

Sample Question Paper

Yoga Therapy

1. The proper practice to remove body weakness is?

- a. Posture
- b. Pranayama
- c. currency
- d. All of the above

अंगमेवजत्व को दूर करने का उचित अभ्यास है?

- a. आसन
- b. प्राणायाम
- c. मुद्रा
- d. उपरोक्त सभी

2. The effect of yoga from medical point of view is?

- a. Manovijay
- b. yogic food nutrition
- c. mental purification
- d. All of the above

चिकित्सा की दृष्टि से योग का प्रभाव है?

- a. मनोविजय
- b. योगिक भोजन पोषण
- c. मनोकायिक शुद्धि
- d. उपरोक्त सभी

3. According to yoga, people who take sattvik diet are deficient in the following:

- a. Physical strength
- b. Mental strength
- c. Anger and aggression
- d. All of the above

योग के अनुसार सात्त्विक आहार लेने वाले लोगो में निम्न की कमी होती है ?

- a. शारीरिक शक्ति
- b. मानसिक शक्ति
- c. क्रोध एवं आक्रमकता
- d. उपरोक्त सभी

4. Dhautikarma performed by splashing water in the middle of the head is?

antdhauti

cranium

hair

atmospheric

सिर के मध्य में पानी छपकते हुए किये जाने वाला धौतिकर्म है?

अन्तधौति

कपालरंध

वारिसार

वातसार

5. Stomach purification is not done by which dhauti?

vomiting

clothing

Jivamool

Dhand-dhauti

आमाशय की शुद्धि किस धौति द्वारा नहीं की जाती है?

वमनधौति

वस्त्रधौति

जिव्हामूल

दंडधौति

6. Vasti Karma is useful in the following diseases

Constipation

Cold

Cough

asthma

वस्ति कर्म निम्न रोग में उपयोगी है ?

कब्ज

जुखाम

खांसी

अस्थमा

7. According to hatha yoga, the root cause of disease is?

tridosha imbalance

triple

tridosha

phlegm

हठ योग के अनुसार व्याधि का मूल कारण है?

त्रिदोष असंतुलन

त्रिगुण

त्रिदोष

कफ

8. is called yogic anima ?

Dhauti

Vasti

neti

nauli

योगिक अनिमा कहलाता है ?

धौति

वस्ति

नेति

नौलि

9. Increases the capacity of the lungs?

By Kapalbhanti

By vasti

by dhauti

by neti

फुस्फुस की क्षमता बढ़ती है ?

कपालभांति से

वस्ति से

धौति से

नेति से

10. In relation to whom Gherand Muni has said, “Sarva Rogakshaykar Dehnavivardakam”

Vaatsaar

Vahanisaar

Vaarisaar

bhasikarit

घेरंड मुनि ने किसके सम्बन्ध में कहा है “सर्व रोगक्षयकर देहनालविवर्धकम्”

वातसार

वहिसार

वारिसार

बहिष्कृत

11. Most beneficial in Diabetes

tratak

Vasti

Vatakarma Kapalbhati

neti

मधुमय में सर्वाधिक लाभकारी है ?

त्राटक

वस्ति

वातकर्म कपालभांति

नेति

12. should not do padmasana

in sciatica

in knee pain

in sacral infection

All of the above

पदमासन नहीं करना चाहिए ?

साइटिका में

घुटने दर्द में

सेक्रल इन्फेक्शन में

उपरोक्त सभी

13. The most useful asana in spondolysis is..?

Goumukhasana

Vipritkarni

Sarvangasana

Halasan

सपॉन्डोलायसिस में सर्वाधिक उपयोगी आसन है ?

गोमुख

विपरीतकरणी

सर्वांगासन

हलासन

14. Useful posture in tonsils?

Muktasana

Shimasana

Siddhasana

Guptasana

टॉन्सिल में उपयोगी आसन है ?

मुक्तासन

सिंहासन

सिद्धासन

गुप्तासन

15. The effect of blood in Vajrasana is in the following region?

pelvis

abdomen

throat

buttocks

वज्रासन में रक्त का प्रभाव निम्न प्रदेश में होता है ?

श्रोणि

उदर

कंठ

नितम्ब

16. Dhanurasana is not beneficial?

in spondylosis

in sense incontinence

in funeral irregularities

neither of the above

धनुरासन से लाभ नहीं होता है?

स्पोण्डिलोसिस में

इन्द्रिय असंयम में

शवासन अनियमतातायो में

उपरोक्त में से कोई नहीं

17. Matsyendrasana removes?

Arthritis

tightness

grief

All of the above

मत्स्येन्द्रासन दूर करता है?

वातरोग

जकड़न

कटिवेदना

उपरोक्त सभी

18. Vrikshasana described by Gherand Muni activates kidney and bladder?

low

More

unaffected

erratic

घेरंड मुनि द्वारा वर्णित वृक्षासन से वृक्क एवं मुत्राशय की सक्रियता होती है ?

कम

अधिक

अप्रभावित

अनियंत्रित

19. the benefits of Shavasana?

Relaxation

mental relaxation

both of the above

none of the above

शवासन का लाभ है ?

शिथलीकरण

मानसिक विश्रान्ति

उपरोक्त दोनों

उपरोक्त कोई नहीं

20. Mahabandha is forbidden?

high blood pressure

Staff

heart disease

all earned

महाबन्ध वर्जित है ?

उच्च निम्न रक्त चाप

हर्निया

हृदयरोग

उपरोक्त सभी

21. By Suryabhedhi Pranayama, metabolism occurs in the body?

lack

Growth

irregularity

procrastination

सूर्यभेदी प्राणायाम से शरीर में चयापचय में होती है ?

कमी

वृद्धि

अनियमता

शिथिलता

22. Carbon dioxide in the lungs by Bhastrika Pranayama?

Decrease

increases

accumulates

is reluctant

भस्त्रिका प्राणयाम से फेफड़ों में कार्बोनाइडऑक्साइड?

घटती है

बढ़ती है

जमा होती है

अनिच्छित होती है

23. Useful exercises for the treatment of rhinitis?

neti karma

Surya Namaskar

Sukhasana

padmasana

रायनाइटिस के उपचार हेतु उपयोगी अभ्यास है ?

नेति कर्म

सूर्य नमस्कार

सुखासन

पदमासन

24. The practice of meditation leads to stimulation of the sympathetic nervous system?

uncontrolled

quiet

Intense

disturbed

ध्यान के अभ्यास से अनुकंपी नाड़ी तंत्र की उत्तेजना होती है ?

अनियंत्रित

शांत

तीव्र

अशांत

25. Not a symptom of hyperthyroidism?

weight loss

gaining weight

palpitations

irregular menstruation

हापरथीरोइडिस्म का लक्षण नहीं है ?

वजन घटना

वजन बढ़ना

धड़कन बढ़ना

अनियमित मासिक स्त्राव

26. Not a useful exercise for the treatment of glaucoma?

clothing

vomiting

tratak

nauli

मंदाग्नि के उपचार हेतु उपयोगी अभ्यास नहीं है ?

वस्त्रधौति

वमनधौति

त्राटक

नौलि

27. Useful in relieving constipation?

aqueduct

refining

conch shell

All of the above

कब्ज को दूर करने में उपयोगी है ?

जलबस्ति

मूलशोधन

शंखप्रक्षालन

उपरोक्त सभी

28. Not useful posture in peptic ulcer?

Shashankasana

cremation

mayurasana

makarasana

पेट्रिक अलसर में उपयोगी आसन नहीं है?

शशंकासन

शवासन

मयूरासन

मकरासन

29. Most useful in colitis?

cremation

Sarvangasana

Bhujangasana

Sarvangasana

Halasan

कोलायटिस में सबसे उपयोगी है ?

शवासन

सर्वांगासन

भुजंगासन

सर्वांगासन

हलासन

30. Which muscles stretch in Padhasthasana?

Quadriceps muscles

Abdominal muscles

Thorax muscles

Calf muscles

पादहस्तासन में कौन सी मांसपेशियां खिंचती हैं?

क्वाड्रिसेप्स मांसपेशियां

पेट की मांसपेशियां

थोरैक्स मांसपेशियां

पिंडली की मांसपेशियों

31. Which component of food help our body to fight against infection?

Protein

Fat

Carbohydrates

Starch

भोजन का कौन सा घटक हमारे शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करता है?

वसा

प्रोटीन

मोटा
कार्बोहाइड्रेट

32. What is essential for forming haemoglobin in the blood?

Calcium
Iron
Phosphorus
Magnesium

रक्त में हीमोग्लोबिन बनाने के लिए क्या आवश्यक है?

कैल्शियम
लोहा
फास्फोरस
मैगनीशियम

33. Muscles involved in movement is?

Skeletal muscle
Smooth muscle
Cardiac muscle
None of the above

गति में शामिल मांसपेशियां हैं?
कंकाल की मांसपेशी
कोमल मांसपेशियाँ
हृदय की पेशिया
इनमें से कोई भी नहीं

34. Which of the following Kriya is contraindicated for Epilepsy?

Trataka
Kapalbhati
Neti
Both 'a' and 'b'

निम्न में से कौन सी क्रिया मिरगी के लिए निषेध है?

त्राटक
कपालभांति
नेति
A और B दोनों

35. Which of the following is otherwise called 'Stress born disease'?

a. Adhija vyadhi
b. Anadhija vyadhi
c. Amadhija vyadhi

d. None of the above

निम्नलिखित में से किसे अन्यथा 'तनाव जनित रोग' कहा जाता है?

अधिजा व्याधि:

अनाधिजा व्याधि:

अमधिजा व्याधि:

इनमें से कोई भी नहीं

36. Which Asana is good for chronic low back pain?

- a. Dhanurasana
- b. Bhujangasana
- c. Chakrasana
- d. Halasana

कमर के पुराने दर्द के लिए कौन सा आसन अच्छा है?

- a. धनुरासन
- b. भुजंगासन
- c. चक्रासन
- d. हलासन

37. Which structure of the living cell is responsible for biological protein synthesis?

- a. Golgi Apparatus
- b. Mitochondria
- c. Lysosome
- d. Ribosome

जैविक प्रोटीन संश्लेषण के लिए जीवित कोशिका की कौन सी संरचना जिम्मेदार है?

- a. गोलगी उपकरण
- b. माइटोकॉन्ड्रिया
- c. लाइसोसोम
- d. राइबोसोम

38. Tricuspid Valve is found between :

- a. Left auricle and left ventricle
- b. Right auricle and right ventricle
- c. Right auricle and Pulmonary artery
- d. Left auricle and Pulmonary artery

ट्राइकस्पिड वाल्व के बीच पाया जाता है:

- a. बायां अलिन्द और बायां निलय
- b. दायां अलिन्द और दायां निलय
- c. दायां कर्ण और पल्मोनरी धमनी
- d. बायीं ओरिकल और पल्मोनरी धमनी

39. Stress hormone--?

- a. Melatonin
- b. Insulin
- c. Cortisol
- d. Serotonin

तनाव हार्मोन.....?

- a. मेलाटोनिन
- b. इंसुलिन
- c. कोर्टिसोल
- d. सेरोटोनिन

40. Arteries carry.....?

- a. Urine
- b. Lymph fluid
- c. Oxygenated blood
- d. Deoxygenated blood

धमनियां ले जाती हैं.....?

- a. मूत्र
- b. लसीका द्रव
- c. ऑक्सीजन युक्त रक्त
- d. ऑक्सीजन - रहित खून

41. Shashankasana should be contraindicated in which diseases ?

- a. Vertigo
- b. Slipped Disc
- c. Constipation
- d. Diabetes

Find the correct combination according to the code :

- a. b and c are correct

- b. a and b are correct
- c. a and c are correct
- d. b and d are correct

शशांकासन किन रोगों में वर्जित है?

- a. सिर का चक्कर
- b. रीढ़ की हड्डी में चोट
- c. कब्ज
- d. मधुमेह

कूट के अनुसार सही संयोजन ज्ञात कीजिए:

- a. b and c are correct
- b. a and b are correct
- c. a and c are correct
- d. b and d are correct

42. Who is the first organ of the Respiratory system.....

- a. Nose
- b. lungs
- c. Diaphragm
- d. None of these

श्वसन तंत्र का प्रथम अंग कौन है?

- नाक
- फेफड़े
- डायाफ्राम
- इनमें से कोई नहीं

43. Risk factors of Hypertension are

- a. Obesity
- b. Stress
- c. Walking
- d. Smoking

उच्च रक्तचाप के जोखिम कारक हैं:

- a. मोटापा

- b. तनाव
- c. घूमना
- d. धूम्रपान

Find the correct answer according to the codes given below : Codes :

- a. I, II and III are correct
- b. II, III and IV are correct
- c. III and IV are correct
- d. I, II and IV are correct

44. Which one helps to form blood clot during injury?

- a. RBC
- b. WBC
- c. Platelets
- d. Haemoglobin

जो चोट लगने पर रक्त का थक्का बनाने में मदद करता है?

- a. आरबीसी
- b. डब्ल्यूबीसी
- c. प्लेटलेट्स
- d. हीमोग्लोबिन

45. Which type of Asana should avoid during disc prolapse (herniation) in Low back pain?

- a. Backward asana
- b. Forward asana
- c. Twisting asana
- d. Side bend as

कमर दर्द में डिस्क प्रोलैप्स (हर्नियेशन) के दौरान किस प्रकार के आसन से बचना चाहिए?

पीछे झुकने वाले आसन
आगे झुकने वाले आसन
घूमने वाले आसन
साइड बेंड वाले आसन

46. The practice of yoga should be commenced in season of:-

- a. Greeshm and Sharad
- b. Shishir and Hemant
- c. Basant and Sharad
- d. Varsha and Sharad

योग का अभ्यास किस मौसम में शुरू किया जाना चाहिए

ग्रीष्म और शरद

शिशिर और हेमंत

बसंत और शरद

वर्षा और शरद

47. Mind becomes in Alpha state due to the practice of.....?

a. Asana

b. Exercise

c. Meditation

d. Bandha

किस के अभ्यास से मन अल्फा अवस्था में हो जाता है

आसन

व्यायाम

ध्यान

बंध

48. Pernicious Anaemia” occurs due to deficiency of vitamin ?

a. Niacin

b. Cyanoco

c. balamin

d. Riboflavin

पर्निशियस एनीमिया' विटामिन की कमी से होता है नियासिन

सायनोको

बालमैन

राइबोफ्लेविन

49. The following are the components of Freud model of personality?

a. Self

b. Ego

c. Superego

d. Id

व्यक्तित्व के फ्रायड मॉडल के घटक निम्नलिखित हैं:

स्वयं

अहंकार

महा-अहंकार

पहचान

a. I, II and III are correct.

b. IV, II and III are correct.

- c. IV, I and II are correct.
- d. I, III and IV are correct.

50. According to Hatha Pradeepika which of the following are included under Pathya āhār?

- a. Shunthi
- b. Yavaka
- c. Patola
- d. Masha

हठ प्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित में से कौन पथ्य आहार के अंतर्गत शामिल है
शुंथि

यवकास

पटोला

माशा

- a. I and II are correct
- b. III and IV are correct
- c. I and III are correct
- d. II and III are correct

51. Which of the following are two main parts of central nervous system?

- a. Spinal cord
- b. Brain
- c. Sympathetic Nervous system
- d. Parasympathetic Nervous System

- a. I and II are correct
- b. III and IV are correct
- c. II and III are correct
- d. II and IV are correct

निम्नलिखित में से कौन केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के दो मुख्य भाग हैं

मेरुदण्ड

दिमाग

सहानुभूति तंत्रिका तंत्र

तंत्रिका तंत्र

52. Risk factors of Hypertension are

- a. Obesity
- b. Stress

- c. Walking
- d. Smoking

उच्च रक्तचाप के जोखिम कारक हैं:

मोटापा

तनाव

घूमना

धूम्रपान

- a. I, II and III are correct.
- b. II, III and IV are correct
- c. III and IV are correct.
- d. I, II and IV are correct.

53. In which disease condition sutraneti is not beneficial according to Hatha Pradeepika?

- a. Eye related disorder
- b. Kapal Shuddhi
- c. Diseases above the clavicle
- d. Hyper Acidity

हठ प्रदीपिका के अनुसार किस रोग में सूत्रनेति लाभकारी नहीं है

नेत्र संबंधी विकार

कपाल शुद्धि

हंसली के ऊपर के रोग

हाइपर एसिडिटी

54. Which of the following are wrist bones?

Incus

Lunate

Capitate

Stapes

निम्नलिखित में से कौन कलाई की हड्डियाँ हैं

(a) and (d)

(a) and (b)

(c) and (d)

(b) and (c)

55. Which of the following muscles are primarily affected during the practices of Uddiyan Bandha?

Abdominal muscles

Chest muscles

Throat muscles

Muscles of the back region

उड़ियान बंध के अभ्यास के दौरान निम्नलिखित में से कौन सी मांसपेशियां मुख्य रूप से प्रभावित होती हैं

पेट की मांसपेशियां

छाती की मांसपेशियां

गले की मांसपेशियां

पीछे के क्षेत्र की मांसपेशियां

56. Name the disease which can be treated directly by yoga practices is?

ischarnic heart disease

henna

diabetes mellitus type-I

allergic rhinitis

उस रोग का नाम बताइए जिसका सीधे योगाभ्यास से उपचार किया जा सकता है

इस्चरिक हृदय रोग

मेंहदी

मधुमेह मेलिटस टाइप- I

एलर्जी रिनितिस

57. Phobia is a disorder of which type'?

General anxiety disorder

Excess or lack of sleep

Digestive disorder

Physical disorder

फोबिया किस प्रकार का विकार है'

सामान्य चिंता विकार

नींद की अधिकता या कमी

पाचन विकार

शारीरिक विकार

58. Which is the richest source of protein in the following options

soya bean

green gram

redgram

bengal gram

निम्नलिखित विकल्पों में प्रोटीन का सबसे समृद्ध स्रोत कौन सा है?

सोया बीन

हरा चना

अरहर

बंगाल ग्राम

59. According to Hathpradipika through the practice of which of the following Mudras the fear of Mahaklesh and Mriryu is allayed

Maha mudra

Mahavedha mudra

Mahabandha mudra

Khechari mudra

हठप्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित में से किस मुद्रा के अभ्यास से महाक्लेश और मृत्यु का भय दूर हो जाता है

महा मुद्रा

महावेध मुद्रा

महाबंध मुद्रा

खेचरी मुद्रा

60. According to yoga sutra in which of the following states the one is enlightened with his/her previous birth?

Ahimsa

Astheya

Aparigraha

Swadhyaya

योग सूत्र के अनुसार निम्नलिखित में से किस अवस्था में व्यक्ति अपने पूर्व जन्म से प्रबुद्ध होता है?

अहिंसा

अस्तेय

अपरिग्रह

स्वाध्याय

61. Healthy tone is the outcome of which of the following the types of yogic Asana?

Sharir Samvardhnamak

Dhyan dharmatmak

Shithilatmak

Shithilatmak and dhyan dharmatmak

स्वस्थ स्वर निम्नलिखित में से किस प्रकार के योग आसन का परिणाम है

शारीर संवर्द्धनतमकी

ध्यान धरनातमकी

शिथिलतमकी

श्री इतिलात्मक और ध्यान धरनातमकी

62. in adults, which disease occurs due to deficiency of Vitamin D

Kerato malacia

Osteomalacia

Rickets

Osteoporosis

वयस्कों में विटामिन डी की कमी से कौन सा रोग होता है?

केराटोमलेशिया

अस्थिमृदुता

सूखा रोग

ऑस्टियोपोरोसिस

63. In human body the fourth cranial nerve is

Trigeminal

Trochlear

Abducens

Hypoglossal

मानव शरीर में चौथी कपाल तंत्रिका है

त्रिपृष्ठी

घिरनी जैसा

अपवर्तनी

हाइपोग्लोसल

64. The duct of which gland is called Stenson's Duct?

Pancreas

Parotid Gland

Adrenal Gland

Pituitary Gland

किस ग्रंथि की वाहिनी को स्टेंसन की वाहिनी कहते हैं

अग्न्याशय

उपकर्ण ग्रंथि

एड्रिनल ग्रंथि

पीयूष ग्रंथि

65. T3 Hormone is secreted by which endocrine gland ?

Pituitary

Pineal

Thyroid

Thymus

T3 हार्मोन किस अंतःस्रावी ग्रंथि द्वारा स्रावित होता है

पिट्यूटरी

चीटीदार

थाइरोइड

थाइमस

66. Progesterone hormone is secreted by which gland ?

By Ovary

By Adrenal gland

By Kidneys

By Parathyroid gland

प्रोजेस्टेरोन हार्मोन किस ग्रंथि द्वारा स्रावित होता है

अंडाशय द्वारा
अधिवृक्क ग्रंथि द्वारा
गुर्दे द्वारा
पैराथायरायड ग्रंथि द्वारा

67. The benefits of Suryabhedan Pranayama according to Hatha Pardeepika are –

Purifies the frontal sinus

Destroys Worm

Balances the Vayus

Removes hunger and thirst

हठप्रदीपिका के अनुसार सूर्यभेदन प्राणायाम के लाभ हैं:

ललाट साइनस को शुद्ध करता है

कृमि को नष्ट करता है

वायु को संतुलित करता है

भूख और प्यास को दूर करता है

Use the codes given below for correct answer.

I & II are correct

II & III are correct

III & IV are correct

IV & I are correct

68. Which qualities of food are useful for the persons of vaata predominant prakriti ?

Sheetal

Madhura

Ushna

Laghu

वात प्रधान प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए भोजन के कौन से गुण उपयोगी होते हैं?

शीतला

मधुरा

उष्णा

लघु

Use the codes given below for correct answer :

I and II are correct

II and IV are correct

I and IV are correct

II and III are correct

69. Which of the following is not mentioned as benefit of Pashchimottan-asana according to Hatha Pradeepika ?

Reduces Hyper Acidity

Reduces fat on belly

Prana enters in Sushumna

Increases gastric fire

हठ प्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित में से किसका उल्लेख पश्चिमोत्तानासन के लाभों के रूप में नहीं किया गया है

हाइपर एसिडिटी को कम करता है

पेट की चर्बी कम करता है

सुषुम्ना में प्राण का प्रवेश

गैस्ट्रिक आग बढ़ाता है

70. What do you understand by the term 'Adhi' ?

Physical disorders originated in Annamaya Kosha

Mental/Emotional disorders originated in Manomaya Kosha

Mental/Emotional disorders originated in Annamaya Kosha

Physical disorders originated in Manomaya Kosha

'आधि' शब्द से आप क्या समझते हैं

अन्नमय कोष में उत्पन्न हुए शारीरिक विकार

मनोमय कोष में उत्पन्न हुए मानसिक/भावनात्मक विकार

अन्नमय कोष में उत्पन्न हुए मानसिक/भावनात्मक विकार

मनोमय कोष में उत्पन्न हुए शारीरिक विकार

71. Arthritis patient will benefit from the following easy?

akarna dhanurasana

easy wage

Shashankasana

All of the above

गठिया के रोगी को निम्न आसन से लाभ होगा ?

आकर्ण धनुरासन

मार्जारी आसन

शशांकासन

उपरोक्त सभी

72. migraine happens?

in the waist

full head

in half head

in the neck

मीग्रैन होता है

कमर में

पूरे सिर में

आधे सिर में

गर्दन में

73. What a woman should do at the time of menopause

Asana

Pranayama

Dhyana

All of the above

रजोवृत्ति के समय एक महिला को करना चाहिए

आसान

प्राणयाम

ध्यान

उपरोक्त सभी

74. Have an irregular physical condition of feeling excessively thirsty?

dementia

mania

undephysia

hallucinations

बहुत अधिक प्यास लगने की अनियमित शारीरिक स्थिति है?

डिमेंशिया

मेनिया

एनडेफिशिया

हल्लुसिनेशन्स

75. Gestational diabetes occurs at the time of?

old age

puberty

pregnancy

Adolescence

गैस्टनेशनल मधुमेह निम्न समय पर होता है?

वृद्धावस्था

युवावस्था

गर्भावस्था

किशोरावस्था

76. Hepatitis is the result of disorder in the following organ?

liver

sales

Heart

lung

निम्न अंग में विकार का परिणाम हपेटाइटिस है

यकृत

विक्र

हृदय

फेफड़ा

77. is usually a cancer chemical

insulin

carcinogen

thyrosine

prolactin

सामान्तया कैंसर का रसायन है

इन्सुलिन

कोर्सिनोजेन

थग्रोसिन

प्रोलेक्टिन

78. is a symptom of schizophrenia

laugh for no reason

screaming for no reason

aggressive anger

All of the above

स्कीज़ोफ्रेनिया का लक्षण है

अकारण हसना

अकारण चिलाना

आक्रामक क्रोध

उपरोक्त सभी

79. The ideal measurement of systolic and diastolic blood pressure is?

140-80

120-90

120-80

120-100

सिस्टोलिक एंड डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर का आदर्श माप है?

140-80

120-90

120-80

120-100

80. Parkinson's disease is related to?

central nervous system

liver

kidney

skin

पार्किंसन रोग का सम्बन्ध है?

केंद्रीय स्नायु तंत्र

यकृत

वृक्क

त्वचा

81. Phobia is a disorder of which type'?

General anxiety disorder

Excess or lack of sleep

Digestive disorder

Physical disorder

फोबिया किस प्रकार का विकार है

सामान्य चिंता विकार

नींद की अधिकता या कमी

पाचन विकार

शारीरिक विकार

82. Vamana dhauti is beneficial in which of the following diseases?

Air

Bile

phlegm

All of the above

वमनधौति निम्न रोगों में लाभकारी है ?

वात

पित

कफ

उपरोक्त सभी

83. Leukemia is a type of

Breast Cancer

brain cancer

blood cancer

skin cancer

ल्यूकेमिया निम्न का एक प्रकार है

स्तन कैंसर

ब्रेन कैंसर

ब्लड कैंसर

त्वचा कैंसर

84. how many bones are there in the face?

8

6

14

26

चेहरे में कुल कितनी अस्थि है?

8

6

14

26

85. What is the function of synovial fluid

for digestion

smoothness of the joint

convenience of delivery

bowel movement

सायनोवियल फ्लूएड का कार्य है

पाचन हेतु

संधि की चिकनाहट

प्रसव में सुविधा

आंतों की गति

86. What is the number of salivary gland?

4

6

8

10

लार ग्रंथी की संख्या होती है?

4

6

8

10

87. Where is the Ampulla of Vater located?

in general

duodenum

instrument

device

एम्पुला ऑफ़ वेटर कहा पर होता है?

आमशय

ग्रहणी

माधयन्त्र

शयन्त्र

88. The following diseases are cured by meditating on the Muladhara Chakra

diabetes

Constipation

dermatitis

rheumatic diseases

मूलाधार चक्र पर ध्यान से निम्न रोग दूर होता है

मधुमेह

कब्ज

चर्मरोग

संधि रोग

89. is under cologne

cecum

rectum

segmide cologne

All of the above

कोलोन के अंतर्गत है

सीकम

रेक्टम

सेग्माइड कोलोन

उपरोक्त सभी

90. What is the largest chamber of the heart?

right atrium

right ventricle

left atrium

left ventricle

हृदय का सबसे बड़ा कक्ष होता है ?

दाहिना आलिंद

दाहिना निलय

बाया आलिंद

बाया निलय

91. हीमोग्लोबिन का संबंध है

सोडियम

आयरन

कैल्सियम

पोटासियम

92. Following the body system benefits from Natarajasana

circulatory system

endocrine

profession system

All of the above

नटराजासन से निम्न शरीर तंत्र को लाभ होता है

रक्त परिसंचरणतंत्र

अन्तर्स्रावी

पेशीतंत्र

उपरोक्त सभी

93. सामान्य शारीरिक स्वस्थ लाभ के लिए उज्जायी प्राणायाम के प्रतिदिन फेरे करने चाहिए?

100

120

240

320

Should one do daily rounds of Ujjayi Pranayama for general physical health benefits?

100

120

240

320

94. Sheetali Pranayama is prohibited for the following patients

hypertension

Arthritis

cholelithiasis

hyperacidity

शीतली प्राणायाम निम्न रोगी हेतु वर्जित है

उचरक्तचाप

वातरोग

पित्तरोग

अतिअम्लता

95. It is possible by following the rule of Yama

emotional restraint

discipline

psychotherapy

All of the above

यम नियम के पालन से संभव है

भावनात्मक संयम

अनुशासन

मनोरोग चिकित्सा

उपरोक्त सभी

96. Pakavasya is not a necessary yoga practice for purification

Vatavasti

Ganesh Kriya

Wari Vasti

neti karma

पकावास्य शुद्धि हेतु आवश्यक योगाभ्यास नहीं है

वातवस्ती

गणेश क्रिया

वारि वस्ति

नेति कर्म

97. Adhi is generated from the following kosh

Annamay Kosh

Pranamya Kosh

manomaya kosha

Vigyanmaya Kosh

आधि निम्न कोष से उत्पन्न होती है

अन्नमय कोष

प्रणम्य कोष

मनोमय कोष

विज्ञानमय कोष

98. Yoga philosophy believes that there is no root cause of disease.

tribulation

broom

desire

neither of the above

योग दर्शन मानता है कि रोगोत्पत्ति का मूल कारण नहीं है

क्लेश

कर्माशय

वासना

उपरोक्त में से कोई नहीं

99. caused by ignorance

bond

grief

yoga poses

All of the above

अविद्या के कारण होता है

बंधन

दुख

योग में बाधा

उपरोक्त सभी

100. There is no taboo for the practice of Swatmaram

bitter

acid

sweet

sharp

स्वात्माराम के योगाभ्यासी हेतु वर्जित नहीं है

कटु

अम्ल

मधुर

तीक्ष्ण