

Roll No.

Total No. of Questions : 100] [Total No. of Printed Pages : 32

D-3, D-4

190031, 190041

B.A./B.B.A./B.C.A. (First Year)

(Reg./Pvt./Suppl.) (NEP) (Main) 2024-25

(Affiliated Colleges) Examination, 2025

FOUNDATION COURSE

Paper II

Part A : Environmental Education

Part B : Yoga and Meditation

Time : 2 Hours]

[Maximum Marks : 100

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। कोई नकारात्मक अंक नहीं है। ओ.एम.आर. पर छपे निर्देशों का सख्ती से पालन करें। दिए गए विकल्पों में से उत्तर पत्रक पर सही विकल्प को काला/नीला करें।

All questions are compulsory. No negative marking. Instructions printed on the OMR should be followed strictly. Darken the correct option on the answer sheet out of the given options.

N-D-3, D-4

1

P.T.O.

Part A

Environmental Education

1. 'पारिस्थितिकी तन्त्र', शब्द का प्रयोग सर्वप्रथम किसने किया था ?
(A) ए.जी. टान्सले ✓ (B) पार्क
(C) पी. हैगेट (D) ओडम
Who first used the word 'Ecosystem' ?
(A) A.G. Tansley (B) Park
(C) P. Hagget (D) Odum
2. 'इकोलाजी' शब्द का सर्वप्रथम प्रयोग किसने किया ?
(A) ई वार्मिंग (B) ओडम
(C) अर्न्स्ट हेकल ✓ (D) क्लीमेन्ट
Who first used the word 'Ecology' ?
(A) E. Warming (B) Odum
(C) Ernst Haeckel (D) Clements
3. पारिस्थितिकी तन्त्र की खाद्य शृंखला में मानव है :
(A) उपभोक्ता (B) उत्पादक
(C) द्वितीय उपभोक्ता ✓ (D) अपघटनकर्ता
Humans are.....in the food chain of the ecosystem.
(A) Consumers (B) Producers
(C) Secondary Consumers (D) Decomposers
4. पृथ्वी शिखर सम्मेलन किस वर्ष हुआ था ?
(A) 2002 (B) 1992 ✓
(C) 1998 (D) 1990

N-D-3, D-4

2

In which year did the Earth Summit held ?

- (A) 2002 (B) 1992
(C) 1998 (D) 1990

5. निम्नलिखित में से कौनसी ग्रीन हाउस गैस है ?

- (A) O₂ (B) CO₂ ✓
(C) H₂ (D) CH₄

Which of the following is a green house gas ?

- (A) O₂ (B) CO₂
(C) H₂ (D) CH₄

6. वन्य जीव संरक्षण अधिनियम पारित हुआ :

- (A) 1952 में (B) 1962 में
(C) 1972 में (D) 2000 में

Wildlife Protection Act passed in :

- (A) 1952 (B) 1962
(C) 1972 ✓ (D) 2000

7. ओजोन दिवस मनाया जाता है :

- (A) 16 अक्टूबर को (B) 16 सितम्बर को
(C) 16 मई को (D) 16 जून को

Ozone day is celebrated on :

- (A) 16 October (B) 16 September ✓
(C) 16 May (D) 16 June

N-D-3, D-4

3

P.T.O.

8. वन संरक्षण कानून संशोधित किया गया :

- (A) 1888 में (B) 1788 में
(C) 1988 में ✓ (D) 1688 में

Forest Conservation Act is amended in :

- (A) 1888 (B) 1788
(C) 1988 (D) 1688

9. मृदा प्रदूषण होता है :

- (A) हवा से (B) अम्लीय वर्षा से ✓
(C) जल से (D) धूल से

Soil pollution is caused by :

- (A) Air (B) Acid rain
(C) Water (D) Dust

10. केवलादेव राष्ट्रीय उद्यान स्थित है :

- (A) यू.पी. में (B) हरियाणा में
(C) राजस्थान में ✓ (D) म.प्र. में

Keoladeo National Park is situated in :

- (A) U.P. (B) Haryana
(C) Rajasthan (D) M.P.

11. डिट्रीवोरस जाने जाते हैं :

- (A) उत्पादक (B) उपभोक्ता
(C) अपघटनकर्ता ✓ (D) द्वितीयक उपभोक्ता

Detrivores are known as :

- (A) Producers (B) Consumers
(C) Decomposers (D) Secondary Consumers

N-D-3, D-4

4

12. शैवाल एवं कवक का कम्बिनेशन पाया जाता है :
(A) लाइकेन में ✓ (B) ब्रायोफाइट्स में
(C) कवक में (D) शैवाल में
Algae and fungi combination is found in :
(A) Lichens (B) Bryophytes
(C) Fungi (D) Algae

13. ध्वनि की तीव्रता की इकाई है :
(A) डेसीमल (B) ग्राम
(C) डेसीबल ✓ (D) सेण्टीमीटर
Unit of measurement of sound intensity is :
(A) Decimal (B) Gram
(C) Decibel (D) Centimetre

14. विश्व में जैवविविधता के कितने हॉटस्पॉट हैं ?
(A) 34 (B) 36 ✓
(C) 35 (D) 40
How many biodiversity hotspots exist in the world ?
(A) 34 (B) 36
(C) 35 (D) 40

15. विश्व पर्यावरण दिवस मनाया जाता है :
(A) 6 जून को (B) 8 जून को
(C) 5 जून को ✓ (D) 5 जुलाई को
World Environmental Day is celebrated on :
(A) 6th June (B) 8th June
(C) 5th June (D) 5th July

N-D-3, D-4

5

P.T.O.

16. कौनसी क्रिया जल स्तर को कम कर सकती है ?
(A) अतिचारण
(B) भूमिगत जल का अतिदोहन ✓
(C) मृदा क्षरण
(D) प्रदूषण
Which activity can tend to lower the water table ?
(A) Overgrazing
(B) Overextraction of groundwater
(C) Soil erosion
(D) Pollution

17. 3R सिद्धान्त का सही क्रम क्या है ?
(A) रिड्यूस, रियूज, रिसाइकिल ✓
(B) रियूज, रिड्यूस, रिसाइकिल
(C) रिसाइकिल, रियूज, रिड्यूस
(D) रिकवर, रियूज, रिड्यूस
What is the correct order of the 3R principle ?
(A) Reduce, Reuse, Recycle
(B) Reuse, Reduce, Recycle
(C) Recycle, Reuse, Reduce
(D) Recover, Reuse, Reduce

18. विकिरण हानिकारक क्यों हैं ?
(A) विकिरण एनीमिया उत्पन्न करते हैं
(B) विकिरण स्किन कैंसर करते हैं
(C) विकिरण शरीर के ऊतकों को परिवर्तित करते हैं ✓
(D) फेफड़े का कैंसर उत्पन्न करता है

N-D-3, D-4

6

Why are radiations harmful ?

- (A) Radiations cause anemia
- (B) Radiations lead to skin cancer
- (C) Radiations change body tissue
- (D) Cause lung cancer

19. वायुमण्डल का तापक्रम निर्धारित करती है :

- (A) CO₂ ✓
- (B) O₂
- (C) H₂
- (D) N₂

Atmospheric temperature is maintained by :

- (A) CO₂
- (B) O₂
- (C) H₂
- (D) N₂

20. वायुमण्डल का द्वितीयक प्रदूषक है :

- (A) CO₂
- (B) ओजोन ✓
- (C) H₂
- (D) SO₂

Secondary pollutant in the atmosphere is :

- (A) CO₂
- (B) Ozone
- (C) H₂
- (D) SO₂

21. पारिस्थितिकी तन्त्र निर्मित होता है :

- (A) जैविक घटकों से
- (B) अजैविक घटकों से
- (C) दोनों जैविक एवं अजैविक घटकों से ✓
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

N-D-3, D-4

7

P.T.O.

Ecosystem consists of :

- (A) Biotic components only
- (B) Abiotic components only
- ✓(C) Both biotic and abiotic components
- (D) None of the above

22. कौनसा संगठन जैव विविधता से सम्बन्धित है ?

- (A) IUCN ✓
- (B) IUMS
- (C) SCOPE
- (D) IMUS

Which organization is concerned with Biodiversity ?

- (A) IUCN
- (B) IUMS
- (C) SCOPE
- (D) IMUS

23. थार किस पारिस्थितिकी तन्त्र का उदाहरण है ?

- (A) वन
- (B) मरुस्थल ✓
- (C) जलीय
- (D) अन्तरिक्ष

Thar is an example of which type of ecosystem ?

- (A) Forest
- (B) Desert
- (C) Aquatic
- (D) Space

24. निम्नांकित में से कौनसा गैर-परम्परागत ऊर्जा स्रोत है ?

- (A) कोयला
- (B) पवन ✓
- (C) पेट्रोलियम
- (D) तेल

Which of the following is a non-traditional source of Energy ?

- (A) Coal
- (B) Wind
- (C) Petroleum
- (D) Oil

N-D-3, D-4

8

25. ध्वनि प्रदूषण को मापा जाता है :

- (A) ओह्म में (B) जूल में
(C) डेसीबल में ✓ (D) डेसीमल में

Noise pollution is measured in :

- (A) Ohm (B) Joule
(C) Decibel (D) Decimal

26. किस पारिस्थितिकी तन्त्र की प्राथमिक उत्पादकता सबसे अधिक है ?

- (A) तालाब पारिस्थितिकी तन्त्र (B) झील पारिस्थितिकी तन्त्र
(C) वन पारिस्थितिकी तन्त्र (D) मरुस्थल

Which ecosystem has the highest primary productivity ?

- (A) Pond Ecosystem (B) Lake Ecosystem
(C) Forest Ecosystem ✓ (D) Desert

27. भोपाल गैस त्रासदी किस गैस के रिसाव के कारण हुई थी ?

- (A) मिथाइल आइसोसायनेट ✓ (B) सोडियम मोनो-ऑक्साइड
(C) मिथेन (D) कार्बन मोनो-ऑक्साइड

Bhopal Gas Tragedy was caused due to leakage of :

- (A) Methyl Isocyanate (B) Sodium Mono-oxide
(C) Methane (D) Carbon Mono-oxide

28. CFC का उपयोग होता है :

- (A) A.C. में (B) रेफ्रिजरेटर्स में ✓
(C) परफ्यूम में (D) पेट्रोल में

C.F.C. is used in :

- (A) A.C. (B) Refrigerators
(C) Perfumes (D) Petrol

29. किसी वन पारिस्थितिकी तन्त्र में संख्या का पिरामिड होगा :

- (A) सीधा (B) उल्टा ✓
(C) रैखिक (D) दोनों (A) और (B)

The pyramid of number in a forest ecosystem will be :

- (A) Upright (B) Inverted
(C) Linear (D) Both (A) and (B)

30. सर्वाधिक उर्वरता वाला जल पाया जाता है :

- (A) नदी में (B) समुद्र में
(C) ज्वार/नदमुख में ✓ (D) तालाब में

The maximum fertile water is found in :

- (A) River (B) Sea
(C) Estuary (D) Pond

31. जल का सर्वाधिक उपयोग होता है :

- (A) मत्स्य संवर्धन में (B) सिंचाई में ✓
(C) उद्योगों में (D) घरेलू उपयोग में

Maximum water is used in :

- (A) Fish Culture (B) Irrigation
(C) Industries (D) Domestic Work

32. राष्ट्रीय जीवाश्म उद्यान स्थित है :

- (A) डिंडोरी में ✓ (B) जबलपुर में
(C) भोपाल में (D) सतना में

National Fossil Park is situated in :

- (A) Dindori (B) Jabalpur
(C) Bhopal (D) Satna

33. भारत का टाइगर स्टेट है :

- (A) उ.प्र. (B) म.प्र. ✓
(C) बिहार (D) राजस्थान

Tiger State of India is :

- (A) U.P. (B) M.P.
(C) Bihar (D) Rajasthan

34. मरुस्थल ऐसे क्षेत्र होते हैं जहाँ वर्षा होती है :

- (A) 16 सेमी. (B) 15 सेमी. से कम ✓
(C) 20 सेमी. (D) 25 सेमी.

Desert areas are having rainfall :

- (A) 16 cm (B) less than 15 cm
(C) 20 cm (D) 25 cm

35. वायुमण्डल में किस गैस का प्रतिशत सबसे अधिक है ?

- (A) ऑक्सीजन (B) ओजोन
(C) नाइट्रोजन ✓ (D) कार्बन डाइऑक्साइड

Which gas has maximum percentage in atmosphere ?

- (A) Oxygen (B) Ozone
(C) Nitrogen (D) CO₂

N-D-3, D-4

11

P.T.O.

36. बिजली निर्माण में सबसे कम प्रदूषण होता है :

- (A) सोलर ऊर्जा द्वारा ✓ (B) तेल द्वारा
(C) कोयला द्वारा (D) पेट्रोल द्वारा

Least pollution is caused in power generation by :

- (A) Solar Energy (B) Oil
(C) Coal (D) Petrol

37. सरदार सरोवर बाँध किस नदी पर बना है ?

- (A) गंगा (B) नर्मदा ✓
(C) चम्बल (D) कृष्णा

Sardar-Sarovar Dam is built on the river :

- (A) Ganga (B) Narmada
(C) Chambal (D) Krishna

38. पृथ्वी सम्मेलन किसने आयोजित की थी ?

- (A) UNCED ✓ (B) WHO
(C) UNESCO (D) WWF

The Earth Summit was organised by :

- (A) UNCED (B) WHO
(C) UNESCO (D) WWF

39. विश्व का बायोमास ऊर्जा का सर्वाधिक क्षमता वाला संसाधन क्या है ?

- (A) जन्तु अपशिष्ट
(B) चीनी उद्योग का फाइबर अपशिष्ट ✓
(C) औद्योगिक अपशिष्ट
(D) घरेलू अपशिष्ट

N-D-3, D-4

12

What is the world's largest potential source of biomass energy ?

- (A) Animal waste
- (B) Fibrous waste of the sugar industry
- (C) Industrial waste
- (D) Domestic waste

40. मानव की कौनसी क्रिया वायुमण्डल में उपस्थित ऑक्सीजन के स्तर को कम करती है ?

- (A) वन उन्मूलन ✓
- (B) माइनिंग (खनन)
- (C) जन्तुओं का शिकार
- (D) वायु प्रदूषण

Which human activity can decrease the oxygen level present in the atmosphere ?

- (A) Deforestation
- (B) Mining
- (C) Animal hunting
- (D) Air Pollution

41. ताजमहल का पीलापन प्रभाव है :

- (A) ओजोन क्षय का
- (B) अम्लीय वर्षा का ✓
- (C) CO₂ का
- (D) NO₂ का

The yellowness of the Taj Mahal is an effect of :

- (A) Ozone depletion
- (B) Acid rain
- (C) CO₂
- (D) NO₂

N-D-3, D-4

13

P.T.O.

42. सोलर सैल किस ऊर्जा को विद्युत ऊर्जा में परिवर्तित करता है ?

- (A) रासायनिक ऊर्जा को
- (B) चुंबकीय ऊर्जा को
- (C) सोलर ऊर्जा को ✓
- (D) पवन ऊर्जा को

The solar cell converts which energy into electrical energy ?

- (A) Chemical energy
- (B) Magnetic energy
- (C) Solar energy
- (D) Wind energy

43. निम्नांकित में से कौनसा नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत है ?

- (A) पवन ✓
- (B) कोयला
- (C) यूरेनियम
- (D) पेट्रोल

Which of the following is a renewable source of energy ?

- (A) Wind
- (B) Coal
- (C) Uranium
- (D) Petrol

44. निम्नांकित में से कौनसा बायोडिग्रेडेबिल अपशिष्ट कहलाता है ?

- (A) प्लास्टिक
- (B) अंडा सैल ✓
- (C) ग्लास
- (D) धातु

Which of the following is said to be a biodegradable waste ?

- (A) Plastics
- (B) Egg Cell
- (C) Glasses
- (D) Metal

N-D-3, D-4

14

45. निम्नांकित में से किसकी सर्वाधिक गति होती है ?
(A) प्रकाश ✓ (B) हवा
(C) ध्वनि (D) इनमें से कोई नहीं
Which of the following has a maximum speed ?
(A) Light (B) Air
(C) Sound (D) None of these

46. ओजोन स्तर पाया जाता है :
(A) मीजोस्फीयर में (B) स्ट्रेटोस्फीयर में ✓
(C) थर्मोस्फीयर में (D) मिडिल स्फीयर में
The ozone layer is present in :
(A) Mesosphere (B) Stratosphere
(C) Thermosphere (D) Middle sphere

47. सोलर सिस्टम का सर्वाधिक गर्म ग्रह है :
(A) वीनस ✓ (B) मरकरी
(C) यूरेनस (D) जुपीटर
The hottest planet of the solar system is :
(A) Venus (B) Mercury
(C) Uranus (D) Jupiter

48. वन्य जीव सप्ताह मनाया जाता है :
(A) 15 अक्टूबर से 21 अक्टूबर
(B) 2 अक्टूबर से 8 अक्टूबर ✓
(C) 14 जून से 20 जून
(D) 10 जुलाई से 17 जुलाई

N-D-3, D-4

15

P.T.O.

Wildlife week is celebrated from :

- (A) 15th Oct. to 21st Oct.
(B) 2nd Oct. to 8th Oct.
(C) 14th June to 20th June
(D) 10th July to 17th July

49. सी.एन.जी. होती है :
(A) सामान्य प्राकृतिक गैस (B) कम्प्रेस्ड प्राकृतिक गैस ✓
(C) प्रमाणित राष्ट्रीय गैस (D) LPG गैस
CNG stands for :
(A) Common Natural Gas (B) Compressed Natural Gas
(C) Certified Natural Gas (D) LPG Gas

50. भारत का प्रथम राष्ट्रीय उद्यान है :
(A) गिर राष्ट्रीय उद्यान ✓
(B) कान्हा राष्ट्रीय उद्यान
(C) जिम कार्बेट राष्ट्रीय उद्यान ✓
(D) माधव राष्ट्रीय उद्यान
First National Park of India is :
(A) Gir National Park
(B) Kanha National Park
(C) Jim Corbett National Park
(D) Madhav National Park

N-D-3, D-4

16

Part B
Yoga and Meditation

1. महर्षि पतंजलि किसके अवतार माने गये हैं ?
(A) शेषनाग ✓ (B) विष्णु
(C) नारद (D) शिव

Whose incarnation is Maharishi Patanjali considered ?

- (A) Sheshnag (B) Vishnu
(C) Narad (D) Shiva

2. किस ग्रंथ में षट्कर्म का वर्णन है ?

- (A) भागवत् (B) रामायण
(C) घेरण्ड संहिता ✓ (D) योगसूत्र

Which text describes shat-karmas ?

- (A) Bhagvat (B) Ramayan
(C) Gherand Sanhita (D) Yogasutra

3. नियमित योगाभ्यास से :

- (A) आत्मविश्वास में वृद्धि होती है
(B) मानसिक शांति मिलती है
(C) मानवीय मूल्यों का विकास होता है
(D) उपर्युक्त सभी ✓

By regular Yoga practice there is :

- (A) Confidence boost
(B) Mental peace
(C) Development of human values
(D) All of the above

4. योग: कर्मसु:..... ।

- (A) चलम् (B) निश्चलम्
(C) कौशलम् ✓ (D) फलम्

Yogah Karmasu.....

- (A) Chalam (B) Nischalam
(C) Kaushalam (D) Phalam

5. योगसूत्र के अनुसार योग की परिभाषा है :

- (A) योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ✓ (B) योगः समाधि
(C) योगः कर्मसु कौशलम् (D) इनमें से कोई नहीं

According to Yogasutra Yoga definition is :

- (A) Yogacchittavriti Nirodha
(B) Yogah Samadhi
(C) Yogah Karmasu Kaushalam
(D) None of the above

6. 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति किस शब्द से हुई है ?

- (A) युग (B) युज ✓
(C) दृश (D) तदा

The word "Yoga" has been derived from which word ?

- (A) Yug (B) Yuj
(C) Drish (D) Tada

7. योग का उद्देश्य है :

- (A) विवेक ज्ञान (B) सिद्धियाँ
(C) कैवल्य ✓ (D) सुदृढ़ माँसपेशियाँ

Objective of Yoga is :

- (A) Vivek Gyan (B) Siddhiyan
(C) Kaivalya (D) Strong muscles

8. सांख्य दर्शन के रचयिता हैं :

- (A) महर्षि पतंजलि (B) कपिल मुनि ✓
(C) महर्षि गौतम (D) महर्षि वेदव्यास

The creator of Sankhya Darshan is :

- (A) Maharishi Patanjali (B) Kapil Muni
(C) Maharishi Gautam (D) Maharishi Ved Vyasa

9. योगनिद्रा का उद्देश्य है :

- (A) मानसिक शांति (B) शारीरिक शांति
(C) तनाव मुक्ति (D) ये सभी ✓

Objective of the Yoga Nidra is :

- (A) Mental peace (B) Physical peace
(C) Stress free (D) All of these

10. हठ योग का आधार है :

- (A) कुंडलिनी (B) संयम
(C) यम, नियम ✓ (D) विवेक ज्ञान

The base of Hath Yoga is :

- (A) Kundalini (B) Sanyam
(C) Yam, Niyam (D) Vivek Gyan

11. माता पार्वती को योग की शिक्षा किसने दी ?

- (A) कृष्ण (B) शिव ✓
(C) गणेश (D) अर्जुन

Who taught Yoga Shiksha to mother Parvati ?

- (A) Krishna (B) Shiva
(C) Ganesh (D) Arjun

12. सभी प्रकार की योग पद्धतियों का राजा कहलाता है :

- (A) ज्ञान योग (B) भक्ति योग
(C) राज योग ✓ (D) कर्म योग

The king of all the Yoga methods is known as :

- (A) Gyan Yoga (B) Bhakti Yoga
(C) Raj Yoga (D) Karma Yoga

13. पतंजलि के अनुसार आसन का लाभ है :

- (A) द्वन्द्व नष्ट करना (B) स्वास्थ्य प्राप्त करना ✓
(C) दुःख दूर करना (D) धन प्राप्त करना

The benefit of Asana according to Patanjali is :

- (A) To eradicate dvandva (B) To get health
(C) To avoid Dukh (D) To get wealth

14. प्रमाण क्या है ?

- (A) चित्तभूमि (B) चित्तवृत्ति ✓
(C) क्लेश (D) अन्तराय

What is Praman ?

- (A) Chitta Bhumi (B) Chittavriti
(C) Klesh (D) Antaraya

15. घेरण्ड संहिता में कितने उपदेश बताये गये हैं ?

- (A) पाँच (B) आठ
(C) चार (D) सात ✓

How many lesson's (Upadeshas) are there in Ghernad Samhita ?

- (A) Five (B) Eight
(C) Four (D) Seven

N-D-3, D-4

21

P.T.O.

16. हठयोग में 'ठ' का अर्थ है :

- (A) सूर्य (B) चन्द्र ✓
(C) पिंगला (D) ये सभी

Meaning of "Tha" in Hathyoga is :

- (A) Sun (B) Moon
(C) Pingla (D) All of these

17. ध्यानात्मक आसन है :

- (A) सिद्धासन ✓ (B) कर्णपीडासन
(C) मकरासन (D) सुप्तवज्रासन

Meditative posture is :

- (A) Siddhasana (B) Karnapidasana
(C) Makarasana (D) Suptavajarasana

18. ध्यान में साधक के चित्त की अवस्था होती है :

- (A) मूढ़ (B) विक्षिप्त
(C) एकाग्र ✓ (D) क्षिप्त

The stage of Chitta of Sadhak in Dhyana is :

- (A) Moudh (B) Vikshipta
(C) Ekagra (D) Kshipta

N-D-3, D-4

22

19. योग सूत्र के प्रथम पाद में सूत्रों की संख्या है :

- (A) 51 ✓ (B) 55
(C) 34 (D) 50

The number of Sutras in first lesson of Yoga Sutra is :

- (A) 51 (B) 55
(C) 34 (D) 50

20. योग का जन्मदाता देश कौनसा है ?

- (A) नेपाल (B) भारत ✓
(C) श्रीलंका (D) जापान

Which country is originator of Yoga ?

- (A) Nepal (B) India
(C) Sri Lanka (D) Japan

21. योग में किसे पूर्ण व्यायाम कहा गया है ?

- (A) प्राणायाम (B) सूर्यनमस्कार ✓
(C) धनुरासन (D) शवासन

Which is known as complete exercise in Yoga ?

- (A) Pranayama (B) Suryanamaskar
(C) Dhanurasana (D) Shawasana

22. शरीर की ऊँचाई बढ़ाने के लिये सबसे लाभदायक आसन है :

- (A) ताड़ासन (B) भुजंगासन
(C) पद्मासन (D) त्रिकोणासन ✓

Which Asana is beneficial to increase height of body ?

- (A) Tadasana (B) Bhujangasana
(C) Padmasana (D) Trikonasana

23. कौनसी क्रिया E.N.T. विशेषज्ञ जानी जाती है ?

- (A) बस्ति (B) नेति ✓
(C) धौति (D) कपालभाति

Which Kriya is known as E.N.T. specialist ?

- (A) Basti (B) Neti
(C) Dhauti (D) Kapalbhati

24. 'हठयोग प्रदीपिका' में कितने प्रकार के प्राणायाम बताये गये हैं ?

- (A) 10 (B) 8 ✓
(C) 4 (D) 2

How many types of Pranayama are there in 'Hathyog Pradipika' ?

- (A) 10 (B) 8
(C) 4 (D) 2

25. भक्ति योग का अंग है :

- (A) जप (B) मंत्र
(C) भजन (D) ये सभी ✓

The part of Bhakti Yoga is :

- (A) Jap (B) Mantra
(C) Bhajan (D) All of these

26. प्राणायाम अभ्यास के लिये उपयुक्त समय है :

- (A) प्रातःकाल ✓ (B) रात्रि
(C) भोजनोपरान्त (D) कभी भी

Perfect time of Pranayam practice is :

- (A) Early morning (B) Night
(C) After meal (D) Any time

27. कुंभक का अर्थ है :

- (A) श्वास लेना (B) श्वास रोकना ✓
(C) श्वास छोड़ना (D) ये सभी

Meaning of Kumbhak is :

- (A) Inhalation (B) Retention
(C) Exhalation (D) All of these

28. योग का संबंध हिन्दू धर्म से है :

- (A) योग की गलत धारणा (B) सही धारणा ✓
(C) दोनों (A) और (B) (D) इनमें से कोई नहीं

Yoga is related to Hindu religion as :

- (A) Misconceptions of Yoga (B) Right conceptions
(C) Both (A) and (B) (D) None of these

29. वेदांत को जाना जाता है :

- (A) पुराण (B) उपनिषद्
(C) दर्शन (D) दोनों (B) और (C) ✓

Vedanta is known as a :

- (A) Purana (B) Upnishada
(C) Darshana (D) Both (B) and (C)

30. पूरक, कुंभक और रेचक का आदर्श समय अनुपात कितना होता है ?

- (A) 1 : 4 : 2 ✓ (B) 1 : 2 : 2
(C) 2 : 4 : 2 (D) 1 : 1 : 4

What is the ideal time ratio of Puraka, Kumbhaka and Rechaka ?

- (A) 1 : 4 : 2 (B) 1 : 2 : 2
(C) 2 : 4 : 2 (D) 1 : 1 : 4

31. अपानवायु से सम्बन्धित चक्र है :

- (A) कंठ चक्र (B) हृदय चक्र
(C) मूलाधार चक्र ✓ (D) नाभि चक्र

Related Chakra of Apan Vayu is :

- (A) Throat Chakra (B) Heart Chakra
(C) Anus Chakra (D) Naval Chakra

32. धौति क्रिया से शरीर के किस अंग की सफाई होती है ?

- (A) नाक (B) आहार नली
(C) हृदय (D) ये सभी ✓

Dhauthi Kriya is a cleaning process of which body part :

- (A) Nose (B) Food pipe
(C) Heart (D) All of these

33. मुद्रा किसकी द्योतक है ?

- (A) विशेष भाव ✓ (B) अभ्यास
(C) आसन (D) इनमें से कोई नहीं

Which of the following presented is Mudra ?

- (A) Special expression (B) Practice
(C) Asana (D) None of these

34. बन्ध के कितने प्रकार माने गये हैं ?

- (A) 2 (B) 4
(C) 6 (D) 8 ✓

How many types of Bandh are there ?

- (A) 2 (B) 4
(C) 6 (D) 8

35. निम्नलिखित में से कौनसा ध्यान का प्रकार है ?

- (A) पदस्थ ध्यान (B) पिण्डस्थ ध्यान
(C) रूपस्थ ध्यान (D) ये सभी ✓

Which of the following is a type of Dhyana ?

- (A) Padhasth Dhyana (B) Pindasth Dhyana
(C) Rupastha Dhyana (D) All of these

36. भगवद्गीता के रचनाकार हैं :

- (A) वेदव्यास ✓ (B) महर्षि पतंजलि
(C) चरक (D) वाल्मीकि

The creator of Bhagvad Gita is :

- (A) Ved Vyasa (B) Maharishi Patanjali
(C) Charak (D) Valmiki

37. निम्नलिखित में से कौनसा यम का अंग नहीं है ?

- (A) सत्य (B) अस्तेय
(C) तप ✓ (D) अपरिग्रह

Which of the following is not a part of Yama ?

- (A) Satya (B) Astheya
(C) Tapa (D) Aparigrah

38. कंठ प्रदेश का संकुचन किस बंध के दौरान किया जाता है ?

- (A) मूल बंध (B) जालन्धर बंध ✓
(C) उड्डयान बंध (D) जिह्वा बंध

Neck region is made to contract in which 'Bandha' ?

- (A) Mula Bandh (B) Jalandhar Bandh
(C) Uddayan Bandh (D) Jivha Bandh

39. विभागीय प्राणायाम के कितने भाग हैं ?

- (A) एक (B) तीन ✓
(C) दो (D) चार ✓

How many sections of sectional breathing are there ?

- (A) one (B) three
(C) two (D) four

40. अन्तरमौन क्या है ?

- (A) तप ✓ (B) ध्यान
(C) साधना (D) ये सभी ✓

What is Antarmaun ?

- (A) Tapa (B) Dhyana
(C) Sadhana (D) All of these

41. निम्नलिखित में से कौनसी नाड़ी नहीं है ?

- (A) इडा ✓ (B) पिंगला
(C) कुंडलिनी (D) सुषुम्ना

Which of the following is not a Nadi ?

- (A) Ida (B) Pingla
(C) Kundalini (D) Susumna

42. कौनसा जप श्रेष्ठ माना गया है ?

- (A) वाचिक (B) मनसः ✓
(C) उपांशु (D) नित्य जप

Which Japa is best Japa ?

- (A) Vachik (B) Manas
(C) Upanshu (D) Daily Japa

43. मंत्र शब्द में 'त्र' शब्द की उत्पत्ति निम्न में से किस शब्द से हुई है ?

- (A) त्राटक (B) त्रयति
(C) त्रिभुज (D) तंत्र ✓

The word 'Tra' in the Mantra has its origin in which of the following words ?

- (A) Tratak (B) Trayati
(C) Tribhuja (D) Tantra

44. योगी के लिये अपथ्य आहार है :

- (A) गेहूँ व चावल (B) खट्टा व कड़वा ✓
(C) गाय का घी व दूध (D) मूँग की दाल

Apathya diet for Yogi is :

- (A) Wheat and Rice (B) Sour and Bitter
(C) Cow milk and ghee (D) Moongdal

45. प्रणव क्या है ?

- (A) आ कर नाद (B) नाकर नाद
(C) ओमकार नाद ✓ (D) इनमें से कोई नहीं

What is Pranav ?

- (A) Aa kar Naad (B) Na-kar-Naad
(C) Omkar Naad (D) None of these

46. कपालभाति के प्रकार हैं (घेरण्ड संहिता के अनुसार) :

- (A) तीन (B) दो
(C) चार ✓ (D) इनमें से कोई नहीं

Types of Kapalbhati are (according to Gherand Samhita) : <https://www.onlinebu.com>

- (A) three (B) two
(C) four (D) None of these

47. विपश्यना ध्यान पद्धति का वर्णन है :

- (A) जैन दर्शन में (B) बौद्ध दर्शन में ✓
(C) योगसूत्र में (D) सांख्य दर्शन में

Vipasyana meditation method is explained in :

- (A) Jain Darshan (B) Baudha Darshan
(C) Yogasutra (D) Sankhya Darshan