

# यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, जनवरी-2017

## योग (YOGA)

### व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

1. 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति किस संस्कृत धातु (क्रिया रूप) से हुई है?

- (a) युग् (b) युगे  
(c) युज् (d) युजे

**Ans. : (c)** 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति संस्कृत के युज् धातु से हुई है। योग शब्द 'युज समाधौ' आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में घञ् प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। युज् + घञ् + योगः।

2. स्वामी कुवलयाणंद के योग गुरु कौन थे?

- (a) पट्टाभि जोइस (b) टी. कृष्णामाचार्य  
(c) माधव दास (d) योगेन्द्र

**Ans. : (c)** स्वामी कुवलयाणंद एक शोधकर्ता और शिक्षक थे जो मुख्य रूप से योग के वैज्ञानिक आधारों में अपने अग्रणी अनुसंधान के लिए जाने जाते हैं। इनके अधिकांश शोध कैवल्यधाम स्वास्थ्य और योग अनुसंधान केन्द्र में हुए जिसको आपने 1924 में स्थापित किया था। कुवलयाणंद के योग गुरु परमहंस माधवदास जी थे।

3. ईशावास्योपनिषद् के अनुसार कौन सा अभ्यास अमृतत्व की प्राप्ति करता है?

- (a) वैराग्य (b) विवेक  
(c) विद्या (d) विषय

**Ans. : (c)** ईशावास्योपनिषद् के अनुसार विद्या अभ्यास अमृतत्व की प्राप्ति करता है। ईशोपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदीय शाखा के अन्तर्गत एक उपनिषद् है। इसमें केवल आत्मज्ञान का वर्णन है। इसके लेखक वेदव्यास हैं। इसका विषय ज्ञान योग, का द्वैत, अद्वैत सिद्धान्त है।

4. कठोपनिषद् के अनुसार योग की परिभाषा है-

- (a) मन पर नियंत्रण  
(b) इन्द्रियों, मन और बुद्धि पर नियंत्रण  
(c) इन्द्रियों और बुद्धि पर नियंत्रण  
(d) शरीर और मन पर नियंत्रण

**Ans. : (b)** इन्द्रियों, मन और बुद्धि पर नियंत्रण ही योग है। या "इन्द्रियों का स्थिर हो जाना ही योग है।"- कठो उपनिषद् (6.11)

5. 'शांडिल्य विद्या' का किस उपनिषद् में वर्णन किया गया है?

- (a) कठोपनिषद् (b) बृहदारण्यकोपनिषद्  
(c) ऐतरेयोपनिषद् (d) छान्दोग्योपनिषद्

**Ans. : (d)** 'शांडिल्य विद्या' का छान्दोग्योपनिषद् में वर्णन किया गया है।

6. पतंजलि के अनुसार दुःख की निवृत्ति का क्या उपाय है?

- (a) समाधि (b) ध्यान  
(c) क्रिया योग (d) विवेक ख्याति

**Ans. : (d)** पतंजलि के अनुसार दुःख की निवृत्ति का उपाय विवेक ख्याति है। ज्ञान की प्राप्ति एक सतत् प्रक्रिया है, एक बार की घटना नहीं। सत्य और असत्य, वास्तविकता और कल्पना द्वारा ज्ञान की शक्ति को जलाया जाता है। इस विवेकी शक्ति को विवेक ख्याति कहा जाता है। विवेक ख्याति संदेह के लिए कोई जगह नहीं देता है। विवेक ख्याति हमारे दुःख को पूरी तरह समाप्त करने का अंतिम साधन है।

7. सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में कितने आसनों का वर्णन किया गया है?

- (a) 4 (b) 3  
(c) 8 (d) 15

**Ans. : (b)** सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में 3 आसनों का वर्णन किया गया है। सिद्ध सिद्धान्त पद्धति एक अद्वैत रूपरेखा पर आधारित है जहाँ योगी सार्वभौमिक के साथ व्यक्तिगत आत्मा की पहचान सहित सभी प्राणियों में मैं, और स्वयं में सभी को देखता है।

8. हठ रत्नावली के अनुसार महायोग के प्रकार हैं:

- (a) 6 (b) 4  
(c) 8 (d) 3

**Ans. : (b)** हठ रत्नावली के अनुसार महायोग के 4 प्रकार हैं।

9. 'भुजंगीकरण' प्राणायाम का निम्नलिखित में से किस ग्रन्थ में वर्णन किया गया है?

- (a) योग वशिष्ट (b) शिव संहिता  
(c) हठ रत्नावली (d) सिद्ध सिद्धांत पद्धति

**Ans. : (c)** 'भुजंगीकरण' प्राणायाम का हठ रत्नावली ग्रन्थ में वर्णन मिलता है।

कण्ठेन पूरयेद्वायुं रेचयेत्कण्ठनालतः।

भुजङ्गीकरणं चेति कुम्भको नवमः स्मृतः॥

10. निम्नलिखित में से सिद्ध सिद्धांत पद्धति में किन चक्रों का उल्लेख किया गया है?

- I. सूर्य चक्र

- II. तालु चक्र  
III. आकाश चक्र  
IV. सहस्रार चक्र

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें:

कूट:

- (a) III और IV (b) II और III  
(c) III और I (d) I और IV

**Ans. : (b)** सिद्ध सिद्धान्त पद्धति के भाग दो में 9 चक्रों को बताया गया है।

- (1) Kamarupa Chakra,  
(2) SvadishtanaChakra,  
(3) Naver Chakra,  
(4) Heart Chakra,  
(5) Throat Chakra,  
(6) Talu Chakra,  
(7) Brow Chakra,  
(8) Brahmrandhra or Nirvana Chakra,  
(9) Akash Chakra

11. मानव शरीर में सबसे बड़ी ग्रन्थि है-

- (a) अग्न्याशय (पैन्क्रियाज)  
(b) यकृत (लिवर)  
(c) कर्णमूल ग्रन्थि (पैरोटिड ग्रन्थि)  
(d) अधिवृक्क ग्रन्थि (एड्रिनल ग्रन्थि)

**Ans. : (b)** यकृत शरीर की सबसे बड़ी ग्रन्थि है जो शरीर के विषाक्त पदार्थों और हानिकारक पदार्थों को शुद्ध करने के लिए कई महत्वपूर्ण कार्य करता है। औसत वयस्क यकृत का वजन 3 पाउंड होता है। डायफ्राम और पेट की दाईं तरफ पेट के गुहा के ऊपरी दाएँ हिस्से में स्थित यकृत में चार लोब होते हैं।

12. 'परनीशियस एनीमिया' निम्नलिखित में से.....  
विटामिन की कमी से होता है

- (a) नियासिन  
(b) सायनोकोबालेमिन  
(c) राइबोफ्लेविन  
(d) थायामिन

**Ans. : (b)** 'परनीशियस एनीमिया' सायनोकोबालेमिन (विटामिन बी-12) की कमी वाले एनीमिया में से एक है। यह शरीर के लिए पर्याप्त स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने के लिए आवश्यक विटामिन बी-12 को अवशोषित करने में असमर्थता के कारण होता है।

13. आयुर्वेद के किस आचार्य के अनुसार "समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः" 'स्वास्थ्य' के विशिष्ट लक्षण है?

- (a) आचार्य चरक (b) आचार्य सुश्रुत  
(c) आचार्य कश्यप (d) आचार्य वाग्भट

**Ans. : (b)** आचार्य सुश्रुत के अनुसार "समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः" अर्थात् "हमारे शरीर में दोष, धातु (वात, पित्त तथा कफ) मल और अग्नि की सामान्य स्थिति को स्वास्थ्य कहा जाता है।"

14. क्लेशमर द्वारा व्यक्तित्व का कौन सा प्रकार वर्णित किया गया है?

- (a) मेसोमोर्फि (b) एक्टोमोर्फि  
(c) पिकनिक (d) एंडोमोर्फि

**Ans. : (c)** क्लेशमर द्वारा व्यक्तित्व का वर्गीकरण-

- (1) पिकनिक,  
(2) एथलेटिक,  
(3) एस्थेनिक,  
(4) डायसपलास्टिक

15. कपालभाति अभ्यास का मुख्य चिकित्सीय लाभ क्या है?

- (a) कफ संबंधी विकारों को दूर करना।  
(b) पित्त संबंधी विकारों को दूर करना।  
(c) वात संबंधी विकारों को दूर करना।  
(d) वात-पित्त संबंधी विकारों को दूर करना।

**Ans. : (a)** कपालभाति अभ्यास का मुख्य चिकित्सीय लाभ कफ संबंधी विकारों को दूर करना है।

16. हठप्रदीपिका के अनुसार कुम्भक (प्राणायाम के अभ्यास हेतु कौन सा समय बताया गया है?

- (a) सूर्योदय पूर्व  
(b) सूर्यास्त पश्चात्  
(c) प्रातः एवं सायं दोनों समय  
(d) प्रातः, माध्यदिन, सायं, अर्द्धरात्रि

**Ans. : (d)** हठयोगप्रदीपिका के अनुसार कुम्भक प्राणायाम के अभ्यास हेतु प्रातः, मध्यदिन, सायं एवं अर्द्धरात्रि का समय बताया गया है।

परातर्मध्यन्दिने सायधर्म-रात्रे छ कुम्भकान।

शनैरशीति- पर्यन्तं छतुर्वारं समभ्यसेत्।।।।।।

17. योग कक्षा आमतौर पर किसके साथ प्रारंभ की जाती है?

- (a) प्रार्थना (b) सूर्य नमस्कार  
(c) योग संबंधी सूक्ष्म व्यायाम (d) योगासन

**Ans. : (a)** योग कक्षा आमतौर पर प्रार्थना के साथ प्रारम्भ की जाती है।

18. वेदांत के विख्यात आचार्यत्रय हैं-

- I. शंकर II. नारद  
III. रामानुज IV. मध्व

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें:  
कूट:

- (a) I, II और III (b) I, III और IV  
(c) II, III और IV (d) I, II और IV

**Ans. : (b)** वेदांत ज्ञानयोग की एक शाखा है जो व्यक्ति को ज्ञान प्राप्ति की दिशा में उत्प्रेरित करता है। वेदान्त की तीन शाखाएँ जो सबसे ज्यादा जानी जाती हैं वे हैं- अद्वैत वेदान्त, विशिष्ट अद्वैत और द्वैत। आदि शंकराचार्य, रामानुज और श्री मध्वाचार्य जिनको क्रमशः इन तीनों शाखाओं का प्रवर्तक माना जाता है।

आधुनिक काल में जो प्रमुख वेदान्ती हुए हैं उनमें रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्द, अरविन्द घोष और रमण महर्षि प्रमुख हैं। ये आधुनिक विचारक अद्वैत वेदान्त शाखा का प्रतिनिधित्व करते हैं।

**19. योग वशिष्ठ के अनुसार मोक्ष की प्राप्ति के स्तम्भ हैं:**

- I. संतोष II. विचार  
III. वैराग्य IV. विवेक

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें:

कूट:

- (a) I और II सही हैं।  
(b) II और III सही हैं।  
(c) III और IV सही हैं।  
(d) I और IV सही हैं।

**Ans. : (a)** योग वशिष्ठ के अनुसार मोक्ष प्राप्ति के चार स्तम्भ हैं।

- (1) शान्ति (आत्म-नियन्त्रण या मन की शान्ति)  
(2) विचार (पूछताछ/जाँच की भावना)  
(3) संतोष (खुशी और संतोष की स्थिति)  
(4) सत्संग (सुसंगति)

**20. चित्तभूमि के अंतर्गत निम्नलिखित शामिल हैं:**

- I. मूढ़ II. विकल्प  
III. विक्षिप्त IV. निरुद्ध

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित शामिल हैं:

कूट:

- (a) I, III, IV सही हैं।  
(b) I, II, III सही हैं।  
(c) II, III, IV सही हैं।  
(d) I, II, IV सही हैं।

**Ans. : (a)** चित्तभूमि के पांच चरण हैं-

- (1) क्षीप्त  
(2) मूढ़  
(3) विक्षिप्त  
(4) एकाग्र  
(5) निरुद्ध

**21. पातंजल योग सूत्र के अनुसार निम्नलिखित में से कौन-से प्राणायाम के प्रकार हैं?**

- I. स्तम्भवृत्ति प्राणायाम  
II. सहित प्राणायाम  
III. बाह्याभ्यंतर विषयापेक्षी प्राणायाम  
IV. केवली प्राणायाम

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें:

कूट:

- (a) I एवं II सही हैं।  
(b) II एवं III सही हैं।  
(c) I एवं III सही हैं।  
(d) II एवं IV सही हैं।

**Ans. : (c)** पातंजल योग सूत्र के अनुसार स्तम्भवृत्ति प्राणायाम एवं बाह्याभ्यंतर विषयापेक्षी प्राणायाम के प्रकार हैं।

**22. पतंजलि के अनुसार क्रिया-योग के अभ्यास के उद्देश्य हैं:**

- I. विवेक-ख्याति  
II. समाधि-भाव  
III. कैवल्य-प्राप्ति  
IV. क्लेश-तनुकरण

कूट के अनुसार सही संयोजन चुने:

कूट:

- (a) I, II और III सही हैं।  
(b) II, III और IV सही हैं।  
(c) II और IV सही हैं।  
(d) I और III सही हैं।

**Ans. : (c)** पतंजलि के अनुसार क्रिया योग के अभ्यास के उद्देश्य हैं-

- (1) समाधि भाव  
(2) क्लेश- तनुकरण

समाधिभावनार्थः क्लेश तनुकरणार्थश्च।

यदि आपका अभ्यास आपके लक्ष्य (समाधि) के साथ गठबंधन है तो, आपके आध्यात्मिक पथ (क्लेश) में बाधाएं गायब हो जाएंगी और अंततः आप अपने लक्ष्य तक पहुंच जाएंगे।

**23. व्यक्तित्व के फ्रॉयड मॉडल के घटक निम्नलिखित हैं:**

- I. स्वः II. अहम्  
III. पराहम् IV. इदम्

कूटों के अनुसार सही संयोजन ज्ञात करें:

कूट:

- (a) I, II और III सही हैं।  
(b) IV, II और III सही हैं।  
(c) IV, I और II सही हैं।  
(d) I, III और IV सही हैं।

**Ans. : (b)** फ्रॉयड के अनुसार व्यक्तित्व का प्रकार है-

(1) इडम् (ID), (2) अहम् (Ego), (3) पराहम् (Superego)

24. हठप्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित में से किनको पथ्य आहार के अंतर्गत सम्मिलित किया जाता है?

- I. शुण्ठी II. यवक्  
III. पटोल IV. माष

सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूटों का उपयोग करें-  
**कूट:**

- (a) I और II सही हैं।  
(b) III और IV सही हैं।  
(c) I और III सही हैं।  
(d) II और III सही हैं।

**Ans. : (c)** हठयोग प्रदीपिका के भाग-1 के सूत्र 65 में पथ्य आहार के बारे में लिखा है-

गोधूम-शालि-यव-षहाष्टिक-शोभनात्रं

कष्ठीराज्य-खण्ड-नवनीत-सिद्धा-मधूनि।

शुण्ठी-पटोल-कफलादिक-पद्-शाकं

मुद्गादि-दिव्यमुदकं छ यमीन्द्र-पथ्यम्॥65॥

“एक योगी को ताकत देने वाली चीजें, अच्छी तरह से मीठा, चिकना, (पी से बना), दूध, मक्खन आदि खाने चाहिए, जो उसकी इच्छा के अनुसार उसके शरीर के मनोवृत्ति को बढ़ा सकते हैं।”

25. निम्नलिखित में से कौन केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के दो मुख्य भाग हैं?

- I. मेरुरज्जु  
II. मस्तिष्क  
III. अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र  
IV. परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र

सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूटों का उपयोग करें-  
**कूट:**

- (a) I और II सही हैं।  
(b) III और IV सही हैं।  
(c) II और III सही हैं।  
(d) II और IV सही हैं।

**Ans. : (a)** मेरुरज्जु (Spinal Cord) एवं मस्तिष्क (Brain) केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के दो मुख्य भाग हैं।

26. उच्च-रक्तचाप के कौन-कौन से जोखिमी कारक हैं?

- I. मोटापा  
II. तनाव  
III. टहलना  
IV. धूम्रपान करना

नीचे दिए गए कूटों की सहायता से सही संयोजन ज्ञात करें:

**कूट:**

- (a) I, II और III सही हैं।  
(b) II, III और IV सही हैं।  
(c) III और IV सही हैं।  
(d) I, II और IV सही हैं।

**Ans. : (d)** मोटापा (Obesity), तनाव (Stress) एवं धूम्रपान करना (Smoking) उच्च रक्तचाप के जोखिमी कारक हैं।

27. वायुविवरशोध (साइनोसाइटिस) के प्रबंधन के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण योगाभ्यास हैं:

- I. नेति क्रिया  
II. कपालभाति  
III. अर्द्ध-चक्रासन  
IV. मयूरासन

नीचे दिए गए कूटों के अनुसार सही संयोजन चुने:

**कूट:**

- (a) I, II और III सही हैं।  
(b) I, III और IV सही हैं।  
(c) I, II और IV सही हैं।  
(d) IV, III और II सही हैं।

**Ans. : (a)** वायुविवरशोध (Sinusitis) के प्रबंधन के सर्वाधिक महत्वपूर्ण योगाभ्यास नेति क्रिया, कपालभाति और अर्द्ध चक्रासन हैं। Sinusitis (साइनोसाइटिस) या साइनस संक्रमण नाक के मार्ग के भीतर हवा के गुहा की सूजन है।

28. निम्नलिखित में कौन से प्रमुख स्ट्रेस हार्मोन्स हैं?

- I. प्रोलैक्टिन  
II. कॉर्टिसोल  
III. एपिनेफ्रीन  
IV. ग्लूकैगॉन

नीचे दिए गए कूटों के अनुसार सही संयोजन चुनें:

**कूट:**

- (a) I और II सही हैं।  
(b) III और IV सही हैं।  
(c) II और III सही हैं।  
(d) II और IV सही हैं।

**Ans. : (c)** कॉर्टिसोल एवं एपिनेफ्रीन प्रमुख स्ट्रेस हार्मोन्स हैं।

29. हठप्रदीपिका के अनुसार हठसिद्धि के कौन से लक्षण हैं?

- I. नेत्र निर्मल होना।  
II. शरीर का पतला होना।  
III. मुख पर प्रसन्नता होना।  
IV. स्मरणशक्ति बढ़ना।

नीचे दिए गए कूटों के अनुसार सही संयोजन चुनें:

कूट:

- (a) I, II तथा III सही हैं।
- (b) II, III तथा IV सही हैं।
- (c) I, III तथा IV सही हैं।
- (d) I, II, III तथा IV सही हैं।

**Ans. : (a)** हठप्रदीपिका के अनुसार हठसिद्धि के लक्षण हैं-

- (1) नेत्र निर्मल होना।
- (2) शरीर का पतला होना।
- (3) मुख पर प्रसन्नता होना।

30. हठप्रदीपिका के अनुसार सूर्यभेदन प्राणायाम के लाभ हैं

- I. कपाल शुद्धि करता है।
- II. उदरकृमि नष्ट करता है।
- III. वायु को संतुलित करता है।
- IV. भूख व प्यास मिटाता है।

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें:

कूट:

- (a) I तथा II सही हैं।
- (b) II तथा III सही हैं।
- (c) III तथा IV सही हैं।
- (d) IV तथा I सही हैं।

**Ans. : (a)** हठ योग प्रदीपिका के अनुसार सूर्यभेदन प्राणायाम के लाभ हैं-

कपाल-शोधनं वात-दोष-घनं कृमि-दोष- हत।

पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्य- भेदनमुत्तमम् ॥50॥

अर्थात्, यह उत्कृष्ट सूर्य भेदनमस्तक (सामने वाले साइनस) को साफ करता है, वात के विकारों को नष्ट करता है, और उदर कृमि को नष्ट करता है, और इसलिए इसे बार-बार किया जाना चाहिए।

31. किस आसन के अभ्यास के दौरान मेरुदण्ड का झुकाव पीछे की ओर होता है?

- I. भुजंगासन
- II. वज्रासन
- III. पश्चिमोत्तानासन
- IV. धनुरासन

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें:

कूट:

- (a) I और II सही हैं।
- (b) II और IV सही हैं।
- (c) I और IV सही हैं।
- (d) II और III सही हैं।

**Ans. : (c)** भुजंगासन और धनुरासन के अभ्यास के दौरान मेरुदण्ड का झुकाव पीछे की ओर होता है।

32. निम्नलिखित में से अशाब्दिक सम्प्रेषण कौशल हैं:

- I. आँखों द्वारा सम्पर्क बनाए रखना

- II. शारीरिक भंगिमाएँ
- III. मुखीय अभिव्यक्तियाँ
- IV. व्याख्यान-सह प्रदर्शन

कूट के अनुसार सही संयोजन है:

कूट:

- (a) I, II और III सही हैं।
- (b) I और IV सही हैं।
- (c) II, III और IV सही हैं।
- (d) III, IV और I सही हैं।

**Ans. : (a)** अशाब्दिक सम्प्रेषण कौशल (Non-verbal Communication) है- गैर मौखिक संचार में गति, टोन, आवाज, इशारों और चेहरे का भाव, शरीर के आसन, मुद्रा, श्रोता और नेत्रों की गतियाँ और सम्पर्क और पोशाक एवं उपस्थिति के निकट आवाज शामिल है।

33. 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) : प्रस्थानत्रयी 'मोक्ष' की प्राप्ति का मार्ग दिखाती है।

तर्क (R) : उपनिषद्, ब्रह्मसूत्र और भगवद्गीता वेदांत दर्शन के ज्ञान के तीन प्रामाणिक मुख्य स्रोत 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।

**Ans. : (a)** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।

34. 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) : मनुष्यों का स्वास्थ्य बहुआयामी होता है।

तर्क (R) : स्वास्थ्य केवल बीमारी या अशक्तता की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक सुख की अवस्था 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।

**Ans. : (a)** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।

35. 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) : पश्चिमोत्तानासन गृध्रसी में निषिद्ध है।

तर्क (R) : पश्चिमोत्तानासन आगे की ओर झुकने वाले आसनों का एक प्रकार है। गृध्रसी में आगे झुकने वाले सभी प्रकार के आसन निषिद्ध होने चाहिए।

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

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

**Ans. : (a)** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।

पश्चिमोत्तानासन (Forward Bendpose) आगे की ओर झुकने वाले आसनों का एक प्रकार है। गर्भवती महिलाओं सियाटिका/गृध्रसी (Sciatica) या स्लिप डिस्क, अस्थमा और अल्सर रोगी को पश्चिमोत्तानासन नहीं करना चाहिए।

36. 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) : शवासन और ध्यान का अभ्यास व्यक्ति की स्मरण-शक्ति में सुधार लाते हैं।

तर्क (R) : स्मरण-शक्ति सूचना के संकेतन, संचय और पुनः प्राप्ति की प्रक्रिया है। योग के विश्रामदायक अभ्यास स्मरण-शक्ति बढ़ाने के लिए मस्तिष्क के इन प्रकार्यों में सुधार लाते 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।

**Ans. : (a)** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।

शवासन और ध्यान के अभ्यास से एकाग्रता में सुधार, अनिद्रा में इलाज, शान्त मन, तनाव खत्म, थकान और अवसाद में सुधार आता है।

37. वेदों के निम्नलिखित उप-खण्डों को उस क्रम में व्यवस्थित कीजिए, जिसमें वे वृष्टिगोचर हुए थे। उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें:

- I. उपनिषद्
- II. आरण्यक
- III. ब्राह्मण
- IV. संहिता

कूट:

- (a) I, II, III, IV
- (b) II, IV, III, I
- (c) III, I, II, IV
- (d) IV, III, II, I

**Ans. : (d)** वेदों के उपखण्डों का सही क्रम है-

- (1) संहिता,
- (2) ब्राह्मण,
- (3) आरण्यक,
- (4) उपनिषद्

38. भगवद्गीता के अनुसार निम्नलिखित तत्त्वों को क्रम में व्यवस्थित करें:

- I. क्रोध
- II. इन्द्रिय विषयों में लिप्तता
- III. आसक्ति
- IV. काम

सही उत्तर देने के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें-

कूट:

- (a) I, III, IV, II
- (b) III, II, I, IV
- (c) II, III, IV, I
- (d) IV, II, III, I

**Ans. : (c)** भगवद्गीता के अनुसार निम्नलिखित तत्त्वों का सही क्रम है-

- (1) इन्द्रिय विषयों में लिप्तता
- (2) आसक्ति
- (3) काम
- (4) क्रोध

39. निम्नलिखित तत्त्वों को उनके उद्भव के अनुसार क्रम में व्यवस्थित कीजिए:

- I. पृथ्वी II. वायु  
III. आकाश IV. जल  
V. अग्नि

सही उत्तर देने के लिए निम्नलिखित कूटों का प्रयोग करें-

कूट:

- (a) II, IV, I, III, V (b) III, II, V, IV, I  
(c) IV, III, V, II, I (d) V, III, I, IV, II

Ans. : (b) सही क्रम है-

- (1) आकाश,  
(2) वायु,  
(3) अग्नि,  
(4) जल,  
(5) पृथ्वी

40. श्वसन तंत्र के निम्नलिखित अंगों को उचित क्रम में व्यवस्थित क्रम में व्यवस्थित करें। उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें:

- I. ब्रॉन्किओल्स II. ट्रैकिया  
III. ब्रॉन्काई IV. एल्वियोलाई

कूट:

- (a) III, I, II, IV (b) II, I, III, IV  
(c) IV, III, I, II (d) II, III, I, IV

Ans. : (d) श्वसन तंत्र के अंगों का सही क्रम है-

- (1) ट्रैकिया,  
(2) ब्रॉन्काई,  
(3) ब्रॉन्किओल्स,  
(4) एल्वियोलाई

41. निम्नलिखित पंचकोश को स्थूल से सूक्ष्म की ओर से क्रम में व्यवस्थित करें। सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें:

- I. मनोमय कोश II. प्राणमय कोश  
III. आनंदमय कोश IV. अन्नमय कोश  
V. विज्ञानमय कोश

कूट:

- (a) II, IV, I, III, V (b) II, IV, III, I, V  
(c) IV, II, I, III, V (d) IV, II, I, V, III

Ans. : (d) पंचकोश को स्थूल से सूक्ष्म की ओर का क्रम है-

- (1) अन्नमय कोश,  
(2) प्राणमय कोश,  
(3) मनोमय कोश,  
(4) विज्ञानमय कोश,  
(5) आनन्दमय कोश

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

सूची-I

सूची-II

- I. शरीर A. सारथी  
II. आत्मा B. लगाम  
III. मन C. अश्व  
IV. इन्द्रियाँ D. रथ

कूट:

- |     | I | II | III | IV |
|-----|---|----|-----|----|
| (a) | A | C  | B   | D  |
| (b) | D | B  | C   | A  |
| (c) | D | A  | B   | C  |
| (d) | B | D  | C   | A  |

Ans. : (c) सही सुमेलित है-

- I. शरीर - रथ  
II. आत्मा - सारथी  
III. मन - लगाम  
IV. इन्द्रियाँ - अश्व

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

सूची-I

सूची-II

- I. क्लेश A. अनवस्थितत्व  
II. चित्तवृत्ति B. अंगमेजयत्व  
III. सहभुव C. विकल्प  
IV. अन्तराय D. अस्मिता

कूट:

- |     | I | II | III | IV |
|-----|---|----|-----|----|
| (a) | C | D  | B   | A  |
| (b) | D | C  | A   | B  |
| (c) | D | C  | B   | A  |
| (d) | C | D  | A   | B  |

Ans. : (c) सही सुमेलित है-

- I. क्लेश - अस्मिता  
II. चित्तवृत्ति - विकल्प  
III. सहभुव - अंगमेजयत्व  
IV. अन्तराय - अनवस्थितत्व

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

सूची-I

सूची-II

- I. चपटी अस्थियाँ A. बाँहें और टाँगें  
II. लंबी अस्थियाँ B. कलाइयाँ  
III. छोटी अस्थियाँ C. उरोस्थि और अंसफलक  
IV. टेढ़ी-मेढ़ी अस्थियाँ D. कशेरुकाएँ

कूटः

	I	II	III	IV
(a)	D	A	B	C
(b)	C	A	B	D
(c)	C	A	D	B
(d)	A	B	C	D

Ans. : (b) सही सुमेलित है-

I. चपटी अस्थियाँ	-	अरोस्थि और अंसफलक
II. लम्बी अस्थियाँ	-	बाँहें और टाँगें
III. छोटी अस्थियाँ	-	कलाइयाँ
IV. टेढ़ी-मेढ़ी अस्थियाँ	-	कशेरूकाएँ

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

सूची-I	सूची-II
I. स्थान	A. समाधि भूमि को प्राप्त करने में असमर्थता
II. अविरति	B. इच्छा न होना
III. अलब्धभूमिकत्व	C. प्राप्त स्थिति में चित्त को लगाए रखने में असमर्थता
IV. अनवस्थितत्व	D. विषयों में तृप्ति बने रहना

कूटः

	I	II	III	IV
(a)	B	C	A	D
(b)	B	D	A	C
(c)	C	B	D	A
(d)	D	C	A	B

Ans. : (b) सही सुमेलित है-

स्थान	-	इच्छा न होना
अविरति	-	विषयों में तृप्ति बने रहना
अलब्धभूमिकत्व	-	समाधि भूमि को प्राप्त करने में असमर्थता
अनवस्थितत्व	-	प्राप्त स्थिति में चित्त को लगाए रखने में असमर्थता

नीचे दिए गए गद्यांश को सावधानीपूर्वक पढ़ें और प्रश्न संख्या 46 से 50 के उत्तर दीजिए:

“षट्कर्मों” में शुद्धिकरण अभ्यासों के छह समूह आते हैं। ये शरीर के विभिन्न भागों में प्राण के प्रवाह में सुधार लाने के लिए शरीर की नाड़ियों से विषैले तत्वों को हटाते हैं। षट्कर्म प्राण के दो प्रमुख प्रवाहों- इड़ा एवं पिंगला के बीच सामंजस्य स्थापित करते हैं ताकि शारीरिक एवं मानसिक शुद्धिकरण और संतुलन प्राप्त हो पाए। इन अभ्यासों की सलाह आध्यात्मिक मार्ग पर सफलतापूर्वक आगे बढ़ने के लिए आसन, प्राणायाम और अन्य उच्च योगाभ्यासों को करने से पहले दी जाती है। षट्कर्मों के मुख्य छह समूह हैं- धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि और कपालभाति। किसी अनुभवी और योग्य व्यक्ति द्वारा न केवल सैद्धांतिक, बल्कि क्रियात्मक रूप से इन तकनीकों की शिक्षा दी जानी चाहिए। धौति क्रियाओं का उद्देश्य मुख्य रूप से पाचनतंत्र संबंधी मार्ग के ऊपरी भाग की सफाई करना होता है। धौति क्रिया अति-अम्लता (हाइपरएसिडिटी), पेट फूलने (फ्लैटुलेंस) और ब्रॉन्कियल अस्थमा के मरीजों के लिए उपयोगी है।

बस्ति मलाशय और बड़ी आंत की सफाई करने की प्रक्रिया है। यह कब्ज के मरीजों के लिए उपयोगी है। नेति नासिका मार्गों की सफाई की प्रक्रिया है। इसके मुख्य दो प्रकार हैं- जल नेति और सूत्र नेति। नेति वायुविवरशोथ (साइनोसाइटिस), एलर्जिक नासाशोथ (राइनिटिस) और माइग्रेन में लाभदायक है। त्राटक आँखों को झपकाए बिना किसी बिंदु या वस्तु पर एकटक देखने की प्रक्रिया है। यह चक्षु दृष्टि एकाग्रता और स्मरण शक्ति के सुधार में सहायता करता है। नौलि क्रिया उदर के अंगों की मालिश करने और रेक्टाई की मांसपेशियों को दक्षिणावर्त एवं वामावर्त (क्लॉकवाइज एंड एंटी-क्लॉकवाइज) घुमाते हुए उन्हें मजबूत बनाने की प्रक्रिया है। नौलि क्षुधा एवं पाचन में सुधार लाता है और कब्ज को दूर करता है। कपालभाति मस्तिष्क के अग्र भाग को शुद्ध करने की एक तकनीक है। यह कफ दोष के असंतुलन को नष्ट करने और प्राणायाम के अभ्यास में सहायता करता है।

46. नासिका मार्गों की सफाई की षट्कर्म प्रक्रिया है:

- |           |          |
|-----------|----------|
| (a) धौति  | (b) नेति |
| (c) बस्ति | (d) नौलि |

Ans. : (b) नासिका मार्गों की सफाई की षट्कर्म प्रक्रिया नेति है।

47. षट्कर्मों के अभ्यास की सलाह दी जाती है-

- |                              |
|------------------------------|
| (a) केवल आसन से पहले         |
| (b) आसन और प्राणायाम से पहले |
| (c) केवल प्राणायाम से पहले   |
| (d) आसन और प्राणायाम के बाद  |

Ans. : (b) आसन और प्राणायाम से पहले षट्कर्मों का अभ्यास करना चाहिए।

48. कब्ज से पीड़ित मरीजों के लिए लाभदायक षट्कर्म हैं-

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| (a) बस्ति और नेति | (b) नौलि और नेति     |
| (c) बस्ति और नौलि | (d) नौलि और कपालभाति |

Ans. : (c) कब्ज से पीड़ित मरीजों के लिए बस्ति और नौलि लाभदायक षट्कर्म हैं।

49. नेति क्रिया के दो प्रमुख प्रकार हैं :

- |                              |
|------------------------------|
| (a) जल नेति और घृत नेति      |
| (b) सूत्र नेति और दुग्ध नेति |
| (c) जल नेति और सूत्र नेति    |
| (d) सूत्र नेति और मधु नेति   |

Ans. : (c) नेति क्रिया के दो मुख्य प्रकार हैं-

- |                |
|----------------|
| (1) जल नेति    |
| (2) सूत्र नेति |

50. आँखों को झपकाए बिना किसी बिंदु या वस्तु को एकटक देखने को कहा जाता है-

- |              |            |
|--------------|------------|
| (a) धौति     | (b) नेति   |
| (c) कपालभाति | (d) त्राटक |

Ans. : (d) आँखों को झपकाए बिना किसी बिंदु या वस्तु को एकटक देखने को त्राटक कहा जाता है।



# यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, जनवरी-2017

## योग (YOGA)

### व्याख्या सहित तृतीय प्रश्न-पत्र का हल

1. "आर्य अष्टांगिक मार्ग" किसकी देन है?

- (a) कपिल (b) बुद्ध  
(c) पतंजलि (d) वशिष्ठ

**Ans. : (b)** "आर्य अष्टांगिक मार्ग" बुद्ध की देन है।

अष्टांगिक मार्ग-

- 1) सही दृश्य (Samma- ditthi)
- 2) सही संकल्प (Samma- Sankalpa)
- 3) सही भाषण (Samma- Vaca)
- 4) सही कार्यवाई (Samma- Kammanta)
- 5) सही आजीविका (Samma- ajiva)
- 6) सही प्रयास (Samma- vayama)
- 7) सही सचेतन (Samma- Sati)
- 8) सही एकाग्रता (Samma- Samadhi)

2. निम्नलिखित में से किसको मुख्य दस उपनिषदों में सम्मिलित नहीं किया गया है?

- (a) केनोपनिषद् (b) मुण्डकोपनिषद्  
(c) श्वेताश्वतरोपनिषद् (d) बृहदारण्यकोपनिषद्

**Ans. : (c)** कुल उपनिषदों की संख्या 108 है।

जगद्गुरु आदि शंकराचार्य ने मुख्य 10 उपनिषद बताए हैं-

- (1) ईशोपनिषद्, (2) ऐतरेय, (3) कठ, (4) केन, (5) छांदोग्य, (6) तैत्तिरीय, (7) बृहदारण्यक, (8) प्रश्न, (9) मांडूक्य, (10) मुंडकोपनिषद्

3. निम्नलिखित में से कौन क्षेत्र और 'क्षेत्रज्ञ' को इंगित करता है?

- (a) प्रकृति एवं पुरुष (b) आत्मा एवं ईश्वर  
(c) माया एवं ब्रह्म (d) जगत् एवं जीव

**Ans. : (a)** गीता के तेरहवें अध्याय को 'क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ विभाग योग' कहा जाता है। क्षेत्र (शरीर/प्रकृति/ज्ञात) और क्षेत्रज्ञ (आत्मा/पुरुष/ज्ञान) परस्पर अत्यन्त विलक्षण हैं। क्षेत्र जड़, विकारी, क्षणिक, और नाशवान है एवं क्षेत्रज्ञ चेतन, ज्ञानस्वरूप, निर्विकार, नित्य और अविनाशी है।

4. केनोपनिषद् के अनुसार यक्ष कौन है?

- (a) इन्द्र (b) ब्रह्म  
(c) अग्नि (d) वायु

**Ans. : (b)** केनोपनिषद् के अनुसार यक्ष ब्रह्म है।

केनोपनिषद् के भाग 4 के पहले श्लोक में इसका वर्णन है-  
सा ब्रह्मेति होवाच ब्रह्मणो वा एतद्विजये

महीयध्वमिति ततो हँव विदाञ्चकारो ब्रह्मेति ।।।।।

अर्थात् वास्तव में वह यक्ष ब्रह्म था, " उसने उत्तर दिया अकेले ही उसके द्वारा आप सभी ने जीत हासिल की है।" तब केवल इन्द्र जान सकता था कि अविश्वसनीय ब्राह्मण कौन था।

5. 'उद्गीथ' क्या है?

- (a) प्राण (b) चंद्रमा  
(c) सूर्य (d) प्रणव

**Ans. : (d)** 'उद्गीथ' प्रणव है।

6. भगवद्गीता के अनुसार निम्नलिखित में से कौन शांति की स्थिति को प्राप्त नहीं करता है?

- (a) इच्छाविहीन व्यक्ति  
(b) अहंकारविहीन व्यक्ति  
(c) कर्मयोगी  
(d) विद्वान्

**Ans. : (d)** भगवद्गीता के अनुसार विद्वान् (Scholar) शांति की स्थिति को प्राप्त नहीं करता है।

7. अध्यात्म प्रसाद किसका परिणाम है?

- (a) विवेक ख्याति (b) निर्विचार समापत्ति  
(c) असम्प्रज्ञात समाधि (d) धर्ममेघ समाधि

**Ans. : (b)** अध्यात्म प्रसाद निर्विचार समापत्ति का परिणाम है।

8. सांख्यशास्त्र के अनुसार प्रकृति तत्त्व के घटक हैं:

- (a) वात, कफ और पित्त  
(b) सत्त्व, रजस् और तमस्  
(c) मनस, बुद्धि और अहंकार  
(d) वाक्, पाणि और पायु

**Ans. : (b)** सांख्यशास्त्र के अनुसार जड़ प्रकृति सत्त्व, रजस् एवं तमस् इन तीनों गुणों की साम्यावस्था का नाम है। सांख्यशास्त्र के अनुसार सारा विश्व त्रिगुणात्मक प्रकृति का वास्तविक परिणाम है।



9. सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में योग के कितने अंग बताए गए हैं?

- (a) 07 (b) 08  
(c) 04 (d) 03

**Ans. : (b)** सिद्ध सिद्धान्त पद्धति भाग-2 में योग के 08 अंग बताए गए हैं।

10. कुण्डलिनी के स्वरूपतः कितने प्रकार सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में वर्णित हैं?

- (a) 04 (b) 03  
(c) 02 (d) 06

**Ans. : (c)** सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में कुण्डलिनी के 02 स्वरूपों का वर्णन है।

11. शिव संहिता के अनुसार सफलता के तत्त्वों में निम्नलिखित में से किसको सम्मिलित नहीं किया जाता है?

- (a) दृढ़ विश्वास (b) इन्द्रियों पर नियंत्रण  
(c) यज्ञ (d) मिताहार

**Ans. : (c)** शिव संहिता के अनुसार सफलता के तत्त्वों में यज्ञ (Sacrifice) को सम्मिलित नहीं किया जाता है।

12 'पिण्ड-विचार' के अंतर्गत 'सिद्ध सिद्धान्त पद्धति' में कितने आधारों का वर्णन किया गया है?

- (a) 05 (b) 09  
(c) 16 (d) 07

**Ans. : (c)** सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में 16 आधारों का वर्णन किया गया है।

13. हठ रत्नावली में कितनी शोधन क्रियाएँ वर्णित की गई हैं?

- (a) 07 (b) 08  
(c) 06 (d) 04

**Ans. : (b)** हठ रत्नावली में 08 शोधन क्रियाएँ वर्णित की गई हैं।

14. निम्नलिखित में से कौन सा हार्मोन शरीर में 'फाइट-और-फ्लाइट रेसपोन्स' में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है?

- (a) एड्रिनेलिन (b) नॉरएड्रिनेलिन  
(c) वृद्धि हार्मोन (d) ग्लूकॉर्गॉन

**Ans. : (a)** एड्रिनेलिन एक अधिवृक्क ग्रन्थियों से जारी एक हार्मोन है और इसका प्रमुख कार्य नॉरएड्रिनेलिन के साथ फाइट या फ्लाइट के लिए शरीर को तैयार करना है।

15. 'सरकेडियन रिदम्स' के अध्ययन को कहा जाता है:

- (a) एन्डोक्रिनॉलॉजी (b) क्रोनोबायोलॉजी  
(c) माइक्रोबायोलॉजी (d) सेल बायोलॉजी

**Ans. : (b)** सरकेडियन रिदम्स शारीरिक, मानसिक और व्यवहारिक परिवर्तन है जो लगभग 24 घंटे के चक्र का पालन करते हैं। सरकेडियन रिदम्स के अध्ययन को 'क्रोनोबायोलॉजी' कहा जाता है।

16. कैल्सियम की सर्वाधिक मात्रा किस खाद्य स्रोत में होती है?

- (a) दुग्ध (b) पालक  
(c) केला (d) रागी

**Ans. : (d)**

1. दुग्ध में कैल्सियम की मात्रा - 125 mg.  
2. पालक में कैल्सियम की मात्रा - 99 mg.  
3. केला में कैल्सियम की मात्रा - 5 mg.  
4. रागी में कैल्सियम की मात्रा - 350 mg.

17. सकारात्मक अभिवृत्ति, प्रसन्नता, हलकापन, आध्यात्मिक जागृति और चेतना निम्नलिखित में से किसकी विशेषताएँ हैं?

- (a) रज गुण (b) सत्त्व गुण  
(c) रज एवं तम गुण (d) तम गुण

**Ans. : (b)** सकारात्मक अभिवृत्ति, प्रसन्नता, हलकापन, आध्यात्मिक जागृति और चेतना में सत्त्व गुण की विशेषता होती है। सत्त्व गुण सदगुण और भलाई की गुणवत्ता है और सद्भाव, संतुलन और स्थिरता पैदा करता है। सत्त्व गुण एक स्थायी प्रकृति की खुशी और संतोष प्रदान करता है।

18. 'आधि' शब्द से आप क्या समझते हैं?

- (a) अन्नमय कोश में उत्पन्न हुए शारीरिक विकार  
(b) मनोमय कोश में उत्पन्न हुए मानसिक/भावनात्मक विकार  
(c) अन्नमय कोश में उत्पन्न हुए मानसिक/भावनात्मक विकार  
(d) मनोमय कोश में उत्पन्न हुए शारीरिक विकार

**Ans. : (b)** मनोमय कोश में उत्पन्न हुए मानसिक/भावनात्मक विकार को 'आधि' कहते हैं।

वेदान्त में पाँच प्रकार के कोश कहे गए हैं-

- (1) अन्नमय कोश,  
(2) प्राणमय कोश,  
(3) मनोमय कोश,  
(4) विज्ञान कोश,  
(5) आनन्दमय कोश।

19. शरीर में "विश्राम एवं पाचन" अनुक्रिया के लिए उत्तरदायी तंत्रिका तंत्र का भाग है

- (a) परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र  
(b) संश्लिष्ट तंत्रिका तंत्र



(c) केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र

(d) स्वसंचालित तंत्रिका तंत्र

**Ans. :** (a) शरीर में "विश्राम एवं पाचन" अनुक्रिया के लिए उत्तरदायी तंत्रिका तंत्र परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र (Parasympathetic Nervous System) है।

20. चयापचयी ( मेटाबॉलिक ) सिंड्रोम में निम्नलिखित में से किनका संयोजन पाया जाता है?

(a) उदरीय मोटापा, बढ़ा हुआ रक्तचाप, अल्प एचडीएल

(b) बढ़ा हुआ रक्तचाप, उच्च एचडीएल

(c) उदरीय मोटापा, उच्च एचडीएल (उच्च घनत्व लिपोप्रोटीन)

(d) बढ़ा हुआ फास्टिंग प्लाज्मा ग्लूकोज, उच्च एचडीएल

**Ans. :** (a) चयापचयी सिंड्रोम (Metabolic Syndrome) में उदरीय मोटापा, बढ़ा हुआ रक्तचाप, अल्प HDL का संयोजन पाया जाता है।

21. ध्यान का निम्नलिखित में से कौन सा सिद्ध प्रभाव नहीं है?

(a) स्ट्रेस (तनाव) को घटाता है।

(b) रक्तचाप को सामान्य करता है।

(c) रक्त शर्करा को सामान्य करता है।

(d) कॉर्टिसोल को बढ़ाता है।

**Ans. :** (d) ध्यान स्ट्रेस (तनाव) को घटाता है, रक्तचाप को सामान्य करता है एवं रक्त शर्करा को सामान्य करता है।

22. हठ प्रदीपिका तथा घेरण्ड-संहिता के अनुसार सूत्रनेति की लम्बाई है

(a) दो बालिशत (लगभग 1 1/2 फुट)

(b) एक बालिशत (लगभग 9 इंच)

(c) आधा बालिशत (लगभग 4 1/2 इंच)

(d) डेढ़ बालिशत (लगभग 13 1/2 इंच)

**Ans. :** (b) हठ प्रदीपिका तथा घेरण्ड-संहिता के अनुसार सूत्रनेति की लम्बाई एक बालिशत (लगभग 9 इंच) है।

23. हठप्रदीपिका के अनुसार सूत्रनेति किस रोग में लाभकारी नहीं है?

(a) नेत्र सम्बन्धी विकार

(b) कपाल शुद्धि

(c) ज्वरघ्नगत रोग

(d) अम्ल पित्त

**Ans. :** (d) हठप्रदीपिका के अनुसार सूत्रनेति अम्लपित्त (Hyper Acidity) में लाभकारी नहीं है।

कपाल-शोधिनी छैव दिव्य-दृष्टि-परदायिनी।

ज्वरघ्न-जात रोगीधं नेतिशशु निहन्ति छ ॥30॥

24. हठप्रदीपिका के अनुसार वस्त्रधौति की लम्बाई है

(a) 7 1/2 फुट (लगभग)

(b) 15 फुट (लगभग)

(c) 22 1/2 फुट (लगभग)

(d) 26 फुट (लगभग)

**Ans. :** (c) हठप्रदीपिका के अनुसार वस्त्र धौति की लम्बाई 22 1/2 फुट (लगभग) है।

तत्र धौति:

छतुर-अङ्गुल- विस्तारं हस्त- पञ्च- दशायतम।

गुरुपदिष्ट- मार्गेण सिक्तं वस्त्रं रानैर्गसेत।

पुनः परत्याहरेद्दुर्दुदितं धौति- कर्म तत ॥24॥

25. हठप्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित में से कौन सा लाभ पश्चिमोत्तान आसन का नहीं बताया गया है?

(a) अम्लता कम करता है।

(b) उदर की वसा को कम करता है।

(c) सुषुम्ना में प्राण प्रविष्ट होता है।

(d) जटराग्नि बढ़ाता है।

**Ans. :** (a) हठप्रदीपिका के अनुसार पश्चिमोत्तानासन अम्लता को कम नहीं करता है।

इति पश्चिमोत्तानामासनाग्रयं

पवनं पश्चिम- वाहिनं करोति।

उदरं जटरानलस्य कुर्याद

उदरे कार्श्यमरोगतां ह पुंसाम ॥31॥

26. शिक्षण को प्रभावित करने में निम्नलिखित में से कौन सा कारक नहीं होता है?

(a) शिक्षक

(b) छात्र

(c) वातावरण

(d) शिक्षक का सामाजिक स्तर

**Ans. :** (d) शिक्षक का सामाजिक स्तर शिक्षण (Teaching) को प्रभावित नहीं करता है।

27. प्रभावोत्पादक शिक्षण के लिए योग पाठ योजना को कब तैयार किया जाना चाहिए?

(a) कक्षा से एक सप्ताह पहले

(b) कक्षा से ठीक पहले

(c) कक्षा से एक-दो दिन पहले

(d) कक्षा की समाप्ति के बाद

**Ans. :** (b) प्रभावोत्पादक शिक्षण के लिए पाठ योजना को कक्षा से ठीक पहले तैयार किया जाना चाहिए।

28. योग के व्यावहारिक शिक्षण के दौरान प्रश्न और उत्तर सत्र को कब आयोजित किया जाना चाहिए?

(a) कक्षा के प्रारंभ में

(b) अभ्यास का परिचय देने के बाद





- (c) समूह अभ्यास के बाद  
(d) पाठ के अंत में

**Ans. : (c)** योग के व्यावहारिक शिक्षण के दौरान प्रश्न और उत्तर सत्र को समूह अभ्यास के बाद आयोजित किया जाना चाहिए।

29. छोटे समूहों के लिए योग के शिक्षण में बैठने की प्रभावी व्यवस्था है-

- (a) अर्द्ध-वृत्ताकार (b) वृत्ताकार  
(c) पंक्ति (d) स्तंभाकार (कॉलम)

**Ans. : (a)** छोटे समूहों के लिए योग के शिक्षण में बैठने की प्रभावी व्यवस्था अर्द्ध-वृत्ताकार होनी चाहिए।

30. पतंजलि के अनुसार प्रमाण हैं:

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

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

कूट:

- (a) (a), (b), (c) सही है, (d) सही नहीं है।  
(b) (b), (a), (d) सही है, (c) सही नहीं है।  
(c) (d), (c), (b) सही है, (a) सही नहीं है।  
(d) (c), (d), (a) सही है, (b) सही नहीं है।

**Ans. : (b)** पतंजलि के अनुसार प्रमाण तीन है-

- 1) प्रत्यक्ष (Direct Experience)  
2) अनुमान (Inference)  
3) आगम (Trustworthy Testimony)

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:

- (a) II, III एवं IV सही हैं।  
(b) I, III एवं IV सही हैं।  
(c) I, II एवं III सही हैं।  
(d) I, II एवं IV सही हैं।

**Ans. : (b)** पातंजल योग सूत्र के अनुसार सिद्धियाँ औषधि, तप और समाधि से प्राप्त की जा सकती हैं।

32. निम्नलिखित उप-प्राण वायु हैं:

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

कूट के अनुसार सही संयोजन है:

- (a) I और II सही हैं।  
(b) II, IV और I सही हैं।  
(c) I और III सही हैं।  
(d) III, IV और I सही हैं।

**Ans. : (c)** शरीर में मुख्य रूप से पाँच प्राण तथा पाँच उपप्राण हैं-

**प्राण-** (1) उदान, (2) प्राण, (3) समान, (4) अपान, (5) व्यान

**उप-प्राण-**(1) देवदत्त, (2) नाग, (3) कृकल, (4) कूर्म, (5) धनंजय

33. कुंठा के प्रमुख स्रोत हैं-

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

कूटों के अनुसार सही संयोजन है:

कूट:

- (a) IV, II और I सही हैं।  
(b) III, II और I सही हैं।  
(c) II, III और IV सही हैं।  
(d) I, III और IV सही हैं।

**Ans. : (b)** कुंठा के प्रमुख स्रोत है-

- (1) विवाद,  
(2) व्यक्तिगत कारक,  
(3) वातावरण संबंधी कारक

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

- I. सोमेटोस्टेटिन  
II. ग्लूकैर्गॉन  
III. कार्टिसोल  
IV. एपिनेफ्रीन

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





**कूट:**

- (a) I और III सही हैं।
- (b) I और II सही हैं।
- (c) II और IV सही हैं।
- (d) II और III सही हैं।

**Ans. : (b)** अग्न्याशय सोमेटोस्टेटिन एवं कॉर्टिसोल हार्मोन्स का स्नाव करता है।

35. हमारे आहार के सार घटक ( प्रोक्सीमेट 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:**

- (a) I और II सही हैं।
- (b) I और III सही हैं।
- (c) II और IV सही हैं।
- (d) II और III सही हैं।

**Ans. : (b)** हमारे आहार के सार घटक (Proximate principles) प्रोटीन्स और वसा है।

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

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

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

**कूट:**

- (a) II और III सही हैं।
- (b) I और II सही हैं।
- (c) I और III सही हैं।
- (d) II और IV सही हैं।

**Ans. : (a)** आयुर्वेद के अनुसार किसी भी बीमारी के कारण के मुख्य तीन कारक होते हैं-

(1) प्रज्ञापराध, (2) असात्त्व्येन्द्रिय संयोग, (3) परिणाम

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:**

- (a) I और II सही हैं।
- (b) II और IV सही हैं।
- (c) I और IV सही हैं।
- (d) II और III सही हैं।

**Ans. : (d)** वात प्रधान प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए मधुर एवं उष्ण गुणों से युक्त आहार लाभदायक होता है।

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

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

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

**कूट:**

- (a) I और II सही हैं।
- (b) I और IV सही हैं।
- (c) II और IV सही हैं।
- (d) III और IV सही हैं।

**Ans. : (b)** धौति एवं नाड़ी शोधन अम्लपित्त (Hyperacidity) के मरीजों के लिए लाभदायक है।

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:**

- (a) I और III सही हैं।
- (b) I और IV सही हैं।
- (c) I और II सही हैं।
- (d) I, II और III सही हैं।

**Ans. : (c)** मुख्य पेशीकंकाली विकार हैं-

- (1) कशेरुकासंधिग्रह (Spondylosis)
- (2) सन्धिशोथ (Arthritis)





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:

- (a) I और II सही हैं।
- (b) III और IV सही हैं।
- (c) II और III सही हैं।
- (d) I और III सही हैं।

**Ans. : (b)** पैरासिम्पैथिक तंत्रिका तंत्र के उद्दीपन के कारण हृदय गति का घटना एवं मांसपेशियों का शिथिलन होता है।

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:

- (a) III और IV सही हैं।
- (b) IV और I सही हैं।
- (c) I, II और III सही हैं।
- (d) I, II और IV सही हैं।

**Ans. : (c)** अनुसंधान-साक्ष्यों के अनुसार दुश्चिन्ता (Anxiety) के प्रबन्धन के लिए भ्रामरी प्राणायाम, भुजंगासन एवं शवासन योगाभ्यासों को करने की सलाह दी जाती है।

42. एक व्यक्ति में तामसिक व्यक्तित्व के क्या-क्या अभिलक्षण होते हैं?

- I. विरक्ति
- II. प्रवृत्ति
- III. लोभ
- IV. अप्रकाश

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

कूट:

- (a) I और II सही हैं।
- (b) II और III सही हैं।
- (c) II और IV सही हैं।
- (d) III और IV सही हैं।

**Ans. : (\*)** तामसिक गुण "भौतिक गुण" है। आशा और भ्रम से तम उत्पन्न होता है। तमस अस्पष्टता, आलस्य, कल्पना और दृढ़ता पैदा करता है। तमस गुण लोगों के प्रमुख लक्षण हैं- सतर्क, आशंकित और प्रतिशोषक।

43. निम्नलिखित में से कौन से व्यक्तित्व के विकासात्मक सिद्धांतों के प्रकार हैं?

- I. प्रारूप सिद्धांत
- II. अधिगम सिद्धांत
- III. मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत
- IV. खण्ड विश्लेषण सिद्धांत

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

कूट:

- (a) I और II सही हैं।
- (b) II और III सही हैं।
- (c) III और IV सही हैं।
- (d) IV और I सही हैं।

**Ans. : (b)** अधिगम सिद्धान्त एवं मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त व्यक्तित्व के विकासात्मक सिद्धान्त हैं।

44. हठप्रदीपिका के अनुसार मूलबन्ध की कौन सी विधि प्रयोग योग्य है?

- I. उदर का संकुचन
- II. गुदा को एड़ी से दबाना
- III. योनि का संकुचन
- IV. वक्ष का संकुचन

कूट:

- (a) I तथा II सही हैं।
- (b) II तथा III सही हैं।
- (c) III तथा IV सही हैं।
- (d) IV तथा I सही हैं।

**Ans. : (b)** हठप्रदीपिका के अनुसार मूलबन्ध की गुदा को एड़ी से दबाना एवं योनि का संकुचन विधि प्रयोग योग्य है।

45. हठ प्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित रोगों में वस्त्रधौति लाभकारी है:

- I. वातज विकार
- II. कफज विकार
- III. चर्म विकार
- IV. नेत्र रोग

कूट:

- (a) I तथा II सही हैं।
- (b) II तथा III सही हैं।
- (c) III तथा IV सही हैं।
- (d) I तथा IV सही हैं।

**Ans. : (b)** कास-शवास-प्लीह-कुष्ठ कफरोगाश्च विशत्तिः।

धौति-कर्म- परभावेण परयान्त्येव न संशयः ॥25॥

अर्थ- इसमें कोई संदेह नहीं है, कि खांसी, अस्थमा, तिल्ली, कुष्ठ रोग, और कफ से पैदा होने वाली 20 प्रकार की बीमारियां धौति कर्म के अभ्यास से गायब हो जाती हैं।

46. ज्ञान योग के साधन हैं:

- I. कीर्तन
- II. श्रवण
- III. मनन
- IV. निदिध्यासन

कूट के अनुसार सही संयोजन है:

कूट:

- (a) I, II और III सही हैं।
- (b) II, III और IV सही हैं।
- (c) III, IV और I सही हैं।
- (d) IV, I और II सही हैं।

**Ans. : (b)** श्रवण, मनन एवं निदिध्यासन ज्ञान योग के साधन हैं।

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 द्रव्यों पर काबू पाना है।

**तर्क (R) :** आसानों के अभ्यास केवल बीमारी की रोकथाम और स्वस्थ (फिट) रहने के लिए किए जाते हैं।

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. : (c)** अभिकथन (A) सही है, लेकिन तर्क (R) गलत 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 वे 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 सदर्थ में निम्नलिखित में से कौन सा सही है?

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।

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

(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।

(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. : (a)** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या 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 सदर्थ में निम्नलिखित में से कौन सा सही है?

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

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

(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।

(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. : (c)** अभिकथन (A) सही है, लेकिन तर्क (R) गलत 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 सन्धिगत 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 सदर्थ में निम्नलिखित में से कौन सा सही है?

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

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

(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।

(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. : (a)** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।



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 डावविटीज के नियंत्रण के लिए सर्वश्रेष्ठ योगाभ्यास है।

**तर्क (R) :** मत्स्येन्द्रासन के अभ्यास से उदर संपीडित होता है तथा मेरुदण्ड 'ट्रिबुस्ट' 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?

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. : (a)** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या 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, निश्चलता, आत्म-नियंत्रण, परोपकार और वैज्ञानिक दृष्टि हैं।

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. : (a)** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या 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?

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. : (a)** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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 (कोर्टिसोल) के स्तर 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?

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**व्याख्या—**अभिकथन (A) सही है, लेकिन तर्क (R) गलत है।

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

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

उपरोक्त को अवरोही क्रम में व्यवस्थित करें:

- (a) (a), (b), (c) और (d)
- (b) (b), (c), (d) और (a)
- (c) (c), (d), (a) और (b)
- (d) (d), (b), (c) और (a)





**Ans. : (\*)** बौद्ध ध्यान तकनीक के अनुसार सावधानी की चार आधारशिलार्ण हैं-

- (1) शरीर का सचेतन (Mindfulness of the body)
- (2) भावनाओं या उत्तेजनाओं का ध्यान (Mindfulness of feelings)
- (3) मन की चेतना (Mindfulness of mind or consciousness)
- (4) धम्म का सचेतन (Mindfulness of dhammaa)

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:**

- (a) I, II, IV, III (b) III, II, I, IV  
(c) III, IV, I, II (d) III, I, II, IV

**Ans. : (d)** स्वात्माराम सूरी द्वारा बताए गए हठ योग अभ्यासों का सही क्रम है-

- (1) आसन,
- (2) कुम्भक,
- (3) मुद्रा,
- (4) नादानुसंधान

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:**

- (a) I, III, II, IV (b) I, II, III, IV  
(c) II, I, IV, III (d) I, II, IV, III

**Ans. : (c)** वैराग्य के चरणों का सही क्रम है-

- (1) यतमान,
- (2) व्यतिरेक,
- (3) एकेन्द्रिय,
- (4) वशीकार

58. निम्नलिखित अंतःस्त्रावी ग्रन्थियों को मानव शरीर में उसकी 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 ग्रन्थि (अधिवृक्क ग्रन्थि)
- IV. पिट्युटरी ग्रन्थि

**कूट:**

- (a) I, II, III, IV (b) IV, III, II, I  
(c) II, III, I, IV (d) IV, I, III, II

**Ans. : (d)** अंतःस्त्रावी ग्रन्थियों का मानव शरीर में ऊपर से नीचे की ओर की उपस्थिति का क्रम है-

- (1) हाइपोथैलेयस
- (2) पिट्युटरी ग्रन्थि
- (3) थाइरॉइड ग्रन्थि
- (4) पैराथाइरॉइड ग्रन्थि
- (5) एड्रिनल ग्रन्थि (अधिवृक्क ग्रन्थि)
- (6) पीनियल बॉडी
- (7) गोनड्स (जनन ग्रन्थि)

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:**

- (a) I, II, IV, III (b) I, II, III, IV  
(c) IV, I, II, III (d) II, I, IV, III

**Ans. : (c)** आहार द्रव्यों में उपस्थित विटामिन-सी की प्रतिशत मात्रा का सही क्रम है-

- (1) आँवला में विटामिन-सी की मात्रा - 800 mg.
- (2) अमरूद में विटामिन-सी की मात्रा - 228.3 mg./380%
- (3) संतरा में विटामिन-सी की मात्रा - 53.2 mg./88%
- (4) टमाटर में विटामिन-सी की मात्रा - 13.7 mg./22%

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

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

**कूट:**

- (a) I, III, IV, II, VI, V  
(b) III, IV, II, I, V, VI  
(c) I, II, III, V, IV, VI  
(d) I, II, III, IV, V, VI



**Ans. : (c)** हठ प्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों का सही क्रम है-

- (1) धौति,
- (2) बस्ति,
- (3) नेति,
- (4) श्राटक,
- (5) नीलि,
- (6) कपाल धाति

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:

- |         |      |       |      |
|---------|------|-------|------|
| (I)     | (II) | (III) | (IV) |
| (a) (A) | (B)  | (C)   | (D)  |
| (b) (B) | (A)  | (D)   | (C)  |
| (c) (C) | (D)  | (A)   | (B)  |
| (d) (D) | (A)  | (B)   | (C)  |

**Ans. : (b)**

सूची-I ( दर्शन )	सूची-II ( प्रवर्तक )
वैशेषिक	- कणाद
न्याय	- गौतम
मीमांसा	- जैमिनी
सांख्य	- कपिल

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

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| (a) हठ प्रदीपिका | - स्वात्माराम सूरी |
| (b) लाइट ऑन योग  | - बी.के.एस. अयंगर  |
| (c) भज गोविन्दम् | - वेद व्यास        |
| (d) राज मार्तण्ड | - भोज              |

**Ans. : (c)** सही सुमेलित है-

हठ प्रदीपिका	- स्वात्माराम सूरी
लाइट ऑन योग	- बी.के.एस. अयंगर
राज मार्तण्ड	- भोज
भज गोविन्दम्	- आदि शंकराचार्य

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) |
| (a) (B) | (C)  | (D)   | (A)  |
| (b) (A) | (D)  | (C)   | (B)  |
| (c) (D) | (C)  | (A)   | (B)  |
| (d) (C) | (A)  | (B)   | (D)  |

**Ans. : (c)** सही सुमेलित है-

जल महाभूत	- रस
वायु महाभूत	- स्पर्श
आकाश महाभूत	- शब्द
अग्नि महाभूत	- रूप

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) |
| (a) (A) | (C)  | (B)   | (D)  |
| (b) (B) | (D)  | (A)   | (C)  |
| (c) (C) | (A)  | (B)   | (D)  |
| (d) (D) | (C)  | (A)   | (B)  |

**Ans. : (b)** सही सुमेलित है-

अग्नि	- वाक
वायु	- प्राण
आदित्य	- चक्षु
चन्द्र	- मन

65. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर 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) |
| (a) (a) | (d)  | (b)   | (c)  |
| (b) (c) | (b)  | (d)   | (a)  |
| (c) (c) | (a)  | (d)   | (b)  |
| (d) (d) | (b)  | (c)   | (a)  |



Ans. : (c) सही सुमेलित है-

सूची-I ( चक्र )	सूची-II ( अग्नि )
स्वाधिष्ठान	- कराली
मणिपुर	- मनोजवा
अनाहत	- सुलोहिता
सहस्रार	- विश्वरुचि

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)
(a) (A)	(B)	(D)	(C)
(b) (B)	(A)	(C)	(D)
(c) (D)	(C)	(A)	(B)
(d) (C)	(D)	(B)	(A)

Ans. : (c) सही सुमेलित है-

करुणा	- दुःख
मुदिता	- पुण्य
मैत्री	- सुख
उपेक्षा	- अपुण्य

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)
(a) (A)	(B)	(C)	(D)
(b) (B)	(A)	(D)	(C)
(c) (C)	(B)	(D)	(A)
(d) (D)	(C)	(B)	(A)

Ans. : (b) सही सुमेलित है-

सूची-I ( कर्म )	सूची-II ( फल )
शुक्ल	- पुण्य
शुक्ल कृष्ण	- पुण्य और पाप
कृष्ण	- पाप
अशुक्ल कृष्ण	- पुण्य और पाप से रहित

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

सूची-I	सूची-II
(a) आसन	- स्थिरता
(b) प्राणायाम	- लाघव
(c) प्रत्याहार	- धैर्य
(d) ध्यान	- प्रत्यक्ष

Ans. : (a) सही सुमेलित है-

(1) प्राणायाम	- लाघव
(2) प्रत्याहार	- धैर्य
(3) 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) हाइपोथैलेमस	(d) श्वसन और रक्त परिसंचरण तंत्र को नियंत्रित करता है।

कूट:

(I)	(II)	(III)	(IV)
(a) (C)	(A)	(B)	(D)
(b) (A)	(B)	(D)	(C)
(c) (C)	(A)	(D)	(B)
(d) (B)	(C)	(D)	(A)

Ans. : (c) सही सुमेलित है-

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

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 (d) द्वन्द्व विकार संयोग

कूटः

- (I) (II) (III) (IV)  
(a) (A) (C) (B) (D)  
(b) (A) (D) (C) (B)  
(c) (B) (C) (A) (D)  
(d) (B) (A) (C) (D)

Ans. : (c) सही सुमेलित है-

- |                                      |   |                   |
|--------------------------------------|---|-------------------|
| (I) वात का असंतुलन                   | - | 80 नानात्मज विकार |
| (II) पित्त का असंतुलन                | - | 40 नानात्मज विकार |
| (III) कफ का असंतुलन                  | - | 20 नानात्मज विकार |
| (IV) किन्हीं दो दूषित दोषों को संयोग | - | द्वन्द्व विकार    |

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 का 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 शृंखला, 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 भौति-भौति के आधुनिक साहित्य उपलब्ध हैं।"

71. किस विश्व निकाय में "योग" को मानवता के अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की सूची में उत्कीर्ण किया है?

- (a) डब्ल्यू एच ओ  
(b) यू एन  
(c) यूनेस्को  
(d) यूनिसेफ

Ans. : (c) यूनेस्को ने "योग" को मानवता के अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की सूची में उत्कीर्ण किया है।

72. अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की रक्षा करने के लिए अंतर-सरकारी समिति का 11वाँ सत्र कहाँ आयोजित किया गया था?

- (a) इटली  
(b) इथियोपिया  
(c) भारत  
(d) एस्टोनिया

Ans. : (b) अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की रक्षा करने के लिए अंतर-सरकारी समिति का 11वाँ सत्र इथियोपिया में आयोजित किया गया था।

73. योग के सम्बद्ध ज्ञान एवं कौशल के मुख्य अभिरक्षक कौन हैं?

- (a) सामान्य व्यक्ति  
(b) आयुष मंत्रालय  
(c) राज्य सरकारें  
(d) योग गुरु

Ans. : (d) योग के सम्बद्ध ज्ञान एवं कौशल के मुख्य अभिरक्षक योग गुरु हैं।

74. किसने प्राचीन भारत में विभिन्न पहलुओं जैसे स्वास्थ्य एवं औषधि या शिक्षा और कला को प्रभावित किया?

- (a) योग दर्शन  
(b) आयुर्वेद  
(c) सामुदायिक केन्द्र  
(d) विश्वविद्यालय

Ans. : (a) योग दर्शन ने प्राचीन भारत में विभिन्न पहलुओं जैसे स्वास्थ्य एवं औषधि या शिक्षा और कला को प्रभावित किया।

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:
- (a) IV, III और I सही हैं।  
(b) III, I और II सही हैं।  
(c) II, III और IV सही हैं।  
(d) I, II और IV सही हैं।

Ans. : (d) यू एन निकाय के प्रशस्ति-पत्र के अनुसार योग विधियाँ व्यक्तियों में आत्मानुभूति लाने के लिए, मोक्ष की अवस्था के लिए एवं किसी भी प्रकार के दुःखों पर विजय पाने में सहायता करने के लिए अभिकल्पित की गई हैं।



## योग (YOGA)

### व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

निर्देश-इस प्रश्नपत्र में पचहत्तर (50) बहु-विकल्पीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के दो (2) अंक हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. भगवद्गीता के किस श्लोक में "समत्वं योग उच्यते" का वर्णन है?

- (a) 3/48 (b) 2/50  
(c) 3/50 (d) 2/4/8

**Ans. (d) :** श्रीमद्भगवद्गीता महाभारत के भीष्म पर्व से अवतीत है। गीता 18 अध्यायों में विभक्त है। इसमें लगभग 700 श्लोक का वर्णन है। "समत्वंयोग उच्यते" इस श्लोक का वर्णन गीता के द्वितीय अध्याय के 48वें श्लोक में आया है सम्पूर्ण श्लोक इस प्रकार है-

"योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं"व्यक्त्वा धनञ्जय।  
सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥"

2. सांख्य दर्शन के प्रवर्तक हैं:

- (a) गौतम (b) कपिल  
(c) कणाद (d) जैमिनी

**Ans. (b) :** सांख्य दर्शन के प्रवर्तक कपिल ऋषि हैं। हमारे यहाँ षड्दर्शनों का वर्णन मिलता है जो इस प्रकार हैं- (1) न्याय (2) वैशेषिक (3) योग (4) सांख्य (5) मीमांसा (6) उत्तरमीमांसा। ये षड्दर्शन आस्तिक कहे जाते हैं इनके अलावा तीन नास्तिक दर्शनों का भी वर्णन मिलता है- (1) चार्वाक (2) बौद्ध उज्जैन।

3. पतञ्जलि के अनुसार, योगी का कर्म किस प्रकार का है?

- (a) शुक्ल (b) कृष्ण  
(c) अशुक्लाकृष्ण (d) शुक्लकृष्ण

**Ans. (c) :** महर्षि पतञ्जलि ने अनुसार योगी का कर्म 'अशुक्लाकृष्ण' प्रकार का होना चाहिए। महर्षि पतञ्जलि योग के जनक माने जाते हैं। इन्होंने 'योगसूत्र' नामक ग्रन्थ का विमोचन किया था।

4. कठोपनिषद् में कितनी प्रधान नाड़ियों का वर्णन किया गया है?

- (a) 100 (b) 101  
(c) 110 (d) 111

**Ans. (b) :** कठोपनिषद् में 101 प्रधाननाड़ियों का वर्णन किया गया है। कठोपनिषद् कृष्ण यजुर्वेद के कठ शाखा से सम्बन्धित है। कठोपनिषद् में नाड़ी का ज्ञान कराया गया है।

5. निम्नलिखित में से किस आसन का वर्णन शिव संहिता में नहीं किया गया है?

- (a) पद्मासन (b) उग्रासन  
(c) स्वस्तिकासन (d) भद्रासन

**Ans. (d) :** शिव संहिता में 'भद्रासन' का वर्णन नहीं किया गया है।

6. हठ रत्नावली के अनुसार चित्तवृत्तिनिरोध कहलाता है:

- (a) योग (b) रोज योग  
(c) हथ योग (d) महायोग

**Ans. (d) :** हठ रत्नावली के अनुसार चित्तवृत्तिनिरोध महायोग कहलाता है। महर्षि पतञ्जलि योग के जनक माने जाते हैं। उन्होने योग की परिभाषा इस प्रकार दी है-  
"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" अर्थात् चित्तवृत्तियों का निरोध ही योग कहलाता है।

7. किसी वयस्क के लिये प्रोटीन की संस्तुति दैनिक मात्रा है :

- (a) 2 ग्राम/कि.ग्रा. शरीर भार (b) 1 ग्राम/कि.ग्रा.शरीर भार  
(c) 0.5 ग्राम/कि.ग्रा. शरीर भार (d) 1.5 ग्राम/कि.ग्रा. शरीर भार

**Ans. (b) :** एक वयस्क के लिए प्रोटीन प्रतिदिन 1ग्राम/कि.ग्रा. शरीर के अनुसार आवश्यकता पड़ती है। प्रोटीन शरीर में सभी जीवित कोशिकाओं का बुनियादी ढाँचा है। प्रोटीन शरीर की रोग निरोधक क्षमता को बनाये रखती है।

8. जीवित कोशिका की कौन-सी संरचना "आत्महत्या की थैली" कहलाती है?

- (a) सेंट्रोसोम (b) राइबोसोम  
(c) लाइसोसोम (d) गोली एरेरेटस

**Ans. (c) :** लाइसोसोम झिल्लियों से ढकी हुई छोटी थैलियाँ हैं जिनमें एन्जाइम विद्यमान रहता है, जो प्रोटीन तथा लिपिड को तोड़ने में सक्षम है। लाइसोसोम में पाये जाने वाले एन्जाइम विघटनकारी होने के कारण विभिन्न पदार्थों का पाचन करते हैं, यहाँ तक कि कुछ एन्जाइम्स तो अपनी कोशिका के कोशिकांगों का ही पाचन कर देते हैं, जिससे स्वयं कोशिका ही नष्ट हो जाती है। इसी कारण से लाइसोसोम "आत्महत्या की थैली" (Suicide Bag) भी कहलाती है।

9. पंचकोश की अवधारणा का किसमें उल्लेख किया गया है?

- (a) छान्दोग्य उपनिषद् (b) तैत्तिरीय उपनिषद्  
(c) माण्डूक्य उपनिषद् (d) मुण्डक उपनिषद्

**Ans. (b) :** पञ्चकोश की अवधारणा का उल्लेख तैत्तिरीयोपनिषद् में किया गया है।

10. मनोविज्ञान किसका वैज्ञानिक अध्ययन है?

- (a) आत्मा का (b) मन का  
(c) मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रिया का (d) चेतना का

**Ans. (c) :** मनोविज्ञान मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रिया का वैज्ञानिक अध्ययन करता है।

गैरीसन के अनुसार- "मनोविज्ञान का सम्बन्ध प्रत्यक्ष मानव व्यवहार से है।"

11. आयुर्वेद के अनुसार जीवन के तीन स्तम्भ हैं:

- (a) वात, पित्त, कफ (b) सत्व, रजस, तमस्  
(c) धर्म, अर्थ, काम (d) आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य

**Ans. (a) :** आयुर्वेद की चिकित्सा पद्धति में व्यक्ति के शरीर में तीन स्तम्भ मिलते हैं। जिनमें वात, पित्त, कफ होते हैं, इन्हीं तीनों के बैलेंस और शरीर में उत्पन्न रोग के प्रतिक्रिया पर रोग का उपचार करते हैं।



12. योग शिक्षा के उद्देश्य का केन्द्र है:

- (a) केवल ज्ञान (b) केवल शक्ति  
(c) केवल सामाजिक संबंध (d) सर्वांगीण विकास

**Ans. (d) :** योग शिक्षा का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना है। जिसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आदि सभी क्षेत्रों में विकास पर विशेष बल देता है।

13. कपाल भांति के लिये कौन-सा कथन सही है?

- (a) प्रश्वास सक्रिय है।  
(b) निःश्वास निष्क्रिय है।  
(c) प्रश्वास निष्क्रिय है।  
(d) प्रश्वास और निःश्वास सक्रिय हैं।

**Ans. (\*) :** कपाल = मस्तक (सिर)

भाती = चमकने वाला  
प्राणायाम = सांस लेने की प्रक्रिया।

यह एक शक्ति से परिपूर्ण (श्वस के द्वारा किये जाने वाला) प्रणायाम है, जो आपका वजन कम करने में मदद करता है और आपके पूरे शरीर को संतुलित कर देता है।

14. महर्षि पतंजलि के अनुसार, समाधि सिद्धि की विधि है:

- (1) प्राणायाम (2) ईश्वर प्रणिधान  
(3) अभ्यास-वैराग्य (4) प्रत्याहार

नीचे दिये गये कूट से सही संयोजन चुनें :

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

**Ans. (b) :** महर्षि पतंजलि के अनुसार समाधि सिद्धि की निम्न विधियाँ हैं-

- (1) ईश्वर-प्रणिधान। (2) अभ्यास-वैराग्य।

महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग की अवधारणा को विकसित किया। अष्टांग योग के अन्तर्गत- (1) यम (2) नियम (3) आसन (4) प्राणायाम (5) प्रत्याहार (6) धारणा (7) ध्यान (8) समाधि। आते हैं।

15. निम्नलिखित में से किन मौसमों में नये योगभ्यासियों को योगभ्यास शुरू करना चाहिये?

- (1) हेमन्त (2) शरद  
(3) शिशिर (4) वसंत

नीचे दिये गये कूट से सही संयोजन चुनें :

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

**Ans. (d) :** सही सुमेलित है-

- (1) शरद (2) वसंत

16. हठ रत्नावली में वधित कुंभकों के प्रकार हैं:

- (1) भस्त्रिका, भ्रामरी (2) केवल, भुजंगीकरण  
(3) मूर्च्छा, प्लावनी (4) सीत्कारी, शीतली

नीचे दिये गये कूट से सही संयोजन चुनें :

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

**Ans. (c) :** सही सुमेलित है-

- (1) भस्त्रिका, भ्रामरी (2) केवल, भुजंगीकरण (3) सीत्कारी, शीतली

17. निम्नलिखित में से कौन-से विटामिन वसा घुल्य हैं?

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

नीचे दिये गये कूट से सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (b) :** सही सुमेलित है-

- (1) विटामिन A (2) विटामिन B

18. कफ प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए आहार के निम्नलिखित में से कौन से प्रकार लाभदायक हैं?

- (1) स्निग्ध (2) लघु  
(3) रुक्ष (4) गुरु

नीचे दिये गये कूट से सही संयोजन चुनें :

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

**Ans. (b) :** सही सुमेलित है-

- (1) लघु। (2) रुक्ष।

19. हठ प्रदीपिका के अनुसार योगाभ्यासी के लिए कौन से खाद्य पदार्थ अपथ्य हैं?

- (1) दही (2) दूध  
(3) तक्र (4) नवनीत

नीचे दिये गये कूट से सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (a) :** सही सुमेलित है-

- (1) दही। (2) तक्र।

20. नेत्र विकारों के लिए कौन सी शुद्धिकरण विधियाँ लाभदायक नहीं हैं?

- (1) त्राटक (2) बस्ति  
(3) नेति (4) नीलि

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

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

**Ans. (b) :** सही सुमेलित है-

- (1) बस्ति (2) नीलि।

21. गोमुखआसन निम्न में से मुख्यतः किन में लाभप्रद होता है?

- (1) नेत्र-दोष (2) फेफड़ों के रोग  
(3) त्वचा रोग (4) पीठ दर्द

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

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

**Ans. (c) :** सही सुमेलित है-

- (1) फेफड़ों के रोग। (2) पीठ दर्द।

22. सर्वाङ्कल स्याँडिलोसिस में कौन-से आसन नहीं करने चाहिये?

- (1) मकरासन (2) भुजंगासन  
(3) शशांकासन (4) पादहस्तासन

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (b) :** सही सुमेलित है-

- (1) शशांकासन। (2) पादहस्तासन।

23. निम्न में से कौन तनाव जनित रोग हैं?

- (1) सिर-दर्द (2) उच्च रक्तचाप  
(3) मधुमेह (4) ऑटिस्म



कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (a) :** सही सुमेलित है-

- (1) सिर-दर्द (2) उच्चरक्त चाप (3) मधुमेह

24. धनुरासन निम्न में से किन में निषिद्ध है?

- (1) उच्च रक्तचाप (2) विबन्ध  
(3) पेट का माटापा (4) हार्निया

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (b) :** सही सुमेलित है-

- (1) उच्च रक्तचाप (2) हार्निया

25. यौगिक अभ्यास में:

- (1) मंद और सतत व्यायाम सम्मिलित हैं।  
(2) थकावट होती है।  
(3) मनकी शांति मिलती है।  
(4) कठोर व्यायाम सम्मिलित हैं।

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

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

**Ans. (a) :** यौगिक अभ्यास में मंद और सतत व्यायाम सम्मिलित हैं इसके अलावा यौगिक अभ्यास में मन को शान्ति मिलती है। योगमें मानव की प्रतिदिन की दिनचर्या में यौगिक अभ्यास एवं व्यायाम को शामिल किया गया है। योग भारत वर्ष की प्राचीन प्रणाली है इसमें हमारे प्राचीन महर्षियों को विशेष योगदान रहा है लेकिन योग को भूतल पर लाने का श्री महर्षि पतञ्जलि को जाता है।

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

अभिकथन (A): क्रिया योग से क्लेश की निवृत्ति होती है जिससे समाधि प्राप्त होती है।

तर्क (A): तप, स्वाध्याय और ईश्वर समाधि-प्राप्ति हेतु क्रिया-योग के शक्तिशाली साधन हैं।

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) का दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

अभिकथन (A): बंध योग के शक्तिशाली साधन हैं।

तर्क (A): प्राणायाम के अभ्यास के साथ बंध का उपयोग आनन्द की प्राप्ति के लिये किया जाता है।

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (b) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) का दोनों सही हैं लेकिन तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।

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

अभिकथन (A): खनिज, सूक्ष्म पोषकतत्त्व हैं।

तर्क (A): खनिज पोषाहार के लिये आवश्यक हैं, यद्यपि उनकी आवश्यकता कम मात्रा में होती है।

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या है।  
(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (b) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) का दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

अभिकथन (A): अन्तराय, योग साधना में बाधक हैं।

तर्क (A): दुःख, दौर्मनस्य, अंगमेजयत्व, श्वास और प्रश्वास चित्त को भटकाते हैं।

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (b) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) का दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।

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

अभिकथन (A): यौगिक विधियाँ अपनाकर रोगों का प्रबंधनयोग चिकित्सा कहलाता है।

तर्क (A): योग चिकित्सा निवारात्मक, उपचारात्मक और पुनर्वासात्मक है।



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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) का दोनों सही हैं लेकिन तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

अभिकथन (A) : ताड़ासन से बच्चों की लंबाई बढ़ती है।

तर्क (A) : ताड़ासन से पेशियों, अस्थिबंध और पूरे मेरूदण्ड में खिंचाव आता है जो लंबाई बढ़ाने में सहायक होता है।

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) का दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

अभिकथन (A) : यौगिक अभ्यास का उत्तम समय ब्रह्ममुहूर्त है।

तर्क (A) : ब्रह्ममुहूर्त के समय वातावरण शुद्ध और शांत रहता है, तथा चेतना के स्तर पर मन पर कोई गहरी छाप नहीं होती।

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) का दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

33. तैत्तिरीयोपनिषद् में उल्लिखित उनके उद्भव के अनुसार निम्नलिखित को उचित क्रम में व्यवस्थित करें:

- (1) पुरुष (2) अन्न  
 (3) पृथ्वी (4) औषधि

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

कूट:

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

**Ans. (b) :** तैत्तिरीयोपनिषद् में उल्लिखित उद्भव के आधार पर इनका उचित क्रम इस प्रकार है-

- (1) पृथ्वी (2) औषधि  
 (3) अन्न (3) पुरुष

34. योग वशिष्ठ के अनुसार, ज्ञान के निम्नलिखित अवस्थाओं को उचित क्रम में व्यवस्थित करें:

- (1) सत्त्वापत्ति (2) विचारणा  
 (3) शुभेच्छा (4) तनुमानसा

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

कूट:

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

**Ans. (b) :** सही सुमेलित है-

- (1) शुभेच्छा (2) विचारणा  
 (3) तनुमानसा (4) सत्त्वापत्ति

35. सम्प्रज्ञात समाधि के निम्नलिखित प्रकारों को उचित क्रम में व्यवस्थित करें:

- (1) विचारानुगत (2) अस्मितानुगत  
 (3) वितर्कानुगत (4) आनंदानुगत

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

कूट:

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

**Ans. (d) :** सही सुमेलित है-

- (1) वितर्कानुगत। (2) विचारानुगत।  
 (3) आनंदानुगत। (4) अस्मितानुगत।

36. नादानुसंधान की निम्नलिखित अवस्थाओं को उचित क्रम में व्यवस्थित करें:

- (1) आरम्भावस्था (2) परिचयावस्था  
 (3) निष्पत्ति अवस्था (4) घटावस्था

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

कूट:

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

**Ans. (d) :** सही सुमेलित है-

- (1) आरम्भावस्था। (2) घटावस्था  
 (3) परिचयावस्था। (4) निष्पत्ति अवस्था

37. घेरण्ड संहिता के अनुसार, निम्नलिखित अभ्यासों को उचित क्रम में व्यवस्थित करें:

- (1) मुद्रा (2) आसन  
 (3) प्रत्याहार (4) प्राणायाम

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

कूट :

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

**Ans. (a) :** सही सुमेलित है-

- (1) आसन (2) मुद्रा  
 (3) प्रत्याहार (4) प्राणायाम





38. निम्नलिखित ऋतुओं को, शिशिर से प्रारम्भ करते हुए उचित क्रम में व्यवस्थित करें:

- (1) ग्रीष्म (2) शिशिर  
(3) वर्षा (4) वसंत  
(5) शरद्

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:  
कूट:

- (a) (2), (1), (3), (4), (5)  
(b) (5), (1), (3), (4), (2)  
(c) (2), (3), (4), (1), (5)  
(d) (2), (4), (1), (3) (5)

Ans. (d) : निम्नलिखित ऋतुओं का शिशिर से प्रारम्भ करते हुए उचित क्रम इस प्रकार है-

- (1) शिशिर (2) वसंत (3) ग्रीष्म (4) वर्षा (5) शरद्

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

- | सूची-I                    | सूची-II            |
|---------------------------|--------------------|
| A. हठ प्रदीपिका           | (i) स्वामी दयानन्द |
| B. सत्यार्थ प्रकाश        | (ii) श्रीनिवास     |
| C. हठ रत्नावली            | (iii) गोरक्षनाथ    |
| D. सिद्ध सिद्धान्त पद्धति | (iv) स्वात्माराम   |

- | A   | B    | C    | D    | A     | B   | C    | D    |       |       |
|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|-------|-------|
| (a) | (i)  | (iv) | (ii) | (iii) | (b) | (ii) | (iv) | (i)   | (iii) |
| (c) | (iv) | (i)  | (ii) | (iii) | (d) | (iv) | (i)  | (iii) | (ii)  |

Ans. (c) : सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करने पर सही तालिका इस प्रकार है-

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| A. हठ प्रदीपिका    | (i) स्वात्माराम     |
| B. सत्यार्थ प्रकाश | (ii) स्वामी दयानन्द |
| C. हठ रत्नावली     | (iii) श्रीनिवास     |
| D. सिद्ध सिद्धान्त | (iv) गोरक्षनाथ      |

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

- | सूची-I               | सूची-II            |
|----------------------|--------------------|
| A. स्वामी विवेकानन्द | (i) भावातीत ध्यान  |
| B. श्री अरविन्द      | (ii) विपस्सना      |
| C. महर्षि महेश योगी  | (iii) नव्य वेदान्त |
| D. भगवान् बुद्ध      | (iv) समग्र योग     |

- | A   | B     | C    | D     | A    | B   | C    | D     |      |     |
|-----|-------|------|-------|------|-----|------|-------|------|-----|
| (a) | (i)   | (iv) | (iii) | (iv) | (b) | (ii) | (iii) | (iv) | (i) |
| (c) | (iii) | (iv) | (i)   | (ii) | (d) | (iv) | (iii) | (ii) | (i) |

Ans. (c) : सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करने पर सही तालिका इस प्रकार है-

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| A. स्वामी विवेकानन्द | (i) नव्य वेदान्त    |
| B. श्री अरविन्द      | (ii) समग्र योग      |
| C. महर्षि महेश योगी  | (iii) भावातीत ध्यान |
| D. भगवान् बुद्ध      | (iv) विपस्सना।      |

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

सूची-I

- A. वासना हेतु  
B. वासना फल  
C. वासना आश्रम  
D. वासना आलम्बन

सूची-II

- (i) जन्म, आयु, भोग  
(ii) क्लेश, कर्म  
(iii) विषय  
(iv) चित्त

कूट :

- | A   | B     | C   | D    | A     | B   | C    | D     |       |      |
|-----|-------|-----|------|-------|-----|------|-------|-------|------|
| (a) | (ii)  | (i) | (iv) | (iii) | (b) | (i)  | (ii)  | (iii) | (iv) |
| (c) | (iii) | (i) | (iv) | (ii)  | (d) | (iv) | (iii) | (ii)  | (i)  |

Ans. (a) : सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करने पर सही तालिका इस प्रकार है-

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| A. वासना हेतु   | (i) क्लेश कर्म    |
| B. वासना फल     | (ii) जन्म आयु भोग |
| C. वासना आश्रम  | (iii) चित्त       |
| D. वासना आलम्बन | (iv) विषय         |

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

- | सूची-I          | सूची-II          |
|-----------------|------------------|
| A. वारिसार धौति | (i) हृद धौति     |
| B. वस्त्र धौति  | (ii) जठराग्नि    |
| C. नौलि         | (iii) बड़ी आंत   |
| D. बस्ति क्रिया | (iv) अन्तर्धाँति |

- | A   | B    | C    | D     | A     | B   | C    | D    |      |       |
|-----|------|------|-------|-------|-----|------|------|------|-------|
| (a) | (i)  | (iv) | (ii)  | (iii) | (b) | (ii) | (iv) | (i)  | (iii) |
| (c) | (iv) | (ii) | (iii) | (i)   | (d) | (iv) | (i)  | (ii) | (iii) |

Ans. (d) : सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करने पर सही तालिका इस प्रकार है-

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| A. वारिसार धौति | (i) अन्तर्धाँति |
| B. वस्त्र धौति  | (ii) हृद धौति   |
| C. नौलि         | (iii) जठराग्नि  |
| D. बस्ति क्रिया | (iv) बड़ी आंत   |

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

- | सूची-I         | सूची-II                    |
|----------------|----------------------------|
| A. स्वाधिष्ठान | (i) हृदय प्रदेश            |
| B. मणिपूर      | (ii) कण्ठ प्रदेश           |
| C. विशुद्ध     | (iii) भ्रू-मध्य            |
| D. अनाहत       | (iv) नाभि प्रदेश           |
| E. आज्ञा       | (v) जननांगों का मूल प्रदेश |

- | A   | B   | C    | D    | E     |       |
|-----|-----|------|------|-------|-------|
| (a) | (v) | (iv) | (i)  | (ii)  | (iii) |
| (b) | (v) | (i)  | (ii) | (iv)  | (iii) |
| (c) | (i) | (ii) | (i)  | (iii) | (v)   |
| (d) | (v) | (iv) | (ii) | (i)   | (iii) |

Ans. (d) : सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करने पर सही तालिका इस प्रकार है-

- | चक्र           | स्थान                       |
|----------------|-----------------------------|
| A. स्वाधिष्ठान | (i) जाननांगों का मूल प्रदेश |
| B. मणिपूर      | (ii) नाभि प्रदेश            |
| C. विशुद्ध     | (iii) कण्ठ प्रदेश           |
| D. अनाहत       | (iv) हृदय प्रदेश            |
| E. आज्ञा       | (v) भ्रू-मध्य               |

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

सूची-I	सूची-II
A. मधुर रस	(i) वात को घटाता है
B. अम्ल रस	(ii) पित्त और कफ को घटाता है
C. कटु रस	(iii) वात और पित्त को घटाता है
D. कषाय रस	(iv) कफ को घटाता है

कूट:

A	B	C	D	A	B	C	D		
(a)	(iii)	(ii)	(i)	(iv)	(b)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(c)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)	(d)	(i)	(iv)	(iii)	(ii)

Ans. (b) : सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करने पर सही तालिका इस प्रकार है-

A. मधुर रस	(i) वात और पित्त को घटाता है।
B. अम्ल रस	(ii) वात को घटाता है।
C. कटु रस	(iii) कफ को घटाता है।
D. कषाय रस	(iv) पित्त और कफ को घटाता है।

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

सूची-I	सूची-II
A. पवन मुक्तासन	(i) पेट के बल लेटकर
B. पश्चिमोत्तानासन	(ii) बैठकर
C. भुजंगासन	(iii) खड़ा होकर
D. कटिचक्रासन	(iv) पीठ के बल लेटकर

कूट:

A	B	C	D	A	B	C	D		
(a)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)	(b)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(c)	(iv)	(ii)	(i)	(iii)	(d)	(iv)	(i)	(iii)	(ii)

Ans. (c) : सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करने पर सही तालिका इस प्रकार है-

सूची-I	सूची-II
A. पवन मुक्तासन	(i) पीठ के बल लेटकर
B. पश्चिमोत्तानासन	(ii) बैठकर
C. भुजंगासन	(iii) पेट के बल लेटकर
D. कटिचक्रासन	(iv) खड़ा होकर।

नीचे दिए गए गद्यांश को सावधानीपूर्वक पढ़ें और पाँच प्रश्नों के उत्तर दें (प्र.सं. 46 से 50) :

प्राणायाम अष्टांग योग का चतुर्थ चरण है। 'प्राणायाम' शब्द के दो घटक हैं, प्राण और आयाम। प्राण का अर्थ है ऊर्जा, जीवन और चेतना का स्व-ऊर्जाकारी तत्व। यह ब्रह्मांड के समस्त जीवों का सर्जक है। 'आयाम' का अर्थ है खिंचाव, विस्तार और नियमन। जब स्व-ऊर्जाकारी तत्व विस्तार और नियमन के साथ शरीर को अंगीकृत करता है तो यह प्राणायाम कहलाता है। यह एक लयबद्ध क्रम में धारण के साथ श्वासों के अंतर्मुखी और बहिर्मुखी गमन का नियमन है। इसका अभ्यास आसन में सिद्धि प्राप्त करने के बाद किया जाना चाहिए। प्राणायाम के कुल चार प्रकारों में से पहले तीन प्रकार आभ्यान्तरवृत्ति, बाह्यवृत्ति और स्तंभवृत्ति हैं। प्राणायाम के इन घटकों का अभ्यास और इनकी अवधि व्यक्ति की क्षमता के अनुसार होनी चाहिए। ये तीनों प्रकार सबीज प्राणायाम हैं क्योंकि इनके अभ्यास के दौरान ध्यान श्वास पर ही होता है। चौथे प्राणायाम में श्वास-प्रवाह और धारणा के नियमन से परे जाया जाता है। यह श्वास-निश्वास की गति

के परे, प्रयत्न रहित और सहज होता है और इसलिये इसे निर्बीज प्राणायाम कहा जाता है। प्राणायाम ज्ञान-ज्योति के आवरण को हटाता है और बुद्धि को अंतः प्रकाशमान बनाता है। प्राणायाम के अभ्यास के द्वारा मस्तिष्क भी धारणा के योग बन जाता है। प्राणायाम, जो बहिरंग योग का एक महत्वपूर्ण घटक है, न सिर्फ मस्तिष्क को शांत करने की एक विधि है, बल्कि यह धारणा का भी प्रवेश द्वार है। प्राणायाम के बाद योग का अगला चरण प्रत्याहार है।

46. 'आयाम' शब्द का अर्थ है:

(a) प्रकार	(b) नियमन
(c) पहलू	(d) मापन

Ans. (b) : दिए गए गद्यांश के आधार पर 'आयाम' शब्द का अर्थ-नियमन है। इसके अलावा खिंचाव और विस्तार भी नियमन के अर्थ हैं। जब स्व-ऊर्जाकारी तत्व विस्तार और नियमन के साथ शरीर को अंगीकृत करता है तो यह प्राणायाम कहलाता है।

47. प्राणायाम के अभ्यास की सलाह दी जाती है:

(a) षट्कर्म के पूर्व	(b) आसन सिद्धि के पूर्व
(c) आसन सिद्धि के पश्चात्	(d) प्रत्याहार सिद्धि के पश्चात्

Ans. (c) : प्राणायाम के अभ्यास की सलाह 'आसन सिद्धि के पश्चात्' दी जाती है। प्राणायाम अष्टांग योग का चतुर्थ चरण है। अष्टांग योग के 8 चरण इस प्रकार हैं-

- (1) यम (2) नियम (3) आसन (4) प्राणायाम  
(5) प्रत्याहार (6) ध्यान (7) धारणा (8) समाधि।  
प्राणायाम शब्द के दो घटक हैं- (1) प्राण (3) आयाम।

48. प्राणायाम का चतुर्थ प्रकार क्या कहलाता है?

(a) निर्बीज	(b) सबीज
(c) बाह्यवृत्ति	(d) आभ्यान्तरवृत्ति

Ans. (a) : प्राणायाम का चतुर्थ प्रकार निर्बीज कहलाता है। प्राणायाम के कुल चार प्रकार होते हैं-

- (1) आभ्यान्तरवृत्ति (2) बाह्यवृत्ति (3) स्तंभवृत्ति (4) निर्बीज  
चौथे प्राणायाम में श्वास-प्रवाह और धारणा के नियमन से परे जाया जाता है। यह श्वास-निश्वास की गति के परे, प्रयत्न रहित और सहज होता है अतः इसे निर्बीज प्राणायाम कहा जाता है।

49. प्राणायाम निम्न में से किसका प्रवेश द्वार है?

(a) आसन	(b) यम और नियम
(c) बहिरंग योग	(d) धारणा

Ans. (d) : प्राणायाम निम्न में से धारणा का प्रवेश द्वार है। धारणा अष्टांग योग का सातवां (7) चरण है। प्राणायाम के अभ्यास से मस्तिष्क भी धारणा के योग्य बन जाता है, प्राणायाम, जो बहिरंग योग का एक महत्वपूर्ण घटक है, न सिर्फ मस्तिष्क को शान्त करने की एक विधि है, बल्कि यह धारणा का भी प्रवेश द्वार है।

50. अष्टांग योग का चतुर्थ चरण है:

(a) प्रत्याहार	(b) आसन
(c) प्राणायाम	(d) धारणा

Ans. (c) : अष्टांग योग का चतुर्थ चरण प्राणायाम है। अष्टांग योग के आठ चरण होते हैं जो इस प्रकार हैं-

- (1) यम (2) नियम (3) समाधि (4) प्राणायाम  
(5) प्रत्याहार (6) ध्यान (7) धारणा (8) समाधि।  
इनमें से यम तथा नियम के भी 5-5 उपभेद होते हैं। 'प्राणायाम' शब्द के दो घटक हैं-  
(1) प्राण (2) आयाम।



## यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, नवम्बर-2017 योग (YOGA)

### व्याख्या सहित तृतीय प्रश्न-पत्र का हल

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

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

- (a) चतुराई युक्त कर्म (b) निष्काम कर्म  
(c) कौशल पूर्ण कर्म (d) परिपूर्ण कर्म

**Ans. (b) :** 'योग: कर्मसु कौशलम्' का सही अर्थ है- निष्काम कर्म। यह श्लोकांश श्रीमद्भगवद्गीता के द्वितीय अध्याय का है। श्रीमद्भगवद्गीता 18 अध्यायों में विभक्त है इसमें लगभग 700 श्लोक हैं। भगवान् श्री कृष्ण ने सम्पूर्ण गीता में निष्काम कर्म के विषय में उपदेश दिया है। सम्पूर्ण श्लोक इस प्रकार हैं-

**"बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।**

**तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्॥"**

2. भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने किस स्थान पर तीसरे अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस-2017 में भाग लिया?

- (a) लखनऊ (b) अहमदाबाद  
(c) चण्डीगढ़ (d) नई दिल्ली

**Ans. (a) :** भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने लखनऊ में तीसरे अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस-2017 में भाग लिया। प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने दिल्ली में भाग लिया।

3. चित्त का स्वरूप है :

- (a) जड़ (b) चेतन  
(c) स्वप्रकाशक (d) द्रष्टा

**Ans. (a) :** चित्त का स्वरूप जड़ है। एक चित्त जो योगी का मूल चित्त है, वही प्राकृतिक चित्त है और यह प्राकृतिक चित्त ही अनेक निर्मित चित्तों का निर्देशक, प्रेरक और नियंत्रक होता है।

4. प्रश्नोपनिषद् के अनुसार, रथि के अन्तर्गत निम्नलिखित में से किन का संयोजन शामिल है?

- (a) सूर्य, स्थूल, कृष्ण, दिन (b) सूक्ष्म, सूर्य, दिन, शुक्ल  
(c) सूक्ष्म, चन्द्र, दिन, शुक्ल (d) स्थूल, चन्द्र, रात्रि, कृष्ण

**Ans. (d) :** प्रश्नोपनिषद् के अनुसार रथि के अन्तर्गत स्थूल, चन्द्र, रात्रि, कृष्ण, का संयोजन शामिल है।

5. योग वशिष्ठ का सिद्धान्त कहलाता है:

- (a) द्वैत (b) अद्वैत  
(c) द्वैताद्वैत (d) विशिष्टाद्वैत

**Ans. (d) :** योगवशिष्ठ का सिद्धान्त अद्वैत सिद्धान्त के नाम से जाना जाता है। अद्वैत का अर्थ है-ब्रह्म।

अद्वैत सिद्धान्त के प्रवर्तक शङ्कराचार्य हैं इसे शाङ्कर वेदान्त के नाम से भी जाना जाता है। जबकि द्वैत सिद्धान्त के प्रवर्तक माधवाचार्य एवं रामानुजाचार्य विशिष्टाद्वैत के समर्थक या प्रतिपादक हैं।

6. निम्नलिखित में से कौन-सा "चतुर्व्यूह" के अन्तर्गत आता है?

- (a) वितर्क, विचार, आनन्द, अस्मिता  
(b) ज्ञान, धर्म, ऐश्वर्य, वैराग्य  
(c) मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा  
(d) हेय, हेयहेतु, हान, हानोपाय

**Ans. (d) :** 'चतुर्व्यूह' के अन्तर्गत हेय, हेयहेतु, हान, हानोपाय आता है।

7. महर्षि पतञ्जलि के अनुसार किनका संयोग दुःख के कारण है?

- (a) दृष्टा और गुण (b) दृष्टा और चित्त  
(c) दृष्टा और दृश्य (d) जीवात्मा और परमात्मा

**Ans. (c) :** महर्षि पतञ्जलि योग दर्शन के प्रवर्तक माने जाते हैं। इन्होंने अपनी पुस्तक 'योगसूत्र' में दृष्टा और दृश्य के विषय में विस्तार से व्याख्या किया है।

8. 'सर्वरत्नोपस्थानम्' किसका परिणाम है?

- (a) अपरिग्रह (b) प्रत्याहार  
(c) सत्य (d) अस्तेय

**Ans. (d) :** 'सर्वरत्नोपस्थानम्' अस्तेय का परिणाम है। अष्टांग योग के अन्तर्गत- (1) यम (2) नियम (3) आसन (4) प्राणायाम (5) प्रत्याहार (6) धारणा (7) ध्यान (8) समाधि है इनमें से यम तथा नियम के 5-5 उपभेद होते हैं। अस्तेय नियम के अन्तर्गत आता है।

9. धारणा, ध्यान, और समाधि किसके बहिरंग हैं?

- (a) संप्रज्ञात समाधि (b) निर्बीज समाधि  
(c) प्रत्याहार (d) क्रिया योग

**Ans. (d) :** ध्यान, धारणा और समाधि 'निर्बीज समाधि' के बहिरंग हैं। ध्यान, धारणा और समाधि अष्टांग योग के अन्तर्गत आते हैं। महर्षि पतञ्जलि ने अपनी पुस्तक 'योगसूत्र' में समाधि के अन्तर्गत एवं बहिरंग तत्वों का विस्तार से वर्णन किया है।

10. घेरण्ड संहिता के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन-सी ध्यान की उत्तम विधि है?

- (a) प्रणव (b) स्थूल ध्यान  
(c) ज्योति ध्यान (d) सूक्ष्म ध्यान

**Ans. (d) :** घेरण्य संहिता के अनुसार सूक्ष्म ध्यान की उत्तम विधि है। इसकी विशेषता है सहस्र दल कमल। इसके पश्चात् बाहर दलों वाला कमल, जिसके प्रत्येक दल परबीच मन्त्र लिखा है। वाद और बिन्दु का प्रतीक, दो हंस और गुरु एवं उनकी शक्ति। अनाहत ध्यान के पश्चात चेतना सूक्ष्म होती है, तो उसे सूक्ष्म ध्यान कहते हैं।





11. शिव संहिता के अनुसार एक समय में कुंभक के कितने चक्रों का अभ्यास किया जाना चाहिए?

- (a) 20 (b) 40  
(c) 60 (d) 80

Ans. (a) : शिव संहिता के अनुसार एक समय में कुंभक के 20 चक्रों का अभ्यास किया जाना चाहिए।

12. जीवित कोशिका की कौन-सी संरचना जैव प्रोटीन संश्लेषण के लिये जिम्मेदार है?

- (a) गोली एंपरेटस (b) माइटोकॉण्ड्रिया  
(c) लाइसोसोम (d) राइबोसोम

Ans. (d) : प्रत्येक कोशिका में हजारों राइबोसोम होते हैं जो खुरदुरे एण्डोप्लाज्मिक रेटिकुलम की बाहरी सतह पर बिन्दुओं के आकार की तरह संरचना होती है। जीवित कोशिका की राइबोसोम की संरचना जैव प्रोटीन संश्लेषण के लिए जिम्मेदार है। राइबोसोम को प्रोटीन की फैक्ट्री भी कहा जाता है।

13. छोटे बच्चों में विटामिन डी की कमी से होने वाली बिमारी है :

- (a) रिकेट्स (b) ऑस्टिओमलेशिया  
(c) ऑस्टिओपोरोसिस (d) केराटोमलेशिया

Ans. (a) : विटामिन डी-(कैल्सीफेरल) की कमी से रिकेट्स नामक रोग हो जाता है। सूखा रोग (Rickets) बच्चों में होता है। बच्चों में हड्डियों की नर्माई या कमजोर होने को सूखा रोग कहते हैं। विटामिन डी की कमी से रिकेट्स, ऑस्टिओमलेशिया, ऑस्टिओपोरोसिस, टिटेनी, दाँतों की गुहिकाएँ होती हैं।

स्त्रोत- सूर्य की किरणें, दूध मक्खन, व मछली का तेल, टमाटर, पीली गाजर, अण्डे की जर्दी आदि।

14. असामान्य व्यक्ति के व्यवहार का अध्ययन कहलाता है :

- (a) अन्तर्निरीक्षण (b) मनो विश्लेषण  
(c) प्रेक्षण (d) विभेदक विधि

Ans. (b) : फाइड का मनोविश्लेषण असामान्य व्यक्ति के व्यवहार का अध्ययन कहलाता है। फ्राईड पेशे से डाक्टर था। मानसिक रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों का इलाज करते समय उसने यह पाया कि मानसिक रूप से असामान्य व्यक्ति के व्यवहार में बचपन से उत्पन्न आधारभूत आवश्यकताएँ तथा भय होते हैं।

इन आवश्यकताओं की पूर्ति तथा भय का निराकरण न होने के कारण मन के भीतरी हिस्सों में वे दब जाते हैं। उक्त भय तथा आवश्यकताएँ कालांतर में चिंता तथा मानसिक विकारों के रूप में पुनः उभरकर सामने आ जाती हैं, तथा यही मानसिक स्वास्थ्य का बिगड़ने का कारण बनती है।

15. विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्वास्थ्य की परिभाषा में स्वास्थ्य के किस आयाम का उल्लेख नहीं किया गया है?

- (a) शारीरिक (b) मानसिक  
(c) आध्यात्मिक (d) सामाजिक

Ans. (c) : परिभाषा- विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा स्वास्थ्य को परिभाषित कुछ इस तरह से किया है, "स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूप से दूर और शारीरिक रूप से ठीक रहने की ही व्यवस्था नहीं है।"

16. आयुर्वेद की परिभाषा में आयु के किस आयाम का उल्लेख नहीं किया गया है?

- (a) हितायु (b) अहितायु  
(c) सुखायु (d) दीर्घायु

Ans. (d) : आयुर्वेद की परिभाषा में आयु के आयामों में दीर्घायु का उल्लेख नहीं किया गया है। महर्षि चरक को आयुर्वेद का जनक माना जाता है। उन्होंने अपने ग्रन्थ 'चरक संहिता' में हितायु-अहितायु एवं सुखायु आयामों का उल्लेख किया है। जबकि दीर्घायु लौकिक आशीर्वादात्मक शब्द है।

17. सत्व, रजस् और तमस् के आधार पर मानस प्रकृति की कुल संख्या है:

- (a) 10 (b) 12  
(c) 14 (d) 16

Ans. (d) : सत्व, रजस्, तमस्, के आधार पर मानस प्रकृति की कुल संख्या सोलह (16) मानी गई है। सांख्य दर्शन में पुरुष एवं प्रकृति की साम्यावस्था में सृष्टि की उत्पत्ति होती है। ऐसा वर्णन मिलता है। गुण तीन माने गए हैं। (1) सत्व गुण (2) रजोगुण एवं तमोगुण।

18. अपर वैराग्य का परिणाम है:

- (a) विवेकख्याति (b) संप्रज्ञात समाधि  
(c) असंप्रज्ञात समाधि (d) धर्ममेघ समाधि

Ans. (b) : वैराग्य की उच्चतम अवस्था वह है जिसमें पुरुष का ज्ञान प्राप्त होने के कारण गुणों के प्रति वितृष्णा हो जाती है।

वितर्क विचारानन्दास्मितानुगमात् सम्प्रज्ञातः॥

अर्थात् सम्प्रज्ञात योग में क्रमशः वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मिता का भाव बना रहता है।

19. "व्योम चक्र" किसका समानार्थी है?

- (a) ज्ञान मुद्रा (b) खेचरी मुद्रा  
(c) मूल बंध (d) विपरीतकर्णी

Ans. (b) : "व्योम चक्र" या (आकाश-गमन) खेचरी मुद्रा का समानार्थी है। योग शास्त्र में इस क्रिया का महत्वपूर्ण स्थान है आकाश गमन करने वाले योगियों और सिद्धों की वर्चाएँ भी की जाती हैं। कहा जाता है कि इस क्रिया से "व्योम चक्र" की क्षमता प्राप्त करने में मदद मिलती है।

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

- (a) आत्मविश्वास (b) सम्प्रेषण  
(c) संयम (d) तदनुभूति

Ans. (b) : शिक्षक के लिए मौखिक और गैर-मौखिक अभिव्यक्तियों दोनों सम्प्रेषण (Communication) के घटक हैं। सम्प्रेषण द्वारा शिक्षक छात्रों तक अपनी बातों को पहुँचाता है।

21. चित्त में क्या-क्या शामिल हैं?

1. मन 2. बुद्धि  
3. अहंकार 4. प्राण

कूटों के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

Ans. (a) : सही सुमेलित है- (1) मन (2) बुद्धि (3) अहंकार

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

- (1) सामाजिक कार्यों में लिप्तता  
(2) राग-द्वेष रहित  
(3) इन्द्रिय विषयों से विमुखता  
(4) सुख की इच्छा

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

कूट:

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

Ans. (c) : श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार स्थित प्रज्ञ पुरुष की निम्न विशेषताएँ हैं- (1) राग द्वेष रहित (2) इन्द्रिय विषयों से विमुखता स्थित प्रज्ञ के विषय में गीता के द्वितीय अध्याय में इस प्रकार कहा गया है-

“प्रजहाति यदा कामान्सर्वान्यार्थ मनोगतान।  
आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते॥”

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

- (1) राग वे द्वेष  
(2) ज्ञान का अभाव  
(3) कफ और पित्त का असंतुलन  
(4) अशुद्ध आहार

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

कूट:

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

Ans. (c) : योगवशिष्ठ के अनुसार व्याधि के निम्न कारण हैं- (1) कफ और पित्त का असंतुलन (2) अशुद्ध आहार योग की भाषा में दो प्रकार के रोगों का उल्लेख है- (1) आधि (2) व्याधि आधि से तात्पर्य मानसिक कष्ट से है तथा व्याधि का अर्थ शारीरिक कष्ट से होता है।

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

- (1) कफ और पित्त का प्रकोप  
(2) राग और द्वेष  
(3) अशुद्ध आहार  
(4) इच्छापूर्ति न होना

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट:

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

Ans. (d) : योग वशिष्ठ के अनुसार, आधि के कारण निम्न हैं-

- (1) राग व द्वेष  
(2) इच्छापूर्ति न होना।

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

- (1) सामाजिक कर्म (2) निष्काम कर्म  
(3) ईश्वर को अर्पित कर्म (4) सकाम कर्म

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

कूट:

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

Ans. (d) : श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार 'निष्काम कर्म' एवं 'ईश्वर को' अर्पित कर्म बन्धन का कारण नहीं होते हैं जबकि सामाजिक कर्म एवं सकाम कर्म बन्धन के कारण माने गए हैं। भगवान् श्री कृष्ण ने निष्काम कर्म के विषय में गीता में उपदेश दिया है-

“कर्मण्ये वाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।  
मा कर्मफल हेतुर्भूमा तेऽस्त्वकर्मणि॥”

26. पतंजली के अनुसार, 'कायसम्पत्' में शामिल हैं:

- (1) मनोहर और सुन्दर काया  
(2) बलशाली काया  
(3) सुदृढ़ और गठीला शरीर  
(4) स्वस्थ ओर लचीला शरीर

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

कूट:

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

Ans. (c) : महर्षि पतंजलि के अनुसार 'कायसम्पत्' में निम्न वस्तुएँ शामिल हैं-

- (1) मनोहर एवं सुन्दर काया  
(2) बलशाली काया  
(3) सुदृढ़ एवं गठीला शरीर

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

- (1) प्राणायाम (2) प्रयत्न शैथिल्य  
(3) अनन्त समापत्ति (4) प्रत्याहार

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

कूट:

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

Ans. (a) : सही सुमेलित है- (1) प्रयत्न शैथिल्य (2) अनन्त समापत्ति

28. क्रिया योग के लाभ हैं:

- (1) कैवल्य (2) क्लेशों की निवृत्ति  
(3) समाधि अवस्था की प्राप्ति (4) कर्म में कुशलता

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

कूट:

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



**Ans. (c) :** सही सुमेलित है-

- (1) क्लेशों की निवृत्ति।  
(2) समाधि अवस्था की प्राप्ति।

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

- (1) कपाल शोधन (2) दिव्य दृष्टि  
(3) अग्नि संदीपन (4) जत्रूर्ध्व रोगनाश

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

**Ans. (b) :** सही सुमेलित है-

- (1) कपाल शोधन  
(2) दिव्य दृष्टि  
(3) जत्रूर्ध्व रोगनाश

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

- (1) हठ रत्नावली (2) सिद्ध सिद्धान्त पद्धति  
(3) पतञ्जलि योग सूत्र (4) घेरण्ड संहिता

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट:

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

**Ans. (c) :** सही सुमेलित है-

- (1) हठ रत्नावली।  
(2) पतञ्जलि योगसूत्र।

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

- (1) सिद्धासन, पद्मासन (2) उग्रासन, स्वास्तिकासन  
(3) सिंहासन, भद्रासन (4) पद्मासन, सिंहासन

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

कूट:

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

**Ans. (b) :** शिवसंहिता के अनुसार 84 आसनों में से 'सिद्धासन-पद्मासन एवं 'उग्रासन-स्वास्तिकासन' ये चारों मुख्य आसनों को करने का विधान है। अर्थात् ये चारों आसन 84 आसानों में सर्वश्रेष्ठ आसन हैं।

32. हठ रत्नावली के अनुसार महायोग में शामिल हैं:

- (1) मंत्र योग, लय योग (2) कर्म योग, हठ योग  
(3) हठ योग, राज योग (4) ज्ञान योग, राज योग

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट:

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

**Ans. (d) :** सही सुमेलित है-

- (1) मंत्र योग, लययोग।  
(2) हठ योग, राजयोग।

33. घेरण्ड संहिता के अनुसार निम्नलिखित में से कौन अनतर्धाँति के प्रकार नहीं है?

- (1) वहिसार धौति (2) बहिष्कृत धौति  
(3) वमन धौति (4) दण्ड धौति

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट:

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

**Ans. (d) :** सही सुमेलित है- (1) वमन धौति (2) दण्ड धौति।

34. शरीर की कौन-सी ग्रंथियां बहिःस्त्रावी हैं?

- (1) पीयूष (2) यकृत  
(3) लार ग्रंथि (4) थाइराइड

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट:

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

**Ans. (c) :** सही सुमेलित है- (1) यकृत (2) लार ग्रंथि

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

- (1) संवातन (वेंटिलेशन) (2) दृष्टि  
(3) घ्राण प्रक्रिया (4) ध्वनि उत्पन्न करना

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

कूट:

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

**Ans. (c) :** सही सुमेलित है- (1) संवातन (वेंटिलेशन)। (2) घ्राण प्रक्रिया (3) ध्वनि उत्पन्न करना।

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

- (1) अन्तराय (2) चित्त विक्लेष  
(3) सहभुव (4) उपविक्षेप

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

कूट :

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

**Ans. (b) :** सही सुमेलित है- (1) अन्तराय (2) चित्त विक्लेष



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

- (1) अम्ल (2) मधुर  
(3) कटु (4) शीत

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

**Ans. (b) :** सही सुमेलित है- (1) कटु (2) शीत

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

- (1) दोष का असंतुलन (2) प्रतिरोध क्षमता की हानि  
(3) कुपोषण (4) धातु का असंतुलन

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

कूट:

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

**Ans. (d) :** आयुर्वेदिक ग्रन्थों के अनुसार बीमारियाँ मुख्य रूप से दोषों के असन्तुलन एवं धातुओं के असन्तुलनों के कारण होती हैं। महर्षि चरक ने चरक संहिता में आयुर्वेद का विशद वर्णन किया है।

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

- (1) कैटेकोलामिन में कमी (2) कैटेकोलामिन में वृद्धि  
(3) कॉर्टिसोल में कमी (4) कॉर्टिसोल में वृद्धि

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

कूट :

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

**Ans. (b) :** सही सुमेलित है- (1) कैटेकोलामिन में कमी (2) कॉर्टिसोल में कमी।

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

- (1) गरुड़ासन (2) त्रिकोणासन  
(3) नटराजासन (4) कटिचक्रासन

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

**Ans. (d) :** सही सुमेलित है- (1) गरुड़ासन। (2) नटराजासन।

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

अभिकथन (A): विद्या से अमरत्व प्राप्त होता है।

तर्क (R): तत्वज्ञान मोक्षप्राप्ति का साधन है।

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं परंतु (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (b) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं, लेकिन तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

अभिकथन (A): योगाभ्यास के लिये मिताहार अनिवार्य है।

तर्क (A): मधुर तथा सिन्धु भोजन करना एवं एक चौथाई पेट को खाली रखना मिताहार की विशेषताएँ हैं।

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं परंतु (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (b) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं, लेकिन तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

अभिकथन (A): अशुद्धि नाड़ियाँ उन्मनीभाव की अवस्था में व्यवधान हैं।

तर्क (A): प्राणायाम के अभ्यास के पूर्व नाड़ीशोधन अनिवार्य हैं।

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं परंतु (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (b) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं, लेकिन तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।





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

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

तर्क (A): पीलिया रोग सीरम बिलिरुबिन स्तर के बढ़ जाने के कारण होता है।

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं परंतु (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

Ans. (a) : अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं, लेकिन तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

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

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं परंतु (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

Ans. (a) : अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं, लेकिन तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

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

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं परंतु (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

Ans. (b) : अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं, लेकिन तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।

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

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

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं परंतु (R), (A) का सही व्याख्या है।  
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

Ans. (b) : अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं, लेकिन तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

अभिकथन (A): प्रसंस्कृत मांस के सेवान से कैंसर होता है।

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं परंतु (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

Ans. (a) : अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं, लेकिन तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।







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

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

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं परंतु (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं, लेकिन तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

अभिकथन (A): समुदाय एक बड़े शिक्षण साधन के रूप में कार्य करता है।

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं परंतु (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं, लेकिन तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

51. योग सूत्र के अध्यायों का सही क्रम चुनें:

- (1) साधन पाद (2) कैवल्य पाद  
 (3) समाधि पाद (4) विभूति पाद

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

कूट :

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

**Ans. (c) :** महर्षि पतञ्जलि की पुस्तक 'योग सूत्र' के अध्यायों का सही क्रम इस प्रकार है-

- (1) समाधिपाद (2) साधनपाद (3) विभूतिपाद (4) कैवल्य पाद

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

- (1) विलापनी (2) मनन  
 (3) ब्रह्मवित् (4) श्रवण  
 (5) निदिध्यासन

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

कूट :

- (a) (2), (5), (4), (1), (3)  
 (b) (2), (4), (5), (3), (1)  
 (c) (4), (2), (5), (1), (3)  
 (d) (4), (2), (5), (3), (1)

**Ans. (c) :** सही सुमेहित है-

1. श्रवण 2. मनन 3. निदिध्यासन 4. विलापनी 5. ब्रह्मवित्

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

- (1) विक्षिप्त (2) एकाग्र  
 (3) निरुद्ध (4) क्षिप्त

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

कूट:

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

**Ans. (b) :** सही सुमेहित है-

1. क्षिप्त 2. विक्षिप्त 3. एकाग्र 4. निरुद्ध

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

- (1) मिताहार (2) काल  
 (3) नाडीशुद्धि (4) स्थान

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

कूट :

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

**Ans. (a) :** सही सुमेहित है-

1. स्थान 2. काल 3. मिताहार 4. नाडीशुद्धि

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

- (1) वृहदान्त्र (2) मलाशय  
 (3) अन्धान्त्र (4) गुदा नलिका

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

कूट :

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

**Ans. (c) :** सही सुमेहित है-

1. अन्धान्त्र 2. वृहदान्त्र 3. मलाशय 4. गुदा नलिका



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

- (1) मेद (2) अस्थि (3) मांस  
(4) रक्त (5) मज्जा

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:  
कूट:

- (a) (4), (1), (3), (2), (5)  
(b) (4), (3), (1), (2), (5)  
(c) (1), (3), (4), (5), (2)  
(d) (3), (1), (4), (5), (4)

Ans. (b) : सही सुमेलित है-

1. रक्त 2. मांस 3. मेद 4. अस्थि 5. मज्जा

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

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

Ans. (b) : ऊपर से शुरू करते हुए प्राणिक शरीर का सही क्रम इस प्रकार है- उदान, प्राण, समान, अपान। इसके अलावा इन्हें पञ्चवायु की सञ्जा दी गई है जो इस प्रकार है- उदान, प्राण, समान, अपान एवं व्यान। इनमें से व्यान नामक वायु सम्पूर्ण शरीर में रहती है।

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

- (1) कटिचक्रासन (2) ताड़ासन  
(3) तिर्यक भुजंगासन (4) उदराकर्षासन  
(5) तिर्यक ताड़ासन

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:  
कूट :

- (a) (2), (5), (1), (3), (4)  
(b) (5), (2), (3), (1), (4)  
(c) (2), (5), (3), (1), (4)  
(d) (5), (2), (1), (3), (4)

Ans. (a) : लघु शंखप्रक्षालन विधिके कुछ महत्वपूर्ण शासनों का उचित क्रम इस प्रकार है-

- (1) ताड़ासन (2) तिर्यक ताड़ासन (3) कटिचक्रासन  
(4) तिर्यक भुजंगासन (5) उदराकर्षासन

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

- (1) शिक्षण (2) सन्धिगत व्यायाम  
(3) अभ्यास (4) मलबहलाव

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:  
कूट:

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

Ans. (b) : सही सुमेलित है-

1. सन्धिगत व्यायाम 2. शिक्षण 3. अभ्यास 4. मनबहलाव

60. योग प्रशिक्षण में प्रस्तुतीकरण के सहीक्रम की पहचान करें :

- (1) प्रदर्शन (2) मूल्यांकन  
(3) स्पष्टीकरण (4) चर्चा

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:  
कूट:

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

Ans. (c) : सही सुमेलित है-

1. स्पष्टीकरण 2. प्रदर्शन 3. चर्चा 4. मूल्यांकन

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

सूची-I सूची-II

- A. वेदना (i) रूप  
B. आदर्श (ii) गंध  
C. वार्ता (iii) शब्द  
D. श्रवण (iv) स्पर्श

कूट:

- |     | A    | B     | C     | D    |     | A     | B    | C    | D     |
|-----|------|-------|-------|------|-----|-------|------|------|-------|
| (a) | (i)  | (iv)  | (iii) | (ii) | (b) | (iv)  | (i)  | (ii) | (iii) |
| (c) | (ii) | (iii) | (i)   | (iv) | (d) | (iii) | (ii) | (iv) | (i)   |

Ans. (b) : सही सुमेलित तालिका इस प्रकार है-

- |            |            |
|------------|------------|
| (a) वेदना  | (i) स्पर्श |
| (b) आदर्श  | (ii) रूप   |
| (c) वार्ता | (iii) गन्ध |
| (d) श्रवण  | (iv) शब्द  |

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

सूची-I सूची-II

- A. सत्य (i) क्लेश  
B. तप (ii) यम  
C. अभिनिवेश (iii) चित्त वृत्ति  
D. निद्रा (iv) क्रिया योग

कूट:

- |     | A    | B    | C     | D     |     | A     | B     | C    | D    |
|-----|------|------|-------|-------|-----|-------|-------|------|------|
| (a) | (iv) | (ii) | (iii) | (ii)  | (b) | (iii) | (ii)  | (i)  | (iv) |
| (c) | (ii) | (iv) | (i)   | (iii) | (d) | (iv)  | (iii) | (ii) | (i)  |

Ans. (c) : सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करने पर सही तालिका इस प्रकार है-

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| (a) सत्य     | (i) यम           |
| (b) तप       | (ii) क्रिया योग  |
| (c) अभिनिवेश | (iii) क्लेश      |
| (d) निद्रा   | (iv) चित्तवृत्ति |

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

सूची-I सूची-II

- A. प्रमाण (i) मिथ्या ज्ञान  
B. विकल्प (ii) यथार्थ ज्ञान  
C. विपर्यय (iii) विचारों का अभाव  
D. निद्रा (iv) काल्पनिक ज्ञान



कूट:

A	B	C	D	A	B	C	D
(a)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)	(b)	(iv)	(i)
(c)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)	(d)	(iii)	(ii)

Ans. (a) सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करने पर सही तालिका इस प्रकार है-

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

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

सूची- I	सूची-II
A. मैत्री	(i) पाप कर्मा
B. करुणा	(ii) सुखी
C. उपेक्षा	(iii) पुण्य कर्मा
D. मुदिता	(iv) दुःखी

कूट:

A	B	C	D	A	B	C	D
(a)	(iv)	(ii)	(i)	(iii)	(b)	(ii)	(iv)
(c)	(ii)	(iv)	(iii)	(i)	(d)	(iv)	(ii)

Ans. (b) : सही सुमेलित है-

1. मैत्री	- सुखी
2. करुणा	- दुःखी
3. उपेक्षा	- पापकर्मा
4. मुदिता	- पुण्यकर्मा

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

सूची- I	सूची-II
(समाधि)	(साधन)
A. ध्यान योग	(i) मनोमूर्च्छा मुद्रा
B. नाद योग	(ii) कुंभक
C. भक्ति योग	(iii) शाम्भवी मुद्रा
D. राजभोग	(iv) खेचरी मुद्रा

कूट:

A	B	C	D	A	B	C	D
(a)	(i)	(iii)	(iv)	(ii)	(b)	(iii)	(iv)
(c)	(iv)	(i)	(iii)	(ii)	(d)	(ii)	(i)

Ans. (b) : सही सुमेलित है-

1. ध्यानयोग	- शाम्भवी मुद्रा
2. नादयोग	- खेचरी मुद्रा
3. भक्ति योग	- मनोमूर्च्छा मुद्रा
4. राज योग	- कुंभक

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

सूची- I	सूची-II
A. अग्नाशय	(i) वेसोप्रेसिन
B. अवटु ग्रंथि	(ii) कॉर्टिकायड्स
C. पीयूष ग्रंथि	(iii) थाइरोक्सिन
D. अधिवृक्क ग्रंथि	(iv) इन्सुलिन

कूट:

A	B	C	D	A	B	C	D
(a)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)	(b)	(i)	(ii)
(c)	(iv)	(i)	(ii)	(iii)	(d)	(iv)	(iii)

Ans. (d) : सही सुमेलित है-

1. अग्नाशय	- इन्सुलिन
2. अवटुग्रंथि	- थाइरोक्सिन
3. पीयूष ग्रंथि	- वेसोप्रेसिन
4. अधिवृक्क ग्रंथि	- कॉर्टिकायड्स

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

सूची- I	सूची-II
A. विटामिन A	(i) हड्डियों को मजबूत बनाता है
B. विटामिन D	(ii) हीमोग्लोबिन निर्माण हेतु अनिवार्य
C. विटामिन K	(iii) अच्छी दृष्टि के लिये आवश्यक
D. लौह तत्व	(iv) रक्त जमने के लिये अनिवार्य

कूट:

A	B	C	D	A	B	C	D
(a)	(iii)	(i)	(ii)	(iv)	(b)	(i)	(ii)
(c)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)	(d)	(iii)	(ii)

Ans. (c) : सही सुमेलित है-

1. विटामिन A	- अच्छी दृष्टि के लिए आवश्यक
2. विटामिन D	- हड्डियों को मजबूत बनाता है
3. विटामिन K	- रक्त जमने के लिए अनिवार्य
4. लौहतत्व	- हीमोग्लोबिन निर्माण हेतु अनिवार्य।

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

सूची- I	सूची-II
A. नमस्कारासन	(i) ॐ रवये नमः
B. पादहस्तासन	(ii) ॐ मित्राय नमः
C. हस्त-उत्तानासन	(iii) ॐ सूर्याय नमः
D. अश्वसंचालनासन	(iv) ॐ भानवे नमः

कूट:

A	B	C	D	A	B	C	D
(a)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)	(b)	(ii)	(iii)
(c)	(iii)	(ii)	(i)	(iv)	(d)	(ii)	(iv)

Ans. (b) : सही सुमेलित है-

1. नमस्कारासन	- ॐ मित्राय नमः
2. पादहस्तासन	- ॐ सूर्याय नमः
3. हस्त-उत्तानासन	- ॐ रवये नमः
4. अश्वसंचालनासन	- ॐ भानवे नमः



69. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनें:
- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| <b>सूची-I</b>               | <b>सूची-II</b> |
| A. परीक्षण और त्रुटि अधिगम  | (i) पावलोलव    |
| B. अनुकूलन द्वारा अधिगम     | (ii) कोहलर     |
| C. अंतर्दृष्टि द्वारा अधिगम | (iii) स्किनर   |
| D. प्रभावकारी अनुकूलन       | (iv) थोर्नडाइक |
- कूट:

<b>A B C D</b>	<b>A B C D</b>
(a) (i) (iv) (ii) (iii)	(b) (ii) (iv) (i) (iii)
(c) (iv) (i) (ii) (iii)	(d) (iv) (i) (iii) (ii)

Ans. (c) : सही सुमेलित है-

1. परीक्षण और त्रुटि अधिगम - थोर्नडाइक
2. अनुकूलन द्वारा अधिगम - पावलोलव
3. अंतर्दृष्टि द्वारा अधिगम - कोहलर
4. प्रभावकारी अनुकूलन - स्किनर

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

<b>सूची-I</b>	<b>सूची-II</b>
(मस्तिष्क तरंग)	(अवस्था)
A. अल्फा	(i) उच्चतम चेतना
B. बीटा	(ii) उत्तेजित
C. थीटा	(iii) विश्रान्ति
D. डेल्टा	(iv) ध्यानमग्न

कूट:

<b>A B C D</b>	<b>A B C D</b>
(a) (ii) (iii) (i) (iv)	(b) (ii) (iii) (iv) (i)
(c) (iii) (ii) (iv) (i)	(d) (iii) (iv) (ii) (i)

Ans. (c) : सही सुमेलित है-

1. अल्फा - विश्रान्ति
2. बीटा - उत्तेजित
3. थीटा - ध्यानमग्न
4. डेल्टा - उच्चतम चेतना

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

योग दर्शन के अनुसार मानव जीवन के चार प्रमुख ध्येय हैं। ये धर्म (कर्तव्य भाव), अर्थ (भौतिक आवश्यकताएँ), काम (आनंद) और मोक्ष (आध्यात्मिक बोध) हैं। धर्म दैनिक जीवन में व्यक्ति के नीति-विषयक, सामाजिक, आध्यात्मिक और धार्मिक कर्तव्यों का सावधानीपूर्वक पालन है। नैतिक गुणों के बिना आध्यात्मिक उपलब्धि संभव नहीं है, इसलिए, इसका आजीवन पालन करना चाहिए। अर्थ जीवन के उच्चतर उद्देश्यों की दिशा में प्रगति के लिए धन-अर्जन है, जिसमें जीवन के मुख्य उद्देश्य की समझ भी सम्मिलित है। धन-संचय करते समय व्यक्ति को लालची नहीं होना चाहिए, बल्कि सिर्फ अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करनी चाहिए ताकि वह चिंता से मुक्त रहे। काम का अर्थ सुख का आनंद तभी तक है, जब तक कि वह स्वास्थ्य और शरीर एवं मस्तिष्क के बीच सुसंगति को न खोए।

काम मानव व्यक्तित्व की सुरुचिपूर्ण आकांक्षाएँ हैं, जिनमें पंचेन्द्रियों की अभिव्यक्ति और कामनाओं की संतुष्टि भी सम्मिलित हैं। मोक्ष का अर्थ सांसारिक सुखों के बंधन से मुक्ति और उन्मुक्तता है। यह तभी संभव है, जब व्यक्ति शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक और वातावरणीय व्याधियों से मुक्त रहता है। इस अवस्था में व्यक्ति अनुभव करता है कि शक्ति ज्ञान, धन और इन्द्रिय सुख जीवन के मात्र तात्कालिक महत्व के चरण हैं। अष्टांग योग की साधना जीवन के सभी चार ध्येयों की प्राप्ति का सर्वोत्तम तरीका है।

71. मोक्ष का क्या अर्थ है?

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| (a) कर्तव्य भाव    | (b) आनंद             |
| (c) आध्यात्मिक बोध | (d) भौतिक आवश्यकताएँ |

Ans. (c) : दिये गये गद्यांश के आधार पर मोक्ष का सही अर्थ है- 'आध्यात्मिक बोध' अर्थात् जिसको आध्यात्म का ज्ञान हो जाता है वह इस नश्वर संसार के आवागमन से मुक्त हो जाता है अर्थात् उसे मोक्ष प्राप्त हो जाता है। मोक्ष से तात्पर्य- आत्मा का परमात्मा में विलीन हो जाना।

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

- |          |           |
|----------|-----------|
| (a) धर्म | (b) काम   |
| (c) अर्थ | (d) मोक्ष |

Ans. (b) : मानव व्यक्तित्व की सुरुचिपूर्ण आकांक्षाओं को काम कहा जाता है। महर्षि पतञ्जलि के योग दर्शन में मानव जीवन के चार प्रमुख लक्ष्यों का वर्णन किया गया है ये निम्न हैं-

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

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

- |          |           |
|----------|-----------|
| (a) धर्म | (b) अर्थ  |
| (c) काम  | (d) मोक्ष |

Ans. (b) : जीवन के उच्चतर उद्देश्यों की दिशा में प्रगति के लिए धन अर्जन को अर्थ कहा जाता है। यहाँ पर अर्थ का तात्पर्य भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति करना है।

74. आध्यात्मिक उपलब्धि किसके बिना संभव नहीं है:

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| (a) आत्मात्मिक गुण | (b) मानसिक गुण |
| (c) शारीरिक गुण    | (d) नैतिक गुण  |

Ans. (d) : आध्यात्मिक उपलब्धि नैतिक गुणों के बिना सम्भव नहीं है। इसलिए आध्यात्मिक उपलब्धि का आजीवन पालन करना चाहिए। जब व्यक्ति शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक और वातावरणीय व्याधियों से मुक्त रहता है।

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

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| (a) ज्ञान योग   | (b) कर्म योग  |
| (c) अष्टांग योग | (d) भक्ति योग |

Ans. (c) : जीवन के सभी चार ध्येयों की प्राप्ति का सर्वोत्तम तरीका अष्टांग योग साधना है। अष्टांग योग के अन्तर्गत निम्न हैं-

- (1) यम (2) नियम (3) आसन (4) प्राणायाम (5) प्रत्याहार (6) धारणा (7) ध्यान (8) समाधि।



## यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, जुलाई-2018

### योग (YOGA)

#### व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

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

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

- (a) प्रश्नोपनिषद् (b) मुण्डकोपनिषद्  
(c) माण्डूक्योपनिषद् (d) कठोपनिषद्

**Ans. (c) :** माण्डूक्योपनिषद् अयर्वेदीय शाखा के अन्तर्गत एक उपनिषद् है। जिसमें ओंकार के चार चरणों का उल्लेख किया गया। इस उपनिषद् में ॐ की मात्राओं का विलक्षण व्याख्या करके जीव और विश्व की ब्रह्मा से उत्पत्ति और लय एवं तीनों का तादात्म्य अथवा अभेद प्रतिपादित होता है।

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

- (a) ज्ञान योग (b) मंत्र योग  
(c) राजयोग (d) भक्ति योग

**Ans. (a) :** योग वासिष्ठ में ज्ञान योग पर बल दिया गया है। योग वासिष्ठ की रचना ज्ञान योग पर ही आधारित है। संसार-सागर को पार करके परमानन्द का अनुभव प्राप्त करने तथा मुक्ति लाभ करने के लिए योग वासिष्ठ के अनुसार ज्ञान योग की निम्नलिखित सात भूमिकाएँ हैं। (1) शुभेच्छा (2) विचारणा (3) तनुमानसा (4) सत्त्वापत्ति (5) असंसक्ति (6) पदार्थभावनी और (7) तुर्यगा इन सातों के अन्त में मुक्ति है जिसको प्राप्त कर लेने पर कोई दुःख नहीं रहता।

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

- (a) वेदांत (b) सांख्य  
(c) पूर्व मीमांसा (d) वैशेषिक

**Ans. (b) :** भारतीय दर्शन के छः प्रकारों में से सांख्य दर्शन है। इसकी स्थापना करने वाले मूल व्यक्ति कपिल कहे जाते हैं। इसकी सबसे प्रमुख धारणा सृष्टि के पुरुष और प्रकृति से बनी होने की है, यहाँ पुरुष (यानि जीवात्मा) चेतना। और दूसरा प्रकृति यानि (पंचमहाभूतों से बनी) जड़ है। योग शास्त्रों के ऊर्जा स्रोत (ईडा-पिंगला) शिव-शक्ति के सिद्धान्त इसके समानान्तर दिखते हैं।

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

- (a) अलम्बुषा (b) कुहू  
(c) कूर्म (d) शंखिनी

**Ans. (c) :** कूर्म नाड़ियों में नहीं आता। योग के सन्दर्भ में नाड़ी वह मार्ग है जिससे होकर शरीर की ऊर्जा प्रवाहित होती है। योग में यह माना जाता है कि नाड़ियाँ शरीर में स्थित नाड़ी चक्रों को जोड़ती हैं। कई ग्रंथों में 10 नाड़ियों को प्रमुख मानती हैं। इनमें से तीन का उल्लेख बार-बार मिलता है-ईडा, पिंगला और सुषुम्ना।

ये तीनों मेरुदण्ड से जुड़े हैं। इसके अलावा गांधारी- बाई आँख से, हस्तिजिह्वा- दाहिनी आँख से, पूषा- दाहिने कान से, यशस्विनी- बाएँ कान से, अलम्बुषा- सुख से, कुहू- जननांगों से तथा शंखिनी- गुदा से गुदा से जुड़ी होती है।

5. योगवासिष्ठानुसार, मनुष्य को विभिन्न लोकों में ले जाने का कार्य कौन करता है?

- (a) शुभेच्छा (b) विचारणा  
(c) सद्भावना (d) तनुमानसा

**Ans. (c) :** योगवासिष्ठानुसार ज्ञान योग के अन्तर्गत सात ज्ञान भूमिकाएँ होती हैं।

(1) शुभेच्छा (2) विचारणा (3) तनुमानसा (4) सत्त्वापत्ति  
(5) असंसक्ति (6) पदार्थभावनी और (7) तुर्यगा  
सद्भावना योग वसिष्ठानुसार ज्ञान भूमिका के अन्तर्गत नहीं आता है।

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

- (a) प्राण वायु (b) उदान वायु  
(c) व्यान वायु (d) समान वायु

**Ans. (b) :** प्रश्नोपनिषद् में कहा गया है "इष्टफलमेवोदानः। स एतं एजमानमहरहर्ब्रह्म गमयति।। उदान वायु ही यजमान को ब्रह्मलोक में ले जाता है।

प्रश्नोपनिषद् के अनुसार उदान वायु मनुष्य को विभिन्न लोकों में ले जाने का कार्य करता है। प्रश्नोपनिषद् में भी वायु को पाँच भागों में विभक्त किया गया है।

- (1) व्यान वायु (2) समान वायु (3) अपान वायु  
(4) उदान वायु (5) प्राण वायु

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

- (a) उपयुक्त आहार एवं विहार  
(b) उपयुक्त कर्म  
(c) उपयुक्त शयन व जागरण  
(d) युक्तिपूर्वक कर्म

**Ans. (d) :** श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार युक्तिपूर्वक कर्म योग सिद्ध नहीं होता है। योगसिद्ध के लिए भगवद्गीता के अध्याय 6 का 17वाँ श्लोक है।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु॥

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

जो खाने, सोनें, आमोद-प्रमोद तथा काम करने की आदतों में नियमित रहता है, वह योगभ्यास द्वारा समस्त भौतिक क्लेशों को नष्ट कर सकता है।

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

- (a) विद्या (b) अविद्या  
(c) दान (d) तप

**Ans. (a) :** ईशावास्योपनिषद् के अनुसार यह श्लोक ईशावास्योपनिषद् का 11वाँ श्लोक है जिसमें अमरता की प्राप्ति का उपाय विद्या बताया गया है।

**अविद्ययां मृत्युं तीर्त्वा विद्ययामृतमश्नुते॥**

अर्थात् वह कर्मों के अनुष्ठान से मृत्यु को पार करके ज्ञान के अनुष्ठान से अमृत को भोगता है अर्थात् अविनाशी आनन्दमय परब्रह्म पुरुषोत्तम को प्रत्यक्ष प्राप्त कर लेता है।

9. 'धारणासु च योग्यता मनसः' किसका परिणाम है?

- (a) ध्यान (b) प्रत्याहार  
(c) प्राणायाम (d) संयम

**Ans. (c) :** 'धारणासु च योग्यता मनसः' प्राणायाम का परिणाम है। प्राणायाम द्वारा श्वास-प्रश्वास की गतियों का प्रवाह पूरक, कुम्भक और रेचक द्वारा बह्यःअभ्यन्तर दोनों स्थानों से रोकना प्राणायाम कहलाता है। यहाँ आसन की सिद्धि के बाद प्राणायाम करना चाहिए।

10. "दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णा" किसका विशेष गुण है?

- (a) वशीकार वैराग्य (b) पर वैराग्य  
(c) ऋतम्भराप्रज्ञा (d) स्थितप्रज्ञ

**Ans. (a) :** "दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णा" वशीकार वैराग्यस्य विशेषणमस्ति अर्थात् दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णा वशीकार वैराग्य का विशेषण है। वशीकार वैराग्य का विस्तृत वर्णन पतञ्जलि के योगसूत्र में दिया गया है।

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

- (a) दृष्टा और दृश्य (b) मन और इन्द्रिय  
(c) आत्मा और परमात्मा (d) मन और बुद्धि

**Ans. (a) :** पतञ्जलि के अनुसार 'हेयहेतु' का संयोग 'दृष्टा और दृश्य' से है। पतञ्जलि ने हेयहेतु का कारण दृष्टा और दृश्य को माना है।

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

- (a) एकाग्रता परिणाम (b) निरोध परिणाम  
(c) समाधि परिणाम (d) धारणा परिणाम

**Ans. (d) :** दिये गये विकल्पों में से धारणा परिणाम परिणामात्रय में शामिल नहीं है।

परीणामत्रय के अन्तर्गत-

- (1) एकाग्रता परिणाम  
(2) निरोध परिणाम  
(3) संस्कार परिणाम आते हैं।

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

- (a) कूर्म नाडी संयम (b) सूर्य संयम  
(c) संस्कार संयम (d) कायरूप संयम

**Ans. (c) :** योगशास्त्र की शाखा में संस्कार संयम के द्वारा हम पूर्व जीवन का ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं अर्थात् संस्कार संयम पूर्ण जीवन का ज्ञान देने में समर्थ है।

14. "अस्मिता" का अभिप्राय \_\_\_\_\_ की एकात्मकता है।

- (a) मन और आत्मा (b) दृक् और दर्शनशक्ति  
(c) शरीर और इन्द्रिय (d) सुख और दुःख

**Ans. (b) :** "अस्मिता" का अभिप्राय दृक् और दर्शन शक्ति की एकात्मकता है।

योग के पंच क्लेशों में से अस्मिता एक क्लेश है।  
**अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशा पञ्च क्लेशाः**

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

- (a) श्रोत्र-आकाश संबंध पर संयम  
(b) श्रोत्र-अग्नि संबंध पर संयम  
(c) श्रोत्र-पृथ्वी संबंध पर संयम  
(d) श्रोत्र-वायु संबंध पर संयम

**Ans. (a) :** योगसूत्र के अनुसार, श्रवण की दैवीय शक्ति प्राप्त करने की विधि श्रोत्र-आकाश संबंध पर संयम है।

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

- (a) मेघ की ध्वनि (b) शंख की ध्वनि  
(c) घंटे की ध्वनि (d) भ्रमर की ध्वनि

**Ans. (a) :** हठयोगप्रदीपिका हठयोग से सम्बन्धित प्रसिद्ध ग्रन्थ है। इसके रचयिता गुरु गोरखनाथ के शिष्य स्वामी स्वात्माराम थे। यह हठयोग से प्राप्त ग्रंथों में सर्वाधिक प्रभावशाली ग्रन्थ है। हठ प्रदीपिका के अनुसार नादानुसंधान अभ्यास के प्रारम्भ में मेघ की ध्वनि सुनाई पड़ती है।

17. स्वात्माराम के अनुसार यम में कौन सा सर्वश्रेष्ठ है?

- (a) मिताहार (b) सत्य  
(c) अस्तेय (d) ब्रह्मचर्य

**Ans. (a) :** स्वात्माराम के अनुसार यम में मिताहार सर्वश्रेष्ठ है। मिताहार (मित + आहार) अर्थात् कम खाना, भोजन की मात्रा से सम्बन्धित योग की एक संकल्पना है। यह दस यमों में से एक है।

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

- (a) इन्द्रिय (b) प्राण  
(c) शरीर (d) बुद्धि

**Ans. (b) :** योगी स्वात्माराम के अनुसार योगसाधना में मन प्राण के साथ निकटस्थ रूप में संबद्ध रहता है। हठयोग प्रदीपिका में स्वात्माराम के अनुसार प्राण को ही प्रमुख कारण माना है।

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

- (a) रामायण (b) ब्रह्मसूत्र  
(c) कठोपनिषद (d) भगवद्गीता

**Ans. (d) :** भगवद्गीता में चारों प्रकार के व्यक्तियों का अध्याय 7 के 16वाँ श्लोक में उल्लेख किया गया है, जो इस प्रकार है।

**चतुर्विधा भजन्ते मां जनाः सुकृतिनोऽर्जुन।**

**आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थी ज्ञानी च भरतर्षभ॥**

भावार्थ- कृष्ण कहते हैं, अर्जुन से कि हे भरतश्रेष्ठ। चार प्रकार के पुणात्मा मेरी सेवा करते हैं-आर्त, जिज्ञासु, अर्थार्थी तथा ज्ञानी।

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

- (a) तीन (b) चार  
(c) पाँच (d) छः



**Ans. (\*)** : घेरण्ड संहिता के अनुसार दंत धौति के चार प्रकार होते हैं, श्लोक इस प्रकार है-

**“दंतमूलं जिह्वामूलं रंध्रं कर्णं युग्मयोः।  
कपालरन्ध्रं पचेते दन्त धौतिम विधीयते॥”**

दंत धौति में दांत, जीभ, दोनों के रंध्र का शोधन किया जाता है। यह चार प्रकार की होती है।

**नोट-** U.G.C. द्वारा पाँच प्रकार माना गया है परन्तु घेरण्ड संहिता में दंत धौति के चार प्रकार होती है।

**21. किस अनाज में सर्वाधिक रेशा पाया जाता है?**

- (a) चावल (b) गेहूँ  
(c) बाजरा (d) रागी

**Ans. (b)** : गेहूँ एक ऐसा अनाज है। जिसको दिये गये उत्तर में सभी अनाजों की अपेक्षा सर्वाधिक रेशा (Fibre) पाया जाता है। गेहूँ विभिन्न कम्पनी उत्पादों द्वारा रेशा युक्त आटा, और रेशा मुक्त आटा बनाती है।

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

- (a) एक (b) तीन  
(c) चार (d) छः

**Ans. (\*)** : निद्रा दो प्रकार की होती है- (1) रम निद्रा (2) नान-रम निद्रा। नॉन-रम निद्रा 2007 के A.A.S.M.(American Academy of Sleep Medicine) मानकों के अनुसार तीन चरण होते हैं। (1) N<sub>1</sub> (2) N<sub>2</sub> (3) N<sub>3</sub>

**नोट-** U.G.C. द्वारा इस प्रश्न में \* से प्रदर्शित किया है।

**23. ट्राइकुस्पिड वाल्व किसके बीच पाया जाता है?**

- (a) बायें अलिन्द एवं बायें निलय  
(b) दायें अलिन्द एवं दायें निलय  
(c) दायें अलिन्द एवं फुफ्फुस धमनी  
(d) बायें अलिन्द एवं फुफ्फुस धमनी

**Ans. (b)** : हृदय द्वारा रक्त का संचरण के लिए ट्राइकुस्पिड वाल्व दायें अलिन्द एवं दायें निलय के बीच पाया जाता है। यह वाल्व एक तरफ से दूसरी तरफ रक्त को भेजने के बाद बन्द होकर रक्त को रोकने का कार्य करता है।

**24. प्रोजेस्टेरॉन हार्मोन किस ग्रन्थि से स्त्रावित होता है?**

- (a) अण्डाशय से (b) एड्रीनल ग्रन्थि से  
(c) गुर्दों से (d) पैराथाइरायड ग्रन्थि से

**Ans. (a)** : प्रोजेस्टेरॉन हार्मोन अण्डाशय से श्रावित होता है। इसे गर्भावस्था हार्मोन भी कहा जाता है। महिलाओं में गर्भधारण करने से लेकर प्रसव होने तक इस हार्मोन का बहुत महत्व होता है। गर्भाशय से जिस जगह पर अण्डे निषेचित होते हैं।

**25. टी-3 हार्मोन किस अन्तःस्त्रावी ग्रन्थि से स्त्रावित होता है?**

- (a) पिट्यूटरी (b) पीनियल  
(c) थाइरायड (d) थाइमस

**Ans. (c)** : T<sub>3</sub> हार्मोन (Triiodothyronine) थाइरायड अन्तःस्त्रावी ग्रन्थि से श्रावित होता है। मुख्य दो थायरॉइड हार्मोन होती हैं T<sub>3</sub> और T<sub>4</sub> जिससे आपके शरीर के तापमान, उपापचय और हृदय गति को नियंत्रित करते हैं। थायरॉइड हार्मोन की मात्रा को अन्य हार्मोन द्वारा नियंत्रित किया जाता है। जिसे थायरॉइडस्टिम्युलेटिंग हार्मोन (TSH) कहा जाता है, जिसे दिमाग में पिट्यूटरी ग्रंथि से मुक्त किया जाता है।

**26. निम्नांकित में से कौन संयोजी ऊतक का उदाहरण है?**

- (a) हृद् पेशी (b) अरेखित पेशी  
(c) रक्त (d) प्लीहा

**Ans. (c)** : रक्त एक तरल संयोजी ऊतक द्रव है जो रक्त वाहिनियों के अन्दर विभिन्न अंगों में लगातार बहता रहता है। रक्त वाहिनियों में प्रवाहित होने वाला यह गाढ़ा कुछ चिपचिपा, लाल रंग का द्रव एक जीवित ऊतक है। यह प्लाज्मा और रक्त कणों से मिलकर बनाता है।

**27. 'सर्केडियन क्लॉक' मस्तिष्क के किस भाग में अवस्थित है?**

- (a) सेरेब्रम (b) सेरिबेलम  
(c) हाइपोथैलेमस (d) मेडुला अब्बान्गाटा

**Ans. (c)** : हाइपोथैलेमस मस्तिष्क का एक विभाग है। इसका सबसे महत्वपूर्ण भाग 'सर्केडियन क्लॉक' है जो पीयूष ग्रन्थि के माध्यम से तंत्रिका तन्त्र को अन्तःश्रावी तंत्र के साथ जोड़ने का कार्य करता है।

**28. प्रज्ञापराध में सम्मिलित नहीं है:**

- (a) धी भ्रंश (b) धृति भ्रंश  
(c) मनोवृत्ति भ्रंश (d) स्मृति भ्रंश

**Ans. (c)** : प्रज्ञापराध के अन्तर्गत धी भ्रंश, धृत भ्रंश, स्मृति भ्रंश आदि आते हैं। परन्तु मनोवृत्ति भ्रंश प्रज्ञापराध में नहीं आते।

**29. मेटाबोलिक सिन्ड्रोम में क्या नहीं होता है?**

- (a) उच्चरक्तचाप (b) उदरगत मोटापा  
(c) डिसलिपिडीमिया (d) हाइपरथाइरॉयडिज्म

**Ans.(d)**: उपापचय (Metabolism) सिन्ड्रोम में हाइपरथाइरॉयडिज्म नहीं होता है। चपापचय जीवों में जीवनयापन के लिए होने वाली रसायनिक प्रक्रियाओं को कहते हैं। ये प्रक्रियाएँ जीवों को बढ़ाने और प्रजनन करके अपनी रचना को बनाए रखने और उनके पर्यावरण के प्रति सजग रहने में मदद करती हैं।

**30. तनाव निम्नलिखित में से किसके माध्यम से अनैच्छिक अंगों में अतिसक्रियता लाता है?**

- (a) मेरूदण्ड तंत्रिकाओं का समूह  
(b) कपाल तंत्रिकाओं का समूह  
(c) सिम्पेथेटिक तंत्रिकाएं  
(d) पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिकाएं

**Ans. (c)** : मनुष्य के विविध अंगों और मस्तिष्क के बीच संबंध स्थापित करने के लिए तागे से भी पतले अनेक स्नायुतंतु (नर्व फाइबर) होते हैं। जिसे अनुकंपी तंत्रिकातंत्र (Sympathetic nerves) कहते हैं। व्यक्ति में तनाव सिम्पेथेटिक तंत्रिकाएं अनैच्छिक अंगों को अतिसक्रियता लाता है।

**31. किसी छोटी योग कक्षा के लिए विद्यार्थियों के बैठने की सर्वाधिक उत्तम व्यवस्था निम्नलिखित में से कौन हो सकती है?**

- (a) सीधी पंक्ति (b) वृत्ताकार रूप  
(c) अर्द्ध-वृत्ताकार रूप (d) द्वि-वृत्तीय रूप

**Ans. (c)** : योग की कक्षा के लिए विद्यार्थियों के बैठने की सर्वाधिक उत्तम व्यवस्था अर्द्ध-वृत्ताकार रूप में हो सकती है। अर्ध वृत्ताकार में विद्यार्थियों के बैठने से योग की कक्षा में विद्यार्थियों को शिक्षक द्वारा बताए गये सभी तरीकों को विद्यार्थी सही तरीके से समझ सकता है।





32. किसी विद्यार्थी द्वारा किसी विशिष्ट योग अभ्यास को सीखना निम्नलिखित में से किस पर निर्भर करता है?

- (a) प्रशिक्षक की एकाग्रता पर  
(b) प्रशिक्षक की शक्ति पर  
(c) प्रशिक्षक के स्पष्ट प्रशिक्षण पर  
(d) प्रशिक्षक के आत्मविश्वास पर

**Ans. (c) :** विद्यार्थी द्वारा किसी विशिष्ट योग अभ्यास को सीखना प्रशिक्षक के स्पष्ट प्रशिक्षण पर निर्भर करता है। प्रशिक्षक अपने विद्यार्थियों सिखाने के लिए स्पष्ट योग अभ्यास तथा सही तरीका बताता है।

33. प्रक्षाध्यान ध्यान की ऐसी पद्धति है जिसमें अभ्यास किया जाता है:

- (a) विचारों के प्रत्यक्षण का (b) एकाग्रता के प्रत्यक्षण का  
(c) वस्तुओं के प्रत्यक्षण का (d) स्वप्नों के प्रत्यक्षण का

**Ans. (\*) :** प्रक्षाध्यान ध्यान की एक पद्धति है जिसका उद्देश्य व्यक्तित्व में समग्र परिवर्तन के माध्यम से सकारात्मक अनुवशिक और व्यवहारिक परिवर्तन लाने का लक्ष्य है। हालांकि प्राथमिक ध्यान की तकनीक प्राचीन दर्शन के ज्ञान से ली गई है, यह प्रामाणिक रूप से वर्तमान वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर आधारित है।

34. भावातीत ध्यान का प्रतिपादन किसने किया था?

- (a) स्वामी रामदेव (b) महर्षि दयानन्द  
(c) स्वामी शिवानन्द (d) महर्षि महेश योगी

**Ans. (d) :** भावातीत ध्यान (Transcendentat Meditation) टी.एम. तकनीक नामक मूकमंत्र ध्यान के एक विशिष्ट रूप को संदर्भित करता है और आमतौर पर परम्परिक ध्यान आंदोलन का गठन करने वाले संगठनों के लिए कम होता है। महर्षि महेश योगी ने 1950 के दशक के मध्य में भारत में भावातीत ध्यान तकनीक और भावातीत आंदोलन की शुरुआत की।

35. शिक्षण का उद्देश्य मुख्यतः \_\_\_\_\_ लाना है।

- (a) वातावरण में बदलाव (b) विषय में बदलाव  
(c) विद्यार्थी में बदलाव (d) शिक्षक में बदलाव

**Ans. (c) :** शिक्षण का उद्देश्य मुख्यतः विद्यार्थी में बदलाव लाना है। शिक्षण पद्धति जितनी सही और प्रभावी होगी उतना ही विद्यार्थियों में बदलाव आयेगा।

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

- (a) पारम्परिक गुरुकुल शिक्षण  
(b) कक्षा कथ शिक्षण  
(c) अभ्यास आधारित योग शिक्षण  
(d) सिद्धांत आधारित योग शिक्षण

**Ans. (a) :** मूल्य शिक्षा प्रदान करने की सर्वाधिक विश्वसनीय विधि पारम्परिक गुरुकुलशिक्षण हो सकती है। क्योंकि ऐसे विद्यालय जहाँ विद्यार्थी अपने परिवार से दूर गुरु के परिवार का हिस्सा बनकर शिक्षा प्राप्त करता है। भारत के प्राचीन इतिहास में ऐसे विद्यालय का बहुत महत्व था।

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

- (a) प्रि-मेन्सट्रुअल सिन्ड्रोम (b) मीनोपॉजल सिन्ड्रोम  
(c) मेटाबोलिक सिन्ड्रोम (d) नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम

**Ans. (b) :** हॉट फ्लेश, बाधित निद्रा तथा भावात्मक परिवर्तन मीनोपॉजल सिन्ड्रोम विशिष्ट लक्षण है। रजोनिवृत्ति (मीनोपॉजल सिन्ड्रोम में) वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से एक महिला मासिक धर्म की प्रक्रिया से गुजरती है। यह जीवन का एक सामान्य हिस्सा है और इसे बीमारी नहीं माना जाता है।

38. क्रिया योग में सम्मिलित हैं:

- (1) स्वाध्याय (2) तप  
(3) अविद्या (4) ईश्वर प्राणिधान

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (d) :** सही सुमेलित है-

- (1) तप (2) स्वाध्याय (3) ईश्वर प्राणिधान

39. जैन दर्शन तीन रत्नों का उपदेश देता है:

- (1) सम्यक् ज्ञान (2) सम्यक् चरित्र  
(3) सम्यक् दर्शन (4) सम्यक् वाक्

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (a) :** सही सुमेलित है-

- (1) सम्यक् ज्ञान (2) सम्यक् चरित्र (3) सम्यक् दर्शन

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

- (1) शताधिक आयु के पुत्र और पौत्रादि  
(2) गौ, हाथी, अश्वदि  
(3) भूमण्डल का साम्राज्य  
(4) आत्म ज्ञान

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

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

**Ans. (a) :** सही सुमेलित है-

- (1) शताधिक आयु के पुत्र और पौत्रादि।  
(2) गौ, हाथी, अश्वदि।  
(3) भूमण्डल का साम्राज्य।

41. इडा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ियों को क्रमशः किस रूप में जाना जाता है?

- (1) सरस्वती (2) गंगा  
(3) यमुना (4) कावेरी

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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





Ans. (a) : सही सुमेलित है-

- (1) गंगा (2) यमुना (3) सरस्वती

42. भगवद्गीता के अनुसार सात्विक आहार के गुण हैं:

- (1) सुख और प्रीतिवर्धक  
(2) उष्ण और लवणीय  
(3) आयु और बुद्धिवर्धक  
(4) चिन्ता और व्याधिकारी

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

Ans. (b) : सही सुमेलित है-

- (1) सुख और प्रीतिवर्धक (2) आयु और बुद्धिवर्धक।

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

- (1) भक्ति (2) दीर्घकाल  
(3) निरंतरता (4) स्वाध्याय

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

Ans. (a) : सही सुमेलित है-

- (1) दीर्घकाल (2) निरंतरता।

44. सहभुवः के अंतर्गत निम्नलिखित में से कौन से सम्मिलित नहीं हैं?

- (1) दीर्घकाल (2) श्वास  
(3) सत्यान (4) अनवस्थितत्व

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

Ans. (b) : सही सुमेलित है-

- (1) सत्यान (2) अनवस्थितत्व

45. वात प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए आहार के कौन से प्रकार लाभदायी नहीं हैं?

- (1) शीत (2) स्निग्ध  
(3) रूक्ष (4) गुरु

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

Ans. (d) : सही सुमेलित है-

- (1) शीत (2) रूक्ष

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

- (1) प्रयास (2) उत्साह  
(3) साहस (4) नियमाग्रह

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

Ans. (b) : सही सुमेलित है-

- (1) उत्साह (2) साहस

47. हठ प्रदीपिका के अनुसार दस मुद्राओं में कौन-सी सम्मिलित नहीं हैं?

- (1) महाबन्ध (2) महामद्रा  
(3) शाम्भवी मुद्रा (4) अश्विनी मुद्रा

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

Ans. (c) : सही सुमेलित है-

- (1) शाम्भवी मुद्रा (2) अश्विनी मुद्रा

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

- (1) सीत्कारी प्राणायाम (2) शीतली प्राणायाम  
(3) विपरीतकरणी मुद्रा (4) खेचरी मुद्रा

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

Ans. (d) : सही सुमेलित है-

- (1) सीत्कारी प्राणायाम  
(2) शीतली प्राणायाम  
(3) खेचरी मुद्रा

49. अरेखित पेशियाँ पाई जाती हैं:

- (1) हृदय के अतिरिक्त सभी अनैच्छिक अंगों में  
(2) आँतों और यकृत में  
(3) हृदय में  
(4) हाथ एवं पैर में

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

Ans. (a) : सही सुमेलित है-

- (1) हृदय के अतिरिक्त सभी अनैच्छिक अंगों में।  
(2) आँतों और यकृत में।

50. प्राणी कोशिका झिल्ली में पाये जाते हैं:

- (1) फास्फोलिपिड (2) ग्लोब्यूलर प्रोटीन  
(3) कार्बोहाइड्रेट (4) कैल्शियम

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

Ans. (\*) : सही सुमेलित है-

- (1) फास्फोलिपिड (2) ग्लोब्यूलर प्रोटीन

नोट- U.G.C. द्वारा इस प्रश्न का उत्तर \* द्वारा प्रदर्शित किया है।

51. ऊर्जा के समृद्ध स्रोत क्या हैं?

- (1) वसा (2) कार्बोहाइड्रेट  
(3) प्रोटीन (4) विटामिन

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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



**Ans. (\*) :** नोट- कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन में समृद्ध या सबसे अधिक पर्याप्त ऊर्जा पायी जाती है परन्तु वसा भी ऊर्जा का स्रोत है वसा द्वारा अन्तिम अवस्था में ऊर्जा प्राप्त होती है।

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

- (1) कृष्णाण्ड (2) पेट्रोल  
(3) लकुच (4) कुलत्थ

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (c) :** सही संयोजन है-

- (1) कृष्णाण्ड (2) लकुच (3) कुलत्थ

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

- (1) निम्न रक्तचाप (2) उच्च रक्तचाप  
(3) हार्निया (4) मोटापा

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (d) :** सही सुमेलित है-

- (1) उच्च रक्तचाप (2) हार्निया

54. शशांकासन किस रोग में निषिद्ध है?

- (1) बर्टिगो (2) स्लिप डिस्क  
(3) कब्ज (4) मधुमेह

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (b) :** सही सुमेलित है-

- (1) बर्टिगो (2) स्लिप डिस्क

55. किसने व्यक्तित्व के मानवीय दृष्टिकोण को विकसित किया?

- (1) कार्ल जुंग (2) अल्बर्ट बन्दुरा  
(3) कार्ल रोजर्स (4) अब्राहम मैस्लो

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (c) :** सही सुमेलित है-

- (1) कार्ल रोजर्स। (2) अब्राहम मैस्लो।

56. स्मृति के तीन चरण हैं:

- (1) पुनर्प्राप्ति (2) कूटबद्ध करना  
(3) पूर्वाभ्यास (4) संग्रहण

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (c) :** सही सुमेलित है-

- (1) कूटबद्ध करना। (2) संग्रहण (3) पुनर्प्राप्ति

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

- (1) सम्पन्न समाज  
(2) शांतिपूर्ण समाज  
(3) स्वस्थ समाज  
(4) राजनीतिक रूप से स्थिर समाज

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (b) :** सही सुमेलित है-

- (1) शांतिपूर्ण समाज (2) स्वस्थ समाज

58. घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति के प्रकार हैं:

- (1) शीतक्रम (2) वातसार  
(3) वाहिनूसान (4) व्युत्क्रम

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (b) :** सही सुमेलित है-

- (1) शीतक्रम (2) व्युत्क्रम

59. हठयोगप्रदीपिका के अनुसार महावेध मुद्रा दूर करती है?

- (1) झुर्रियाँ (2) अनिद्रा  
(3) बाल-पकना (4) कम्पन

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (d) :** सही सुमेलित है-

- (1) झुर्रियाँ (2) बाल-पकना (3) कम्पन

60. लिखित पाठ योजना के लाभ अधिकांशतया होते हैं:

- (1) शिक्षक के चिंतन को व्यवस्थित करने में  
(2) शिक्षक का आत्मविश्वास बढ़ाने में  
(3) छात्र की क्षमता समझने में  
(4) शिक्षण के लक्ष्यों को बनाए रखने में

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

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

**Ans. (d) :** सही सुमेलित है-

- (1) शिक्षक के चिंतन को व्यवस्थित करने में।  
(2) शिक्षक का आत्मविश्वास बढ़ाने में।  
(3) शिक्षक के लक्षण बनाये रखने में।

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

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





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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।
- (b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।
- (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

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

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।
- (b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या है।
- (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं लेकिन तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।

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

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

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।
- (b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।
- (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

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

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।
- (b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।
- (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

अभिकथन (A): स्वस्थ जीवन शैली के लिए योगिक आहार वांछित है।

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।
- (b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।
- (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (b) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

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

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।
- (b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।





- (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

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

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या है।  
(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (b) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

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

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या है।  
(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (b) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

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

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

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

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

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

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही व्याख्या है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) का सही व्याख्या नहीं है।  
(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

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

- (1) मिताहार (2) स्थान  
(3) नाडी शोधन (4) काल

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

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

**Ans. (c) :** सही क्रम है-

- (1) स्थान (2) काल  
(3) मिताहार (4) नाडी शोधन

72. निम्नलिखित सिद्धियों को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

- (1) वार्ता (2) श्रावण  
(3) आदर्श (4) आस्वाद  
(5) वेदना

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

- (a) (1), (2), (3), (5), (4)  
(b) (2), (5), (3), (4), (1)  
(c) (2), (3), (4), (1), (5)  
(d) (5), (3), (2), (4), (1)

**Ans. (b) :** सही क्रम है-

- (1) श्रावण (2) वेदना (3) आदर्श  
(4) आस्वाद (5) वार्ता





73. निम्नलिखित को उचित क्रम में व्यवस्थित करें:

- (1) विपर्यय (2) विकल्प  
(3) प्रमाण (4) स्मृति  
(5) निद्रा

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

- (a) (3), (2), (1), (5), (4)  
(b) (1), (2), (3), (4), (5)  
(c) (3), (1), (2), (4), (5)  
(d) (3), (1), (2), (5), (4)

Ans. (c) : सही क्रम है-

- (1) प्रमाण (2) विपर्यय (3) विकल्प  
(4) निद्रा (5) स्मृति

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

- (1) शोषण (2) संचालन  
(3) धूम वर्ण (4) संचार  
(5) स्पर्श

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

- (a) (2), (4), (5), (3), (1)  
(b) (2), (4), (1), (5), (3)  
(c) (4), (2), (5), (1), (3)  
(d) (4), (5), (1), (3), (2)

Ans. (c) : सही क्रम है-

- (1) संचार (2) संचालन (3) स्पर्श  
(4) शोषण (5) धूम वर्ण

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

- (1) वैखरी (2) मध्यमा  
(3) परा (4) मातृका  
(5) पश्यन्ती

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

- (a) (3), (2), (5), (1), (4)  
(b) (2), (5), (2), (1), (4)  
(c) (5), (3), (1), (4), (2)  
(d) (1), (2), (3), (5), (2)

Ans. (b) : सही क्रम है-

- (1) परा (2) पश्यन्ती (3) मध्यमा  
(4) वैखरी (5) मातृका

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

- (1) सेरुल कशेरुकाएँ (2) लंबर कशेरुकाएँ  
(3) सर्वाङ्कल कशेरुकाएँ (4) थोरैसिक कशेरुकाएँ  
सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

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

Ans. (c) : सही क्रम है-

- (1) सर्वाङ्कल कशेरुकाएँ (2) थोरैसिक कशेरुकाएँ  
(3) लंबर कशेरुकाएँ (4) सेरुल कशेरुकाएँ

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

- (1) आसक्ति (2) क्रोध  
(3) काम (4) सांसारिक विषयों के बारे में सोचना

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें:

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

Ans. (b) : सही क्रम है-

- (1) सांसारिक विषयों के बारे में सोचना  
(2) आसक्ति  
(3) काम  
(4) क्रोध

78. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें:

- |                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| सूची-I                          | सूची-II         |
| A. समत्वं योग उच्चते            | (i) गीता-2/50   |
| B. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः       | (ii) गीता-2/48  |
| C. योगः कर्मसु कौशलम्           | (iii) गीता-6/23 |
| D. दुःख संयोगवियोगयोग-संज्ञितम् | (iv) गीता-1/2   |

कूट :

- |     |      |      |       |       |     |       |       |      |      |
|-----|------|------|-------|-------|-----|-------|-------|------|------|
|     | A    | B    | C     | D     |     | A     | B     | C    | D    |
| (a) | (i)  | (ii) | (iii) | (iv)  | (b) | (iii) | (i)   | (iv) | (ii) |
| (c) | (ii) | (iv) | (i)   | (iii) | (d) | (iv)  | (iii) | (ii) | (i)  |

Ans. (c) : सही सुमेलित है-

- A. समत्वं योग उच्चते - गीता-2/48  
B. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः - योगसूत्र 1/2  
C. योगः कर्मसु कौशलम् - गीता 2/50  
D. दुःख संयोगवियोगयोगसंज्ञितम् - गीता 6/23

79. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें:

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| सूची-I         | सूची-II            |
| (सिद्धांत)     | (दर्शन)            |
| A. सत्कार्यवाद | (i) जैन दर्शन      |
| B. विवर्तवाद   | (ii) सांख्य दर्शन  |
| C. स्याद्वाद   | (iii) बौद्ध दर्शन  |
| D. क्षण भंगवाद | (iv) वेदान्त दर्शन |

कूट:

- |     |      |       |      |       |     |       |      |       |      |
|-----|------|-------|------|-------|-----|-------|------|-------|------|
|     | A    | B     | C    | D     |     | A     | B    | C     | D    |
| (a) | (i)  | (iii) | (ii) | (iv)  | (b) | (iii) | (ii) | (iv)  | (i)  |
| (c) | (ii) | (iv)  | (i)  | (iii) | (d) | (iv)  | (i)  | (iii) | (ii) |

Ans. (c) : सही सुमेलित है-

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| सूची-I         | सूची-II         |
| (सिद्धान्त)    | (दर्शन)         |
| A. सत्कार्यवाद | - सांख्य दर्शन  |
| B. विवर्तवाद   | - वेदान्त दर्शन |
| C. स्याद्वाद   | - जैन दर्शन     |
| D. क्षण भंगवाद | - बौद्ध दर्शन   |



80. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें:

सूची-I	सूची-II
A. जाग्रत अवस्था	(i) उकार
B. स्वप्न अवस्था	(ii) अमात्र
C. सुषुप्ति अवस्था	(iii) अकार
D. तुरीया अवस्था	(iv) मकार

कूट :

A B C D	A B C D
(a) (i) (ii) (iv) (iii)	(b) (iii) (i) (ii) (iv)
(c) (iii) (i) (iv) (ii)	(d) (ii) (iii) (iv) (i)

Ans. (c) : सही सुमेलित है-

A. जाग्रत अवस्था	- अकार
B. स्वप्न अवस्था	- उकार
C. सुषुप्ति अवस्था	- मकार
D. तुरीया अवस्था	- अमात्र

81. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें:

सूची-I (टीका)	सूची-II (लेखक)
A. तत्त्ववैशारदी	(i) रामानन्द यति
B. योगवार्तिका	(ii) वाचस्पति मिश्र
C. मणिप्रभा	(iii) सदाशिवेन्द्र सरस्वती
D. योगसुधाकर	(iv) विज्ञानभिक्षु

कूट :

A B C D	A B C D
(a) (i) (iii) (iv) (ii)	(b) (ii) (iv) (i) (iii)
(c) (iii) (i) (ii) (iv)	(d) (iv) (ii) (iii) (i)

Ans. (b) : सही सुमेलित है-

A. तत्त्ववैशारदी	- वाचस्पति मिश्र
B. योगवार्तिका	- विज्ञानभिक्षु
C. मणिप्रभा	- रामानन्दयति
D. योगसुधाकर	- सदाशिवेन्द्र सरस्वती

82. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें:

सूची-I (अभ्यास)	सूची-II (परिणाम)
A. अपर वैराग्य	(i) असम्प्रज्ञात समाधि
B. क्रिया योग	(ii) कैवल्य
C. पर वैराग्य	(iii) क्लेशतनुकरण
D. असम्प्रज्ञात समाधि	(iv) सम्प्रज्ञात समाधि

कूट :

A B C D	A B C D
(a) (i) (ii) (iii) (iv)	(b) (ii) (iv) (i) (iii)
(c) (iv) (iii) (ii) (i)	(d) (iv) (iii) (iv) (ii)

Ans. (d) : सही सुमेलित है-

A. अपर वैराग्य	- सम्प्रज्ञात समाधि
B. क्रिया योग	- क्लेशतनुकरण
C. पर वैराग्य	- असम्प्रज्ञात समाधि
D. असम्प्रज्ञात समाधि	- कैवल्य

83. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें (घेरण्ड संहिता के अनुसार) और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें:

सूची-I	सूची-II
A. ध्यान योग समाधि	(i) खेचरी मुद्रा
B. नाद योग समाधि	(ii) योनि मुद्रा
C. रसानन्द योग समाधि	(iii) शाम्भवी मुद्रा
D. लयसिद्धि समाधि	(iv) भ्रामरी मुद्रा

कूट :

A B C D	A B C D
(a) (i) (iii) (iv) (ii)	(b) (ii) (i) (iii) (iv)
(c) (iii) (iv) (i) (ii)	(d) (iv) (ii) (iii) (i)

Ans. (\*) : नोट- उत्तर में कूट का सही मिलान नहीं किया गया है। U.G.C. द्वारा इस उत्तर में \* लगाया गया है।

84. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें:

सूची-I	सूची-II
A. एंडरसन	(i) बहु-बुद्धिलब्धता का सिद्धान्त
B. गार्डनर	(ii) बुद्धि का सिद्धान्त
C. स्ट्रेनबर्ग	(iii) बुद्धि का जैव-पारिस्थितिकीय सिद्धान्त
D. सेसी	(iv) बुद्धि का त्रितंत्रीय सिद्धान्त

कूट :

A B C D	A B C D
(a) (ii) (i) (iv) (iii)	(b) (iv) (ii) (i) (iii)
(c) (iv) (i) (iii) (ii)	(d) (iii) (iv) (ii) (i)

Ans. (a) : सही सुमेलित है-

A. एंडरसन	- बुद्धि का सिद्धान्त
B. गार्डनर	- बहु-बुद्धिलब्धता का सिद्धान्त
C. स्ट्रेनबर्ग	- बुद्धि का त्रितंत्रीय सिद्धान्त
D. सेसी	- बुद्धि का जैव-पारिस्थितिकीय सिद्धान्त

85. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें:

सूची-I	सूची-II
A. विटामिन बी <sub>1</sub>	(i) पेलाग्रा
B. विटामिन बी <sub>2</sub>	(ii) बेरीबेरी
C. विटामिन बी <sub>12</sub>	(iii) एंगुलर स्टेमेटाइडिस
D. विटामिन बी <sub>3</sub>	(iv) मेगेलोब्लास्टिक एनीमिया

कूट :

A B C D	A B C D
(a) (i) (iii) (iv) (ii)	(b) (i) (iv) (iii) (ii)
(c) (ii) (iii) (i) (iv)	(d) (ii) (iii) (iv) (i)

Ans. (d) : सही सुमेलित है-

A. विटामिन बी <sub>1</sub>	- बेरी-बेरी
B. विटामिन बी <sub>2</sub>	- एंगुलर स्टेमेटाइडिस
C. विटामिन बी <sub>12</sub>	- मेगेलोब्लास्टिक एनीमिया
D. विटामिन बी <sub>3</sub>	- पेलाग्रा



86. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें:

सूची-I

- A. मोटापा  
B. सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलोसिस  
C. मधुमेह  
D. गर्भावस्था

सूची-II

- (i) भुजंगासन  
(ii) तितलीआसन  
(iii) नौकासन  
(iv) अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

कूट :

- |     |       |       |      |      |     |       |      |      |       |
|-----|-------|-------|------|------|-----|-------|------|------|-------|
| A   | B     | C     | D    | A    | B   | C     | D    |      |       |
| (a) | (iii) | (ii)  | (iv) | (i)  | (b) | (iii) | (i)  | (iv) | (ii)  |
| (c) | (i)   | (iii) | (ii) | (iv) | (d) | (i)   | (ii) | (iv) | (iii) |

Ans. (b) : सही सुमेलित है-

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| A. मोटापा                  | - नौकासन                |
| B. सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलोसिस | - भुजंगासन              |
| C. मधुमेह                  | - अर्द्धमत्स्येन्द्रासन |
| D. गर्भावस्था              | - तितलीआसन              |

87. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें:

सूची-I

- A. नेति  
B. धौति  
C. बस्ति  
D. त्राटक

सूची-II

- (i) तन्द्रा रोग  
(ii) जत्रूर्ध्व रोग  
(iii) श्वास रोग  
(iv) गुल्म रोग

कूट:

- |     |     |       |      |       |     |      |       |      |      |
|-----|-----|-------|------|-------|-----|------|-------|------|------|
| A   | B   | C     | D    | A     | B   | C    | D     |      |      |
| (a) | (i) | (iii) | (iv) | (ii)  | (b) | (ii) | (iii) | (i)  | (iv) |
| (c) | (i) | (ii)  | (iv) | (iii) | (d) | (ii) | (iii) | (iv) | (i)  |

Ans. (d) : सही सुमेलित है-

- |           |                  |
|-----------|------------------|
| A. नेति   | - जत्रूर्ध्व रोग |
| B. धौति   | - श्वास रोग      |
| C. बस्ति  | - गुल्म रोग      |
| D. त्राटक | - तन्द्रा रोग    |

88. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें:

सूची-I

- A. व्याख्यान विधि  
B. समूह-चर्चा विधि  
C. प्रदर्शन विधि  
D. निर्देशित-अभ्यास विधि

सूची-II

- (i) कौशल  
(ii) गृह कार्य  
(iii) औपचारिक शिक्षण  
(iv) समाधान

कूट:

- |     |       |      |      |       |     |      |       |      |     |
|-----|-------|------|------|-------|-----|------|-------|------|-----|
| A   | B     | C    | D    | A     | B   | C    | D     |      |     |
| (a) | (ii)  | (i)  | (iv) | (iii) | (b) | (iv) | (iii) | (ii) | (i) |
| (c) | (iii) | (iv) | (i)  | (ii)  | (d) | (ii) | (iii) | (iv) | (i) |

Ans. (c) : सही सुमेलित है-

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| A. व्याख्यान विधि        | - औपचारिक शिक्षण |
| B. समूह चर्चा विधि       | - समाधान         |
| C. प्रदर्शन विधि         | - कौशल           |
| D. निर्देशित-अभ्यास विधि | - गृह कार्य      |

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

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

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

89. प्राणायाम का निम्नलिखित में से कौन सा एक प्रकार नहीं है?

- (a) बाह्यवृत्ति  
(b) स्तंभवृत्ति  
(c) मनोवृत्ति  
(d) आभ्यांतर वृत्ति

Ans. (c) : प्राणायाम का अभिप्राय श्वास-प्रश्वास का विनियमन है। यह चार प्रकार का होता है, इनमें बाह्यवृत्ति, आभ्यांतरवृत्ति, स्तंभवृत्ति और बाह्याभ्यांतर विषयाक्षेपी। प्रश्नानुसार मनोवृत्ति प्राणायाम का एक प्रकार नहीं है।

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

- (a) यम  
(b) नियम  
(c) धारणा  
(d) ध्यान

Ans. (c) : महर्षि पतंजलि के अनुसार योग के आठ अंग होते हैं। (1) यम (सार्वभौमिक नैतिक निर्देशक) (2) नियम (अनुशासन द्वारा आत्मशुद्धि) (3) आसन (4) प्राणायाम (प्राण का लयात्मक नियंत्रण) (5) प्रत्याहार (इन्द्रियों का निग्रह और समग्र वशीकरण) (6) धारणा (7) समाधि (परम चेतना की स्थिति)

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

- (a) यम  
(b) आसन  
(c) नियम  
(d) प्राणायाम

Ans. (b) : अष्टांग योग का तीसरा अंग आसन है। आसन के अभ्यास से स्थिरता और सुख प्राप्त होते हैं। तथा व्यक्ति ताप-शीत, प्यास-भूख, राग-द्वेष आदि के द्वंदों से आसानी से प्रभावित नहीं होता है।



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

- (a) यम (b) नियम  
(c) प्राणायाम (d) प्रत्याहार

**Ans. (d) :** प्रत्याहार इन्द्रियों, मन और चेतना का बाह्य विषयों से उनके सम्पर्क का निग्रह करने, और उन्हें अंदर आत्मा की ओर खींचने का अभ्यास है।

93. अपरिग्रह निम्नलिखित में से किसके अंतर्गत सम्मिलित है?

- (a) नियम (b) यम  
(c) अंतरंग योग (d) समाधि

**Ans. (b) :** पतञ्जलि के अष्टांग योग या आठ अंग में यम आता है, तथा यम के अन्तर्गत अपरिग्रह आता है। जिसमें (1) अहिंसा (2) सत्य, (3) आस्तेय (5) ब्राह्मचर्य (5) अपरिग्रह।

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

- (a) प्राणायाम (b) प्रत्याहार  
(c) यम (d) आसन

**Ans. (a) :** प्राणायाम ज्ञान के प्रकाश के ऊपर पड़े आवरण को हटाता है और मन को धारण के लिए समर्थ बनाता है।

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

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

95. द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया?

- (a) 21 जून, 2014 (b) 21 जून, 2015  
(c) 21 जून, 2016 (d) 21 जून, 2017

**Ans. (c) :** द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन 21 जून 2016 को कैपिटल कॉम्प्लेक्स, चंडीगढ़ में किया गया, जिसमें 30,000 से अधिक लोग हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्रमोदी के साथ सम्मिलित हुए।

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

- (a) स्वास्थ्य के लिए योग  
(b) काया एवं कायातीत के लिए योग  
(c) समग्र स्वास्थ्य के लिए योग  
(d) सामंजस्य एवं शान्ति के लिए

**Ans. (b) :** विज्ञान भवन, नई दिल्ली में 21 एवं 22 जून 2016 को "काया एवं कायातीत के लिए योग" विषय पर दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित हुई।

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

- (a) 35,985 प्रतिभागी व 84 देश  
(b) 35,895 प्रतिभागी व 82 देश  
(c) 35,585 प्रतिभागी व 86 देश  
(d) 35,985 प्रतिभागी व 85 देश

**Ans. (a) :** आयुष मंत्रालय ने 21 जून 2015 को राजपथ, नई दिल्ली में प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का सफल आयोजन किया। इस समारोह में दो गिनिज विश्व रिकार्ड बने तथा 35,989 प्रतिभागियों के साथ सबसे बड़ा योग सत्र तथा एक ही योग अभ्यास में सर्वाधिक देशों (84) के नागरिकों की प्रतिभागिता रही।

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

- (a) 27 सितम्बर, 2014 (b) 11 सितम्बर, 2014  
(c) 27 दिसम्बर, 2014 (d) 11 दिसम्बर, 2014

**Ans. (d) :** संयुक्त राष्ट्र महासभा के 193 सदस्यों ने 11 दिसम्बर 2014 "अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस" मनाने के संकल्प अनुमोदित किया।

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

- (a) 100 (b) 160  
(c) 150 (d) 200

**Ans. (c) :** 150 दिव्यों ने पहली बार कैपिटल कॉम्प्लेक्स, चंडीगढ़ में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह में सामान्य योग अभ्यास क्रम का प्रदर्शन किया।

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

- (a) मन और शरीर (b) विचार और कर्म  
(c) मानव और प्रकृति (d) विचार और स्वप्न

**Ans. (d) :** योग अभ्यास मन एवं शरीर, विचार एवं कर्म, आत्म संयम एवं पूर्णता की एकाग्रता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। परन्तु प्रश्नानुसार विचार और स्वप्न योग के बीच सामंजस्य स्थापित नहीं करता है।





## यूजीसी NTA नेट/जेआरएफ परीक्षा, दिसम्बर-2018

### योग (YOGA)

#### व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

- 1. 'ध्यानं निर्विषयं मनः' का सम्बन्ध है**

(a) ब्रह्मसूत्र से (b) सांख्यसूत्र से  
(c) न्यायसूत्र से (d) योगसूत्र से

**Ans : (b)** 'ध्यानं निर्विषयं मनः' का सम्बन्ध सांख्यसूत्र से है। सांख्यसूत्र के अनुसार-ध्यान, मन का विषय रहित हो जाना।  
● स्वामी दर्शनानन्द सरस्वती के अनुसार-जिसमें मन निर्विषय हो जाय उसी का नाम ध्यान है और यह ध्यान नहीं समाधि का लक्षण है। अब समाधि और सुषुप्ति के भेद को दिखाते हैं।
- 2. 'सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः' का वर्णन निम्नलिखित में है:**

(a) मैत्रायण्युपनिषद् (b) कठोपनिषद्  
(c) योगशिखोपनिषद् (d) कैवल्योपनिषद्

**Ans : (c)** 'सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः' का वर्णन योगशिखोपनिषद् में है।
- 3. ईशोपनिषद् के अनुसार, साधक कब शोक व मोह रहित हो जाता है ?**

(a) सब प्राणियों के प्रति दया भावना से  
(b) सब मनुष्यों से प्रेम करने पर  
(c) सब मनुष्यों के प्रति करुणा की भावना से  
(d) सब प्राणियों के प्रति आत्मभाव भावना से

**Ans : (d)** ईशोपनिषद् के अनुसार, साधक तब शोक व मोह रहित हो जाता है जब सब प्राणियों के प्रति आत्मभाव की भावना होती है।  
**यस्मिन्सर्वाणि भूतान्यात्मैवाभूद्विजानतः ।  
तत्र को मोहः कः शोक एकत्वमनुपश्यतः ॥ 7 ॥**
- 4. किस उपनिषद् में कहा गया है कि वेदान्तिक ज्ञान तथा शुद्ध अन्तःकरण वाले पुरुष अन्त में मुक्त हो जाते हैं?**

(a) मुण्डकोपनिषद् (b) प्रश्नोपनिषद्  
(c) कठोपनिषद् (d) केनोपनिषद्

**Ans : (a)** मुण्डकोपनिषद् में कहा गया है कि वेदान्तिक ज्ञान तथा शुद्ध अन्तःकरण वाले पुरुष अन्त में मुक्त हो जाते हैं।  
**यं यं लोके मनसा संविभाति  
विशुद्धसत्त्वं कामयते यांश्च कामान।  
तं तं लोकं जयते तांश्च कामां-  
स्तस्मादात्मज्ञं ह्यर्चयेद् भूतिकामः ॥ 10 ॥**
- 5. पंतजलि के अनुसार 'ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः' का सम्बन्ध है।**

(a) प्रमाणवृत्ति-नाश से (b) विकल्पवृत्ति-नाश से  
(c) निद्रावृत्ति-नाश से (d) क्लेशवृत्ति-नाश से

**Ans : (d)** पंतजलि के अनुसार 'ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः' का सम्बन्ध है क्लेशवृत्ति नाश से है।
- 6. सर जॉन मार्शल के अनुसार मोहनजोदड़ों में प्राप्त नरदेवता की मूर्ति है**

(a) चतुर्मुखी (b) त्रिमुखी  
(c) द्विमुखी (d) एकमुखी

**Ans : (b)** सर जॉन मार्शल के अनुसार मोहन जोदड़ों में प्राप्त नरदेवता की मूर्ति त्रिमुखी है, मोहनजोदड़ों से एक दर्जन तथा हड़प्पा से तीन प्रस्तर मूर्तियाँ प्राप्त हुई हैं। अधिकांश पाषाण मूर्तियाँ खंडित हैं। मोहनजोदड़ों से प्राप्त 12 प्रस्तर मूर्तियों में से 5 गड़ी वाले टीले ए. एच. आर. क्षेत्र से मिली हैं। मार्शल को मोहनजोदड़ों से एक मुहर प्राप्त हुई है जिसमें सींग वाले त्रिमुखी पुरुष को एक सिंहासन पर योग मुद्रा में बैठे हुए दिखाया गया है।
- 7. योगसूत्रानुसार क्लेश व कर्म निवृत्ति का उपाय है**

(a) ऋतम्भरा प्रज्ञा (b) धर्ममेघ समाधि  
(c) निर्वितर्का समाधि (d) निर्विचारा समाधि

**Ans : (b)** क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥12॥ योगदर्शन (साधनपद)  
धर्ममेघ समाधि की उपलब्धि व्यक्ति को समस्त क्लेशों से मुक्त कर देता है इससे सम्यक निवृत्ति या सम्यक निरोध सिद्ध होता है इसी को जीवन मुक्ति कहा जाता है और योगसूत्रानुसार क्लेश व कर्म निवृत्ति का उपाय है।
- 8. महर्षि पतंजलि के अनुसार, अन्तराय तथा विक्लेष - सहभुवः को दूर करने का उपाय क्या है?**

(a) अभ्यास-वैराग्य (b) प्राणायाम  
(c) भावना-चतुष्टय (d) एकतत्त्वाभ्यास

**Ans : (d)** महर्षि पतंजलि के योगसूत्र का पहला अध्याय आत्मज्ञान के बारे में है-समाधि पाद, दुःखः दुर्मणस्य-अंगमेयजित्वा-श्वास प्रशवः विक्लेष-सहभुवः ॥13॥
- 9. जल व पंक से योगी के शरीर का संयोग किस कारण नहीं होता ?**

(a) प्राण वायु पर जय से (b) समान वायु पर जय से  
(c) उदान वायु पर जय से (d) ध्यान वायु पर जय से

**Ans : (c)** जल व पंक से योगी के शरीर का संयोग उदान वायु पर जय से नहीं होता क्योंकि उदान वायु गले में रहती है। इसी वायु की शक्ति से योगी स्वर निकालता है, और बोलता है।
- 10. घेरण्ड संहिता के अनुसार, कपालान्ध धौति किस धौति का प्रकार है?**

(a) दन्तधौति (b) हृद्घौति  
(c) अन्तधौति (d) मूलशोधन

**Ans :** (a) घेरण्ड संहिता के अनुसार, कपालरन्ध्र धौति दत्त धौति का प्रकार हैं

दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रं च कर्णयुग्मयोः ।

कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्त धौति विधीयते ॥25॥ )

दत्तधौति के पाँच भेद हैं-दन्तमूल, जिह्वामूल, कर्णरन्ध्र और कपालरन्ध्र ये चार प्रकार की धौतियाँ हुई इनमें दोनों कानों के रन्ध्रों से होने वाली दो धौति मानी गयी है। इस प्रकार पाँच हुई।

1. कपालरन्ध्र धौति-वृद्धाङ्गुण्डेन दक्षेण मज्जेभ्दाल रन्ध्र कम्।

एवमभ्यासयोगेन कफदेधं निवारयेत् ॥33॥

नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ।

निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्त च दिने-दिने ॥34॥

11. सिद्धसिद्धान्तपद्धति के अनुसार, सर्वेन्द्रियजय तथा आहार-निद्राजय किसके द्वारा होता है?

- (a) प्रत्याहार में (b) यम से  
(c) नियम से (d) धारणा से

**Ans :** (b) सिद्धसिद्धान्तपद्धति के अनुसार, सर्वेन्द्रियजय तथा आहार-निद्राजय यम द्वारा होता है

12. शिवसंहिता में, चित्रा नाड़ी सहित मुख्य नाड़ियों की संख्या कितनी बताई गई है?

- (a) 4 (b) 15  
(c) 14 (d) 11

**Ans :** (\*) NAT यह प्रश्न गलत पूछा गया है इसलिए आयोजक द्वारा प्रश्न का समान अंक दिये गये हैं।

13. षट्सम्पत्ति का सम्बन्ध है

- (a) रामायण से (b) योगसूत्र से  
(c) वेदान्त दर्शन से (d) जैन दर्शन से

**Ans :** (c)

शमादय स्तुशमदमोपरतितिक्षासमाधान श्रद्धारख्याः॥

वेदान्त दर्शन या ब्रह्म के ज्ञाता होने के लिए शम, दम, उपरति, तितिक्षा समाधान, श्रद्धा से युक्त ही मनुष्य वेदान्त दर्शन का अधिकारी होता है।

14. कुण्डलिनी, चक्र, नाड़ी आदि किस योग के साथ सम्बन्धित हैं?

- (a) राजयोग (b) हठयोग  
(c) ज्ञानयोग (d) कर्मयोग

**Ans :** (b) हठयोग चित्तवृत्तियों के प्रवाह को संसार की ओर जाने से रोककर अंतर्मुखी करने की एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति है जिसमें सुसुप्त कुण्डलिनी, चक्र, नाड़ी आदि को जाग्रत कर नाड़ी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्रार चक्र तक ले जाया जाता है। हठयोग प्रदीपिका इसका प्रमुख ग्रंथ है।

15. किस योगी ने वैदिक धर्म के पुनरुत्थान हेतु कार्य किया?

- (a) स्वामी विवेकानन्द (b) महर्षि दयानन्द सरस्वती  
(c) महर्षि रामण (d) स्वामी राम

**Ans :** (b) महर्षि दयानन्द सरस्वती परम पिता परमात्मक में उनका अटूट अडिग विश्वास था उतना विश्वास अन्यत्र दुर्लभ है, परमात्मा के साथ-साथ ईश्वरीय ज्ञान वेदों पर भी महर्षि दयानन्द सरस्वती की अडिग आस्था थी। वेदों के अपौरुषेय ही नहीं, ईश्वरीय ज्ञान होने का दम तो आर्ष परंपरा में विश्वास रखने वाले अनेक महानुभाव भरते हैं। लेकिन सत्यार्थ प्रकाश तथा ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका महर्षि ने इस सत्य का जो प्रतिपादन किया गया है, वह सब को देखने योग्य है और महर्षि दयानन्द सरस्वती वैदिक धर्म के पुनरुत्थान हेतु कार्य किया।

16. हठयोग प्रदीपिकानुसार निष्पत्ति अवस्था में वायु किस ग्रन्थि का भेदन करता है?

- (a) ब्रह्मग्रन्थि (b) रुद्रग्रन्थि  
(c) विष्णुग्रन्थि (d) हृदयग्रन्थि

**Ans :** (b) हठयोग प्रदीपिका के अनुसार निष्पत्ति अवस्था में रुद्रग्रन्थि का भेदन करता है। अनाहत में ब्रह्मग्रन्थि में विशुद्ध में "विष्णुग्रन्थि" तथा आज्ञा में "रुद्रग्रन्थि" के अवस्थान भी स्थिर किए गए हैं। प्राणायाम द्वारा इन चक्रों का भेदन का अंग होता है।

17. हठरत्नावली के अनुसार वस्त्र-धौति की लंबाई है

- (a) 22 हस्त (b) 15 हस्त  
(c) 20 हस्त (d) 16 हस्त

**Ans :** (c) वस्त्र धौति पेट साफ करने की यौगिक विधि है, हठ योग की छः शुद्धि क्रियायें होती हैं वस्त्र धौति करने के लिए आपको सूती कपड़े की साफ पट्टी चाहिए। यह 2-3 इंच चौड़ा और लगभग 20-25 फीट लंबा होना चाहिए। एक कटोरी गर्म नमक का पानी तैयार करें। नमक के पानी में लंबे सूती कपड़े को गर्म नमक में डुबोए। फिर इसी कपड़े को मुंह से अन्दर पेट तक डाल कर फिर निकाला जाता है यही धौति क्रिया है।

18. हठप्रदीपिकानुसार नादानुसंधान के अंतिम चरण में प्रकट होने वाले नाद निम्नलिखित में से कौन-से हैं?

- (a) मेघगर्जन, समुद्रगर्जन आदि। (b) झरना, घंटा आदि।  
(c) वीणा, भ्रमरगुंजन आदि। (d) ढोल, शंख आदि।

**Ans :** (c) हठप्रदीपिकानुसार नादानुसंधान के अंतिम चरण में प्रकट होने वाले नाद वीणा, भ्रमरगुंजन आदि होते हैं।

19. स्वात्माराम के अनुसार हठक्रियाओं में कौन-सी क्रिया श्रेष्ठ है?

- (a) त्राटक (b) बस्ति  
(c) नौलि (d) नेति

**Ans :** (c) स्वात्माराम के अनुसार हठक्रियाओं में नौलिक्रिया श्रेष्ठ है। स्वात्माराम 15वीं-16वीं शताब्दी के एक योगी थे। उन्होंने हठयोग प्रदीपिका नामक ग्रन्थ का संकलन किया जो हठयोग का प्रसिद्ध ग्रन्थ है। गुरु गोर इव नाच सम्भवतः स्वात्माराम के गुरु थे।

20. मानव शरीर में स्पाइनल तंत्रिकाओं की कुल संख्या होती है

- (a) 30 जोड़ी (b) 31 जोड़ी  
(c) 32 जोड़ी (d) 33 जोड़ी

**Ans :** (b) रीढ़ की हड्डी एक मिश्रित तंत्रिका है, जो रीढ़ की हड्डी और शरीर के बीच मोटर, संवेदी और स्वायत्त संकेतों का वहन करती है। मानव शरीर में स्पाइनल तंत्रिकाओं की कुल संख्या 31 जोड़ी होती है।



21. निम्नलिखित ग्रन्थियों में से कौन-सी ग्रन्थि बहिः-स्त्रावी और अंतः स्त्रावी ग्रन्थि दोनों के रूप में कार्य करती है?

- (a) थायरॉयड (b) एड्रिनल  
(c) पेन्क्रियाज (d) पैराथायरॉयड

**Ans :** (c) अग्न्याशय (Pancreas) पाचन तंत्र और कशेरुक के अन्तः स्त्रावी तंत्र का एक अंग है, यह पेट के पीछे पेट में स्थित है, अग्न्याशय (Pancreas) एक ग्रन्थि है, जिसमें एक अंतः स्त्रावी और एक पाचन बहिःस्त्रावी कार्य दोनों के रूप में कार्य करती है।

22. मानव रक्त में प्लज्मा का प्रतिशत लगभग होता है

- (a) 45% (b) 55%  
(c) 35% (d) 60%

**Ans :** (b) रक्त प्लज्मा रक्त का एक पीला तरल घटक है जो सामान्य रूप से पूरे रक्त में रक्त कोशिकाओं में रहता है यह शरीर के कुल रक्त की मात्रा का लगभग 55% बनाता है।

23. साइनोएट्रियल (एस. ए.) नोड स्थित होता है

- (a) दाहिने अलिन्द में (b) बायें अलिन्द में  
(c) दाहिने निलय में (d) बायें निलय में

**Ans :** (a) साइनोएट्रियल (एस. ए. नोड), जिसे साइनस नोड के रूप में भी जाना जाता है, हृदय के दाहिने अलिन्द की दीवार में स्थित कोशिकाओं का एक समूह है। इन कोशिकाओं में अनायास एक विद्युत आवेग उत्पन्न करने की क्षमता होती है।

24. डेन्ड्राइट तंत्रिका आवेगों को ले जाते हैं

- (a) सेल बॉडी से दूर (b) ऐक्सॉन की ओर  
(c) सेल बॉडी का ओर (d) ऐक्सॉन से दूर

**Ans :** (c) डेन्ड्राइट उद्दीपन (एक्शन पोटेन्शियल) प्राप्त करते हैं और वातावरण से या अन्य न्यूरॉन्स से आवेगों को ले जाते हैं और सेल बॉडी के विषय में ले जाते हैं। C, AXON-एक लम्बा फाइबर जो कोशिका के शरीर से आवेगों का वहन करता है। प्रत्येक न्यूरॉन में केवल एक अक्षतंतु होता है अक्षतंतु छोटी शृंखलाओं की शृंखला अक्षतंतु कहलाते हैं।

25. थाइमस ग्रन्थि से स्त्रावित हॉर्मोन किन कोशिकाओं के प्रफलन एवं परिपक्वता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं?

- (a) टी सेल (b) डेल्टा सेल  
(c) अल्फा सेल (d) बीटा सेल

**Ans :** (a) थाइमस प्रतिरक्षा प्रणाली का एक विशेष प्राथमिक लिम्फोइड अंग है। थाइमस के भीतर की कोशिकाएँ परिपक्व होती हैं। थाइमस दो समान लोबों से बना होता है और पूर्वकाल के श्रेष्ठ मिडियास्टिनम में शारीरिक रूप से स्थित होता है, हृदय के सामने और उरोस्थि के पीछे।

26. घेरण्ड संहिता के अनुसार, वलित व पलित नाश किसके लाभ है?

- (a) मांडुकी मुद्रा (b) खेचरी मुद्रा  
(c) महामुद्रा (d) शक्तिचालिनी मुद्रा

**Ans :** (\*) NTA द्वारा यह प्रश्न गलत पूछा गया जो कि NTA द्वारा इस प्रश्न को 9 द्वारा प्रदर्शित किया गया है।

27. हठप्रदीपिका के अनुसार, गुल्मरोग में कौन-सा आसन लाभकारी है?

- (a) पश्चिमोत्तानासन (b) धनुरासन  
(c) मयूरासन (d) मत्स्येन्द्रासन

**Ans :** (c) हठप्रदीपिका के अनुसार, गुल्मरोग में मयूरासन लाभकारी होता है।

28. आयुर्वेद के अनुसार, पित्त दोष के असंतुलन से कितने नानात्मज विकार होते हैं?

- (a) 20 (b) 40  
(c) 60 (d) 80

**Ans :** (b) आयुर्वेद के अनुसार, स्वास्थ्य हमारी प्राकृतिक संतुलित स्थिति है। आयुर्वेद कई पदार्थों और प्रभावों को परिभाषित करता है। दोनों आंतरिक और बाहरी जो हमारे शरीर के लिए फायदेमंद हानिकारक है। इसके बाद पित्त दोष के असंतुलन में 40 नानात्मज विकार होते हैं।

29. एपिडेमिओलॉजी के त्रिकोण में क्या सम्मिलित नहीं है?

- (a) एजेंट कारक (b) होस्ट कारक  
(c) रिस्क कारक (d) पर्यावरणीय कारक

**Ans :** (c) एपिडेमिओलॉजी (महामारी विज्ञान) के अध्ययन के प्रमुख क्षेत्रों में रोग का कारण, संचरण, प्रकोप की जाँच रोग की निगरानी पर्यावरणीय महामारी विज्ञान और नैदानिक परीक्षणों में रिस्क कारक के प्रभावों की तुलना शामिल है।

30. शरीर में "डिस्ट्रेस" किससे उत्पन्न नहीं हो सकता है?

- (a) उच्च रक्तचाप से (b) दर्द से  
(c) सुखद विचार से (d) टयूमर से

**Ans :** (c) शरीर में "डिस्ट्रेस" सुखद विचारों से नहीं हो सकता है। क्योंकि जब व्यक्ति के विचारों में सुखद विचार मस्तिष्क में चलता है तो हमारे मस्तिष्क से अच्छे-अच्छे विचार आते हैं तो इससे हमारे मस्तिष्क का तनाव कम होता है और शारीरिक रूप से सुख की अनुभूति करते हैं।

31. कपाल अस्थियाँ उदाहरण हैं

- (a) छोटी अस्थियों के (b) चपटी अस्थियों के  
(c) टेढ़ी-मेढ़ी अस्थियों के (d) लंबी अस्थियों के

**Ans :** (b) चपटी हड्डियाँ वे हड्डियाँ होती हैं जिनका प्रमुख कार्य या तो व्यापक संरक्षण होता है या मांसपेशियों के लगाव के लिए व्यापक सतहों का प्रावधान होता है। इन हड्डियों का विस्तार व्यापक, समतल प्लेटों में किया जाता है, जैसे कपाल (खोपड़ी) इलियम (श्रोणी) उरोस्थि और पसली केज में आदि चपटी अस्थियाँ पायी जाती हैं।

32. गाउटी आर्थ्राइटिस का कारण है

- (a) सीरम यूरिक एसिड का बढ़ना  
(b) ब्लड यूरिया का बढ़ना  
(c) सीरम क्रिएटिनिन का बढ़ना  
(d) रूब्यूमैटिक फैक्टर

**Ans :** (a) गाउटी (Gouty Arthritis) आर्थ्राइटिस जोड़ों पर तीव्र दर्द होती है। जैसे घुटने, टखने, कोहनी, अंगूठे या उगलियों में दर्द होता है। यह अतिरिक्त सीरम यूरिक एसिड दो जगहों से आता है शरीर द्वारा उत्पादित और आहार से किसी भी अतिरिक्त यूरिक एसिड आमतौर पर फिल्टर के माध्यम से गुर्दे द्वारा निकलता है।



33. अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों से होने वाले स्त्रावों को कहा जाता है

- (a) एन्जाइम्स (b) पेप्टाइड्स  
(c) न्यूरोट्रांसमिटर्स (d) हार्मोन्स

**Ans : (d)** अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों से होने वाले स्त्रावों को हार्मोन्स कहा जाता है। हार्मोन्स अन्तः श्रावी जटिल कार्बनिक पदार्थ हैं जो सजीवों में होने वाली विभिन्न जैव-रसायनिक क्रियाओं वृद्धि एवं विकास प्रजनन आदि का नियमन तथा नियंत्रण करता है। ये कोशिकाओं तथा ग्रन्थियों से श्रावित होते हैं।

34. ऐन्टीजन का ऐसा रासायनिक पदार्थ है जिसके कारण उत्पादन होता है

- (a) हार्मोन का (b) ऐन्टीबॉडी का  
(c) न्यूरोट्रांसमिटर का (d) पेप्टाइड का

**Ans : (b)** ऐन्टीजन एक ऐसा रासायनिक पदार्थ है जिसके कारण ऐन्टीबॉडी का उत्पादन होता है। ऐन्टीबॉडी (इम्युनोग्लोबुलिन) के नाम से भी जानते हैं। गामा रक्त गोलिका प्रोटीन है जो मेरूदण्डीय प्राणियों के रक्त या अन्य शारीरिक तरल पदार्थों में पाए जाते हैं तथा इनका प्रयोग शरीर के प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा बैक्टीरिया तथा वायरस (विषाणु) जैसे बाह्य पदार्थों के पहचानने तथा उन्हें बेअसर करने में किया जाता है।

35. सभी सिनोवियल संधियाँ हैं

- (a) अचल (b) अल्पचल  
(c) सचल (d) केवल सरकने वाली

**Ans : (c)** सिनोवियल संधियाँ सचल होती हैं। सिनोवियल जोड़ शरीर में सबसे आम प्रकार के जोड़ हैं। यह दो हड्डियों के बीच जोड़ों के बीच भरा हुआ द्रव पदार्थ होता है जिस पर दोनों हड्डियाँ आपस में रगड़ न खाये इससे बचने के लिए यह द्रव पर ही फिसल कर संधि में चाल बनाये रहती है।

36. ध्यान, तनाव को किस प्रक्रिया द्वारा घटाता है?

- (a) आक्सीजन का उपभोग बढ़ाकर  
(b) हृदय की गति बढ़ाकर  
(c) मस्तिष्क से अल्फा तरंगों के प्रस्फुरण घटाकर  
(d) अनुकम्पी तंत्रिकीय क्रिया को घटाकर

**Ans : (d)** ध्यान, तनाव को अनुकम्पी तंत्रिकीय क्रिया को घटाकर प्रक्रिया द्वारा घटाता है।

37. एन्जाइना पेक्टोरिस रोग मे वक्ष प्रदेश में दर्द होता है, जो संबंधित है

- (a) कोरोनरी रक्त प्रवाह के आधिक्य से  
(b) कोरोनरी रक्त प्रवाह की कमी से  
(c) वक्ष प्रदेश में पेशी-जनित दर्द से  
(d) पसलियों में दर्द

**Ans : (b)** एन्जाइना आमतौर पर कोरोनरी रक्त प्रवाह की कमी से धमनियों में रुकावट या एंठन के कारण होता है अन्य कारणों से एनीमिया असामान्य दिल की लय और दिल की विफलता शामिल है। दर्द की गंभीरता और हृदय की मॉसपेशियों में ऑक्सीजन की कमी के कारण होता है।

38. निम्नलिखित में से कौन-सा एक योग के अध्यापन की निर्देशात्मक विधि से संबंधित नहीं है?

- (a) व्याख्यान (b) अभ्यास  
(c) प्रदर्शन (d) समूह चर्चा

**Ans : (d)** योग के अध्यापन की निर्देशात्मक विधि के अन्तर्गत व्याख्यान, अभ्यास, प्रदर्शन आदि सभी आते हैं। परन्तु समूह चर्चा योग में नहीं होती क्योंकि समूह में एक दूसरे से चर्चा करना ठीक नहीं होता। समूह चर्चा या ग्रुप डिस्कसन का वास्तविक अर्थ होता जिसमें कोई लीडर नहीं होता और इसके सभी सदस्य विक्षेप परिस्थिति में किसी विषय पर दिए गए समय में अपने आकलन और विचार प्रस्तुत करते हैं।

39. प्राणायाम का सम्बन्ध है

- (a) केवल चित्त से (b) केवल शरीर से  
(c) केवल मन से (d) शरीर और मन दोनों से

**Ans : (d)** प्राणायाम शरीर और मन दोनों से सम्बन्धित है प्राण का अर्थ होता है जीवन शक्ति और आयाम का तात्पर्य है नियमन। इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ हुआ जीवन शक्ति का नियमन। प्रत्येक प्राणी श्वास लेता है और श्वास के माध्यम से ही उसके शरीर में प्राण तथा जीवन का संचार होता है।

40. योग कक्षा में छात्रों के एक बड़े समूह के बैठने की सुविधाजनक व्यवस्था में सम्मिलित किया जाना चाहिए

- (a) छात्रों का वृत्ताकार रूप में बैठना  
(b) छात्रों का यू-आकृति में बैठना  
(c) दो पंक्तियों में बिना अंतराल के और शिक्षक हेतु डायस के बिना  
(d) दो पंक्तियों में बिना अंतराल के और शिक्षक हेतु डायस के साथ

**Ans : (d)** योग कक्षा में छात्रों के एक बड़े समूह के बैठने की सुविधाजनक व्यवस्था में दो पंक्तियों में बिना अंतराल के और शिक्षक हेतु डायस के साथ सम्मिलित किया जाना चाहिए।

41. 'श्रवण उपांग' का सम्बन्ध है

- (i) कर्मयोग से (ii) ज्ञानयोग से  
(iii) भक्तियोग से (iv) मंत्रयोग से

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

- कूट :  
(a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (ii) और (iii) सही हैं।  
(c) (iii) और (iv) सही हैं। (d) (i) और (iv) सही हैं।

**Ans : (b)** सही सुमेलित है-

- (i) ज्ञान योग से। (ii) भक्ति योग से।

42. योग साधना में निम्नलिखित में से कौन-से अवरोध हैं?

- (i) साहस (ii) उत्साह  
(iii) प्रयास (iv) प्रजल्प

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

- कूट :  
(a) (i) और (iii) सही हैं। (b) (i) और (ii) सही हैं।  
(c) (iii) और (iv) सही हैं। (d) (i) और (iv) सही हैं।

**Ans : (c)** सही सुमेलित है-

- (i) प्रयास। (ii) प्रजल्प।



43. जैन दर्शन के ग्रन्थ तत्त्वार्थसूत्र के अनुसार, ध्यान के प्रकार हैं

- (i) सूक्ष्मध्यान (ii) आर्तध्यान  
(iii) ज्योतिध्यान (iv) रौद्रध्यान

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (ii) और (iii) सही हैं।  
(c) (ii) और (iv) सही हैं। (d) (iii) और (iv) सही हैं।

Ans : (c) सही सुमेलित है-

- (i) आर्तध्यान। (ii) रौद्रध्यान।

44. अष्टांगयोग का वर्णन मिलता है

- (i) पातञ्जल योगसूत्र में (ii) रुद्रयामल तंत्र में  
(iii) शारदातिलक में (iv) ब्रह्मसूत्र में

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (iv) सही हैं।  
(b) (ii) और (iv) सही हैं।  
(c) (i), (ii) और (iii) सही हैं।  
(d) (ii), (iii) और (iv) सही हैं।

Ans : (c) सही सुमेलित है-

- (i) पातञ्जल योगसूत्र में। (ii) रुद्रयामल तंत्र में। (iii) शारदातिलक में।

45. "उभै तौ न विजानीतो नायं हन्ति न हन्यते।" यह कथन किसका है?

- (i) कठोपनिषद् (ii) प्रश्नोपनिषद्  
(iii) भगवद्गीता (iv) मुण्डकोपनिषद्

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (ii) और (iv) सही हैं।  
(c) (i) और (iii) सही हैं। (d) (iii) और (iv) सही हैं।

Ans : (c) सही सुमेलित है-

- (i) कठोपनिषद् (ii) भगवद्गीता।

46. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार, किसके अभ्यास से झुर्रियों व बाल पकने के रोग में लाभ मिलता है?

- (i) महामुद्रा (ii) महाबन्ध मुद्रा  
(iii) विपरीतकरणी मुद्रा (iv) महावेध मुद्रा

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (ii) और (iii) सही हैं।  
(c) (iii) और (iv) सही हैं। (d) (i) और (iv) सही हैं।

Ans : (c) सही सुमेलित है-

- (i) विपरीतकरणी मुद्रा (ii) महावेध मुद्रा

47. हठप्रदीपिकानुसार पवन-प्रकुपित होने पर कौन-से रोग होते हैं?

- (i) नेत्र रोग (ii) कासरोग  
(iii) श्वासरोग (iv) अजीर्ण रोग

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (ii) और (iii) सही हैं। (b) (i) और (ii) सही हैं।  
(c) (iii) और (iv) सही हैं। (d) (i) और (iv) सही हैं।

Ans : (a) सही सुमेलित है-

- (i) कासरोग (ii) श्वासरोग

48. घेरण्ड संहितानुसार, प्रत्याहार के परिणाम हैं

- (i) आत्मा पर विजय (ii) कामादि शत्रुओं का नाश  
(iii) मन को वश में करना (iv) वृत्तियों को नियंत्रित करना

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (iv) सही हैं। (b) (ii) और (iv) सही हैं।  
(c) (ii) और (iii) सही हैं। (d) (i) और (iii) सही हैं।

Ans : (c) सही सुमेलित है-

- (i) कामादि शत्रुओं का नाश। (ii) मन को वश में करना।

49. हठप्रदीपिका के अनुसार, ब्रह्मग्रन्थिभेदन से साधक बनता है

- (i) ओजस्वी (ii) निरोगी  
(iii) बुद्धिमान (iv) सदाचारी

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (ii) और (iii) सही हैं।  
(c) (iii) और (iv) सही हैं। (d) (i) और (iv) सही हैं।

Ans : (a) सही सुमेलित है-

- (i) ओजस्वी। (ii) निरोगी।

50. निम्नलिखित में से कौन-से लसीका ऊतक नहीं हैं?

- (i) एड्रिनल (अधिवृक्क) ग्रन्थि (ii) थायरॉयड (अवटु) ग्रन्थि  
(iii) टॉन्सिल (iv) स्पलीन (प्लीहा)

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (iii) सही हैं। (b) (ii) और (iv) सही हैं।  
(c) (i) और (ii) सही हैं। (d) (iii) और (iv) सही हैं।

Ans : (c) सही सुमेलित है-

- (i) एड्रिनल (अधिवृक्क) ग्रन्थि।  
(ii) थायरॉयड (अवटु) ग्रन्थि।

51. शाकाहारी भोजन में प्रोटीन के प्रमुख स्रोत हैं

- (i) सब्जियाँ (ii) फल  
(iii) दालें (iv) अनाज

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (iii) और (iv) सही हैं।  
(c) (ii) और (iv) सही हैं। (d) (i) और (iii) सही हैं।

Ans : (b) सही सुमेलित है-

- (i) दालें (ii) अनाज



52. निम्नलिखित में से कौन-सी यौगिक क्रियाएँ अवसाद में निषिद्ध हैं?

- (i) शवासन (ii) सूर्यभेदी प्राणायाम  
(iii) कपालघाति क्रिया (iv) भ्रामरी प्राणायाम

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (ii) और (iii) सही हैं। (b) (i) और (ii) सही हैं।  
(c) (i) और (iv) सही हैं। (d) (iii) और (iv) सही हैं।

Ans : (c) सही सुमेलित है-

- (i) शवासन। (ii) भ्रामरी प्राणायाम।

53. घेरण्ड संहिता के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन-से आहार द्रव्य पथ्य है?

- (i) चक्र (ii) घृत  
(iii) नवनीत (iv) तैल

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (ii) और (iii) सही हैं।  
(c) (iii) और (iv) सही हैं। (d) (i) और (iv) सही हैं।

Ans : (b) सही सुमेलित है-

- (i) घृत। (ii) नवनीत।

54. किन योग अभ्यासों का शायरॉयड ग्रन्थि पर सीधा प्रभाव पड़ता है?

- (i) सर्वांगासन (ii) नौकासन  
(iii) जालंधर बंध (iv) पादहस्तासन

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (i) और (iii) सही हैं।  
(c) (ii) और (iii) सही हैं। (d) (ii) और (iv) सही हैं।

Ans : (b) सही सुमेलित है-

- (i) सर्वांगासन। (ii) जालंधर बंध।

55. टाइप II डायबिटीज के निम्नलिखित में से क्या करण होते हैं?

- (i) तनाव  
(ii) ध्यान के माध्यम से विश्रान्ति  
(iii) व्यायाम की कमी  
(iv) बीटा कोशिकाओं का स्वप्रतिरोधी नाश

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (iii) सही हैं। (b) (i) और (iv) सही हैं।  
(c) (ii) और (iv) सही हैं। (d) (iii) और (iv) सही हैं।

Ans : (a) सही सुमेलित है-

- (i) तनाव। (ii) व्यायाम की कमी।

56. निम्नलिखित में से कौन-सा रस पित्त दोष का शमन करता है?

- (i) कटु (ii) तिक्त  
(iii) लवण (iv) कषाय

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (i) और (iii) सही हैं।  
(c) (ii) और (iv) सही हैं। (d) (iii) और (iv) सही हैं।

Ans : (c) सही सुमेलित है-

- (i) तिक्त। (ii) कषाय।

57. हठप्रदीपिका के अनुसार, महामुद्रा किन विमारियों में लाभकारी है?

- (i) अनिद्रा (ii) अजीर्ण  
(iii) चर्म रोग (iv) श्वास रोग

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (iii) और (iv) सही हैं।  
(c) (i) और (iv) सही हैं। (d) (ii) और (iii) सही हैं।

Ans : (d) सही सुमेलित है-

- (i) अजीर्ण। (ii) चर्मरोग।

58. इनमें से कौन-से अभ्यास मूल्य आधारित शिक्षा के लिए लाभकारी हैं?

- (i) प्राणायाम (ii) यम  
(iii) नियम (iv) षट्कर्म

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (iii) और (iv) सही हैं।  
(c) (ii) और (iii) सही हैं। (d) (i) और (iv) सही हैं।

Ans : (c) सही सुमेलित है-

- (i) यम। (ii) नियम।

59. घेरण्ड संहिता के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन-से आहार द्रव्य अपथ्य हैं?

- (i) यव (ii) कुलत्थ  
(iii) मुद्गा (iv) तिल

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (i) और (iii) सही हैं।  
(c) (ii) और (iv) सही हैं। (d) (iii) और (iv) सही हैं।

Ans : (d) सही सुमेलित है-

- (i) कुलत्थ। (ii) तिल।

60. निम्नलिखित में से कौन-से आसन पीछे झुकने वाले हैं?

- (i) उत्तानपादासन (ii) भुजंगासन  
(iii) चक्रासन (iv) सर्वांगासन

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (iii) और (iv) सही हैं।  
(c) (i) और (iv) सही हैं। (d) (ii) और (iii) सही हैं।

Ans : (d) सही सुमेलित है-

- (i) भुजंगासन। (ii) चक्रासन।



61. निम्नलिखित में से कौन-से आसन संतुलनात्मक हैं?

- (i) वृक्षासन (ii) कुक्कुटासन  
(iii) अर्ध-चन्द्रासन (iv) गरुडासन

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i), (ii) और (iii) सही हैं।  
(b) (ii), (iii) और (iv) सही हैं।  
(c) (i), (ii) और (iv) सही हैं।  
(d) (i), (iii) और (iv) सही हैं।

Ans : (c) सही सुमेलित है-

- (i) वृक्षासन। (ii) कुक्कुटासन। (iii) गरुडासन।

62. आसनों को निम्नलिखित में से किन वर्गों में वर्गीकृत किया गया है?

- (i) ध्यानत्मक (ii) विश्रान्तिकारी  
(iii) आध्यात्मिक (iv) सामाजिक

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (ii) और (iii) सही हैं। (b) (iii) और (iv) सही हैं।  
(c) (i) और (iv) सही हैं। (d) (i) और (ii) सही हैं।

Ans : (d) सही सुमेलित है-

- (i) ध्यानत्मक। (ii) विश्रान्तिकारी।

63. शैक्षणिक अध्यापन प्रक्रिया के निम्नलिखित अवयव होते हैं :

- (i) अध्यापन (ii) प्रबन्धन  
(iii) प्रशासन (iv) अधिगम

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (iv) सही हैं। (b) (i) और (ii) सही हैं।  
(c) (i) और (iii) सही हैं। (d) (ii) और (iii) सही हैं।

Ans : (a) सही सुमेलित है-

- (i) अध्यापन। (ii) अधिगम।

64. एक योग कक्षा में योग शिक्षक को अपने निर्देशों को सही ढंग से सम्प्रेषित करने हेतु निम्नलिखित बिन्दु सहायक हो सकते हैं :

- (i) निर्देश संक्षिप्त, धीमे और स्पष्ट होने चाहिए  
(ii) अध्यापक को विद्यार्थियों से दूरी बनाकर रखनी चाहिए  
(iii) एक बार में अनेक निर्देश दिए जाने चाहिए  
(iv) आवश्यक होने पर निर्देश दोहराए जाने चाहिए

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (i) और (iii) सही हैं।  
(c) (i) और (iv) सही हैं। (d) (iii) और (iv) सही हैं।

Ans : (c) सही सुमेलित है-

- (i) निर्देश संक्षिप्त, धीमे और स्पष्ट होना चाहिए।  
(ii) आवश्यक होने पर निर्देश दोहराए जाने चाहिए।

65. व्यक्तित्व की विशेषताओं में शामिल हैं

- (i) व्यवहार का विशिष्ट रूप  
(ii) चिंतन की विधियाँ  
(iii) कार्य करने की विधियाँ  
(iv) पर्यावरण से संवाद की विधियाँ

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i) और (ii) सही हैं। (b) (i) और (iii) सही हैं।  
(c) (i) और (iv) सही हैं। (d) (iii) और (iv) सही हैं।

Ans : (a) सही सुमेलित है-

- (i) व्यवहार का विशिष्ट रूप। (ii) चिंतन की विधियाँ।

66. लम्बर स्पोंडिलोसिस में कौन-से आसन निषिद्ध हैं?

- (i) पादहस्तासन (ii) भुजंगासन  
(iii) अर्ध-चक्रासन (iv) पवनमुक्तासन

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (ii) और (iii) सही हैं। (b) (i) और (ii) सही हैं।  
(c) (iii) और (iv) सही हैं। (d) (i) और (iv) सही हैं।

Ans : (d) सही सुमेलित है-

- (i) पादहस्तासन। (ii) पवनमुक्तासन।

67. नीचे दो कथन दिए गये हैं, जिनमें से एक अभिकथन (A) है और दूसरा तर्क (R) है। कथनों को पढ़िए और नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर चुनिए।

अभिकथन (A) : एक भक्तियोगी सभी प्राणियों के प्रति प्रेमभाव रखता है।

तर्क (R) : जो व्यक्ति सभी प्राणियों के साथ प्रेम भावना, भिन्नता करुणा तथा क्षमताशीलता रखता है, वह भगवान का प्रिय होता है।

कूट :

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
(c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है।

Ans : (a) अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

68. नीचे दो कथन दिए गये हैं, जिनमें से एक अभिकथन (A) है और दूसरा तर्क (R) है। कथनों को पढ़िए और नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर चुनिए।

अभिकथन (A) : पांच यमों को महाव्रत के रूप में माना जाता है।

तर्क (R) : किसी भी वर्ग, स्थान और जीवन के किसी भी समय पर किसी भी व्यक्ति द्वारा पांचों यमों का अभ्यास किया जा सकता है।





**कूट :**

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है।

**Ans :** (a) अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

69. नीचे दो कथन दिए गये हैं, जिनमें से एक अभिकथन (A) है और दूसरा तर्क (R) है। कथनों को पढ़िए और नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर चुनिए।

**अभिकथन (A) :** दो विपरीत उद्देश्यों के बीच संघर्ष कुण्डा का प्रमुख स्रोत होता है।

**तर्क (R) :** जब दो उद्देश्यों के बीच संघर्ष होता है और एक उद्देश्य की संतुष्टि होती है तो दूसरे उद्देश्य को कुण्डा होती है।

**कूट :**

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है।

**Ans :** (a) अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

70. नीचे दो कथन दिए गये हैं, जिनमें से एक अभिकथन (A) है और दूसरा तर्क (R) है। कथनों को पढ़िए और नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर चुनिए।

**अभिकथन (A) :** कुम्भक के अभ्यास के पूर्व नाड़ी शोधन आवश्यक है।

**तर्क (R) :** मूलपूरित नाड़ियों में प्राण का प्रवाह नहीं होता, जिससे उन्मनीभाव की प्राप्ति न होने के कारण साधना पूर्ण नहीं होती है।

**कूट :**

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है।

**Ans :** (a) अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

71. नीचे दो कथन दिए गये हैं, जिनमें से एक अभिकथन (A) है और दूसरा तर्क (R) है। कथनों को पढ़िए और नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर चुनिए।

**अभिकथन (A) :** योग अभ्यासी के लिए मिताहार का सुझाव दिया जाता है।

**तर्क (R) :** मिताहार का अर्थ होता है एक-तिहाई उदर को खाली रखना, जो योग साधना में सहायक होता है।

**कूट :**

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है।

**Ans :** (c) अभिकथन (A) सही है, परन्तु तर्क (R) गलत है।

72. नीचे दो कथन दिए गये हैं, जिनमें से एक अभिकथन (A) है और दूसरा तर्क (R) है। कथनों को पढ़िए और नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर चुनिए।

**अभिकथन (A) :** धारणा के अभ्यास से पूर्व प्राणायाम आवश्यक है।

**तर्क (R) :** प्राणायाम के अभ्यास से सत्व के प्रकाश का आवरण क्षय हो जाता है तथा मन धारणा के योग्य हो जाता है।

**कूट :**

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या है।  
 (c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है।

**Ans :** (b) अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

73. नीचे दो कथन दिए गये हैं, जिनमें से एक अभिकथन (A) है और दूसरा तर्क (R) है। कथनों को पढ़िए और नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर चुनिए।

**अभिकथन (A) :** तकनीक एवं उद्देश्य के आधार पर प्राणायाम के अभ्यास अन्य श्वसन अभ्यासों से सर्वथा भिन्न होते हैं।

**तर्क (R) :** योगाभ्यास की प्रकृति विभिन्न प्रकार की होती है और इनकी विभिन्न प्रकार की क्रियाविधियों द्वारा विशेष प्रकार के योगाभ्यासों के परिणाम प्राप्त किए जाते हैं।

**कूट :**

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है।

**Ans :** (b) अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं परन्तु तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।





74. नीचे दो कथन दिए गये हैं, जिनमें से एक अभिकथन (A) है और दूसरा तर्क (R) है। कथनों को पढ़िए और नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर चुनिए।

अभिकथन (A) : योग के अभ्यास विशेष का प्रदर्शन स्वयं शिक्षक द्वारा किया जाना वांछनीय होता है।

तर्क (R) : स्वयं के प्रदर्शन द्वारा शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तम ढंग से संवाद कर सकता है।

कूट :

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है।

Ans : (a) अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

75. सिद्ध सिद्धान्त पद्धति के अनुसार, निम्नलिखित चक्रों को आरोही क्रम में व्यवस्थित कीजिए :

- (i) आकाश चक्र (ii) कण्ठ चक्र  
 (iii) भ्रू चक्र (iv) निर्वाण चक्र  
 (v) तालु चक्र

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i), (iii), (ii), (iv), (v) (b) (ii), (v), (iv), (i), (iii)  
 (c) (ii), (v), (iii), (iv), (i) (d) (iii), (ii), (iv), (i), (v)

Ans : (c) सही सुमेलित है-

- (i) कण्ठ चक्र। (ii) तालु चक्र। (iii) भ्रू-चक्र।  
 (iv) निर्वाण चक्र। (v) आकाश चक्र।

76. लघु शंखप्रक्षालन की तकनीक में निम्नलिखित आसनो को उचित क्रम में व्यवस्थित कीजिए:

- (i) तिर्यक ताड़ासन (ii) ताड़ासन  
 (iii) तिर्यक भुजंगासन (iv) उदराकर्षणासन  
 (v) कटि चक्रासन

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (i), (ii), (iii), (v), (iv) (b) (i), (ii), (v), (iii), (iv)  
 (c) (ii), (i), (iii), (v), (iv) (d) (ii), (i), (v), (iii), (iv)

Ans : (d) सही सुमेलित है-

- (i) ताड़ासन (ii) तिर्यक ताड़ासन  
 (iii) कटि चक्रासन (iv) तिर्यक भुजंगासन  
 (v) उदराकर्षणासन

77. निम्नलिखित क्रियाओं को ऊर्जा-व्यय (कैलोरी प्रति घंटा) के बढ़ते हुए क्रम में व्यवस्थित कीजिए:

- (i) दौड़ना (ii) चलना  
 (iii) तैरना (iv) सीढ़ियाँ चढ़ना

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :

कूट :

- (a) (ii), (iii), (i), (iv) (b) (iii), (ii), (iv), (i)  
 (c) (iv), (iii), (ii), (i) (d) (i), (ii), (iii), (iv)

Ans : (a) सही सुमेलित है-

- (i) चलना। (ii) तैरना। (iii) दौड़ना। (iv) सीढ़ियाँ चढ़ना।

78. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची-I

सूची-II

- (a) अविद्या (i) यम  
 (b) स्त्यान (ii) क्लेश  
 (c) अपरिग्रह (iii) भावना  
 (d) दौर्मनस्य (iv) अन्तराय  
 (e) करुणा (v) सहभुवः

कूट :

- (a) (iv) (iii) (v) (i) (ii)  
 (b) (i) (ii) (iii) (iv) (v)  
 (c) (iii) (i) (ii) (v) (iv)  
 (d) (ii) (iv) (i) (v) (iii)

Ans : (d) सही सुमेलित है -

- (a) अविद्या - क्लेश।  
 (b) स्त्यान - अन्तराय।  
 (c) अपरिग्रह - यम।  
 (d) दौर्मनस्य - सहभुवः।  
 (e) करुणा - भावना।

79. शिवसंहितानुसार, सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची-I

सूची-II

(उपप्राण)

(कार्य)

- (a) नाग (i) भूख-प्यास  
 (b) देवदत्त (ii) पलक-झपकना  
 (c) धनञ्जय (iii) जम्माई  
 (d) कृकर (iv) हिचकी  
 (e) कूर्म (v) डकार

कूट :

- (a) (i) (iv) (iii) (v) (ii) (b) (ii) (iii) (v) (i) (iv)  
 (c) (iii) (ii) (iv) (v) (i) (d) (v) (iii) (iv) (i) (ii)

Ans : (d) सही सुमेलित है -

- (a) नाग - डकार  
 (b) देवदत्त - जम्माई।  
 (c) धनञ्जय - हिचकी।  
 (d) कृकर - भूख-प्यास।  
 (e) कूर्म - पलक झपकना।

80. धेरण्ड संहिता के अनुसार सूची -I को सूची - II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :



**सूची-I सूची-II**

- |               |              |
|---------------|--------------|
| (a) षट्कर्म   | (i) दृढ़ता   |
| (b) प्राणायाम | (ii) स्थिरता |
| (c) आसन       | (iii) लाघव   |
| (d) मुद्रा    | (iv) शोधन    |
- कूट :**
- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| (a) (ii) (iii) (iv) (i) | (b) (iii) (iv) (i) (ii) |
| (c) (iv) (iii) (i) (ii) | (d) (i) (ii) (iii) (iv) |

**Ans : (c)** सही सुमेलित है -

- |                |   |         |
|----------------|---|---------|
| (i) षट्कर्म    | - | शोधन    |
| (ii) प्राणायाम | - | लाघव    |
| (iii) आसन      | - | दृढ़ता  |
| (iv) मुद्रा    | - | स्थिरता |

81. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए कूट से सही उत्तर चुनिए :

**सूची-I सूची-II**

- |                  |                               |
|------------------|-------------------------------|
| (a) कूर्म नाडी   | (i) कायव्यूहज्ञानम्           |
| (b) नाभि चक्र,   | (ii) भूख और प्यास का अभाव     |
| (c) कण्ठ कूप     | (iii) स्थाय्यम्               |
| (d) मूर्धाज्योति | (iv) तारों की स्थिति का ज्ञान |
| (e) चन्द्र       | (v) सिद्धदर्शन                |
- कूट :**
- |                             |
|-----------------------------|
| (a) (i) (iii) (ii) (v) (iv) |
| (b) (ii) (iv) (iii) (i) (v) |
| (c) (iii) (i) (ii) (v) (iv) |
| (d) (iv) (ii) (v) (i) (iii) |

**Ans : (c)** सही सुमेलित है -

- |                  |   |                            |
|------------------|---|----------------------------|
| (a) कूर्म नाडी   | - | स्थाय्यम् ।                |
| (b) नाभि चक्र    | - | कायव्यूहज्ञानम् ।          |
| (c) कण्ठ कूप     | - | भूख और प्यास का अभाव ।     |
| (d) मूर्धाज्योति | - | सिद्ध दर्शन ।              |
| (e) चन्द्र       | - | तारों की स्थिति का ज्ञान । |

82. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए कूट से सही उत्तर चुनिए :

**सूची-I सूची-II**

- |                |                |
|----------------|----------------|
| (a) न्यूरॉन    | (i) फेफड़े     |
| (b) कार्निन्या | (ii) गुर्दे    |
| (c) नेफ्रॉन    | (iii) मस्तिष्क |
| (d) एल्विओल्स  | (iv) आँखें     |
- कूट :**
- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| (a) (ii) (iv) (i) (iii) | (b) (iii) (iv) (ii) (i) |
| (c) (i) (ii) (iii) (iv) | (d) (iv) (i) (iii) (ii) |

**Ans : (b)**

- |                |   |            |
|----------------|---|------------|
| (a) न्यूरॉन    | - | मस्तिष्क । |
| (b) कार्निन्या | - | आँखें ।    |
| (c) नेफ्रॉन    | - | गुर्दे ।   |
| (d) एल्विओल्स  | - | फेफड़े ।   |

83. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए कूट से सही उत्तर चुनिए :

**सूची-I सूची-II**

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| (a) अन्नमय कोश  | (i) आनंद        |
| (b) प्राणमय कोश | (ii) मन         |
| (c) मनोमय कोश   | (iii) ऊर्जा     |
| (d) आनंदमय कोश  | (iv) स्थूल शरीर |
- कूट :**
- |                         |
|-------------------------|
| (a) (iii) (iv) (i) (ii) |
| (b) (iv) (iii) (ii) (i) |
| (c) (ii) (iii) (i) (iv) |
| (d) (iv) (i) (ii) (iii) |

**Ans : (b)** सही सुमेलित है -

- |                 |   |              |
|-----------------|---|--------------|
| (a) अन्नमय कोश  | - | स्थूल शरीर । |
| (b) प्राणमय कोश | - | ऊर्जा ।      |
| (c) मनोमय कोश   | - | मन ।         |
| (d) आनंदमय कोश  | - | आनंद ।       |

84. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए कूट से सही उत्तर चुनिए :

**सूची-I सूची-II**  
**(प्रकृति) (प्रकार)**

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| (a) साल्विक          | (i) तीन  |
| (b) राजसिक           | (ii) सात |
| (c) तामसिक           | (iii) छः |
| (d) त्रिदोषज-शारीरिक | (iv) एक  |
- कूट :**
- |                         |
|-------------------------|
| (a) (iii) (ii) (i) (iv) |
| (b) (iii) (ii) (iv) (i) |
| (c) (ii) (iii) (i) (iv) |
| (d) (ii) (iii) (iv) (i) |

**Ans : (c)** सही सुमेलित है -

- |                      |   |     |
|----------------------|---|-----|
| (a) साल्विक          | - | सात |
| (b) राजसिक           | - | छह  |
| (c) तामसिक           | - | तीन |
| (d) त्रिदोषज-शारीरिक | - | एक  |

85. हठ रत्नावली के अनुसार, सूची -I को सूची - II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए कूट से सही उत्तर चुनिए :

**सूची-I सूची-II**

- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| (a) धौति कर्म  | (i) अर्श रोग             |
| (b) नेति कर्म  | (ii) मन्दाग्नि           |
| (c) बस्ति कर्म | (iii) कास और श्वास       |
| (d) चक्रि कर्म | (iv) गुल्म और प्लीहा रोग |
| (e) नीलि कर्म  | (v) दृष्टि दोष           |

**कूट :**

- |                             |
|-----------------------------|
| (a) (ii) (v) (iv) (i) (iii) |
| (b) (iii) (v) (iv) (i) (ii) |
| (c) (iii) (v) (i) (ii) (iv) |
| (d) (i) (ii) (iii) (iv) (v) |

**Ans : (b)** सही सुमेलित है-

- (a) धौति कर्म - कास और र्वास।  
 (b) नेति कर्म - दृष्टि दोष।  
 (c) बस्नि कर्म - गुल्म और प्लीहा रोग।  
 (d) चक्रि कर्म - अर्श रोग।  
 (e) नौलि कर्म - मन्दाग्नि।

86. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची-I

सूची-II

- (a) वायु महाभूत (i) रस  
 (b) जल महाभूत (ii) गन्ध  
 (c) अग्नि महाभूत (iii) स्पर्श  
 (d) पृथ्वी महाभूत (iv) रूप

कूट :

- (a) (i) (iii) (ii) (iv) (b) (i) (ii) (iv) (iii)  
 (c) (iii) (i) (iv) (ii) (d) (iii) (i) (ii) (iv)

**Ans : (c)** सही सुमेलित है-

- (a) वायु महाभूत - स्पर्श  
 (b) जल महाभूत - रस  
 (c) अग्नि महाभूत - रूप  
 (d) पृथ्वी महाभूत - गन्ध

87. सूची -I को सूची - II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची-I

सूची-II

- (a) संतोष (i) समाधिसिद्धि:  
 (b) स्वाध्याय (ii) कायेन्द्रियसिद्धि:  
 (c) ईश्वरप्रणिधान (iii) अनुत्तमसुखलाभ:  
 (d) तप (iv) इष्टैवतासम्प्रयोग:

कूट :

- (a) (iii) (iv) (ii) (i) (b) (iv) (iii) (i) (ii)  
 (c) (ii) (iii) (iv) (i) (d) (iii) (iv) (i) (ii)

**Ans : (d)** सही सुमेलित है-

- (a) संतोष - अनुत्तमसुखलाभ:  
 (b) स्वाध्याय - इष्टदेवता सम्प्रयोग:  
 (c) ईश्वरप्रणिधान - समाधिसिद्धि:  
 (d) तप - कायेन्द्रियसिद्धि:

88. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची-I

सूची-II

(व्यक्तित्व के प्रकार)

(प्रतिपादक)

- (a) एसेन्डेन्ट (i) शेल्डन  
 (b) एथलेटिक (ii) आलपोर्ट  
 (c) इन्डोक्ट (iii) कार्लयुग  
 (d) एक्टोमॉर्फिक (iv) क्रेशमर

कूट :

- (a) (i) (iii) (ii) (iv)  
 (b) (ii) (iv) (i) (iii)  
 (c) (iv) (ii) (i) (iii)  
 (d) (ii) (iv) (iii) (i)

**Ans : (d)** सही सुमेलित है-

- (a) एसेन्डेन्ट - आलपोर्ट।  
 (b) एथलेटिक - क्रेशमर।  
 (c) इन्डोक्ट - कार्लयुग।  
 (d) एक्टोमॉर्फिक - शेल्डन।

निम्नलिखित गद्यांश को ध्यानपूर्वक पढ़िए और इससे सम्बन्धित अगले छः प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

महर्षि पतंजलि के योग सूत्र में चार पादों या अध्यायों अर्थात् समाधि पाद, साधन पाद, विभूति पाद और कैवल्य पाद को सम्मिलित किया गया है। समाधि पाद में योग की परिभाषा, चित्त वृत्ति एवं समाधि के प्रकारों का वर्णन किया गया है। चित्त में तीन घटक होते हैं- मन, बुद्धि और अहंकार। योग चित्त वृत्तियों का निरोध है, जिसके परिणामस्वरूप आत्मा अपनी स्वाभाविक अवस्था को प्राप्त कर लेती है। अभ्यास और वैराग्य द्वारा चित्त वृत्तियों का निरोध हो सकता है। समाधि के दो मुख्य प्रकार-सबीज और निर्बीज समाधि हैं। साधन पाद में क्रिया योग, पंच क्लेश और बहिरंग योग के चरणों का वर्णन किया गया है। इसमें पांच यम, पांच नियम, आसन, चार प्राणायाम व प्रत्याहार का साधक को होने वाले लाभों सहित विवरण दिया गया है। यमों को महाव्रत कहा जाता है क्योंकि ये किसी जाति, स्थान और समय तक सीमित नहीं होते हैं। महर्षि पतंजलि ने विभूति पाद में अंतरंग योग के चरणों अर्थात् धारणा, ध्यान और समाधि का वर्णन किया है। यदि इन तीनों का समान विषय में अभ्यास किया जाए तो उनको सामूहिक रूप में संयम के नाम से जाना जाता है। धारणा, ध्यान और समाधि का बहिरंग है। इस पाद में चित्त के परिणाम और विभूतियों के विभिन्न प्रकारों का वर्णन किया गया है। वहाँ कर्म के चार प्रकारों और धर्ममेघसमाधि की भी चर्चा की गई है। विवेकख्याति, कैवल्य की प्राप्ति का मुख्य उपाय है। कैवल्य अवस्था में योगी पुरुषार्थ से रहित होता है; गुण अपने उद्गम में लीन हो जाते हैं और आत्मा अपनी स्वयं की स्वाभाविक अवस्था में लौट जाती है।

89. निम्नलिखित में से कौन-सा चित्त का घटक नहीं है?

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

**Ans : (c)** चित्त के तीन घटक होते हैं- मन, बुद्धि और अहंकार परन्तु धृति चित्त का घटक नहीं है।

90. 'संयम' में क्या सम्मिलित नहीं है?

- (a) ध्यान (b) कैवल्य  
 (c) समाधि (d) धारणा

**Ans : (b)** 'संयम' मुक्त भोग और पूर्ण त्याग के मध्य आत्मनियंत्रण की स्थिति है जो राजयोग के सबसे बड़े तीन अंगों का वर्णन करता है। यह एक साथ अभ्यास और अनुभव है।

- धारणा - पूरा ध्यान या एकाग्रता।
- ध्यान - ध्यान या चिंतन।
- समाधि - दिव्य मिलन।



91. पातंजल योग सूत्र का तीसरा पाद है

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

**Ans : (d)** महर्षि पतंजलि ने विभूति पाद में अंतरंग योग के चरणों अर्थात् धारणा ध्यान और समाधि का वर्णन किया है।

92. महर्षि पतंजलि ने कितने प्रकार के प्राणायाम का वर्णन किया है?

- (a) दो (b) तीन  
(c) चार (d) पांच

**Ans : (c)** महर्षि पतंजलि ने चार प्रकार के प्राणायाम का वर्णन किया है।

93. पंच क्लेश का किस पाद में वर्णन किया है ?

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

**Ans : (a)** पंच क्लेश का साधन पाद में वर्णन किया है।

94. निम्नलिखित में से कौन-सा सिद्धि की प्राप्ति का तरीका नहीं है?

- (a) औषधि (b) मंत्र  
(c) तप (d) जप

**Ans : (d)** कैवल्य में सिद्धि की प्राप्ति के पाँच तरीकों अर्थात् जन्म, औषधि, मंत्र तप और समाधि का उल्लेख किया गया है। परन्तु सिद्धि की प्राप्ति का तरीका जप नहीं है।

निम्नलिखित गद्यांश को ध्यानपूर्वक पढ़िए और इससे सम्बन्धित छः प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

आधुनिकीकरण के इस युग में अत्यधिक गति और आवश्यकतामूलक परिस्थितियों के कारण असन्तुलन एवं तनाव उत्पन्न होता है जिसके परिणामस्वरूप विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ होती हैं। अति पसन्द और नापसन्द के कारण भावात्मक स्तर पर असन्तुलन के कारण आवेग प्रकट होते हैं। मनोवैज्ञानिक स्तर पर होने वाले असन्तुलन द्वन्द्व को जन्म देते हैं और बहुत बार संकीर्ण अहं-केन्द्रित व्यवहार के रूप में प्रदर्शित होते हैं। सूक्ष्म स्तर पर असन्तुलन दृष्टिकोण और समग्र ज्ञान का अभाव स्थूल स्तर पर असन्तुलन के लिए जिम्मेदार होते हैं। अतः तनाव को समझते समय मात्र शारीरिक अस्तित्व के स्थान पर व्यक्ति की समग्रता की अवधारणा को ध्यान में रखना चाहिए। तैत्तिरीय उपनिषद् में व्यक्ति की समग्रता की अवधारणा को सुव्यवस्थित ढंग से पाँच प्रमुख आवरण अथवा पंचकोश के रूप में बताया गया है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अन्तर्गत तनाव को शरीर के तंत्रिका-अंतःस्त्रावी तंत्र में असन्तुलन के रूप में जाना एवं समझा जाता है। अति पसन्द और नापसन्द से सम्बद्ध भावात्मक असन्तुलन प्राणमय कोश में स्थित प्राण (जैविक ऊर्जा) में असन्तुलन का कारण होता है, जो अन्ततोगत्वा अन्नमय कोश में तनाव एवं बीमारियों में परिवर्तित होता है। उचित और अनुचित का विचार

किए बिना इच्छाओं की उत्पत्ति एवं तदनुरूप कार्य मनोमय कोश के असन्तुलन के रूप में प्रदर्शित होते हैं। विज्ञानमय कोश में अविद्या का क्रमिक हास होता है और आनन्दमय कोश में जाकर यह आनन्द के रूप में परिवर्तित हो जाती है। यह स्थिति पूर्णरूपेण तनाव मुक्त की स्थिति होती है। जीवन के सभी असन्तुलन को दूर कर प्रसन्नता एवं आनन्द प्राप्त करने हेतु योग एक वरदान है।

95. किस कोश में अविद्या का क्रमशः हास होता है?

- (a) अन्नमय कोश में (b) प्राणमय कोश में  
(c) मनोमय कोश में (d) विज्ञानमय कोश में

**Ans : (a)** विज्ञानमय कोश में अविद्या का क्रमिक हास होता है। और आनन्दमय कोश में जाकर यह आनन्द के रूप में परिवर्तित हो जाती है।

96. भावात्मक स्तर पर असन्तुलन किस रूप में प्रकट होते हैं?

- (a) आवेश (b) द्वंद्व  
(c) प्रसन्नता (d) आनन्द

**Ans : (a)** अति पसन्द और नापसन्द से सम्बद्ध भावात्मक असन्तुलन प्राणमय कोश में स्थित प्राण में असन्तुलन का कारण आवेश होता है।

97. पूर्णरूपेण तनावमुक्त अवस्था किस कोश के स्तर पर प्रकट होती है?

- (a) अन्नमय कोश (b) आनन्दमयकोश  
(c) विज्ञानमयकोश (d) मनोमय कोश

**Ans : (b)** पूर्णरूपेण तनावमुक्त अवस्था आनन्दमय कोश के स्तर पर प्रकट होती है।

98. आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार तनाव किससे असन्तुलन से होता है?

- (a) तंत्रिकीय-परिसंचरण तंत्र  
(b) तंत्रिकीय-अंतः स्त्रावी तंत्र से  
(c) रक्त परिवहन तंत्र से  
(d) तंत्रिकीय-पेशीय तंत्र से

**Ans : (b)** आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार तनाव तंत्रिकीय - अंतस्त्रावी तंत्र से असन्तुलन से होता है।

99. आनन्द की अवस्था प्राप्त की जा सकती है

- (a) अभ्यास से (b) मालिश से  
(c) योग से (d) नृत्य से

**Ans : (c)** आनन्द की अवस्था योग द्वारा प्राप्त की जा सकती है।

100. पाँच मुख्य आवरणों के रूप में मनुष्य की समग्रता की अवधारणा किस उपनिषद् में उल्लिखित है?

- (a) कठोपनिषद् (b) छान्दोग्योपनिषद्  
(c) माण्डूक्योपनिषद् (d) तैत्तिरीय उपनिषद्

**Ans : (d)** पाँच मुख्य आवरणों के रूप में मनुष्य की समग्रता की अवधारणा तैत्तिरीय उपनिषद् में उल्लिखित है।



## यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, जून-2019

### योग (YOGA)

#### व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

<p>1. क्षणिकवाद का सिद्धान्त किस दर्शन से संबंधित है? (a) जैन (b) बौद्ध (c) सांख्य (d) चार्वाक</p> <p><b>Ans. (b) :</b> क्षणिकवाद का सिद्धान्त बौद्ध दर्शन से संबंधित है। बौद्ध दर्शन तीन मूल सिद्धांत पर आधारित माना गया है -</p> <p>1. अनीश्वरवाद 2. अनात्मवाद 3. क्षणिकवाद</p> <p>इस ब्रह्मांड में सब कुछ क्षणिक और नश्वर है। कुछ भी स्थायी नहीं। सब कुछ परिवर्तनशील है। यह शरीर और ब्रह्मांड उसी तरह है जैसे कि घोड़े, पहिए और पालकी के संगठित रूप को रथ कहते हैं और इन्हें अलग करने से रथ का अस्तित्व नहीं माना जा सकता। यही क्षणिकवाद का सिद्धांत है।</p> <p>उपर्युक्त तीनों सिद्धांतों पर आधारित ही बौद्ध दर्शन की रचना हुई। इन तीन सिद्धांतों पर आगे चलकर धरवाद, वैभाषिक, सौत्रान्तिक, माध्यमिक, (शून्यवाद), योगाचार (विज्ञानवाद) और स्वतंत्र योगाचार का दर्शन गढ़ा गया।</p>	<p>4. 'मुण्डकोपनिषद्' में ईश्वर के सिर की किससे तुलना की गई है? (a) अग्नि (b) वेद (c) ज्ञान (d) बुद्धि</p> <p><b>Ans. (a) :</b> 'मुण्डकोपनिषद्' में ईश्वर के सिर की तुलना अग्नि से की गई है। मुण्डकोपनिषद् अथर्ववेदीय शाखा के अन्तर्गत एक उपनिषद् है। यह उपनिषद् संस्कृत भाषा में लिखित है। इसके रचयिता वैदिक काल के ऋषियों को माना जाता है परन्तु मुख्यतः वेदव्यास जी को कई उपनिषदों का लेखक माना जाता है।</p> <p>ईश्वर पूर्ण है - कर्मों का अधिष्ठाता ईश्वर केवल भक्ति से प्रसन्न होता है। वही विश्व का खड़ा, पालक और संहरक है। वह अवतारों और व्यूहों में प्रकट होता है। वेदों के अध्ययन से ईश्वर के स्वरूप का ज्ञान होता है। अतः वह अनिर्वचनीय ही है। पर उसको पूर्ण रूप से जानना भी सहज नहीं है। ईश्वर के गुण अनन्त हैं, अतः उसकी सत्ता सीमित नहीं है। वह अपनी इच्छा से ही विश्व का नियमन करता है।</p>
<p>2. 'भगवद्गीता' के अनुसार रजोगुण का क्या परिणाम होता है? (a) लोभ (b) मोह (c) काम (d) मद</p> <p><b>Ans. (a &amp; c) :</b> 'भगवद्गीता' के अनुसार रजोगुण के कारण लोभ और काम की उत्पत्ति होती है। श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि हे अर्जुन! यह प्रकृति तीन गुणों से मिलकर बनती है- सतोगुण, रजोगुण और तमोगुण। जब व्यक्ति में सतोगुण की वृद्धि होती है तो वह प्रकाशमय, निर्मल एवं ज्ञानमय हो जाता है। लेकिन हे अर्जुन! जो व्यक्ति 'रजोगुण', जो रागस्वरूप है, में अस्क्त हो जाता है वह रजोगुण के कारण 'कर्मफल' के बंधन में बंध जाता है। जिसके परिणामस्वरूप लोभ और काम की उत्पत्ति होती है। तमोगुण से आलस्य व प्रमाद उत्पन्न होता है। यही प्रकृति के त्रिगुण हैं। इन्हीं त्रिगुणों के कारण व्यक्ति सांसारिक बंधन में बंधता जाता है।</p>	<p>5. बौद्ध दर्शन के अनुसार 'सम्यक् व्यायाम' का आशय है: (a) वाक् शुद्धि (b) कर्म शुद्धि (c) आजीविका शुद्धि (d) विचार शुद्धि</p> <p><b>Ans. (d) :</b> बौद्ध दर्शन के अनुसार 'सम्यक् व्यायाम' का आशय विचार शुद्धि से है। बौद्ध परंपरा में जिन अष्टांगिक मार्गों का विवेचन किया गया है, उनमें सम्यक् व्यायाम का अर्थ है- विचारपूर्वक किया गया पुरुषार्थ। हम कौन हैं, कहाँ से आए हैं, कहाँ जाना है और हमारे जन्म लेने का क्या अभिप्राय है। इन जिज्ञासाओं के समाधान में आचार्यों ने कहा है कि व्यक्ति का अपने जीवन में धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष जैसे पुरुषार्थों की प्राप्ति करना ही इसका लक्ष्य है और इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए किया जाने वाला कर्म ही 'सम्यक् व्यायाम' है। इसके व्याख्यान में उनका यह अभिमत प्रकट होता है कि इसे अपने जीवन में अकरणीय, अकुशलकर्म, प्रारंभ ही नहीं करने चाहिए। जैसे कि वह असत्य न बोले चोरी न करे, जुआ न खेले, व्यभिचार से दूर रहे, हिंसा न करे, और परद्रव्यहरण तथा परिनिदा जैसे अकर्मों से बचे।</p>
<p>3. 'महाभारत' के उस पर्व का नाम बताएँ जिसमें विष्णुसहस्रनाम उल्लेखित है। (a) भीष्म पर्व (b) आदि पर्व (c) शान्ति पर्व (d) द्रोण पर्व</p> <p><b>Ans. (*) :</b> महाकाव्य 'महाभारत' के 'अनुशासन पर्व' अध्याय में भगवान विष्णु के एक हजार नामों का उल्लेख है जिसे विष्णुसहस्रनाम कहा जाता है। जब भीष्म पितामह बाणों की शय्या पर लेटे हुए अपनी इच्छा मृत्यु के लिए सही समय का इंतजार कर रहे थे, तब उन्होंने ये एक हजार नाम युधिष्ठिर को बताए थे। ज्ञान पाने की इच्छा से जब युधिष्ठिर ने भीष्मपितामह से यह पूछा कि कौन ऐसा है, जो सर्व व्याप्त है और सर्व शक्तिमान है? तो पितामह ने भगवान विष्णु के ये एक हजार नाम बताए थे। विष्णुसहस्रनाम की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह हिन्दू धर्म के दो प्रमुख सम्प्रदाय शैव और वैष्णवों के बीच जुड़ाव का काम करता है।</p> <p>प्रश्नगत विकल्पों में से कोई भी विकल्प सही न होने की दशा में परीक्षा संस्था ने इस प्रश्न को (Cancelled) निरस्त कर दिया है।</p>	<p>6. आत्मा किसकी अवधारणा है? (a) वेदान्त दर्शन (b) सांख्य दर्शन (c) न्याय दर्शन (d) योग दर्शन</p> <p><b>Ans. (a) :</b> आत्मा वेदान्त दर्शन की अवधारणा है। वेदान्त ज्ञानयोग का एक स्रोत है जो व्यक्ति को ज्ञान प्राप्ति की दिशा में उत्प्रेरित करता है। इसका मुख्य स्रोत उपनिषद् है जो वेद ग्रंथों और वैदिक साहित्य का सार समझे जाते हैं। उपनिषद् वैदिक साहित्य का अंतिम भाग है, इसलिए इसको वेदान्त कहते हैं।</p> <p>वेदान्त की तीन शाखाएँ जो सबसे ज्यादा जानी जाती हैं वे हैं- अद्वैत वेदान्त, विशिष्ट अद्वैत और द्वैत। आदि शंकराचार्य, रामानुज और श्री मध्वाचार्य जिनको क्रमशः इन तीनों शाखाओं का प्रवर्तक माना जाता है।</p> <p>वेदान्त दर्शन पारमार्थिक दृष्टया एकमात्र तत्त्व ब्रह्म या आत्मा को मानता है। इससे भिन्न जो कुछ भी दृश्यमान है, वह सभी अतत्त्व है। इसे अज्ञान, माया, अवस्तु भी कहा जाता है। तत्त्व के ज्ञान के लिए अतत्त्व का ज्ञान भी अनिवार्य है।</p>





7. 'भगवद्गीता' के अनुसार 'सर्वभूतहितेरेताः' किस योगी के लक्षण हैं?

- (a) सांख्य योगी (b) ज्ञान योगी  
(c) भक्ति योगी (d) कर्म योगी

**Ans. (c) :** 'भगवद्गीता' के अनुसार 'सर्वभूतहितेरेताः' भक्ति योगी के लक्षण हैं। अध्यात्म क्षेत्र में निष्काम बुद्धि ही 'हृदय' कहलाती है और यह हृदय अब तैयार होता है ईश्वर के स्वरूप को समझने के लिए इसलिए 'भगवद्गीता' के सातवें से बारहवें अध्याय तक 'भक्ति योग' में ईश्वर के स्वरूप का भरपूर वर्णन है। जब ईश्वर के स्वरूप को समझ कर अपने भीतर उस ईश्वरत्व का अनुभव करने का मार्ग खोजा जाता है तो वही 'ज्ञान योग' कहलाता है। जिसका वर्णन 'भगवद्गीता' में तेरहवें से अट्ठारहवें अध्याय का विषय है। तीसरे से छठे अध्याय तक 'कर्म योग' की प्रस्तावना है। कर्म योग से निष्काम कर्म (कर्म कर फल की इच्छा नहीं कर) के बीच डालते हैं जो हमारी बुद्धि को कामनाओं से आजाद करती है।

8. 'योगवाशिष्ठ' के अनुसार निम्नलिखित में से ज्ञान की कौन सी षष्ठ अवस्था है?

- (a) तनुमानसा (b) अससक्ति  
(c) तुर्यगा (d) पदार्थ भावना

**Ans. (d) :** 'योगवाशिष्ठ' ग्रन्थ छः प्रकारों (458 सर्गों) में पूर्ण है। योगवाशिष्ठ की श्लोक संख्या 29 हजार है। महाभारत के बाद यह हिन्दू धर्म का दूसरा सबसे बड़ा धर्मग्रन्थ है। योगवाशिष्ठ के अनुसार ज्ञान की छः अवस्था बताई गई है जो निम्नलिखित है -

1. वैराग्यप्रकरण (33 सर्ग)
  2. मुमुक्षु व्यवहार प्रकरण (20 सर्ग)
  3. उत्पत्ति प्रकरण (122 सर्ग)
  4. स्थिति प्रकरण (62 सर्ग)
  5. उपशम प्रकरण (93 सर्ग)
  6. निर्वाण प्रकरण या पदार्थ भावना (पूर्वार्ध 128 सर्ग तथा उत्तरार्ध 216 सर्ग)
- प्रथम वैराग्य प्रकरण में उपनयन संस्कार के बाद राम अपने भाईयों के साथ गुरुकुल में अध्ययनार्थ गए। अध्ययन समाप्त के बाद तीर्थयात्रा से वापस लौटने पर राम विरक्त हुए। महाराज दशरथ की सभा में वे कहते हैं कि वैभव, राज्य, देह और आकांक्षा का क्या उपयोग है। कुछ ही दिनों में काल इन सब का नाश करने वाला है। अपनी मनोव्यथा का निवारण करने की प्रार्थना उन्होंने अपने गुरु वशिष्ठ और विश्वामित्र से की। छठे प्रकरण का पूर्वार्ध और उत्तरार्ध में विभाजन किया गया है। इसमें संसारचक्र में फँसे हुए जीवात्मा को निर्वाण अर्थात् निरतिशय आनन्द की प्राप्ति का उपाय प्रतिपादित किया गया है।

9. 'भगवद्गीता' के अनुसार सर्वकर्मसिद्धि के कितने कारणों का उल्लेख है?

- (a) आठ (b) छः  
(c) पाँच (d) तीन

**Ans. (c) :** 'भगवद्गीता' के अनुसार सर्वकर्मसिद्धि के पाँच कारणों का उल्लेख है। सभी ग्रंथों में से श्रीमद् भगवद्गीता को सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है क्योंकि इसमें व्यक्ति के जीवन का सार है और इसमें महाभारत काल से लेकर द्वापर में कृष्ण की सभी लीलाओं का वर्णन किया गया है। गीता की गणना प्रस्थानत्रयी में की गयी है, जिसमें उपनिषद् और ब्रह्मसूत्र भी सम्मिलित है। अतएव भारतीय परम्परा के अनुसार गीता का स्थान वही है जो उपनिषद् और धर्मसूत्रों का है। उपनिषदों को गौ और गीता को उसका दुग्ध कहा गया है।

10. "नासतो विद्यते भावो ना भावो विद्यते सतः।

उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्तत्त्वदर्शिभिः॥"

'गीता' के अनुसार यह श्लोक किसके अमरत्व के बारे में कहता है?

- (a) प्रकृति (b) आत्मा  
(c) शरीर (d) ईश्वर

**Ans. (c) :** 'गीता' के अनुसार प्रश्नगत श्लोक में आत्मा के अमरत्व के बारे में कहा गया है। श्लोक का भावार्थ- असत् वस्तु की तो सत्ता नहीं है और सत् का अभाव नहीं है। इस प्रकार इन दोनों का ही तत्व तत्त्वज्ञानी पुरुषों द्वारा देखा गया है।

नासतो विद्यते भावः- शरीर उत्पत्ति के पहले भी नहीं था, मरने के बाद भी नहीं रहेगा और वर्तमान में भी इसका क्षण- प्रतिक्षण अभाव हो रहा है। तात्पर्य है कि यह शरीर भूत, भविष्य और वर्तमान- इन तीनों कालों में कभी भाव रूप से नहीं रहता। अतः यह असत् है। यह शरीर तो संसार का एक छोटा-सा नमूना है, इसलिए शरीर के परिवर्तन से संसार मात्र के परिवर्तन का अनुभव होता है।

11. प्रश्नोपनिषद् के अनुसार ऋषि सत्यकाम का प्रश्न किस विषय से संबंधित है?

- (a) वेद (b) प्राण  
(c) प्रणव (d) सृष्टि

**Ans. (c) :** अथर्ववेद की पिप्पलाद शाखा के ब्राह्मण भाग संबंधित 'प्रश्नोपनिषद्' में जिज्ञासुओं द्वारा महर्षि पिप्पलाद से छह प्रश्न पूछे गए हैं -

- पहला प्रश्न - कत्यायन सबन्धी - 'भगवान! यह प्रजा किससे उत्पन्न होती है?  
दूसरा प्रश्न - ऋषि भार्गव - हे भगवान! प्रजा धारण करने वाले देवताओं की संख्या कितनी है और उनमें वरिष्ठ कौन हैं?  
तीसरा प्रश्न - कौसल्य आश्वलायन - 'हे महर्षि! इस 'प्राण' की उत्पत्ति कहाँ से होती है, यह शरीर में कैसे प्रवेश करता है और कैसे बाहर निकल जाता है तथा कैसे दोनों के मध्य रहता है?  
चौथा प्रश्न - गार्ग्य ऋषि - 'हे भगवान! इस पुरुष देह में कौन सी इन्द्री शयन करती है और कौन सी जागृत रहती है? कौन सी इन्द्री स्वपन देखती है और कौन-सी सुख अनुभव करती है? ये सब किसमें स्थित हैं?

पाँचवा प्रश्न - ऋषि सत्यकाम- 'हे भगवान! जो मनुष्य जीवन भर 'ऊँ' या प्रणव का ध्यान करता है, वह किस लोक को प्राप्त करता है? महर्षि पिप्पलाद - हे सत्यकाम: यह 'ऊँकार' ही वास्तव में 'परब्रह्म' है। 'ऊँ' का स्मरण करने वाला ब्रह्मलोक को ही प्राप्त करता है। यह तेजोमय सूर्यलोक ही ब्रह्मलोक है।

छठा प्रश्न - सुकेशा भारद्वाज- 'हे भगवान! कौशल देश के राजपुरुष हिरण्यनाभ ने सोलह कलाओं से युक्त पुरुष के बारे में मुझसे प्रश्न किया था, परन्तु मैं उसे नहीं बता सका। क्या आप किसी ऐसे पुरुष के विषय में जानकारी रखते हैं?

12. 'नादविन्दु' उपनिषद् के अनुसार ओंकार की कितनी मात्राएँ बताई गई हैं?

- (a) तीन (b) पाँच  
(c) बारह (d) पन्द्रह

**Ans. (c) :** 'नाद विन्दु' उपनिषद् के अनुसार प्रारम्भ में 'ऊँकार' को हंस के रूप में अभिव्यक्त किया गया है और उसके विविध अंगों का विश्लेषण किया गया है। उसके बाद 'ऊँ' की बारह मात्राओं का उल्लेख करते हुए उनके साथ प्राण के विनियोग (सम्बंध) का फल स्थापित किया है। तदुपरान्त अनेक प्रकारों और साधना के द्वारा 'नाद' अनुभूति के स्वरूप को समझाया गया है। अन्त में मन के लय होने की स्थिति का वर्णन है।





'ऊंकार' प्रणव-रूप हंस है। हंस का दक्षिण पंख 'अकार' है और उत्तर पंख 'उकार' है तथा उसकी पूछ 'मकार' है और अर्धमात्रा उसका शीर्षभाग है। ओंकाररूपी हंस के दोनों पैर 'रजोगुण' एवं 'तमोगुण' है और उसका शरीर 'शतोगुण' कहा गया है। उसकी दाईं आंख 'धर्म' है और बाईं आंख 'अधर्म' है। हंस के दोनों पैरों में भू-लाक (पृथ्वी) स्थित है। उसकी जंघाओं में भुवःलोक (अन्तरिक्ष) केन्द्रित है। स्वःलोक (स्वर्ग-ऊर्ध्व) उसका कटि प्रवेश है और महःलोक (आनन्दलोक) उसकी नाभि में स्थित है। उसके हृदयस्थल में जनलोक और कण्ठ में तपोलोक का वास है। ललाट और भौहों के मध्य में 'सत्यलोक' स्थित है। इस प्रकार विद्वान् साधक प्रणव-रूपी हंस पर आसीन होकर अर्थात् ओंकार का ज्ञान प्राप्त कर कर्मानुष्ठान तथा ध्यान आदि के द्वारा 'ऊं' का चिन्तन-मनन करता हुआ, सहस्रो-करोड़ों पापों से मुक्त होकर 'मोक्ष' को प्राप्त कर लेता है।

13. 'त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्' के अनुसार कन्द से निकलने वाली मुख्य नाड़ियाँ कितनी हैं?

- (a) दस (b) पन्द्रह  
(c) बहतर सौ (d) चार

Ans. (a) : त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् के अनुसार कन्द से निकलने वाली मुख्य नाड़ियाँ दस होती हैं। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् शुक्ल युजुर्वेदीय शाखा के अन्तर्गत एक उपनिषद् है। यह उपनिषद् संस्कृत भाषा में लिखित है।

त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् 164 छंद का संचयी कुल के साथ दो अध्याय के रूप में जाना जाता है। पाठ चार प्रश्नों के समूह के साथ खुलता है, जिनके उत्तर के लिए एक योगी, त्रिशिखी ब्राह्मण, सूर्य की यात्रा करता है। वह पूछता है, शरीर क्या है, आत्म क्या है, जीवन क्या है, और ब्रह्मांड का मूल कारण क्या है?

14. 'योग कुण्डली उपनिषद्' में सहित कुम्भक के कितने प्रकार बताये गए हैं?

- (a) दो (b) चार  
(c) छः (d) आठ

Ans. (b) : 'योग कुण्डली उपनिषद्' में सहित कुम्भक के चार प्रकार बताए गए हैं। किसी भी प्रकार का प्राणायाम करते वक्त तीन क्रिया करते हैं- रोक, पूरक और कुम्भक। श्वास को अंदर रोकने की क्रिया आंतरिक और बाहर रोकने की क्रिया को बाहरी कुम्भक कहते हैं। कुम्भक करते वक्त श्वास को अंदर खींचकर या बाहर छोड़कर रोककर रखा जाता है।

आंतरिक कुम्भक के अन्तर्गत नाक के छिद्रों से वायु को अंदर खींचकर जितनी देर तक श्वास को रोककर रखना संभव हो रखा जाता है और फिर धीरे-धीरे श्वास को बाहर छोड़ दिया जाता है। बाहरी कुम्भक के अन्तर्गत वायु को बाहर छोड़कर जितनी देर तक श्वास को रोककर रखना संभव हो रोककर रखा जाता है और फिर धीरे-धीरे श्वास को अंदर खींच लिया जाता है।

15. 'योगराज' उपनिषद् के अनुसार षष्ठम् चक्र है

- (a) आज्ञा चक्र (b) भू चक्र  
(c) ब्रह्म चक्र (d) तालुका चक्र

Ans. (d) : योगियों को योगसिद्धि के लिए 'योगराज' का निरूपण किया जाता है। यह योग, मंत्र, लय, राज तथा हठयोग- इस चार संख्या वाला है। तत्व के द्रष्टा योगियों ने इसके चार प्रकार बताया है- आसन, प्राणसंरोध, ध्यान तथा समाधि। वत्सराज आदि के द्वारा मंत्र योग सिद्ध किया गया तथा व्यास आदि के द्वारा लययोग को सिद्ध किया गया। योगराज उपनिषद् के अनुसार सभी नौ चक्रों का क्रम निम्नलिखित है-

- पहला चक्र - ब्रह्मचक्र  
दूसरा चक्र - स्वाधिष्ठान चक्र  
तीसरा चक्र - नाभि चक्र

- चौथा चक्र - हृदय चक्र  
पाँचवा चक्र - कण्ठ चक्र  
छठा चक्र - तालुका चक्र  
सातवाँ चक्र - भूचक्र  
आठवाँ चक्र - ब्रह्मरन्ध्र चक्र  
नौवा चक्र - व्योम चक्र

इन नौ चक्रों में क्रमशः एक-एक ध्यान करने वाले मुनि के हाथ में प्रतिदिन मुक्ति से युक्ति सभी सिद्धियाँ आ जाया करती है।

16. 'ध्यानबिन्दु' उपनिषद् के अनुसार ओंकार के आकार में कौन से वर्ण और गुण हैं?

- (a) श्वेत वर्ण सतो गुण (b) पीत वर्ण और रजोगुण  
(c) कृष्ण वर्ण और तमोगुण (d) ताम्र वर्ण और रजोगुण

Ans. (b) : 'ध्यान बिन्दु' उपनिषद् के अनुसार ओंकार के आकार में पीत वर्ण और रजोगुण के गुण विद्यमान हैं। ओंकार का कूटस्थ एवं सन्निकट क्षेत्र पीतवर्णयुक्त है। योनिमुद्रा के अनवरत अभ्यास से प्राणवायु का संचरण मरुदण्ड के निम्न भाग में स्थित पृथ्वी केन्द्र से कूटस्थ (भूमध्य केन्द्र) की ओर ऊर्ध्व दिशा में होता है, इसी कारण से पीतवर्ण दृष्टिगोचर होता है। योनिमुद्रा के अभ्यास से कूटस्थ में दर्शन का मूल प्रयास रजोगुण से उत्पन्न होता है, इसी कारण सर्वप्रथम पीतवर्ण दृष्टिगोचर होता है। उकार सात्विक है एवं शुक्र (श्वेत) वर्ण से युक्त होता है। मकार तामसिक है एवं कृष्ण (स्याह) वर्ण से युक्त होता है।

17. परमेश्वर का स्वरूप व उसकी महिमा श्वेताश्वतर उपनिषद् के किस अध्याय में वर्णित नहीं है?

- (a) द्वितीय अध्याय में (b) चतुर्थ अध्याय में  
(c) पंचम अध्याय में (d) षष्ठम् अध्याय में

Ans. (a) : परमेश्वर का स्वरूप व उसकी महिमा श्वेताश्वतर उपनिषद् के द्वितीय अध्याय में वर्णित नहीं है। इस उपनिषद् के प्रथम अध्याय में क्षर-अक्षर, युक्त-अयुक्त, अज्ञ-ज्ञ, प्रधान-पुरुष आदि का वर्णन है। द्वितीय अध्याय में प्राचीन दृष्टि से योग का निरूपण है। तृतीय से पंचम अध्याय तक शिव (रुद्र) का परम पुरुष के रूप में वर्णन तथा सांख्य, योग और वेदान्त के सिद्धान्तों का प्रतिपादन है। अन्तिम षष्ठम् अध्याय गुणभक्ति को देवभक्ति का रूप माना गया है।

18. योगसूत्रानुसार 'चित्त परिणामों' का कौन सा क्रम सही है?

- (a) निरोध, एकाग्रता एवं समाधि  
(b) समाधि, निरोध एवं एकाग्रता  
(c) एकाग्रता, समाधि एवं निरोध  
(d) निरोध, समाधि एवं एकाग्रता

Ans. (d) : योगसूत्रानुसार 'चित्त परिणामों' का सही क्रम निम्नलिखित है-

1. निरोध
2. समाधि
3. एकाग्रता

निरोध, समाधि, एकाग्रता - इन तीन प्रकार के रूपांतरणों में संयम उपलब्ध करने से अतीत और भविष्य का ज्ञान उपलब्ध होता है। अगर भक्ति 'निरोध' पर एकाग्र होता है, दो विचारों के बीच के अंतराल पर एकाग्र होता है, और अगर उन अंतरालों को जोड़ता चला जाए, उन अंतरालों का संग्रह करता चला जाए- तो इसे ही पतंजलि 'समाधि' कहते हैं। और जब एक ऐसी स्थिति आती है जब व्यक्ति एक हो जाता है- एकाग्र हो जाता है। एकाग्रता- यदि यह स्थिति घटित हो जाती है तो अतीत और भविष्य का ज्ञान होने लगता है।





19. महर्षि 'पतंजलि' के अनुसार यम-नियमों के अनुष्ठान में उत्पन्न बाधा को दूर करने का उपाय निम्न में से क्या है?

- (a) योगाभ्यास (b) प्रतिपक्ष भावना  
(c) प्रत्याहार (d) संयम

**Ans. (b) :** महर्षि 'पतंजलि' के अनुसार यम-नियमों के अनुष्ठान में उत्पन्न बाधा को दूर करने का उपाय प्रतिपक्ष भावना से है। यम-नियमों का पालन करने में कई प्रकार की विघ्न-बाधाएँ हैं, जो हमें योग से विचलित करती हैं। महर्षि पतंजलि कहते हैं-

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्। (योगसूत्र- 2.33)

यम-नियमों के अनुष्ठान में, इनके विपरीत हिंसा, असत्य, चोरी, असंयम, परिग्रह तथा अशुचिता, असंतोष, विलासिता, स्वाध्याय का अभाव आत्म विमुखता तथा नास्तिकता ईश्वर से विमुखता अधर्म है। इनके प्रतिपक्ष का चिन्तन करके इनसे बचना चाहिए। साधक को एक बार यह दृढ़ निश्चय कर लेना चाहिए कि मैंने इस दुःखमयी संसारगिन के ताप से बचने के लिए जो इन हिंसा, असत्य, चोरी, असंयमादि वितर्कों का परित्याग किया है।

20. 'पातञ्जल' योग सूत्र के अनुसार एकतत्व का अभ्यास किसे दूर करता है?

- (a) विक्लेश (b) क्लेश  
(c) दुःख (d) मृत्युभय

**Ans. (a) :** 'पतंजलि' योग सूत्र के अनुसार एकतत्व का अभ्यास विक्लेश को दूर करता है। पतंजलि के योगसूत्र में वर्णित यह श्लोक इस तथ्य की पुष्टि करता है-

तत्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः।

तत्, प्रतिषेधार्थम्, एकतत्व अभ्यासः।।

अर्थात् - विक्लेशों को दूर करने के लिए एकतत्व का अभ्यास करना चाहिए। उन विक्लेशों एवं सह विक्लेशों को रोकने के लिए अथवा सर्वथा हटाने के लिए एकतत्व का अभ्यास करना चाहिए अर्थात् शास्त्र द्वारा निश्चित की गई किसी एक पद्धति विशेष, तत्त्वविशेष का निरन्तर अभ्यास करना चाहिए।

एकतत्व के अभ्यास से एकाग्रता निर्मित होगी और आपके चित्त की भूमि विद्विप्त से एकाग्र बनती जाएगी जिससे आप योग मार्ग पर आगे बढ़ने लग जाएंगे।

21. योग सूत्रानुसार किस अवस्था में स्थित होने पर पूर्वजन्म का ज्ञान होता है?

- (a) अहिंसा (b) अस्तेय  
(c) अपरिग्रह (d) स्वाध्याय

**Ans. (c) :** योगसूत्रानुसार अपरिग्रह की स्थिति में होने पर पूर्वजन्म का ज्ञान होता है। अष्टांग योग - योग के आठ अंग या आठ आयामों वाला मार्ग है, जिसमें आठों आयामों का अभ्यास एक साथ किया जाता है।

(1) यम - पाँच सामाजिक नैतिकता।

(a) अहिंसा (b) सत्य (c) अस्तेय (d) ब्रह्मचर्य (e) अपरिग्रह  
अपरिग्रह - आवश्यकता से अधिक संचय नहीं करना और दूसरों की वस्तुओं की इच्छा नहीं करना। इसी सदगुण के कारण ही पूर्वजन्म का ज्ञान होता है।

(2) नियम - पाँच व्यक्तिगत नैतिकता।

(a) शौच (b) संतोष (c) तप (d) स्वाध्याय (e) ईश्वर-प्राणिधान

(3) आसन-योगासनों द्वारा शारीरिक नियंत्रण

(4) प्राणायाम- श्वास लेने सम्बन्धी खास तकनीकों द्वारा प्राण का नियंत्रण।

(5) प्रत्याहार - इन्द्रियों को अंतर्मुखी करना।

(6) धारणा - एकाग्रचित्त होना।

(7) ध्यान - निरंतर ध्यान।

(8) समाधि-आत्मा से जुड़ना, शब्दों से परे परम-चैतन्य की अवस्था

22. महर्षि पतंजलि ने 'प्रच्छेदनविधारणाभ्याम् वा प्राणस्य' सूत्र में किसका उपाय बताया गया है?

- (a) चित्तस्थिरता (b) चित्तशुद्धि  
(c) समाधि (d) ईश्वरप्राप्ति

**Ans. (b) :** महर्षि पतंजलि ने 'प्रच्छेदनविधारणाभ्याम् वा प्राणस्य' सूत्र में चित्तशुद्धि का उपाय बताया है। चित्त शुद्धि परम आवश्यक है। जब चित्त शुद्ध हो जाता है, उसके बाद बुरे विचार बंद हो जाते हैं। जब तक चित्त में अशुद्धि रहती है, तब तक उनका समूल नाश नहीं होता है, इसलिए वे समय-समय पर प्रकट होते रहते हैं।

अतः साधक को चाहिए कि अपने अन्तःकरण को शुद्ध बनाए अर्थात् किसी भी प्राणी का अहित न तो क्रिया द्वारा, न वाणी द्वारा और न ही मन के द्वारा करें। सबका हित ही वही कार्य करें और सबका भला ही वही भाव रखें। ऐसा करने से राग-द्वेष का नाश होने पर चित्त शुद्ध हो जाता है।

23. योग सूत्रानुसार किस पर विजय से योगी का शरीर दैदीप्यमान् हो जाता है?

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

**Ans. (a) :** योग सूत्रानुसार समान वायु पर विजय से योगी का शरीर दैदीप्यमान् हो जाता है। जब योगी श्वास लेते हैं तो भीतर जा रही हवा या वायु पांच भागों में विभक्त हो जाती है। जिसे पंचक के नाम से जाना जाता है। ये पंचक निम्न हैं -

1. व्यान वायु, 2. समान वायु, 3. अपान वायु, 4. उदानवायु, 5. प्राण वायु

वायु के इस पांच तरह के रूप बदलने के कारण ही व्यक्ति की चेतना में जागरण रहता है, स्मृतियाँ सुरक्षित रहती हैं, पाचन क्रिया सही चलती रहती है और हृदय में रक्त प्रवाह होता रहता है। इसके कारण ही मन के विचार बदलते रहते या स्थिर रहते हैं।

मन-मस्तिष्क, चरबी-मांस, आंत, गुर्दे, मस्तिष्क, श्वास नलिका, स्नायुतंत्र और खून आदि सभी प्राणायाम से शुद्ध और पुष्ट रहते हैं। इसके नियंत्रण में रहने से मन और शरीर नियंत्रण में रहता है।

1. व्यान-व्यान का अर्थ जो चरबी तथा मांस का कार्य करती है।

2. समान-समान नामक संतुलन बनाए रखने वाली वायु का कार्य हड्डी में होता है। हड्डियों से ही सन्तुलन बनता है।

3. अपान-अपान का अर्थ नीचे जाने वाली वायु। यह शरीर के रस में होती है।

4. उदान-उदान का अर्थ ऊपर ले जाने वाली वायु। यह हमारे स्नायुतंत्र में होती है।

5. प्राण-प्राण वायु हमारे शरीर का हालचाल बताती है। यह वायु मूलतः खून में होती है।

प्राणायाम करते या श्वास लेते समय हम तीन क्रियाएँ करते हैं -

1. पूरक 2. कुम्भक 3. रेचक।

24. पातञ्जल योग सूत्रानुसार सूक्ष्म, व्यवधानयुक्त एवं दूर देश में स्थित वस्तुओं की ज्ञान प्राप्ति का उपाय क्या है?

- (a) विषयवती प्रवृत्ति (b) ज्योतिष्मती प्रवृत्ति  
(c) संस्कार साक्षात्करणत् (d) बन्धकारण शैथिल्यात्

**Ans. (b) :** पतंजलि योग सूत्रानुसार सूक्ष्म, व्यवधानयुक्त एवं दूर देश में स्थित वस्तुओं की ज्ञान प्राप्ति का उपाय ज्योतिष्मती प्रवृत्ति है।

विशोका वा ज्योतिष्मती ।।36।।

विशोका ज्योतिष्मती प्रवृत्ति चित्त को स्थिर अवस्था प्राप्त कराती है। चित्त को दुःख रहित अवस्था में लाने का एक अन्य साधन इस सूत्र में किया गया है। विशोका का नामान्तर ज्योतिष्मती है। परम सुखमय सात्विक भाव का अभ्यस्त होने पर उसके द्वारा चित्त अवसिक्त रहता है, अतः इसका नाम विशोका है। सात्विक प्रकाश या ज्ञानलोक के आधिक्य के कारण इसका नाम ज्योतिष्मती है।





25. 'हठप्रदीपिका' के अनुसार महाक्लेश एवं मृत्यु का भय निम्न में से किस मुद्रा के अभ्यास से दूर होता है?

- (a) महामुद्रा (b) महाबंध मुद्रा  
(c) महाबन्ध मुद्रा (d) खेचरी मुद्रा

**Ans. (a) :** 'हठप्रदीपिका' के अनुसार महाक्लेश एवं मृत्यु का भय महामुद्रा आसन के अभ्यास से दूर होता है। महामुद्रा अभ्यास के निम्नलिखित लाभ हैं -

1. यह आसन दमा, क्षय, कुष्ठ, बवासीर आदि रोगों में बहुत लाभकारी है।
2. इस आसन के नियमित अभ्यास से पेट पतला होता है।
3. जंघा भाग, रीढ़, कमर, कंधे, फेफड़े बलवान होते हैं।
4. सुषुम्ना नाड़ी अच्छी तरह से चलने लगती है।
5. इस आसन से शरीर में जमी अतिरिक्त चर्बी दूर होने लगती है।
6. कमर और पैरों के दर्द दूर होते हैं। यह आसन लाभ की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण है।
7. इस आसन से शरीर में स्फूर्ति आती है।

26. 'हठप्रदीपिका' के अनुसार लय का लक्षण क्या है?

- (a) विषय में प्रवृत्ति (b) विषय में गहन प्रतिष्ठा  
(c) विषय में तल्लीन होना (d) विषय विस्मृति

**Ans. (d) :** हठप्रदीपिका योग का एक अनुपम ग्रन्थ है। जिसके रचयिता स्वामी स्वात्माराम हैं। हठयोग साधना के उद्देश्य को बताते हुए स्वामी स्वात्माराम कहते हैं कि इस "हठयोग साधना का उपदेश केवल राजयोग की प्राप्ति के लिए किया जाता है।" इसमें चार उपदेशों। अध्यायों में योग के चार अंगों या प्रकारों का वर्णन किया गया है। हठप्रदीपिका में सभी अध्यायों का उपदेश कहा है। इनमें योग के निम्न अंगों का वर्णन किया गया है -

1. आसन
2. प्राणायाम
3. मुद्रा
4. नानुसंधान

हठप्रदीपिका के अनुसार लय का लक्षण विषय विस्मृति है।

27. 'हठप्रदीपिका' के अनुसार कुलवधू किसे कहा गया है?

- (a) खेचरीमुद्रा (b) शाम्भवी मुद्रा  
(c) महामुद्रा (d) शक्तिचालिनी मुद्रा

**Ans. (a) :** प्रश्न पत्र में पूछे गए इस प्रश्न को परीक्षा संस्था NTA ने अंतिम उत्तर कुंजी में निरस्त (Cancelled) कर दिया है।

28. सिद्धसिद्धांत पद्धति में प्राणायाम के कितने प्रकारों का उल्लेख किया गया है?

- (a) नौ (b) चार  
(c) आठ (d) छः

**Ans. (b) :** सिद्ध सिद्धांत पद्धति में प्राणायाम के कुल 4 प्रकारों का उल्लेख किया गया है। सिद्ध सिद्धांत छह मुख्य शैव दार्शनिक परंपराओं में से एक है। अपने संस्थापक गुरु गोरखनाथ के बाद इसे गोरखनाथ शिववाद के रूप में भी जाना जाता है।

सिद्ध सिद्धांत पद्धति का अर्थ है कि प्रत्यक्ष अनुभूत सत्य के निश्चित मत का सूक्ष्म मार्ग एकांत स्थान में गुरु के द्वारा निर्दिष्ट साधना के आश्रयण, से गहन ध्यानावस्था में स्थित रहने से उसका अनुभव होने लगता है तथा इसका समापन पूर्णता अथवा समाधि में होता है। सिद्ध सिद्धांत पद्धति में छह विषयों पर गहन विचार किया गया है -

1. पिण्ड की उत्पत्ति
2. पिण्ड विचार
3. पिण्ड ज्ञान
4. पिण्ड के आधार
5. पिण्ड पद का समरस भाव
6. अवधूत योगी के लक्षण अधिकारी एवं अनाधिकारी शिष्य।

29. निम्नलिखित में से कौन से ग्रन्थ में नौ कुम्भक का उल्लेख किया गया है?

- (a) हठप्रदीपिका (b) घेरण्डसंहिता  
(c) हठरत्नावली (d) शिवसंहिता

**Ans. (c) :** 'हठरत्नावली' ग्रन्थ में नौ कुम्भक का उल्लेख किया गया है। हठयोग की अवधि 9वीं सदी से 18वीं सदी तक मानी जाती है। इसका विकास 14वीं सदी के दौरान अपने चरम पर था। हठयोग के संस्थापक आदिनाथ थे। विभिन्न हठयोगी और योग पर उनके द्वारा लिखी गई पुस्तकें निम्नलिखित हैं-

1. मत्स्येन्द्रनाथ (9वीं सदी) - काल ज्ञान निर्णय
2. गोरखनाथ (9वीं सदी) - गोरक्षा शतक
3. चौरंगीनाथ (11वीं सदी) - चौरंगी शतक
4. स्वात्माराम (14वीं सदी) - हठ प्रदीपिका
5. घेरांद (15वीं सदी) - घेरांद संहिता
6. श्रीनिवास भट्ट (17वीं सदी) - हठ रत्नावली

30. सर्वांग-शोधन किसके द्वारा किया जा सकता है?

- (a) धौति और बस्ति (b) बस्ति और नेति  
(c) भस्त्राकर्म और नीलि (d) बस्ति और भस्त्राकर्म

**Ans. (d) :** सर्वांग- शोधन बस्ति और भस्त्राकर्म द्वारा किया जा सकता है। षट्कर्म (अर्थात् छः कर्म) हठयोग में बतायी गयी छः क्रियाएँ हैं। षट्कर्म द्वारा सम्पूर्ण शरीर की शुद्धि होती है एवं देह निरोग रहता है। ये षट्कर्म निम्नलिखित हैं -

1. नेति
2. धौति
3. नीलि
4. बस्ति
5. कपालभाति
6. त्राटक

यह क्रिया दो प्रकार की होती है- जल बस्ति और स्थल बस्ति। जल बस्ति में गुदा के अंदर जल का आंकुचन किया जाता है- इस क्रिया में बड़ी आंत में मौजूद मल को पानी की मदद से बाहर निकाला जाता है। जबकि स्थल बस्ति में अश्विनी मुद्रा में गुदामार्ग का आंकुचन किया जाता है।

31. निम्नलिखित में से किस आसन का सिद्धसिद्धांत पद्धति में उल्लेख नहीं किया गया है?

- (a) स्वस्तिकासन (b) उग्रासन  
(c) सिद्धासन (d) पद्मासन

**Ans. (b) :** 'उग्रासन' आसन का सिद्धसिद्धांत पद्धति में उल्लेख नहीं किया गया है। 'उग्रासन' को 'पश्चिमोत्तानासन' भी कहा जाता है। यह आसन बहुत ही उपयोगी आसन है। इसे पश्चिमोत्तानासन इसलिए भी कहा जाता है क्योंकि यह पूरव की ओर बैठकर किया जाता है। हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता दोनों में इस आसन का वर्णन है। हठप्रदीपिका में कहा गया है कि -

"प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपो डोभर्था पादत्र्यङ्गितं गृहीत्वा।  
जानुपरिनयस्तललाट वसेदिदं पश्चिमोत्तानमाहुः।।"

अर्थात् दोनों पाँव को भूमि पर दण्ड के समान फैलाकर हाथों से दोनों अँगुठों को पकड़कर घुटनों पर मस्तक लगाकर रखने को पश्चिमोत्तानासन या उग्रासन कहते हैं।

घेरण्ड संहिता में कहा गया है कि -

"प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपं सन्यस्तभालनिश्चितवुग्ममध्ये।  
यत्नेन पदो च धृतौ कराभ्यां योगिदंरपीठ पश्चिमोत्तानमाहुः।।"

भूतल पर अपने दोनों पैरों को दंडवत अर्थात् सीधे फैलाकर दोनों हाथों से यत्पूर्वक पैरों को पकड़ते हुए घुटनों के मध्य में शिर को स्थापित कर स्थिर भाव से अवस्थित होने को योगीश्रेष्ठों ने पश्चिमोत्तानासन कहा है।





32. घेरण्डसंहिता के अनुसार बहिष्कृत धौति किसका प्रकार है?

- (a) मूलशोधन (b) दन्तधौति  
(c) अन्तधौति (d) हृदधौति

**Ans. (c) :** घेरण्डसंहिता के अनुसार बहिष्कृत धौति, अन्तधौति का प्रकार है। धौति हठयोग में बतायी गयी षट्कर्मों में से एक कर्म है। धौति बारह प्रकार की होती है-

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. वातसार धौति     | 2. वारिसार धौति     |
| 3. बहिष्सार धौति   | 4. बहिष्कृत धौति    |
| 5. दन्तमूल धौति    | 6. जिह्वामूल धौति   |
| 7. कर्णरन्ध्र धौति | 8. कपाल रन्ध्र धौति |
| 9. दण्ड धौति       | 10. वमन धौति        |
| 11. वख धौति        | 12. मूलशोधन धौति    |

33. 'घेरण्डसंहिता' में दन्तमूलधौति के लिये किस रस का प्रयोग बताया गया है?

- (a) नीम रस (b) खदिर रस  
(c) बबूल रस (d) तिक्त रस

**Ans. (b) :** 'घेरण्ड संहिता' में धौतिकर्म के चार निम्न भेद हैं-

1. अन्त धौति, 2. दन्त धौति, 3. हृदधौति, 4. मूलशोधन दन्त-धौति- यह भी चार प्रकार की होती है -

(a) दन्तमूल धौति, (b) जिह्वामूल धौति (c) कर्णरन्ध्र धौति (d) कपालरन्ध्र धौति

**दन्तमूल धौति** - खैर का रस का खादिर रस सूखी मिट्टी अथवा अन्य किसी औषधि- विशेष से दांतों की जड़ों को अच्छी प्रकार साफ किया जाता है।

**जिह्वामूल धौति** - तर्जनी, मध्यमा और अनामिका अंगुलियों को गलें के भीतर डालकर जीभ को जड़ तक बार-बार घिसा जाता है। इस प्रकार धीरे-धीरे कफ बाहर निकल जाता है।

**कर्णरन्ध्र-धौति** - तर्जनी और अनामिका अंगुलियों के योग से दोनों कानों के छिद्रों को साफ किया जाता है, इससे एक प्रकार का नाद प्रकट होता है।

**कपालरन्ध्र धौति** - निद्रा से उठने पर, भोजन के अन्त में और सूर्य के अस्त होने पर सिर के गढ़े को दाहिने हाथ के अंगूठे द्वारा प्रतिदिन जल से साफ किया जाता है। इससे नाड़ियाँ स्वच्छ हा जाती हैं और दृष्टि दिव्य होती है।

34. 'घेरण्डसंहिता' के अनुसार किस आसन से कुण्डलिनी जागरण संभव है?

- (a) भुजंगासन (b) पश्चिमोत्तानासन  
(c) धनुरासन (d) मत्स्यासन

**Ans. (a) :** 'घेरण्डसंहिता' के अनुसार भुजंगासन से कुण्डलिनी जागरण संभव है। भुजंगासन, सूर्य नमस्कार के 12 आसनों में से 8वां आसन है। भुजंगासन को सर्पासन, कोबरा आसन या सर्प मुद्रा भी कहा जाता है। इस मुद्रा में शरीर सांप की आकृति बनाता है। भुजंगासन आसन के निम्नलिखित लाभ हैं-

- रीढ़ की हड्डी में मजबूती और लचीलापन बढ़ सकता है।
- पेट के निचले हिस्से में मौजूद सभी अंगों के काम करने की क्षमता बढ़ सकती है।
- पाचन तंत्र, मूत्र मार्ग की समस्याएं दूर होती हैं और यौनशक्ति बढ़ती है।
- मेटाबोलिज्म सुधरता है और वजन कम करने में मदद मिल सकती है।
- कमर का निचला हिस्सा मजबूत बनाया जा सकता है।
- साइटिका और अस्थिमा की बिमारी में भी राहत मिलती है।

35. निम्नलिखित में से किसमें प्रोटीन की सर्वाधिक मात्रा होती है?

- (a) सोयाबीन (b) मूंग  
(c) अरहर (d) चना

**Ans. (a) :** प्रोटीन हमारे शरीर को अच्छे प्रकार से कार्य करने के लिए आवश्यक पोषक तत्व है। प्रोटीन हमारे शरीर में हर कोशिका का हिस्सा है और मांसपेशियों, ऊतक, त्वचा, नाखून और बालों के निर्माण और मरम्मत के लिए आवश्यक हैं। प्रोटीन हार्मोन और एंजाइम बनाने में भी मदद करता है। बच्चों के विकास के लिए प्रोटीन अत्यधिक आवश्यक है।

तिलहन की फसल सोयाबीन में सबसे अधिक प्रोटीन पाया जाता है इसलिए इसे शाकाहारी मनुष्यों का मांस भी कहा जाता है। सोयाबीन में 38-40% प्रोटीन, 22 प्रतिशत तेल, 21 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 12 प्रतिशत नमी तथा 5 प्रतिशत भस्म होती है। मनुष्य के पोषण के लिए सोयाबीन उच्च गुणवत्ता युक्त प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है। इसके बाद मूंग की दाल में प्रोटीन सबसे अधिक पाया जाता है जिसमें प्रोटीन लगभग 24% होता है।

36. व्यक्तित्व के पदानुक्रम प्रारूप के प्रणेता कौन हैं?

- (a) मैसलो (b) जुंग  
(c) एडलर (d) प्रेगर

**Ans. (a) :** व्यक्तित्व के पदानुक्रम प्रारूप के प्रणेता एब्राहम मैसलो हैं। एब्राहम मैसलो मानवतावादी मनोविज्ञान के आध्यात्मिक जनक माने गए हैं। मैसलो ने अपने व्यक्तित्व सिद्धांत में प्राणी के अनुशासन का उसके मूल्यों के महत्व पर तथा व्यक्तिगत वर्धन तथा आत्म निर्देश की क्षमता पर सर्वाधिक बल डाला है। इस बल के कारण ही उनका मानना है कि सम्पूर्ण प्राणी का विकास उसके भीतर से संगठित ढंग से होता है। इन आन्तरिक कारकों की तुलना में बाह्य कारकों जैसे गत अनुभूतियों का महत्व नगण्य होता है।

मैसलो के व्यक्तित्व सिद्धांत का सबसे महत्वपूर्ण पहलू उसका अभिप्रेरण सिद्धांत है। इनका विश्वास था कि अधिकांश मानव व्यवहार की व्याख्या कोई न कोई व्यक्तिगत लक्ष्य पर पहुंचने की प्रवृत्ति से निर्देशित होता है। मैसलो का मत था कि मानव अभिप्रेरक जन्मजात होते हैं और उन्हें प्राथमिकता या शक्ति के आरोही पदानुक्रम में सुव्यवस्थित किया जा सकता है।

37. दुर्भीति (Phobia) कौन सा विकार है?

- (a) सामान्य चिंता विकार  
(b) नींद की अधिकता एवं कमी  
(c) पाचन विकार  
(d) शारीरिक विकार

**Ans. (a) :** दुर्भीति अर्थात् फोबिया एक सामान्य चिंता विकार है। यह एक प्रकार मनोविकार होता है जिसमें व्यक्ति को विशेष वस्तुओं, परिस्थितियों या क्रियाओं से डर लगने लगता है। यानि उनकी उपस्थिति में घबराहट होती है जबकि वे चीजें उस वक्त खतरनाक नहीं होती हैं। यह एक प्रकार की चिन्ता की बिमारी है। इस बिमारी में पीड़ित व्यक्ति को हल्के अनमनेपन से लेकर डर के खतरनाक दौर तक पड़ सकते हैं।

दुर्भीति की स्थिति में व्यक्ति का ध्यान कुछ एक लक्षणों पर केन्द्रित हो सकता है; जैसे दिल का जोर-जोर से धड़कना या बेहोशी महसूस होना। इन लक्षणों से जुड़े हुए कुछ डर होते हैं जैसे मर जाने का भय, अपने ऊपर नियंत्रण खो देने या पागल हो जाने का डर आदि।



38. व्यक्तित्व के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त के जनक कौन हैं?

- (a) फ्रायड (b) एडलर  
(c) जुंग (d) हिप्पोक्रेटस

**Ans. (a) :** व्यक्तित्व के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त के जनक आस्ट्रिया के मनोवैज्ञानिक सिग्मंड फ्रायड हैं। यह फ्रायड द्वारा विकसित मनोवैज्ञानिक विचारों (उपायों) का समुच्चय है जिसमें कुछ अन्य मनोवैज्ञानिकों ने भी आगे योगदान किया। मनोविश्लेषण मुख्यतः मानव के मानसिक क्रियाओं एवं व्यवहारों के अध्ययन से संबंधित है किन्तु इसे समाजों के ऊपर भी लागू किया जा सकता है।

मनोविश्लेषण के तीन उपयोग हैं -

1. यह मस्तिष्क की परीक्षा की विधि प्रदान करता है।
2. यह मानव व्यवहार से संबंधित सिद्धान्तों का क्रमबद्ध समूह प्रदान करता है।
3. यह मनोवैज्ञानिक या भावनात्मक रोगों की चिकित्सा के लिए उपाय सुझाता है।

39. एक योगाभ्यासी को मित्तहार करते समय उदर का कितना भाग रिक्त रखना चाहिए?

- (a) एक-तिहाई भाग (b) एक-चौथाई भाग  
(c) आधा भाग (d) दो-तिहाई भाग

**Ans. (b) :** एक योगाभ्यासी को मित्तहार करते समय उदर का एक-चौथाई भाग रिक्त रखना चाहिए। योगिक ग्रंथों के अनुसार हमें सात्विक आहार और मित्तहार ही करना चाहिए। सात्विक आहार का मतलब है शुद्ध शाकाहारी और सुपाच्य खाना ही हमें खाना चाहिए। मित्तहार का मतलब होता है कि पूरे पेट में जितना खाना आता है उसका तीन-चौथाई भाग ही भोजन से भरना चाहिए शेष एक-चौथाई भाग पानी के लिए छोड़ना चाहिए जो घंटे से 45 मिनट के अन्दर पीना चाहिए। हठयोगी ग्रंथों में कहा गया है कि यदि योगाभ्यासी ऐसा भोजन करता है तो वह स्वस्थ, तंदुरुस्त और प्रतिदिन की कार्यविधि में ऊर्जावान महसूस करेगा।

40. मंद और गुरु गुणयुक्त आहार किस प्रकृति के व्यक्तियों के लिए निषिद्ध हैं?

- (a) वातज प्रकृति (b) पित्तज प्रकृति  
(c) कफज प्रकृति (d) वातज-पित्तज प्रकृति

**Ans. (c) :** मंद और गुरु गुणयुक्त आहार कफज प्रकृति के व्यक्तियों के लिए निषिद्ध हैं। मधुर होने के कारण कफ प्रकृति वाले मनुष्य अधिक शुक्र वाले, अधिक मैथुन करने में समर्थ और अधिक संगान वाले होते हैं। सार गुण होने से और संगठित एवं स्थिर शरीर वाले होते हैं। कफ के सान्द्र गुण होने से कफ प्रकृति वाले मनुष्य के सभी अङ्ग पुष्ट और परिपूर्ण होते हैं। कफ के मन्द गुण होने से कफ प्रकृति वाले मन्द, चेष्टा, अल्प आहार-विहार करने वाले होते हैं। कफ के स्तिमित गुण होने से कफ प्रकृति वाले मनुष्य किसी भी कार्य को शीघ्र नहीं करते हैं। कभी भी उनके मन में शोभ एवं विकार नहीं होते अथवा देर से और कम होते हैं। कफ के गुरु गुण होने के कारण कफ प्रकृति वालों की गति दृढ़ और निश्चित रूप से होती है। कफ के शीत गुण होने के कारण कफ प्रकृति वाले मनुष्य को भूख, प्यास, ताप, पसीना और दोष कम कष्ट देते हैं।

41. उस रोग का नाम बताइए, जिसका योग अभ्यास द्वारा प्रत्यक्ष रूप से उपचार किया जा सकता है।

- (a) इश्टिमिक हार्ट डिजीज  
(b) हर्निया  
(c) डायबिटीज मेल्लीटस टाइप-I  
(d) एलर्जिक राइनाइटिस

**Ans. (d) :** एलर्जिक राइनाइटिस ऐसा रोग है जिसका योग अभ्यास द्वारा प्रत्यक्ष रूप से उपचार किया जा सकता है। एलर्जिक राइनाइटिस बुखार के रूप में भी जाना जाता है। इसके लक्षणों में छींकने, आंख में पानी, नाक में खुजली, और दर्द, गले में खरोंच शामिल हैं। प्राकृतिक वैकल्पिक तरीकों का उपयोग करके चिकित्सा उपचार के बिना एलर्जिक राइनाइटिस को काबू किया जा सकता है। एलर्जी के लक्षणों को कम करने के लिए, बहुत कम पानी के साथ कम वसा, उच्च कार्बोहाइड्रेट आहार की सलाह दी जाती है।

42. "दुःख-दोर्मनस्य-अंगमेजयत्वश्वास-प्रश्वासविक्षेपसहभुवः"

यह पतंजलि योग सूत्र किसके लक्षणों के बारे में बतलाता है?

- (a) प्राणिक शरीर (b) भौतिक शरीर  
(c) कारण शरीर (d) सूक्ष्म शरीर

**Ans. (b) :** "दुःख-दोर्मनस्य-अंगमेजयत्वश्वास-प्रश्वासविक्षेपसहभुवः"

यह पतंजलि योग सूत्र में भौतिक शरीर के लक्षणों के बारे में बतलाता है। मनुष्य का शरीर जल, वायु, अग्नि, पृथ्वी और आकाश इन पाँच तत्वों से निर्मित होता है। मृत्यु के पश्चात् जब मनुष्य स्थूल शरीर को छोड़कर सूक्ष्म शरीर धारण करता है तो इसमें मात्र दो तत्व शेष रह जाते हैं- वायु और आकाश तत्व।

स्थूल शरीर यानी भौतिक शरीर नश्वर शरीर है जो जीव जन्म के समय धारण करता है। यह पाँच तत्वों का बना होता है। यह भौतिक शरीर आत्मा का अस्थायी निवास है जो मृत्यु के समय नष्ट हो जाता है। सूक्ष्म और कारण शरीर को हम इंद्रियों द्वारा नहीं जान सकते इसलिए हम सोचते हैं कि स्थूल शरीर ही सब कुछ है। यह जड़ है, इसमें चेतनता नहीं है। इसी के माध्यम से आत्मा जड़ पदार्थों के सुख दुःख का अनुभव करती है। वैदिक परंपरा में स्थूल शरीर महत्वपूर्ण है क्योंकि यही परमात्मा की प्राप्ति का साधन है।

43. आप योग कक्षा के आयोजन के लिए सर्वप्रथम क्या करते हैं?

- (a) परिचय (b) प्रदर्शन  
(c) परिवेश का निर्माण (d) अभ्यास का विश्लेषण

**Ans. (c) :** योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। इसलिए जब भी योग कक्षा का आयोजन किया जाता है तब सर्वप्रथम परिवेश का निर्माण आवश्यक करता है। पतंजलि योग दर्शन के अनुसार- निर्माण आवश्यक करता है। अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग योगश्चिन्तवृत्त निरोधः अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। सांख्या दर्शन के अनुसार - पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष का स्व स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।

इस प्रकार उपर्युक्त सभी योग की परिभाषा से स्पष्ट है कि योग करना जितना महत्वपूर्ण है उतना ही योग करने के लिए उचित परिवेश का होना महत्वपूर्ण है।

44. 'भगवद्गीता' के अनुसार ध्यान में बैठने की व्यवस्था में प्रयुक्त होने वाली सामग्रियों का क्रम है

- (a) चर्म, कपड़ा, कुशाघास (b) कपड़ा, चर्म, कुशाघास  
(c) चर्म, कुशाघास, कपड़ा (d) कुशाघास, चर्म, कपड़ा

**Ans. (d) :** 'भगवद्गीता' के अनुसार ध्यान एक योगाभ्यास है, विद्या है, तकनीक है, आत्मानुशासन की एक युक्ति है जिसका प्रयोजन है, एकाग्रता, तनावहीनता, मानसिक स्थिरता व संतुलन, धैर्य और सहनशक्ति प्राप्त करना। ध्यान अपने अंदर में ही रमण करने का, अपनी अंतश्चेतना को विकसित करने का, बाहरी विकारों से मुक्त होकर मन की निर्मलता प्राप्त करने का एक उपक्रम है।

गीता के पांचवे एवं छठे अध्याय में ध्यान योग की सरल विधि संक्षेप में वर्णित है। उनमें से कुछ इस प्रकार हैं -

1. किसी शुद्ध या पवित्र स्थान पर आसन बिछा लेना चाहिए। यह बैठने का स्थान न तो बहुत ऊंचा होना चाहिए और न बहुत नीचा।
2. बैठने का आसन सर्वप्रथम कुशाघास का होना चाहिए। इसके अनुपस्थिति में चर्म या कपड़ा भी हो सकता है।
3. इस आसन पर बैठकर मन और इन्द्रियों की क्रियाओं पर नियंत्रण करने का प्रयत्न करना चाहिए ताकि मन में एकाग्रता आ जाए। फिर अंतःकरण की शुद्धि के लिए ध्यान योग का अभ्यास करना चाहिए।

45. निम्नलिखित में से कौन सा आसन संतुलनात्मक नहीं है?

- (a) वृक्षासन (b) ताड़ासन  
(c) गरुडासन (d) एकपादस्कन्धासन

**Ans. (d) :** एक पाद स्कन्धासन संतुलनात्मक आसन नहीं है। इस आसन का शाब्दिक अर्थ है- पाद अर्थात् पैर को स्कंध अर्थात् कंधे से मिलाना। इस आसन को करते समय जमीन पर समानांतर पैर फैलाकर बैठ जायें। अब एक पैर धीरे-धीरे उठाकर कंधे पर रखना है। इसके लिए नए अभ्यासी पहले दोनों पैर थोड़े-थोड़े मोड़ लें, क्योंकि यह अभ्यास असंतुलनात्मक है। अब दाहिने पैर के टखने को पकड़े और धीरे-धीरे सिर के ऊपर से दाहिने पैर (पिंडली) को कंधे पर रखने की कोशिश करें। याद रहे दूसरा पैर सीधा जमीन से सटा रहे। एक पैर कंधे पर रखते समय श्वास छोड़े। इस स्थिति को एक पाद स्कंधासन कहते हैं। इस आसन के निम्नलिखित लाभ हैं -

1. मेरुदण्ड को अधिक मात्रा में रक्त मिलता है, जिससे संतुलन बनाए रखने वाले चक्रों को ऊर्जा शक्ति मिलती है।
2. कमर एवं नितम्बों में लौच पैदा होती है।
3. प्रजनन-तंत्र सम्बंधी विकार नष्ट होते हैं।
4. शरीर अधिक सुदृढ़ होते हैं और यह रक्त शुद्धीकरण में बहुत सहयोग प्रदान करते हैं।

इसके अतिरिक्त वृक्षासन, ताड़ासन, गरुडासन, चक्रासन, चंद्रासन, त्रिकोणासन, नटराज आसन, एक पाद विराम आसन, उत्कटासन, उत्तानासन आदि सभी आसन खड़े होकर किए जाने वाले आसन हैं जो संतुलनात्मक है।

46. उड्डियान बांध के अभ्यास में मुख्यतः कौन सी मांसपेशियाँ प्रभावित होती हैं?

- (a) उदरीय पेशियाँ (b) वक्षीय पेशियाँ  
(c) कन्टीया पेशियाँ (d) पृष्ठवंशीय पेशियाँ

**Ans. (a) :** उड्डियान बांध के अभ्यास में मुख्यतः उदरीय पेशियाँ प्रभावित होती हैं। उदरीय शाखा के गामक तन्तुओं के कोशिकाकाय मेरुदंड के अन्दर उदरीय सींग में पाये जाते हैं। अतः इन्हें उदरीय-सींग कोशिकाएँ भी कहा जाता है। पृष्ठशाखा के तन्तुओं के कोशिकाकाय मेरुदंड के बाहर और उदरीय शाखा के तन्तुओं के कोशिकाकाय मेरुदंड के अन्दर पाये जाते हैं।

47. 'श्रीमद्भगवद्गीता' के अनुसार योग शब्द के अर्थ हैं

- (A) समाधि (B) कर्मसुकौशलम्  
(C) जीव-परमात्मा योग (D) समत्व भाव

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (D) (b) (B) और (D)  
(c) (A) और (B) (d) (C) और (B)

**Ans. (b) :** 'श्रीमद् भगवद्गीता' के अनुसार योग शब्द के अर्थ को निम्नलिखित श्लोक के मध्यम से स्पष्ट किया गया है -

'योगः कर्मसु कौशलम्' अर्थात् समत्व रूप योग ही कर्मों में कुशलता है।

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।

जस्माधोगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्।।

अर्थात् समबुद्धि युक्त पुरुष पुण्य और पाप दोनों को इसी श्लोक में त्याग देता है। अर्थात् उनसे मुक्त हो जाता है। इससे तू समत्व योग में लग जा, यह समत्व रूप योग ही कर्मों में कुशलता है अर्थात् कर्मबंध से छूटने का उपाय है।

समत्वयोग विषयक बुद्धि से युक्त हुआ पुरुष अन्तःकरण की शुद्धि के और ज्ञान प्राप्ति के द्वारा सुकृतदुष्कृत को पुण्य पाप दोनों को यही त्याग देता है। इसी लोक में कर्मबन्धन से मुक्त हो जाता है। इसलिए तू समत्वबुद्धिरूप योग की प्राप्ति के लिए यत्न कर चेष्टा कर।

48. 'मुण्डकोपनिषद्' के अनुसार हृदय-ग्रन्थियों के छेदन का क्या परिणाम होता है?

- (A) समाधि प्राप्त होती है  
(B) सभी संशयों का निवारण करता है  
(C) सभी पूर्व कर्मों को समूल समाप्त करता है  
(D) समृद्धता प्राप्त होती है

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (B) (b) (B) और (C)  
(c) (C) और (D) (d) (A) और (D)

**Ans. (b) :** 'मुण्डकोपनिषद्' के अनुसार हृदय-ग्रन्थियों के छेदन का निम्नलिखित परिणाम होता है -

1. सभी संशयों का निवारण करता है।
  2. सभी पूर्व कर्मों को समूल समाप्त करता है।
- मुण्डकोपनिषद् दो-दो खंडों के तीन मुंडकों में, अथर्ववेद के मंत्र भाग के अन्तर्गत आता है। इसमें पदार्थ और ब्रह्म-विद्या का विवेचन है, आत्मा-परमात्मा की तुलना और समता का भी वर्णन है।

मुण्डकोपनिषद् के अनुसार सृष्टिकर्ता ब्रह्मा, अथर्वा, अंगी, सत्यवह और अंगिरा की ब्रह्मविद्या की आचार्य परंपरा थी। शैविक की इस जिज्ञासा के समाधान में कि "किस तत्व के जान लेने से सब कुछ अवगत हो जाता है। अंगिरा ऋषि ने उसे ब्रह्मविद्या का उपदेश किया जिसमें उन्होंने विद्या के परा और अपरा भेद करके वेद वेदांग को अपरा तथा उस ज्ञान को पराविद्या नाम दिया जिससे अक्षर ब्रह्म की प्राप्ति होती है।

49. योगतत्त्वोपनिषद् में नाडीशोधन के लिये प्राणायाम के अभ्यास हेतु निर्देश हैं :

- (A) प्रतिदिन चार बार (B) प्रतिदिन तीन बार  
(C) तीन मास तक (D) चार मास तक

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (C) (b) (A) और (D)  
(c) (B) और (D) (d) (B) और (C)

**Ans. (a) :** 'योगतत्त्वोपनिषद्' में नाडीशोधन के लिए प्राणायाम के अभ्यास हेतु निर्देश निम्नलिखित हैं -

- (a) प्रतिदिन चार बार  
(c) तीन मास तक
- उपनिषदों में मोक्ष प्राप्ति के लिए ज्ञान का होना आवश्यक है। ज्ञान के साथ-साथ योग का ज्ञान होना आवश्यक है। योग तत्त्वोपनिषद् में कहा गया है-

"योग हीनं कथंज्ञानं मोक्षदं भवति ध्रुवम्।

योगोऽपि ज्ञान हीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि।।"

अर्थात् योग के बिना ज्ञान ध्रुव मोक्ष देने वाला नहीं हो सकता तथा ज्ञानहीन योग भी मोक्ष कर्म में असमर्थ है। अतः मोक्ष की प्राप्ति के लिए योग का ज्ञान आवश्यक है।

50. चतुर्योग (मंत्र, लय, हठ और राज) का वर्णन किया गया है :

- (A) त्रिशिखिब्राह्मण उपनिषद् में (B) योगतत्व उपनिषद् में  
(C) योगराज उपनिषद् में (D) नादविन्दु उपनिषद् में

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (D) (b) (B) और (D)  
(c) (C) और (D) (d) (B) और (C)

**Ans. (d) :** चतुर्योग (मंत्र, लय, हठ और राज) का वर्णन योगतत्व उपनिषद् और योगराज उपनिषद् में किया गया है।

योगतत्व उपनिषद् में योग विषयक विभिन्न उपादानों का विस्तृत वर्णन किया गया है। भगवान विष्णु के द्वारा पितामह ब्रह्मा के लिए योग विषयक गुड तत्वों का निरूपण के साथ उपनिषद् का शुभारंभ हुआ है। केवल्य रूपी परम पद की प्राप्ति के लिए योग मार्ग को ही श्रेष्ठ साधन बताया गया है। मंत्रयोग, लययोग, हठयोग और राजयोग के क्रम में इसकी चार अवस्थाओं आरंभ, घट, परिचय एवं निष्पत्ति का वर्णन हुआ है। आगे चलकर योगी के आहार-विहार एवं दिनचर्या का उल्लेख किया गया है।

योगराज उपनिषद् के अनुसार -

“योगराजं प्रवक्ष्यामि योगिनां योगसिद्धयै।

मन्त्रयोगो लयश्चैव राजयोगो हठस्तथा।।”

अर्थात् अब योगियों के योग-सिद्ध के लिए मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग इन चार प्रकार वाले योग से युक्त योगराज उपनिषद् का वर्णन करते हैं।

51. निम्नलिखित में से कौन-से क्लेश हैं?

- (A) स्मिता (B) अस्मिता  
(C) दुःख (D) राग

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (B) और (D) (b) (A) और (B)  
(c) (A) और (C) (d) (B) और (C)

**Ans. (a) :** योगदर्शन में पांच प्रकार के क्लेश का उल्लेख किया गया है जो निम्न हैं -

1. अविद्या 2. अस्मिता 3. राग 4. द्वेष 5. अभिनिवेश  
**अस्मिता:** - जीवात्मा और बुद्धि को एक समझना ही अस्मिता है। अभिमान के नाश होने पर ही गुणों के ग्रहण में रुचि होती है।

**राग:** - जो सुख संसार में भोगे हैं, उन्हें याद करके फिर भोगने की इच्छा करना राग कहलाता है। हर संयोग के पश्चात वियोग होता है- जब ऐसा ज्ञान मनुष्य को हो जाता है तब यह क्लेश मिट जाता है।

**द्वेष:** - जिससे दुःख मिला हो उसके याद आने पर उसके प्रति क्रोध होता है, यही द्वेष है।

**अभिनिवेश:** - सब प्राणियों की इच्छा होती है कि हम सदा जीवित रहें, कभी मरे नहीं, यही अभिनिवेश है। यह पूर्वजन्म के अनुभव से होता है। मरने का भय मनुष्य, पशु, पक्षी, कीट, पंतंग सभी को बराबर रहता है।

52. निम्नलिखित में से किन आसनों का 'शिव संहिता' में उल्लेख नहीं किया गया है?

- (A) सिद्धासन (B) उग्रासन  
(C) भद्रासन (D) मुक्तासन

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (B) (b) (B) और (C)  
(c) (C) और (D) (d) (A) और (D)

**Ans. (c) :** 'शिव संहिता' में भद्रासन और मुक्तासन आसन का उल्लेख नहीं किया गया है। 'शिव संहिता' योग से संबंधित संस्कृत ग्रंथ है। इस ग्रंथ में शिव जी पार्वती जी को सम्बोधित करते हुए योग की व्याख्या कर रहे हैं। योग से संबंधित वर्तमान समय में उपलब्ध तीन मुख्य ग्रंथों में से यह एक है। दो अन्य ग्रंथ हैं - हठयोग प्रदीपिका और घेरण्ड संहिता।

शिव संहिता में पांच अध्याय हैं -

1. पहले अध्याय में - ज्ञान का वर्णन
2. दूसरे अध्याय में - नाड़ी संस्थान का वर्णन
3. तीसरे अध्याय में - पांच प्राण उप प्राण का वर्णन तथा आसन व प्राणायाम का वर्णन
4. चौथे अध्याय में - मुद्रा का वर्णन
5. पांचवें अध्याय में - 200 से अधिक श्लोक तथा साधक प्रकार व सप्त चक्रों का विस्तृत वर्णन है।

53. 'घेरण्डसंहिता' के अनुसार नाड़ीशुद्धि के प्रकार हैं

- (A) समनु (B) निर्मनु  
(C) सगर्म (D) निगर्म

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (B) (b) (B) और (C)  
(c) (A) और (C) (d) (B) और (D)

**Ans. (a) :** 'घेरण्ड संहिता' के अनुसार नाड़ी शुद्धि दो प्रकार से होती है- 1. समनु 2. निर्मनु

प्राणायाम का अभ्यास करने से पहले योगी को नाड़ी शुद्धि का अभ्यास करना चाहिए। इसके लिए उपयुक्त आसन (बैठने के स्थान) बताते हुए कहा है कि साधक को कुशा से बने आसन पर, मृग (हिरण) के चमड़े से बने आसन पर, व्याघ्र (शेर) के चमड़े से बने आसन या फिर कम्बल को बिछाकर उसके ऊपर बैठकर पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके नाड़ी शुद्धि प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

“नाड़ी शुद्धिर्द्विधा प्रोक्ता समनुनिर्मनुस्तथा।

बीजेन समनुं कुर्यात्त्रिर्मु धौतकर्मणा।।”

अर्थात् - यह नाड़ी शुद्धि की प्रक्रिया दो प्रकार से की जाती है। एक समनु तथा दूसरा निर्मनु। नाड़ी शुद्धि का अभ्यास बीजमंत्र के साथ करने को समनु कहते हैं और बिना मंत्र के अर्थात् धौतिकर्म के द्वारा करने को निर्मनु कहते हैं।

54. निम्नलिखित में से किन आसनों का 'शिव संहिता' में वर्णन किया गया है?

- (A) सिद्धासन (B) पद्मासन  
(C) स्वस्तिकासन (D) भद्रासन

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (B), (C) और (D) (b) (A), (B) और (C)  
(c) (D), (A) और (B) (d) (C), (A) और (D)

**Ans. (b) :** 'शिव संहिता' में निम्नलिखित आसनों का वर्णन किया गया है -

1. सिद्धासन
  2. पद्मासन
  3. स्वस्तिकासन
- भद्रासन दो अक्षरों से बना है, भद्र और आसन, जिसमें भद्र का अर्थ है शुभ या अच्छा। अर्थात् यह आसन करने वाले के लिए अच्छे परिणाम लाता है। यह आसन हठ योग है, जिसका वर्णन हठ योग प्रदीपिका में जीवन की मूलधारा या रुट चक्र के रूप में किया गया है। इस आसन को बैठ कर किया जाता है। इसका एक अन्य नाम गोरक्षासन भी है। यह आसन कई विमारियों को दूर करने, थकान मिटाने तथा प्रजनन अंगों के लिए लाभदायक है।



55. ग्लूकोजेनेसिस की प्रक्रिया में निम्नलिखित में से किन से ग्लूकोज का निर्माण होता है?

- (A) कार्बोहाइड्रेट (B) एमिनो अम्ल  
(C) वसीय अम्ल (D) विटामिन

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (B) और (D) (b) (A) और (B)  
(c) (A) और (C) (d) (B) और (C)

**Ans. (d) :** 'ग्लूकोजेनेसिस' की प्रक्रिया में निम्नलिखित पदार्थों से ग्लूकोज का निर्माण होता है -

1. एमिनो अम्ल  
2. वसीय अम्ल

ग्लूकोजेनेसिस या ग्लाइको अपघटन, श्वसन की प्रथम अवस्था है जो कोशिका द्रव में होती है। इस क्रिया में ग्लूकोज का ऑक्सीकृत आक्सीकरण होता है, फलस्वरूप ग्लूकोज के एक अणु से पाइरुविक अम्ल के 2 अणु बनते हैं एवं प्रत्येक चरण में विशिष्ट एन्जाइम उत्प्रेरक का कार्य करता है। इस क्रिया को EMP पाथवे भी कहा जाता है। इसमें ग्लूकोज में संचित ऊर्जा का 4 प्रतिशत भाग मुक्त होकर एनएडीएच में चली जाती है तथा शेष 94 प्रतिशत ऊर्जा पाइरुविक अम्ल में संचित हो जाती है। ग्लाइकोजेनेसिस की अभिक्रिया कोशिका द्रव्य में संपन्न होती है जबकि क्रेब्स चक्र या साइट्रिक एसिड चक्र माइटोकॉन्ड्रिया के मैट्रिक्स में संपन्न होती है।

56. विटामिन सी के मुख्य स्रोत हैं

- (A) ताजे फल (B) यकृत  
(C) हरी पत्तेदार सब्जियाँ (D) अंडे का पीतक

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (B) और (D) (b) (A) और (C)  
(c) (A) और (B) (d) (C) और (D)

**Ans. (b) :** विटामिन सी के मुख्य स्रोत निम्नलिखित हैं -

1. ताजे फल 2. हरी पत्तेदार सब्जियाँ  
विटामिन सी पानी में घुलनशील है जो हमारे शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक है। शरीर की सभी क्रियाएँ सुचारु रूप से चलती रहें, इसके लिए आवश्यक है कि हम अपने आहार के माध्यम से जरूरी मात्रा में विटामिन सी का सेवन करते रहे। हमारा शरीर विटामिन सी खुद नहीं बना सकता। इसलिए हमें अपने आहार में ऐसे चीजें सम्मिलित करना आवश्यक है जिसमें विटामिन सी मौजूद हों। विटामिन सी युक्त कुछ खाद्य पदार्थ निम्न हैं-

1. संतरा/नींबू, 2. अमरूद, 3. पपीता, 4. स्ट्राबेरी, 5. टमाटर, 6. आंवला, 7. केला, 8. शलजम, 9. पालक, 10. हरी धनिया, 11 हरी पत्तेदार सब्जियाँ।

57. निम्नलिखित में से कौन सी कलाई की अस्थियाँ हैं?

- (A) स्थूल (इन्कस) (B) अर्द्धचंद्राकार (लुनेट)  
(C) समुंड (कैपिटेट) (D) रकाब (स्टेपीज)

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (D) (b) (A) और (B)  
(c) (C) और (D) (d) (B) और (C)

**Ans. (d) :** कलाई को बनाने वाली कार्पल हड्डियों की कुल संख्या आठ होती है। ये छोटी-छोटी तथा असमान आकार की होती हैं। ये आठों हड्डियाँ 4-4 की संख्या में दो लाइनों में व्यवस्थित रहती हैं। ऊपर की लाइन रेडियस एवं अल्ना के पास रहती है इसलिए यह पास की लाइन (Proximal row) कहलाती है। दूसरी पंक्ति दूरस्थ पंक्ति (Distal row) कहलाती है और यह हथेली के पास रहती है। दोनों लाइनों में हड्डियाँ बाहर से अंदर की ओर निम्न क्रम में स्थित होती हैं -

निकटस्थ पंक्ति (पास की लाइन) (Proximal row) :-

1. स्कैफाइड 2. ल्यूनेट या अर्द्धचंद्राकार  
3. ट्राइक्वीट्रल 4. पिसिफार्म

दूरस्थ पंक्ति (हर की लाइन) (Distal row) :-

1. ट्रेपिजियम 2. ट्रेपीजाइड  
3. कैपिटेट (समुंड) 4. हेमेट

58. नेत्र की संवाहिका परत (वैस्कुलर कोट) निम्नलिखित में से किससे निर्मित होती है?

- (A) श्वेतपटल (स्क्लेरा) (B) स्वच्छ मंडल (कोर्निया)  
(C) रक्तक पटल (कोरॉयड) (D) परितारिका (आइरिस)

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (B) (b) (B) और (C)  
(c) (C) और (D) (d) (A) और (D)

**Ans. (c) :** नेत्र गोलक की निर्माण ऊतकों की निम्न तीन परतों से मिलकर बना होता है-

1. बाह्य तन्तुम परत  
2. अभिमध्य वाहिकामयी  
3. आन्तरिक तन्त्रिकामयी परत

अभिमध्य वाहिकामयी संयोजी ऊतक का बना पतला स्तर होता है। इसमें वर्णक कोशिकाएँ तथा रुधिर कोशिकाओं का जाल पाया जाता है। यह कार्निया के पीछे का रंगीन गोल पर्दा बनाता है। जिसे उपतारा या परितारिका (आइरिस) कहते हैं। इसके मध्य भाग में एक छिद्र होता है जिसे तारा कहते हैं। यह भाग नेत्र पर पड़ने वाले प्रकाश का नियमन करता है।

यह नेत्र गोलक के बीच की परत होती है, जिसमें अनेको रक्त वाहिकाएँ रहती हैं। इसमें रंजित पटल या कोराइड या रक्तक पटल, रोमक पिण्ड, या सिलियरी बाड़ी तथा उपतारा या आइरिस का समावेश होता है।

वाहिकामयी परत का पिछला 2/3 भाग एक पतली मेम्ब्रेन का बना होता है, जिसे रंजित पटल या कोराइड कहते हैं।

59. निम्नलिखित में से क्या-क्या सूक्ष्म पोषक तत्त्व हैं?

- (A) वसा (B) विटामिन  
(C) खनिज लवण (D) प्रोटीन

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (B) और (C) (b) (A) और (D)  
(c) (A) और (C) (d) (C) और (D)

**Ans. (a) :** शरीर के पोषण के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। संतुलित आहार से शरीर को सभी प्रकार के पोषक तत्व मिलते हैं। पोषक तत्वों को दो भागों में बाँटा गया है -

1. वृहद या बड़े पोषक तत्व (मैक्रोन्यूट्रिएंट)  
2. सूक्ष्म या लघु पोषक तत्व (माइक्रोन्यूट्रिएंट)

कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा को वृहद पोषक तत्व कहा जाता है, क्योंकि ये ऊर्जा के स्रोत माने जाते हैं। विटामिन और खनिज लवण को सूक्ष्म पोषक तत्व कहा जाता है। क्योंकि ये अन्य पोषक तत्वों की तुलना बहुत छोटे होते हैं। इसका तात्पर्य यह बिल्कुल नहीं है कि यह शरीर के लिए कम महत्वपूर्ण हैं। शरीर को बेहद कम मात्रा में इनकी आवश्यकता होती है।

60. निम्नलिखित में कौन से उपविक्षेप हैं?

- (A) द्वेष (B) दुःख  
(C) अनवस्थितत्व (D) अंगमेजयत्व

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (B) और (D) (b) (A) और (B)  
(c) (B) और (C) (d) (A) और (C)



**Ans. (a) :** उपविक्षेप या सहभुव की संख्या चार होती है जो निम्न हैं-  
1. दुःख 2. दौर्मनस्य 3. अंगमेजयत्व 4. श्वास-प्रश्वास  
दुःख, दौर्मनस्य आदि उपविक्षेपों के निराकरण के लिए एकतत्व का अभ्यास करना चाहिए। जब साधक व्याधि, ख्यान आदि विक्षेपों से पीड़ित होता है, तो प्रायः दुःख दौर्मनस्य आदि उपविक्षेप भी पैदा हो जाते हैं अर्थात् दुःख आदि उपविक्षेप अवश्य ही पैदा हो जाते हैं। ऐसा नहीं है। चूँकि दुःख आदि उपविक्षेप, व्याधि आदि विक्षेपों के अनुगामी हैं इसलिए जप की प्रक्रिया के द्वारा तो वे भी नष्ट हो ही जायेंगे।

दुःख, दौर्मनस्य आदि उपविक्षेपों के निवारणार्थ मन को एक विषय वाला बनाने का अभ्यास करना चाहिए अर्थात् किसी भी विधि के माध्यम से चित्त को एक विषय वाला बनाने का प्रयास करना चाहिए।

**61. कफ दोष में किन महाभूतों की प्रधानता होती है :**

- (A) वायु महाभूत (B) जल महाभूत  
(C) पृथ्वी महाभूत (D) आकाश महाभूत  
**सही विकल्प चुनिए :**  
(a) (A) और (B) (b) (B) और (D)  
(c) (B) और (C) (d) (A) और (D)

**Ans. (c) :** वात, पित्त, कफ इन तीनों दोषों को त्रिदोष कहते हैं। त्रिदोष, धातु और मल को दूषित करते हैं, इसी कारण से इनको 'दोष' कहते हैं। ये दोष असामान्य आहार-विहार से विकृत या दूषित हो जाते हैं।

पंच महाभूतों से दोषों की उत्पत्ति होती है -

1. सृष्टि में व्याप्त वायु महाभूत से शरीरगत वात दोष की उत्पत्ति होती है।
  2. अग्नि महाभूत से पित्त दोष की उत्पत्ति होती है।
  3. जल तथा पृथ्वी महाभूतों से कफ दोष की उत्पत्ति होती है।
- अर्थात् शरीर रक्त आदि धातु से निर्मित होता है एवं मल शरीर को स्तंभ की तरह समहाले हुए हैं। दोष, धातु, मल, प्राकृतिक रूप से रहकर उचित आहार-विहार करने वाला शरीर धारण करते हैं। शरीर की क्षय, वृद्धि, शरीरगत अवयवों द्रव्यों की विकृति, आरोग्यता-अनारोग्यता, इन दोष धातु मलों पर ही आधारित है।

**62. हठप्रदीपिका के अनुसार एक योगाभ्यासी के लिए कौन से आहार द्रव्य निषिद्ध हैं?**

- (A) तिल (B) यव  
(C) सर्षप (D) शुन्ठी  
**सही विकल्प चुनिए :**  
(a) (A) और (C) (b) (B) और (D)  
(c) (C) और (D) (d) (B) और (C)

**Ans. (a) :** हठप्रदीपिका के अनुसार एक योगाभ्यासी के लिए मिताहार, अपथ्यकर आहार तथा पथ्यकारक आहार का वर्णन किया गया है-

सुस्निग्ध तथा मधुर भोजन, भगवान को अर्पित कर, अपने पूर्ण आहार का चतुर्थांश कम खाया जाय उसे मिताहार कहते हैं।

ह. प्र. -1/59-60 में अपथ्यकर आहार का वर्णन है -  
कटु, अम्ल, तीखा, नमकीन, गरम, हरी शाक, खट्टी भाजी, तेल, मत्स्यान, सरसों मद्य, मछली, बकरे आदि का मांस, दही, छाछ, कुथली, कोल (बैर), खल्ली, हींग तथा लहसुन आदि वस्तुएं योग साधकों के लिए अपथ्यकर कहे गए हैं। फिर से गर्म किया गया, रूखा, अधिक नमक या खटाई वाला, अपथ्यकारक तथा उत्कट अर्थात् वर्जित शाक युक्त भोजन अहितकर है। अतः इन्हे नहीं खाना चाहिए।

ह. प्र.-1/62 पथ्यकारक भोजन या आहार -  
उत्तम साधकों के लिए - गेहूँ, चावल, जो, साठी चावल जैसे सुपाच्य अन्य, दूध, घी, खांड, मक्खन, मिसरी, मधु, सुंठ, परवल जैसे फल आदि पाँच प्रकार के शाक (जीवन्ति, बथुआ, चौलाई, मेघनाद तथा पुनर्ववा), मूंग आदि तथा वर्षा का जल पथ्यकारक भोजन है।

**63. विबंध में कौन से आसन निषिद्ध हैं?**

- (A) त्रिकोणासन (B) कुक्कुटासन  
(C) पादहस्तासन (D) सर्वांगासन  
**सही विकल्प चुनिए :**  
(a) (A) और (B) (b) (A) और (C)  
(c) (B) और (C) (d) (B) और (D)

**Ans. (b) :** विबंध में निम्न आसन निषिद्ध हैं -

(a) त्रिकोणासन  
(c) पादहस्तासन  
आयुर्वेद के अनुसार बीमारी चाहे जो भी हो अधिकांश का मूल कारण कब्ज या विबंध को माना जाता है। कब्ज का विबंध, पाचन तंत्र की उस अवस्था को कहते हैं जिसमें शरीर का मल बहुत सख्त हो जाता है और उसका त्याग करना कठिन हो जाता है। सामान्य अवस्था में व्यक्ति प्रतिदिन दो बार मल का त्याग करता है जिससे शरीर स्वस्थ बना रहता है, जब व्यक्ति मल का त्याग आसानी से नहीं कर पाता तब उसे विबंध कहते हैं।

विबंध की स्थिति में योग चिकित्सा ने निम्न आसनों का सुझाव दिया है -

1. सूर्य नमस्कार
2. पवनमुक्तासन
3. भुजंगासन

**64. निम्नलिखित में से कौन से योगाभ्यास अवसाद में सकारात्मक प्रभाव नहीं डालते हैं?**

- (A) भस्त्रिका प्राणायाम (B) श्वासन  
(C) कपालभाति (D) भ्रामरी प्राणायाम  
**सही विकल्प चुनिए :**  
(a) (B) और (D) (b) (B) और (C)  
(c) (A) और (D) (d) (A) और (C)

**Ans. (a) :** निम्नलिखित योगाभ्यास अवसाद में सकारात्मक प्रभाव नहीं डालते हैं-

1. श्वासन
  2. भ्रामरी प्राणायाम
- श्वासन, योग विज्ञान का बेहद महत्वपूर्ण आसन है। श्वासन को किसी भी योग सेशन के बाद बतौर अंतिम आसन किया जाता है। इसे करने से डीप हीलिंग के साथ ही शरीर को गहरे तक आराम भी मिलता है। श्वासन साधारण कठिनाई वाला अष्टांग योग का आसन है। रोजयोग करने के बाद 10-12 मिनट तक इसका अभ्यास किया जा सकता है।

भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास द्वारा किसी भी व्यक्ति का मन, क्रोध, चिंता व निराशा से मुक्त हो जाता है। यह एक साधारण प्रक्रिया है जिसको घर या ऑफिस, कहीं पर भी किया जा सकता है। इस प्राणायाम में साँस छोड़ते हुए ऐसा प्रतीत होता है कि आप किसी मधुमक्खी की ध्वनि निकाल रहे हैं।

**65. 'घेरण्डसंहिता' के अनुसार कौन से षट्कर्म दिव्य दृष्टि प्रदान करते हैं?**

- (A) नेति (B) त्राटक  
(C) कपालभाति (D) लौलिकी  
**सही विकल्प चुनिए :**  
(a) (A) और (C) (b) (B) और (C)  
(c) (B) और (D) (d) (A) और (B)

**Ans. (d) :** 'घेरण्ड संहिता' के अनुसार नेति और त्राटक षट्कर्म दिव्य दृष्टि प्रदान करते हैं। सूत्रनेति में धागा का मार्ग नेति, षट्कर्म का महत्वपूर्ण अंग है। नेति मुख्यतः सिर के अन्दर वायु-मार्ग को साफ करने की क्रिया है। हठयोग प्रदीपिका और अन्य स्रोतों में नेति के बहुत से लाभ वर्णित हैं। नेति के मुख्यतः दो रूप हैं -

1. जलनेति, 2. सूत्रनेति  
जलनेति में जल का प्रयोग किया जाता है और सूत्रनेति में धागा या पतला कपड़ा प्रयोग में लाया जाता है।

त्राटक क्रिया षट्कर्म की पाँचवी क्रिया है। वस्तुतः त्राटक बाह्य ध्यान है। घेरण्ड संहिता में कहा गया है कि पलकों को बिना झपकाएँ आँखों से आँसू आने तक किसी सूक्ष्म द्रव्य को देखना ही त्राटक है।

66. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिसमें से एक अभिकथन (A) और दूसरा तर्क (R) है :

**अभिकथन (A) :** नारद एक भक्ति योगी हैं जो परम भक्ति के पक्षधर हैं। जो आत्मसाक्षात्कार कराती है।

**तर्क (R) :** कबीर, मीराबाई, तुलसीदास और सूरदास ने भक्ति योग को अपनाया।

उपर्युक्त दोनों कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) सही व्याख्या है  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
(c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है  
(d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है

**Ans. (b) :** प्रश्नगत अभिकथन- नारद एक भक्ति योगी हैं जो परम भक्ति के पक्षधर हैं जो आत्मसाक्षात्कार कराती है, सही है। नारद एक महान् देवर्षि थे। जैसे मनुष्यों में ऋषि या बड़े-बड़े योगी रहते हैं, वैसे ही देवताओं में भी बड़े-बड़े योगी हैं। नारद भी वैसे ही एक अच्छे और अत्यन्त महान् योगी थे। तर्क- कबीर, मीराबाई, तुलसीदास और सूरदास ने भक्ति योग को अपनाया, सही है। अतः (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।

67. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिसमें से एक अभिकथन (A) और दूसरा तर्क (R) है:

**अभिकथन (A) :** समाधि प्राप्ति में सिद्धियाँ विभ्र हैं।

**तर्क (R) :** देवताओं के आमंत्रण पर भी योगी को साधना छोड़कर भोगों की ओर आसक्त नहीं होना चाहिए।

उपर्युक्त दोनों कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है  
(c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है  
(d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है

**Ans. (a) :** प्रश्नगत अभिकथन - समाधि प्राप्ति में सिद्धियाँ विभ्र हैं, सत्य है क्योंकि सिद्धियाँ मन की तरह चंचल होती हैं जो समाधि रूपी शरीर में प्रवेश कर उसे चंचला बना देती हैं। तर्क- देवताओं के आमंत्रण पर भी योगी को साधना छोड़कर भोगों की ओर आसक्त नहीं होना चाहिए, सही है। देवता जब योगी की साधना से घबराने लगते हैं तो वह उसे विभिन्न प्रकार के प्रलोभनों से भंग करने की कोशिश करते हैं। गुरु विश्वामित्र इसके प्रत्यक्ष उदाहरण हैं। अतः (A) और (R) दोनों सही हैं, तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।

68. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिसमें से एक अभिकथन (A) और दूसरा तर्क (R) है :

**अभिकथन (A) :** व्याधि चित्तविक्षेप के साथ प्रकट होती है।

**तर्क (R) :** चित्तविक्षेप त्रिदोष में वैषम्य को उत्पन्न करता है।

उपर्युक्त दोनों कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा संबंधित हैं  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा संबंधित नहीं हैं  
(c) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है  
(d) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है

**Ans. (a) :** दिए गए अभिकथन - व्याधि चित्तविक्षेप के साथ प्रकट होती है, सही है क्योंकि संसार के अनेक अस्थिर मन वाले व्यक्ति दुर्बल अन्तःकरण एवं अशुद्ध अन्तरंग के कारण ही रोग तथा व्याधि का भार वहन करते हैं। चित्तविक्षेप त्रिदोष में वैषम्य को उत्पन्न करता है, सही है। अतः (A) और (R) दोनों सही हैं तथा एक दूसरे से संबंधित हैं।

69. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिसमें से एक अभिकथन (A) और दूसरा तर्क (R) है :

**अभिकथन (A) :** प्रकाश संवेदक वर्णक नेत्र के शंकु में विद्यमान होते हैं।

**तर्क (R) :** तीन प्रकार के शंकु और उसके प्रकाशवर्णक के विभिन्न संयुग्मन द्वारा अलग-अलग वर्णों के संवेदक उत्पन्न नहीं होते हैं।

उपर्युक्त दोनों कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है  
(c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है  
(d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है

**Ans. (c) :** प्रश्नगत अभिकथन- प्रकाश संवेदक वर्णक नेत्र के शंकु में विद्यमान होते हैं, सही है। वाह्य तंतुमयी परत का अग्र पारदर्शी भाग होता है, जो नेत्रगोलक के अग्र उभरे भाग पर स्थित रहता है। कार्निया नेत्र गोलक का सामने वाला 1/6 भाग बनाता है। इसमें रक्तवाहिकाओं का पूर्णतया अभाव होता है। प्रकाश किरणें कार्निया से होकर रेटिना पर पहुँचती हैं। तर्क - तीन प्रकार के शंकु और उनके प्रकाशवर्णक के विभिन्न संयुग्मन द्वारा अलग-अलग वर्णों के संवेदक उत्पन्न नहीं होते हैं, गलत है। अतः (A) सही हैं, परन्तु (R) गलत है।

70. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिसमें से एक अभिकथन (A) और दूसरा तर्क (R) है:

**अभिकथन (A) :** अम्ल और लवण रस प्रधान आहार वात-शामक होता है।

**तर्क (R) :** अम्ल और लवण रस प्रधान आहार वातज विकारों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए अपथ्य है।

उपर्युक्त दोनों कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :







- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है  
 (c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है  
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है

**Ans. (c) :** प्ररनगत अभिकथन - अम्ल और लवण रस प्रधान आहार वात-शामक होते हैं, सही है क्योंकि अम्ल और लवण रस ही भोजन को पचाने का कार्य करते हैं। जब इनकी प्रधानता होती है तो भोजन का पूर्ण पाचन हो जाता है। जिसके परिणाम स्वरूप वात-का जन्म ही नहीं होता है। तर्क- अम्ल और लवण रस प्रधान आहार वातज विकारों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए अपथ्य है, गलत है क्योंकि विकारों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए यह पथ्य अर्थात् खाने योग्य है। अतः (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।

71. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिसमें से एक अभिकथन (A) और दूसरा तर्क (R) है :

**अभिकथन (A) :** ध्यान की शिक्षण-पद्धति के लिए शांत वातावरण उत्पन्न करना आवश्यक है ताकि ध्यानात्मक मनःस्थिति उत्पन्न हो सके।

**तर्क (R) :** समस्त योगाभ्यास ध्यानात्मक मनःस्थिति के निर्माण में योगदान करते हैं।

**उपर्युक्त दोनों कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :**

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है  
 (c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है  
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है

**Ans. (b) :** प्ररनगत अभिकथन - ध्यान की शिक्षण पद्धति के लिए शांत वातावरण उत्पन्न करना आवश्यक है ताकि ध्यानात्मक मनःस्थिति उत्पन्न हो सके, सही है। समस्त योगाभ्यास ध्यानात्मक मनःस्थिति के निर्माण में योगदान करते हैं, सही है। परन्तु शांत वातावरण से ध्यानात्मक मनःस्थिति उत्पन्न हो यह आवश्यक नहीं है। अतः (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।

72. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिसमें से एक अभिकथन (A) और दूसरा तर्क (R) है :

**अभिकथन (A) :** योगाभ्यासों का स्थान शांत होना चाहिए।

**तर्क (R) :** योगाभ्यास शांत स्थान पर शरीर और मन को शिथिल करने के उद्देश्य से रिक्त उदर पर किए जाने चाहिए।

**उपर्युक्त दोनों कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :**

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है  
 (c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है  
 (d) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है

**Ans. (a) :** प्ररनगत अभिकथन- योगाभ्यासों का स्थान शांत होना चाहिए, सही है। क्योंकि शांत स्थानों पर ही मन, चित्त और चेतना एक साथ संयुक्त होकर योगाभ्यासों को प्रभावी बनाते हैं। योगाभ्यास शांत स्थान पर शरीर और मन को शिथिल करने के उद्देश्य से रिक्त उदर पर किए जाने चाहिए। अतः (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।

73. निम्नलिखित योगियों को उसके जन्म के अनुसार आरोही क्रम में व्यवस्थित कीजिए :

- (A) स्वामी विवेकानन्द (B) महर्षि दयानन्द सरस्वती  
 (C) महर्षि महेश योगी (D) स्वामी शिवानन्द

**सही विकल्प चुनिए :**

- (a) (A)-(B)-(D)-(C) (b) (D)-(C)-(A)-(B)  
 (c) (B)-(A)-(C)-(D) (d) (A)-(D)-(B)-(C)

**Ans. (c) :** प्ररनगत योगियों का उनके जन्म के अनुसार आरोही क्रम में व्यवस्थित क्रम निम्नलिखित है -

- (b) महर्षि दयानन्द सरस्वती (जन्म वर्ष -12 फरवरी, 1824)  
 (a) स्वामी विवेकानन्द (जन्म वर्ष - 12 जनवरी, 1863)  
 (c) महर्षि महेश योगी (जन्म वर्ष - 12 जनवरी, 1981)  
 (d) स्वामी शिवानन्द (जन्म वर्ष- 8 सितंबर, 1887)

महर्षि महेश योगी का जन्म छत्तीसगढ़ के राजिम शहर के पास पांडुका गाँव में हुआ था। उनका मूल नाम महेश प्रसाद वर्मा था। उन्होंने इलाहाबाद विश्वविद्यालय से भौतिकी में स्नातक की उपाधि अर्जित की। हिमालय क्षेत्र में दो वर्ष का मौन व्रत करने के बाद सन् 1955 में उन्होंने टी एम तकनीक की शिक्षा देना आरम्भ की।

74. बौद्ध दर्शन के अष्टांगिक मार्ग के अनुसार निम्नलिखित के सही क्रम बताएँ :

- (A) सम्यक् कर्मात् (B) सम्यक् वाक्  
 (C) सम्यक् दृष्टि (D) सम्यक् संकल्प

**सही विकल्प चुनिए :**

- (a) (A)-(B)-(C)-(D) (b) (B)-(C)-(D)-(A)  
 (c) (C)-(D)-(B)-(A) (d) (D)-(A)-(B)-(C)

**Ans. (c) :** बौद्ध दर्शन के अष्टांगिक मार्ग के अनुसार सही क्रम निम्नलिखित है -

- (c) सम्यक् दृष्टि  
 (d) सम्यक् संकल्प

- (b) सम्यक् वाक्  
 (a) सम्यक् कर्मात्

अष्टांग मार्ग भगवान बुद्ध की प्रमुख शिक्षाओं में से एक है जो दुःखों से मुक्ति पाने एवं तथ्य-ज्ञान के साधन के रूप में बताया गया है। बौद्ध धर्म के अनुसार, चौथे आर्य सत्य का आर्य अष्टांग मार्ग है- दुःख निरोध पाने का रास्ता। गौतम बुद्ध कहते थे कि चार आर्य सत्य को सत्यता का निश्चय करने के लिए इस मार्ग का अनुसरण करना चाहिए। सभी अष्टांगिक मार्ग निम्न हैं -

1. सम्यक् दृष्टि, 2. सम्यक् संकल्प, 3. सम्यक् वाक्, 4. सम्यक् कर्मात्, 5. सम्यक् जीविका, 6. सम्यक् प्रयास, 7. सम्यक् स्मृति, 8. सम्यक् समाधि

75. 'तैत्तिरीयोपनिषद्' के अनुसार पंचभूत के उद्गम का सही क्रम क्या है?

- (a) आकाश, अग्नि, पृथ्वी, जल, वायु  
 (b) अग्नि, वायु, आकाश, जल, पृथ्वी  
 (c) वायु, अग्नि, जल, आकाश, पृथ्वी  
 (d) आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी

**Ans. (d) :** 'तैत्तिरीयोपनिषद्' के अनुसार पंचभूत के उद्गम का सही क्रम निम्न है -

आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी

पंचभूत या पंचतत्व भारतीय दर्शन में सभी पदार्थों के मूल माने गए हैं। आकाश, वायु, अग्नि, जल तथा पृथ्वी - ये पंचमहाभूत माने गए हैं। जिनसे सृष्टि का प्रत्येक पदार्थ बना है। लेकिन इनसे बने पदार्थ जड़ (यानि निर्जीव) होते हैं, सजीव बनने के लिए इनको आत्मा चाहिए। आत्मा को वैदिक साहित्य में पुरुष कहा जाता है। सांख्या शास्त्र में प्रकृति इन्हीं पंचभूतों से बना माना गया है।



76. निम्नलिखित को 'भगवद्गीता' के अनुसार श्रेष्ठता की दृष्टि से क्रमबद्ध करें :

- (A) अभ्यास (B) ज्ञान  
(C) परमेश्वर का ध्यान (D) सब कर्मों में फल त्याग

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A)-(C)-(B)-(D) (b) (A)-(B)-(C)-(D)  
(c) (A)-(D)-(B)-(C) (d) (B)-(C)-(D)-(A)

**Ans. (b) :** 'भगवद्गीता' के अनुसार श्रेष्ठता की दृष्टि से क्रमबद्धता निम्नलिखित है -

- (a) अभ्यास  
(b) ज्ञान  
(c) परमेश्वर का ध्यान  
(d) सब कर्मों में फल त्याग

'भगवद्गीता' में भगवान श्री कृष्ण सर्वप्रथम अभ्यास पर जोर देते हैं और यह सिद्ध करने की कोशिश करते हैं कि अभ्यास योग से एक साधारण व्यक्ति महानयोगी बन सकता है। इसके बाद ज्ञानयोग के विषय में अर्जुन का मार्ग दर्शन कराते हैं। ज्ञान के बाद ही परमेश्वर के असली रूप का दर्शन हो पाता है। इन सब के बाद कर्म को प्रधान बताते हैं और कर्म फल के त्याग के विषय में छाए अन्धकार को मिटाते हैं।

77. 'त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्' के अनुसार नियम का आरोही क्रम है

- (A) तप (B) सन्तोष  
(C) दान (D) हरिआराधना  
(E) आस्तिक्य

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A)-(B)-(C)-(D)-(E) (b) (A)-(B)-(E)-(C)-(D)  
(c) (B)-(A)-(C)-(D)-(E) (d) (B)-(C)-(E)-(A)-(D)

**Ans. (b) :** 'त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्' के अनुसार नियम का आरोही क्रम निम्न है -

- (A) तप  
(B) सन्तोष  
(E) आस्तिक्य  
(C) दान  
(D) हरिआराधना

शुक्ल यजुर्वेद से सम्बन्धित इस उपनिषद् में अष्टांग योग द्वारा ब्रह्म-प्राप्ति का वर्णन है। इस उपनिषद् का प्रारम्भ त्रिशिखी नामक ब्राह्मण और भगवान आदित्य के बीच 'आत्मा' और 'ब्रह्म' विषयक प्रश्नोत्तर से होता है।

इसके बाद इसमें शिवतत्व की विद्यमानता, 'ब्रह्म' से अखिल विश्व की उत्पत्ति, एक ही पिण्ड के विभाजन से सृष्टि के निर्माण, आकाश का अंश भेद, सूक्ष्म से सूक्ष्म जीव में ब्रह्म का स्थान, ब्रह्म से लेकर पंजीकरण तक सृष्टि का विकास आदि।

78. क्लेश की निम्नलिखित अवस्थाओं को क्रम में व्यवस्थित कीजिए :

- (A) तनु (B) उदार  
(C) प्रसुप्त (D) विच्छिन्न

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (B)-(A)-(C)-(D) (b) (B)-(C)-(D)-(A)  
(c) (A)-(C)-(B)-(D) (d) (C)-(A)-(D)-(B)

**Ans. (d) :** क्लेश की अवस्थाओं का व्यवस्थित क्रम निम्नलिखित है -

- (C) प्रसुप्त  
(A) तनु  
(D) विच्छिन्न  
(B) उदार

योग दर्शन के अनुसार अविद्या, आस्मिता, राग, द्वेष एवं अभिनिवेश पाँच क्लेश हैं। भाष्यकर व्यास से इन्हें विपर्यय कहा है और इनके पाँच अन्य नाम बताए हैं - तम, मोह, महामोह, तामिस्र और अंधतामिस्र। इन क्लेशों का सामान्य लक्षण है - कष्टदायिकता। इनके रहते आत्मस्वरूप का दर्शन नहीं हो सकता।

79. निम्नलिखित को क्रमानुसार व्यवस्थित कीजिए :

- (A) मूत्रवाहिनी (यूरेटर) (B) वृक्क (किडनी)  
(C) मूत्राशय (यूरीनरी ब्लेडर) (D) मूत्रमार्ग (यूरेथ्रा)

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (B)-(A)-(C)-(D) (b) (A)-(B)-(D)-(C)  
(c) (B)-(A)-(D)-(C) (d) (B)-(C)-(A)-(D)

**Ans. (a) :** प्रश्नगत तथ्यों का क्रमानुसार व्यवस्थितिकरण निम्नलिखित है -

- (b) वृक्क (किडनी)  
(a) मूत्र वाहिनी (यूरेटर)  
(c) मूत्राशय (यूरीनरी ब्लेडर)  
(d) मूत्रमार्ग (यूरेथ्रा)

किसी जीव के शरीर के विषाक्त अपशिष्ट को बाहर निकालने की प्रक्रिया उत्सर्जन कहलाती है। मनुष्यों का उत्सर्जन तंत्र शरीर के तरल अपशिष्टों को एकत्र करता है और उन्हें बाहर निकालने में मदद करता है। इनमें निम्नलिखित मुख्य अंग होते हैं- दो वृक्क, दो मूत्रवाहिनियाँ, मूत्राशय और मूत्रमार्ग। प्रत्येक वृक्क से एक मूत्रवाहिनी मूत्राशय में खुलती है। मूत्र वाहिनियाँ वे नलियाँ होती हैं, जो मूत्र को वृक्क से मूत्राशय में लेकर जाती हैं। यहाँ मूत्र जमा होता है।

80. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :

- | सूची-I                   | सूची-II            |
|--------------------------|--------------------|
| (A) श्यामाचरण लाहिड़ी    | (i) प्रज्ञा योग    |
| (B) कृष्णभाचार्य         | (ii) भावातीत ध्यान |
| (C) महर्षि महेश योगी     | (iii) विन्यास योग  |
| (D) श्री रामशर्मा आचार्य | (iv) क्रिया योग    |

दिए गए विकल्प में से सही उत्तर चयन कीजिए :

- (a) (A)-(iv); (B)-(iii); (C)-(ii); (D)-(i)  
(b) (A)-(iv); (B)-(ii); (C)-(iii); (D)-(i)  
(c) (A)-(iii); (B)-(iv); (C)-(ii); (D)-(i)  
(d) (A)-(iv); (B)-(iii); (C)-(i); (D)-(ii)

**Ans. (a) :** सूची-I को सूची-II का सही सुमेल निम्नलिखित है -

- | सूची-I                   | सूची-II            |
|--------------------------|--------------------|
| (a) श्यामाचरण लाहिड़ी    | (iv) क्रिया योग    |
| (b) कृष्णभाचार्य         | (iii) विन्यास योग  |
| (c) महर्षि महेश योगी     | (ii) भावातीत ध्यान |
| (d) श्री रामशर्मा आचार्य | (i) प्रज्ञा योग    |

81. तैत्तिरीयोपनिषद् के अनुसार सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :

- | सूची-I      | सूची-II         |
|-------------|-----------------|
| (तत्त्व)    | (अंग)           |
| (A) श्रद्धा | (i) पुच्छ       |
| (B) ऋन्     | (ii) सिर        |
| (C) सत्य    | (iii) दायाँ पंख |
| (D) मह      | (iv) बायाँ पंख  |



दिए गए विकल्प में से सही उत्तर चयन कीजिए :

- (a) (A)-(i); (B)-(ii); (C)-(iii); (D)-(iv)  
 (b) (A)-(iv); (B)-(iii); (C)-(ii); (D)-(i)  
 (c) (A)-(iii); (B)-(i); (C)-(iv); (D)-(ii)  
 (d) (A)-(ii); (B)-(iii); (C)-(iv); (D)-(i)

**Ans. (d) :** तैरियोपनिषद् के अनुसार सूची-I का सूची-II के साथ सही सुमेल निम्नलिखित है -

सूची-I	सूची-II
(तत्व)	(अंग)
(a) श्रद्धा	(ii) सिर
(b) ऋत्	(iii) दायां पंख
(c) सत्य	(iv) बायां पंख
(d) यह	(i) पुच्छ

82. योगतत्त्वोपनिषद् के अनुसार सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :

सूची-I	सूची-II
(पञ्चमहाभूत)	(आराध्य देव)
(A) पृथ्वी	(i) भगवान रुद्र
(B) जल	(ii) विश्वतोमुख
(C) अग्नि	(iii) चतुर्भुज नारायण
(D) वायु	(iv) सदाशिव
(E) आकाश	(iv) चतुर्भुज चतुर्मुख ब्रह्मा

दिए गए विकल्प में से सही उत्तर चयन कीजिए :

- (a) (A)-(i); (B)-(ii); (C)-(iii); (D)-(v); (E)-(iv)  
 (b) (A)-(v); (B)-(iii); (C)-(i); (D)-(ii); (E)-(iv)  
 (c) (A)-(ii); (B)-(iv); (C)-(v); (D)-(i); (E)-(iii)  
 (d) (A)-(iv); (B)-(ii); (C)-(v); (D)-(iii); (E)-(i)

**Ans. (b) :** योगतत्त्वोपनिषद् के अनुसार सूची-I का सूची-II के साथ सही सुमेल निम्नलिखित है -

सूची-I	सूची-II
(पञ्चमहाभूत)	(आराध्य देव)
(a) पृथ्वी	(v) चतुर्भुज चतुर्मुख ब्रह्मा
(b) जल	(iii) चतुर्भुज नारायण
(c) अग्नि	(i) भगवान रुद्र
(d) वायु	(ii) विश्वतोमुख
(e) आकाश	(iv) सदाशिव

83. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :

सूची-I	सूची-II
(A) ततो द्रन्दानभिघातः	(i) प्राणायाम
(B) धारणासु च योग्यता मनसः	(ii) यम
(C) ततः परमावश्य- तैन्द्रियाणाम्	(iii) नियम
(D) संतोषदनुत्तमसुखलाभः	(iv) आसन
(E) अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्	(iv) प्रत्याहार

दिए गए विकल्प में से सही उत्तर चयन कीजिए :

(a) (A)-(i); (B)-(ii); (C)-(iii); (D)-(iv); (E)-(v)  
 (b) (A)-(ii); (B)-(i); (C)-(iv); (D)-(v); (E)-(iii)  
 (c) (A)-(iii); (B)-(ii); (C)-(i); (D)-(iv); (E)-(iii)  
 (d) (A)-(iv); (B)-(i); (C)-(v); (D)-(iii); (E)-(ii)

**Ans. (d) :** सूची-I का सूची-II के साथ सही सुमेल निम्नलिखित है-

सूची-I	सूची-II
(a) ततो द्रन्दानभिघातः	(iv) आसन
(b) धारणासु च योग्यता मनसः	(i) प्रत्याहार
(c) ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम्	(v) नियम
(d) संतोषदनुत्तमसुखलाभः	(iii) नियम
(e) अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्	(ii) यम

84. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :

सूची-I	सूची-II
(A) प्रातिभ	(i) दिव्य रूप देखना
(B) श्रावण	(ii) सूक्ष्म वस्तु ज्ञान
(C) आदर्श	(iii) दिव्य गन्ध ग्रहण
(D) वार्ता	(iv) दिव्य शब्द सुनना

दिए गए विकल्प में से सही उत्तर चयन कीजिए :

- (a) (A)-(i); (B)-(ii); (C)-(iii); (D)-(iv)  
 (b) (A)-(iii); (B)-(i); (C)-(iv); (D)-(ii)  
 (c) (A)-(ii); (B)-(iv); (C)-(i); (D)-(iii)  
 (d) (A)-(iv); (B)-(iii); (C)-(ii); (D)-(i)

**Ans. (c) :** सूची-I का सूची-II के साथ सही सुमेल निम्नलिखित है-

सूची-I	सूची-II
(a) प्रातिभ	(ii) सूक्ष्म वस्तु ज्ञान
(b) श्रावण	(iv) दिव्य शब्द सुनना
(c) आदर्श	(i) दिव्य रूप देखना
(d) वार्ता	(iii) दिव्य गन्ध ग्रहण

85. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :

सूची-I (अस्थि)	सूची-II (स्थान)
(A) मैलियस	(i) कलाई
(B) मैक्सिला	(ii) ऊपरी जबड़ा
(C) स्केफॉयड	(iii) कर्ण
(D) स्टर्नम	(iv) वक्ष

दिए गए विकल्प में से सही उत्तर चयन कीजिए :

- (a) (A)-(i); (B)-(ii); (C)-(iv); (D)-(iii)  
 (b) (A)-(ii); (B)-(iii); (C)-(iv); (D)-(i)  
 (c) (A)-(iii); (B)-(ii); (C)-(i); (D)-(iv)  
 (d) (A)-(ii); (B)-(iv); (C)-(iii); (D)-(i)

**Ans. (c) :** सूची-I का सूची-II के साथ सही सुमेल निम्नलिखित है-

सूची-I	सूची-II
(अस्थि)	(स्थान)
(a) मैलियरा	(iii) कर्ण
(b) मैक्सिला	(ii) ऊपरी जबड़ा
(c) स्केफॉयड	(i) कलाई
(d) स्टर्नम	(iv) वक्ष

86. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :

सूची-I (रोग)	सूची-II (श्रेष्ठ योगाभ्यास)
(A) मधुमेह	(i) अर्द्धमत्स्येन्द्रासन
(B) तमकक्षास	(ii) शवासन
(C) लम्बर स्पॉन्डिलोसिस	(iii) ताडासन
(D) माइग्रेन	(iv) गोमुखासन

दिए गए विकल्प में से सही उत्तर चयन कीजिए :

- (a) (A)-(i); (B)-(iii); (C)-(iv); (D)-(ii)  
 (b) (A)-(ii); (B)-(iii); (C)-(iv); (D)-(i)  
 (c) (A)-(iv); (B)-(i); (C)-(ii); (D)-(iii)  
 (d) (A)-(i); (B)-(iv); (C)-(iii); (D)-(ii)





**Ans. (d) :** सूची-I का सूची-II के साथ सही सुमेल निम्नलिखित है-  
**सूची-I** (रोग) (a) मधुमेह (b) तमकशवास (c) लम्बर स्पॉन्डिलोसिस (d) माइग्रेन  
**सूची-II** (श्रेष्ठ योगाभ्यासः) (i) अर्द्धमत्स्येन्द्रासन (vi) गोमुखसन (iii) ताड़ासन (ii) शवासन

**87. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :**

<b>सूची-I</b> (रोग)	<b>सूची-II</b> (निषिद्ध योगाभ्यास)
(A) पेट्टिक अल्सर	(i) कपालभाति
(B) डिस्क प्रोलैप्स	(ii) शशांकासन
(C) अवसाद	(iii) वस्त्र धौति
(D) उच्च रक्त चाप	(iv) शवासन

**दिए गए विकल्प में से सही उत्तर चयन कीजिए :**

- (a) (A)-(iii); (B)-(ii); (C)-(iv); (D)-(i)  
 (b) (A)-(iii); (B)-(i); (C)-(ii); (D)-(iv)  
 (c) (A)-(ii); (B)-(iii); (C)-(iv); (D)-(i)  
 (d) (A)-(i); (B)-(ii); (C)-(iv); (D)-(iii)

**Ans. (a) :** सूची-I में वर्णित रोग का सूची-II में उनके निषिद्ध योगाभ्यास के साथ सही सुमेल निम्नलिखित है -

<b>सूची-I</b> (रोग)	<b>सूची-II</b> (निषिद्ध योगाभ्यास)
(a) पेट्टिक अल्सर	(iii) वस्त्र धौति
(b) डिस्क प्रोलैप्स	(ii) शशांकासन
(c) अवसाद	(iv) शवासन
(d) उच्च रक्त चाप	(i) कपालभाति

**88. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :**

<b>सूची-I</b>	<b>सूची-II</b>
(A) यौगिक सूक्ष्म व्यायाम	(i) महर्षि महेश योगी
(B) भावातीत ध्यान	(ii) देव संस्कृति विश्वविद्यालय
(C) सविता की ध्यान-धारणा	(iii) स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
(D) चक्रिय ध्यान	(iv) एस. व्यासा
(E) योग निद्रा	(v) बिहार योग विद्यालय

**दिए गए विकल्प में से सही उत्तर चयन कीजिए :**

- (a) (A)-(i); (B)-(ii); (C)-(iii); (D)-(iv); (E)-(v)  
 (b) (A)-(ii); (B)-(iii); (C)-(v); (D)-(iv); (E)-(i)  
 (c) (A)-(iii); (B)-(i); (C)-(ii); (D)-(iv); (E)-(v)  
 (d) (A)-(v); (B)-(iv); (C)-(i); (D)-(ii); (E)-(iii)

**Ans. (c) :** सूची-I का सूची-II के साथ सही सुमेल निम्नलिखित है-

<b>सूची-I</b>	<b>सूची-II</b>
(a) यौगिक सूक्ष्म व्यायाम	(iii) स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
(b) भावातीत ध्यान	(i) महर्षि महेश योगी
(c) सविता की ध्यान-धारण	(ii) देव संस्कृति विश्वविद्यालय
(d) चक्रिय ध्यान	(iv) एस. व्यासा
(e) योग निद्रा	(v) बिहार योग विद्यालय

### Comprehension

**प्रश्न सं. (89 से 94)**

योग समग्र जीवन का विज्ञान है जिससे 'जोड़ना' अभिप्रेत है। आध्यात्मिक जगत में इस संयोजन की व्याख्या व्यष्टि चेतना का सार्वभौम चेतना के साथ मिलन के रूप में की जाती है। व्यावहारिक

स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने का साधन है। यह सामंजस्य और एकत्व के समग्र सिद्धांतों पर कार्य करता है। इससे व्यक्तित्व के सभी पक्ष अर्थात् शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक प्रभावित होते हैं। यह अष्टांग योग और सप्तानुसंग योग के अभ्यास के किया जा सकता है। इक्कीसवीं सदी में योग के आध्यात्मिक लक्ष्य के अलावा शारीरिक एवं मानसिक चिकित्सा योग की उपलब्धियाँ हैं। योग विभिन्न रोगों पर नियंत्रण के लिए चिकित्सा के रूप में सफल हुआ है। योग चिकित्सा तंत्रिका तंत्र और अन्तःस्त्रावी तंत्रों में संतुलन स्थापित करने में सफल है, जिसका शरीर के सभी अंगों पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। कार्य निष्पादन के दौरान और उसके पश्चात् योगाभ्यास के प्रभाव के बारे में वर्तमान में शोध किया जा रहा है। इसके परिणाम से ज्ञात हुआ है कि षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के महत्वपूर्ण साधन हैं। इन तथ्यों के दृष्टिगत भारत और विदेश में लाखों लोग प्रतिदिन योगाभ्यास करने के साथ-साथ प्रत्येक वर्ष 21 जून को मनाए जाने वाले अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस में भाग लेते हैं। सदभाव, शांति और निरोग अवस्था प्राप्त करने के लिए लोगों और समुदाय के बीच जागरूकता फैलाने के लिए सामान्य योग अभ्यासक्रम तैयार किया गया है।

**89. व्यावहारिक स्तर पर योग निम्नलिखित में से किनके मध्य संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने की विधि है?**

- (a) केवल मन और आत्मा (b) केवल शरीर और मन  
 (c) शरीर, मन और आत्मा (d) केवल शरीर और आत्मा

**Ans. (c) :** व्यावहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और आत्मा के मध्य संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने की विधि है। आध्यात्मिक जगत में इस संयोजन की व्याख्या व्यष्टि चेतना का सार्वभौम चेतना के साथ मिलन के रूप में की जाती है। यह सामंजस्य और एकत्व के समग्र सिद्धांतों पर कार्य करता है।

**90. षट्कर्म, आसन, प्राणायाम और ध्यान निम्नलिखित में से क्या बनाए रखने के महत्वपूर्ण साधन हैं?**

- (a) शारीरिक और सामाजिक स्वास्थ्य  
 (b) शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य  
 (c) मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य  
 (d) मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य

**Ans. (b) :** षट्कर्म, आसन, प्राणायाम और ध्यान शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में महत्वपूर्ण साधन हैं। कार्य निष्पादन के दौरान और उसके पश्चात् योगाभ्यास के प्रभाव के बारे में वर्तमान में शोध किया जा रहा है। इसके परिणाम से ज्ञात हुआ है कि षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के महत्वपूर्ण साधन हैं।

**91. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है?**

- (a) 21 मई (b) 22 जून  
 (c) 21 जून (d) 22 मई

**Ans. (c) :** योग के महत्व और तथ्यों के दृष्टिगत भारत और विदेश में लाखों लोग प्रतिदिन योगाभ्यास करने के साथ-साथ प्रत्येक वर्ष 21 जून को मनाए जाने वाले अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस में भाग लेते हैं।

**92. योग चिकित्सा निम्नलिखित में से किसके मध्य संतुलन बनाने में सफल है?**

- (a) तंत्रिका तंत्र और अन्तःस्त्रावी तंत्र  
 (b) तंत्रिका तंत्र और रक्तवाही तंत्र  
 (c) रक्तवाही तंत्र और संचलन तंत्र  
 (d) रक्तवाही तंत्र और अंतःस्त्रावी तंत्र

**Ans. (a) :** योग चिकित्सा तंत्रिका तंत्र और अन्तःस्त्रावी तंत्रों में संतुलन स्थापित करने में सफल है, जिसका शरीर के सभी अंगों पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। योग विभिन्न रोगों पर नियंत्रण के लिए चिकित्सा के रूप में सफल हुआ है।

93. योग निम्नलिखित में से किन समग्र सिद्धांतों पर क्रियान्वित होता है?

- (a) सामंजस्य और समाधि (b) सामंजस्य और मोक्ष  
(c) शांति और मोक्ष (d) सामंजस्य और एकात्मता

**Ans. (d) :** योग सामंजस्य और एकात्मता के समग्र सिद्धांतों पर क्रियान्वित होता है। इससे व्यक्तित्व के सभी पक्ष अर्थात् शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भवनात्मक और आध्यात्मिक प्रभावित होते हैं।

94. आध्यात्मिक पद 'जोड़ना' की व्याख्या निम्नलिखित में से किसके मिलन के रूप में की गई है?

- (a) शारीरिक और आध्यात्मिक चेतना  
(b) व्यष्टि और सार्वभौम चेतना  
(c) शारीरिक और मानसिक चेतना  
(d) मानसिक और आध्यात्मिक चेतना

**Ans. (b) :** आध्यात्मिक पद 'जोड़ना' की व्याख्या व्यष्टि और सार्वभौम चेतना के मिलन के रूप में की गई है। योग समग्र जीवन का विज्ञान है जिससे 'जोड़ना' अभिप्रेत है। आध्यात्मिक जगत में इस संयोजन की व्याख्या व्यष्टि चेतना का सार्वभौम चेतना के साथ मिलन के रूप में की जाती है।

### Comprehension

प्रश्न सं. (95 से 100)

महर्षि पतंजलि के अनुसार चेतना-साम्य में व्यवधान उत्पन्न करने वाले पाँच क्लेश हैं- अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश। सत्यज्ञान का अभाव सभी दुःखों को स्रोत है चाहे वे प्रसुप्त तनु विच्छिन्न या पूर्णरूपेण उदार हैं। अविद्या सभी क्लेशों की जननी है। शरीर और आत्मा भिन्न-भिन्न हैं किन्तु अस्मिता के कारण व्यक्ति को इनके एक होने की अनुभूति होती है। सुखद अनुभवों से काम और भवनात्मक आसक्ति उत्पन्न होती है। अप्रसन्नता के परिणामस्वरूप घृणा और महत्त्वहीनता का भाव उत्पन्न होता है। जीवन के प्रति आसक्ति अथवा मृत्यु भय सभी मनुष्यों में निहित है और विवेकीजन भी इससे अछूते नहीं हैं। ये पाँच क्लेश बौद्धिक, भवनात्मक और सहज इन तीन स्तरों वाले होते हैं। अविद्या और अस्मिता बुद्धि के क्षेत्र से संबंधित हैं। राग और द्वेष भावनाओं और अनुभूतियों से संबंधित हैं। अभिनिवेश क्लेश की प्रवृत्ति सहज होती है। इन पाँच क्लेशों के मूल कारण व्यवहारपरक प्रकार्य एवं चिंतन हैं। सभ्यता के आरम्भ से ही विचार और कर्म की प्रक्रियाएँ विद्यमान रही हैं और मनुष्य यथार्थ ज्ञान की खोज करता रहा है। साधना के संदर्भ में बुद्धि की विभेदक शक्ति अंततः विशुद्ध प्रज्ञा में परिणत होती है जो शाश्वत रहती है। सच्चा साधक योग के माध्यम से आरंभ में ही क्लेशों को नष्ट करने में सक्षम होता है।

95. बुद्धि की विभेदक शक्ति अंततः इनमें से किसमें परिणत होती है?

- (a) विशुद्ध मन में (b) विशुद्ध बुद्धि में  
(c) विशुद्ध प्रज्ञा में (d) विशुद्ध इन्द्रिय में

**Ans. (c) :** साधना के संदर्भ में बुद्धि की विभेदक शक्ति अंततः विशुद्ध प्रज्ञा में परिणत होती है जो शाश्वत रहती है। सच्चा साधक योग के माध्यम से आरंभ में ही क्लेशों को नष्ट करने में सक्षम होता है।

96. निम्नलिखित में से कौन सा क्लेश बुद्धि के क्षेत्र से संबंधित है?

- (A) राग (B) अविद्या  
(C) अस्मिता (D) द्वेष

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (B) और (C) (b) (A) और (B)  
(c) (B) और (D) (d) (A) और (D)

**Ans. (a) :** अविद्या और अस्मिता बुद्धि के क्षेत्र से संबंधित हैं। महर्षि पतंजलि के अनुसार चेतना-साम्य में व्यवधान उत्पन्न करने वाले पाँच क्लेश हैं- अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश। अविद्या सभी क्लेशों की जननी है। शरीर और आत्मा भिन्न-भिन्न हैं किन्तु अस्मिता के कारण व्यक्ति को इनके एक होने की अनुभूति होती है।

97. जीवन के प्रति आसक्ति अथवा मृत्यु भय का भाव निम्नलिखित में से किनमें निहित होता है?

- (a) सभी मानव में  
(b) केवल प्रज्ञावान व्यक्तियों में  
(c) केवल अज्ञानी व्यक्तियों में  
(d) केवल पशुओं में

**Ans. (a) :** जीवन के प्रति आसक्ति अथवा मृत्यु भय का भाव सभी मानव में निहित होता है और विवेकीजन भी इससे अछूते नहीं हैं। ये पाँच क्लेश बौद्धिक, भवनात्मक और सहज इन तीन स्तरों वाले होते हैं।

98. निम्नलिखित में से किसके कारण ऐसी अनुभूति होती है कि शरीर और शाश्वत स्वरूप एक ही हैं?

- (a) अविद्या (b) अभिनिवेश  
(c) अस्मिता (d) राग

**Ans. (c) :** अस्मिता के कारण ऐसी अनुभूति होती है कि शरीर और शाश्वत स्वरूप एक ही हैं। शरीर और आत्मा भिन्न-भिन्न हैं किन्तु अस्मिता के कारण व्यक्ति को इनके एक होने की अनुभूति होती है। सुखद अनुभवों से काम और भवनात्मक आसक्ति उत्पन्न होती है।

99. निम्नलिखित में से क्या-क्या क्लेश के प्रकार नहीं हैं?

- (A) अविद्या (B) अहिंसा  
(C) अस्मिता (D) अस्तेय

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (C) (b) (B) और (C)  
(c) (A) और (B) (d) (C) और (D)

**Ans. (\*) :** प्रश्नगत अनुच्छेद में चेतना-साम्य में व्यवधान उत्पन्न करने वाले पाँच क्लेशों की व्याख्या की गयी है। ये पाँचों क्लेश, क्लेश के प्रकार नहीं हैं अपितु क्लेश को उत्पत्ति करने वाले कारक हैं। इस प्रकार प्रश्न का प्रारूप ठीक न होने के कारण परीक्षा एजेंसी NTA ने इस प्रश्न को निरस्त कर दिया है।

100. सभी क्लेशों की जननी है

- (a) अस्मिता (b) अविद्या  
(c) राग (d) द्वेष

**Ans. (b) :** अनुच्छेद के प्रथम पैराग्राफ से ही स्पष्ट है कि सभी क्लेशों की जननी अविद्या है। सत्यज्ञान का अभाव सभी दुःखों का स्रोत है चाहे वे प्रसुप्त तनु विच्छिन्न या पूर्णरूपेण उदार हैं। अविद्या सभी क्लेशों की जननी है।





## यूजीसी NTA नेट/जेआरएफ परीक्षा, दिसम्बर-2019

### योग (YOGA)

#### व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

#### 1. सांख्य शास्त्र का क्या उद्देश्य है?

- (a) क्लेश निवारणम् (b) दुःख निवारणम्  
(c) अविद्य निवारणम् (d) संसार निवारणम्

**Ans. (b) :** सांख्य शास्त्र का प्रमुख उद्देश्य दुःख निवारणम् है। सांख्य शास्त्र का प्रवर्तक महर्षि कपिल को माना जाता है। श्रीमद्भगवत के अनुसार महर्षि कपिल, विष्णु जी के पंचम अवतार माने गए हैं। कर्म व देवहृति से इनकी उत्पत्ति मानी गयी है। बाद में इन्होंने अपनी माता देवहृति को सांख्यज्ञान का उपदेश दिया था जिसका विशद वर्णन श्रीमद्भगवत के तीसरे स्कन्ध में मिलता है। सांख्य दर्शन के 25 तत्व हैं -

- \* आत्मा (पुरुष)
- \* अन्तःकरण (4) - मन, बुद्धि, चिन्त, अहंकार
- \* ज्ञानेन्द्रियाँ (5) - नासिका, जिह्वा, नेत्र, त्वचा, कर्ण
- \* कर्मेन्द्रियाँ (5) - पाद, हस्त, उपस्थ, पायु, वाक्
- \* तन्मात्रायें (5) - गंध, रस, रूप, स्पर्श, शब्द
- \* महाभूत (5) - पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश

#### 2. पतंजलि योगसूत्र के प्रथम सूत्र में योग शब्द का अर्थ व्यास भाष्य के अनुसार क्या है?

- (a) जीवात्मा-परमात्मा योग (b) कर्मशु कौशलम्  
(c) समाधि (d) मोक्ष

**Ans. (c) :** व्यास भाष्य के अनुसार पतंजलि योगसूत्र के प्रथम सूत्र में योग शब्द का अर्थ समाधि होता है। पतंजलि योग सूत्र के चार पादों में पहला पाद है- समाधि पाद। इस प्रथम पाद में मुख्य रूप से समाधि तथा उसके विभिन्न भेदों का वर्णन किया गया है। अतः इसका नाम समाधिपाद है, इसमें साधकों के लिए समाधि के वर्णन के साथ-साथ योग के विभिन्न साधनों का वर्णन किया गया है।

योग के अर्थ को इस रूप में व्यक्त किया गया है -  
॥ योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥1.2॥

#### 3. पुरुषार्थ चतुष्टय क्या है? सही समूह का विकल्प चुनें

- (a) अर्थ, मोक्ष, धर्म, संसार  
(b) मोक्ष, जीव, कर्म, सिद्धि  
(c) साधना, विद्या, समापत्ति, अभ्यास  
(d) धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष

**Ans. (d) :** भारतीय परम्परा में जीवन का ध्येय पुरुषार्थ को माना जाता है। धर्म का ज्ञान होना जरूरी है, तभी कार्य में कुशलता आती है और कार्य कुशलता से ही व्यक्ति जीवन में अर्थ अर्जित कर पाता है। काम और अर्थ के इस संसार को भोगते हुए मोक्ष की कामना करनी चाहिए। स्पष्ट है कि पुरुषार्थ चतुष्टय में निम्नलिखित को शामिल किया जाता है -

- I. धर्म - (Religion or Rightcouseness)
- II. अर्थ - (Wealth)
- III. काम - (Work, desire or Sex)
- IV. मोक्ष - (Salvation or Liberation)

#### 4. सांख्य दर्शन के संस्थापक कौन हैं?

- (a) वेद व्यास (b) पतंजलि  
(c) कपिल मुनि (d) अत्रि

**Ans. (c) :** सांख्य दर्शन के संस्थापक कपिल मुनि हैं। भारतीय दर्शन पद्धतियों में सांख्य दर्शन को सबसे प्राचीन दर्शन माना जाता है, जो कि द्वैतवादी दर्शन है, अर्थात् इसके अनुसार मूलतत्त्व दो हैं - प्रकृति और पुरुष (आत्मा)

प्रकृति त्रिगुणात्मक और अचेतन है। सत्, रज और तम प्रकृति के तीन गुण हैं। सांख्य दर्शन के अनुसार विश्व त्रिगुणात्मक प्रकृति का वास्तविक परिणाम है।

पुरुष (आत्मा) की सत्ता स्वयंसिद्ध है। इसके अस्तित्व के खंडन में भी इसकी सिद्धि हो जाती है। जो खंडन कर रहा है, वही चेतन आत्मा है।

#### 5. तैत्तिरीय उपनिषद् के अनुसार भृगुवल्ली में ब्रह्म अनुभूति के लिए किस तकनीक का उल्लेख है?

- (a) प्राणायाम (b) ध्यान  
(c) तप (d) समाधि

**Ans. (c) :** तैत्तिरीय उपनिषद् के अनुसार भृगुवल्ली में ब्रह्म अनुभूति के लिए तप को सर्वप्रमुख-माध्यम माना गया।

कृष्ण यजुर्वेद शाखा का तैत्तिरीयउपनिषद्, तैत्तिरीय आरण्यक का एक भाग है। इस आरण्यक के सातवें, आठवें और नौवें अध्यायों को ही उपनिषद् की मान्यता प्राप्त है।

इस उपनिषद् के रचयिता तैत्तिरि ऋषि हैं। इसमें तीन वल्लियों- शिक्षावल्ली, ब्रह्मानंदवल्ली और भृगुवल्ली हैं। इन तीन वल्लियों को क्रमशः 12,9 तथा 10 अनुवादकों में विभाजित किया गया है।

भृगुवल्ली में ऋषिवर भृगु की ब्रह्मापरक जिज्ञासा का समाधान उनके पिता महर्षि वरुण द्वारा किया जाता है। वे उन्हें तत्त्वज्ञान का बोध कराने के उपरान्त, साधना द्वारा उसे स्वयं अनुभव करने के लिए कहते हैं। तब वे स्वयं अन्न, प्राण, मन, विज्ञान और आनन्द को ब्रह्म रूप में अनुभव करते हैं। भृगुवल्ली के दूसरे अनुवादक में तप के बाद उन्हें बोध हुआ कि अन्न ही ब्रह्मा है, क्योंकि अन्न से ही जीवन है और अन्न न मिलने से मृत्यु को प्राप्त जीव अन्न (पृथ्वी) में ही समा जाता है। तप से ही ब्रह्मा को जाना जा सकता है।

#### 6. प्रश्न उपनिषद् में प्राण की तुलना किससे की गई है?

- (a) आदित्य से (b) चन्द्र से  
(c) पृथ्वी से (d) जल से

**Ans. (a) :** प्रश्न उपनिषद् में प्राण की तुलना आदित्य से की गई है। प्रश्नोपनिषद् अथर्ववेदीय शाखा के अन्तर्गत एक उपनिषद् है। यह उपनिषद् संस्कृत भाषा में लिखित है। इस उपनिषद् के प्रवक्ता आचार्य पिप्पलाद थे, जो कदाचित् पीपल के गोदे खाकर जीते थे। पिप्पलाद जी ने 6 पृथक प्रश्नों का सविस्तार उत्तर देते हुए दूसरे प्रश्न में प्राण के स्वरूप का निरूपण किया और समझाया कि वह स्थूल देह का प्रकाशक (आदित्य) धारयिता एवं सब इन्द्रियों से श्रेष्ठ हैं।

#### 7. निम्नलिखित में से क्या पराविद्या से संबन्धित है?

- (a) अक्षर ज्ञान (b) ऋग्वेद का ज्ञान  
(c) यजुर्वेद का ज्ञान (d) निरुक्त का ज्ञान



**Ans. (a) :** अक्षर ज्ञान, पराविधा से सम्बन्धित है। पराविधा अपने ही माध्यम से आत्मस्वरूप को जानने का उपाय है।

अपराविधा विज्ञान है, अर्थात् बाहरी दुनिया को यान्त्रिक रूप से जानने और परिवर्तित करने का मार्ग है।

पहला व्यक्ति आधारित आत्मानुभाव है, तो दूसरा में प्रत्यक्षतः दर्शनीय व्यक्ति निरपेक्ष निरीक्षण का परिणाम है।  
नोट-अक्षर ज्ञान का तात्पर्य नष्ट न होने वाले ज्ञान से होता है।

8. "वर्ण, स्वर मात्रा, बल, साम और सन्धि - ये सब शिक्षा की सार वस्तुएँ हैं" यह कथन किस उपनिषद् का है?  
(a) माण्डूक्य उपनिषद् (b) ऐतरेय उपनिषद्  
(c) तैत्तिरीय उपनिषद् (d) बृहदारण्यक उपनिषद्

**Ans. (c) :** "वर्ण, स्वर, मात्रा, बल, साम और सन्धि- ये सब शिक्षा की सार वस्तुएँ हैं।" यह कथन तैत्तिरीय उपनिषद् का है। तैत्तिरीय उपनिषद् के शिक्षावल्ली में शिक्षा का वर्णन है। शिक्षावल्ली के द्वितीय अनुवादक में लिखा है कि "वर्ण, स्वर, मात्रा, बल, साम और सन्धि - इन्हें वेद - शिक्षा का अध्याय कहा गया है।"

9. ऐतरेय उपनिषद् किस वेद से संबंधित है?  
(a) यजुर्वेद (b) कृष्ण यजुर्वेद  
(c) ऋग्वेद (d) सामवेद

**Ans. (c) :** ऐतरेय उपनिषद् ऋग्वेद से सम्बन्धित है। समाज की तरह भाषा भी परिवर्तनशील है। वेदों के तत्वज्ञान व भाषा का विशेष बौद्धिक तल था। यास्क ने वैदिक शब्दों के भाष्य व भावार्थ को समझाने के लिए "निरुक्त" लिखा। वेद छन्दस में थे, जबकि ब्राह्मण संस्कृत में। लेकिन ब्राह्मण ग्रन्थों में कर्म विनियोग के साथ दार्शनिक विषय भी हैं। शतपथ ब्राह्मण का एक हिस्सा बृहदारण्यक उपनिषद् है। ऐतरेय ब्राह्मण का एक हिस्सा ऐतरेय उपनिषद् बन गया। कौशीतिक ब्राह्मण का एक भाग कौशीतिक उपनिषद् है। कृष्ण यजुर्वेद के ब्राह्मणों से कठोपनिषद्, तैत्तिरीय उपनिषद्, श्वेताश्वतरोपनिषद् बनें। सामवेद के ब्राह्मणों से केन और छान्दोग्य उपनिषदें निकलीं।

10. श्रीमद् भगवद्गीता में मनोनिग्रह का साधन बताया है-  
(a) अन्यास एवं तप (b) प्राणायाम एवं ज्ञानयोग  
(c) अभ्यास एवं वैराग्य (d) तप एवं स्वाध्याय

**Ans. (c) :** श्रीमद्भगवद्गीता में अभ्यास और वैराग्य को मनोविग्रह का साधन बताया गया है। महर्षि पतंजलि ने योगशास्त्र में लिखा है - "अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः" अर्थात् वैराग्याभ्यास से मन का विरोध होता है।

अभ्यास से उद्धत मन वश में होता है, वैराग्य से उसे निर्मल, कोमल और शान्त बनाया जा सकता है।

निःसंदेह अभ्यास और व्यायाम ही मनोनिग्रह का रहस्य है, इसके लिए -

1. मन पर संयम पाने की इच्छाशक्ति को दृढ़ बनाना पड़ता है।
2. मन के स्वाभाव को जानना पड़ता है।
3. हमें कुछ साधना प्रणालियाँ सीखकर लगन और विचारपूर्वक उनका नियम अभ्यास करना पड़ता है।

11. योग वाशिष्ठ के अनुसार शास्त्रों का अध्ययन, मनन, सत्पुरुषों का संग एवं वैराग्य ज्ञान की कौन सी भूमिका है?  
(a) सत्त्वापत्ति (b) पदार्था भावना  
(c) विचारणा (d) अससक्ति

**Ans. (c) :** योग वाशिष्ठ के अनुसार शास्त्रों का अध्ययन, मनन, सत्पुरुषों का संग एवं वैराग्य ज्ञान की विचारणा भूमिका है। योग वाशिष्ठ योग का एक महत्वपूर्ण ग्रन्थ है। अन्य योग ग्रन्थों की भांति योग वाशिष्ठ में भी योग के विभिन्न स्वरूपों जैसे - चित्तवृत्ति, यम-स्वरूप, नियम-स्वरूप, आसन प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, समाधि तथा मोक्ष आदि का वर्णन बृहद् रूप में किया गया है।

योग वाशिष्ठ में योग साधना करने वाले साधकों को निर्माण प्राप्ति के लिए यम-नियमों का अभ्यास आवश्यक बताया गया है।

योग वाशिष्ठ महाराजयोग संस्कृत साहित्य में अद्वैत वेदान्त का अति महत्वपूर्ण ग्रन्थ है। परम्परानुसार आदिकवि वाल्मीकि योगवाशिष्ठ महाराजयोग के रचयिता माने जाते हैं, किन्तु वास्तविक रचयिता वाशिष्ठ है तथा महर्षि वाल्मीकि इस सिद्धान्त ग्रन्थ के संकलनकर्ता मात्र हैं।

12. योग वाशिष्ठ के अनुसार मुक्ति के चार द्वारपाल कौन से हैं?  
(a) शम, दम, तितिक्षा, मुमुक्षु  
(b) दम, शम, सन्तोष, विवेकज्ञान  
(c) शम, विचार, सन्तोष, साधु पुरुष का संग  
(d) साधु पुरुष का संग, तितिक्षा, विचार, सन्तोष

**Ans. (c) :** योग वाशिष्ठ के अनुसार मुक्ति के चार द्वारपाल शम, विचार, संतोष तथा साधु पुरुष का संग हैं। मोक्ष का वर्णन करते हुए वाशिष्ठ जी, श्रीरामजी से कहते हैं कि लोक में दो प्रकार की मुक्ति होती है -

असंसक्तमतेर्यत्यागदानेषु कर्मणाम्।  
नैषणातिस्थितिं विद्धि त्वं जीवन्मुक्तमिह॥  
सैव देहक्षयेरामपुनर्जन्मवर्जिता।  
विदेहमुक्ता प्रोक्ता तत्स्थानायाति दृश्यताम्॥

13. त्रिशिखब्राह्मणोपनिषद् के अनुसार समस्त वस्तुओं में उदासीन भाव होना ही..... है  
(a) ध्यान (b) धारणा  
(c) आसन (d) प्रत्याहार

**Ans. (c) :** त्रिशिखब्राह्मणोपनिषद् के अनुसार समस्त वस्तुओं में उदासीन भाव होना ही आसन है। यह उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदीय शाखा के अन्तर्गत एक उपनिषद् है। यह उपनिषद् संस्कृत भाषा में लिखित है।

सर्ववस्तुन्युदासीनभावमासनमुत्तमम्॥  
(त्रिशिखब्राह्मणोपनिषद्-2/29)

अर्थात् - सर्व दृश्य पदार्थों के प्रति चित्त में हमेशा सहज उदासीन भाव रहे, उसको ही श्रेष्ठ आसन कहते हैं।

जगत्सर्वमिदं मिथ्याप्रतीतिः प्राणसंयमः॥  
(त्रिशिखब्राह्मणोपनिषद्-2/30)

अर्थात् - जब यह जगत सब प्रकार से मिथ्या प्रतीत होने लगे, तो वही प्राणायाम है।

14. योगतत्त्वोपनिषद् के अनुसार पंचमहाभूतों की धारणा को कितनी देर तक करने का निर्देश है?  
(a) तीन घटिका (b) दो घटिका  
(c) पाँच घटिका (d) चार घटिका

**Ans. (c) :** योगतत्त्वोपनिषद् के अनुसार पंचमहाभूतों की धारणा को पाँच घटिका तक करने का निर्देश है। पंचभूत (पंचतत्व या पंचमहाभूत) भारतीय दर्शन में सभी पदार्थों के मूल माने गये हैं। आकाश, वायु, अग्नि, जल तथा पृथ्वी ये पंचमहाभूत माने गये हैं, जिनसे सृष्टि का प्रत्येक पदार्थ बना है।

पंचमहाभूतों में सबसे पहले आकाश की उत्पत्ति हुई। आकाश का मुख्य गुण 'शब्द' है तथा शरीर में कर्पोन्द्रिय (कान) आकाश की ही अभिव्यक्ति है।



15. योग तत्त्वोपनिषद् में हठयोग के कितने अंगों का उल्लेख है?

- (a) चार अंग (b) छः अंग  
(c) सात अंग (d) आठ अंग

**Ans. (d) :** योग तत्त्वोपनिषद् में हठयोग के आठ अंगों का उल्लेख किया गया है। हठयोग, चित्तवृत्तियों के प्रवाह को संसार की ओर जाने से रोककर अंतर्मुखी करने की एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति है, जिसमें प्रसुप्त कुंडलिनी को जागृत कर नाड़ी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है, और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्रार चक्र तक ले जाया जाता है। हठयोग के आठ अंग निम्नलिखित हैं -

- (1) यम (2) नियम (3) आसन (4) प्राणायाम  
(5) प्रत्याहार (6) धारणा (7) ध्यान (8) समाधि।

16. नादबिन्दु उपनिषद् के अनुसार नाद श्रवण का अभ्यास किस आसन एवं मुद्रा में करना चाहिए?

- (a) भद्रासन एवं शाम्भवी मुद्रा  
(b) सिंहासन एवं वैष्णवी मुद्रा  
(c) सिद्धासन एवं वैष्णवी मुद्रा  
(d) पद्मासन एवं शाम्भवी मुद्रा

**Ans. (c) :** नादबिन्दु उपनिषद् के अनुसार नाद श्रवण का अभ्यास सिद्धासन एवं वैष्णवी मुद्रा में करना चाहिए। ऐसा कहा जाता है कि नाद श्रवण में पूरी तरह लीन होने से मन लय हो जाता है और समाधि की अवस्था प्राप्त हो जाती है। साधक सिद्धासन में बैठकर वैष्णवी मुद्रा धारण करके अनाहत ध्वनि को दौरे कान से सुनने का प्रयास करते हैं।

17. नाद बिन्दु उपनिषद् के अनुसार ओंकार को जानने की योगिक तकनीक क्या है?

- (a) प्राणायाम (b) धारणा  
(c) ध्यान (d) समाधि

**Ans. (b) :** नादबिन्दु उपनिषद् के अनुसार ओंकार को जानने की योगिक तकनीक धारणा है। जो साधक ओंकार से अनभिज्ञ है, वे ब्राह्मण कहलाने के योग्य नहीं हैं। ओंकार से ही सब देवताओं की उत्पत्ति और समस्त जड़-जंगम पदार्थों का अस्तित्व है। हृदय कमल की कर्णिका के मध्य में स्थित ज्योतिशिखा के समान अंगुष्ठभात्र आकार में नित्य ओंकार रूप परमात्मा का सदा ध्यान करने से समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं।

18. महर्षि पतञ्जलि के अनुसार भोग और अपवर्ग का सम्पादन करना किसका प्रयोजन है?

- (a) द्रष्टा (b) दृश्य  
(c) संयोग (d) ईश्वर

**Ans. (b) :** महर्षि पतञ्जलि के अनुसार भोग और अपवर्ग का सम्पादन दृश्य प्रायोजन से किया जाता है। परमात्मा ने जीवात्मा को सम्पूर्ण सृष्टि भोग व अपवर्ग के लिए ही प्रदान किया है। इसका विवेक समत त्यागपूर्ण भोग ही उपवर्ग को प्राप्त करने का एक साधन है। अपवर्ग (मोक्ष) ही आत्मा का प्रमुख उद्देश्य है, जो केवल मनुष्य के द्वारा ही सम्भव है। पशु-पक्षी आदि सभी प्राणी इस योग्य नहीं बल्कि वे केवल भोग तक सीमित हैं।

महर्षि पतञ्जलि प्रणीत अष्टांग योग ही इस साधन का क्रमिक व विशुद्ध वैज्ञानिक वर्णन करता है। भोग की प्रवृत्ति संसार में संघर्ष, हिंसा, वैर, विरोध, दुःख व अशान्ति को उत्पन्न करती है जबकि मोक्ष की प्रवृत्ति संसार में सद्भा, प्रेम, करुणा, सत्य, आनन्द व शान्ति का साम्राज्य स्थापित करती है।

19. सोपक्रम एवं निरूपक्रम कर्म में संयम करने पर किस ज्ञान की प्राप्ति होती है?

- (a) पूर्वजन्म (b) भविष्य एवं भूत  
(c) मृत्यु (d) परचित्त

**Ans. (c) :** सोपक्रम और निरूपक्रम कर्म में संयम करने का मृत्यु रूपी ज्ञान की प्राप्ति होती है।

“कायरुप संयमातद्ग्राह्य शक्तिस्तम्भे चक्षु प्रकाश-सम्प्रयोगेऽन्तर्ध्यानमा”

अर्थात् - शरीर के रूप से संयम करने से उसके रूप के रुकने से नेत्रों की ग्राह्य शक्ति रुक जाती है, जब योगी अन्तर्ध्यान हो जाता है।

“सोपक्रम निरूपक्रमं च कर्म सत्यममादपरान्त ज्ञानमरिष्टेभ्यो॥”

अर्थात् - सोपक्रम और निरूपक्रम नामक कर्मों में संयम करने से अथवा अरिष्टों से मृत्यु का ज्ञान हो जाता है।

20. महर्षि पतञ्जलि के अनुसार चित्त का गृहीता, ग्रहण तथा ग्राह्य में स्थित एवं तदाकार हो जाना क्या कहलाता है?

- (a) सम्भ्रंजित (b) सबीज  
(c) समापत्ति (d) विवेक ख्याति

**Ans. (c) :** महर्षि पतञ्जलि के अनुसार चित्त का गृहीता, ग्रहण तथा ग्राह्य में स्थित एवं तदाकार हो जाना समापत्ति कहलाता है। चित्त को ही तथता के नाम से पुकारा जाता है।

दृश्यते न विधत्ते बाह्यं चित्तं चित्रं हिदृश्यते।

देहभोग प्रतिष्ठानं चित्तमात्रं वदाम्याहम्॥

अर्थात् - बाह्य दृश्य जगत बिल्कुल विद्यमान नहीं है। चित्त एकाकार है, परन्तु वही इस जगत् में विचित्र रूपों में दिखाई पड़ता है। कभी वह देह के रूप में और कभी योग के रूप में प्रतिष्ठित रहता है। अतः चित्त ही वास्तव में सत्ता है। जगत उसी का परिणाम है।

21. महर्षि पतञ्जलि के अनुसार क्षणों के किस प्रतियोगी का स्वरूप परिणाम के अन्त में समझ में आता है?

- (a) दृश्य (b) हान  
(c) क्रम (d) आत्मभाव

**Ans. (c) :** महर्षि पतञ्जलि के अनुसार क्षणों के क्रम प्रतियोगी का स्वरूप परिणाम के अन्त में समझ में आता है। महर्षि पतञ्जलि ने योग को लिखित रूप में संगृहित किया और योग-सूत्र की रचना की। योग - सूत्र की रचना के कारण पतञ्जलि को योग का पिता कहा जाता है। पतञ्जलि के योग को ही अष्टांग योग या राजयोग कहा जाता है। महर्षि पतञ्जलि का योगसूत्र योगदर्शन का प्रथम व्यवस्थित एवं वैज्ञानिक है। योगदर्शन को चार पादों में विभाजित किया गया है-

I. समाधिपाद II. साधनापाद III. विभूतिपाद IV. कैवल्यपाद

22. महर्षि पतञ्जलि के अनुसार इष्ट देवता का साक्षात्कार किससे होता है?

- (a) ईश्वर प्रणिधान (b) हानोपाय  
(c) स्वाध्याय (d) समाधि

**Ans. (c) :** महर्षि पतञ्जलि के अनुसार इष्ट देवता का साक्षात्कार स्वाध्याय से होता है। जिनसे अपने कर्तव्य-अकर्तव्य का ज्ञान हो, ऐसे शास्त्रों का अध्ययन और ईष्ट देवता का नाम जाप इत्यादि ही स्वाध्याय हैं। तप से शरीर एवं इन्द्रियों की शुद्धि होती है।

“तप स्वाध्यायेऽथ प्रणिधानानि क्रियायोगा”

अर्थात् - तप, स्वाध्याय तथा ईश्वरप्रणिधान की संयुक्त साधना क्रियायोग कहलाती है, जिसका उद्देश्य समाधि भाव को प्राप्त करना व क्लेशों को क्षीण करना है।





23. "तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कार प्रतिबन्धी" का पातञ्जल योग सूत्रानुसार सही संदर्भ चुनिए :

- (a) समाधिपाद/50 (b) विभूतिपाद/51  
(c) साधनपाद/50 (d) कैवल्यपाद/29

**Ans. (a) :** पातञ्जल योगसूत्र के समाधिपाद के 50/51 सूत्र इस प्रकार हैं -

"तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कार प्रतिबन्धी" ॥50॥

(समाधिपाद - 50)

"तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः" ॥51॥

(समाधिपाद - 51)

Note - योगसूत्रों की संख्या इस प्रकार है -

- (i) समाधिपाद - कुल 51 सूत्र  
(ii) साधन पाद - कुल 55 सूत्र  
(iii) विभूति पाद - कुल 55 सूत्र  
(iv) कैवल्य पाद - कुल 34 सूत्र

24. पातञ्जल योग सूत्रानुसार प्रकृति के गुणों में सर्वथा या तृष्णा के अभाव की स्थिति है -

- (a) अपर वैराग्य (b) पर वैराग्य  
(c) वशीकार वैराग्य (d) वैराग्य

**Ans. (b) :** पातञ्जल योग सूत्रानुसार प्रकृति के गुणों में सर्वथा या तृष्णा के अभाव की स्थिति पर-वैराग्य होती है।

दृष्टानुप्रविकल्पविविधतृष्णास्य वशीकार संज्ञा वैराग्यम् ॥1.15॥

(समाधिपाद)

अर्थात् - देखे हुए और सुने हुए विषयों में सर्वथा तृष्णारहित है, उसका वैराग्य, अपर-वैराग्य नाम वाला है।

"तत्परं पुरुषस्वभावेर्गुणवैतृष्यम् ॥1.16॥ (समाधिपाद)

अर्थात् - पुरुष के असल स्वरूप के ज्ञान से जो प्रकृति के गुणों में तृष्णारहित हो जाना है, वह पर-वैराग्य है।

पतञ्जलि योगसूत्र के चार पादों में प्रथम पाद समाधिपाद में योग के शुद्धतम स्वरूप, उसके फल, वृत्तियों के प्रकार तथा उनके ठीक-ठीक स्वरूप, वैराग्य के भेद, अभ्यास और वैराग्य से वृत्ति निरोध, ईश्वर के सच्चे स्वरूप, योग साधना के मार्ग में आने वाली बाधाओं का विवेचन, जप अनुष्ठान की विधि एवं मनोनिरोध हेतु विविध उपायों का वर्णन, प्रसन्नचित रहने के उपाय, समापति के स्वरूप तथा ऋतमरा प्रज्ञा के लक्षण आदि का वर्णन किया गया है।

25. शिव संहिता में 'स्तोकं स्तोकमने कथा' प्रक्रिया से भोजन का विधान किस अध्याय में वर्णित है?

- (a) प्रथम (b) द्वितीय  
(c) तृतीय (d) चतुर्थ

**Ans. (c) :** शिव संहिता में "स्तोकं स्तोकमने कथा" प्रक्रिया से भोजन का विधान तृतीय अध्याय में वर्णित है।

ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते न ताहडू नियमग्रहः।

अभ्यासिना विभोक्तव्यं स्तोकं स्तोकमने कथा॥

पूर्वोक्तकाले कुयानु कुम्भकान प्रतिवासरे।

ततो यथेष्टशक्तिः स्योद्योगिनो वायुधारणे॥

अर्थात् - जब अभ्यास दृढ़ हो जाए तब उक्त नियमों के पालन की आवश्यकता नहीं रहती। योगाभ्यासी को थोड़ा-थोड़ा भोजन अनेक बार करना चाहिए। नित्य प्रति पूर्वोक्त प्रकार से कुम्भक करें। इससे कुम्भक सिंह हो जाता है और साधक को इच्छानुसार वायु के धारण करने की शक्ति प्राप्त हो जाती है।

26. पाँच उपप्राण में से डकार द्वारा कौन सी प्राण उदरीय दबाव को हल्का करती है?

- (a) धनञ्जय (b) कूर्म  
(c) नाग (d) देवदत्त

**Ans. (c) :** पाँच उपप्राण में से डकार द्वारा नाग प्राण उदरीय दबाव को हल्का करती है। हमारा शरीर जिस तत्व के कारण जीवित रहता है, उसका ही नाम 'प्राण' है।

शरीर के बलवान व निरोग होने पर ही भौतिक व आध्यात्मिक लक्ष्यों की प्राप्ति की जा सकती है, इसलिए हमें प्राणों की रक्षा करनी चाहिए अर्थात् शुद्ध आहार, प्रगाढ़ निद्रा, ब्रह्मचर्य, प्राणायाम आदि के माध्यम से शरीर को प्राणवान बनाना चाहिए। मुख्यतः प्राण 5 प्रकार के बताए गए हैं - (1) प्राण (2) अपान (3) समान (4) उदान और (5) व्यान।

जबकि उपप्राण 5 प्रकार के बताए गए हैं -

(i) नाग - यह कण्ठ से मुख तक रहता है। डकार, हिंचकी आदि कर्म इसी के द्वारा होते हैं।

(ii) कूर्म - इसका स्थान मुख्य रूप से नेत्र गोलक है। यह नेत्र गोलकों में रहते हुए उन्हें दाएँ - बाएँ, ऊपर-नीचे घुमाने की तथा पलकों को खोलने बन्द करने के क्रिया करता है। आँसू की इसी के सहयोग से निकलते हैं।

(iii) कुकल - यह मुख से हृदय तक के स्थान में रहता है तथा जंभाई, भूख, प्यास आदि को उत्पन्न करने का कार्य करता है।

(iv) देवदत्त - यह नासिका से कण्ठ तक के स्थान में रहता है, इसका कार्य छीक, आलस्य, तन्द्रा तथा निद्रा आदि को लाने का है।

(v) धनञ्जय - यह सम्पूर्ण शरीर में व्यापक है। इसका कार्य शरीर के अवयवों को खींचे रखना व मॉसपेशियों को सुंदर बनाना है। शरीर में से जीवात्मा के निकल जाने पर यह भी निकल जाता है, फलतः इस उपप्राण के अभाव में शरीर फूल जाता है।

27. "व्योम पञ्चक" का वर्णन किस ग्रन्थ में किया गया है?

- (a) हठप्रदीपिका (b) घेरण्ड संहिता  
(c) सिद्धसिद्धान्त पद्धति (d) पातञ्जल योग दर्शन

**Ans. (c) :** "व्योमपंचक" का वर्णन "सिद्धसिद्धान्त पद्धति" ग्रन्थ में किया गया है। सिद्ध सिद्धान्त पद्धति का अर्थ है कि प्रत्यक्ष अनुभूत सत्य के निश्चित मत का शुद्ध मार्ग एकांत स्थान में गुरु के द्वारा निर्दिष्ट साधना के आश्रयण से गहन ध्यानवस्था में स्थित रहने से उसका अनुभव होने लगता है तथा इसका समापन पूर्णता अथवा समाधि में होता है।

सिद्धसिद्धान्त पद्धति में 6 विषयों पर गहन विचार किया गया है -

(i) पिण्ड की उत्पत्ति

(ii) पिण्ड विचार

(iii) पिण्ड ज्ञान

(iv) पिण्ड के आधार

(v) पिण्ड पद का समरस भाव

(vi) अवभूत योगी के लक्षण अधिकारी एवं अनाधिकारी शिष्य

28. सिद्धसिद्धान्त पद्धति में सतगुरु के विषय में किस अध्याय में चर्चा की गयी है?

- (a) प्रथम (b) तृतीय  
(c) चतुर्थ (d) पंचम

**Ans. (d) :** सिद्धसिद्धान्त पद्धति में सतगुरु के विषय में पंचम अध्याय में चर्चा की गयी है। सिद्धसिद्धान्त पद्धति में तीन आसनों का वर्णन किया गया है। सिद्धसिद्धान्त पद्धति एक अद्वैत रूपरेखा पर आधारित है, जहाँ योगी सार्वभौमिक के साथ व्यक्तिगत आत्मा की पहचान सहित सभी प्राणियों में 'मै' और 'स्वयं' सभी को देखता है। सिद्धसिद्धान्त पद्धति के भाग दो में 9 चक्रों को बताया गया है।

29. गोरक्ष संहिता में कितनी मुख्य नाड़ियों के नाम बताये हैं?

- (a) दस (b) ग्यारह  
(c) आठ (d) पाँच

**Ans. (a) :** गोरक्ष संहिता में मुख्य रूप से दस नाड़ियों के नाम बताए गए हैं। गोरक्ष संहिता के अनुसार इसके अभ्यास से अनेक सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। वृद्धावस्था में शरीर पर कहीं झुर्रियाँ नहीं पड़ती, बाल सफेद नहीं होते, अंग नहीं कांपते, शरीर मुड़ता नहीं, पाचन क्रिया तेज रहती है, प्राण शूक्ष्म होकर सुषुम्ना में गमन करने लगता है। इडा-पिंगला नाड़ियों में प्राण संचार से समाधि लग जाती है। शरीर निश्चेष्ट होकर मृतवत हो जाता है।

30. हठ प्रदीपिका के किस अभ्यास के द्वारा अनवरत उड़ान भरते हुए महाखग की गति को रोककर सुषुम्ना में उड़ान भरने के लिए प्रेरित किया जाता है?

- (a) जालन्धर बन्ध (b) मूल बन्ध  
(c) उड्डियान बन्ध (d) जिह्वा बन्ध

**Ans. (c) :** हठ प्रदीपिका के उड्डियान बन्ध अभ्यास के द्वारा अनवरत उड़ान भरते हुए महाखग की गति को रोककर सुषुम्ना में उड़ान भरने के लिए प्रेरित किया जाता है। उड्डियान बन्ध के अभ्यास से आमाशय, लीवर व गुर्दे सक्रिय होकर अपना कार्य ठीक तरह से करने लगते हैं। साथ ही इन अंगों से सम्बन्धित सभी तरह के रोग दूर हो जाते हैं। इस बन्ध से पेट, पेडु और कमर की मांसपेशियाँ सक्रिय होकर शक्तिशाली बनता है तथा अजीर्ण को दूर कर पाचन शक्ति को बढ़ाता है। यह बन्ध अभ्यास पेट और कमर की चर्बी को कम करने में भी सहायक होता है।

उदरे पश्चिम नाभिर्ध्वं तु कारयेत्।  
उड्डियानं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः॥  
उड्डियानं त्वसौ बन्धौ मृत्युमातङ्गकेसरी।  
समग्राद बन्धनाद्भयेतदुड्डियानं विशिष्यते॥  
उड्डियाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्॥

अर्थात्- उड्डियान का अर्थ ऊँचा उड़ना होता है। इस क्रिया में ऊर्जा अधोभाग से उठकर उर्ध्वभाग तक प्रभावित होता है या जब शक्ति उर्ध्वमुखी होकर सुषुम्ना में प्रवेश करे, उसे उड्डियान बन्ध कहते हैं।

31. शिव संहिता के अनुसार किस नाड़ी को शरीर की उपाधि रूपा कहा जाता है?

- (a) सुषुम्ना (b) चित्रा  
(c) कुहू (d) हस्तजिह्वा

**Ans. (b) :** शिव संहिता के अनुसार चित्रा नाड़ी को शरीर की उपाधि रूप कहा जाता है। शिव संहिता के अनुसार 10 प्राणवाहिनी प्रधान नाड़ियाँ इस प्रकार हैं -

इडा च पिंगला चैव सुषुम्ना च तृतीयकाः।  
गांधारी हस्तिचिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी॥  
अलम्बुषा कुहूश्चैव शंखिनी दशमी स्मृता।  
एवत्राडीमयं चक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा॥

अर्थात् - इडा, पिंगला, सुषुम्ना, गांधारी, हस्तिचिह्वा, पूषा, यशस्विनी, कुहू अलंबुषा तथा शंखिनी मुख्य नाड़ियों के नाम हैं। यह नाड़ीमय चक्र योगाभ्यासी को अवश्य जानने योग्य है।

नाभेरधोगतास्तिस्त्रो नाड्यः स्युरधोमुखः॥  
चित्राख्या सीविनी नाडी शुक्रमोचनकारिणी॥  
नाडी चक्र मिति प्रोक्तं विन्दुरुपमतः शृणु॥

अर्थात् - नाभि चक्र के निम्न भाग में तीन नाड़ियाँ नीचे की ओर जाती हैं। कुहू नाड़ी मल (पुरीष) त्यागती है, वारुणी नामक नाड़ी मूत्र विसर्जन करती है। चित्रा नाम की सीविनी नाड़ी शुक्र को शिरन से निकालती है। यह नाड़ी चक्र के संदर्भ में कहा गया है।

32. घेरण्ड संहिता के अनुसार शाम्भवी मुद्रा में प्राप्ति होती है :

- (a) नाद योग (b) लय योग  
(c) ध्यान योग (d) रसानंद योग

**Ans. (c) :** घेरण्ड संहिता के अनुसार शाम्भवी मुद्रा में ध्यान योग की प्राप्ति होती है।

“सदाशिवोक्तानि सपादलक्ष - लयावधानानि वसन्ति लोके।”

अर्थात् - भगवान सदाशिवजी ने एक लाख 25 हजार प्रकार का लय-योग बताया है। परन्तु योगी गण साधारणतः चार प्रकार के लय योग का अभ्यास करते हैं। वे इस प्रकार से हैं -

शाम्भवी मुद्रा से ध्यान योग, खेचरी मुद्रा से अमृत योग, भ्रामरी मुद्रा से नाद योग और योनि-मुद्रा से रसानंद योग करते हैं। इन चार प्रकार के उपायों द्वारा लय-योग की सिद्धि करते हैं।

33. “व्यक्तित्व होता है” इस युक्ति का संबन्ध किसके सिद्धान्त से है?

- (a) एच. जे आइसैनिक का व्यक्तित्व सिद्धान्त (H.J. Eysenek)  
(b) गॉर्डन ऑलपोर्ट का व्यक्तित्व सिद्धान्त (Gorden Allport)  
(c) हेनरी मर्रे का व्यक्तित्व सिद्धान्त (Henry Murrey)  
(d) कार्ट लेविन का व्यक्तित्व सिद्धान्त (Kart Lemin)

**Ans. (c) :** “व्यक्तित्व का इतिहास ही स्वयं व्यक्तित्व होता है।”

इस युक्ति का सम्बन्ध हेनरी मर्रे के व्यक्तित्व सिद्धान्त से है। हेनरी मर्रे को नवफ्रायडवादी उपागम की श्रेणी में रखा गया है। हेनरी मर्रे द्वारा प्रतिपादित “व्यक्तित्व की आवश्यकता सिद्धान्त में प्रेरणा को एक ऐसा गत्यात्मक बल माना गया है जो व्यक्ति को एक निश्चित व्यवहार करने के लिए प्रेरित करता है।

34. मनोवैज्ञानिकों के किस सिद्धान्तानुसार व्यक्ति एक समय में कुछ निश्चित उद्दीपकों का ही प्रत्यक्षण (देखना) कर पाता है, क्योंकि एक समय में सीमित सूचनाएँ ही एकत्रित कर पाता है।

- (a) दैहिक उपागम (b) सूचना संसाधन  
(c) निर्देश अवस्था उपागम (d) कृत्रिम बुद्धि उपागम

**Ans. (b) :** मनोवैज्ञानिकों के सूचना संसाधन सिद्धान्तानुसार, व्यक्ति एक समय में कुछ निश्चित उद्दीपकों का ही प्रत्यक्षण (देखना) कर पाता है, क्योंकि एक समय में सीमित सूचनाएँ ही एकत्रित कर पाता है।

बुद्धि का त्रिआरकिक सिद्धान्त स्टर्नबर् ने 1985 में अपनी पुस्तक “बियोन्ड आई क्यू” में प्रतिपादित किया था। यह सूचना संसाधन सिद्धान्त माना जाता है। किसी मानसिक कार्य में व्यक्ति जिस ढंग से सूचनाओं को संसाधित करता है, उसके आधार पर बुद्धि में तीन संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को तीन घटकों में विभाजित किया गया है -

- I. मेटा घटक  
II. निष्पादन घटक  
III. ज्ञान संग्रहण घटक

35. किस ग्रन्थि (gland) की वाहिनी स्टेनसन की वाहिनी (Stenson's Duct) कहलाती है?

- (a) अग्राशय (Pancrease)  
(b) अधिवृक्क ग्रन्थि (Adrenal Gland)  
(c) कर्णमूल ग्रन्थि (Parotid Gland)  
(d) पीयूष ग्रन्थि (Pituitary Gland)



**Ans. (c) :** कर्णमूल ग्रन्थि (gland) की वाहिनी स्टेनसन की वाहिनी (Stenson's Duct) कहलाती है। कर्णमूल ग्रन्थियों में संक्रमण से कर्णमूल रोग (Mumps) हो जाता है।

मनुष्य में तीन जोड़ी लार ग्रन्थियाँ पायी जाती हैं -

- (i) अधोअर्जिहवा ग्रन्थि
- (ii) अधोहनु ग्रन्थि
- (iii) कर्णमूल ग्रन्थि

**36. हाइपोथैलमस (Hypothalamus) मस्तिष्क (Brain) के किस भाग में अवस्थित है?**

- (a) अग्र मस्तिष्क (Fore Brain)
- (b) मध्य मस्तिष्क (Mid Brain)
- (c) मस्तिष्क वाहिनी (Brain Stein)
- (d) पश्च मस्तिष्क (Hind Brain)

**Ans. (a) :** हाइपोथैलमस (Hypothalamus) मस्तिष्क (Brain) के अग्र (Fore) भाग में अवस्थित था। हाइपोथैलमस अधश्चतम मस्तिष्क का भाग है। इसका सबसे महत्वपूर्ण कार्य पीयूष ग्रन्थि के माध्यम से तन्त्रिका तन्त्र को अन्तःस्त्रावी तन्त्र के साथ जोड़ने का है। हाइपोथैलमस छोटे आकार के मस्तिष्क की एक संरचना है, जो थैलेमस के नीचे है और मस्तिष्क के तीसरे वेंट्रिकल के फर्श का हिस्सा है।

हाइपोथैलमस के हार्मोन शरीर में होमियोस्टैसिस को बनाए रखते हैं, जिससे प्यास, भूख, नींद, तापमान, मूड, यौन इच्छा जैसे शारीरिक कार्यों को नियंत्रित कर सकते हैं।

**37. मानव शरीर में चतुर्थ कपाल-स्नायु (Cranial nerve) है -**

- (a) ट्राइजेमिनल
- (b) ट्राइक्लियर
- (c) एबड्यूसेन्स
- (d) हाइपोग्लॉसल

**Ans. (b) :** मानव शरीर में चतुर्थ कपाल-स्नायु (Cranial nerve) ट्राइक्लियर है। ट्राइक्लियर तन्त्रिका, जिसे चौथा कपाल तन्त्रिका या CN IV भी कहा जाता है, एक मोटर तन्त्रिका (एक वैदिक अपवाही तन्त्रिका) है, जो केवल एक मांसपेशी को जन्म देती है: आंख की बेहतर तिरछी मांसपेशी, जो पुली जैसे ट्रोक्ली के माध्यम से संचालित होती है।

**38. मानव शरीर में वक्षीय कशेरुका (Thoracic Vertebrae) कितने हैं?**

- (a) 12
- (b) 7
- (c) 5
- (d) 10

**Ans. (a) :** मानव शरीर में वक्षीय कशेरुका (Thoracic Vertebrae) 12 हैं। अर्थात् वक्षीय कशेरुका बारह छोटी हड्डियों का एक समूह है, जो ऊपरी थड़ में कशेरुक रीढ़ बनाती हैं। थोरैसिक कशेरुक रीढ़ की हड्डियों के बीच अद्वितीय है, क्योंकि वे एकमात्र कशेरुक हैं, जो पसलियों का समर्थन करते हैं और स्पिनस प्रक्रियाओं को ओवरलैप करते हैं।

वक्षीय कशेरुका वक्ष के मध्य और पसलियों के मध्य स्थित हैं।

**39. वयस्कों में विटामिन 'डी' की कमी के कारण कौन-सा रोग होता है?**

- (a) केराटोमलेशिया
- (b) ऑस्टियोमलेशिया
- (c) स्किट्स
- (d) ऑस्टियो पोरोसिस

**Ans. (b) :** वयस्कों में विटामिन "डी" की कमी के कारण ऑस्टियोमलेशिया (Osteomatacia) रोग होता है। इसे "अस्थिमृदुता" रोग भी कहते हैं। इस रोग के कारण वयस्कों की हड्डी मुलायम हो जाती है। बच्चों में विटामिन 'डी' की कमी से होने वाले रोग को रिकेट्स कहते हैं।

वयस्कों में इस रोग के होने पर अस्थियों में खनिजन (मिनरलाइजेशन) पर्याप्त मात्रा में नहीं होता है। यह कंकाल तन्त्र का गंभीर रोग है, जिसमें अस्थि उतकों में कैल्सियम तथा फास्फोरस का क्षय होने लगता है। चूंकि ये तत्व अस्थि के मूलभूत तत्व हैं, इसलिए उनकी कमी से अस्थियों के सामर्थ्य में कमी आ जाती है।

**40. कौन-सा दूध प्रोटीन का विपुल स्रोत है?**

- (a) भैंस का दूध
- (b) गाय का दूध
- (c) बकरी का दूध
- (d) मानव (महिला) का दूध

**Ans. (a) :** भैंस के दूध में प्रोटीन की मात्रा सबसे अधिक होती है। भैंस के दूध में गाय के दूध की अपेक्षा 10-11% ज्यादा प्रोटीन होता है। प्रोटीन की वजह से यह हीट रेजिस्टेंट होता है, जिसके कारण बुजुर्गों व नवजात बच्चों को इसका सेवन करने से मना किया जाता है।

जबकि भैंस के दूध में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अपेक्षाकृत कम होती है, जिससे हायपर टेंशन, किडनी प्राब्लम, या मोटापे के शिकार लोगों को इसके सेवन की सलाह दी जाती है।

**41. महर्षि पतञ्जलि के अनुसार कर्माशय का मुख्य कारण है :**

- (a) दुःख
- (b) चिन्ता
- (c) क्लेश
- (d) विक्षिप्त चित्तावस्था

**Ans. (c) :** महर्षि पतञ्जलि के अनुसार कर्माशय का मुख्य कारण क्लेश होता है।

**"क्लेशमूलः कर्माशयो"**

कर्माशय का तात्पर्य कर्मों के संस्कार से होता है। कर्माशय के आधार पर ही परमेश्वर मनुष्य को सुख-दुःख रूपी फल प्रदान करता है।

**42. अग्नाशय के  $\alpha$ -कोशिकाओं द्वारा स्रावित हार्मोन है :**

- (a) इन्सुलिन
- (b) थायरोक्सीन
- (c) ग्लूकागॉन
- (d) एड्रीनेलीन

**Ans. (c) :** आमाशय के अल्फा (d) कोशिकाओं द्वारा स्रावित हार्मोन ग्लूकागॉन है। ग्लूकागॉन इंसुलिन के प्रभावों को संतुलित करके रक्त-शर्करा स्तर को सामान्य बनाए रखता है। इसका निर्माण अग्नाशय में अल्फा नामक कोशिकाएं करती हैं।

**43. स्वस्थ तान (Tore) किस प्रकार के आसनों के अभ्यास से होता है?**

- (a) शरीर संवर्धनात्मक
- (b) ध्यान धारणात्मक
- (c) शिथिलात्मक
- (d) शिथिलात्मक एवं ध्यान धारणात्मक

**Ans. (a) :** स्वस्थ तान (Tore) शरीर संवर्धनात्मक आसनों के अभ्यास से होता है। चित्त को स्थिर रखने वाले तथा सुख देने वाले बैठने के प्रकार को आसन कहते हैं।

आसनानि समस्तनियान्तो जीवजन्तवः।।  
चतुरशीत लक्ष्णिशिवेनाभिहितानी च।।

आसन एक वैज्ञानिक पद्धति हैं। ये हमारे शरीर को स्वच्छ, शुद्ध व सक्रिय रखकर मनुष्य को शारीरिक व मानसिक रूप से सदा स्वस्थ बनाए रखते हैं।

**44. योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ पुस्तक के अनुसार अध्यापन विधियाँ कितनी हैं?**

- (a) चार
- (b) पाँच
- (c) छः
- (d) सात

**Ans. (d) :** योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ पुस्तक के अनुसार सात अध्यापन विधियाँ होती हैं। प्रमुख अध्यापन विधियाँ इस प्रकार हैं -

- i. आसन ii. प्राणायाम iii. बंध और मुद्रा iv. क्रिया v. ध्यान vi. मनोवृत्ति प्रशिक्षण



45. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार उस क्रिया का नाम बतायें जिसे गोपनीय कहा गया है :-

- (a) नेति (b) धौति  
(c) कपाल भाति (d) त्राटक

**Ans. (d) :** हठयोग प्रदीपिका के अनुसार उस क्रिया का नाम त्राटक है, जिसे गोपनीय कहा गया है। त्राटक का सामान्य अर्थ है- "किसी विशेष दृश्य को टकटकी लगाकर देखना।" मन की चंचलता को शान्त करने के लिए साधक इसे करता है। ध्यान करने की इस विधि में किसी बाह्य वस्तु को टकटकी लगाकर देखा जाता है। विधि-त्राटक के लिए किसी भगवान, देवी, देवता, महापुरुष के चित्र, मूर्ति या चिन्ह का प्रयोग किया जाता है। शरीर को स्वस्थ व शुद्ध बनाए रखने के लिए षट्कर्म क्रियाएँ की जाती हैं। ये क्रियाएँ हैं-

- (i) त्राटक (ii) नेती (iii) कपाल भाती (iv) धौती (v) बस्ती (vi) नीली।

46. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार उस प्राणायाम का नाम बतायें जिसका अभ्यास चलते हुए अथवा बैठे-बैठे भी किया जा सकता है -

- (a) प्लाविनी (b) मूर्च्छा  
(c) उज्जायी (d) भस्त्रिका

**Ans. (c) :** हठयोग प्रदीपिका के अनुसार उस प्राणायाम का नाम उज्जायी है, जिसका अभ्यास चलते हुए अथवा बैठे-बैठे किया जा सकता है। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार मुंह बन्द करके व्यक्ति को धीरे-धीरे दोनों नासिकाओं से वायु अंदर खींचना चाहिए। सांस खींचते समय इस प्रकार की ध्वनि उत्पन्न करनी चाहिए कि रवांस गले से सीने तक महसूस हो। कुंभक करने के बाद वायु को बायीं नासिका से धीरे-धीरे छोड़ी जाती है। यह बलगम के कारण होने वाली गले की बीमारियों को दूर करता है और जठराग्नि को बढ़ाता है।

Note - उज्जायी का अर्थ होता है- जीतने वाला। अर्थात् इस प्राणायाम से सांसों पर विजय प्राप्त होती है।

47. जाँघों के अदा की ओर पैरों के दोनों तलवों को मोड़कर स्थिर अवस्था में शरीर को सीधा रखना कहलाता है :

- (a) पदमासन (b) सिद्धासन  
(c) स्वस्तिकासन (d) गोरक्षासन

**Ans. (c) :** जाँघों के अंदर की ओर पैरों के दोनों तलवों को मोड़कर स्थिर अवस्था में शरीर को सीधा रखना स्वस्तिकासन कहलाता है। स्वस्तिक का अर्थ संस्कृत में 'समृद्ध' होता है। जब इस आसन का अभ्यास किया जाता है, तब एड़ियों का फैलाव स्वस्तिक की तरह दिखाई देता है।

आसन पर बैठकर अपने पाँव सामने की ओर फैलाएं। घुटने पर दाईं टांग को मोड़ें और एड़ी को बाईं जाँघ के जोड़ पर इस तरह रखें ताकि पैर का तलवा जाँघ को छूता रहे इसी प्रकार बाईं जाँघ को मोड़कर, उसे दाएँ जोड़ के साथ रखें। बाएँ पैर की उंगलियों को दाईं पिंडली और जाँघ की पेशियों के बीच रखें। हाथों को पदमासन के अनुसार रखें।

48. हठ-प्रदीपिका के अनुसार, नादानुसंधान की, निष्पत्ति अवस्था में किस के नाद का स्फुरण होता है?

- (a) भेरी (b) वीणा  
(c) मर्दल (d) विमर्द

**Ans. (b) :** हठ प्रदीपिका के अनुसार, नादानुसंधान की, निष्पत्ति अवस्था में वीणा के नाद का स्फुरण होता है।

नाद अर्थात् शब्द, अनुसंधान कोई वस्तु जो पहले से विद्यमान है, उसे दोबारा खोजना। नाद अनुसंधान अर्थात् नाद का अनुसंधान करना या नाद के साथ संबंध जोड़ना, यह अनुसंधान तो

स्वयं के आन्तरिक जगत की है। नाद योग का उद्देश्य है - आहद से अनाहद की ओर ले जाना। ब्राह्मण्ड और शरीर दोनों में अनाहद ध्वनि गुंज रही है अर्थात् ब्राह्मण्ड में गुंज रहे अनाहद से जोड़ना ताकि अपने बाहरी मन को आन्तरिक मन की ओर ले जा सके, यही नादयोग का उद्देश्य है। ऊँ की ध्वनि का अनुसंधान करना ही नाद योग या नादानुसंधान कहलाता है।

49. घेरण्ड संहिता के अनुसार, सप्तसाधन प्रक्रियाओं में कौन सम्मिलित नहीं है?

- (a) मुद्रा (b) षट्कर्म  
(c) प्रत्याहार (d) नियम

**Ans. (d) :** घेरण्ड संहिता के अनुसार, सप्तसाधन प्रक्रियाओं में नियम सम्मिलित नहीं है।

महर्षि घेरण्ड कहते हैं, कि -

शोभनम् दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्।

प्रत्यक्षम् च निर्लिप्तम् च घटस्थ सप्तसाधनम्॥

अर्थात् शरीर की शुद्धि के सात साधन - (1) शोभनम् (2) दृढता (3) स्थैर्यम् (4) धैर्यम् (5) लाघवम् (6) प्रत्यक्षम् तथा (7) निर्लिप्तम् है।

50. स्वामी सत्यानंद सरस्वती के अनुसार, लघु-शंख-प्रक्षालन के अभ्यास में तीसरे चरण में किस आसन का अभ्यास किया जाता है?

- (a) तिर्यक भुजंगासन (b) तिर्यक ताड़ासन  
(c) कटि चक्रासन (d) उदराकर्षणासन

**Ans. (c) :** स्वामी दयानंद सरस्वती के अनुसार, लघु-शंख-प्रक्षालन के अभ्यास में तीसरे चरण में कटिचक्रासन का अभ्यास किया जाता है।

कटिचक्रासन दो शब्दों कटि + चक्रासन से मिलकर बना है। कटि का अर्थ होता है- कमर और चक्र का अर्थ होता है- पहिया। अर्थात् इस आसन में कमर को दाईं और बाईं ओर मरोड़ना अर्थात् घुमाना होता है। ऐसा करते समय कमर पहिए की तरह घूमती है, इसलिए इसका नाम कटिचक्रासन रखा गया।

कटिचक्रासन मुख्यतः वजन कम करने के लिए, कमर पतली करने के लिए, छाती चौड़ा करने के लिए तथा पसलियों व कंधों को मजबूत करने के लिए किया जाता है।

51. आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान में ध्यान के दौरान मस्तिष्क की किस तरंग को सक्रिय पाया जाता है?

- (a)  $\alpha$ - तरंगों (b)  $\beta$ - तरंगों  
(c)  $\gamma$ - तरंगों (d)  $\theta$ - तरंगों

**Ans. (a) :** आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान में ध्यान के दौरान मस्तिष्क की  $\alpha$ -तरंगों (अल्फा रे) को सक्रिय पाया जाता है। शोधकर्ता ब्राउन, स्टीवार्ट एवं ब्लोगेट ने ई. सी. जी. पर ग्यारह ध्यान न करने वाले व्यक्तियों का अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि 11 में से 10 साधकों की ध्यानावस्था में अधिकांश समय अल्फा तरंगों निकल रही थीं, जबकि ध्यान न करने वालों में से मात्र 3 में ही अल्फा तरंगों हल्की सी दिख रही थी।

52. निम्नलिखित में से कौन वैदिक ऋषि हैं?

- (A) अंगिरा (B) रमण महर्षि  
(C) अत्रि (D) महर्षि महेश योगी

सही विकल्प चुनें :

- (a) (A) और (B) (b) (A) और (C)  
(c) (A) और (D) (d) (B) और (C)





**Ans. (b) :** भगवद्गीता में कहा गया है, कि जिनका मन दुःख से घबराता नहीं, जो सुख की इच्छा नहीं करते तथा जो राग, द्वेष रहित हैं ऐसे संतों साधुओं और ऋषियों को मुनि कहा गया है। मुनियों को यति, तपस्वी, भिक्षु और श्रमण भी कहा जाता है।

वैदिक काल के कुछ प्रमुख ऋषि इस प्रकार हैं -

- I. अंगिरा - ऋग्वेद के प्रसिद्ध ऋषि अंगिरा ब्रह्मा के पुत्र थे।
- II. विश्वामित्र - आयुर्वेदाचार्य सुश्रुत इनके पुत्र थे।
- III. वशिष्ठ - सप्तऋषियों में से एक थे।
- IV. अत्रि - आयुर्वेद के आचार्य तथा चन्द्र वंश के प्रवर्तक थे।
- V. कश्यप - मारीच ऋषि के पुत्र।
- VI. जमदग्नि - भृगुपुत्र।

53. 'अज्ञे नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो' किन ग्रन्थों में वर्णित है?

- (A) प्रश्न उपनिषद् (B) कठोपनिषद्
  - (C) भगवद् गीता (D) योगवाशिष्ठ
- सही विकल्प चुनिए :**
- (a) (A) और (C) (b) (B) और (C)
  - (c) (A) और (D) (d) (B) और (D)

**Ans. (b) :** "अज्ञे नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो" ।। यह कठोपनिषद् तथा श्रीमद् भगवद् गीता में वर्णित है।

**मूल श्लोक**

न जायते म्रियते वा कदाचि  
त्रायं भूत्वा भविता। वा न भूयः।।  
अज्ञे नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो  
न हन्यते हन्यमाने शरीरे।।

(श्रीमद् भगवद् गीता - 11.2.2011)

अर्थात् - यह शरीर न कभी जन्मता है और न कभी मरता है तथा यह उत्पन्न होकर फिर होने वाला नहीं है। यह जन्म रहित, नित्य-निरन्तर रहने वाला, शाश्वत और पुराण (अनादि) है। शरीर के मर जाने पर भी यह नहीं मारा जाता।

न जायते म्रियते वा विपश्चिन्नायं कुतश्चिन्न वभूव कश्चित्।

अज्ञे नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे।।

(कठोपनिषद्)

अर्थात् - इस "प्रज्ञामय" का न जन्म होता है न मरण; न यह कहीं स आया है, न यह कोई व्यक्ति विशेष है, यह अज है, नित्य है, शाश्वत है, पुराण है, शरीर का हनन होने पर इसका हनन नहीं होता है।

54. ध्यानविन्दु उपनिषद् के अनुसार ओंकार के तृतीय अंश मकार में क्या लय होता है?

- (A) अन्तरिक्ष (B) द्यौ
  - (C) सामवेद (D) यजुर्वेद
- सही विकल्प चुनिए :**
- (a) (A) और (B) (b) (A) और (C)
  - (c) (A) और (C) (d) (B) और (D)

**Ans. (c) :** ध्यानविन्दु उपनिषद् के अनुसार ओंकार के तृतीय अंश मकार में द्यौ और सामवेद लय होता है। ओंकार में आकार, उकार, मकार, विन्दु, अर्ध चन्द्र, निरोधिका, नाद नादान्त शक्ति, व्यापिनी, समना तथा उम्मना अर्थात् कुल 12 अंश हैं।

ओंकार को प्रणव भी कहते हैं। यह सब मन्त्रों का हेतु है, क्योंकि इसी से समस्त शब्द और मन्त्र बनते हैं।

55. निम्नलिखित में से किन उपनिषदों में षडंग योग वर्णित है?

- (A) योग चूडामणि उपनिषद् (B) नाद विन्दु उपनिषद्
  - (C) ध्यानविन्दु उपनिषद् (D) श्रंताश्वतर उपनिषद्
- सही विकल्प चुनिए :**

- (a) (A) और (B) (b) (A) और (C)
- (c) (B) और (C) (d) (B) और (D)

**Ans. (b) :** योग चूडामणि उपनिषद् तथा ध्यानविन्दु उपनिषद् में षडंग योग वर्णित है। अनुपाय प्रक्रिया में बताया गया है कि यहाँ साधक उपाय के रूप में केवल सतर्क का सहारा लेता है। षडंग योग में तर्क को भी योग का अंग माना गया है। शैव, वैष्णव, बौद्ध, सभी सम्प्रदायों में षडंग योग की चर्चा मिलती है। गृह्य समाज तन्त्र में प्रत्याहार, ध्यान, प्राणायाम, धारणा, अनुस्मृति तथा समाधि- ये छः योग के अंग माने गये हैं।

प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा।  
तर्करचैव समाधिश्च षडंगयोग उच्यते।।

(अमृतानोपनिषद्)

अर्थात् - प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, प्राणायाम, तर्क तथा समाधि यह षडंग योग कहलाता है।

56. अष्टकुम्भक का वर्णन किन ग्रन्थों में मिलता है?

- (A) हठप्रदीपिका (B) पातञ्जल योग दर्शन
  - (C) घेरण्ड संहिता (D) शिव संहिता
- सही विकल्प चुनिए :**
- (a) (D) और (C) (b) (A) और (B)
  - (c) (B) और (D) (d) (A) और (C)

**Ans. (d) :** "अष्ट कुम्भक" का वर्णन हठप्रदीपिका तथा घेरण्ड संहिता ग्रन्थों में मिलता है।

सूर्य भेदनम् उज्जायी सीत्कारी शीतली तथा।

भास्विका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत् अष्ट-कुम्भकः।।

(हठ प्रदीपिका - 2.44)

अर्थात् - सूर्यभेदन, उज्जायी, शीत्कार, शीतली, मस्विका, भ्रामरी, मूर्च्छना तथा केवल (ह्नाविनी) ये आठ कुम्भक नाट-सांस लेने और छोड़ने के बीच के समयान्तराल को कुम्भक कहते हैं। किसी भी प्रकार का प्राणायाम करते समय तीन क्रियाएं - पुस्क, कुम्भक व रेचक की जाती हैं। कुम्भक भी दो प्रकार का होता है - आन्तरिक कुम्भक एवं बाह्य कुम्भक।

57. निम्नलिखित में से कौन कर्ण अस्थियाँ हैं?

- (A) स्टेप्स (B) ईकस
  - (C) इलियम (D) स्कैफवाइड
- सही विकल्प चुनें :**
- (a) (A) और (B) (b) (A) और (C)
  - (c) (B) और (C) (d) (C) और (D)

**Ans. (a) :** मध्य कर्ण में तीन कर्णअस्थियाँ होती हैं -

1. मैलियस
2. ईकस
3. स्टेप्स

मानव कर्ण (कान) तीन कोष्ठकों से बना होता है: बाह्य कर्ण, (Outer Cas), मध्य कर्ण (Middle Cas), तथा आन्तर कर्ण (Inner Cas)।

कर्ण का वह भाग जिसे हम सिर के बाहर देखते हैं, बाह्य कर्ण कहलाता है। बाह्य कर्ण, कर्णपल्लव नामक चौड़े भाग और कर्णनलिका नामक लगभग 2 से 3 सेमी. लम्बे मार्ग का बना होता है।

मध्य कर्ण में गुग्दरक, निहाई और रकाब नामक तीन छोटी और सुकोमल अस्थियाँ होती हैं। ये कर्ण अस्थियाँ एक-दूसरे से मिली होती हैं। मध्य कर्ण के अधोभाग में गले को जा रही **यूरटेकी नलिका** नामक एक संकीर्ण नलिका होती है।

आन्तर कर्ण में कर्णावर्त नामक एक **कुंडलित नलिका** होती है।



58. योगसूत्र के अनुसार, ईश्वर प्राणिधान को किसके अंतर्गत सम्मिलित किया जाता है?

- (A) महाव्रत (B) क्रिया योग  
(C) यम (D) नियम

सही विकल्प चुनें :

- (a) (B) और (D) (b) (B) और (C)  
(c) (A) और (B) (d) (A) और (C)

**Ans. (a) :** योगसूत्र के अनुसार, ईश्वर प्राणिधान को क्रिया योग और नियम के अन्तर्गत सम्मिलित किया जाता है। नियम की यह एक महत्वपूर्ण अवस्था होती है। सभी कार्यों को ईश्वर को समर्पित करना, ही ईश्वर प्राणिधान कहलाता है। ऐसी अवस्था में एक सच्चा पुजारी (योगी) सोचता है कि जो सुविधाएं व सम्पन्नता जैसे- शरीर, मस्तिष्क, यौवन, बुद्धिमत्ता स्तर, शक्ति व आदर आदि उसे जीवन में प्राप्त हुए हैं, वे सब केवल ईश्वर की अनुकंपा या कृपादृष्टि से ही प्राप्त हुए हैं। वह इन सुविधाओं व सम्पन्नता को ईश्वर को समर्पित करता है तथा अपने मस्तिष्क के घमंड, दंभ, अहं व अन्य अशुद्धताओं को निकाल देता है।

59. निम्नलिखित में से कौन जल में घुलनशील विटामिन हैं?

- (A) विटामिन A (B) विटामिन B  
(C) विटामिन C (D) विटामिन D

सही विकल्प चुनें :

- (a) (A) और (B) (b) (A) और (D)  
(c) (B) और (C) (d) (C) और (D)

**Ans. (c) :** जल में घुलनशील विटामिन B व C हैं जबकि अघुलनशील विटामिन A, D, E और K हैं।

जबकि वसा में घुलनशील विटामिन K, E, D, A है तथा अघुलनशील विटामिन B तथा C है।

60. शरीर-सौष्ठव के लिए वर्गीकृत, भोजन के अंतर्गत निम्नलिखित में से कौन से खाद्य-पदार्थ आते हैं?

- (A) वसा (Fats) (B) दलहन (Pulses)  
(C) मांस (Meat) (D) तेल (Oils)

सही विकल्प चुनें :

- (a) (A) और (D) (b) (B) और (C)  
(c) (A) और (B) (d) (B) और (D)

**Ans. (b) :** शरीर-सौष्ठव के लिए वर्गीकृत, भोजन के अन्तर्गत दलहन (Pulses) तथा मांस (Meat) जैसे खाद्य-पदार्थ आते हैं। शरीर सौष्ठव केवल प्रोटीन आहार पर निर्भर नहीं होता है, उसके लिए विटामिन, खनिज, कार्बोस तथा स्वस्थ वसा जैसे विभिन्न पोषक तत्वों की आवश्यकता है। इन सभी के लिए शाकाहारी के साथ मांसाहारी भोजन की भी आवश्यकता होती है।

61. भावनात्मक अस्वस्थता का मुख्य कारण है :

- (A) संशय (B) प्रमाद  
(C) व्याधि (D) आलस्य

सही विकल्प चुनें :

- (a) (A) और (C) (b) (B) और (D)  
(c) (A) और (B) (d) (C) और (D)

**Ans. (c) :** भावनात्मक अस्वस्थता का मुख्य कारण संशय और प्रमाद होता है। इसके अतिरिक्त स्नान, अविरति, प्राप्ति दर्शन तथा अलम्ब भूमिकत्व भी इसका कारण है।

कुपोषण अस्वस्थता की वह स्थिति है, जो शरीर में एक या अधिक पोषक तत्वों की कमी या अधिकता के कारण होती है। कुपोषित व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक रूप से अस्वस्थ होता है।

62. घेरण्ड संहिता के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन-से भोज्य-पदार्थ किसी योगाभ्यासी के लिए अपथ्य हैं?

- (A) मुद्ग (B) चनक  
(C) कुलत्थ (D) मसूर

सही विकल्प चुनें :

- (a) (A) और (B) (b) (C) और (D)  
(c) (A) और (D) (d) (B) और (C)

**Ans. (b) :** घेरण्ड संहिता के अनुसार, कुलत्थ तथा मसूर भोज्य पदार्थ किसी योगाभ्यासी के लिए अपथ्य हैं। गुणवत्ता के आधार पर भोजन को दो वर्गों में रखा गया है - पथ्य और सुपथ्य।

घेरण्ड संहिता के अनुसार कड़ुआ, अम्ल, लवण और तीखा में चार रस वाली वस्तुएं भुने हुए पदार्थ, दही, तक्र, शाक, उत्कट, मद्य, ताल और कटहल का त्याग करें। प्याज, लहसुन आदि जड़दार सब्जियाँ व मसाले, नींबू आदि भी योगियों के वर्जित या अपथ्य हैं।

जबकि घेरण्ड संहिता के अनुसार- एक योगाभ्यासी के लिए चावल, जौ की रोटी, गेहूँ की रोटी, मूंग, उड़द व चने की दाल का भोजन उचित है। परवल, करेला, काकड़ी, केला, बैंगन, गूलर, चैलाई, बथुआ आदि को योगी शाक के रूप में प्रयुक्त करें। इस संहिता के अनुसार योगी के लिए भोजन में घी व दूध का प्रयोग भी उत्तम है।

63. गर्भावस्था के तृतीय-त्रैमास के दौरान निम्नलिखित में से कौन-सा आसन वर्जित है?

- (A) मार्जारी आसन (B) भद्रासन  
(C) पश्चिमोत्तासन (D) पवनमुक्तासन

सही विकल्प चुनें :

- (a) (A) और (D) (b) (B) और (C)  
(c) (A) और (B) (d) (C) और (D)

**Ans. (d) :** गर्भावस्था के तृतीय-त्रैमास के दौरान पश्चिमोत्तासन तथा पवनमुक्तासन वर्जित होता है। गर्भावस्था की प्रथम त्रैमास के दौरान ताड़ासन, मार्जारासन, उत्तानासन, शवासन करना चाहिए। द्वितीय त्रैमास के दौरान वीरभद्रासन, मेरु आकर्षण आसन, उत्थानासन, ब्रजासन करना चाहिए। जबकि तृतीय त्रैमास के दौरान प्राणायाम, उत्कटासन, त्रिकोणासन, उपनिष्ठ। कोणासन करना चाहिए।

64. निम्नलिखित में से कौन विशुद्धि-चक्र संबंधित नहीं है?

- (A) 12 दल (B) हृदय प्रदेश  
(C) 16 दल (D) कंठ प्रदेश

सही विकल्प चुनें :

- (a) (C) और (D) (b) (A) और (B)  
(c) (B) और (C) (d) (A) और (D)

**Ans. (b) :** कंठ में जहाँ विशुद्धि चक्र होता है, वहाँ सरस्वती का स्थान होता है, जो सोलह पंखुरियों वाला है। इस चक्र का मंत्र 'हं' है। कंठ में संयम करने और ध्यान लगाने से यह चक्र जागृत होने लगता है।

इसके जागृत होने पर सोलह कलाओं और सोलह विभूतियों का ज्ञान हो जाता है। इसके जागृत होने पर जहाँ भूख और प्यास को रोका जा सकता है, वहीं मौसम के प्रभाव को भी रोका जा सकता है।

नोट- सात चक्र इस प्रकार हैं -

मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपुर चक्र, अनाहत चक्र, विशुद्धि चक्र, अज्ञाचक्र, सहस्रार चक्र।





65. कफ प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए कौन-से रस प्रचुरता वाले भोज्य-पदार्थ लाभकारी है?

- (A) लवण (B) अम्ल  
(C) कटु (D) तिक्त

सही विकल्प चुनें :

- (a) (B) और (C) (b) (A) और (D)  
(c) (A) और (B) (d) (C) और (D)

**Ans. (d) :** कफ प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए कटु और तिक्त रस प्रचुरता वाले भोज्य पदार्थ लाभकारी होते हैं। कटु रस युक्त खाद्य पदार्थों में हींग, मीर्चा, पंचकोल (पिप्पली, पिप्पलीमूल, चण्य, चित्रक और शण्ठी) तथा सभी प्रकार के पित्त, मूत्र और भिलावा आदि शामिल हैं।

जबकि पटोल, जयन्ती, सुगन्धबाला, खस, चन्दन, चिरायता, नीम, करेला, गिलोय, धमासा, महापंचमूलक, छोटी और बड़ी कटरी, इद्रायण, अतीस और वच ये सब तिक्त रस प्रचुरता वाले भोज्य पदार्थ हैं।

66. हठ प्रदीपिका के अनुसार, हठयोगसिद्धि के छः कारणों में निम्नलिखित में से कौन शामिल नहीं है?

- (A) तत्व ज्ञान (B) श्रद्धा  
(C) निश्चय (D) स्मृति

सही विकल्प का चयन करें :

- (a) (A) और (C) (b) (B) और (D)  
(c) (A) और (B) (d) (C) और (D)

**Ans. (b) :** हठ प्रदीपिका के अनुसार, हठयोग सिद्धि के छः कारणों में श्रद्धा और स्मृति शामिल नहीं है, जबकि तत्व ज्ञान और निश्चय हठयोगसिद्धि के छः कारणों में शामिल हैं।

67. निम्नलिखित में से कौन से घुमावदार आसन हैं?

- (A) ताड़ासन (B) अर्धमत्स्येन्द्रासन  
(C) कटिचक्रासन (D) पवनमुक्तासन

सही विकल्प चुनिए :

- (a) (A) और (D) (b) (B) और (C)  
(c) (A) और (B) (d) (C) और (D)

**Ans. (b) :** सामान्यतः घुमावदार आसन का तात्पर्य ऐसे आसन से है, जिससे शरीर का अंग घूमता है। इसके अन्तर्गत अर्धमत्स्येन्द्रासन तथा कटिचक्रासन को शामिल किया जाता है। कटिचक्रासन का अर्थ है कि इस आसन में कमर को दाईं और बाईं ओर मरोड़ना अर्थात् घुमाना होता है। ऐसा करते समय कमर पहिए की तरह घूमती है, इसलिए इसका नाम कटिचक्रासन रखा गया।

68. घेरण्ड संहिता के अनुसार, किन ऋतुओं में हठयोगाभ्यास आरंभ नहीं करना चाहिए?

- (A) वसंत (B) ग्रीष्म  
(C) वर्षा (D) शरद

सही विकल्प का चयन करें :

- (a) (A) और (D) (b) (A) और (B)  
(c) (C) और (D) (d) (B) और (C)

**Ans. (d) :** घेरण्ड संहिता के अनुसार, ग्रीष्म व वर्षा ऋतु में हठयोगाभ्यास आरंभ नहीं करना चाहिए।

घेरण्ड संहिता 5/8 -15 में योगाभ्यास और योगारम्भ के लिए उत्तम ऋतु चर्या का वर्णन मिलता है- हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा। योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ॥ 5/8 ॥ वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत्। तदा योगी भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्दृष्टवम् ॥ 5/9 ॥

अर्थात् - हेमन्त, शिशिर, ग्रीष्म और वर्षा ऋतु में योगाभ्यास शुरू नहीं करना चाहिए, इनमें शुरू करने से यह अभ्यास रोग प्रदाक हो जाता है। वसंत और शरद ऋतु में अभ्यास करना उचित है इसमें शुरू करने से सिद्धि तो मिलती ही है और रोगों से निवृत्ति होती है। यह सत्य है।

69. एक योग शिक्षक की क्या विशेषताएं हैं?

- (A) सात्विक व्यक्तित्व  
(B) योगाभ्यासों के लिए एक स्वस्थ शरीर  
(C) शिक्षण में संवाद-कुशलता  
(D) योगाभ्यास का स्वानुभव, अच्छी तैयारी और अनुदेशात्मक क्षमता

सही विकल्प चुनें :

- (a) (B) और (D) (b) (B) और (C)  
(c) (A) और (D) (d) (A) और (C)

**Ans. (c) :** योग के बढ़ते महत्व को देखते हुए योग शिक्षकों की आवश्यकता बढ़ने लगी है। सामान्यतः वर्तमान समय में अधिकांश लोगों द्वारा योग एक कुशल एवं योग्य शिक्षक की देखरेख में किया जा रहा है।

एक कुशल एवं योग्य योग शिक्षक में निम्नलिखित विशेषताएं होती हैं -

- सात्विक व्यक्तित्व।
- योगाभ्यास का स्वानुभव, अच्छी तैयारी और अनुदेशनात्मक क्षमता।
- स्वयं पर आत्मविश्वास एवं दृढ़ एकाग्रचित्त होना
- व्यवसनों से निवृत्त

70. सूची-I का सूची-II से मिलान करें :

सूची-I सूची-II

- (A) स्वामी विवेकानंद (i) ऋषिकेश  
(B) स्वामी शिवानंद सरस्वती (ii) कोलकाता  
(C) श्री टी. कृष्णमाचार्य (iii) हरिद्वार  
(D) पं. श्रीराम शर्मा आचार्य (iv) मैसूर

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प चुनें :

- (a) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(iii)  
(b) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)  
(c) (A)-(ii), (B)-(iv), (C)-(iii), (D)-(i)  
(d) (A)-(i), (B)-(iii), (C)-(ii), (D)-(iv)

**Ans. (a) :** सूची-I में दिए गए महापुरुषों तथा सूची-II में उनके सम्बन्धित स्थानों का सही सुमेल इस प्रकार है -

- सूची-I सूची-II  
A. स्वामी विवेकानंद ii. कोलकाता  
B. स्वामी शिवानंद सरस्वती i. ऋषिकेश  
C. श्री टी. कृष्णमाचार्य iv. मैसूर  
D. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य iii. हरिद्वार

71. निम्नलिखित सूची का मिलान करें :

सूची-I सूची-II

- (A) विवेकानंद (i) उपासना योग  
(B) श्री अरविन्द (ii) ज्ञान योग  
(C) रमण महर्षि (iii) राजयोग  
(D) महर्षि दयानंद सरस्वती (iv) पूर्ण योग

सही विकल्प का चयन करें :

- (a) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)  
(b) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(iv), (D)-(i)  
(c) (A)-(iii), (B)-(iv), (C)-(ii), (D)-(i)  
(d) (A)-(iv), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iii)

**Ans. (c) :** सूची-I में दिए गये पुरुषों के नाम तथा सूची-II में दिए गए उनसे सम्बन्धित योग का सही सुमेल इस प्रकार है -

सूची-I	सूची-II
A. विवेकानंद	iii. राज भोग
B. श्री अरविंद	iv. पूर्ण योग
C. रमण महर्षि	ii. ज्ञान योग
D. महर्षि दयानंद सरस्वती	i. उपासना योग

72. तैत्तिरीय उपनिषद् के अनुसार सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :

सूची-I	सूची-II
(A) श्रद्धा	(i) मध्य भाग
(B) ऋत	(ii) दाहिना पक्ष
(C) सत्य	(iii) सिर
(D) योग	(iv) बायां पक्ष

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

- (a) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)  
 (b) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(iv), (D)-(i)  
 (c) (A)-(iii), (B)-(iv), (C)-(i), (D)-(ii)  
 (d) (A)-(iv), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(i)

**Ans. (b) :** तैत्तिरीय उपनिषद् के अनुसार सूची-I का सूची-II से सही सुमेल इस प्रकार है -

सूची-I	सूची-II
A. श्रद्धा	ii. सिर
B. ऋत	iii. दाहिना पक्ष
C. सत्य	iv. बायां पक्ष
D. योग	i. मध्य भाग

73. नाद बिन्दु उपनिषद् के अनुसार सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :

सूची-I	सूची-II
(A) अकार	(i) सूर्य
(B) उकार	(ii) अग्नि
(C) मकार	(iii) वारुणी
(D) अर्धमात्रा	(iv) वायु

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

- (a) (A)-(i), (B)-(iii), (C)-(ii), (D)-(iv)  
 (b) (A)-(ii), (B)-(iv), (C)-(i), (D)-(iii)  
 (c) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)  
 (d) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)

**Ans. (b) :** नादबिन्दु उपनिषद् के अनुसार सूची-I का सूची-II के साथ सही सुमेल इस प्रकार है -

सूची-I	सूची-II
A. अकार	ii. अग्नि
B. उकार	iv. वायु
C. मकार	i. सूर्य
D. अर्धमात्रा	iii. वारुणी

74. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :

सूची-I	सूची-II
(A) तीव्र संवेगानामासत्रः	(i) साधन पाद
(B) तदर्थ एवं दृश्यस्मात्मा	(ii) विभूति पाद
(C) क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वेहेतुः	(iii) समाधि पाद
(D) ततः क्लेशकर्म निवृत्तिः	(iv) कैवल्य पाद

नीचे दिए गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

- (a) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)  
 (b) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(iv), (D)-(i)  
 (c) (A)-(iv), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iii)  
 (d) (A)-(iii), (B)-(i), (C)-(ii), (D)-(iv)

**Ans. (d) :** सूची-I में दिये गए सूत्रों तथा सूची-II में दिए गए उनसे सम्बन्धित पाद का सही सुमेल इस प्रकार है -

सूची-I (सूत्र)	सूची-II (पाद)
A. तीव्र संवेगानामासत्रः	iii. समाधि पाद
B. तदर्थ एवं दृश्यस्मात्मा	i. साधन पाद
C. क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वेहेतुः	ii. विभूति पाद
D. ततः क्लेशकर्म निवृत्तिः	iv. कैवल्य पाद

75. सूची-I का सूची-II से साथ मिलान करें :

सूची-I	सूची-II
(A) दृक् शक्ति	(i) ज्ञानेन्द्रिय
(B) दर्शन शक्ति	(ii) तन्मात्र
(C) विशेष	(iii) मूल प्रकृति
(D) अविशेष	(iv) बुद्धि
(E) अलिंग	(v) पुरुष

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प चुनें :

- (a) (A)-(iii), (B)-(i), (C)-(ii), (D)-(iv), (E)-(v)  
 (b) (A)-(v), (B)-(iv), (C)-(i), (D)-(ii), (E)-(iii)  
 (c) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(v), (D)-(iv), (E)-(i)  
 (d) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv), (E)-(v)

**Ans. (b) :** सूची-I का सूची-II के साथ सही सुमेल इस प्रकार है-

सूची-I	सूची-II
A. दृक् शक्ति	v. पुरुष
B. दर्शन शक्ति	iv. बुद्धि
C. विशेष	i. ज्ञानेन्द्रिय
D. अविशेष	ii. तन्मात्र
E. अलिंग	iii. मूल प्रकृति

76. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :

सूची-I	सूची-II
(A) पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्	(i) विभूति
(B) हृदये चित्तसंवित्	(ii) ईश्वर
(C) ततो द्वन्द्वानभिघातः	(iii) अभ्यास
(D) स तु दीर्घकालनैरन्तर्यं ऽऽ सत्कारा सेवितो दृढभूमिः।	(iv) आसन

नीचे दिए गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

- (a) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iv)  
 (b) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)  
 (c) (A)-(iv), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iii)  
 (d) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(iii)

**Ans. (d) :** सूची-I का सूची-II से सही सुमेल इस प्रकार है -

सूची-I	सूची-II
A. पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्	ii. ईश्वर
B. हृदये चित्तसंवित्	i. विभूति
C. ततो द्वन्द्वानभिघातः	iv. आसन
D. स तु दीर्घकालनैरन्तर्यं ऽऽ सत्कारा सेवितो दृढभूमिः।	iii. अभ्यास





77. निम्नलिखित अस्थियों को उनकी अवस्थिति के साथ सुमेलित करें :

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| <b>सूची-I</b>                | <b>सूची-II</b>           |
| (A) बहिःप्रकोष्ठिका (Radius) | (i) कलाई (Wrist)         |
| (B) समलंबास्थि (Trapezium)   | (ii) कूल्हा (Hip)        |
| (C) बहिर्जंघिका (Fibula)     | (iii) अग्रबाहु (Forearm) |
| (D) आसनास्थि (Ishium)        | (iv) पैर (Leg)           |

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प चुनें :

- (a) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)  
 (b) (A)-(iv), (B)-(iii), (C)-(ii), (D)-(i)  
 (c) (A)-(iii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(ii)  
 (d) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(iii)

Ans. (c) : सूची-I में दिये गये अस्थियों तथा सूची-II में दिए गए अवस्थिति के साथ सही सुमेल इस प्रकार है -

<b>सूची-I</b> (अस्थियाँ)	<b>सूची-II</b> (अवस्थिति)
A. बहिः प्रकोष्ठिका (Radius)	iii. अग्रबाहु (Forearm)
B. समलंबास्थि (Trapezium)	i. कलाई (Wrist)
C. बहिर्जंघिका (Fibula)	iv. पैर (Leg)
D. आसनास्थि (Ishium)	ii. कूल्हा (Hip)

78. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| <b>सूची-I</b> | <b>सूची-II</b>    |
| (A) शीतली     | (i) साइनस की सफाई |
| (B) अग्निसार  | (ii) गले की सफाई  |
| (C) उज्जायी   | (iii) पाचन बढ़ाना |
| (D) भस्त्रिका | (iv) प्यास का शमन |

नीचे दिए गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

- (a) (A)-(iv), (B)-(i), (C)-(iii), (D)-(ii)  
 (b) (A)-(ii), (B)-(iv), (C)-(i), (D)-(iii)  
 (c) (A)-(iv), (B)-(iii), (C)-(ii), (D)-(i)  
 (d) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)

Ans. (c) : सूची-I का सूची-II के साथ सही सुमेल इस प्रकार है -

<b>सूची-I</b>	<b>सूची-II</b>
A. शीतली	iv. प्यास का शमन
B. अग्निसार	iii. पाचन बढ़ाना
C. उज्जायी	ii. गले की सफाई
D. भस्त्रिका	i. साइनस की सफाई

79. श्वेताश्वतर उपनिषद् के अनुसार निम्नलिखित सिद्धियों को अनुक्रम कीजिए।

- (A) आरोग्यता  
 (B) शारीरिक लाघवता (हल्कापन)  
 (C) वर्णप्रसाद (शारीरिक तेजस्विता)  
 (D) स्वर/वाणी की मधुरता  
 (E) अलोलुपता

सही विकल्प चुनें :

- (a) (B), (A), (E), (C), (D)  
 (b) (A), (B), (E), (C), (D)  
 (c) (C), (B), (A), (E), (D)  
 (d) (E), (D), (A), (B), (C)

Ans. (a) : श्वेतांबर उपनिषद्, कृष्ण यजुर्वेद का अंग है, जो ईशादि दस प्रधान उपनिषदों के अनंतर एकादश एवं शेष उपनिषदों में अग्रणी है। इस उपनिषद् के प्रवक्ता श्वेताश्वतर ऋषि हैं।

श्वेताम्बर उपनिषद् के अनुसार सिद्धियों का सही अनुक्रम इस प्रकार है -

- b. शारीरिक लाघवता (हल्कापन)  
 a. आरोग्यता  
 e. अलोलुपता  
 c. वर्णप्रसाद (शारीरिक तेजस्विता)  
 d. स्वर/वाणी की मधुरता

80. निम्नलिखित को क्रमानुसार व्यवस्थित कीजिए

- (A) भ्रान्तिदर्शन (B) संशय  
 (C) अलब्धभूमिकत्व (D) प्रमाद  
 (E) अविरति

सही विकल्प चुनिये :

- (a) (A), (B), (C), (D), (E)  
 (b) (E), (A), (B), (C), (D)  
 (c) (B), (D), (E), (A), (C)  
 (d) (D), (B), (A), (C), (E)  
 (e) (C), (A), (B), (E), (D)

Ans. (c) : पतंजलि योगसूत्र के द्वितीय पाद अर्थात् साधनपाद में प्रारम्भिक साधक के लिए योग के साधनों का वर्णन किया गया है अर्थात् वे उपाय जिनसे योग मार्ग प्रशस्त होता है, अतः इनका नाम साधन पाद है। इस द्वितीय पाद में क्रिया योग और उसका फल अविद्या आदि क्लेश एवं उनका स्वरूप और उनके नाश के उपाय, क्लेश मूल कर्माशय और उसका फल, विवेकी के लिए सबकुछ दुःख ही है और उसको हटाने के उपाय, दृश्य का स्वरूप, योग के आठ अंग और उनके फल, प्राणायाम का लक्षण तथा उसके भेद और फल एवं प्रत्याहार का स्वरूप आदि विषयों पर संक्षिप्त में सूत्र के रूप में स्पष्ट किया गया है।

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध -

भूमिकत्वानवस्थितत्वानिचित्तविशेषास्तेऽन्तरायाः ॥1.30॥

अर्थात् - व्याधि (रोग), स्त्यान (मानसिक जड़ता) संशय (संदेह), प्रमाद, आलस्य, अविरति (विषयतृष्णा), भ्रान्ति दर्शन (मिथ्या अनुभव), अलब्ध-भूमिकत्व (समाधि नहीं लग पाना), अनवस्थितत्वानि (समाधि लाभ होने पर भी अधिक देर समाधि में नहीं ठहर पाना) ये चित्त के नौ शोभ या योग के मूल विघ्न/बाधाएं हैं।

स्पष्ट है कि व्यवस्थित क्रम इस प्रकार है -

- b. संशय  
 d. प्रमाद  
 e. अविरति  
 a. भ्रान्ति दर्शन  
 c. अलब्धभूमिकत्व।

81. नेफ्रान के निम्नलिखित भागों का सही क्रम बताइए:

- (A) डिस्टल कॉन्वोल्यूटेड ट्यूब्यूल  
 (B) ग्लोमेरूलस  
 (C) प्रॉक्सिमल कॉन्वोल्यूटेड ट्यूब्यूल  
 (D) लूप ऑफ हेन्ले

सही विकल्प चुनें :

- (a) (B), (A), (D), (C) (b) (A), (B), (D), (C)  
 (c) (C), (D), (A), (B) (d) (B), (C), (D), (A)

**Ans. (d) :** प्रत्येक गुर्दा एक लाख कार्यात्मक इकाईयों से बनी होती है, जो नेफ्रान कहलाती है। अर्थात् मनुष्य के वृक्क में 10 से 12 लाख शूक्ष्म, लम्बी तथा कुण्डलित नेफ्रान होती है। ये उत्सर्जन की संरचनात्मक एवं क्रियात्मक इकाईयाँ होती हैं।

नेफ्रान के भागों का सही क्रम इस प्रकार है -

- b. ग्लोमरुलस  
c. प्रॉवसीमल कॉन्वोल्यूटेड ट्यूब्यूल  
d. लूप ऑफ हेन्ले  
a. डिस्टल कॉन्वोल्यूटेड ट्यूब्यूल

**82. योग सूत्रानुसार निम्नलिखित को क्रमानुसार व्यवस्थित कीजिए -**

- (A) दौर्मनस्य (B) श्वास-प्रश्वास  
(C) दुःख (D) अंगमेजयत्व

**सही विकल्प चुनिए :**

- (a) (A), (B), (C), (D) (b) (B), (C), (D), (A)  
(c) (C), (A), (D), (B) (d) (D), (B), (C), (A)

**Ans. (c) :** योग सूत्रानुसार के क्रमानुसार व्यवस्थित क्रम इस प्रकार है -

- c. दुःख  
a. दौर्मनस्य  
b. श्वास- प्रश्वास  
d. अंगमेजयत्व

**83. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए :**

- | सूची-I       | सूची-II       |
|--------------|---------------|
| (A) मित्रता  | (i) अपुण्यवान |
| (B) करुणा    | (ii) दुःख     |
| (C) मुद्रिता | (iii) सुःख    |
| (D) उपेक्षा  | (iv) पुष्यवान |

**नीचे दिए गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :**

- (a) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)  
(b) (A)-(iv), (B)-(i), (C)-(ii), (D)-(iii)  
(c) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iv)  
(d) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)

**Ans. (d) :** सूची-I का सूची-II के साथ सही सुमेल इस प्रकार है -

- | सूची-I      | सूची-II       |
|-------------|---------------|
| A. मित्रता  | (iii) सुख     |
| B. करुणा    | (ii) दुःख     |
| C. मुद्रिता | (iv) पुष्यवान |
| D. उपेक्षा  | (i) अपुण्यवान |

**84. योगाभ्यासों की अध्यापन पाठ्योजना के अनुसार सही क्रम में व्यवस्थित कीजिए।**

- (A) पाठ का प्रस्तुतीकरण (B) वैयक्तिक अभ्यास  
(C) प्रश्न उत्तर (D) समूह अभ्यास

**सही विकल्प चुनिए :**

- (a) (A), (B), (C), (D) (b) (D), (A), (B), (C)  
(c) (D), (C), (B), (A) (d) (A), (B), (D), (C)

**Ans. (d) :** योगाभ्यासों की अध्यापन पाठ्योजना के अनुसार सही क्रम इस प्रकार है -

- a. पाठ का प्रस्तुतीकरण  
b. वैयक्तिक अभ्यास  
d. समूह अभ्यास  
c. प्रश्न उत्तर

**85. महर्षि पतंजलि के अनुसार निम्नलिखित को सही क्रम में सजाएँ :**

- (A) स्मृति (B) प्रज्ञा  
(C) वीर्य (D) श्रद्धा  
(E) समाधि

**सही विकल्प चुनें :**

- (a) (B), (A), (D), (C), (E)  
(b) (D), (A), (B), (C), (E)  
(c) (D), (C), (A), (E), (B)  
(d) (A), (C), (B), (E), (D)

**Ans. (c) :** महर्षि पतंजलि के समाधिपाद के अनुसार -

“श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्” ॥ 1.20 ॥

अर्थात् - दूसरे साधकों को श्रद्धा, वीर्य (अर्थात् मन का तेज), स्मृति, समाधि और प्रज्ञा (सत्य वस्तु के विवेक) से असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त होती है।

**86. नीचे दिए गए कथनों में से एक अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गयी है :**

**अभिकथन (A) :** सात्विक लोग सात्विक ईश्वर की पूजा करते हैं।

**तर्क (R) :** सात्विक लोग गर्म, नमकीन तथा स्वादिष्ट भोजन पसंद करते हैं।

**उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :**

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (c) :** दिया गया अभिकथन (A) कि सात्विक लोग, सात्विक ईश्वर की पूजा करते हैं, सही है। जबकि तर्क (R) कि सात्विक लोग गर्म, नमकीन तथा स्वादिष्ट भोजन पसंद करते हैं, सही नहीं है, क्योंकि सात्विक आहार आयु, बल, बुद्धि, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले एवं रसयुक्त चिकने और स्थिर रहने वाले और स्वभाव से ही मन को प्रिय लगते हैं।

**87. नीचे दिए गए कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गयी है :**

**अभिकथन (A) :** आनन्ददायक मनोदशा में बहुत अच्छे-अच्छे विचार आते हैं।

**तर्क (R) :** संज्ञान संवेग से प्रभावित नहीं होता है।

**उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :**

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।  
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
(c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (b) :** दिया गया अभिकथन (A) कि आनन्ददायक मनोदशा में बहुत अच्छे विचार आते हैं, सही है, ऐसा इसलिए क्योंकि अच्छे विचार, सुखी एवं शान्त मन में ही उत्पन्न होते हैं। जबकि तर्क (R) कि संज्ञान, संवेग से प्रभावित नहीं होता है, भी सही है, किन्तु तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।



88. नीचे दिए गए कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गयी है :

**अभिकथन (A) :** योग कार्यक्रम में प्रेरणा के साथ प्रदर्शन विधि का उच्च शैक्षणिक महत्व है।

**तर्क (R) :** यह 'देखकर विश्वास करना', 'करके सीखना' के सिद्धांत का समर्थन करता है और यह सैद्धांतिक तथा प्रायोगिक शिक्षण का सम्मिश्रण है।

**उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :**

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** दिया गया अभिकथन (A) कि योग कार्यक्रम में प्रेरणा के साथ प्रदर्शन विधि का उच्च शैक्षणिक महत्व होता है, सही है, जबकि तर्क (R) कि यह "देखकर विश्वास करना" "करके सीखना" के सिद्धांत का समर्थन करता है और यह सैद्धांतिक तथा प्रायोगिक शिक्षण का सम्मिश्रण है, भी सही है, साथ ही तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

89. नीचे दिए गए कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गयी है :

**अभिकथन (A) :** उड्डियान और नौलि दोनों का अभ्यास बाह्य श्वसन धारण की व्यवस्था में किया जाता है।

**तर्क (R) :** उड्डियान और नौलि दोनों में अभ्यास के समय उदरीय ऋण दाब बनता है।

**उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :**

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (a) :** दिया गया अभिकथन (A) कि उड्डियान और नौलि दोनों का अभ्यास बाह्य श्वसन धारण की अवस्था में किया जाता है, सही है जबकि तर्क (R) कि उड्डियान और नौलि दोनों में अभ्यास के समय उदरीय ऋण दाब बनता है, भी सही है साथ ही तर्क (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

90. नीचे दिए गए कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गयी है :

**अभिकथन (A) :** अविद्या के अभाव से संयोग का अभाव 'हान' है।

**तर्क (R) :** संयोग का कारण अस्मिता है। स्वशक्ति और स्वामी शक्ति के स्वरूप की प्राप्ति का कारण संयोग है।

**उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :**

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।  
 (b) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
 (c) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Ans. (c) :** दिया गया अभिकथन (A) कि अविद्या के अभाव से संयोग का अभाव 'हान' है, सही है जबकि तर्क (R) कि संयोग का कारण अस्मिता है। स्वशक्ति और स्वामी शक्ति के स्वरूप की प्राप्ति का कारण संयोग है, सही नहीं है।

**प्रश्न सं. 91-95**

**निम्नलिखित गद्यांश को ध्यानपूर्वक पढ़ें और तदनुसार प्रश्नों के उत्तर दें :**

योग आदिकाल से अपनायी जाने वाली प्रयोगिक दर्शन (शास्त्र) की एक पद्धति है। योग दर्शन 'सांख्य शास्त्र' के माध्यम से विकसित हुआ है। 'सांख्य' का अर्थ है - संख्या और इस प्रकार सांख्य शास्त्र में जैसे-जैसे जागृति बढ़ती है, वैसे-वैसे व्यक्ति बाह्य वस्तुओं से लेकर आंतरिक वस्तुओं की गणना करने में सक्षम होता जाता है, और व्यक्ति अनुभाव हेतु इसका समूहन तथा वर्गीकरण करता है।

ज्ञान के अनुप्रयोग से ऐश्वर्य और विभूति का सृजन होता है। परम ज्ञान से व्यावहारिक ज्ञान की उत्पत्ति होती है और उससे ऐश्वर्य की प्राप्ति होती है। अतः यदि किसी व्यक्ति को तत्त्वों का क्रम और उनका संबंध ज्ञात हो जाता है तो उसे अपने शरीर, मन, आत्मा तथा उससे परे संसार के परिप्रेक्ष्य में तत्त्वों को संशोधित करने की शक्ति प्राप्त होती है।

योग सांख्य दर्शन पर पूरी तरह आधारित है जिसमें ईश्वर को सर्वोच्च महत्त्व दिया जाता है। योग में 26 तत्त्वों को मान्यता दी गई है। योग साधना में, इन तत्त्वों का संयुग्मन अधिक महत्वपूर्ण है, जो अनुभूति के माध्यम से प्राप्त होता है। सभी प्रकार के भोजन की आदतें, जीवन-शैली और सभी यौगिक पद्धतियों का आशय उक्त लक्ष्य की प्राप्ति है।

अतः शरीर, मन और आत्मा के 'तत्त्व-त्रयों' की सुसंगति के लिए यौगिक पद्धतियों के साथ-साथ भोजन की आदतें, जीवन-शैली तथा अन्य कारक भी सहायक होने चाहिए। एक बुद्धिमान व्यक्ति इन पद्धतियों को अपने जीवन में अपनाता है और शारीरिक स्तर से लेकर मानसिक स्तर तक उत्तरोत्तर उच्चतर स्तर तक बेहतर स्वास्थ्य की प्राप्ति करता है।

पंचकर्मेन्द्रियों तथा पंचज्ञानेन्द्रियों सर्वथा अंतः संबंधित होती हैं क्योंकि दोनों बुद्धि से उद्भूत होती हैं। अतः बुद्धि के संशोधन और रूपान्तरण से हमारे ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों का प्रभाव पड़ता है। अतः प्रत्यक्ष मानसिक एकाग्रता और अप्रत्यक्ष मानसिक एकाग्रता अर्थात् ध्यान और आसन को भी ज्ञानेन्द्रियों, कर्मेन्द्रियों तथा पंचमहाभूतों पर प्रभाव डालना चाहिए जो कि हममें अन्तर्निहित हैं।

हमारे खाद्य पदार्थ जिसका हम चयन करते हैं और जो हमें प्राप्त होते हैं उन सबका निर्णय मन द्वारा किया जाता है। ठीक उसी प्रकार, सहयोग तथा पोषण को भी बुद्धि द्वारा ही नियंत्रित किया जाता है और इसीलिए कोई स्थिति जिसमें प्रदूषक तत्वों के लिए या तो अनुकूल वातावरण तैयार करता है या अपक्रिया भी बुद्धि से संबंधित है। संक्षेप में, योग-चिकित्सा किसी व्यक्ति की यौगिक आवश्यकता अनुसार पद्धतियों का अनुप्रयोग मात्र है। भगवद्गीता में ठीक ही कहा गया है कि "उद्धरेत आत्मा नात आत्मनम्" योग चिकित्सा पर लागू होता है।

इसके आधार पर, योग चिकित्सा को 'त्रिगुणों' को अधिक महत्त्व देकर विकसित किया जा सकता है। इसी प्रकार, आयुर्वेद में 'त्रिदोष' पर बल देते हुए भारतीय शिक्षण की अनुभूती शाखा विकसित की गई है।

**91. उपर्युक्त गद्यांश के संदर्भ में प्रायोगिक दर्शन का नाम बताएं :**

- (a) मीमांसा (b) वेदान्त  
 (c) न्याय (d) योग



**Ans. (a) :** उपर्युक्त गद्यांश के सन्दर्भ में प्रायोगिक दर्शन का नाम योग है। दूसरे शब्दों में योग आदिकाल से अपनायी जाने वाली प्रायोगिक दर्शन (शास्त्र) की एक पद्धति है। योग दर्शन 'सांख्य शास्त्र' के माध्यम से विकसित हुआ है।

92. कैसे कोई ऐश्वर्य का सृजन कर सकता है?

- (a) प्रायोगिकी के अनुप्रयोग से  
(b) ज्ञान के अनुप्रयोग से  
(c) मन के अनुप्रयोग से  
(d) किन्हीं अन्य वस्तुओं के अनुप्रयोग से

**Ans. (b) :** ज्ञान के अनुप्रयोग से कोई व्यक्ति ऐश्वर्य का सृजन कर सकता है, साथ ही ज्ञान के अनुप्रयोग से ही विभूति का सृजन भी होता है। परम ज्ञान से व्यावहारिक ज्ञान की उत्पत्ति होती है, और उससे ऐश्वर्य की प्राप्ति होती है।

93. 'तत्त्व त्रय' क्या हैं :

- (A) शरीर (B) मन  
(C) ईश्वर (D) आत्मा

निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनें :

- (a) (A), (B) और (C) (b) (A), (B) और (D)  
(c) (B), (C) और (D) (d) (A), (C) और (D)

**Ans. (b) :** 'त्रय तत्व' के अन्तर्गत शरीर, मन तथा आत्मा शामिल होता है। शरीर, मन और आत्मा के 'त्रय तत्वों' की आदतें जीवन शैली तथा अन्य कारक भी सहायक होने चाहिए।

94. योग में कितने तत्व हैं?

- (a) 24 (b) 25  
(c) 26 (d) 27

**Ans. (c) :** योग में 26 तत्वों को मान्यता दी गई है। योग साधना में, इन तत्वों का संयुग्मन अधिक महत्वपूर्ण है, जो अनुभूति के माध्यम से प्राप्त होता है। योग सांख्य दर्शन पर पूरी तरह आधारित है, जिसमें ईश्वर को सर्वोच्च महत्व दिया जाता है।

95. उस तत्व का नाम बताइए जिससे पंचज्ञानेन्द्रिय तथा पंचकर्मेन्द्रिय में परिवर्तन होता है।

- (a) मनस (b) अहंकार  
(c) पुरुष (d) बुद्धि

**Ans. (d) :** बुद्धि के माध्यम से पंचज्ञानेन्द्रिय तथा पंचकर्मेन्द्रिय में परिवर्तन होता है। दूसरे शब्दों में पंचकर्मेन्द्रियाँ तथा पंचज्ञानेन्द्रियाँ सर्वथा अन्तः सम्बन्धित होती हैं, क्योंकि दोनों बुद्धि से अद्भूत होती हैं। अतः बुद्धि के संसोधन और रुपान्तरण से हमारे ज्ञानेन्द्रियों तथा कर्मेन्द्रियों पर प्रभाव पड़ता है।

प्रश्न सं. 96-100

निम्नलिखित गद्यांश को ध्यानपूर्वक पढ़ें और प्रश्नों के उत्तर दें:

योग को चित्त की वृत्तियों के विरोध के रूप में परिभाषित किया जाता है। चित्त तीन कारकों से बना है, यथा-मनस (mind) बुद्धि (intellect) और अहंकार (ego)। चित्त अवलोकन, सावधानी, लक्ष्य तथा तर्क का वाहक है। चित्त-वृत्ति को पाँच वर्गों में वर्गीकृत किया जाता है और प्रत्येक क्लिष्ट अथवा अक्लिष्ट हो सकती है। ये हैं- प्रमाण (सम्यक ज्ञान का स्रोत), विपर्यय (मिथ्या ज्ञान) विकल्प (कल्पना), निद्रा और स्मृति (memory)। प्रमाण तीन प्रकार के होते हैं : प्रत्यक्ष (direct evidence); अनुमान (scriptural evidence), सम्यक् अथवा सही ज्ञान इन तीनों स्रोतों से प्राप्त किया जा सकता है। विपर्यय, गलत अथवा भ्रामक (illusory) ज्ञान के कारण उत्पन्न होता है, जो एक वस्तु के स्थान पर दूसरी वस्तु को गलत समझ लेता है, और यह वास्तविकता पर आधारित नहीं होता है। विकल्प शाब्दिक ज्ञान मात्र होता है, जिसके वस्तु का अभाव होता है। निद्रा, स्वप्न

रहित नींद है जिसमें विचार और भाव की सभी गतिविधियाँ समाप्त हो जाती हैं। स्मृति, शब्दों और अनुभवों का असंशोधित स्मरण है। अभ्यास (बारंबार अभ्यास) और वैराग्य का साथ-साथ अभ्यास (आवृत्ति) चित्त की इन पाँच चंचल अवस्थाओं के नियन्त्रण के लिए सही मार्ग है। योग का निरंतर अभ्यास शरीर, मन और आत्मा में सन्तुलन स्थापित करता है तथा चित्त की चंचलता को शांत करता है, ताकि ये आत्मा की सही अभिव्यक्ति को किसी प्रकार से विरूपित न कर सके। तभी आत्मा कैवल्य की प्राप्ति हेतु अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाता है।

96. उपर्युक्त गद्यांश में निम्नलिखित में से किस प्रकार के प्रमाण का उल्लेख नहीं है?

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

**Ans. (b) :** उपर्युक्त गद्यांश में युक्ति रूपी प्रमाण का कोई उल्लेख नहीं है। प्रमाण मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं- प्रत्यक्ष (Direct), अनुमान (Inference) तथा आगम (Scriptural evidence), सम्यक अथवा सही ज्ञान इन तीनों स्रोतों से प्राप्त किया जा सकता है।

97. वस्तु रहित शाब्दिक ज्ञान को निम्नलिखित में से क्या संज्ञा दी जाती है?

- (a) प्रमाण (b) स्मृति  
(c) विपर्यय (d) विकल्प

**Ans. (d) :** वस्तु रहित शाब्दिक ज्ञान को विकल्प की संज्ञा दी जाती है। विकल्प शाब्दिक ज्ञान मात्र होता है, जिसके वस्तु का अभाव होता है।

98. निम्नलिखित में से क्या चित्तवृत्ति नहीं है?

- (a) प्रमाण (b) विकल्प  
(c) निद्रा (d) अस्मिता

**Ans. (d) :** चित्तवृत्तियों को पाँच वर्गों में वर्गीकृत किया गया है और प्रत्येक क्लिष्ट अथवा अक्लिष्ट हो सकती है। ये हैं - प्रमाण (सम्यक ज्ञान का स्रोत), विपर्यय (मिथ्या ज्ञान), विकल्प (कल्पना), निद्रा और स्मृति (Memory)।

स्पष्ट है कि अस्मिता चित्तवृत्ति नहीं है।

99. योग के नियमित अभ्यास से निम्नलिखित में से किनके मध्य संतुलन स्थापित होता है?

- (a) केवल शरीर और मन (b) केवल मन और आत्मा  
(c) केवल आत्मा (d) शरीर, मन और आत्मा

**Ans. (d) :** योग के नियमित अभ्यास से शरीर, मन और आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित होता है। साथ ही चित्त की चंचलता को शांत करता है, ताकि ये आत्मा की सही अभिव्यक्ति को किसी प्रकार से विरूपित न कर सके, तभी कैवल्य की प्राप्ति हेतु अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाता है।

100. चित्त की पाँच वृत्तियों को संयमित रखने का सही तरीका है :

- (a) केवल अभ्यास  
(b) केवल वैराग्य का अभ्यास  
(c) अभ्यास और वैराग्य का साथ-साथ अभ्यास  
(d) सत्कर्म का अभ्यास

**Ans. (c) :** चित्त की पाँच वृत्तियों - प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति को संयमित रखने का सही तरीका अभ्यास और वैराग्य के साथ-साथ अभ्यास करना है। अभ्यास (बारंबार अभ्यास) और वैराग्य के साथ-साथ अभ्यास (आवृत्ति) चित्त की इन पाँच चंचलताओं के नियन्त्रण के लिए सही मार्ग है।