110326

B.A. / B.B.A / B.C.A. (First Year) Examination, 2024

FOUNDATION COURSE-II

भाग / Part-A : ENVIRONMENTAL EDUCATION (पर्यावरणीय शिक्षा)

भाग / Part-B : YOGA and MEDITATION (योग एवं ध्यान)

(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

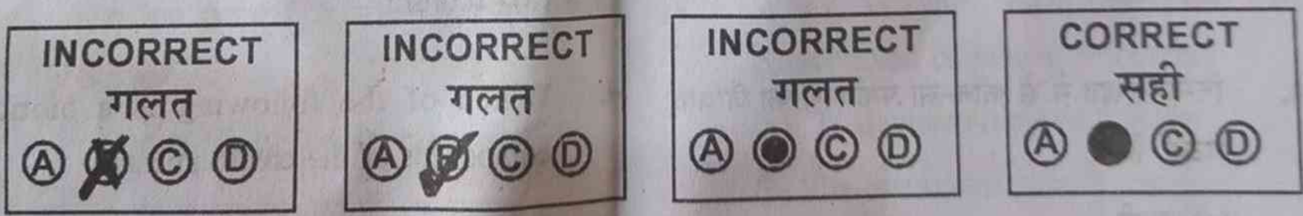
1. प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजित है भाग-A व भाग-B। प्रत्येक भाग के लिये 1 घण्टा समय व 50 अंक निर्धारित है।
   Question paper is divided in two parts Part-A & Part-B. For each part time allowed only one hour and each part is of 50 marks.

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 वृत 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 mark and no negative marking.

Part-A : ENVIRONMEN TAL EDUCATION / पर्यावरणीय शिक्षा

1. निम्नलिखित में से कौन-सा संसाधन गैर-नवीकरणीय है—
   (a) सौर ऊर्जा
   (b) पवन ऊर्जा
   (c) कोयला
   (d) बायोमास

2. कौन-सी गैस मुख्य रूप से ग्रीनहाउस प्रभाव के लिए जिम्मेदार है—
   (a) ऑक्सीजन
   (b) नाइट्रोजन
   (c) कार्बन डाइ ऑक्साइड
   (d) आर्गन

3. उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में वनों की कटाई का मुख्य कारण क्या है?
   (a) शहरीकरण
   (b) कृषि
   (c) खनन
   (d) पर्यटन

4. निम्नलिखित में से कौन-सा पर्यावरण का जैविक घटक है—
   (a) पानी
   (b) मिट्टी
   (c) पौधे
   (d) हवा

1. Which of the following is a non-renewable resource?
   (a) Solar energy
   (b) Wind energy
   (c) Coal
   (d) Biomass

2. Which gas is primarily responsible for the greenhouse effect?
   (a) Oxygen
   (b) Nitrogen
   (c) Carbon di oxide
   (d) Argon

3. What is the main cause of deforestation in tropical regions?
   (a) Urbanization
   (b) Agriculture
   (c) Mining
   (d) Tourism

4. Which of the following is a biotic component of the environment?
   (a) Water
   (b) Soil
   (c) Plants
   (d) Air

5. स्थलमंडल निम्नलिखित में से किससे बना है—

(a) जल निकाय

(b) जीवित जीव

(c) पृथ्वी की परत

(d) वायुमंडलीय गैसें

5. The lithosphere is comprised of which of the following :

(a) Water bodies

(b) Living organisms

(c) Earth's crust

(d) Atmospheric gases

6. वायुमडल की कौन सी परत ओजोन परत को समाहित करती है—

(a) क्षोभमंडल

(b) समतापमंडल

(c) मध्यमंडल

(d) ऊष्ममंडल

6. Which layer of the atmosphere contains the ozone layer :

(a) Troposphere

(b) Stratosphere

(c) Mesosphere

(d) Thermosphere

7. निम्नलिखित में से कौन सा नवीकरणीय संसाधन का उदाहरण है—

(a) प्राकृतिक गैस

(b) तेल

(c) पवन ऊर्जा

(d) कोयला

7. Which of the following is an example of a renewable resource?

(a) Natural gas

(b) Oil

(c) Wind energy

(d) Coal

8. प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण का मुख्य उद्देश्य क्या है—

(a) संसाधनों को जल्दी समाप्त करना

(b) सतत् उपयोग सुनिश्चित करना

(c) संसाधनों का दोहन बढ़ाना

(d) संसाधनों को बिना उपयोग के रखना

8. What is the main purpose of conservation of natural resources?

(a) To deplete resource quickly

(b) To ensure sustainable use

(c) To increase exploitation of resoures

(d) To keep resources unused

9. मछली किस प्रकार के प्राकृतिक संसाधन के रूप में वर्गीकृत है—

(a) नवीकरणीय

9. Which types of natural resource is fish classified as ?

(a) Renewable

(b) गैर-नवीकरणीय

(c) सिंथेटिक

(d) जीवाश्म ईंधन

10. सतत् विकास का मुख्य लक्ष्य क्या है—

(a) पर्यावरण की परवाह किए बिना आर्थिक विकास को बढ़ाना

(b) भविष्य की पीढ़ियों की आवश्यकताओं को पूरा करने की क्षमता को बिना नुकसान पहुँचाए वर्तमान आवश्यकताओं को पूरा करना।

(c) मानव जनसंख्या को कम करना।

(d) संसाधनों की खपत को अधिकतम करना

11. निम्नलिखित में से कौन-सी प्रथाएं स्थिरता में योगदान करती हैं—

(a) अति मछली पकड़ना

(b) वनों की कटाई

(c) पुनर्चक्रण

(d) प्रदूषण

12. ''कम करें, पुनः उपयोग करें और पुनर्चक्रण करें'' की अवधारणा निम्नलिखित में से किससे सबसे निकटता से सम्बन्धित है—

(a) औद्योगिकीकरण

(b) स्थिरता

(c) आर्थिक विकास

(d) शहरीकरण

(b) Non-renewable

(c) Synthetic

(d) Fossil fuel

10. What is the main goal of sustainable development?

(a) To increase economic growth without regard for the environment

(b) To meet present needs without compromising future generations' ability to meet their needs

(c) To reduce the human population

(d) To maximize resource consumption

11. Which of the following practices contribute to sustainability?

(a) Overfishing

(b) Deforestation

(c) Recycling

(d) Pollution

12. The concept of "reduce, reuse and recycle" is most closely associated with which of the following :

(a) Industrialization

(b) Sustainability

(c) Economic growth

(d) Urbanization

13. किस जैव क्षेत्र की विशेषता बहुत कम तापमान और एक परत पर्माफ्रॉस्ट है—

(a) मरुस्थल

(b) टुंड्रा

(c) उष्णकटिबंधीय वर्षावन

(d) घास का मैदान

14. निम्नलिखित में से किस जैव क्षेत्र में सबसे अधिक जैव विविधता है—

(a) मरुस्थल

(b) टुंड्रा

(c) उष्णकटिबंधीय वर्षावन

(d) घास का मैदान

15. कौन-सा जैव क्षेत्र अपने चार विशिष्ट मौसमों के लिए जाना जाता है—

(a) उष्णकटिबंधीय वर्षावन

(b) समशीतोष्ण पर्णपाती वन

(c) सवाना

(d) मरुस्थल

16. किस जैव क्षेत्र की विशेषता कम वर्षा और विरल वनस्पति है—

(a) मरुस्थल

(b) टुंड्रा

(c) उष्णकटिबंधीय वर्षावन

(d) घास का मैदान

13. Which biome is characterized by very low temperatures and a layer of permafrost?

(a) Desert

(b) Tundra

(c) Tropical rainforest

(d) Grassland

14. Which of the following biomes has the highest biodiversity?

(a) Desert

(b) Tundra

(c) Tropical rainforest

(d) Grassland

15. Which biome is known for its four distinct seasons :

(a) Tropical rainforest

(b) Temperate deciduous forest

(c) Savanna

(d) Desert

16. Which biome is characterized by low rain-fall and sparse vegetation?

(a) Desert

(b) Tundra

(c) Tropical rainforest

(d) Grassland

17. किस जैव क्षेत्र में घास और कुछ पेड़ों का प्रभुत्व है—

(a) मरुस्थल

(b) टुंड्रा

(c) उष्णकटिबंधीय वर्षावन

(d) घास का मैदान

18. अधिकांश पारिस्थितिक तंत्रों के लिए ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत क्या है ?—

(a) हवा

(b) पानी

(c) धूप

(d) मिट्टी

19. कौन-सी प्रक्रिया पारिस्थितिक तंत्रों में सौर ऊर्जा को रासायनिक ऊर्जा में परिवर्तित करने के लिए जिम्मेदार है—

(a) श्वसन

(b) प्रकाश संश्लेषण

(c) अपघटन

(d) नाइट्रोजन स्थिरीकरण

20. निम्नलिखित में से कौन पारिस्थितिक तंत्र में उत्पादक है—

(a) शाकाहारी

(b) मांसाहारी

(c) पौधा

(d) अपघटक

17. Which biome is dominated by grasses and few trees?

(a) Desert

(b) Tundra

(c) Tropical rainforest

(d) Grassland

18. What is the primary source of energy for most ecosystems?

(a) Wind

(b) Water

(c) Sunlight

(d) Soil

19. Which process is responsible for converting solar energy into chemical energy in ecosystems?

(a) Respiration

(b) Photosynthesis

(c) Decomposition

(d) Nitrogen fixation

20. Which of the following is a producer in an ecosystem :

(a) Herbivore

(b) Carnivore

(c) Plant

(d) Decomposer

21. पारिस्थितिक तंत्र में अपघटकों की भूमिका क्या है—

(a) भोजन उत्पन्न करना

(b) पौधों का सेवन करना

(c) मृत जीवों को तोड़ना

(d) आश्रय प्रदान करना

22. कौन-सा सहजीवी सम्बन्ध दोनों शामिल जीवों को लाभ पहुँचाता है ?

(a) परजीवीवाद

(b) पारस्परिकता

(c) सहभोजिता

(d) शिकार

23. निम्नलिखित में से कौन पारिस्थितिक तंत्र में जैव विविधता का माप है ?—

(a) प्रजाति समृद्धि

(b) जैव मात्रा

(c) उत्पादकता

(d) स्थिरता

24. जैव विविधता हानि का मुख्य कारण क्या है—

(a) आवास विनाश

(b) जलवायु स्थिरता

(c) प्राकृतिक चयन

(d) आनुवंशिक विविधता

25. किस क्षेत्र को सबसे अधिक स्थानिकता के स्तर के लिए जाना जाता है—

(a) उष्णकटिबंधीय वर्षावन

21. What is the role of decomposers in an ecosystem?

(a) Produce food

(b) Consume plants

(c) Break down dead organisms

(d) Provide shelter

22. Which type of symbiotic relationship benefits both organisms involved?

(a) Parasitism

(b) Mutualism

(c) Commensalism

(d) Predation

23. Which of the following is a measure of biodiversity in an ecosystem?

(a) Species richness

(b) Biomass

(c) Productivity

(d) Stability

24. What is the main cause of biodiversity loss?

(a) Habitat destruction

(b) Climate stability

(c) Natural selection

(d) Genetic diversity

25. Which area is known for having the highest levels of endemism?

(a) Tropical rainforest

(b) मरुस्थल

(c) टुंड्रा

(d) घास का मैदान

26. निम्नलिखित में से कौन-सा अभ्यास जैव विविधता के संरक्षण में मदद करता है—

(a) अति मछली पकड़ना

(b) वनों की कटाई

(c) आवास पुनर्स्थापना

(d) प्रदूषण

27. जैव विविधता हॉटस्पाट क्षेत्र है जो—

(a) प्रजाति विविधता में कम है

(b) प्रजाति विविधता में उच्च और खतरे में है

(c) मानव गतिविधियों से अप्रभावित हैं

(d) केवल समशीतोष्ण क्षेत्रों में पाए जाते हैं

28. किस संगठन का मुख्य रूप से वैश्विक स्तर पर जैव विविधता की स्थिति का आकलन करने की जिम्मेदारी है—

(a) डब्ल्यू डब्ल्यू एफ

(b) आई यू सी एन

(c) यू एन ई पी

(d) एफ ए ओ

29. "कीस्टोन प्रजाति" शब्द का क्या अर्थ है—

(a) सबसे बड़ी आबादी वाली प्रजाति

(b) Desert

(c) Tundra

(d) Grassland

26. Which of the following practices helps in conserving biodiversity?

(a) Over fishing

(b) Deforestation

(c) Habitat restoration

(d) Pollution

27. Biodiversity hotspots are regions that are :

(a) Low in species diversity

(b) High in species diversity and under threat

(c) Unaffected by human activities

(d) Found only in temperate regions

28. Which organization is primarily responsible for assessing the global status of biodiversity?

(a) WWF

(b) IUCN

(c) UNEP

(d) FAO

29. What does the term 'keystone species' refer to :

(a) A species with the largest population

(b) एक प्रजाति जिसका अपने पर्यावरण पर अत्यधिक बड़ा प्रभाव होता है

(c) एक प्रजाति जो विलुप्ति के कगार पर है

(d) एक प्रजाति जो मौसमी रूप से प्रवास करती है

30. कौन-सा अभ्यास इन-सीटू संरक्षण का एक उदाहरण है—

(a) चिड़ियाघर

(b) बीज बैंक

(c) राष्ट्रीय उद्यान

(d) वनस्पति उद्यान

31. जैव विविधता पर कन्वेंशन (सी बी डी) किस घटना के दौरान स्थापित किया गया था—

(a) पृथ्वी सम्मेलन 1992

(b) क्योटो प्रोटोकॉल 1997

(c) पेरिस समझौता 2015

(d) रियो+20 सम्मेलन 2012

32. कौन-सा शब्द एक दिए गए क्षेत्र के भीतर पारिस्थितिक तंत्र की विविधता का वर्णन करता है—

(a) आनुवंशिक विविधता

(b) प्रजाति विविधता

(c) पारिस्थितिक विविधता

(d) कार्यात्मक विविधता

(b) A species that has a disproportionately large effect on its environment.

(c) A species that is on the brink of extinction

(d) A species that migrates seasonally

30. Which practice is an example of in-situ conservation ?

(a) Zoos

(b) Seed banks

(c) National parks

(d) Botanical gardens

31. The Convention on Biological Diversity (CBD) was established during which event?

(a) Earth Summit 1992

(b) Kyoto Protocol 1997

(c) Paris Agreement 2015

(d) Rio+20 Summit 2012

32. Which term describes the variety of ecosystems within a given region?

(a) Genetic diversity

(b) Species diversity

(c) Ecological diversity

(d) Functional diversity

33. निम्नलिखित में से कौन प्राथमिक वायु प्रदूषक है—

(a) ओज़ोन

(b) सल्फर डाइऑक्साइड

(c) नाइट्रिक एसिड

(d) फॉर्मलडिहाइड

34. कौन-सी गैस अम्लीय वर्षा में मुख्य योगदान कर्ता है—

(a) कार्बन मोनोऑक्साइड

(b) मीथेन

(c) सल्फर डाइऑक्साइड

(d) हाइड्रोजन

35. जल निकायों में अत्यधिक पोषक तत्वों के कारण किस प्रकार का प्रदूषण होता है ?—

(a) वायु प्रदूषण

(b) मृदा प्रदूषण

(c) यूट्रोफिकेशन

(d) ध्वनि प्रदूषण

36. निम्नलिखित में से कौन समुद्री प्रदूषण का एक प्रमुख स्रोत है—

(a) कृषि अपवाह

(b) वन आग

(c) पवन अपरदन

(d) ज्वालामुखी विस्फोट

37. विकासशील देशों में इनडोर वायु प्रदूषण का मुख्य स्रोत क्या है—

(a) औद्योगिक उत्सर्जन

(b) वाहन उत्सर्जन

33. Which of the following is a primary air pollution :

(a) Ozone

(b) Sulphur dixide

(c) Nitric acid

(d) Formaldehyde

34. Which gas is the main contributor to acid rain?

(a) Carbon monoxide

(b) Methane

(c) Sulfur dioxide

(d) Hydrogen

35. Which type of pollution is caused by excessive nutrients in water bodies :

(a) Air pollution

(b) Soil pollution

(c) Eutrophication

(d) Noise pollution

36. Which of the following is a major source of marine pollution :

(a) Agricultural runoff

(b) Forest fires

(c) Wind erosion

(d) Volcanic eruptions

37. What is the main source of indoor air pollution in developing countires :

(a) Industrial emissions

(b) Vehicular emissions

(c) बायोमास का जलना

(d) खनन गतिविधियाँ

38. निम्नलिखित में से कौन सतत विकास का उदाहरण है—

(a) अति मछली पकड़ना

(b) वनों की कटाई

(c) नवीकरणीय ऊर्जा स्त्रोतों का उपयोग करना

(d) उर्वरकों का अत्यधिक उपयोग

39. कौन-सा अभ्यास स्त्रोत पर अपशिष्ट उत्पादन को कम करने में शामिल है—

(a) पुनर्चक्रण

(b) पुन:उपयोग

(c) स्त्रोत में कमी

(d) खाद बनाना

40. निम्नलिखित में से कौन ठोस अपशिष्ट प्रबंधन की एक विधि है—

(a) भस्मीकरण

(b) दहन

(c) अवसादन

(d) वाष्पीकरण

41. भारत में कौन-सा कानून पर्यावरण प्रदूषण को नियंत्रित करता है—

(a) वन्यजीव संरक्षण अधिनियम

(b) वन संरक्षण अधिनियम

(c) पर्यावरण संरक्षण अधिनियम

(d) जल (प्रदूषण की रोकथाम और नियंत्रण) अधिनियम

(c) Burning of biomass

(d) Mining activities

38. Which of the following is an example of sustainable development :

(a) Overfishing

(b) Deforestation

(c) Using renewable energy sources

(d) Excessive use of fertilizers

39. Which practice involves reducing waste production at the source :

(a) Recycling

(b) Reusing

(c) Source reduction

(d) Composting

40. Which of the following is a method of solid waste management :

(a) Incineration

(b) Combustion

(c) Sedimentation

(d) Evaporation

41. Which law in India regulates environmental pollution :

(a) Wildlife Protection Act

(b) Forest Conservation Act

(c) Environment Protection Act

(d) Water (Prevention and Control of Pollution) Act

42. निम्नलिखित में से कौन नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत है—

(a) कोयला

(b) प्राकृतिक गैस

(c) सौर ऊर्जा

(d) परमाणु ऊर्जा

43. कौन सा सामाजिक मुद्दा पर्यावरणीय गिरावट से निकटता से जुड़ा है—

(a) गरीबी

(b) शिक्षा

(c) स्वास्थ्य देखभाल

(d) शहरीकरण

44. कौन सा अभ्यास प्लास्टिक प्रदूषण को कम करने में मदद कर सकता है—

(a) सिंगल-यूज प्लास्टिक का उपयोग

(b) प्लास्टिक का पुनर्चक्रण

(c) लैंडफिल में प्लास्टिक डालना

(d) प्लास्टिक जलाना

45. पर्यावरणीय न्याय का मुख्य फोकस क्या है—

(a) लुप्तप्राय प्रजातियों की रक्षा करना

(b) पर्यावरणीय लाभों और बोझों का उचित वितरण सुनिश्चित करना

(c) नवीकरणीय ऊर्जा को बढ़ावा देना

(d) कार्बन उत्सर्जन को कम करना

46. कौन-सा शब्द ग्रामीण क्षेत्रों से शहरी क्षेत्रों में लोगों के आवागमन का वर्णन करता है—

(a) शहरीकरण

(b) औद्योगिकीकरण

(c) उपनगरीकरण

(d) प्रवास

42. Which of the following is a renewable energy source :

(a) Coal

(b) Natural gas

(c) Solar energy

(d) Nuclear energy

43. Which social issue is closely linked to environmental degradation ?

(a) Poverty

(b) Education

(c) Healthcare

(d) Urbanization

44. Which practice can help in reducing plastic pollution ?

(a) Using single-use plastics

(b) Recycling plastics

(c) Dumping plastics in landfills

(d) Burning plastics

45. What is the main focus of environmental justice ?

(a) Protecting endangered species

(b) Ensuring fair distribution of environmental benefits and burdens

(c) Promoting renewable energy

(d) Reducing carbon emissions

46. Which term describes the movement of people from rural to urban areas :

(a) Urbanization

(b) Industrialization

(c) Suburbanization

(d) Migration

47. कौन-सा अंतर्राष्ट्रीय समझौता जलवायु परिवर्तन को संबोधित करने का लक्ष्य रखता है—
(a) क्योटो प्रोटोकॉल
(b) मॉन्ट्रियल प्रोटोकॉल
(c) बेसल सम्मेलन
(d) साइट्स

48. कौन-सा अभ्यास जल प्रदूषण को कम कर सकता है—
(a) नदियों में औद्योगिक कचरे को फेंकना
(b) जैविक खेती के तरीकों का उपयोग करना
(c) कीटनाशकों का अत्यधिक उपयोग
(d) बिना उपचारित सीवेज को छोड़ना

49. निम्नलिखित में से कौन वनों की कटाई का परिणाम है—
(a) जैव विविधता में वृद्धि
(b) मृदा अपरदन
(c) वायु गुणवत्ता में सुधार
(d) जलवायु स्थिरता

50. कौन-सा शब्द हानिकारक पदार्थों द्वारा पर्यावरण के संदूषण को संदर्भित करता है ?
(a) संरक्षण
(b) प्रदूषण
(c) वनीकरण
(d) पुनरुद्धार

47. Which International agreement aims to address climate change?
(a) Kyoto Protocol
(b) Montreal Protocol
(c) Basel Convention
(d) CITES

48. Which practice can reduce water pollution ?
(a) Dumping Industiral waste in rivers
(b) Using organic farming methods.
(c) Overusing pesticides
(d) Discharging untreated sewage

49. Which of the following is a consequence of deforestation?
(a) Increase in biodiversity
(b) Soil erosion
(c) Improved air quality
(d) Climate stability

50. Which term refers to the contamination of the envrioment by harmful :
(a) Conservation
(b) Pollution
(c) Afforestation
(d) Reclamation

Part-B YOGA & MEDITATION (योग एवं ध्यान)

51. युज् शब्द का क्या अर्थ है—
   (a) मन
   (b) आत्मा
   (c) शरीर
   (d) जोड़ना

51. What is the meaning of word "Yuj" :
   (a) Mind
   (b) Soul
   (c) Body
   (d) Union

52. महर्षि पतंजलि के अनुसार योग की परिभाषा है—
   (a) योगः कर्मसु कौशलम्
   (b) योगः चित्तवृत्ति निरोधः
   (c) समत्वं योग उच्यते
   (d) आत्मा से परमात्मा का मिलन

52. According to Maharshi Patanjali definition of Yoga is :
   (a) योगः कर्मसु कौशलम्
   (b) योगः चित्तवृत्ति निरोधः
   (c) समत्वं योग उच्यते
   (d) आत्मा से परमात्मा का मिलन

53. अष्टांग योग का सांतवा अंग है—
   (a) आसन
   (b) प्राणायाम
   (c) धारणा
   (d) ध्यान

53. The seventh part of 'Ashtang Yoga' is :
   (a) Aasan
   (b) Pranayam
   (c) Dharna
   (d) Dhyan

54. पहला विश्व योग दिवस कब मनाया गया—
   (a) 21 जून 2014
   (b) 21 जून 2015
   (c) 21 जून 2016
   (d) 21 जून 2017

54. When was the first World Yoga Day celeberated :
   (a) 21 June 2014
   (b) 21 June 2015
   (c) 21 June 2016
   (d) 21 June 2017

55. आसनों के प्रकार है—
   (a) तीन
   (b) पाँच
   (c) सात
   (d) आठ

55. How many types of 'Aasanas'?
   (a) 3
   (b) 5
   (c) 7
   (d) 8

56. कोबरा मुद्रा को .... के रूप में भी जाना जाता है—

(a) धनुरासन

(b) मण्डूकआसन

(c) भुजंगासन

(d) मकरासन

57. कौन-सा प्राणायाम विद्यार्थियों के लिए अधिक लाभकारी है—

(a) भ्रामरी

(b) भस्त्रिका

(c) प्लाविनी

(d) मूर्च्छा

58. भ्रस्त्रिका प्राणायाम करने के लिए मौसम अनुकूल होता है—

(a) वर्षा

(b) गर्मी

(c) शीत

(d) कोई नहीं

59. उडिड्यान बंध शरीर के किस भाग में लगाया जाता है—

(a) पेट

(b) गला

(c) गुदा

(d) सभी में

60. थायराइड को नियंत्रित करने वाला आसन है—

(a) सर्वांगासन

(b) पदमासन

(c) बकासन

(d) ताड़ासन

56. Cobra pose is also known as :

(a) Dhanurasana

(b) Mandukasan

(c) Bhujangasana

(d) Makrasana

57. Which pranayam is very beneficial for students?

(a) Bhramari

(b) Bhastrika

(c) Plavini

(d) Murchha

58. Which weather is suitable for Bhastrika Pranayam :

(a) Rainy

(b) Hot

(c) Cold

(d) None of these

59. In which part of the body is the Uddiyan bandh applied :

(a) Stomach

(b) Throat

(c) Anus

(d) All of the above

60. Which asana helps to control Thyroid :

(a) Sarvangasan

(b) Padmasana

(c) Bakasana

(d) Tadasana

61. पेट के बल किये जाने वाला आसन है—

(a) भुजंगासन

(b) वज्रासन

(c) ताड़ासन

(d) हलासन

61. Which Aasan is done down on stomach:

(a) Bhujangane

(b) Vajrasana

(c) Tadasana

(d) Halasan

62. प्राणायाम में कितने पक्ष होते हैं—

(a) पूरक

(b) कुम्भक

(c) रेचक

(d) ये सभी

62. How many aspects in pranayama :

(a) Purak

(b) Kumbhak

(c) Rechak

(d) All of the above

63. 'भस्त्रिका' का मूल शब्द क्या है—

(a) भुख

(b) भस्त्रा

(c) भस

(d) ये सभी

63. What is the root word for 'Bhastrika' :

(a) Bhukh

(b) Bhastra

(c) Bhas

(d) All of the above

64. निम्न में से कौन-सा योग अभ्यास मुख्य रूप से आतों के अपशिष्ट पदार्थ निकालने पर केन्द्रित है—

(a) आसन

(b) प्राणायाम

(c) बस्ति

(d) मंत्र

64. Which of the following primarily focuses on toxin removal from intestine :

(a) Aasan

(b) Pranayam

(c) Basti

(d) Mantra

65. कौन-सा योग अभ्यास व्यक्तिगत नियम के रूप में जाना जाता है—

(a) यम

(b) नियम

(c) प्रत्याहार

(d) धारणा

65. Which Yoga practice is known as personal discipline :

(a) Yama

(b) Niyam

(c) Pratyahar

(d) Dharna

66. 'त्राटक' लाभकारी है—

(a) नाक

(b) आंख

(c) पेट

(d) मुख

67. विश्व योग दिवस कब मनाया जाता है—

(a) 12 जून

(b) 21 जून

(c) 12 जनवरी

(d) 21 जनवरी

68. ध्यान का सम्बन्ध है—

(a) पाचन तंत्र से

(b) अस्थि तंत्र से

(c) पेशीय तंत्र से

(d) तंत्रिका तंत्र से

69. षट्कर्म में 'षट्' शब्द का अर्थ है—

(a) 60

(b) 6

(c) 8

(d) 7

70. कौन-सी शोधन क्रिया है—

(a) नेति

(b) धौति

(c) बस्ति

(d) उक्त सभी

66. Tratak is beneficiary for :

(a) Nose

(b) Eyes

(c) Stomach

(d) Mouth

67. When is celebrated World Yoga Day :

(a) 12 June

(b) 21 June

(c) 12 January

(d) 21 January

68. Dhyan has a relationship :

(a) From the digestive system

(b) From the skeletal system

(c) From the muscles system

(d) From the nervous system

69. What does 'Shat'mean is Shatakarma :

(a) 60

(b) 6

(c) 8

(d) 7

70. Which is Shodhan Kirya :

(a) Neti

(b) Dhauti

(c) Basti

(d) All of the above

71. इन्द्रियों को नियंत्रित करना कहलाता है—
(a) प्रत्याहार
(b) आसन
(c) प्राणायाम
(d) नियम

72. अष्टांग योग किसकी देन है—
(a) महर्षि पतंजलि
(b) ऋषि गौतम
(c) वशिष्ठ मुनि
(d) स्वामी विवेकानन्द

73. उद्गीथ क्या है ?—
(a) ओम
(b) सूर्य
(c) जल
(d) वायु

74. वेदों की कुल संख्या है—
(a) चार
(b) छ:
(c) आठ
(d) दस

75. नियम के कितने प्रकार हैं—
(a) चार
(b) पाँच
(c) छ:
(d) सात

71. Controlling the sense in called :
(a) Pratyahar
(b) Aasan
(c) Pranayama
(d) Niyam

72. Who has advocated 'Ashtang Yoga' :
(a) Mahrshi Patanjali
(b) Rishi Gatuam
(c) Vashishth Muni
(d) Swami Vivekanand

73. What is 'Udgeetha'?
(a) Om
(b) Surya
(c) Jal
(d) Vayu

74. How many total number of 'Vedas'?
(a) 4
(b) 6
(c) 8
(d) 10

75. How many types of 'Niyam' :
(a) 4
(b) 5
(c) 6
(d) 7

76. अष्टांग योग में अंग है—

(a) आसन

(b) प्राणायाम

(c) ध्यान

(d) ये सभी

77. सही गठन का चयन करें—

(a) पूरक, कुम्भक, रेचक

(b) नौली, धारणा, बस्ति

(c) बंध, जल, त्राटक

(d) ध्यान, ओम, आसन

78. दसवां विश्व योग दिवस प्रधानमंत्री द्वारा कहाँ मनाया गया—

(a) कश्मीर

(b) दिल्ली

(c) रांची

(d) सूरत

79. सूर्यनाड़ी कहलाती है—

(a) इड़ा नाड़ी

(b) पिंगला नाड़ी

(c) सुषुम्ना नाड़ी

(d) इनमें से कोई नहीं

80. नेति क्रिया में पानी निकालते है—

(a) मुख से

(b) नाक से

(c) आंख से

(d) गुदा से

81. अस् शब्द का अर्थ है—

(a) बैठना

76. Which is the part of 'Ashtang Yoga':

(a) Aasana

(b) Pranayam

(c) Dhyan

(d) All of the above

77. Select the right formation :

(a) Poorak, Kumbhak, Rechak

(b) Nauli, Dharna, Basti

(c) Bandh, Jal, Tratak

(d) Dhyan, Om, Aasan

78. Where was the 10th World Yoga Day celebrated by Prime Minister :

(a) Kashmir

(b) Delhi

(c) Ranchi

(d) Surat

79. Surya nadi is called :

(a) Ida nadi

(b) Pingla nadi

(c) Sushumna nadi

(d) None of these

80. In 'Neti Kriya' out water through :

(a) By mouth

(b) By nose

(c) By eye

(d) By anus

81. What is meaning of 'Asa'?

(a) Seat

(b) सोना

(c) दौड़ना

(d) प्रकार

82. प्राण का नियंत्रण कहलाता है—

(a) बंध

(b) मुद्रा

(c) प्राणायाम

(d) ध्यान

83. भोजन के बाद किया जाने वाला आसन है—

(a) मंडूकासन

(b) सुखासन

(c) वज्रासन

(d) हलासन

84. क्रिया योग में शामिल है—

(a) स्वाध्याय

(b) तंत्र

(c) मंत्र

(d) इनमें कोई नहीं

85. सूर्य नमस्कार के क्या लाभ हैं—

(a) मोटापा को दूर करता है

(b) शरीर में नई ऊर्जा देता है

(c) रक्त प्रवाह को ठीक करता है

(d) उक्त सभी

(b) Sleep

(c) Run

(d) Types

82. The method of control respiration is called?

(a) Bandh

(b) Mudra

(c) Pranayama

(d) Dhyan

83. Which Aasan can be done after meal ?

(a) Mandukasana

(b) Sukhasan

(c) Vajrasana

(d) Halasana

84. Which of the following is included in Kriya Yoga :

(a) Swadhyay

(b) Tantra

(c) Mantra

(d) None of these

85. What are the benefits of Surya Namaskar ?

(a) It reduce obesity

(b) It gives new energy to the body

(c) It cures blood pressure

(d) All of the above

86. सिद्धासन किस आसन वर्ग के अन्तर्गत आता है?
(a) खड़े होकर
(b) बैठकर
(c) पेट के बल लेटकर
(d) पीठ के बल लेटकर

86. Siddhasan comes under which category of Asana?
(a) Standing
(b) Sitting
(c) Prone
(d) Supine

87. कपालभाति क्रिया अंग है—
(a) बंध
(b) मुद्रा
(c) षट्कर्म
(d) आसन

87. Kapalbhati Kriya is a part of :
(a) Bandh
(b) Mudra
(c) Shatkarma
(d) Aasan

88. मकरासन किस प्रकार का आसन है—
(a) ध्यानात्मक
(b) आरामदायक
(c) शरीर संवर्धनात्मक
(d) इनमें कोई नहीं

88. What types of Asana is Makrasana?
(a) Meditative
(b) Relaxation
(c) Body Enhancing
(d) None of these

89. नाड़ी शोधन प्राणायाम के अभ्यास में श्वास ली जाती है—
(a) नासिका से
(b) मुख से
(c) नासिका एवं मुख से
(d) इनमें से कोई नहीं

89. In the practice of Nadi Shodhan pranayam breathing is done through :
(a) Nostril
(b) Mouth
(c) Nostril and mouth
(d) None of these

90. प्राणायाम अंग है—
(a) कर्मयोग का
(b) भक्तियोग का
(c) ज्ञानयोग का
(d) हठयोग का

90. Pranayama is the part of :
(a) Karmyoga
(b) Bhaktiyoga
(c) Gyanyoga
(d) Hathyoga

91. आसनों का राजा किस आसन को कहा जाता है—

(a) पदमासन

(b) हलासन

(c) शीर्षासन

(d) ताड़ासन

92. निम्न में कौन योग के आदि प्रवर्तक हैं—

(a) गौतम ऋषि

(b) कपिल मुनि

(c) हिरण्यगर्भ

(d) ऋषि वशिष्ठ

93. योगिक आहार में मिताहार शामिल है—

(a) फास्ट फूड

(b) जंक फूड

(c) पैकेज्ड फूड

(d) इनमें से कोई नहीं

94. भगवद्गीता के अनुसार योगिक आहार है—

(a) युक्त आहार

(b) अधिक आहार

(c) मांस

(d) ये सभी

95. चित्त की वृत्तियों को एकाग्र करने का नाम है—

(a) तंत्र

(b) मंत्र

(c) यंत्र

(d) धारणा

91. Which Asana is known as the king of Asana?

(a) Padmasana

(b) Halasana

(c) Shirshasana

(d) Tadasana

92. Who is known as the orginator of Yoga ?

(a) Gautam Rishi

(b) Kapil Muni

(c) Hiranyagarabha

(d) Rishi Vashishtha

93. According to Yogic Ahara it is included in Mitahar :

(a) Fast food

(b) Junk food

(c) Packaged food

(d) None of these

94. According to Bhagvad Geeta it is included in Yogic Aahar :

(a) Yukt Aahar

(b) Over eating

(c) Meat

(d) All of the above

95. Concentration of mind in called :

(a) Tantra

(b) Mantra

(c) Yantra

(d) Dharna

96. पीठ के दर्द में लाभकारी आसन है—
(a) शलभासन
(b) भुजंगासन
(c) मकरासन
(d) ये सभी

97. योग के बारे में गलत धारणा क्या है—
(a) यह शारीरिक विकार दूर करता है।
(b) यह मन को नियंत्रित करता है।
(c) यह ऊर्जा को नियंत्रित करता है।
(d) यह एक विशेष धर्म के लिए है।

98. बंदरों से कौन-सा आसन प्रेरित है—
(a) मार्जरी आसन
(b) मयूरासन
(c) मरकट आसन
(d) नटराज आसन

99. योग में वृत्तियाँ कितने प्रकार की हैं—
(a) एक
(b) तीन
(c) पाँच
(d) सात

100. निम्न में पंचतत्व है—
(a) पृथ्वी
(b) जल
(c) अग्नि
(d) ये सभी

96. Which Asana is beneficial in back pain :
(a) Shalbhasana
(b) Bhujangasana
(c) Makrasana
(d) All of the above

97. What is the misconception about Yoga?
(a) It removes physical disorder
(b) It controls mind
(c) It controls energy
(d) It is for particular religion

98. Which Asana is inspired by monkey :
(a) Marjari Asan
(b) Mayurasana
(c) Markat Asan
(d) Natrajasan

99. How many vritti in Yoga ?
(a) 1
(b) 3
(c) 5
(d) 7

100. Which is the part of Panchtatva ?
(a) Earth
(b) Water
(c) Fire
(d) All of the above