

ROLL NO.

JAIN VISHVA BHARATI INSTITUTE, LADNUN
(DEEMED UNIVERSITY)
RET AUG. - 2014

PART – III (CONCERN SUBJECT)
SCIENCE OF LIVING PREKSHA MEDITATION & YOGA

NOTE :

1. All questions are compulsory and of objective type. / सभी प्रश्न अनिवार्य एवं वस्तुनिष्ठ हैं।
2. All questions carry equal marks. / सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. Only one answer is to be given for each question. / प्रत्येक प्रश्न का एक ही उत्तर देना है।
4. If more than one answer is marked, it would be treated as wrong answer. / एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जायेगा।

- 51 'योग: कर्मसु कौशलम' किस ग्रन्थ से लिया गया है।
Yogah Karmasu Kaushlam has been taken from -
(अ) महाभारत / Mahabharat
(ब) रामायण / Ramayan
(स) गीता / Geeta
(द) हठयोग प्रदीपिका / Hathyoga Pradipika ()
- 52- पंचकोशों में सबसे अन्दर का कोश है –
Innermost kosha of the five koshas is -
(अ) विज्ञानमय कोश / Vigyanmaya Kosha
(ब) मनोमय कोश / Manomaya Kosha
(स) प्राणमय कोश / Pranmaya Kosha
(द) इनमें से कोई नहीं / None of the above ()
- 53- सांख्य दर्शन के अनुसार शरीर के कितने रूप होते हैं –
According to shamkhya darshan types of body are -
(अ) तीन / Three (ब) चार / Four
(स) पाँच / Five (द) छः / Six ()
- 54- योगशास्त्र में वर्णित चक्रों की संख्या होती है –
According to yogic text number of chakras are -
(अ) आठ / Eight
(ब) सात / Seven

- (स) पांच / Five
(द) नौ / Nine ()
- 55- प्रेक्षाध्यान के प्रवर्तक कौन थे –
Who was the propounder of Preksha Dhayan?
(अ) आचार्य भिक्षु / Acharya Bhikshu
(ब) आचार्य तुलसी / Acharya Tulsi
(स) आचार्य महाप्रज्ञ / Acharya Mahapragya
(द) आचार्य कुन्दकुन्द / Acharya Kundkund ()
- 56- कायोत्सर्ग के अभ्यास का सर्वाधिक प्रभाव किस पर पड़ता है?
Which is most affected by the practice of Kayotsarga?
(अ) हृदय पर / Heart (ब) आमाशय पर / Stomach
(स) अस्थियों पर / Bones (द) पेशियों पर / Muscles ()
- 57- विपश्यना ध्यान के प्रवर्तक कौन थे?
Who was the propounder of Vipassyana Dhayan?
(अ) भगवान महावीर / Bhagwan Mahaveer
(ब) आचार्य रजनीश / Acharya Rajneesh
(स) आचार्य श्रेयांश / Acharya Shryansh
(द) भगवान बुद्ध / Bhagwan Buddha ()
- 58- चित्त की कितनी अवस्थाएँ होती हैं?
How many are the stages of chitta?
(अ) पांच / Five (ब) चार / Four
(स) तीन / Three (द) दो / Two ()
- 59- वृत्तियाँ कितने प्रकार की होती हैं? / What are the types of Vrittis?
(अ) नौ / Nine (ब) आठ / Eight
(स) छः / Six (द) पांच / Five ()
- 60- 'क्लेशों' की संख्या होती है— / Number of kleshas are
(अ) 05 (ब) 06
(स) 07 (द) 08 ()
- 61- 'अस्तेय' एक प्रकार का है— / 'Asteya' is a type of -
(अ) यम / Yama (ब) नियम / Niyama
(स) धारणा / Dharma (द) सत्य / Satya ()

- ()
- 62- आसन कितने प्रकार के होते हैं –
Types of asanas are -
(अ) तीन / Three (ब) सात / Seven
(स) आठ / Eight (द) तेरह / Thirteen
- ()
- 63- 'घेरण्ड संहिता' के लेखक कौन थे? / Who was the author of 'Gherand Samhita'?
(अ) स्वामी घेरण्ड / Swami Gherand
(ब) स्वामी स्वात्मराम / Swami Swatmaram
(स) स्वामी दिगम्बरजी / Swami Digamberji
(द) स्वामी विवेकानन्द / Swami Vivekanand
- ()
- 64- शरीर की सबसे छोटी जीवित इकाई को कहते हैं?
The smallest living unit of the body is -
(अ) ऊतक / Tissue (ब) अंग / Organ
(स) कोशिका / Cell (द) इनमें से कोई नहीं / None of the above
- ()
- 65- कोशिका का पावर हाउस किसे कहते हैं?
What is called the power house of the cell?
(अ) केन्द्रक को / Nucleus
(ब) जीवद्रव्य को / Cytoplasm
(स) माइटोकान्द्रिया को / Mitochondria
(द) क्रोमोसोम्स को / Chromosomes
- ()
- 66- मानव शरीर में पाई जाने वाली अस्थियों की संख्या होती है –
Name of bones found in human body are -
(अ) 206 (ब) 210
(स) 212 (द) 214
- ()
- 67- प्रेक्षाध्यान को कितने अंगों में बांटा गया है?
Preksha Dhayn has been divided in how many organs?
(अ) 07 (ब) 08
(स) 09 (द) 10
- ()
- 68- जीवन के कितने तत्व होते हैं?
How many elements constitute the life?
(अ) 07 (ब) 08
(स) 09 (द) 10
- ()

- 69- मानव हृदय में कितने प्रकोष्ठ होते हैं?
How many chambers are there in human heart?
(अ) 06 (ब) 05
(स) 04 (द) 03 ()
- 70- पातंजलि योग सूत्र में कुल कितने पाद हैं?
Number of Padas in Patanjali Yoga Sutras are -
(अ) 06 (ब) 05
(स) 04 (द) 03 ()
- 71- योग के आदि वक्त थे -
The foremost propounder of yoga was -
(अ) महर्षि पतंजलि / Maharshi Patanjali
(ब) हिरण्यगर्भ / Hiranyagarbha
(स) याज्ञवल्क्य / Yagyavalkya
(द) शिव / Shiva ()
- 72- मानव शरीर में अन्तःस्रावी ग्रन्थियों की संख्या होती है -
Number of endocrine glands in the human body are -
(अ) 08 (ब) 12
(स) 10 (द) 09 ()
- 73- चैतन्य केन्द्रों की संख्या होती है-
Number of Psychic Centres are -
(अ) 10 (ब) 12
(स) 13 (द) 14 ()
- 74- 'मास्टर ग्रन्थि' किस ग्रन्थि को कहते हैं-
Which gland is known as Master gland?
(अ) पीनियल / Pineal (ब) पिट्यूटरी / Pituitary
(स) थायराइड / Thyroid (द) एड्रीनल / Adrenal ()
- 75- हीमोग्लोबिन कहाँ पाया जाता है?
Haemoglobin is found in -
(अ) रक्त प्लाज्मा में / Blood Plasma
(ब) यकृत में / Liver
(स) श्वेत रक्त कणिका में / WBC
(द) लाल रक्त कणिका में / RBC ()

- 76- अन्तःस्रावी ग्रन्थियों के स्राव कहते हैं—
Secretion of Endocrine glands are called -
(अ) पाचक / Digestive juice
(ब) हार्मोन / Hormons
(स) जठारस / Gastric juice
(द) न्यूरोट्रांसमिटर / Neurotransmitter ()
- 77- पक्वाशय किस तंत्र का हिस्सा है —
Deodenna is the part of -
(अ) श्वसन तंत्र / Respiratory System
(ब) पाचन तंत्र / Digestive system
(स) उत्तर्जन तंत्र / Excretory system
(द) अस्थि तंत्र / Skeletal system ()
- 78- मन के विज्ञान को क्या कहते हैं :
Science of mind is known as -
(अ) शरीर विज्ञान / Anatomy
(ब) रचना विज्ञान / Structure science
(स) मनोविज्ञान / Psychology
(द) मनोशरीर क्रिया विज्ञान / Psychophysiology ()
- 79- जठर रस कहां से निकलता है?
Gastric juice is secreted from -
(अ) आमाशय से / Stomach (ब) पक्वाशय से / Deodenum
(स) छोटी आंत से / Small Intestine (द) बड़ी आंत से / Large Intestine ()
- 80- पित्त रस कहाँ बनता है?
Bile juice is being scereted from -
(अ) अमाशय में / Pancreas (ब) पित्ताशय में / Gall blader
(स) यकृत में / Lever (द) वृक्क में / Kidney ()
- 81- उच्च रक्त चाप को नियन्त्रित करने के लिए कौनसा अभ्यास कारगर होता है?
Which exercise is most effective in controlling hypertension?
(अ) कायोत्सर्ग / Kayotsarga (ब) जलनेति / Jalneti
(स) कुंजल / Kunjal (द) कपालभाति / Kapalbhati ()
- 82- ध्यान के अभ्यास से निम्नांकित में से क्या लाभ मिलता है?
Which one of the following is achieved following meditation?
(अ) मन की शांति / Peace of mind

- (ब) शरीर का शौष्ठव / Good Physique
 (स) पाचन क्रिया का नियन्त्रण / Control of digestion
 (द) मनोशारीरिक स्वास्थ्य / Psychosomatic health ()
- 83- शरीर प्रेक्षा का सम्बन्ध है –
 Perception of body is related to -
 (अ) समग्र शरीर की / Perception of complete body parts
 (ब) मन के अवलोकन से / Observing mind
 (स) ग्रन्थियों की प्रेक्षा से / Perception of glands
 (द) शारीरिक ऊष्मा से / Body heat ()
- 84- चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा में किसकी प्रेक्षा करते हैं?
 During Perception of Psychic Centres we perceive at -
 (अ) 10 केन्द्रों की / 10 Centres (ब) 12 केन्द्रों की / 12 Centres
 (स) 13 केन्द्रों की / 13 Centres (द) 15 केन्द्रों की / 15 Centres ()
- 85- आसन से लाभ होता है –
 Asanas give benefit to
 (अ) शरीर को / Body
 (ब) मन को / Mind
 (स) शरीर और मन दोनों को / Body and mind both
 (द) पेशी तंत्र को / Muscular system ()
- 86- प्राणायाम का सीधा सम्बन्ध किस तंत्र से है?
 Pranayam is related directly to -
 (अ) पाचनतंत्र से / Digestive System (ब) श्वसनतंत्र से / Respiratory System
 (स) ग्रन्थितंत्र से / Glands (द) अस्थितंत्र से / Skeletal System ()
- 87- भोजन करने के कितनी देर बाद पानी पीना चाहिए?
 After food water should be taken after -
 (अ) 01 घण्टे / 01 hr (ब) 03 घण्टे / 03 hr
 (स) 05 घण्टे / 05 hr (द) ½ घण्टे / ½ hr ()
- 88- आसन करने का सबसे उपयुक्त समय क्या होता है –
 What is the most appropriate time for practising asanas -
 (अ) प्रातःकाल / Morning
 (ब) दोपहर / Midday
 (स) अपराह्न / Afternoon
 (द) रात्रि / Night ()

- ()
- 89- सुषुम्ना किस तंत्र का हिस्सा है?
Spinal chord is the part of -
(अ) तंत्रिका तंत्र का / Nervous system
(ब) अस्ति तंत्र का / Skeletal system
(स) पेशी तंत्र का / Muscular system
(द) इनमें से किसी का नहीं / None of above
- ()
- 90- पेशियां कितने प्रकार की होती हैं?
How many types of muscles are there
(अ) तीन / Three (ब) चार / Four
(स) पांच / Five (द) सात / Seven
- ()
- 91- न्यूरान किस तंत्र का हिस्सा है?
Neuron belongs to
(अ) तंत्रिका तंत्र / Nervous system
(ब) रक्तपरिवहन तंत्र / cardiovascular system
(स) पेशीतंत्र / Muscular system
(द) रोग प्रतिरोधी तंत्र / Immune system
- ()
- 92- योगाभ्यास से प्राप्त होती है –
Practice of yoga yields -
(अ) रक्त की मात्रा बढ़ना / Enhanced blood volume
(ब) कोशिकाओं की संख्या में वृद्धि / Enhanced cell number
(स) रोग प्रतिरोध क्षमता में बढ़ोतरी / Enhanced Immune capacity
(द) थकावट दूर होना / Removal of Fatigue
- ()
- 93- प्राणायाम से बढ़ती है— / Pranayam results in -
(अ) श्वेत रक्त कणिकाओं की संख्या / Enhanced WBC
(ब) लालरक्त कणिकाओं की संख्या / Enhanced RBC
(स) हीमोग्लोबिन की मात्रा / Enhanced haemoglobin
(द) बिम्बाणुओं की संख्या / Enhanced platelets
- ()
- 94- मधुमेह रोग किस हार्मोन की कमी से होता है?
Diabitis is the result of the deficiency of the hormones
(अ) ग्लूकागान / Glucagon
(ब) कार्टिसोल / Cortisol
(स) इन्सूलिन / Insulin
(द) टी-3 / T-3

- ()
- 95- जोड़ों के दर्द में किस प्रकार के अभ्यास से लाभ मिलता है?
Which practice gives benefit in the pain of joints?
(अ) आसन / Asanas
(ब) प्राणायाम / Pranayam
(स) आसन और प्राणायाम / Asanas and Pranayam both
(द) कुंजल क्रिया / Kunjal Kriya
- ()
- 96- किस प्रकार के योगाभ्यास से मन नियन्त्रण में होता है।
Which practice yields control of mind?
(अ) धारणा / Dharma (ब) ध्यान / Dhyana
(स) यम / Yama (द) नियम / Niyama
- ()
- 97- जल नेति से किसमें लाभ मिलता है?
Benefit of Jal Neti is related to -
(अ) पाचन क्रिया में / Digestion
(ब) श्वसन क्रिया में / Respiration
(स) रक्त परिवहन में / Blood circulation
(द) इनमें से किसी में भी नहीं / None of these
- ()
- 98- कुंजल क्रिया कब की जानी चाहिए?
Kunjal kriya to be done -
(अ) प्रातः खाली पेट / Morning empty stomach
(ब) दोपहर खाली पेट / Midday
(स) शाम को खाली पेट / Evening
(द) दसोने से पूर्व / Before sleep
- ()
- 99- पोषक तत्वों को कितने वर्गों में बांटा गया है?
Nutrients have been classified in categories -
(अ) दो / Two (ब) तीन / Three
(स) चार / Four (द) पांच / Five
- ()
- 100- ॐ की ध्वनि कब की जानी चाहिए?
Om chanting should be done -
(अ) ध्यान से पूर्व / Before Dhyana (ब) ध्यान के बाद / After Dhyana
(स) आसनों से पूर्व / Before Asanas (द) सोने से पूर्व / Before Sleep
- ()

