

B-663 (AB)

B. H. Sc./B. Sc. (First Year) Examination, 2022

FOUNDATION COURSE-II

भाग / Part-A : ENVIRONMENTAL EDUCATION

भाग / Part-B : YOGA & MEDITATION (YOGIC SCIENCE)

(परीक्षार्थी द्वारा नीले/काले बाल प्वाइंट पेन द्वारा भरा जाय)

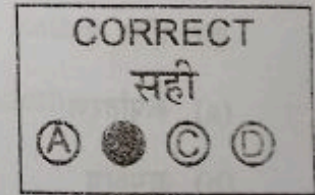
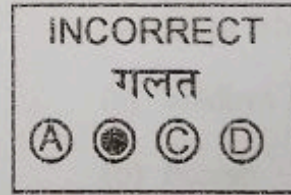
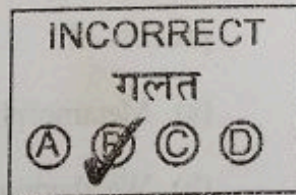
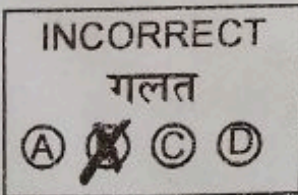
(To be filled up by the candidate by blue/black ball-point pen)

Duration : 1+1=2 hours

Maximum Marks : 50+50=100

महत्त्वपूर्ण निर्देश/Important Instructions

1. प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजित है भाग-A व भाग-B। प्रत्येक भाग के लिये 1 घण्टा समय व 50 अंक निर्धारित हैं।
Question paper divided in two parts Part-A & Part-B. For each part time allowed only one hour and each part is of 50 marks.
2. अपना अनुक्रमांक उत्तर पत्र (ओ एम आर) पर पेन से निर्धारित स्थान पर लिखें।
Write your Roll Number on Answer Sheet (OMR) by pen in the space provided.
3. प्राप्त उत्तर-पत्र को न तो मोड़ें और न ही विकृत करें। दूसरा उत्तर-पत्र नहीं दिया जायेगा।
Answer Sheet should not be folded or mutilated. A second Answer Sheet shall not be provided.
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के वैकल्पिक उत्तर के लिए आपको उत्तर-पत्र (ओ एम आर) की सम्बन्धित पंक्ति के सामने दिये गये वृत्त को पेन से गाढ़ा करना है।
Each question in this Booklet is followed by four alternative answers. For each question, you are to record the correct option on the Answer Sheet (OMR) by darkening the appropriate circle in the corresponding row of the Answer Sheet (OMR), by pen.
5. प्रत्येक प्रश्न के उत्तर के लिए केवल एक ही वृत्त को गाढ़ा करें। एक से अधिक वृत्तों को गाढ़ा करने पर अथवा एक वृत्त को अपूर्ण भरने पर वह उत्तर गलत माना जायेगा।
For each question, darken only one circle on the Answer Sheet. If you darken more than one circle or darken a circle partially, the answer will be treated as incorrect.



6. परीक्षा के उपरान्त उत्तर-पत्र (ओ एम आर) परीक्षा भवन में जमा कर दें।
Deposit the Answer Sheet (OMR) at the end of the Examination.
7. यदि कोई अभ्यर्थी परीक्षा में अनुचित साधनों का प्रयोग करता है, तो वह विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित दंड का/की भागी होगा/होगी।
If a candidate attempts to use any form of unfair means, he/she shall be liable to such punishment as the University may determine and impose on him/her.
8. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं, प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है एवं ऋणात्मक मूल्यांकन नहीं होगा।
All questions are compulsory, each question carries 1 marks and no negative marking.

PART-A: ENVIRONMENTAL EDUCATION

1. निम्न में से कौन सा हिस्सा वायुमंडल का हिस्सा है—
 (a) ट्रोपोस्फियर
 (b) स्ट्रेटोस्फियर
 (c) थर्मोस्फियर
 (d) उपरोक्त सभी
2. ओजोन लेयर में पायी जाती है—
 (a) ट्रोपोस्फियर
 (b) स्ट्रेटोस्फियर
 (c) थर्मोस्फियर
 (d) मीसोस्फियर
3. पृथ्वी की सतह का कितना भाग जल से घिरा होता है—
 (a) 61%
 (b) 66%
 (c) 71%
 (d) 76%
4. अवसादी चट्टानों का निर्माण प्रक्रिया के द्वारा होता है—
 (a) रूपांतरण
 (b) अपक्षय
 (c) निक्षेप
 (d) दोनों (b) एवं (c)
5. जीवमंडल में ऊर्जा का स्रोत है—
 (a) उत्पादक
 (b) अपघटक
1. Which of the following is part of atmosphere :
 (a) Troposphere
 (b) Stratosphere
 (c) Thermosphere
 (d) All of the above
2. Ozone layer is found in :
 (a) Troposphere
 (b) Stratosphere
 (c) Thermosphere
 (d) Mesosphere
3. How much part of earth's surface is covered by water :
 (a) 61%
 (b) 66%
 (c) 71%
 (d) 76%
4. Sedimentary rocks are formed by the process of :
 (a) Metamorphosis
 (b) Weathering
 (c) Deposition
 (d) Both (b) and (c)
5. Source of energy in biosphere is :
 (a) Producers
 (b) Decomposer

[2]

B-663

- (c) सूर्य
 (d) पृथ्वी की ऊष्मा
6. भारत का कितना प्रतिशत भाग मैदानी है—
 (a) 40%
 (b) 43%
 (c) 45%
 (d) 49%
7. निम्न में से कौन सा ताजे पानी का स्रोत नहीं है—
 (a) ग्लेशियर
 (b) भूमिगत जल
 (c) सतह पर जलप्रवाह
 (d) सागर
8. वॉटरमैन ऑफ इंडिया कहलाते हैं—
 (a) बिदेश्वर पाठक
 (b) राजेन्द्र सिंह
 (c) सत्यभामा
 (d) अरुणाचलम
9. दादा धुनीवाले थर्मल पावर प्लांट किस राज्य में है—
 (a) मध्य प्रदेश
 (b) पंजाब
 (c) हरियाणा
 (d) हिमाचल प्रदेश
10. पृथ्वी के अंदर एकत्रित ऊष्मा को कहते हैं—
 (a) ऊष्मा ऊर्जा
- (c) Sun
 (d) Heat of earth
6. What percent of area of India is the plain?
 (a) 40%
 (b) 43%
 (c) 45%
 (d) 49%
7. Which of the following is not a source of fresh water :
 (a) Glacier
 (b) Ground water
 (c) Surface run off
 (d) Ocean
8. is called waterman of India :
 (a) Bindeshwar Pathak
 (b) Rajendra Singh
 (c) Satyabhama
 (d) Arunachalam
9. Dada Dhuniwale thermal power plant is located in which state :
 (a) Madhya Pradesh
 (b) Punjab
 (c) Haryana
 (d) Himachal Pradesh
10. Trapped heat inside the earth is known as :
 (a) Heat energy

[3]

B-663

PTO

- (b) गतिज ऊर्जा
(c) भूतापीय ऊर्जा
(d) धर्मल ऊर्जा
11. किस वर्ष में "सतत् विकास" शब्द संज्ञान में आया है—
(a) 1992
(b) 1978
(c) 1980
(d) 1987
12. संयुक्त राष्ट्र के द्वारा कितने सतत् विकास लक्ष्य निर्धारित किए गए हैं—
(a) 15
(b) 16
(c) 17
(d) 18
13. जहाँ स्वच्छ जल व लवणीय जल मिलते हैं उस बायोम को कहते हैं—
(a) जलीय भूमि
(b) सुहाना
(c) समुद्र
(d) टुंड्रा
14. किस स्थलीय बायोम में सर्वाधिक जैवविविधता है—
(a) टुंड्रा
(b) टैगा
- (b) Kinetic energy
(c) Geothermal energy
(d) Thermal energy
11. In which year the word 'sustainable development' came into existence :
(a) 1992
(b) 1978
(c) 1980
(d) 1987
12. How many sustainable development goals are decided by United Nations :
(a) 15
(b) 16
(c) 17
(d) 18
13. The biome where fresh water and salt water meet is called :
(a) Aquatic land
(b) Estuary
(c) Ocean
(d) Tundra
14. Which terrestrial biome has the most biodiversity :
(a) Tundra
(b) Taiga

- (c) ट्रापिकल रेन फॉरेस्ट
(d) टेम्परेट पर्णपाती वन
15. प्रेयरी क्या है ?
(a) वन
(b) घास के मैदान
(c) समुद्र
(d) कोई नहीं
16. किसी पारिस्थितिकी तंत्र में ऊर्जा का प्रवाह होता है—
(a) एकदिशीय
(b) द्विदिशीय
(c) किसी भी दिशा में
(d) सदैव नीचे की ओर
17. किसी जीवधारी का प्राकृतिक आवास कहलाता है—
(a) बायोम
(b) ताक (निके)
(c) स्वभाव
(d) प्राकृतिक घास
18. पारिस्थितिकी तंत्र के दो घटक हैं—
(a) पौधे व प्राणी
(b) खरपतवार एवं वृक्ष
(c) जैविक एवं अजैविक
(d) सूर्य एवं पौधे
19. पारिस्थितिकी तंत्र में पाए जाते हैं—
(a) उत्पादक
- (c) Tropical rain forest
(d) Temperate deciduous forest
15. What are Prairies?
(a) Forest
(b) Grass land
(c) Sea
(d) None
16. The flow of energy in any ecosystem is :
(a) Unidirectional
(b) Bidirectional
(c) In any direction
(d) Always downwards
17. The natural residence of any organism is called :
(a) Biome
(b) Niche
(c) Habit
(d) Habitat
18. Ecosystem has two components :
(a) Plants and Animals
(b) Weeds and Trees
(c) Biotic and Abiotic
(d) Sun and Plants
19. Ecosystem contains :
(a) Producer

- (b) उपभोक्ता
(c) अपघटक
(d) उपरोक्त सभी
20. इकोसिस्टम शब्द किसने दिया—
(a) ओडम
(b) एर्नेस्ट हॉकेल
(c) टेन्सले
(d) रीटर
21. भारत में जैवविविधता का तप्त स्थल है—
(a) गंगा का मैदान
(b) सुंदरबन
(c) पूर्वी घाट
(d) पश्चिमी घाट
22. प्रजातियों के विलुप्त होने का मुख्य कारण है—
(a) जंगल की आग
(b) शिकार
(c) वास स्थल का विनाश
(d) कोई नहीं
23. स्थलीय जैवविविधता के पास सर्वाधिक होती है—
(a) उत्तरी ध्रुव
(b) दक्षिणी ध्रुव
(c) भूमध्य
(d) जंक रेखा
- (b) Consumer
(c) Decomposer
(d) All of the above
20. Who gave the word Ecosystem :
(a) Odum
(b) Ernest Haeckel
(c) Tansley
(d) Reiter
21. is the hot spot of biodiversity in India :
(a) Gangetic plain
(b) Sunderban
(c) Eastern ghats
(d) Western ghats
22. The major cause of extinction of species is :
(a) Forest fire
(b) Hunting
(c) Habitat destruction
(d) None of these
23. Terrestrial biodiversity is usually greater near the :
(a) North pole
(b) South pole
(c) Equator
(d) Tropic of cancer

24. जैवविविधता शब्द ने दिया—
(a) ओडम
(b) टेन्सले
(c) रोसेन
(d) विल्सन
25. रेड डाटा बुक में प्रजातियों का रिकार्ड होता है—
(a) विलुप्त प्रजातियाँ
(b) स्थानिक प्रजातियाँ
(c) लुप्तप्राय प्रजातियाँ
(d) जंगली प्रजातियाँ
26. एक्स-सिटू संरक्षण का उदाहरण है—
(a) पवित्र उपवन
(b) वन्यजीव अभ्यारण्य
(c) बीज बैंक
(d) राष्ट्रीय उद्यान
27. किसके द्वारा मिनेमाटा रोग होता है—
(a) लेड
(b) कैडमियम
(c) पारा
(d) मैग्नीशियम
28. ओजोन परत में क्षरण का कारण है—
(a) जल वाष्प
(b) आक्सीजन
(c) क्लोरोफ्लोरो कार्बन
(d) कार्बन मोनो आक्साइड
24. Word biodiversity is given by :
(a) Odum
(b) Tansley
(c) Rosen
(d) Wilson
25. Red Data Book keeps the record of :
(a) Extinct species
(b) Endemic species
(c) Endangered species
(d) Wild species
26. is an example of ex-situ conservation :
(a) Sacred groves
(b) Wild life sanctuary
(c) Seed Bank
(d) National Park
27. causes Minamota disease :
(a) Lead
(b) Cadmium
(c) Mercury
(d) Magnesium
28. Cause of ozone layer depletion is :
(a) Water vapour
(b) Oxygen
(c) Chlorofluoro carbon
(d) Carbon mono oxide

29. जल प्रदूषण का मुख्य स्रोत है—

- (a) बहिर्गत जल
- (b) औद्योगिक प्रदूषण
- (c) अम्ल वर्षा
- (d) वर्षा

30. हरित गृह प्रभाव के लिए उत्तरदायी गैस है—

- (a) CO₂
- (b) O₂
- (c) N₂O
- (d) SO₂

31. विश्व पर्यावरण दिवस मनाया जाता है—

- (a) 1 सितंबर
- (b) 5 जून
- (c) 22 मार्च
- (d) 10 दिसंबर

32. केन्द्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की स्थापना कब हुई—

- (a) 1972
- (b) 1974
- (c) 1978
- (d) 1982

33. चिपको आंदोलन के प्रणेता थे—

- (a) मेधा पाटकर
- (b) सुंदरलाल बहुगुणा
- (c) बाबा आमटे
- (d) अरुंधती रॉय

29. Main source of water pollution is :

- (a) Sewage water
- (b) Industrial pollutants
- (c) Acid rain
- (d) Rain

30. Gas responsible for Green House effect is :

- (a) CO₂
- (b) O₂
- (c) N₂O
- (d) SO₂

31. World Environment Day is celebrated on :

- (a) 1 September
- (b) 5 June
- (c) 22 March
- (d) 10 December

32. When did the Central Pollution Control Board founded :

- (a) 1972
- (b) 1974
- (c) 1978
- (d) 1982

33. is the leader of Chipko movement :

- (a) Medha Patkar
- (b) Sundarlal Bahuguna
- (c) Baba Amte
- (d) Arundhati Roy

34. क्योटो प्रोटोकॉल का सम्बन्ध है—

- (a) जलवायु परिवर्तन
- (b) ओजोन परत
- (c) आर्द्र भूमि
- (d) पर्यावरण एवं विकास

35. WWF का पूरा नाम है—

- (a) वर्ल्ड वाइल्डलाइफ फंड
- (b) वर्ल्ड वाइड फंड
- (c) वाइल्ड विज्डम फंड
- (d) कोई नहीं

36. नेशनल इनवायरोन्मेंटल इंजीनियरिंग रिसर्च इंस्टीट्यूट कहाँ स्थित है—

- (a) जबलपुर
- (b) भोपाल
- (c) नागपुर
- (d) इंदौर

37. भारत का पहला राष्ट्रीय उद्यान कौन सा है—

- (a) कार्बेट नेशनल पार्क
- (b) कान्हा नेशनल पार्क
- (c) हेमिस नेशनल पार्क
- (d) काजीरंगा नेशनल पार्क

38. कौन-सा रोग जल प्रदूषण के कारण होता है—

- (a) अस्थमा
- (b) हाई बी.पी.

34. Kyoto protocol is related to :

- (a) Climate change
- (b) Ozone layer
- (c) Wetland
- (d) Environment and Development

35. Full form of WWF is :

- (a) World Wildlife Fund
- (b) World Wide Fund
- (c) Wild Wisdom Fund
- (d) None

36. Where is National Environmental Engineering Research Institute situated :

- (a) Jabalpur
- (b) Bhopal
- (c) Nagpur
- (d) Indore

37. Which is India's first National Park :

- (a) Corbett National Park
- (b) Kanha National Park
- (c) Hemis National Park
- (d) Kaziranga National Park

38. Which disease is caused by water pollution :

- (a) Asthama
- (b) High B.P.

- (c) टाइफॉइड
(d) एड्स
39. जीवाश्म ईंधन के उदाहरण है—
(a) तेल
(b) कोयला
(c) प्राकृतिक गैस
(d) उपरोक्त सभी
40. भोपाल दुर्घटना में कौन सी गैस का रिसाव हुआ था—
(a) मिथाइल आइसोसायनेट
(b) आक्सीजन सायनेट
(c) कार्बन मोनोआक्साइड
(d) कार्बन डाइआक्साइड
41. निम्न में से कौन वायु प्रदूषण का सूचक है—
(a) लाइकेन
(b) शैवाल
(c) साइकस
(d) ब्रायोफाइट्स
42. देश का सर्वाधिक 'पवन ऊर्जा' पैदा करने वाला राज्य है—
(a) तमिलनाडु
(b) उत्तरांचल
(c) राजस्थान
(d) उड़ीसा
- (c) Typhoid
(d) AIDS
39. Example of fossil fuels are :
(a) Oil
(b) Coal
(c) Natural Gas
(d) All of these
40. Which gas is leaked in Bhopal tragedy :
(a) Methyl isocyanate
(b) Oxygen cyanate
(c) Carbon mono oxide
(d) Carbon di oxide
41. Which of the following is indicator of air pollution :
(a) Lichen
(b) Algae
(c) Cycas
(d) Bryophytes
42. is the highest producer of wind energy in India :
(a) Tamilnadu
(b) Uttaranchal
(c) Rajasthan
(d) Orissa
43. थाप परियोजना किस वर्ष में शुरू हुई—
(a) 1963
(b) 1960
(c) 1965
(d) 1973
44. पृथ्वी दिवस मनाया जाता है—
(a) 22 अप्रैल
(b) 10 मार्च
(c) 11 जनवरी
(d) 15 अगस्त
45. भारत की सबसे बड़ी नदी कौन सी है—
(a) गंगा
(b) यमुना
(c) नर्मदा
(d) कोई नहीं
46. NRCP का पूरा नाम है—
(a) राष्ट्रीय नदी संरक्षण योजना
(b) राष्ट्रीय रेल संरक्षण योजना
(c) दोनों (a) एवं (b)
(d) कोई नहीं
47. निम्न में से कौन विघटक है—
(a) पेड़ पौधे
(b) खरगोश
(c) बैक्टीरिया
(d) सांप
43. Tiger Project is started in the year :
(a) 1963
(b) 1960
(c) 1965
(d) 1973
44. Earth day is celebrated on :
(a) 22 April
(b) 10 March
(c) 11 January
(d) 15 August
45. Which is the longest river of India :
(a) Ganga
(b) Yamuna
(c) Narmada
(d) None
46. What is the full form of NRCP?
(a) National River Conservation Plan
(b) National Rail Conservation Plan
(c) Both (a) and (b)
(d) None
47. Which is decomposer :
(a) Plants
(b) Rabbit
(c) Bacteria
(d) Snake

48. कव्य प्राणी (संरक्षण) अधिनियम किस वर्ष में पारित किया गया—
- (a) 1972
(b) 1980
(c) 1985
(d) 1976
49. भविष्य का ईंधन कहा जाता है—
- (a) हाईड्रोजन
(b) कोयला
(c) पेट्रोल
(d) डीजल
50. जल (प्रदूषण निवारण एवं नियंत्रण) अधिनियम कब लागू किया गया—
- (a) 1972
(b) 1982
(c) 1984
(d) 1974
48. Wild Life Protection Act was passed in :
- (a) 1972
(b) 1980
(c) 1985
(d) 1976
49. is called fuel of future :
- (a) Hydrogen
(b) Coal
(c) Petrol
(d) Diesel
50. When did Water (Pollution Prevention and Control) Act enacted?
- (a) 1972
(b) 1982
(c) 1984
(d) 1974

PART-B YOGA & MEDICATION (YOGIC SCIENCE)

51. योग के आदि प्रवर्तक कौन हैं ?
- (a) महर्षि पतंजलि
(b) महर्षि घेरण्ड
(c) हिरण्यगर्भ
(d) गुरु गोरक्षनाथ
52. योगसूत्र के रचयिता कौन हैं—
- (a) महर्षि पतंजलि
(b) महर्षि चरक
(c) महर्षि कणाद
(d) महर्षि वशिष्ठ
53. निम्न में से कौन सा अष्टांग योग का अंग नहीं है—
- (a) ध्यान
(b) आसन
(c) नौली
(d) समाधि
54. मूलबंध सम्बन्धित है—
- (a) गुदा
(b) कुण्ड
(c) हृदय
(d) उदर
55. निम्न में से प्राणायाम का प्रकार नहीं है—
- (a) शीतली
(b) शीतकारी
51. Who is the originator of Yoga?
- (a) Maharshi Patanjali
(b) Maharshi Gherand
(c) Hiranyagarbha
(d) Guru Gorakshnatha
52. Who is the author of Yoga Sutra :
- (a) Maharshi Patanjali
(b) Maharshi Charak
(c) Maharshi Kanad
(d) Maharshi Vashitha
53. Which of the following is not a part of Ashtanga Yoga :
- (a) Meditation
(b) Asana
(c) Nauli
(d) Samadhi
54. Mulbandh is related to :
- (a) Anus
(b) Throat
(c) Heart
(d) Abdomen
55. Which of the following is not a type of Pranayama :
- (a) Shitli
(b) Shitkari

- (c) भस्त्रिका
(d) खेचरी
56. कौन सी मुद्रा का अभ्यास मूलबन्ध लगाने में सहायक है—
(a) खेचरी
(b) अश्विनी
(c) नभो
(d) काकी
57. नधुमेह को दूर करने में कौन सी शुद्धि क्रिया सहायक है—
(a) नेति
(b) त्राटक
(c) कपालभाति
(d) इनमें से कोई नहीं
58. मोटापा को दूर करने में कौन से आसन सहायक हैं—
(a) पश्चिमोत्तानासन
(b) हलासन
(c) त्रिकोणासन
(d) उपरोक्त सभी
59. हठयोग के अनुसार विपरीतकरणी है—
(a) आसन
(b) मुद्रा
(c) (a) और (b) दोनों
(d) इनमें से कोई नहीं
- (c) Bhastrika
(d) Khechari
56. Which mudra is useful in performing mulbandha :
(a) Khechari
(b) Ashwini
(c) Nabho
(d) Kaki
57. Which shuddhi kriya is useful in eliminating diabetes disease
(a) Neti
(b) Tratak
(c) Kapalbhathi
(d) None of these
58. Which asana is helpful in removing obesity :
(a) Pashchimottanasan
(b) Halasana
(c) Trikonasana
(d) All of these
59. According to Hathyoga viparitkarni is :
(a) Asana
(b) Mudra
(c) Both (a) and (b)
(d) None of these

60. सूर्यनमस्कार में कितने चरण हैं—
(a) 10
(b) 12
(c) 11
(d) 8
61. हठयोग के गुरु हैं—
(a) महर्षि पतंजली
(b) महर्षि चरक
(c) महर्षि कणाद
(d) गुरु गोरक्षनाथ
62. निम्न में से कौन सी शुद्धि क्रिया नहीं है—
(a) नेति
(b) खेचरी
(c) नौली
(d) बस्ती
63. जल नेति में प्रयोग किया जाता है—
(a) ठंडा पानी
(b) गर्म पानी
(c) नमक युक्त गुनगुना पानी
(d) इनमें से कोई नहीं
64. शीतली और शीतकारी प्रकार है—
(a) प्राणायाम
(b) मुद्रा
(c) बंध
(d) आसन
60. How many steps are there in Suryanamaskar :
(a) 10
(b) 12
(c) 11
(d) 8
61. Master of Hatha Yoga is :
(a) Maharshi Patanjali
(b) Maharshi Charak
(c) Maharshi Kanad
(d) Guru Gorakshnath
62. Which of the following is not a part of shuddhi kriya :
(a) Neti
(b) Khechari
(c) Nauli
(d) Basti
63. Used in Jal Neti is :
(a) Cold water
(b) Hot water
(c) Warm salted water
(d) None of these
64. Shitli and Shitkari are types of :
(a) Pranayama
(b) Mudra
(c) Bandha
(d) Asana

65. नेत्र विकार को दूर करने की कौन सी शुद्धि क्रिया है—
 (a) कपालभाति
 (b) वस्त्र धौंती
 (c) नौली
 (d) त्राटक
66. "योगः कर्मसु कौशलम्" यह योग की परिभाषा किसके अनुसार है—
 (a) योगसूत्र
 (b) उपनिषद्
 (c) गीता
 (d) इनमें से कोई नहीं
67. योग कक्षा शुरू करने के पहले किया जाता है—
 (a) ध्यान
 (b) प्रार्थना
 (c) सूक्ष्म व्यायाम
 (d) सूर्यनमस्कार
68. पवनमुक्तासन उपयुक्त है—
 (a) दमा
 (b) क्रब्ध
 (c) कमर दर्द
 (d) इनमें से कोई नहीं
69. निम्न में से किस ग्रन्थ में प्राणायाम का वर्णन किया गया है—
 (a) पातंजल योगसूत्र
 (b) हठप्रदीपिका
65. What is the purification process to remove eye disorder :
 (a) Kapalbhata
 (b) Vastra Dhauti
 (c) Nauli
 (d) Tratak
66. "Yoga Karmasu Kaushalam" This is the definition of Yoga according to :
 (a) Yogsutra
 (b) Upanishad
 (c) Geeta
 (d) None of these
67. Yoga class usually begins with :
 (a) Meditation
 (b) Prayer
 (c) Sukshma vyayama
 (d) Suryanamaskar
68. Pawanmuktasana useful to :
 (a) Asthma
 (b) Constipation
 (c) Back pain
 (d) None of these
69. Pranayama is described in which of the following book :
 (a) Patanjali Yogasutra
 (b) Hathapradipika

- (c) चेरयुद्ध संहिता
 (d) उपरोक्त सभी
70. किस अप्यास के बाद प्राणायाम किया जाता है—
 (a) आसन
 (b) ध्यान
 (c) प्रत्याहार
 (d) कोई नहीं
71. 'ह' शब्द का अर्थ है—
 (a) सूर्य
 (b) चन्द्र
 (c) सुषुम्ना
 (d) इनमें से कोई नहीं
72. अष्टांग योग में प्राणायाम का क्रम किसके बाद आता है—
 (a) यम
 (b) प्रत्याहार
 (c) आसन
 (d) नियम
73. कैवल्य का अर्थ है—
 (a) समाधि
 (b) मोक्ष
 (c) सुख
 (d) इनमें से कोई नहीं
- (c) Gherand Samhita
 (d) All of these
70. Pranayama is done after which of the practice :
 (a) Asana
 (b) Meditation
 (c) Pratyahara
 (d) None of these
71. Meaning of 'Ha' :
 (a) Surya
 (b) Chandra
 (c) Shshumna
 (d) None of these
72. In Ashtanga Yoga Pranayama is placed after :
 (a) Yama
 (b) Pratyahara
 (c) Asana
 (d) Niyama
73. Meaning of Kaivalya is :
 (a) Samadhi
 (b) Liberation
 (c) Pleasure
 (d) None of these

74. महर्षि पतंजलि किस दर्शन से सम्बन्धित हैं—

- (a) योग
- (b) संख्य
- (c) वेदान्त
- (d) न्याय

75. पूरक सम्बन्धित है—

- (a) शुद्धि क्रिया
- (b) ध्यान
- (c) प्राणायाम
- (d) मुद्रा

76. सूर्य नमस्कार में कितने मन्त्र होते हैं—

- (a) 11
- (b) 8
- (c) 12
- (d) 10

77. सूर्यनमस्कार का दूसरा मन्त्र कौन सा है—

- (a) ॐ रवये नमः
- (b) ॐ सूर्याय नमः
- (c) ॐ मित्राय नमः
- (d) इनमें से कोई नहीं

78. कपालभाति अंग है—

- (a) मुद्रा
- (b) शुद्धि क्रिया
- (c) बंध
- (d) प्रत्याहार

74. Maharshi Patanjali is related to which of the Darshan :

- (a) Yoga
- (b) Sankhya
- (c) Vedanta
- (d) Nyaya

75. Puraka (Inhalation) is related to :

- (a) Shuddhikriya
- (b) Meditation
- (c) Pranayama
- (d) Mudra

76. How many mantras are in Suryanamaskar :

- (a) 11
- (b) 8
- (c) 12
- (d) 10

77. Which is the second mantra of Suryanamaskar :

- (a) Om Ravaye Namah
- (b) Om Suryay Namah
- (c) Om Mitray Namah
- (d) None of these

78. Kapalbhathi is part of :

- (a) Mudra
- (b) Shuddhi Kriya
- (c) Bandha
- (d) Pratyahar

79. उड्डियानबन्ध सम्बन्धित है—

- (a) कण्ठ
- (b) उदर
- (c) गुदा
- (d) हृदय

80. अष्टांग योग में ध्यान का स्थान है—

- (a) सातवाँ
- (b) आठवाँ
- (c) पाँचवाँ
- (d) छठवाँ

81. श्वास छोड़ने को कहते हैं—

- (a) पूरक
- (b) रेचक
- (c) कुम्भक
- (d) इनमें से कोई नहीं

82. पादहस्तासन एवं पर्वतासन अवस्था है—

- (a) सूर्यनमस्कार
- (b) शंख प्रक्षालन
- (c) बस्ति
- (d) इनमें से कोई नहीं

83. उड्डियान बंध की जा सकती है—

- (a) बैठकर
- (b) लेटकर
- (c) खड़े होकर
- (d) (a) और (c) दोनों

79. Uddiyanbandha is related to :

- (a) Throat
- (b) Abdomine
- (c) Anus
- (d) Heart

80. Place of meditation in Astanga Yoga :

- (a) Seventh
- (b) Eighth
- (c) Fifth
- (d) Sixth

81. Exhalation is called :

- (a) Purak
- (b) Rechak
- (c) Kumbhak
- (d) None of these

82. Padhastasana and Parvatasana stages of :

- (a) Suryanamaskar
- (b) Shankha prakshalan
- (c) Basti
- (d) None of these

83. Uddiyan bandha can be practiced in position :

- (a) Sitting
- (b) Lying
- (c) Standing
- (d) Both (a) and (c)

84. कौन आधुनिक योग गुरु नहीं है—

- (a) श्री अरविन्दो
- (b) टी० कृष्णामाचार्य
- (c) महादि रामण
- (d) महादि घेरण्ड

85. पश्चिमोत्तान आसन का विपरीत आसन कौन सा है—

- (a) उष्ट्रासन
- (b) गोमुखासन
- (c) मकरासन
- (d) चर्वतासन

86. उच्च रक्तचाप में कौन-सा आसन वर्जित है—

- (a) आगे की ओर झुकने वाले
- (b) पीछे की ओर झुकने वाले
- (c) दायें या बायें ओर झुकने वाले
- (d) इनमें से कोई नहीं

87. मुद्रा का अर्थ है—

- (a) आनन्द
- (b) हर्ष
- (c) (a) और (b) दोनों
- (d) इनमें से कोई नहीं

88. पातंजल योगसूत्र में कितने पाद हैं—

- (a) चार
- (b) पाँच

84. Who is not a modern Yoga Guru :

- (a) Shri Aurobindo
- (b) T. Krishnamachari
- (c) Maharshi Raman
- (d) Maharshi Gherand

85. Which is the counter posture of Paschimottanasana :

- (a) Ustrasana
- (b) Gomukhasana
- (c) Makrasana
- (d) Parvatasana

86. Which posture is prohibited in hypertension :

- (a) Forward bending
- (b) Backward bending
- (c) Lateral bending
- (d) None of these

87. Meaning of Mudra is :

- (a) Delight
- (b) Joy
- (c) Both (a) and (b)
- (d) None of these

88. How many Pada are there in Patanjali Yoga Sutra :

- (a) Four
- (b) Five

(c) दो

(d) छः

89. पातंजल योगसूत्र में कितने आसन हैं—

- (a) पन्द्रह
- (b) बत्तीस
- (c) दस
- (d) इनमें से कोई नहीं

90. पातंजल योगसूत्र के अनुसार नियम हैं—

- (a) आठ
- (b) दस
- (c) पाँच
- (d) चार

91. प्राणायाम के अभ्यास में पूरक, कुम्भक और रेचक का अनुपात कितना होना चाहिए—

- (a) 1 : 4 : 2
- (b) 1 : 2 : 2
- (c) 2 : 2 : 2
- (d) 1 : 2 : 1

92. निम्न में से कौन सा आसन खड़े होकर किया जाता है—

- (a) ताड़ासन
- (b) वृक्षासन
- (c) त्रिकोणासन
- (d) उपरोक्त सभी

(c) Two

(d) Six

89. How many asanas are there in Patanjali Yoga Sutra :

- (a) Fifteen
- (b) Thirty two
- (c) Ten
- (d) None of these

90. Niyama according to Patanjali Yoga Sutra :

- (a) Eight
- (b) Ten
- (c) Five
- (d) Four

91. What should be ratio of the Purak (Inhalation), Kumbhak (Retention) and Rechak (Exhalation) during practice of Pranayama :

- (a) 1 : 4 : 2
- (b) 1 : 2 : 2
- (c) 2 : 2 : 2
- (d) 1 : 2 : 1

92. Which of the following asanas are done in standing position :

- (a) Tadasana
- (b) Vrikshasana
- (c) Trikonasana
- (d) All of these

93. सूर्यनमस्कार की तीसरी स्थिति कौन सी है—

- (a) पादहस्तासन
- (b) भुजंगासन
- (c) पर्वतासन
- (d) इनमें से कोई नहीं

94. शलाभासन वर्जित है—

- (a) गर्भाशय में
- (b) मोटापा में
- (c) कमर दर्द में
- (d) इनमें से कोई नहीं

95. किस प्राणायाम में प्यास पर काबू पाने की शक्ति है—

- (a) भस्त्रिका
- (b) शीतली
- (c) उज्जयी
- (d) प्लाविनी

96. त्राटक है—

- (a) शट्कर्म
- (b) मुद्रा
- (c) बन्ध
- (d) आसन

97. श्वास रोकने को कहते हैं—

- (a) रेचक
- (b) कुम्भक
- (c) पूरक
- (d) इनमें से कोई नहीं

93. Which is the third posture of Suryanamaskar :

- (a) Padhastasana
- (b) Bhujangasana
- (c) Parvatasana
- (d) None of these

94. Shalabhasana is contraindicated in :

- (a) Pregnancy
- (b) Obesity
- (c) Back pain
- (d) None of these

95. Which Pranayama has the power of overcoming thirst :

- (a) Bhastrika
- (b) Sheetli
- (c) Ujjayi
- (d) Plavini

96. Trataka is :

- (a) Shatkarma
- (b) Mudra
- (c) Bandha
- (d) Asana

97. Breath retention is called :

- (a) Rechak
- (b) Kumbhak
- (c) Purak
- (d) None of these

98. कुम्भक के दौरान कौन सा बंध लगाया जाता है—

- (a) मूलबन्ध
- (b) जालन्धर
- (c) उड्डियान
- (d) उपरोक्त सभी

99. निम्न में से कौन सा आसन पीठ के बल लेटकर किया जाता है—

- (a) भुजंगासन
- (b) मकरासन
- (c) शवासन
- (d) वज्रासन

100. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस किस दिन मनाया जाता है—

- (a) 21 जून
- (b) 20 जून
- (c) 21 मई
- (d) 21 जुलाई

98. Which Bandha is done during Kumbhaka :

- (a) Mulbandha
- (b) Jalandhara
- (c) Uddiyana
- (d) All of these

99. Which of the following asana is done while lying on the back :

- (a) Bhujangasana
- (b) Makrasana
- (c) Shavasana
- (d) Vajrasana

100. International Yoga Day is celebrated on which day :

- (a) 21 June
- (b) 20 June
- (c) 21 May
- (d) 21 July