? नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

सूची-I	सूची-II
(I) करुणा	(A) सुख
(II) मुदिता	(B) अपुण्य
(III) मैत्री	(C) पुण्य
(IV) उपेक्षा	(D) दुःख

कूट :

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

67. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनें :

सूची-I (कर्म)	सूची-II (फल)
(I) शुक्ल	(A) पुण्य और पाप
(II) शुक्ल कृष्ण	(B) पुण्य
(III) कृष्ण	(C) पुण्य और पाप से रहित
(IV) अशुक्ल कृष्ण	(D) पाप

कूट :

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

68. Which one of the following pairs is not correctly matched ?

	<b>List-I</b>	<b>List-II</b>
(1)	Āsana	Sthiratā
(2)	Prānāyāma	Lāghava
(3)	Pratyāhāra	Dhairya
(4)	Dhyāna	Pratyaksha

69. Match List – I with List – II and select the correct option using the codes given below :

	<b>List-I</b>	<b>List-II</b>
(I)	Cerebrum	(A) Regulates posture and postural activities
(II)	Cerebellum	(B) Regulates temperature of body, hunger and thirst
(III)	Medulla Oblongata	(C) Controls emotions, hearing and vision
(IV)	Hypothalamus	(D) Controls respiration and cardio vascular system

**Codes :**

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

70. Match List – I with List – II and select the correct option using the codes given below :

	<b>List-I</b>	<b>List-II</b>
(I)	Imbalance of Vata	(A) 20 Nanatmaja Vikara
(II)	Imbalance of Pitta	(B) 80 Nanatmaja Vikara
(III)	Imbalance of Kapha	(C) 40 Nanatmaja Vikara
(IV)	Combination of any two vitiated Doshas	(D) Dwandaja Vikara

**Codes :**

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

68. निम्नलिखित में से कौन सा युग्म सही ढंग से सुमेलित नहीं है ?

सूची - I      सूची - II

- |                |   |           |
|----------------|---|-----------|
| (1) आसन        | – | स्थिरता   |
| (2) प्राणायाम  | – | लाघव      |
| (3) प्रत्याहार | – | धैर्य     |
| (4) ध्यान      | – | प्रत्यक्ष |

69. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनें :

सूची-I

सूची-II

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| (I) सेरिब्रम               | (A) स्थिति और स्थिति संबंधी क्रियाओं का नियमन करता है । |
| (II) सेरिबेलम              | (B) शरीर के तापमान, भूख और प्यास का नियमन करता है ।     |
| (III) मेड्युला ऑब्लॉन्गाटा | (C) भाव, श्रवण और दृष्टि को नियंत्रित करता है ।         |
| (IV) हाइपोथेलेमस           | (D) श्वसन और रक्त परिसंचरण तंत्र को नियंत्रित करता है । |

कूट :

- |     |      |       |      |     |
|-----|------|-------|------|-----|
| (I) | (II) | (III) | (IV) |     |
| (1) | (C)  | (A)   | (B)  | (D) |
| (2) | (A)  | (B)   | (D)  | (C) |
| (3) | (C)  | (A)   | (D)  | (B) |
| (4) | (B)  | (C)   | (D)  | (A) |

70. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनें :

सूची-I

सूची-II

- |                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| (I) वात का असंतुलन                   | (A) 20 नानात्मज विकार |
| (II) पित्त का असंतुलन                | (B) 80 नानात्मज विकार |
| (III) कफ का असंतुलन                  | (C) 40 नानात्मज विकार |
| (IV) किन्हीं दो दूषित दोषों का संयोग | (D) द्वन्द्वज विकार   |

कूट :

- |     |      |       |      |     |
|-----|------|-------|------|-----|
| (I) | (II) | (III) | (IV) |     |
| (1) | (A)  | (C)   | (B)  | (D) |
| (2) | (A)  | (D)   | (C)  | (B) |
| (3) | (B)  | (C)   | (A)  | (D) |
| (4) | (B)  | (A)   | (C)  | (D) |

Read the following paragraph carefully and answer the five questions which follow (Q. Nos. 71 to 75) :

Yoga as an “ancient Indian practice” got global recognition as it has been inscribed on UNESCO’s representative list of intangible cultural heritage of humanity during the 11<sup>th</sup> session of the Inter-governmental committee for the safeguarding of the intangible cultural heritage held in Addis Ababa, Ethiopia.

In its citation, UN body observed –

“The philosophy behind the ancient Indian practice of Yoga has influenced various aspects of how society in India functions, whether it be in relation to areas such as health and medicine or education and the arts. Based on unifying the mind with the body and soul to allow for greater mental, spiritual and physical well-being, the values of Yoga form a major part of the community’s ethos”.

“Yoga consists of a series of postures, regulated breathing techniques, meditation, word chanting and other techniques designed to help individuals build self-realisation, ease any suffering they may be experiencing and allow for a state of liberation. It is practiced by the young and old without discriminating against gender, class or religion and has also become popular in other parts of the world.”

“Traditionally, Yoga was transmitted using the Guru-shishya parampara (master-pupil model) with Yoga gurus as the main custodians of associated knowledge and skills. Now-a-days, Yoga ashramas or hermitages provide enthusiasts with additional opportunity to learn about the traditional practice, as well as schools, universities, community centres and social media. Ancient manuscripts and scriptures are also used in the teaching and practice of Yoga, and a vast range of modern literature on the subject is also available.”

71. Which world body inscribed “Yoga” in the list of intangible cultural heritage of humanity ?  
(1) W.H.O. (2) U.N.  
(3) UNESCO (4) UNICEF
72. Where the 11<sup>th</sup> session of the Inter-governmental committee for the safeguarding of intangible cultural heritage was held ?  
(1) Italy (2) Ethiopia  
(3) India (4) Estonia
73. Who are the main custodians of associated knowledge and skills of Yoga ?  
(1) Common man (2) Ayush Ministry  
(3) State governments (4) Yoga Gurus
74. Which influenced various aspects, such as health and medicine or education and arts in ancient India ?  
(1) Yoga Philosophy (2) Ayurveda  
(3) Community Centres (4) Universities
75. According to the citation of UN body, Yoga techniques are designed to help the individuals ?  
I. to build self-realisation II. for a state of liberation  
III. to enjoy the worldly pleasures IV. to overcome any kind of sufferings.  
Find the correct combination according to the code :  
(1) IV, III and I are correct. (2) III, I and II are correct.  
(3) II, III and IV are correct. (4) I, II and IV are correct.

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

एक “प्राचीन भारतीय पद्धति” के रूप में योग को वैश्विक मान्यता मिली, जैसा कि इसे अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की रक्षा करने के लिए अंतर-सरकारी समिति के अदीस अबाबा, इथियोपिया में आयोजित 11वें सत्र के दौरान मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की यूनेस्को की प्रतिनिधिक सूची पर उत्कीर्ण किया गया है ।

अपने प्रशस्ति-पत्र में यू एन निकाय ने कहा –

“योग की प्राचीन भारतीय पद्धति के पीछे के दर्शन ने भारत में समाज किस प्रकार काम करता है, उसके विभिन्न पहलुओं को प्रभावित किया है, चाहे वे स्वास्थ्य एवं औषधि या शिक्षा एवं कला जैसे क्षेत्रों के संबंध में हों । बृहत्तर मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक भलाई के लिए मन के साथ शरीर एवं आत्मा को एकीकृत करने पर आधारित योग के मूल्य समुदाय के लोकाचार का एक प्रमुख हिस्सा बनते हैं ।”

“योग आसनों की श्रृंखला, प्राणायाम की विधियों, ध्यान, मंत्रोच्चारण और अन्य ऐसी विधियों से बनता है, जो व्यक्तियों में आत्मानुभूति का निर्माण करने, वे जो कोई भी कष्ट सह रहे हों, उससे राहत दिलाने और मोक्ष की अवस्था लाने के लिए अभिकल्पित की गई हैं । इसका लिंग, वर्ग या धर्म के आधार पर बिना किसी भेदभाव के युवा एवं वृद्ध सभी के द्वारा अभ्यास किया जाता है और यह दुनिया के दूसरे भागों में भी लोकप्रिय हो गया है ।”

“पारम्परिक रूप से, योग का गुरु-शिष्य परम्परा के जरिए प्रसार हुआ, जिसमें गुरु सम्बद्ध ज्ञान एवं कौशल के मुख्य अभिरक्षक हुआ करते थे । आजकल योग आश्रमों के साथ-साथ विद्यालय, विश्वविद्यालय, सामुदायिक केन्द्र और सोशल मीडिया उत्साहीजनों को पारम्परिक पद्धति के बारे में सीखने का मौका देते हैं । योग के शिक्षण एवं अभ्यास में प्राचीन पांडुलिपियों और धर्मग्रंथों का भी उपयोग किया जाता है, और इस विषय पर भाँति-भाँति के आधुनिक साहित्य उपलब्ध हैं ।”

71. किस विश्व निकाय ने “योग” को मानवता के अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की सूची में उत्कीर्ण किया है ?
- (1) डब्ल्यू एच ओ (2) यू एन  
(3) यूनेस्को (4) यूनिसेफ
72. अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की रक्षा करने के लिए अंतर-सरकारी समिति का 11वाँ सत्र कहाँ आयोजित किया गया था ?
- (1) इटली (2) इथियोपिया  
(3) भारत (4) एस्टोनिया
73. योग के सम्बद्ध ज्ञान एवं कौशल के मुख्य अभिरक्षक कौन हैं ?
- (1) सामान्य व्यक्ति (2) आयुष मंत्रालय  
(3) राज्य सरकारें (4) योग गुरु
74. किसने प्राचीन भारत में विभिन्न पहलुओं जैसे स्वास्थ्य एवं औषधि या शिक्षा और कला को प्रभावित किया ?
- (1) योग दर्शन (2) आयुर्वेद  
(3) सामुदायिक केन्द्र (4) विश्वविद्यालय
75. यू एन निकाय के प्रशस्ति-पत्र के अनुसार योग विधियाँ व्यक्तियों की किस रूप में सहायता करने के लिए अभिकल्पित की गई हैं ?
- I. आत्मानुभूति लाने के लिए  
II. मोक्ष की अवस्था के लिए  
III. सांसारिक सुखों का आनंद लेने के लिए  
IV. किसी भी प्रकार के दुःखों पर विजय पाने के लिए
- कूट के अनुसार सही संयोजन ज्ञात करें :
- (1) IV, III और I सही हैं । (2) III, I और II सही हैं ।  
(3) II, III और IV सही हैं । (4) I, II और IV सही हैं ।

**Space For Rough Work**