

May – June 2023
B. Com. I Year (4 Y. D. C.) Examination

आधार पाठ्यक्रम
FOUNDATION COURSE
प्रश्नपत्र द्वितीय : योग एवं ध्यान
Paper II : Yoga and Meditation

[Time 1 Hour]

[Max. Marks 50
[Min. Marks 18

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। दृष्टि बाधित छात्रों के लिए 30 मिनट अतिरिक्त समय दिया जाएगा।
विश्वविद्यालय के पास अंक विभाजन के परिवर्तन का अधिकार सुरक्षित है।

All questions are compulsory. The blind students will be given 30 minutes extra time.
University has all rights to change the distribution of marks.

- योग के संस्थापक हैं :
(अ) म. पतंजलि (ब) म. हिरण्यगर्भ (स) म. गोरक्षनाथ (द) म. घेरण्ड ।
Founder of Yoga :
(a) M. Patanjali (b) M. Hiranyagarbha (c) M. Gorakhnath (d) M. Gherand.
- योग की उत्पत्ति है :
(अ) युज (ब) योज (स) योगेय (द) इनमें से कोई नहीं ।
Yoga is derived from :
(a) Yuj (b) Yoj (c) Yogey (d) None of these.
- योग चित्त वृत्ति निरोध : कहां से लिया गया है :
(अ) गीता (ब) हठप्रदीपिका (स) घेरण्ड संहिता (द) पतंजलि योग सूत्र ।
Yoga Chitta Vritti Nirodha : is taken from :
(a) Gecta (b) Hathpradeepika (c) Gherand Sanhita (d) Patanjali Yog Sutra.
- योग दिवस मनाया जाता है :
(अ) 22 जून (ब) 21 जून (स) 21 जुलाई (द) 12 जनवरी ।
Yoga Day is celebrated on :
(a) 22 June (b) 21 June (c) 21 July (d) 12 January.
- विश्व योग दिवस की शुरुआत हुई : World Yoga Day started :
(a) 2015 (b) 2016 (c) 2017 (d) 2014.
- योग सूत्र किमने लिखा है :
(अ) स्वान्माराग जी (ब) पतंजलि जी (स) कपिल जी (द) घेरण्ड जी ।
Who wrote Yoga Sutra :
(a) Swatmaram Ji (b) Patanjali Ji (c) Kapil Ji (d) Gherand Ji.
- सबसे प्राचीन ग्रंथ है :
(अ) सामवेद (ब) ऋग्वेद (स) अथर्वेद (द) यजुर्वेद ।
Ancient Veda is :
(a) Samveda (b) Rigveda (c) Atharveda (d) Yajurveda.
- योग का अभ्यास करना चाहिये :
(अ) प्रातः (ब) दोपहर (स) सांय (द) कभी भी ।
Yoga practices should be done :
(a) Morning (b) Noon (c) Evening (d) Any time.
- अष्टांग योग के अंग हैं : Limbs of Astanga Yoga is :
(a) 4 (b) 6 (c) 7 (d) 8.
- अष्टांग योग का प्रथम अंग है :
(अ) यम (ब) ध्यान (स) समाधि (द) नियम ।
First limb of Astanga Yoga is :
(a) Yama (b) Dhayan (c) Samadhi (d) Niyam.

11. अहिंसा भाग है : (अ) यम (ब) ध्यान (स) प्रत्याहार (द) नियम ।
Ahinsa is a part of : (a) Yama (b) Dhayan (c) Pratyahar (d) Niyam.
12. अष्टांग योग में प्राणायाम का क्रम है : Pranayam in sequence number in Astanga Yoga is :
(a) 3 (b) 2 (c) 4 (d) 6.
13. अष्टांग योग का अन्तिम संख्या है : (अ) ध्यान (ब) प्राणायाम (ग) धारणा (द) समाधि ।
Last part of Astanga Yoga is : (a) Dhayan (b) Pranayam (c) Dharana (d) Samadhi.
14. अष्टांग योग में धारणा से पहले है (अ) प्रत्याहार (ब) ध्यान (स) प्राणायाम (द) समाधि ।
Before limb of Dharana in Astanga Yoga is : (a) Pratyahar (b) Dhayan (c) Pranayam (d) Samadhi.
15. किस प्राणायाम में भंवर की ध्वनी आता है : (अ) शीतकारी (ब) ध्रमरी (स) शीतली (द) उज्जयी ।
Which Pranayama produces humming sound : (a) Sheetkari (b) Bhramari (c) Sheetli (d) Ujjayi.
16. प्राणायाम में आयाम का अर्थ है : (अ) विस्तार (ब) रोकना (स) लेना (द) इनमें से कोई नहीं ।
In Pranayam Ayam means : (a) To Extend (b) Hold (c) To Take (d) None of these.
17. शीतली प्राणायाम शरीर को प्रदान करता है : (अ) शीतलता (ब) गर्मी (स) खुजली (द) इनमें से कोई नहीं ।
Sheetli Pranayam gives to own body : (a) Cold (b) Heat (c) Allergy (d) None of these.
18. शीतकारी प्राणायाम शरीर को देता है : (अ) गर्मी (ब) शीतलता (स) खुजली (द) इनमें से कोई नहीं ।
Sheetkari Pranayama gives to our body : (a) Heat (b) Cold (c) Allergy (d) None of these.
19. प्राणायाम में रेचक का अर्थ है : (अ) श्वास छोड़ना (ब) श्वास लेना (स) श्वास रोकना (द) इनमें से कोई नहीं ।
Rechak means in Pranayam is : (a) To exhale (b) To inhale (c) To hold break (d) None of these.
20. प्राणायाम में कुम्भक का अर्थ है : (अ) श्वास छोड़ना (ब) श्वास रोकना (स) श्वास लेना (द) इनमें से कोई नहीं ।
Kumbhak means in Pranayam is : (a) To exhale (b) To hold breath (c) To inhale (d) None of these.
21. पालावली है : (अ) आसन (ब) मुद्रा (स) ध्यान (द) प्राणायाम ।
Pallavali is : (a) Asana (b) Mudra (c) Dhayan (d) Pranayam.
22. पटकिया है : Cleansing process is : (अ) 2 (ब) 8 (स) 7 (द) 6.
23. कपालभानी है : (अ) मुद्रा (ब) आसन (स) प्राणायाम (द) क्रिया ।
Kapalbhati is : (a) Mudra (b) Asana (c) Pranayam (d) Operating process.
24. नौली है : (अ) बंध (ब) आसन (स) क्रिया (द) प्राणायाम ।
Nauli is : (a) Bandha (b) Asana (c) Cleaning process (d) Pranayam.

25. नौली में पेशिया संकुचन होती है :
 (अ) रेक्टी पेशी (ब) हेमस्ट्रिंग पेशी (स) बाइसेप्स पेशी (द) कोई नहीं।
 In Nauli we contract our muscles :
 (a) Recti muscles (b) Hamstring muscles (c) Biceps muscles (d) None.
26. दण्ड है :
 (अ) मुद्रा (ब) प्राणायाम (स) धोती क्रिया (द) बंध।
 Danda is :
 (a) Mudra (b) Pranayam (c) Dhotti Kriya (d) Bandha.
27. वस्त्र है :
 (अ) प्राणायाम (ब) धोती क्रिया (स) बंध (द) इनमें से कोई नहीं।
 Vastra is :
 (a) Pranayam (b) Cleaning process (c) Bandha (d) None of these.
28. नेती कितने प्रकार की होती है : Types of Neti is :
 (a) 2 (b) 1 (c) 3 (d) 4.
29. बस्ती है :
 (अ) क्रिया (ब) प्राणायाम (स) मुद्रा (द) कोई नहीं।
 Basti is :
 (a) Cleaning process (b) Pranayam (c) Mudra (d) None of these.
30. त्राटक है :
 (अ) बन्ध (ब) प्राणायाम (स) क्रिया (द) ध्यान।
 Tratak is :
 (a) Bandha (b) Pranayam (c) Cleaning process (d) Dhayan.
31. त्राटक का सम्बन्ध है :
 (अ) नाक से (ब) कान से (स) गला से (द) आँख से।
 Tratak is related is :
 (a) Nose (b) Ear (c) Throat (d) Eyes.
32. सूर्य नमस्कार है :
 (अ) मुद्रा (ब) ध्यान (स) प्राणायाम (द) आसन।
 Suryanamaskar is :
 (a) Mudra (b) Dhyan (c) Pranayam (d) Asana.
33. सूर्य नमस्कार में कितने स्टेप हैं : Steps in Suryanamaskar is : <https://www.davvonline.com>
 (a) 4 (b) 6 (c) 12 (d) 8.
34. सूर्य नमस्कार का पहला आसन है :
 (अ) प्रणामासन (ब) पादहस्तासन (स) हस्तउत्तानासन (द) भुजंगासन।
 First Asana of Suryanamaskar is :
 (a) Pranamasana (b) Padhastasana (c) Hastuttanasana (d) Bhujangasana.
35. सूर्य नमस्कार का अन्तिम आसन है :
 (अ) हस्तउत्तानासन (ब) पादहस्तासन (स) भुजंगानन (द) प्रणामासन।
 Last Asana of Suryanamaskar is :
 (a) Hastuttanasana (b) Padhastasana (c) Bhujangasana (d) Pranamasana.
36. निम्न में से विश्रामात्मक आसन है :
 (अ) मक्रासन (ब) हलासन (स) नौकासन (द) वज्रासन।
 Which one of the following is Relaxative Asana :
 (a) Makrasana (b) Halasana (c) Naukasana (d) Vajrasana.
37. इडा नाडी होती है :
 (अ) बायें (ब) दायें (स) बीच (द) इनमें से कोई नहीं।
 Ida Nadi is situated at :
 (a) Left (b) Right (c) Middle (d) None of these.
38. मध्य नाडी का नाम है :
 (अ) सुसुम्ना (ब) इडा (स) पिंगला (द) इनमें से कोई नहीं।
 Name of middle Nadi is :
 (a) Susumna (b) Ida (c) Pingla (d) None of these.

39. पेट के बल लेटकर करने वाला आसन :
(अ) भुजंगासन (ब) वक्रासन (स) मयूरगमन (द) पवनमुक्तासन ।
Asana Practice in Proneline Position is :
(a) Bhujangasana (b) Vakrasana (c) Mayurasana (d) Pavanmuktasana.
40. नाड़ी शोधन क्या है :
(अ) आसन (ब) प्राणायाम (स) बंध (द) मुद्रा ।
What is Nadisodhan :
(a) Asana (b) Pranayam (c) Bandha (d) Mudra.
41. मूल बंध कहां लयता है :
(अ) अंगुली (ब) गले (स) पेट (द) गुदा ।
Where do we apply Moola Bandha :
(a) Finger (b) Throat (c) Stomach (d) Anus.
42. योग का अन्तिम लक्ष्य है :
(अ) आनन्द (ब) पुनर्जन्म (स) मोक्ष (द) स्वास्थ्य ।
Ultimate goal of yoga is :
(a) Bliss (b) Rebirth (c) Salvation (d) Health.
43. प्राणायाम में रेचक का अनुपात होता है :
(अ) दुगना (ब) चार गुना (स) तीन गुना (द) पांच गुना ।
In Pranayam the ratio of Rechak is :
(a) Double (b) Four times (c) Three times (d) Five times.
44. ध्यानात्मक आसन है :
(अ) वक्रासन (ब) शीर्षासन (स) पद्मासन (द) हलासन ।
Meditative Asana is :
(a) Vakrasana (b) Sheershasana (c) Padmasana (d) Halasana.
45. संतुलनात्रक आसन है :
(अ) श्वासन (ब) वज्रासन (स) हलासन (द) वृक्षासन ।
Balancing Asan is :
(a) Shavsana (b) Vajrasana (c) Halasana (d) Vrikshasana.
46. हेमस्ट्रिंग नाम है :
(अ) हड्डी (ब) पेशी (स) नाड़ी (द) इनमें से कोई नहीं ।
Hamstring is :
(a) Bone (b) Muscle (c) Nadi (d) None of these.
47. इंसुलिन प्रदान करता है :
(अ) उदर (ब) किडनी (स) पैनक्रिया (द) इनमें से कोई नहीं ।
Insulin is produced by :
(a) Stomach (b) Kidney (c) Pancreas (d) None of these.
48. शरीर में किडनी की संख्या है : Kidney number in our body is :
(a) 1 (b) 3 (c) 2 (d) 4.
49. मधुमेह सम्बन्धित है :
(अ) थाइरोक्सिन (ब) इंसुलिन (स) एड्रिनलिन (द) इनमें से कोई नहीं ।
Diabetes is related to :
(a) Thyroxine (b) Insulin (c) Adrenalin (d) None of these.
50. मोटापा बढ़ता है मेटाबोलिज्म के :
(अ) घटने से (ब) बढ़ने से (स) दोनों से (द) इनमें से कोई नहीं ।
Obesity is due to metabolism :
(a) Decrease (b) Increase (c) Both (d) None of these.