

PAPER - II (YOGA)

51. According to Narad Bhaktisutra the correct order of the traits of a devotee (Bhakta) is :

- A. na Kinchidwānchhati B. na shochati C. Amrito bhawati
D. n dweshti E. Tripto bhawati

नारद भक्ति सूत्र के अनुसार, भक्त के लक्षणों का सही क्रम है :

- A. न किञ्चिद्वाञ्छति B. न शोचति C. अमृतो भवति
D. न द्वेषति E. तृप्तो भवति

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) B, A, C, D, E (2) C, E, A, B, D (3) A, E, B, D, C (4) D, A, B, E, C

52. In accordance with the Mahabharata which of the following has been referred to as 'Mahagraaha' ?

- (1) Anger (Krodha) (2) Pride (Abhiman)
(3) Obsession (Moha) (4) Greed (Lobha)

महाभारत के अनुसार इनमें किसे 'महाग्राह' कहा गया है ?

- (1) क्रोध (2) अभिमान
(3) मोह (4) लोभ

53. According to Yogkundali-Upanishad which yoga practices control prana ?

- (1) Mitahara, Asana and Shaktichalini Mudra
(2) Mahamudra, Mahabandha and Mahavedha
(3) Mitahara and Detoxification Practices
(4) Mahamudra and Pranayama Practices

योगकुण्डली उपनिषद् के अनुसार प्राण पर नियंत्रण करने के लिए कौन से योगाभ्यास हैं ?

- (1) मिताहार, आसन और शक्तिचालिनी मुद्रा
(2) महामुद्रा, महाबंध और महावेध
(3) मिताहार और निर्विषीकरण अभ्यास
(4) महामुद्रा और प्राणायाम का अभ्यास

54. Which of the following Hathayogis are not mentioned in Hatharatnavali ?

- A. Niranjana B. Mina C. Varun
D. Kandali E. Satyananda

Choose the most appropriate answer from the options given below :

- (1) A and B Only (2) A and D Only (3) B and D Only (4) C and E Only

हठरत्नावली में निम्नांकित में से किन हठयोगियों का उल्लेख नहीं है ?

- A. निरंजन B. मीना C. वरुण
D. कन्दली E. सत्यानन्द

नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल A और B (2) केवल A और D (3) केवल B और D (4) केवल C और E

Which is the part of Antardhautl ?

- (1) Dantadhautl (2) Danda Dhautl (3) Bahiskrita (4) Mulasodhana

अंतर्धौति का भाग निम्नांकित में से कौन सा है ?

- (1) दंतधौति (2) दंड धौति (3) बहिष्कृत (4) मूलशोधन

Arrange the following goddesses in accordance with Shatchakras as mentioned in Shiva Samhita :

- A. Shakini Devi B. Kakini Devi C. Hakini Devi D. Rakini Devi

E. Lakini Devi

शिव संहिता के अनुसार षट्चक्रों की देवियों को अगुक्रमा में व्यवस्थित कीजिए :

- A. शाकिनी देवी B. काकिनी देवी C. हाकिनी देवी D. राकिणी देवी

E. लाकिनी देवी

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) D, E, B, A, C (2) E, D, A, C, B (3) B, A, C, E, D (4) A, D, E, B, C

In Yogarajopanihad which chakra has Ida in left, Pingla in right and Sushumna in centre ?

- (1) Nabhi Chakra (2) Hridaya Chakra (3) Kantha Chakra (4) Bhru Chakra

योगराजोपनिषद् में निम्नलिखित में से कौन-से चक्र में बायें, दहिने पिंगला में और मध्य में सुषुम्ना होता है ?

- (1) नाभि चक्र (2) हृदय चक्र (3) कंठ चक्र (4) भ्रू चक्र

What is the function of Luteinising Hormone (LH) ?

- (1) Stimulates secretion of Testosterone

- (2) Stimulates production of Sperm

- (3) Stimulates secretion of Oestrogen

- (4) Ovulation

ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (एल.एच.) का कार्य क्या है ?

- (1) टेस्टोस्टेरोन स्राव बढ़ाता है।

- (2) वीर्य निर्माण बढ़ाता है।

- (3) एस्ट्रोजेन स्राव बढ़ाता है।

- (4) अंडोत्सर्ग

A diet of a Hatha Yogi should be :

- (1) Laghupakam (2) Paryusitam (3) Ekaharam (4) Uś nam

हठयोगी का आहार होना चाहिए :

- (1) लघुपाकम् (2) पर्युसितम् (3) एकाहारम् (4) ऊष्णम्

Door of Hell according to Bhagavad Gita:

- A. Lobha B. Moha C. Matsar

- D. Krodha E. Kama

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) A, C, E Only (2) A, D, E Only (3) B, C, D Only (4) A, B, C Only

भगवद्गीता के अनुसार नरक के द्वार हैं :

- A. लोभ B. मोह C. मत्सर

- D. क्रोध E. काम

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल A, C, E (2) केवल A, D, E (3) केवल B, C, D (4) केवल A, B, C

61. Match List - I with List - II.

List - I

(Principles of Teaching)

- A. Yogic Principles
- B. Psychological Principles
- C. Anatomico and Physiological Principles
- D. Educational Principle

List - II

(Characteristics)

- I. Interest in learnings
- II. Avoid all vigorous movements
- III. Involvement of more senses
- IV. Yoga practices should be partially different for males and females

सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची - I

(शिक्षण के सिद्धांत)

- A. यौगिक सिद्धांत
- B. मनोवैज्ञानिक सिद्धांत
- C. शरीर संरचना एवं क्रियात्मक सिद्धांत
- D. शैक्षणिक सिद्धांत

सूची - II

(अभिलक्षण)

- I. अधिगम में अभिरुचि
- II. सभी प्रबल संचलनों का परिहार
- III. अधिक इंद्रियों की संलग्नता
- IV. आंशिक रूप से महिलाओं और पुरुषों के लिए योगाभ्य
भिन्न होना चाहिए

Choose the correct answer from the options given below:

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

62. Match List - I with List - II according to Hatharathanavali :

List - I

(Chakras)

- A. Muladhara
- B. Anahata
- C. Ajna
- D. Manipura

List - II

(Purification Practices)

- I. Dhauti - Karma
- II. Neti - Karma
- III. Nauli - Karma
- IV. Cakri - Karma

हठरत्नावली के अनुसार सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची - I

(चक्र)

- A. मूलाधार
- B. अनाहत
- C. आज्ञा
- D. मणिपुर

सूची - II

(शुद्धिकरण योगाभ्यास)

- I. धौति - कर्म
- II. नेति - कर्म
- III. नौली - कर्म
- IV. चक्री - कर्म

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

63. According to Yogtattvopaniṣad which practice is recommended for wrinkles, hair whitening and to increase gastric fire ?

- (1) Vipreetakarani Mudra (2) Kunjal Kriya
(3) Shirshasana (4) Yoga Mudra

योगतत्त्वोपनिषद् के अनुसार शिरियाँ, बाल सफेद होने से बचाव तथा जठराग्नि वृद्धि के लिए निम्नांकित में से कौन-सा योगाभ्यास बताया गया है ?

- (1) विपरीतकरणी मुद्रा (2) कुंजल क्रिया
(3) शीर्षासन (4) योगमुद्रा

64. According to Gherand Samhita, which season is suitable for beginning the practice of Hatha Yoga :

- (1) Varsa (2) Hemanta (3) Sisira (4) Sarada

घेरण्ड संहिता के अनुसार हठयोग का अभ्यास प्रारंभ करने के लिए कौन सी ऋतु उपयुक्त है ?

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

65. Appropriate Yogic practice for female urinary tract disorders is :

- (1) Vatayanasana (2) Merudandāsana (3) Koormasana (4) Gomukhasana

महिलाओं के मूत्रमार्ग विकारों के निवारण हेतु उपयुक्त योगाभ्यास है :

- (1) वातायनासन (2) मेरुदंडासन (3) कूर्मासन (4) गोमुखासन

66. Which of the following belongs to mental illness ?

- A. Vyadhi B. Daṁṛmanasya C. Angamejayatva
D. Styana E. Avirati

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) B, D, E Only (2) A, C, D Only (3) B, C, A Only (4) C, D, E Only

निम्नांकित में से मानसिक रूग्णता को चिह्नान्कित कीजिए :

- A. व्याधि B. दौर्मनस्य C. अंगमेजयत्व
D. स्त्यान E. अविरति

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल B, D, E (2) केवल A, C, D (3) केवल B, C, A (4) केवल C, D, E

67. From the stand point of human perception of knowledge (Manavi Bodha), which is the highest knowledge ?

- (1) Vivekhyati (2) Samanya Viveka (3) Shrut Prajna (4) Ritambhara Prajna

मानवी बोध की दृष्टि से निम्न में से श्रेष्ठतम बोध की स्थिति है :

- (1) विवेकख्याति (2) सामान्य विवेक (3) श्रुत प्रज्ञा (4) ऋताम्भरा प्रज्ञा

68. Match List - I with List - II.

List - I
(Nutritions)

- A. Proteins
B. Vitamins
C. Iodine
D. Essential Fatty Acids

List - II
(Discoveror Scientist)

- I. Candal
II. Burr and Burr
III. Mulder
IV. Funk

सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची - I
(पोषक तत्व)

- A. प्रोटीन
B. विटामिन
C. आयोडीन
D. आवश्यक वसीय अम्ल

सूची - II
(अन्वेषणकर्ता वैज्ञानिक)

- I. कैण्डल
II. बर और बर
III. मुल्डर
IV. फंक

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-III, B-I, C-II, D-IV

(2) A-I, B-II, C-III, D-IV

(3) A-I, B-IV, C-II, D-III

(4) A-III, B-IV, C-I, D-II

69. Find the correct sequence of Teaching Aids from Ancient time to Modern period :

- A. Lime Stone (Khadia) B. Roof Hanging Projector
C. Over Head Projector D. Chock and Duster
E. Smart Board

प्राचीन काल से आधुनिक काल तक के शिक्षण साधनों का सही अनुक्रम है :

- A. खड़िया B. छत से टंगा हुआ प्रोजेक्टर (प्रक्षेपक)
C. शिरोवरि प्रक्षेपक (ओवर हेड प्रोजेक्टर) D. चॉक और डस्टर
E. स्मार्ट बोर्ड

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A, D, C, B, E

(2) A, D, B, C, E

(3) D, A, C, B, E

(4) D, A, B, C, E

70. Which of the following yoga practice is not appropriate in Hyperthyroidism ?

- (1) Gomukhasana (2) Sarvangasana (3) Kandharasana (4) Simhagarjanasana

अवटु अल्पक्रियता (हाइपरथॉयराडिज्म) में निम्नांकित में से कौन सा योगाभ्यास उपयुक्त नहीं है ?

(1) गोमुखासन

(2) सर्वांगासन

(3) कंधरासन

(4) सिंहगर्जनासन

71. Match List - I with List - II.

List - I

(Yoga Practices)

- A. Shashank Bhujangasana
B. Setu-Asana
C. Meru Akarshasana
D. Moordhasana

सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची - I

(योगाभ्यास)

- A. शशांक भुजंगासन
B. सेतु आसन
C. मेरु आकर्षासन
D. मूर्धासन

List - II

(Benefits)

- I. Stretches side muscles as the body
II. Strengthens the neck muscles
III. Toning male and female reproductive system
IV. Strengthening Achilles' tendon

सूची - II

(लाभ)

- I. शरीर की साइड मांसपेशियों में त्रिचय करना
II. गर्दन की मांसपेशियों को सुदृढ़ करना
III. पुरुष एवं महिला जनन तंत्र को टोन करना
IV. अकिलीज मसलनाड़ी को सुदृढ़ करना है

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

72. Which one is not the types of memory ?

- (1) Iconic memory
(2) Echoic memory
(3) Episodic memory
(4) Epitopic memory

स्मृति का प्रकार निम्नांकित में से कौन सा नहीं है ?

- (1) प्रतिमा संबंधी स्मृति
(2) प्रतिध्वनिक स्मृति
(3) प्रसंगात्मक स्मृति
(4) एपिटॉपिक स्मृति

73. 'Sa Mendro Medhaya Sprinotu. Amritasya Deva Dharano Bhuyasam' has correctly been referred in :

- (1) Taitariyopanishad 1/1/1
(2) Taitariyopanishad 1/2/1
(3) Taitariyopanishad 1/3/1
(4) Taitariyopanishad 1/4/1

'स मेन्द्रो मेधया स्पृणोतु। अमृतस्य देव धारणो भूयासम' का सही सन्दर्भ है :

- (1) तैतरीयोपनिषद् 1/1/1
(2) तैतरीयोपनिषद् 1/2/1
(3) तैतरीयोपनिषद् 1/3/1
(4) तैतरीयोपनिषद् 1/4/1

74. The term 'Vastushunyata' (absence of object) is related to :

- (1) Aagam
(2) Viparyaya
(3) Vikalpa
(4) Nidra

'वस्तुशून्यता' संबंधित है :

- (1) आगम से
(2) विपर्यय से
(3) विकल्प से
(4) निद्रा से

75. Choose the increasing order learning from the followings :
- A. Creating B. Analyzing
C. Remembering D. Understanding
E. Applying

निम्नलिखित में से बढ़ते क्रम के अधिगम को चिह्नित कीजिए :

- A. सृजन करना B. विश्लेषण करना
C. स्मरण करना (याद करना) D. समझना
E. अनुप्रयोग करना

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) C, D, E, B, A (2) D, C, E, B, A (3) C, D, E, A, B (4) D, C, E, A, B

76. According to Yoga Sutra, outcomes of remembrance of Ishwar are :

- A. the absence of Gunas B. learning of Pratyak Chetan
C. absence of Avidya D. absence of Antarayas
E. absence of tamogunas only

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) A, B Only (2) B, C Only (3) B, D Only (4) D, E Only

योग सूत्र के अनुसार ईश्वर के नाम स्मरण के परिणाम हैं :

- A. गुणों का अभाव B. प्रत्यक्ष चेतन का अधिगम
C. अविद्या का अभाव D. अन्तरायों का अभाव
E. सिर्फ तमोगुणों का अभाव

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल A, B (2) केवल B, C (3) केवल B, D (4) केवल D, E

77. In accordance with Jainism philosophy the hierarchial order of Panchasamiti :

- A. Bhaṣa B. Aadaṇ C. Eṣṇā
D. Iryā E. Utsarg

जैन दर्शन के अनुसार पञ्चसमिति का क्रम है :

- A. भाषा B. आदान C. एषणा
D. ईर्या E. उत्सर्ग

Choose the correct answer from the options given below :

- नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :
- (1) A, C, B, E, D (2) B, C, D, A, E (3) D, A, B, C, E (4) D, A, C, B, E

3. Identify the correct order of the following in the context of Bhootjaya in accordance with Yogasūtra

- A. Swaroop B. Sthool C. Anvaya
D. Sukshma E. Arthavatva

योग सूत्र के अनुसार भूतजय के सन्दर्भ में निम्न का सही क्रम है :

- A. स्वरूप B. स्थूल C. अन्वय
D. सूक्ष्म E. अर्थवत्त्व

Choose the correct answer from the options given below :

- नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :
- (1) A, B, C, D, E (2) B, A, C, D, E (3) B, A, D, C, E (4) A, C, B, D, E

79. Match List - I with List - II.

List - I

(Asana from Shiva Samhita)

- A. Siddhasana
- B. Padmasana
- C. Paschimottanasana
- D. Swastikasana

सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची - I

(शिवसंहिता के अनुसार आसन)

- A. सिद्धासन
- B. पद्मासन
- C. पश्चिमोत्तानासन
- D. स्वस्तिकासन

List - II

(Effects of Asana)

- I. Sarva dukha Pranashanam
- II. Siddhidayakam
- III. Sarvavyadhi Vinashanam
- IV. Sarvasiddhi Prajayate

सूची - II

(आसन का प्रभाव)

- I. सर्वदुःख प्रणाशनम्
- II. सिद्धिदायकम्
- III. सर्वव्याधि विनाशनम्
- IV. सर्वसिद्धिः प्रजायते

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

80. What should be done by Yoga Sadhaka before pranayama begins according to Vasistha Samhita ?

- A. Wholesome food in moderation
- B. Practice of Sagarbha and Nigarbha
- C. Purification of Nadis
- D. Adopt suitable place and time
- E. Forming a mental image of Narayana

Choose the most appropriate answer from the options given below :

- (1) A, C, D Only
- (2) A, B, C Only
- (3) B, D, E Only
- (4) A, C, E Only

वशिष्ठ संहिता के अनुसार योग साधक को प्राणायाम आरंभ करने से पूर्व क्या करना चाहिए ?

- A. औसत मात्रा में पौष्टिक भोजन
- B. सगर्भ और निगर्भ का अभ्यास
- C. नाड़ियों की शुद्धि
- D. उपयुक्त स्थान और समय का चयन
- E. मन में नारायण की छवि बनाना

नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल A, C, D
- (2) केवल A, B, C
- (3) केवल B, D, E
- (4) केवल A, C, E

81. Identify the correct order of the following elements as per Taitariya Upanishad :

- A. Aditya (Sun)
- B. Chandrama (Moon)
- C. Agni (Fire)
- D. Vāyu (Air)
- E. Samast nakshatra (all celestial bodies)

तैत्तरीय उपनिषद् के अनुसार निम्न तत्वों की पंक्ति या क्रम को बतायें।

- A. आदित्य
- B. चन्द्रमा
- C. अग्नि
- D. वायु
- E. समस्त नक्षत्र

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) A, B, C, D, E
- (2) B, C, D, E, A
- (3) C, D, A, B, E
- (4) D, E, A, B, C

82. According to Yoga Sutra, the outcomes of shaucha-palan are :

- A. The attainment of comforts
B. Detachment from one's body parts
C. Purification of sense organs
D. Overcoming one's sense organs
E. Saumanasya

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) A, B, C Only (2) B, C, D Only (3) B, D, E Only (4) C, D, E Only

योग सूत्र के अनुसार शौच-पालन के परिणाम हैं :

- A. सुख प्राप्ति
B. अपने शरीर के अंगों से वैराग्य ✓
C. इन्द्रिय शुद्धि
D. इन्द्रिय जय ✓
E. सौमनस्य

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल A, B, C (2) केवल B, C, D (3) केवल B, D, E (4) केवल C, D, E

83. Which is not the attribute of sensation ?

- (1) Quality (2) Intensity (3) Quantity (4) Clearness

संवेदन का गुण निम्नांकित में से कौन सा नहीं है ?

- (1) गुणवत्ता (2) तीव्रता (3) मात्रा (परिमाण) (4) स्पष्टता

84. Match List - I with List - II.

- | List - I
(Yoga) | List - II
(Text) |
|--------------------|-------------------------|
| A. Jnana yoga | I. Yoga Sutra |
| B. Bhakti yoga | II. Shandilya Sutra |
| C. Raja yoga | III. Vashishtha Samhita |
| D. Hatha yoga | IV. Vivek Chudamani |

सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

- | सूची - I
(योग) | सूची - II
(ग्रंथ) |
|-------------------|----------------------|
| A. ज्ञानयोग | I. योग सूत्र |
| B. भक्तियोग | II. शांडिल्य सूत्र |
| C. राजयोग | III. वशिष्ठ संहिता |
| D. हठयोग | IV. विवेकचुड़ामणि |

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

85. According to Yoga Vashishtha psychological disturbance leads to following physiological complications :

- A. Unevenness of pranas
C. Unevenness of nādis
E. Insanity
B. Instability of sense organs
D. Complication of indigestion

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) A, B, C Only (2) A, C, D Only (3) B, C, D Only (4) C, D, E Only

योगवाशिष्ठ के अनुसार मन के क्षुब्ध होने पर निम्न शारीरिक दुष्प्रभाव होते हैं :

- A. प्राणों की विषमता
C. नाड़ियों की विषमता
E. विक्षिप्तता
B. इन्द्रियों की चंचलता
D. कुजीर्णता रूपी दोष

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल A, B, C (2) केवल A, C, D (3) केवल B, C, D (4) केवल C, D, E

86. Arrange the following states of Raja yoga as mentioned in Gherand Samhita :

- A. Bhakti yoga
D. Layasiddhi
B. Nadam
E. Rasananda
C. Manomurcha

घेरण्ड संहिता के अनुसार राजयोग की निम्नलिखित अवस्थाओं को व्यवस्थित कीजिए :

- A. भक्ति योग
D. लयसिद्धि
B. नादम
E. रसानन्द
C. मनोमुर्च्छा

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) B, D, E, A, C (2) B, E, D, A, C (3) D, E, B, A, C (4) C, A, B, D, E

87. According to the Ramayana, at whose instance the lady devotee Shabari was awaiting the arrival of Lord Rama in the Forest ?

- (1) Sage Bhardwaj (2) Sage Agastya (3) Sage Matang (4) Sage Gautam

रामायण के अनुसार किसके कहने पर तपस्वनी शबरी वन में श्रीराम की प्रतीक्षा कर रही थी ?

- (1) ऋषि भारद्वाज (2) अगस्त्य मुनि (3) मतंग मुनि (4) गौतम ऋषि

88. According to Yoga Sutra human beings can get knowledge of their past or next birth by :

- A. Established state of non-stealth
C. Adherence to purity
E. Perfection of penance (tapas)
B. Non-possession
D. Realization of Samskaras

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) A, B Only (2) B, C Only (3) B, D Only (4) D, E Only

योग सूत्र के अनुसार मनुष्य को पूर्व जन्म अथवा अगले जन्म का ज्ञान संभव है :

- A. अस्तेय की प्रतिष्ठा से
C. पवित्रता के अनुपालन से
E. तप की सिद्धि से
B. अपरिग्रह में स्थिरता से
D. संस्कार के साक्षात्कार से

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल A, B (2) केवल B, C (3) केवल B, D (4) केवल D, E

89. In accordance with Jainism philosophy, Anuprekshas are :
- A. Ekatva B. Tapa C. Nirjara
D. Yāchana E. Dharma bhawana

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) B, C, D Only (2) A, C, E Only (3) C, D, E Only (4) A, B, D Only

जैन दर्शन के अनुसार अनुप्रेक्षाएँ हैं :

- A. एकत्व B. तप C. निर्जरा
D. याचना E. धर्मभावना

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल B, C, D (2) केवल A, C, E (3) केवल C, D, E (4) केवल A, B, D

90. Choose the increasing sequence of energy consumption (in calorie) according to energy requirements :

- A. Labour B. Corporate officer
C. Farmer D. Tailor

निम्नांकित के लिए अपेक्षित ऊर्जा के अनुसार ऊर्जा की खपत (कैलोरी में) को आरोही क्रम में व्यवस्थित कीजिए :

- A. श्रमिक B. कारपोरेट जगत का अधिकारी
C. कृषक D. दर्जी

Choose the correct answer from the options given below :

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

91. In which chapters of Yagnavalkya Smriti do we find description of 'Divya Prakaran' ?

- (1) Acharadhyay (Chapter dealing with ethics)
(2) Vyavaharadhyay (Chapter dealing with conduct)
(3) Prayashchitadhyay (Chapter dealing with expiation)
(4) Vicharadhyay (Chapter dealing with contemplation)

याज्ञवल्क्य स्मृति के किस अध्याय में 'दिव्यप्रकरण' वर्णित है ?

- (1) आचाराध्याय में
(2) व्यवहाराध्याय में
(3) प्रायश्चिताध्याय में
(4) विचाराध्याय में

2. The third question of 'Prashnopanishad' has been asked by whom ?

- (1) Sukesha (2) Aashwalayan (3) Satyakam (4) Bhargava

'प्रश्नोपनिषद्' का तीसरा प्रश्न किसके द्वारा पूछा गया है ?

- (1) सुकेशा (2) आश्वलायन (3) सत्यकाम (4) भार्गव

In accordance with the Bhagwadgita, a correct reference of 'only a wise devotee is favourite to God'

- (1) Bhagwadgita - 6/16 (2) Bhagwadgita 7/17
(3) Bhagwadgita 8/18 (4) Bhagwadgita 12/14

भगवद्गीता के अनुसार 'ज्ञानी भक्त ही भगवान को प्रिय है' का सही संदर्भ है :

- (1) भगवद्गीता - 6/16 (2) भगवद्गीता 7/17
(3) भगवद्गीता 8/18 (4) भगवद्गीता 12/14

94. In which clinical condition, Agnisar Kriya should be avoided ?
 (1) Hepatitis (2) Ulcerative Colitis (3) Haemorrhoids (4) Obesity
 निम्नलिखित में से किस रोग में अग्निसार क्रिया से बचना चाहिए ?
 (1) हेपेटाइटिस (2) अल्सरेटिव कोलायटिस (3) हैमरेटवाइड्स (4) स्थूलता (ओबेसिटी)
95. Which of the following states of chitta is indicative of the highest state of human consciousness ?
 (1) Kshipta (2) Vikshipta (3) Niruddha (4) Ekagra
 इनमें से कौन सी चित्त की अवस्था सर्वोत्कृष्ट मानव चेतना का द्योतक है ?
 (1) क्षिप्त (2) विक्षिप्त (3) निरुद्ध (4) एकाग्र
96. The correct sequence of matras of Omkar's Kala mentioned in Nadabindupanishad is :
 A. Patangini B. Ghoshini C. Vaishnavi
 D. Brahmi E. Shankari
 नादबिन्दोपनिषद् में उल्लिखित ओंकार के काल की मात्राओं का सही अनुक्रम है :
 A. पतंगिनी B. घोषिनी C. वैष्णवी
 D. ब्राह्मी E. शंकरि
- Choose the correct answer from the options given below :
 नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :
 (1) D, A, C, B, E (2) B, A, C, E, D (3) B, D, E, C, A (4) E, D, C, A, B
97. According to Yogchudamaniupanishad which yoga practice can eliminate tuberculosis, leprosy, fistula, enlarged spleen, weakness and future health problems ?
 (1) Mahamudra (2) Padmasana (3) Mahabandha (4) Mahavedha
 योगचूडामणि उपनिषद् के अनुसार, कौन-सा योगाभ्यास यक्ष्मा, कुष्ठ, भगदर, वर्धित प्लीहा, कमजोरी और भावी स्वास्थ्य समस्याओं का निराकरण कर सकता है ?
 (1) महामुद्रा (2) पद्मासन (3) महाबंध (4) महावेध
98. According to book 'Teaching Methods of Yoga practices' 40 square feet area required for an individual yoga practitioner, so how much area is required for a yoga practice class being supervised for twelve yoga practitioners :
 (1) 400 square feet (2) 440 square feet (3) 480 square feet (4) 520 square feet
 "योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ" पुस्तक के अनुसार किसी एक व्यक्ति के योगाभ्यास के लिए 40 वर्गफुट क्षेत्रफल की आवश्यकता होती है तो बारह व्यक्तियों के योगाभ्यास हेतु प्रेक्षण की जाने वाली योगाभ्यास कक्षा के लिए कितने क्षेत्रफल की आवश्यकता होगी ?
 (1) 400 वर्गफुट (2) 440 वर्गफुट (3) 480 वर्गफुट (4) 520 वर्गफुट
99. According to Yogtattvopanishad, if a yogi hit tiger, elephant, lion and cow by hand and these animals die that kind of siddhi is known as :
 (1) Kaya Siddhi (2) Pashu Siddhi (3) Adima Siddhi (4) Bhuchar Siddhi
 योगतत्त्वोपनिषद् के अनुसार, यदि कोई योगी बाघ, हाथी, शेर और गाय को हाथ से मारता है और इन जानवरों की मृत्यु हो जाती है, इस प्रकार की सिद्धि कहलाती है :
 (1) काय सिद्धि (2) पशु सिद्धि (3) अड़िमा सिद्धि (4) भूचर सिद्धि

100. Arrange the types of yoga according to Shiva Samhita :

- A. Laya yoga B. Mantra yoga C. Hatha yoga D. Raja yoga

शिव संहिता के अनुसार योग के निम्नांकित प्रकारों को क्रम से व्यवस्थित कीजिए :

- A. लययोग B. मंत्रयोग C. हठयोग D. राजयोग

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

101. According to Gheranda Samhita, which type of flowers fragrances containing in the forest of Nipatre for meditation :

- A. Lotus B. Sthalapadma C. Rose
D. Jaiti E. Mallika

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) B, D, E Only (2) A, C, E Only (3) B, D, A Only (4) A, C, D Only

घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान के निमित्त नीपावृक्षों के वन में किन पुष्पों की सुगंधी व्याप्त रहती है :

- A. कमल B. स्थलपद्म C. गुलाब
D. जैती E. मल्लिका

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल B, D, E (2) केवल A, C, E (3) केवल B, D, A (4) केवल A, C, D

102. How many "places of Sushumna" mentioned in Shiva Samhita ?

- (1) Ten (2) Four (3) Five (4) Six

शिव संहिता में कितने 'सुषुम्ना के स्थान' का उल्लेख है ?

- (1) दस (2) चार (3) पाँच (4) छः

103. How many Saguna dhyana described in Vasistha Samhita ?

- (1) Two (2) Five (3) Four (4) Six

वशिष्ठ संहिता में कितने सगुण ध्यान का वर्णन है ?

- (1) दो (2) पाँच (3) चार (4) छः

104. Kritarthamprati nashtamapyanashtam' refers to :

- (1) Drashta (2) Drishya (3) Swami (4) Chetana

'कृतार्थप्रति नष्टमप्यनष्टं' संबंधित है :

- (1) द्रष्टा से (2) दृश्य से (3) स्वामी से (4) चेतना से

105. According to the Bhagvadgita, Daivi sampada are :

- A. Abhimanah B. Adrohah C. Mardavam
D. Parushyam E. Tyagah

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) A, B, C Only (2) B, C, D Only (3) B, C, E Only (4) C, D, E Only

भगवद्गीता के अनुसार दैवी सम्पदा है :

- A. अभिमानः B. अद्रोहः C. मार्दवम्
D. पारुष्यम् E. त्यागः

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल A, B, C (2) केवल B, C, D (3) केवल B, C, E (4) केवल C, D, E

106. Which of the ailments can be cured by the practice of mahamudra according to Hatharatnavali ?

- A. Skin Disease
B. Glandular enlargement
C. Gastric fire
D. Indigestion
E. Reproductive Disorders

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) B, D, E Only (2) A, D, E Only (3) C, D, E Only (4) A, B, D Only

हठरत्नावली के अनुसार महामुद्रा के अभ्यास से निम्नांकित में से किन विकारों (रोगों) का उपचार हो सकता है ?

- A. त्वचा रोग
B. ग्रंथि का बढ़ना
C. जठराग्नि
D. अपच
E. जननांग विकार

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल B, D, E (2) केवल A, D, E (3) केवल C, D, E (4) केवल A, B, D

107. Match the following List - I with List - II.

List - I

(Ailment)

- A. Kidney Disorders
B. Prostatic Disease
C. Backache
D. Cervical Spondylitis

List - II

(Yoga Practice)

- I. Tolangulasana
II. Kandharasana
III. Jyestikasana
IV. Hamsasana

सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची - I

(विकार)

- A. वृक्क विकार
B. पुरःस्थ रोग
C. पृष्ठवेदना
D. ग्रीवादंश

सूची - II

(योगाभ्यास)

- I. तोलंगुलासन
II. कंधरासन
III. ज्येष्टिकासन
IV. हंसासन

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

108. Select the parts of Small Intestine :

- A. Duodenum
B. Caecum
C. Jejunum
D. Ileum
E. Colon

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) A and B Only (2) B and C Only (3) C and D Only (4) D and E Only

छोटी आंत के अंगों को चुनिए :

- A. ग्रहणी
B. अंधांत्र; उंडुक
C. अग्रक्षुद्रांत, मध्यांत्र
D. क्षुद्रांत्र
E. बड़ी आंत;

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल A और B (2) केवल B और C (3) केवल C और D (4) केवल D और E

109. Match List - I with List - II.

91
92

List - I

(Upanishad)

- A. Nadbindopanishad
B. Yogtatvopanishad
C. Yograjopanishad
D. Dhyanaabindopanishad

List - II

(Number of Verse)

- I. 142 verse
II. 56 verse
III. 106 verse
IV. 21 verse

सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची - I

(उपनिषद्)

- A. नादबिन्दोपनिषद्
B. योगतत्त्वोपनिषद्
C. योगराजोपनिषद्
D. ध्यानबिन्दोपनिषद्

सूची - II

(छंदों (श्लोक) की संख्या)

- I. 142 श्लोक
II. 56 श्लोक
III. 106 श्लोक
IV. 21 श्लोक

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-II, B-I, C-IV, D-III

(2) A-III, B-I, C-IV, D-II

(3) A-II, B-III, C-I, D-IV

(4) A-I, B-III, C-IV, D-II

110. Match List - I with List - II as per Mandukya Upanishad.

List - I

- A. Vaishwanar
B. Tejas
C. Prajna
D. Adwaitroop

List - II

- I. Swapna
II. Matra rahit Aumkar
III. Jagrat
IV. Sushupti

माण्डूक्य उपनिषद् के अनुसार सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची - I

- A. वैश्वानर
B. तेजस्
C. प्राज्ञ
D. अद्वैतरूप

सूची - II

- I. स्वप्न
II. मात्रा रहित ऊँकार
III. जाग्रत
IV. सुषुप्ति

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-II, B-III, C-IV, D-I

(2) A-III, B-I, C-IV, D-II

(3) A-I, B-III, C-IV, D-II

(4) A-IV, B-I, C-III, D-II

X

111. In which of the following texts do we find mention of the yogic practice involving the placement of the right hand thumb into the mouth and holding on the breath (Vayu) in a bid to undertake pranadhara practice ?

- (1) Hatha Ramawali (2) Siddha Siddhant Paddhati
(3) Vasishtha Samhita (4) Shiva Samhita

प्राणधारणा अभ्यास के लिए अपने मुख में दाहिने हाथ के अंगूठे को प्रविष्ट कर उसे स्थापित करके, वायु को स्थिर करने वाली योग अभ्यास विधि किस ग्रन्थ में वर्णित है ?

- (1) हठरत्नावली (2) सिद्धसिद्धान्त पद्धति
(3) वशिष्ठ संहिता (4) शिव संहिता

112. Chhandogya Upanishad is related with which Veda ?

- (1) Rigveda (2) Krishna Yajurveda
(3) Atharvaveda (4) Samveda

छान्दोग्य उपनिषद् किस वेद से संबंधित है ?

- (1) ऋग्वेद (2) कृष्ण यजुर्वेद
(3) अथर्ववेद (4) सामवेद

113. Which is the correct sequence of Sukshma Vyayama explained by Swami Dheerendra Brahmachari ?

- A. Uccharan sthal tatha Visuddhi Chakra Ki Suddhi
B. Netra shakti vikasak
C. Medha shakti vikasak
D. Buddhi tatha dhriti shakti vikasak
E. Smaran shakti vikasak

स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी द्वारा वर्णित सूक्ष्म व्यायाम का सही अनुक्रम कौन सा है ?

- A. उच्चारण स्थल तथा विशुद्धि चक्र की शुद्धि
B. नेत्र शक्ति विकासक
C. मेधा शक्ति विकासक
D. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक
E. स्मरण शक्ति विकासक

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) A, D, E, C, B (2) A, C, D, E, B (3) B, A, C, E, D (4) B, E, D, C, A

114. Correct reference of 'Tatra Dhyana jamanashayam' can be found in :

- (1) Patanjali Yoga Sutra 1/5 (2) Patanjali Yoga Sutra 2/11
(3) Patanjali Yoga Sutra 3/2 (4) Patanjali Yoga Sutra 4/6

'तत्र ध्यानजमनाशयम्' का सही संदर्भ है :

- (1) पातंजल योग सूत्र 1/5 (2) पातंजल योग सूत्र 2/11
(3) पातंजल योग सूत्र 3/2 (4) पातंजल योग सूत्र 4/6

115. Which is the correct sequence of organs in a Nephron ?
- A. Efferent Arteriole B. Afferent Arteriole
C. Loop of Henle D. Collecting Duct
E. Proximal Convoluted Tubule

वृक्क में अंगों का सही अनुक्रम बताइये :

- A. अपवाही धमनी B. अभिवाही धमनी
C. हेनले का फंदा D. संग्राहक नली
E. समीपस्थ संवलित नलिका

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) B, A, E, C, D (2) A, B, E, C, D (3) D, E, C, A, B (4) D, E, C, B, A

116. Which of the following yoga practices are most useful for Headaches ?

- A. Nadishodhana B. Bhramari Pranayama
C. Paschimottanasana D. Shashankasana
E. Pawanamuktasana Part-I

Choose the most appropriate answer from the options given below :

- (1) A, C, E Only (2) B, D, E Only (3) A, B, E Only (4) B, C, E Only

सिर-दर्द से निवारण हेतु निम्नांकित में से कौन सी योग-क्रियाएँ सर्वाधिक उपयोगी हैं ?

- A. नाडीशोधन B. भ्रामरी प्राणायाम
C. पश्चिमोत्तानासन D. शशांक आसन
E. पवनमुक्तासन भाग-I

नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल A, C, E (2) केवल B, D, E (3) केवल A, B, E (4) केवल B, C, E

117. The Rickets disease is found in childhood due to :

- (1) Hypocalcemia (2) Hyper Calcemia
(3) Deficiency of Potassium (4) Deficiency of Iodine

बच्चों में सूखा रोग का कारण है :

- (1) हाइपोकैल्शेमिया (2) हाइपर कैल्शेमिया
(3) पोटैशियम की कमी (4) आयोडीन की कमी

118. Which Yoga practice is known for 'Sramharam Chittavi'srantikaranam' ?

- (1) Muktasana (2) Matsyasana (3) Savasana (4) Siddhasana

निम्नांकित में से 'श्रमहरम् चित्तविश्रान्तिकरणम्' हेतु कौन सा योगाभ्यास जाना जाता है ?

- (1) मुक्तासन (2) मत्स्यासन (3) शवासन (4) सिद्धासन

119. Which practice involves pushing the naval towards the spine hundred times and effective for abdominal diseases according to Gherand Samhita ?

- (1) Kapalabhati (2) Bhastrika (3) Agnisar (4) Ujjayi

घेरण्ड संहिता के अनुसार, निम्नलिखित में से किस योगाभ्यास में नाभि को मेरुदण्ड की तरफ सौ बार दबाया जाता है तथा जो उदर विकारों के लिए लाभदायक है ?

- (1) कपालभाति (2) भस्त्रिका (3) अग्निसार (4) उज्जायी

120. Match List - I with List - II.

List - I
(Text)

- A. Ishavāsyopanisad
B. Brihadaranyak Upanishad
C. Mandukya Upanisad
D. Mundak Upanishad

List - II
(Topic)

- I. Gargya bālāki aur Ajātshatru Samvād
II. Kurvanneveh Karmāni
III. Paravidya aur Aparavidya
IV. Aumkar ki teen Matraein

सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची - I
(ग्रंथ)

- A. ईशावास्योपनिषद्
B. बृहदारण्यक उपनिषद्
C. माण्डूक्य उपनिषद्
D. मुण्डक उपनिषद्

सूची - II
(विषय)

- I. गार्ग्य बालाकि और अजातशत्रु संवाद
II. कुर्वन्नेवेह कर्माणि
III. पराविद्या और अपराविद्या
IV. अकार की तीन मात्राएँ

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

121. Match List - I with List - II.

List - I
(Yogi)

- A. Guru Gorakshanath
B. Shri Aurobindo
C. Shri Ramsharma Acharya
D. Shri Shyamcharan Lahiri

List - II
(Yoga/text)

- I. Kriya yoga
II. My Life - Its Legacy and message
III. Synthesis of Yoga
IV. Siddhasiddhant paddhati

सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची - I
(योगी)

- A. गुरु गोरक्षनाथ
B. श्री अरविन्द
C. श्री राम शर्मा आचार्य
D. श्री श्यामाचरण लाहिड़ी

सूची - II
(योग/ग्रंथ)

- I. क्रियायोग
II. मेरा जीवन - इसकी वसीयत और संदेश
III. योग समन्वय
IV. सिद्धसिद्धान्त पद्धति

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

Match List - I with List - II according to Shiva Samhita.

List - I (Chapter)	List - II (Contents)
A. First Chapter	I. Human body, Nadi, Chakra
B. Second Chapter	II. Mudra, Bindusiddhi, Bandha
C. Third Chapter	III. Suffering, Karma, Liberation
D. Fourth Chapter	IV. Prana, Pranav Japa, Asana

शिव संहिता के अनुसार सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची - I (अध्याय)	सूची - II (विषयवस्तु)
A. प्रथम अध्याय	I. मानव शरीर, नाड़ी, चक्र
B. द्वितीय अध्याय	II. मुद्रा, बिन्दुसिद्धि, बंध
C. तृतीय अध्याय	III. दुख, कर्म, मुक्ति
D. चतुर्थ अध्याय	IV. प्राण, प्रणव जप, आसन

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

123. In accordance with Yoga Sutra, pacification and emergence of 'Tulyapratyaya' is associated with :

- (1) Nirodha Pariṇām (2) Sarvārth Pariṇām
(3) Ekagrata Pariṇām (4) Samādhi Pariṇām

योग सूत्र के अनुसार 'तुल्यप्रत्यय' का शांत होना और उदित होना संबंधित है :

- (1) निरोध परिणाम से (2) सर्वार्थपरिणाम से
(3) एकाग्रता परिणाम से (4) समाधि परिणाम से

124. In Vasistha Samhita, what types of Pratyahara described ?

- A. Performance of Nityakarmas physically with any external means
B. Holding the Vayu successively at 18 vital points (marma-sthana)
C. Seeing all things as Atman within self
D. Mind should be withdrawn from respectful or insulting, cold & heat
E. Withdrawal of sense organs from sense objects

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) A, C, E Only (2) B, C, D Only (3) B, D, E Only (4) B, C, E Only

वशिष्ठ संहिता में किस प्रकार के प्रत्याहार का वर्णन है ?

- A. किसी बाह्य साधन से शारीरिक रूप से नित्यकर्म करना
B. 18 मर्मस्थानों में क्रमिक रूप से वायु रोकना
C. स्वयं के भीतर ही सभी चीजों को आत्मन के रूप में देखना
D. मनस को आदर, निरादर, शीत और उष्ण से प्रत्याहार (निग्रह)
E. ऐन्द्रिक (इन्द्रिय भूत) वस्तुओं से इंद्रियों का निग्रह

नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए।

- (1) केवल A, C, E (2) केवल B, C, D (3) केवल B, D, E (4) केवल B, C, E

125. The most useful yogic practice in the evolution of human consciousness is :

- (1) Mumuksha (2) Manan (3) Nididhyāsan (4) Shravan

मानव चेतना के विकास में सर्वाधिक उपयोगी योगाभ्यास है :

- (1) मुमुक्षा (2) मनन (3) निदिध्यासन (4) श्रवण

126. In Trishikhibrahmanopanishad which sequence of questions driven by Sage Trishikhi to Lord Aditya ?

- A. What is Karana ?
B. What is Akhila (World) ?
C. What is Atma ?
D. What is Prana ?
E. What is body ?

त्रिशिखब्राह्मणोपनिषद् में भगवान सूर्य के समक्ष त्रिशिख ऋषि द्वारा किये गये प्रश्नों का सही अनुक्रम है :

- A. कारण क्या है ?
B. अखिल (जगत) क्या है ?
C. आत्मा क्या है ?
D. प्राण क्या है ?
E. शरीर क्या है ?

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) A, D, E, C, B (2) A, E, D, C, B (3) D, C, B, E, A (4) E, D, A, C, B

127. Match List - I with List - II as per Yoga Sutra.

List - I

(Pāda)

- A. Samādhi pāda
B. Sādhan pada
C. Vibhuti pāda
D. Kaivalya pāda

List - II

(Sutra)

- I. Tadarth eva Dreshyasyātma
II. Teevrasamvegānamāsannah
III. Dristdrishyoparakta chittam sarvārtham
IV. Pratibhadva Sarvam

योगसूत्र के अनुसार सूची - I के साथ सूची - II को मिलान कीजिए।

सूची - I

(पाद)

- A. समाधि पाद
B. साधन पाद
C. विभूति पाद
D. कैवल्य पाद

सूची - II

(सूत्र)

- I. तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा।
II. तीव्रसंवेगानामासन्नः।
III. द्रष्टृदृश्योपरकतं चित्तं सर्वार्थम्।
IV. प्रातिभाद्वा सर्वम्।

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

128. From the following which Shodhanakriya does not develop divyadrishthi according to Gherand Samhita :

- (1) Karna dhauti (2) Trataka (3) Netikarma (4) Kapalarandra

घेरंड संहिता के अनुसार निम्नलिखित में से कौन सी शोधनक्रिया दिव्यदृष्टि नहीं प्रदान करती है ?

- (1) कर्ण धौति (2) त्राटक (3) नेतिकर्म (4) कपालरंध्र

129. Match List - I with List - II.

- List - I**
(According to Yogachudamanopanishad Nadis)
- A. Gandhari
B. Alambusa
C. Kuhu
D. Yashasvini

सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

- सूची - I**
(योगचूडामणोपनिषद् नाडीज के अनुसार)
- A. गांधारी
B. अलंबुसा
C. कुहू
D. यशस्विनी

- List - II**
(Location of Nadis)
- I. Genital Organ
II. Right Eye
III. Right Ear
IV. Mouth

- सूची - II**
(नाडीज का स्थान)
- I. जननांग
II. दाहिनी आँख
III. दाहिना कान
IV. मुख

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

130. According to Buddhist philosophy the seventh step of eight fold path is :

- (1) Right Vision (Samyak Drishti) (2) Right Memory (Samyak Smriti)
(3) Right final action (Samyak Karmant) (4) Right meditation (Samyak Dhyan)

बौद्धदर्शन के अनुसार अष्टांगिक मार्ग का सातवां चरण है :

- (1) सम्यक दृष्टि (2) सम्यक स्मृति
(3) सम्यक कर्मान्त (4) सम्यक ध्यान

131. Match List - I with List - II.

- List - I**
- A. Alabdhabhumikatva
B. Upeksha
C. Daurmanasya
D. Avirati

सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

- सूची - I**
- A. अलब्धभूमिकत्व
B. उपेक्षा
C. दौर्मनस्य
D. अविरति

- List - II**
- I. Mental Dispassion
II. Inability to achieve finer, state of Samadhi
III. Craving for sensual enjoyment
IV. Indifference in respect of bad people

- सूची - II**
- I. मानसिक क्षोभ
II. समाधि की उच्चतर अवस्था प्राप्त करने में अक्षमता
III. इन्द्रिय सुख की लालक
IV. बुरे व्यक्तियों के प्रति उदासीनता

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

132. Arrange the following topics according to chapters of the Bhagvadgita :

- A. Bhakti Yoga
B. Bhagwan Ki Vibhutiyan
C. Shraddhatraya Vibhag
D. Guntraya Vibhag
E. Deva - asur sampad

भगवद्गीता के अध्याय के अनुसार विषय का सही क्रम है :

- A. भक्तियोग
B. भगवान की विभूतियाँ
C. श्रद्धात्रयविभाग
D. गुणत्रय विभाग
E. दैवासुर सम्पद्

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) A, C, B, D, E (2) B, A, D, E, C (3) D, A, B, C, E (4) C, B, A, E, D

133. According to 'Shiva Samhita', which of the following nādis is contained in Sushumna nādi whose remembrance only leads to the enlightenment of Brahma Jnana ?

- (1) Shankhini nādi (2) Chitra nādi (3) Koorma nādi (4) Alambusa

'शिव संहिता' के अनुसार सुषुम्ना नाड़ी में कौन सी नाड़ी स्थित है जिसके स्मरण मात्र से ब्रह्मज्ञान की उत्पत्ति होती है ?

- (1) शंखिनी नाड़ी (2) चित्रा नाड़ी (3) कूर्म नाड़ी (4) अलम्बुसा

134. Identify the correct order in the context of Dharmamegha Samādhi :

- A. Sarvatha Vivekkhyateh
B. Kleshkarma Nivrittih
C. Prasamkhyaneapyakusidasya
D. Ānanyātjneyamalpama
E. Sarvavarānamalapetasya

धर्ममेघ समाधि के सन्दर्भ में निम्न का सही क्रम बतायें :

- A. सर्वथा विवेकख्यातेः
B. क्लेशकर्म निवृत्तिः
C. प्रसंख्यानैऽप्यकुसीदस्य
D. आनन्त्यात्ज्ञेयमल्पम्
E. सर्वावरणमलापेतस्य

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) A, B, C, D, E (2) B, A, C, E, D (3) C, A, B, D, E (4) C, A, B, E, D

135. Which is the best state of Sadhaka for the attainment of liberation as mentioned in Shiva Samhita ?

- (1) Mridu (2) Madhya (3) Adhimatrak (4) Adhimatratam

शिव संहिता के अनुसार, मुक्ति की सिद्धि हेतु साधक की सर्वोत्तम अवस्था कौन सी है ?

- (1) मृदु (2) मध्य (3) अधिमात्रक (4) अधिमात्रतम

136. According to Vasistha Samhita which of the following are internal practices (antaranga yoga) :

- A. Dhyana B. Ekagrata C. Pratyahara
D. Dharana E. Vairagya

Choose the most appropriate answer from the options given below :

- (1) A, B, D Only (2) A, D, E Only (3) A, C, E Only (4) A, C, D Only

वशिष्ठ संहिता के अनुसार निम्नांकित में से कौन से अंतरंग योग के अभ्यास हैं ?

- A. ध्यान B. एकाग्रता प्रत्याहार
D. धारणा E. वैराग्य

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल A, B, D (2) केवल A, D, E (3) केवल A, C, E (4) केवल A, C, D

137. In DhyanaBindupanishad, the Deities of Pranayama are :

- A. Brahma B. Vayu Vishnu
D. Mahesh E. Rudra

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) A, B, C Only (2) A, C, E Only (3) A, C, D Only (4) B, C, E Only

ध्यानबिन्दुपनिषद् में प्राणायाम के देवता (देव) हैं :

- A. ब्रह्मा B. वायु C. विष्णु
D. महेश E. रुद्र

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल A, B, C (2) केवल A, C, E (3) केवल A, C, D (4) केवल B, C, E

138. According to Hatharatnavali, how many times the practice of Mahavedha is recommended in a day (24 hours) ?

- (1) Four times (2) Eight times (3) Twelve times (4) Sixteen times

हठरत्नावली के अनुसार, एक दिन (24 घंटे) में महावेध का अभ्यास कितनी बार अनुशंसित है ?

- (1) चार बार (2) आठ बार (3) बारह बार (4) सोलह बार

139. Match List - I with List - II.

List - I

(Mental Disorder)

- A. Hallucination
- B. Illusion
- C. Delusion
- D. Depressive Disorder

List - II

(Symptom)

- I. False belief
- II. Perception without stimulus
- III. False perception of stimulus
- IV. Unipolar disorder

सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची - I

(मानसिक विकार)

- A. मतिभ्रम (हेलूसिनेशन)
- B. भ्रम (इल्यूजन)
- C. विभ्रम (डिल्यूजन)
- D. अवसादक विकार

सूची - II

(लक्षण)

- I. मिथ्या विश्वास
- II. उद्दीपन के बिना अवबोध
- III. उद्दीपन का मिथ्या अवबोध
- IV. एक ध्रुवीय विकार

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

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

140. What is the correct sequence for Preksha meditation for sincere practitioner ?

- A. Sharir Preksha
- B. Kayotsarg
- C. Antaryatra
- D. Shwas Preksha
- E. Chaitanya Kendra Preksha

गंभीर योगाभ्यासकर्ता के लिए प्रेक्षा ध्यान का सही अनुक्रम क्या है ?

- A. शरीर प्रेक्षा
- B. कायोत्सर्ग
- C. अंतर्यात्रा
- D. श्वास प्रेक्षा
- E. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा

Choose the correct answer from the options given below :

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) A, B, C, D, E
- (2) A, E, D, C, B
- (3) B, D, C, E, A
- (4) B, C, D, A, E

Read the passage carefully and answer the following questions (141 - 145) :

Evidenced based integrated yoga emphasizes tailored therapy. Health care experts and yoga instructors customize yoga practices for each participant since everyone is unique. This may entail adjusting postures for people with physical limitations, breathing methods to reduce tension and anxiety or mindfulness to improve emotional well-being. Customizing treatment, evidence based yoga make yoga accessible and useful to anyone. Doctors, psychiatrist, physical therapists and yoga instructors collaborate to create integrated yoga programs. This multidisciplinary partnership integrates yoga into complete treatment programs, combining traditional medicine with holistic therapies. Evidenced based integrated yoga improves patients care and wellbeing via teamwork and communication. Healthcare specialist evaluate yoga therapy modules and suggest improvements. Changes in blood pressure, heart-rate, stress and mood may be outcome markers. Evidenced based integrated yoga quantifies outcome to support its efficacy and guide practice and research. Health care professionals use systematic assessments to monitor the effectiveness of yoga interventions, identifying areas of improvement. This method ensures safety and accessibility, promoting well-being for participants. Education and training are essential for practitioners, equipping them with knowledge and skills needed to deliver high-quality care. Continuous improvement is a key aspects of this approach, as practitioner refine and enhance yoga.

निम्नांकित गद्यांश को ध्यानपूर्वक पढ़िए और प्रश्नों (141 - 145) के उत्तर दीजिए।

साक्ष्य (प्रमाण) आधारित एकीकृत योग में प्रयोजन अनुकूल चिकित्सा पर बल दिया जाता है। स्वास्थ्य देखरेख विशेषज्ञ और योग शिक्षक (अनुदेशक) प्रत्येक प्रतिभागी के निमित्त विशेष योगाभ्यास नियत करते हैं क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति विशिष्ट होता है। इसमें शारीरिक परिसीमाओं से ग्रसित व्यक्तियों के लिए मुद्राओं का समायोजन; तनाव और दुश्चिंता कम करने के लिए श्वसन विधियों अथवा भावनात्मक स्वस्थता में सुधार के लिए अवधान (सतर्कता) शामिल हो सकता है। उपचार को व्यक्तिनिष्ठ बनाकर साक्ष्य-आधारित योग के फलस्वरूप योग किसी भी व्यक्ति के लिए सुलभ और लाभकारी हो जाता है। चिकित्सक, मनोचिकित्सक, शारीरिक उपचार-प्रदाता, और योग अनुदेशक एकीकृत योग कार्यक्रम निर्माण करने के लिए आपस में सहयोग व समन्वय स्थापित करते हैं। इस बहु-विषयी साझेदारी में योग को संपूर्ण उपचार कार्यक्रम में एकीकृत किया जाता है और इस क्रम में परंपरागत दवा (औषधि) को समग्र चिकित्सा में संयोजित किया जाता है। प्रमाण आधारित एकीकृत योग के फलस्वरूप रोगियों की देखरेख, और आरोग्यता में टीमवर्क और संप्रेषण के माध्यम से सुधार होता है। स्वास्थ्य देखरेख विशेषज्ञ योग चिकित्सा प्रविधियों का मूल्यांकन कर इसमें सुधार करने का सुझाव देते हैं। रक्तचाप, हृदय-दर, तनाव और मनोदशा परिवर्तन में परिणाम के संकेतक हो सकते हैं। प्रमाण आधारित एकीकृत योग प्रतिफल (परिणाम) को मात्रात्मक रूप में प्रस्तुत करता है ताकि इसकी प्रभाविता में सहयोग मिल सके तथा अभ्यास और शोध कार्य का मार्गदर्शन हो सके। स्वास्थ्य देखरेख करने वाले अध्यवसायी सुव्यवस्थित मूल्यांकन और सतत सुधार के क्षेत्रों की पहचान कर योग हस्तक्षेप (चिकित्सा) की प्रभाविता का प्रबोधन करते हैं। इस विधि से प्रतिभागियों की आरोग्यता को बढ़ावा दिए जाने के साथ-साथ संरक्षा और अभिगम्यता भी सुनिश्चित होती है। शिक्षा और प्रशिक्षण, प्रैक्टिसनर्स (योग चिकित्सकों) के लिए महत्वपूर्ण हैं जिससे कि उन्हें उच्च गुणवत्ता युक्त देखरेख सुविधा प्रदान करने के लिए अपेक्षित ज्ञान और कौशल प्राप्त हो सके। सतत सुधार इस उपागम का मुख्य पहलू है क्योंकि योग चिकित्साकर्मी जारी शोध और प्रतिपुष्टि के आधार पर योग चिकित्सा को परिष्कृत और समुन्नत बनाते हैं।

141. What ensures safety and accessibility in evidenced based integrated yoga ?

- (1) Lack of systematic assessment
- (2) Lack of collaboration among healthcare professionals
- (3) Rigid adherence and continuous improvement
- (4) Systematic assessments and continuous improvement

साक्ष्य आधारित एकीकृत योग में निम्नांकित में से किससे संरक्षा और अभिगम्यता सुनिश्चित होती है ?

- (1) सुव्यवस्थित मूल्यांकन का अभाव
- (2) स्वास्थ्य देखरेख अध्यवसायियों के मध्य सहयोग का अभाव
- (3) कठोर पालन और सतत सुधार
- (4) सुव्यवस्थित मूल्यांकन और सतत सुधार

142. Which of the following professional collaborate to create integrated yoga programs ?

- (1) Yoga instructor only
- (2) Psychiatrist only
- (3) Physical therapist only
- (4) Doctor, psychiatrist and yoga instructor

एकीकृत योग कार्यक्रम के सृजन के लिए निम्नांकित में से कौन से अध्यवसायी सहयोग करते हैं ?

- (1) केवल योग अनुदेशक
- (2) केवल मनोचिकित्सक
- (3) केवल शारीरिक चिकित्सक
- (4) चिकित्सक, मनोचिकित्सक और योग अनुदेशक

143. What is essential for yoga practitioners to deliver high-quality care ?

- (1) Systematic assessments
- (2) Safety and accessibility
- (3) Education and Training
- (4) Development of yoga practices

उच्च-गुणवत्तायुक्त देखरेख सुविधा प्रदान करने के लिए योगाभ्यास करने वालों के लिए क्या महत्वपूर्ण है ?

- (1) सुव्यवस्थित मूल्यांकन
- (2) संरक्षा और अभिगम्यता
- (3) शिक्षा और प्रशिक्षण
- (4) योगाभ्यास का विकास

144. How does evidenced based integrated yoga customize treatments ?

- (1) By following a strict set of postures for everyone
- (2) By not considering individual differences
- (3) By adjusting postures, breathing methods and mindfulness for each participants
- (4) By incorporating only traditional medicine

साक्ष्य आधारित एकीकृत योग में उपचार को कैसे आवश्यकता अनुरूप बनाया जाता है ?

- (1) प्रत्येक व्यक्ति के लिए कठोर मुद्रा समुच्चय का अनुपालन करते हुये
- (2) वैयक्तिक विभेद (अवकल) पर विचार नहीं करना
- (3) प्रत्येक प्रतिभागी के लिए मुद्रा, श्वसन विधियां और सतर्कता को समायोजित करते हुये
- (4) केवल परंपरागत दवा (औषधि) को समाहित करते हुये

145. What is the primary focus of evidence - based integrated yoga ?

- (1) Spiritual enlightenment
- (2) Tailored therapy for individuals
- (3) Group therapy sessions
- (4) Traditional yoga practice only

साक्ष्य (प्रमाण) आधारित एकीकृत योग में मुख्यतः किस चीज पर बल दिया जाता है ?

- (1) आध्यात्मिक ज्ञान
- (2) व्यक्ति के लिए प्रयोजन-अनुकूल चिकित्सा
- (3) सामूहिक चिकित्सा सत्र
- (4) केवल परंपरागत योगाभ्यास

142. Which of the following professional collaborate to create integrated yoga programs ?

- (1) Yoga instructor only
- (2) Psychiatrist only
- (3) Physical therapist only
- (4) Doctor, psychiatrist and yoga instructor

एकीकृत योग कार्यक्रम के सृजन के लिए निम्नांकित में से कौन से अध्यक्षीय सहयोग करते हैं ?

- (1) केवल योग अनुदेशक
- (2) केवल मनोचिकित्सक
- (3) केवल शारीरिक चिकित्सक
- (4) चिकित्सक, मनोचिकित्सक और योग अनुदेशक

143. What is essential for yoga practitioners to deliver high-quality care ?

- (1) Systematic assessments
- (2) Safety and accessibility
- (3) Education and Training
- (4) Development of yoga practices

उच्च-गुणवत्तायुक्त देखरेख सुविधा प्रदान करने के लिए योगाभ्यास करने वालों के लिए क्या महत्वपूर्ण है ?

- (1) सुव्यवस्थित मूल्यांकन
- (2) संरक्षा और अभिगम्यता
- (3) शिक्षा और प्रशिक्षण
- (4) योगाभ्यास का विकास

144. How does evidenced based integrated yoga customize treatments ?

- (1) By following a strict set of postures for everyone
- (2) By not considering individual differences
- (3) By adjusting postures, breathing methods and mindfulness for each participants
- (4) By incorporating only traditional medicine

साक्ष्य आधारित एकीकृत योग में उपचार को कैसे आवश्यकता अनुरूप बनाया जाता है ?

- (1) प्रत्येक व्यक्ति के लिए कठोर मुद्रा समुच्चय का अनुपालन करते हुये
- (2) वैयक्तिक विभेद (अवकल) पर विचार नहीं करना
- (3) प्रत्येक प्रतिभागी के लिए मुद्रा, श्वसन विधियां और सतर्कता को समायोजित करते हुये
- (4) केवल परंपरागत दवा (औषधि) को समाहित करते हुये

145. What is the primary focus of evidence - based integrated yoga ?

- (1) Spiritual enlightenment
- (2) Tailored therapy for individuals
- (3) Group therapy sessions
- (4) Traditional yoga practice only

साक्ष्य (प्रमाण) आधारित एकीकृत योग में मुख्यतः किस चीज पर बल दिया जाता है ?

- (1) आध्यात्मिक ज्ञान
- (2) व्यक्ति के लिए प्रयोजन-अनुकूल चिकित्सा
- (3) सामूहिक चिकित्सा सत्र
- (4) केवल परंपरागत योगाभ्यास

Read the following passage carefully and answer the questions (146 - 150) :

Various yogic practices are confined in an holistic system aimed at the overall development of personality. Whose first part 'YAMA' refers to organizing social persona and inculcation of righteous conduct. YAMA has five constituents viz Ahimsa (Non-violence), Satya (truth), Āsteya (non-stealing), Brahmcharya (Celibacy) and Aparigrah (Non-possession). Non-violence is the practice aimed at extension of the self. This facilitates the flowering of the spirit of 'Atmavat sarvabhuteshu'. By practicing Satya (truth), we overcome the unsavoury inclination of moving from falsehood or malicious conduct. Āsteya motivates us to lead life with honesty. The practice of celibacy teaches us how to conduct with the persons of opposite sex in a dignified manner. Along side, this keeps us apart from illicit, illegitimate lascivious, and indecorous conduct. Aparigrah teaches us as to how to make economic use of resources available. This insulates us from disproportionate storage of wealth. Also leading to freedom from the evil traits like being unscrupulous and dishonest. Thus, YAMA enables one to be socially matured and authentic (reliable). These apart, the practice of various segments of yama to be the potent means of promotion and enrichment of moral values among man. In the current scenario, there is an urgent need for imparting instruction of these yogic practices among the school children who are still in the early stages of their life. Along side, familiarization of the students pursuing professional studies with these yama practices can go a long way in establishing human values.

निम्नलिखित गद्यांश को ध्यानपूर्वक पढ़ें और प्र. सं. (146 - 150) तक का सही उत्तर दें।

योग के विभिन्न अभ्यास व्यक्तित्व के समग्र विकास की एक समग्र प्रणाली है। जिसका प्रथम अंग यम सामाजिक व्यक्तित्व को सुगठित करने और सद्व्यवहार की बात बताता है। यम के भी पाँच अंग हैं - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। अहिंसा आत्मविस्तार की साधना है। इससे 'आत्मवत् सर्वभूतेषु' की भावना का विकास होता है। सत्य के अभ्यास से झूठ जैसे कपट व्यवहार से हम बाहर आते हैं। अस्तेय हमें ईमानदारी का जीवन जीने की प्रेरणा देता है। ब्रह्मचर्य विपरीत लिंग के साथ मर्यादित आचरण की शिक्षा देता है। साथ ही व्याभिचार से दूर करता है। अपरिग्रह से हम आवश्यकतानुसार साधन सामग्री का सदुपयोग सीखते हैं। अतिसंग्रह रूपी दोष से भी बचते हैं। साथ ही बेईमानी जैसे दोष से मुक्ति पाते हैं। इस प्रकार यम एक व्यक्ति को सामाजिक रूप से परिपक्व और प्रामाणिक बनाता है। इसके अलावा यम के विभिन्न अंगों का अभ्यास मानव के नैतिक मूल्य के संवर्धन का सशक्त साधन है। आज मूल्यों को विद्यार्थी के बाल जीवन में शामिल करने के लिए योग के इन अभ्यासों की शिक्षा एक अनिवार्य आवश्यकता है। साथ ही व्यावसायिक शिक्षा के विद्यार्थियों को भी यम अभ्यासों से अवगत कराया जाना मानव मूल्य की स्थापना में सहायक हो सकता है।

146. The development of the spirit of 'Atmavat Sarvabhuteshu' is possible through :

- (1) the practice of Non-violence
- (2) right conduct
- (3) the observance of Āsteya (non-stealth)
- (4) By Non-possession (Aparigrah)

'आत्मवत् सर्वभूतेषु' की भावना का विकास सभावित है :

- (1) अहिंसा के अभ्यास से
- (2) सत्य के आचरण से
- (3) अस्तेय के पालन से
- (4) अपरिग्रह से

47. Knowledge of social conduct is possible through :

- (1) Yama (2) Niyama (3) Āsana (4) Pranāyam
सामाजिक सद्व्यवहार का ज्ञान संभव है :
~~(1)~~ यम से ~~(2)~~ नियम से (3) आसन से (4) प्राणायाम से

48. We learn optimal and judicious use of resources as per our needs :

- (1) Through the practice of Āsteya
(2) Through the practice of Aparigraha non-possession
(3) Through the practice of Brahmacharya (celibacy)
(4) Through regular practice of Asanas

हम आवश्यकतानुसार साधनों का सदुपयोग सीखते हैं :

- (1) अस्तेय के अभ्यास से
~~(2)~~ अपरिग्रह के अभ्यास से
(3) ब्रह्मचर्य के अभ्यास से
(4) नियमित आसन के अभ्यास से

49. The potent means of the promotion (enrichment) of moral values is :

- (1) The practice of Āsanās
(2) The practice of Niyamas
(3) The practice of the parts (segments) of yama
(4) The practice of withdrawal

नैतिक मूल्य के संवर्धन का सशक्त माध्यम है :

- (1) आसनों का अभ्यास
(2) नियमों का अभ्यास
~~(3)~~ यम के अंगों का अभ्यास
(4) प्रत्याहार का अभ्यास

150. Which of the following is helpful in overcoming deceitful (malicious) conduct ?

- (1) Regular practice of pranayam (2) Through the practice of truth
(3) Through the practice of purity (4) Through the practice of tapa (penance)

कपटपूर्ण व्यवहार से बाहर आने में सहायक है :

- (1) नियमित प्राणायाम का अभ्यास
~~(2)~~ सत्य के अभ्यास से
(3) पवित्रता के अभ्यास से (4) तप के अभ्यास से

- o O o -

7. Knowledge of social conduct is possible through :

(1) Yama

(2) Niyama

(3) Āsana

(4) Pranāyam

सामाजिक सद्व्यवहार का ज्ञान संभव है :

~~(1)~~ यम से

~~(2)~~ नियम से

(3) आसन से

(4) प्राणायाम से

8. We learn optimal and judicious use of resources as per our needs :

(1) Through the practice of Āsteya

(2) Through the practice of Aparigraha non-possession

(3) Through the practice of Brahmacharya (celibacy)

(4) Through regular practice of Asanas

हम आवश्यकतानुसार साधनों का सदुपयोग सीखते हैं :

(1) अस्तेय के अभ्यास से

~~(2)~~ अपरिग्रह के अभ्यास से

(3) ब्रह्मचर्य के अभ्यास से

(4) नियमित आसन के अभ्यास से

9. The potent means of the promotion (enrichment) of moral values is :

(1) The practice of Āsanas

(2) The practice of Niyamas

(3) The practice of the parts (segments) of yama

(4) The practice of withdrawal

नैतिक मूल्य के संवर्धन का सशक्त माध्यम है :

(1) आसनों का अभ्यास

(2) नियमों का अभ्यास

~~(3)~~ यम के अंगों का अभ्यास

(4) प्रत्याहार का अभ्यास

150. Which of the following is helpful in overcoming deceitful (malicious) conduct ?

(1) Regular practice of pranayam

(2) Through the practice of truth

(3) Through the practice of purity

(4) Through the practice of tapa (penance)

कपटपूर्ण व्यवहार से बाहर आने में सहायक है :

(1) नियमित प्राणायाम का अभ्यास

~~(2)~~ सत्य के अभ्यास से

(3) पवित्रता के अभ्यास से

(4) तप के अभ्यास से

-oOo-