

# NEP-4718

B. Sc. (First Year) Examination, 2022-23  
(Regular) (New Education Policy)  
FOUNDATION COURSE

Paper : Second

भाग / Part-A : ENVIRONMENTAL STUDIES- पर्यावरणीय अध्ययन

भाग / Part-B : YOGA and MEDITATION

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

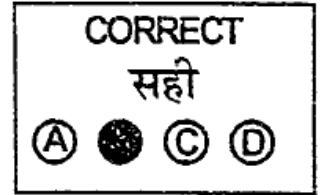
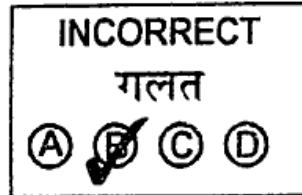
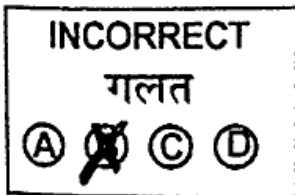
(To be filled up by the candidate by blue/black ball-point pen)

Duration : 1½+1½=3 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 1½ घण्टा समय व 50 अंक निर्धारित है।  
Question paper divided in two parts Part-A & Part-B. For each part time allowed only 1½ hours 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 मोड़े 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/को 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.

भाग / Part-A : ENVIRONMENTAL STUDIES - पर्यावरणीय अध्ययन

1. अम्लीय वर्षा जल का सामान्यतया pH होता है—
  - (a) 4 से 5
  - (b) 7 से 9
  - (c) 0.1 से 0.2
  - (d) 0.7 से 0.9
2. निम्न में कौन द्वितीयक प्रदूषक है?
  - (a) CO
  - (b) CO<sub>2</sub>
  - (c) O<sub>3</sub>
  - (d) SO<sub>2</sub>
3. पीने के पानी में किसकी मात्रा बढ़ने से ब्लू बच्ची सिण्ड्रोम हो सकता है—
  - (a) फॉस्फेट
  - (b) नाइट्रेट
  - (c) सोडियम
  - (d) ब्रोमाइड
4. निम्न में से कौन वायु प्रदूषक का सूचकांक है?
  - (a) PM1000
  - (b) लाइकेन
  - (c) बैक्टीरिया
  - (d) कोविड-19
1. Normally, what is the pH of Acid Rain?
  - (a) 4 to 5
  - (b) 7 to 9
  - (c) 0.1 to 0.2
  - (d) 0.7 to 0.9
2. Which of the following is a secondary pollutant?
  - (a) CO
  - (b) CO<sub>2</sub>
  - (c) O<sub>3</sub>
  - (d) SO<sub>2</sub>
3. Blue baby syndrome can be caused due to drinking water with excess amount of:
  - (a) Phosphate
  - (b) Nitrates
  - (c) Sodium
  - (d) Bromide
4. Which of the following is known as indicator of Air pollution?
  - (a) PM1000
  - (b) Lichen
  - (c) Bacteria
  - (d) Covid-19

5. वायुमण्डल में CO<sub>2</sub> की मात्रा अनुमानित रूप से है—
- (a) 0.034%  
(b) 0.34%  
(c) 3.34%  
(d) 6.5%
6. निम्न में से किस दिन 'विश्व पर्यावरण दिवस' मनाया जाता है—
- (a) 8 मई  
(b) 5 जून  
(c) 5 जुलाई  
(d) 7 दिसम्बर
7. कान्हा राष्ट्रीय उद्यान स्थित है—
- (a) उत्तर प्रदेश में  
(b) असम में  
(c) अरुणाचल प्रदेश में  
(d) मध्य प्रदेश में
8. PAN एक प्रमुख प्रदूषक है—
- (a) वायु  
(b) जल  
(c) मृदा  
(d) उपरोक्त सभी
9. इडेफिक फैक्टर सम्बन्धित है—
- (a) मृदा से  
(b) प्रकाश से  
(c) तापमान से  
(d) जल से
5. The CO<sub>2</sub> content in the atmospheric air is approximately :
- (a) 0.034%  
(b) 0.34%  
(c) 3.34%  
(d) 6.5%
6. 'World Environment Day' is celebrated on which of the following date :
- (a) 8 May  
(b) 5 June  
(c) 5 July  
(d) 7 December
7. Kanha National Park is situated in :
- (a) Uttar Pradesh  
(b) Assam  
(c) Arunachal Pradesh  
(d) Madhya Pradesh
8. PAN is a major pollutant of :
- (a) Air  
(b) Water  
(c) Soil  
(d) All of the above
9. Edaphic factor refers to :
- (a) Soil  
(b) Light  
(c) Temperature  
(d) Water

10. रामसर सम्मेलन निम्न में से किसके संरक्षण को सन्दर्भित करता है—
- (a) जंगल  
(b) मरुस्थलीकरण  
(c) जलवायु परिवर्तन  
(d) वेटलैण्ड
10. Ramsar convention refer to the conservation of :
- (a) Forest  
(b) Desertification  
(c) Climate change  
(d) Wetlands
11. यू०एन०ई०पी० का पूरा नाम है—
- (a) यूनाइटेड न्यू इन्वायर्नमेंटल प्रोग्राम  
(b) यूनियन न्यू इन्वायर्नमेंटल प्रोग्राम  
(c) यूनियन नेशन इन्वायर्नमेंटल प्रोग्राम  
(d) यूनाइटेड नेशन इन्वायर्नमेंटल प्रोग्राम
11. UNEP stand for :
- (a) United New Environmental Programme  
(b) Union New Environmental Programme  
(c) Union Nations Environmental Programme  
(d) United Nations Environmental Programme
12. वायोडाइवर्सिटी हॉट स्पॉट की संकल्पना किसने दिया है ?
- (a) नार्मन मेयर  
(b) गिलबर्ट मास्टर  
(c) ई० पी० ओडम  
(d) रसेल कार्सन
12. The concept of biodiversity hotspots was given by :
- (a) Norman Myers  
(b) Gilbert Master  
(c) E. P. Odum  
(d) Rachael Carson
13. ओजोन परत की मोटाई मापी जाती है—
- (a) पी०एम० में  
(b) डेसिबेल में  
(c) मिली ग्राम/ली० में  
(d) डाब्सन यूनिट में
13. Thickness of ozone layer is measured in :
- (a) PM  
(b) Decibel  
(c) Mg/L  
(d) Dobson unit

14. ट्रॉफिक-स्तर किसके द्वारा बनता है?
- (a) केवल पौधे  
(b) केवल जानवर  
(c) केवल मृतोपजीवी  
(d) खाद्य श्रृंखला से जुड़े जीव
14. Trophic level are formed by :
- (a) Only plants  
(b) Only animals  
(c) Only saprophytes  
(d) Organism linked in food-chain
15. प्रतिवर्ष विश्व जनसंख्या दिवस कब मनाया जाता है—
- (a) 16 सितम्बर  
(b) 11 जुलाई  
(c) 22 मार्च  
(d) 02 जनवरी
15. World Population Day is celebrated every year on :
- (a) 16 September  
(b) 11 July  
(c) 22 March  
(d) 02 January
16. निम्न में से किस वृक्ष को पारिस्थितिकी आतंकवादी कहा जाता है?
- (a) आम  
(b) साल  
(c) सागौन  
(d) यूकेलिपटस
16. Which of the following tree is called as terrorist of Environment?
- (a) Mango  
(b) Saal  
(c) Sagaun  
(d) Eucalyptus
17. कार्टाजेना प्रोटोकाल का सम्बन्ध है—
- (a) वायु प्रदूषण के उन्मूलन से  
(b) वनों के संरक्षण से  
(c) जैव सुरक्षा समझौता  
(d) वन्य जीवों के अवैध व्यापार से
17. Cartagena protocol is related to :
- (a) Air pollution control  
(b) Forest conservation  
(c) Biodiversity security agreement  
(d) Wild Life Trafficking
18. मरुस्थल में उगने वाले पौधे कहलाते हैं—
- (a) जीरोफाइट्स  
(b) मोनोफाइट्स
18. The plant that grow in desert is known as :
- (a) Xerophytes  
(b) Monophytes

- (c) हाइड्रोफाइट्स  
(d) हैलोफाइट्स
19. हरित गृह प्रभाव सम्बन्धित है—  
(a) कृषि से  
(b) रोग से  
(c) तापमान से  
(d) मकानों से
20. पारिस्थितिक तन्त्र में ऊर्जा का प्रभाव होता है—  
(a) दो दिशांय  
(b) एक दिशांय  
(c) बहुदिशांय  
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं
21. जल में घुलित ऑक्सीजन आती है—  
(a) जलीय पौधों के प्रकाश संश्लेषण से  
(b) वातावरण से  
(c) भूमि से  
(d) (a) एवं (b) दोनों से
22. वन्य जीव संरक्षण अधिनियम कब पारित किया गया—  
(a) 9 सितम्बर 1972  
(b) 9 सितम्बर 1974  
(c) 9 सितम्बर 1980  
(d) 9 सितम्बर 1984
- (c) Hydrophytes  
(d) Halophytes
19. Green House effect is related to :  
(a) Agriculture  
(b) Disease  
(c) Temperature  
(d) House
20. Energy flow in an Ecosystem is :  
(a) Bidirectional  
(b) Unidirectional  
(c) Multidirectional  
(d) None of the above
21. Dissolved oxygen in water is comes from :  
(a) Photosynthesis of aquatic plant  
(b) Atmosphere  
(c) From land  
(d) From (a) and (b)
22. When was the Wild Life Protection Act passed?  
(a) 9 September 1972  
(b) 9 September 1974  
(c) 9 September 1980  
(d) 9 September 1984

23. ऊर्जा का पिरामिड सदैव हांता है—  
 (a) सीधा  
 (b) उल्टा  
 (c) सीधा उल्टा दोनों  
 (d) रेखिक
24. भारत सरकार द्वारा पर्यावरण मन्त्रालय की स्थापना कब की गई—  
 (a) 1947  
 (b) 1980  
 (c) 1990  
 (d) 2000
25. नदी के प्रदूषण को ज्ञात करने के लिए क्या मापा जाता है—  
 (a) घुलित क्लोरीन  
 (b) घुलित कार्बन डाई ऑक्साइड  
 (c) घुलित लवण  
 (d) घुलित ऑक्सीजन
26. प्रतिवर्ष अन्तर्राष्ट्रीय ओजोन परत संरक्षण दिवस मनाया जाता है—  
 (a) 16 अगस्त  
 (b) 16 सितम्बर  
 (c) 16 अक्टूबर  
 (d) 5 जून
27. प्राकृतिक आपदा नहीं है—  
 (a) बाढ़  
 (b) भूकम्प  
 (c) अग्निकाण्ड  
 (d) भू-स्खलन
23. Pyramid of energy is always :  
 (a) Upright  
 (b) Inverted  
 (c) Upright and inverted both  
 (d) Linear
24. When was the Ministry of Environment established by Government of India?  
 (a) 1947  
 (b) 1980  
 (c) 1990  
 (d) 2000
25. Pollution of the river is measured by :  
 (a) Dissolved chlorine  
 (b) Dissolved carbondioxide  
 (c) Dissolved salts  
 (d) Dissolved oxygen
26. When is Ozone Conservation Day is celebrated :  
 (a) 16 August  
 (b) 16 September  
 (c) 16 October  
 (d) 5 June
27. Natural disaster is not :  
 (a) Flood  
 (b) Earthquake  
 (c) Fire  
 (d) Landslide

28. अदृश्य प्रदूषण किसे कहा जाता है?
- (a) जल प्रदूषण  
(b) मृदा प्रदूषण  
(c) वायु प्रदूषण  
(d) शोर प्रदूषण
28. What is invisible pollution?
- (a) Water pollution  
(b) Soil pollution  
(c) Air pollution  
(d) Noise pollution
29. टिहरी बाँध परियोजना कहाँ स्थित है?
- (a) उत्तर प्रदेश  
(b) उत्तराखण्ड  
(c) जम्मू कश्मीर  
(d) असम
29. Where is Tehri Dam located?
- (a) Uttar Pradesh  
(b) Uttarakhand  
(c) Jammu and Kashmir  
(d) Assam
30. निम्नांकित में किसके प्रयोग से प्रदूषण नहीं होता है—
- (a) यूरिया  
(b) पोटैश  
(c) जैविक खाद  
(d) फोस्फेट्स
30. Which of the following does not cause pollution?
- (a) Urea  
(b) Potash  
(c) Biofertilizers  
(d) Phosphate
31. जल के अतिदोलन के उत्तरदायी नहीं हैं—
- (a) जनसंख्या वृद्धि  
(b) औद्योगीकरण  
(c) नगरीकरण  
(d) वनारोपण
31. There is not responsible for over exploitation of water :
- (a) Increasing population  
(b) Industrialization  
(c) Urbanization  
(d) Aforestation
32. पर्यावरण का तत्त्व है—
- (a) जल  
(b) वायु  
(c) मृदा  
(d) उपरोक्त सभी
32. Elements of Environment is :
- (a) Water  
(b) Air  
(c) Soil  
(d) All the above



33. राष्ट्रीय वन नीति के अनुसार वनाच्छादित क्षेत्र कितना होना चाहिये—
- (a) 23%  
(b) 32%  
(c) 33%  
(d) 43%
34. पारिस्थितिकी तंत्र में ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत है—
- (a) पर्णहरित  
(b) ए०टी०पी०  
(c) सूर्य प्रकाश  
(d) हरे पौधे
35. रेड डेटा बुक का रख-रखाव किसके द्वारा किया जाता है—
- (a) FAO  
(b) WHO  
(c) IUCN  
(d) WWF
36. भोपाल गैस त्रासदी के दौरान निकली गैस थी—
- (a) एल्काइल बेन्जीन सल्फोनेट  
(b) मीथेन  
(c) ओजोन  
(d) मिथाइल आइसोसाइनेट
37. वायु में निम्न में से कौन-सी गैस का प्रतिशत सर्वाधिक होता है?
- (a) ऑक्सीजन  
(b) नाइट्रोजन  
(c) पानी की भाप  
(d) कार्बन डाइ ऑक्साइड
33. According to the National Forest Policy how much area of forest cover :
- (a) 23%  
(b) 32%  
(c) 33%  
(d) 43%
34. The primary source of energy in the ecosystem is :
- (a) Chloroplast  
(b) ATP  
(c) Sunlight  
(d) Green plants
35. The Red Data Book is maintained by :
- (a) FAO  
(b) WHO  
(c) IUCN  
(d) WWF
36. Gas released during Bhopal Gas Tragedy was :
- (a) Alkyl benzene sulphonate  
(b) Methane  
(c) Ozone  
(d) Methyl isocyanate
37. Which of the following gas is more in percentage in the air?
- (a) Oxygen  
(b) Nitrogen  
(c) Water vapour  
(d) Carbon dioxide

38. जलवायु परिवर्तन का कारण है—

- (a) ग्रीन हाउस गैसों
- (b) ओजोन परत क्षरण
- (c) प्रदूषण
- (d) उपरोक्त सभी

39. हरे पौधे में कौन-सा वर्णक पाया जाता है?

- (a) क्लोरोफिल
- (b) एन्थोसायनिन
- (c) कैरोटिन
- (d) लाइकोपीन

40. ऑटोमोबाइल निकास का सबसे खतरनाक धातु प्रदूषक है—

- (a) Hg
- (b) Cd
- (c) Pb
- (d) Cu

41. ऐसे जीव जो केवल पौधों को अपना भोजन बनाते हैं, कहलाते हैं—

- (a) सर्वाहारी
- (b) शाकाहारी
- (c) मांसाहारी
- (d) उपरोक्त सभी

42. राष्ट्रीय उद्यान हैं—

- (a) सरकारी स्तर पर उद्यानों का रखरखाव
- (b) आरक्षित क्षेत्र जहाँ वन्यजीवन का संवर्धन हो सके
- (c) घरों से सम्बन्धित बाग व उद्यान
- (d) वन विभाग द्वारा स्थापित पौधन्यासे

38. Cause of climate change is :

- (a) Green house gases
- (b) Ozone layer depletion
- (c) Pollution
- (d) All of the above

39. Which pigment is found in green plants?

- (a) Chlorophyll
- (b) Anthocyanin
- (c) Carotin
- (d) Lycopen

40. Most hazardous metal pollutant of automobile exhaust is :

- (a) Hg
- (b) Cd
- (c) Pb
- (d) Cu

41. The organism consumes only plants as food are called

- (a) Omnivore
- (b) Herbivore
- (c) Carnivore
- (d) All of the above

42. National Parks are

- (a) Garden maintained by the Government
- (b) Regions reserved for the improvement of wildlife
- (c) Garden and parks of houses
- (d) Nurseries of plants raised by the forest department

43. जल को माना जाता है—

- (a) नवीकरणीय संसाधन
- (b) अनवीकरणीय संसाधन
- (c) अपघटनीय व रखरखाव योग्य
- (d) अपघटनीय नहीं एवं रखरखाव योग्य नहीं

44. टेम्परेट वन भारतवर्ष में कहाँ पाये जाते हैं—

- (a) पूर्वी घाट
- (b) पश्चिम घाट
- (c) हिमालय
- (d) इनमें से सभी

45. राष्ट्रीय उद्यान में संरक्षण दिया जाता है—

- (a) केवल वनस्पतियों को
- (b) केवल प्राणियों को
- (c) वनस्पतियों एवं प्राणियों दोनों को
- (d) सम्पूर्ण पारिस्थितिकी तन्त्र को

46. समृद्ध जैवविविधता हमें प्रदान करती है—

- (a) भोजन, लकड़ी, रेशे
- (b) ऊर्जा, कच्चा माल, औषधियाँ
- (c) निशुल्क पुनःचापन, शुद्धिकरण
- (d) इनमें से सभी

47. ओजोन परत प्रभावित होती है—

- (a) वाहनों की अधिक संख्या द्वारा
- (b) उद्योगों की अधिक संख्या द्वारा
- (c) सुपरसोनिक जेट विमानों से
- (d) इनमें से कोई नहीं

43. Water is considered as :

- (a) Renewable resource
- (b) Non-renewable resource
- (c) Degradable, maintainable
- (d) Non-degradable and Non-maintainable

44. Temperate forest occurs in India in :

- (a) Eastern Ghats
- (b) Western Ghats
- (c) Himalayas
- (d) All of the above

45. In a National Park Protection is given to :

- (a) Flora only
- (b) Fauna only
- (c) Both flora and fauna
- (d) Entire ecosystem

46. The rich biodiversity gives us :

- (a) Food, wood, fibres
- (b) Energy, raw material, medicines
- (c) Free cycling, purification
- (d) All of the above

47. Ozone layer is disturbed by :

- (a) Large number of automobiles
- (b) Large number of factories
- (c) Supersonic jets
- (d) None of these

48. भारत का प्रथम राष्ट्रीय उद्यान—
- (a) रणथम्भौर राष्ट्रीय उद्यान  
 (b) बेतला राष्ट्रीय उद्यान  
 (c) मरुभूमि राष्ट्रीय उद्यान  
 (d) जिल कॉर्बेट राष्ट्रीय उद्यान
49. भारत ने शुद्ध शून्य कार्बन उत्सर्जन का लक्ष्य रखा है—
- (a) 2070  
 (b) 2050  
 (c) 2100  
 (d) 2121
50. जैविक नाइट्रोजन स्थिरीकरण के लिए आवश्यक तत्व है—
- (a) Mn  
 (b) MO  
 (c) Si  
 (d) Cu
48. The first National Park of India :
- (a) Ranthambore National Park  
 (b) Betla National Park  
 (c) Desert National Park  
 (d) Jim Corbett National Park
49. India targets net-zero carbon emission by :
- (a) 2070  
 (b) 2050  
 (c) 2100  
 (d) 2121
50. Element essential for biological nitrogen fixation :
- (a) Mn  
 (b) MO  
 (c) Si  
 (d) Cu

भाग / Part-B : YOGA and MEDITATION

51. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है—
- (a) 21 मई  
(b) 21 जुलाई  
(c) 21 जून  
(d) 21 अप्रैल
51. International Yoga Day is celebrated on :
- (a) 21 May  
(b) 21 July  
(c) 21 June  
(d) 21 April
52. योगा सूत्र को संग्रहित/संकलित किसने किया?
- (a) पतंजलि  
(b) घेराण्डा  
(c) रामदेव  
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं
52. Who compiled 'Yoga Sutra'?
- (a) Patanjali  
(b) Gheranada  
(c) Ramdev  
(d) None of the above
53. संयुक्त राष्ट्र संघ की सामान्य सभा ने कब अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की घोषणा की—
- (a) 21 जून, 2014  
(b) 11 दिसम्बर, 2014  
(c) 12 दिसम्बर, 2014  
(d) 11 जून, 2014
53. When did the UN general assembly announce the International Yoga Day?
- (a) 21 June, 2014  
(b) 11 December, 2014  
(c) 12 December, 2014  
(d) 11 June, 2014
54. अष्टांग योग का प्रतिपादन किसने किया था?
- (a) रामदेव  
(b) विवेक  
(c) पतंजलि  
(d) विद्या
54. Who was profound Astang Yoga?
- (a) Ramdev  
(b) Viveka  
(c) Patanjali  
(d) Vidya

55. प्राणायाम का अर्थ है—

- (a) संवेगी अंगों पर नियन्त्रण
- (b) श्वांसों पर नियन्त्रण
- (c) सन्तुलन पर नियन्त्रण
- (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

56. योग कक्षा प्रारम्भ होती है—

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

57. छोटे समूह के लिए योग शिक्षण की प्रभावी आसन व्यवस्था है—

- (a) अर्द्धचन्द्राकार
- (b) वृत्ताकार
- (c) लाइन
- (d) कॉलम

58. पहली बार किस वर्ष अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था—

- (a) 2014
- (b) 2015
- (c) 2016
- (d) 2013

59. योगः कर्मसु कौशलम् वाक्य है—

- (a) पातंजल योग दर्शन
- (b) श्रीमद् भागवद्गीता
- (c) हठयोग प्रदीपिका
- (d) इनमें से कोई नहीं

55. Pranayam means :

- (a) Control of sensory organ
- (b) Controlling of breathing
- (c) Control of balance
- (d) None of the above

56. The yoga class usually begin with a :

- (a) Surya namaskar
- (b) Yogic sukshma vyayama
- (c) A prayer
- (d) Yogasana

57. For small groups, the effective seating arrangement in teaching yoga is :

- (a) Semicircular
- (b) Circular
- (c) Row
- (d) Column

58. In which year, first time International Yoga Day was celebrated :

- (a) 2014
- (b) 2015
- (c) 2016
- (d) 2013

59. Yoga Karmashu Kaushlam sentence is :

- (a) Patanjali Yoga Darshan
- (b) Shrimad Bhagwad Gita
- (c) Hathyoga Pradipika
- (d) None of the above

60. योगश्चित्तवृत्ति ..... सही शब्द चुनें।
- (a) निरोधः  
(b) विरोधः  
(c) पुरोधः  
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं
61. योगाभ्यास का उपयुक्त समय है—
- (a) ब्रह्म मुहूर्त  
(b) नहाने से पहले  
(c) दोपहर  
(d) शाम
62. योगाभ्यास का स्थान होना चाहिये—
- (a) हवादार  
(b) शोरगुल रहित  
(c) स्वस्थ साफ  
(d) उपर्युक्त सभी
63. मुख्य शुद्धि क्रियाएँ होती हैं—
- (a) 3  
(b) 4  
(c) 5  
(d) 6
64. कपालभाति में 'कपाल' शब्द का अर्थ है—
- (a) वक्ष  
(b) पेट  
(c) मुख  
(d) मस्तक (ललाट)
60. Yogashchittavritti ..... choose the correct word.
- (a) Nirodha  
(b) Virodha  
(c) Purodha  
(d) None of the above
61. Best time of Yoga practice is :
- (a) Brahm Muhurt  
(b) Before bath  
(c) Afternoon  
(d) Evening
62. Place of yoga practice should be :
- (a) Ventilated  
(b) Without noise  
(c) Clean  
(d) All of them
63. Mainly purification techniques are :
- (a) 3  
(b) 4  
(c) 5  
(d) 6
64. Meaning of word 'Kapal' in Kapalbhathi is :
- (a) Chest  
(b) Abdomen  
(c) Mouth  
(d) Forehead

65. अष्टांग योग में 'धारणा' का क्रम है—
- (a) 8 ✓  
 (b) 7  
 (c) 6  
 (d) 5
66. अष्टांग योग का पहला भाग है—
- (a) आसन ✓  
 (b) प्राणायाम  
 (c) प्रत्याहार  
 (d) यम
67. प्राणायाम का हिस्सा है—
- (a) रेचक  
 (b) पूरक  
 (c) कुम्भक  
 (d) उपरोक्त सभी
68. नौली क्रिया है—
- (a) मुख  
 (b) पेट ✓  
 (c) आँख  
 (d) कान
69. सूर्य नमस्कार में कितने आसन प्रदर्शित किये जाते हैं?
- (a) 5  
 (b) 6  
 (c) 7  
 (d) 12 ✓
65. The sequence of 'Dharana' in Astang yoga is :
- (a) 8  
 (b) 7  
 (c) 6  
 (d) 5
66. First part/limb of Astang yoga is :
- (a) Asana  
 (b) Pranayam  
 (c) Pratyahar  
 (d) Yama
67. Part of Pranayam is :
- (a) Rechak  
 (b) Purak  
 (c) Kumbhak  
 (d) All of the above
68. Nauli is the technique of :
- (a) Mouth  
 (b) Abdomen  
 (c) Eyes  
 (d) Ears
69. How many Asanas in Surya namaskar?
- (a) 5  
 (b) 6  
 (c) 7  
 (d) 12



70. भुजंगासन की स्थिति होती है—
- (a) वृक्ष की तरह  
(b) हल की तरह  
(c) मछली की तरह  
(d) सर्प की तरह
71. प्रत्याहार सम्बन्धित है—
- (a) आहार के नियम  
(b) इन्द्रियों का नियन्त्रण  
(c) श्वास का नियन्त्रण  
(d) इनमें से कोई नहीं
72. योगाभ्यास के समय सावधानी रखनी चाहिये—
- (a) खाली पेट  
(b) झटका न दें  
(c) क्रमशः करें  
(d) उपर्युक्त सभी
73. जालंधर बन्ध अभ्यास है—
- (a) वक्ष  
(b) पेट  
(c) गला  
(d) कमर
74. प्राणायाम में कितनी प्रकार की क्रियाएँ होती हैं?
- (a) 2  
(b) 3  
(c) 5  
(d) 6
70. Position of Bhujangasana is :
- (a) Like a tree  
(b) Like a plough  
(c) Like a fish  
(d) Like a cobra
71. Pratyahara is associated to :
- (a) Rules of diet  
(b) Control of sense  
(c) Control of breath  
(d) None of the above
72. Care must be taken while yoga practice :
- (a) Empty stomach  
(b) Without jerk  
(c) Sequence  
(d) All of them
73. Jalandhar is a practice of :
- (a) Chest  
(b) Abdomen  
(c) Neck  
(d) Waist
74. How many activities are there in Pranayama?
- (a) 2  
(b) 3  
(c) 5  
(d) 6

75. वर्ष 2022 के अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम क्या थी?
- (a) सामंजस्य के लिये योग  
(b) मानवता के लिये योग  
(c) जलवायु परिवर्तन  
(d) स्वास्थ्य के लिये योग
76. योगा के दौरान श्वास होनी चाहिये—
- (a) सामान्य  
(b) तीव्र  
(c) सावधानी  
(d) गहरी
77. योग का उद्देश्य क्या है?
- (a) शरीर लचीलापन  
(b) पूर्ण स्वास्थ्य, कल्याण, मौसमपेशीय टोनिंग, शान्त  
(c) वजन में कमी  
(d) शारीरिक दक्षता को प्राप्त करना
78. वेदों की संख्या कितनी है?
- (a) 6  
(b) 4  
(c) 2  
(d) 8
79. पाल्म ट्री पोज नाम से कौन-सा आसन जाना जाता है—
- (a) उर्ध्वाहस्तोत्सासन  
(b) कपालभाति  
(c) त्रिकोनआसन  
(d) भुजंगासन
75. What is the theme of International Day of Yoga 2022?
- (a) Yoga for harmony  
(b) Yoga for humanity  
(c) Climate change  
(d) Yoga for health
76. During yoga breathing should be :
- (a) Normal  
(b) Fast  
(c) Cautions  
(d) Deep
77. What is the purpose of Yoga?
- (a) Body flexibility  
(b) Complete health, wellness, muscles toning and calmness  
(c) Weight loss  
(d) Gain physical fitness
78. How many vedas are there?
- (a) 6  
(b) 4  
(c) 2  
(d) 8
79. Which asanas is also known as palm tree pose :
- (a) Urdhvahastottanasana  
(b) Kapalbhathi  
(c) Trikonasana  
(d) Bhujangasana

80. थाइराइड ग्रन्थि के लिये कौन-सा आसन अच्छा होता है ?
- (a) धनुआसन  
(b) हलासन  
(c) मत्स्येन्द्रासन  
(d) वीरासन
81. सूर्य नमस्कार का द्वितीय पोज (अवस्था) क्या है ?
- (a) नमस्कारासन  
(b) पर्वतासन  
(c) हस्तउत्थानासन  
(d) पदाहासन
82. मुद्राओं के अभ्यास का भाग है—
- (a) ज्ञानयोग  
(b) हठयोग  
(c) कर्मयोग  
(d) भक्तियोग
83. रेचक कहलाता है—
- (a) श्वास लेना  
(b) श्वास रोकना  
(c) श्वास छोड़ना  
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं
84. गर्म प्राणायाम कहा जाता है—
- (a) सूर्यभेदन  
(b) शीतली  
(c) सीत्करी  
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं
80. Which asanas is good for Thyroid gland?
- (a) Dhanurasana  
(b) Halasana  
(c) Matsyendrasana  
(d) Veerasana
81. What is the second pose of Surya Namaskar?
- (a) Namaskarasana  
(b) Parvatasana  
(c) Hastuthanasana  
(d) Padahastanasana
82. Mudras practices is the part of :
- (a) Gyanyoga  
(b) Hathyoga  
(c) Karnyoga  
(d) Bhaktiyoga
83. Rechak is called :
- (a) Inhalation  
(b) Breath retention  
(c) Exhalation  
(d) None of the above
84. Hot Pranayam is called :
- (a) Suryabhedana  
(b) Sheetalī  
(c) Seetkari  
(d) None of the above

85. भारत में प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया ?
- (a) 21 जून, 2014  
(b) 21 जून, 2015  
(c) 21 जून, 2016  
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं
85. When first International Yoga Day is observed in India?  
(a) 21 June, 2014  
(b) 21 June, 2015  
(c) 21 June, 2016  
(d) None of the above
86. स्वामी विवेकानन्द के गुरु थे—
- (a) रामकृष्ण परमहंस  
(b) स्वामी कुवल्यानन्द  
(c) स्वामी शिवानन्द  
(d) स्वामी योगानन्द
86. Guru of Swami Vivekananda was :  
(a) Ramkrishna Paramhans  
(b) Swami Kuvalyananda  
(c) Swami Shivananda  
(d) Swami Yogananda
87. खाने के पश्चात् कितने समय बाद योग अभ्यास करना चाहिये ?
- (a) 30 मिनट  
(b) 60 मिनट  
(c) 90 मिनट  
(d) 2 घण्टे
87. The appropriate amount of time to wait after meal before beginning a yoga practice is :  
(a) 30 minutes  
(b) 60 minutes  
(c) 90 minutes  
(d) 2 hours
88. प्रत्येक योग शिक्षक को अभ्यास सत्र को प्रारम्भ करना चाहिये—
- (a) प्राणायाम  
(b) आसन  
(c) क्रिया  
(d) शान्त
88. Every yoga teacher must start the practice session with :  
(a) Pranayam  
(b) Asana  
(c) Kriya  
(d) Silence

89. प्राचीन काल में योग को सीखने एवं प्राप्त करना था—
- (a) उत्तम स्वास्थ्य  
(b) शान्तचित्त (मन की शान्ति)  
(c) तनावमुक्ति  
(d) आत्मज्ञान का ज्ञान
90. 'हठयोग प्रदीपिका' का संकलन किसने किया?
- (a) पतंजलि  
(b) घेरण्ड  
(c) स्वत्मारामा  
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं
91. सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में प्रकृति द्वारा कुण्डलिनी के कितने प्रकार वर्णित हैं?
- (a) 02  
(b) 03  
(c) 04  
(d) 06
92. कपालभौति अभ्यास के मुख्य उपचारात्मक लाभ (फायदे) क्या हैं?
- (a) पित्त विकार को दूर करना  
(b) कफ विकार को दूर करना  
(c) वात विकार को दूर करना  
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं
89. The purpose of yoga as taught by the ancients was to attain :
- (a) Perfect health  
(b) Peace of mind  
(c) Stress relief  
(d) Enlightenment of self realization
90. Who compiled 'Hathayoga Pradipika'?
- (a) Patanjali  
(b) Gheranda  
(c) Svatmarama  
(d) None of the above
91. How many type of kundalini by nature are described in Siddha Siddhant Paddhati? <https://www.apsuonline.com>
- (a) 02  
(b) 03  
(c) 04  
(d) 06
92. What is the main therapeutic benefit of Kapalbhati practices?
- (a) To remove pitta disorders  
(b) To remove kapha disorders  
(c) To remove vata disorders  
(d) None of the above

93. हठ रत्नावली के अनुसार महायोग के प्रकार हैं—
- (a) 6  
(b) 4  
(c) 8  
(d) 3
94. सिद्धा सिद्धान्त पद्धति में कितने आसन वर्णित हैं?
- (a) 4  
(b) 3  
(c) 8  
(d) 15
95. हठ रत्नावली में कितनी शोधन क्रियाओं का वर्णन है?
- (a) 7  
(b) 8  
(c) 6  
(d) 4
96. हठ प्रदीपिका के अनुसार वस्त्र धोती की लम्बाई होती है—
- (a) 7½ फीट लगभग  
(b) 15 फीट  
(c) 22½ फीट  
(d) 26 फीट
93. The types of Maha-yoga according to Hatha Ratnavali :
- (a) 6  
(b) 4  
(c) 8  
(d) 3
94. How many Asanas are described in Siddha Siddhanta Paddhati?
- (a) 4  
(b) 3  
(c) 8  
(d) 15
95. How many shodhan kriyas are described in Hatha Ratnavali?
- (a) 7  
(b) 8  
(c) 6  
(d) 4
96. The length of vastra dhauti according to Hatha Pradeepika is :
- (a) 7½ feet approximate  
(b) 15 feet  
(c) 22½ feet  
(d) 26 feet

97. निम्नलिखित में से कौन अष्टांग योग नहीं है?
- (a) यम  
(b) नियम  
(c) धौती  
(d) प्राणायाम
98. सामान्य रक्त दबाव को बनाए रखने में कौन आसन सहायक है?
- (a) शवासना  
(b) पद्मासना  
(c) शीर्षासना  
(d) शलभासना
99. आयुष अस्तित्व में कब आया?
- (a) 2001  
(b) 2002  
(c) 2003  
(d) 2004
100. बाबा रामदेव का जन्म कब हुआ था?
- (a) 1960  
(b) 1965  
(c) 1955  
(d) 1975
97. Out of following which one is not an Astang Yoga?
- (a) Yam  
(b) Niyama  
(c) Dhauti  
(d) Pranayama
98. Which asanas is helpful in maintaining normal blood pressure?
- (a) Shavasana  
(b) Padmasana  
(c) Sheershana  
(d) Shalabhasana
99. When AYUSH came into existence?
- (a) 2001  
(b) 2002  
(c) 2003  
(d) 2004
100. When Baba Ramdev was born?
- (a) 1960  
(b) 1965  
(c) 1955  
(d) 1975

<https://www.apsuonline.com>  
Whatsapp @ 9300930012  
Send your old paper & get 10/-  
अपने पुराने पेपर्स भेजे और 10 रुपये पायें,  
Paytm or Google Pay से