Seat No.	

ENT - 50

Total No. of Pages : 18

P. G. Re-Entrance Examination, 2024
M. A. (Yogashatra)
Subject Code : 92944

Day and Date : Friday, 28-06-2024 **Total Marks : 100**

Time : 04.30 p.m. to 06.00 p.m.

Instructions :

1) All questions are compulsory.
2) Each question carries 1 mark.
3) Answers should be marked in the given OMR answer sheet by darkening the appropriate option.
4) Follow the instructions given on OMR sheet.
5) Rough work shall be done on the sheet provided at the end of question paper.

१. खेलो इंडिया कार्यक्रम क्रीडा आणि युवा व्यवहार मंत्रालयाने कधी सुरु केला?

A) २०१८ B) २०२०

C) २०२२ D) २०२३

२. खालीलपैकी कोणते आसन थॉयरॉईड साठी उपयुक्त आहे?

A) सर्वांगासन B) गर्भासन

C) हलासन D) वरील सर्व

३. हठयोगाचे प्रथम गुरु कोणाला म्हटले जाते?

A) आदिनाथ B) स्वामी रामदेव

C) महर्षी पतंजली D) स्वामी विवेकानंद

४. खालीलपैकी कोणता पदार्थ पूर्णान्न म्हणून ओळखला जातो?

A) दूध B) पाणी

C) तूप D) सोयाबीन

५. फळे व भाज्या प्रथम .... व नंतर चिराव्या

A) उकडाव्या B) धुवाव्या

C) शिजवाव्या D) पुसाव्या

६. 'एनिमा' या क्रियेला यौगिक भाषेत .... म्हणतात.

A) कपालभाती B) नौली

C) नेती D) बस्ती

७. त्राटकामुळे कशाचे शक्ती व आरोग्य वाढते?

A) डोळ्यांची B) मनाची

C) पाठीचा कणा D) सर्व

८. हठप्रदिपिका ग्रंथात किती कुंभक सांगितले आहेत?

A) चार B) आठ

C) नऊ D) सात

९. टिक हि शुद्धीक्रिया कशाची आहे?

A) जठराची B) मनाची

C) डोळ्याची D) फुप्फुसांची

१०. पंतजलीच्या नुसार योगसाधनेत येणारा पहिला अडथळा कोणता?

A) आळस B) व्याधी

C) राग D) संशय

११. २०२४ च्या योग दिनाची थीम कोणती आहे?

A) आरोग्यासाठी योग **B)** कनेक्ट द युथ

C) वसुधैव कुटुंबकम **D)** महिला सक्षमीकरणासाठी योग

१२. हृदयाचे आकुंचन प्रसरण सर्वसाधारणपणे मिनिटाला .... वेळा होते.

A) १२० **B)** ८०

C) १३० **D)** ७२

१३. योगाभ्यासासाठी जागा निश्चित असावी कारण त्यामुळे तत्वाशी सुसंवाद साधला जातो.

A) पृथ्वी **B)** वायु

C) तेज **D)** आकाश

१४. निरोगी माणसाच्या शरीराचे तापमान किती असते?

A) ३२°c **B)** ३७°c

C) ३४°c **D)** ३९°c

१५. स्वामी कुवलयानंदानी योगाचा शास्त्रशुद्ध अभ्यास करण्यासाठी पहिली प्रयोगशाळा कोठे स्थापन केली?

A) बेंगलोर **B)** मुंगेर

C) लोणावळा **D)** मुंबई

१६. हठप्रदिपिका या ग्रंथात किती कुंभकांचे वर्णन केले आहे.

A) ६ **B)** ८

C) ३ **D)** ५

१७. योग अभ्यास करावयाची चांगली वेळ कोणती?

A) सकाळी B) दुपारी

C) जेवल्यानंतर D) संध्याकाळी

१८. योग अभ्यास करताना कपडे कसे असावेत?

A) हलके B) सैल

C) सुती D) वरील सर्व

१९. कपालभाती .... आहे?

A) आसन B) शुद्धीक्रिया

C) मुद्रा D) वरील सर्व

२०. यौगिक शुद्धीक्रिया या कधी कराव्यात?

A) आसनानंतर B) आसनाच्या अगोदर

C) दररोज D) प्राणायाम केल्यानंतर

२१. योग अभ्यास करतांना पोट कसे असावे?

A) रिकामे B) भरलेले

C) अर्धवट भरलेले D) पूर्ण भरलेले

२२. आंतरराष्ट्रीय योग दिन या दिवशी साजरा करतात.

A) २१ जून B) १५ जून

C) २१ मे D) १४ ऑगस्ट

२३. योग हा शब्द .... धातुपासून बनला आहे.

A) योगा B) युज

C) योग D) जोडणे

२४. शरीराची मगरीप्रमाणे अवस्था .... क्रमांकाची पायरी आहे.

A) शवासन B) वृक्षासन

C) मकरासन D) वज्रासन

२५. अष्टांग योग मधील समाधी .... क्रमांकाची पायरी आहे.

A) पहिली B) शेवटची

C) तिसरी D) दुसरी

२६. .... पासून अल्युमिनियम मिळवले जाते.

A) तांबे B) लोह

C) बॉक्साईट D) मॅंगनीज

२७. सूर्य नमस्काराला आसन प्राणायामाबरोबर .... ही जोड दिली आहे.

A) मंत्राची B) गीताची

C) शब्दाची D) यापैकी नाही

२८. तंबाखूमध्ये असणारे विषारी द्रव्य कोणता?

A) निकोटस B) निकोट

C) निकोलस D) निकोटीन

२९. सामान्य रक्तदाब .... असतो.

A) १२० – ८० B) १०० – १२०

C) ७० – १०० D) १०० – १५०

३०. .... हि योगाची राजधानी म्हणून ओळखले जाते.

A) ऋषिकेष B) दिल्ली

C) केरल D) यापैकी नाही

३१. जेवनानंतर साधारणत: .... तासांनी योगासने करावीत?

A) एक तास
B) दोन तास
C) चार तास
D) लगेच

३२. श्वास घेणे या क्रियेला .... म्हणतात.

A) रेचक
B) पूरक
C) कुंभक
D) यापैकी नाही

३३. खालील पैकी कोणते आसन शंखप्रक्षालन च्या क्रियेत केले जात नाही?

A) निर्यक ताडासन
B) कटीचक्रासन
C) ताडासन
D) शलभासन

३४. तडागी या शब्दाचा अर्थ काय?

A) माप
B) डोंगर
C) तळे
D) हरीण

३५. पाण्याचा गोठणबिंदू किती असतो?

A) ९०°c
B) ०°c
C) ४°c
D) १०°c

३६. खालील पैकी कोणती मुद्रा नाही?

A) तडागी
B) सहीता
C) नभो
D) पाशिनी

३७. पंतजली योग सूत्रांमध्ये किती आसनांचे वर्णन केले आहे?

A) १५
B) ३२
C) १७
D) कोणतेही नाही

३८. जलनेती क्रियेच्या सहाय्याने कोणत्या अवयवाशी संबंधीत आजार दूर होतात?

A) नाक B) कान

C) डोळे D) वरील सर्व

३९. खालीलपैकी उष्ण प्राणायाम कोणता?

A) शितली B) नाडीशोधन

C) उज्जायी D) चंद्रभेद

४०. स्पर्श हा कोणत्या महाभुतांचा गुण आहे?

A) अग्नी B) वायू

C) आकाश D) पृथ्वी

४१. राष्ट्रीय गीत 'वंदे मातरम' कोणी लिहले आहे?

A) बंकिमचंद्र चटर्जी B) रवींद्रनाथ टागोर

C) अरबिंदो घोष D) शरतचंद्र चट्टोपाध्याय

४२. योगाभ्यासासाठी .... पोषाख असावा.

A) जीन्स B) तंग

C) सैलसर D) यापैकी नाही

४३. शाकाहार हा .... गुणांची वृद्धी करणारा असल्याने तो योगाभ्यासाकरता उपकारक ठरतो.

A) सत्व B) रज

C) तम D) अनेक

४४. खालीलपैकी कोणत्या रोगाचा प्रसार हा पाण्यामार्फत होतो?

A) अतिसार B) कावीळ

C) विषमज्वर D) वरील सर्व

४५. आसने निवडताना .... योग्य ताण दिला जाईल अशी निवडणे जरुर आहे.

A) पाठीला　　B) सर्वांगाला

C) मानेला　　D) कमरेला

४६. नासापथ स्वच्छ व मोकळा होण्यासाठी .... श्वसनाचा अभ्यास करावा.

A) दीर्घ श्वसन　　B) संथ श्वसन

C) जलद श्वसन　　D) पूरक

४७. सर्वांगासनानंतर हे पूरक आसन केले जाते.

A) पद्मासन　　B) मत्स्यासन

C) हलासन　　D) शवासन

४८. योगाचा अभ्यास व साधना.......... च आहे.

A) सामुदायिक　　B) कौटुंबिक

C) व्यक्तीगत　　D) सामाजिक

४९. शरीराची निर्मिती .... पासून झाली आहे.

A) अन्ना　　B) हवे

C) श्वासा　　D) पाण्या

५०. योगशास्त्राच्या अभ्यासाने कोणकोणत्या पातळीचा विकास होतो?

A) मानसिक　　B) शारिरीक

C) अध्यात्मिक　　D) उपरोक्त सर्व

५१. .... आहार हा आयुष्य, आरोग्य, बुद्धी वाढवणारा असतो.

A) मांसाहार　　B) राजस

C) तामस　　D) सात्विक

५२. तिखट, आंबट, खारट हा .... प्रकारचा आहार आहे.

A) सात्विक B) राजस

C) तामस D) यापैकी नाही

५३. उष्टा, निळा आहार हा प्रकारचा आहार आहे.

A) सात्विक B) तामस

C) राजस D) हानिकारक

५४. अतिरिक्त चरबी ही शरीरात .... साठवली जाते.

A) यकृतात B) जठरात

C) त्वचेखाली D) लहान आतड्यात

५५. अन्नापासून मिळणारी .... उर्जा पिष्टमय पदार्थापासून मिळते.

A) ६० ते ७० % B) १० ते २० %

C) १०० % D) ५ ते १० %

५६. शरीराच्या वाढीसाठी जखमा भरून येण्यासाठी, रोग प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी ...... उपयोग आहे.

A) स्निग्ध पदार्थ B) प्रथिने

C) क्षार D) पाणी

५७. जीवनसत्वे प्रामुख्याने .... यात आढळतात.

A) फळे व भाज्या B) तांदूळ

C) तेल D) डाळी

५८. शरीरात कोलॅस्टोलची मात्रा वाढविण्यास .... कारणीभूत असते.

A) तांदूळ
B) वनस्पती तूप
C) डाळी
D) गहू

५९. बेकरी पदार्थांच्या सेवनामुळे पचनक्रिया .... होते.

A) उत्तेजित
B) सुधारते
C) मंदावते
D) वाढते

६०. पिण्याचे पाणी शुद्धीकरणासाठी खालीलपैकी काय वापरण्यात येते?

A) सोडा
B) मीठ
C) क्लोरीन
D) यांपैकी काहीही नाही

६१. पतंजली मुनींनी .... योग सांगितला आहे.

A) सप्तांग
B) षडांग
C) चतुरंग
D) अष्टांग

६२. अष्टांग योगाची .... हीच पाचवी पायरी आहे.

A) ध्यान
B) समाधि
C) प्राणायाम
D) प्रत्याहार

६३. .... हे पाठीवर झोपून करावयाचे आसन आहे.

A) भुजंगासन
B) धनुरासन
C) शवासन
D) शीर्षासन

६४. .... पाचन संस्थेचा अवयव आहेत.

A) लहान आतडे
B) मोठे आतडे
C) जठर
D) सर्व

६५. .... हे पोटावर झोपून करावयाचे आसन आहे.

A) भुजंगासन B) शीर्षासन

C) शवासन D) यापैकी नाही

६६. पूरक हालचालीचे .... हे वैशिष्ट्य आहे.

A) जलद हालचाल B) संथ हालचाल

C) सामान्य हालचाल D) झटक्याने हालचाल

६७. स्वामी दयानंद सरस्वती यांनी कोणत्या समाजाची स्थापना केली होती?

A) ब्राम्हो समाज B) हिंदू समाज

C) आर्य समाज D) यापैकी नाही

६८. लीप इयर मध्ये एकूण किती दिवस असतात.

A) ३६६ B) ३६५

C) ३६० D) यापैकी नाही

६९. .... हे योगादर्शनाचे प्रणेते आहेत.

A) महर्षी पतंजली B) कपिल मुनी

C) व्यास मुनी D) वशिष्ठ मुनी

७०. जगातील सर्वात मोठा खंड कोणता आहे?

A) आशिया B) युरोप

C) आफ्रिका D) ऑस्ट्रेलिया

७१. औंधकर पद्धतीनुसार सूर्य नमस्कार एकूण अवस्थांमधून पूर्ण केला जातो.

A) दहा B) आठ

C) बारा D) सहा

७२. अष्टांग योगामध्ये एकूण किती पायऱ्या आहेत?

A) ३३ B) ८

C) १३ D) ५

७३. हाडांच्या वाढीसाठी कोणते जीवनसत्व आवश्यक असते?

A) अ जीवनसत्व B) ब जीवनसत्व

C) क जीवनसत्व D) ड जीवनसत्व

७४. स्थितीनुसार आसनांचे प्रकार .... आहेत.

A) बैठक B) उभे राहून

C) शयन स्थिती D) यापैकी सर्व

७५. सरलहस्त भुजंगासनामुळे पाठीचा कणा बनतो.

A) सरळ B) ताठ

C) लवचिक D) कडक

७६. या आसनात शरीराची अवस्था काहीशी टोळाप्रमाणे दिसते.

A) वृक्षासन B) भुजंगासन

C) मकरासन D) शलभासन

७७. भगवत गीतेमध्ये योगाची व्याख्या काय आहे?

A) योग समत्व उच्यते B) योगश्चितवृत्ती निरोध:

C) अथ योगानुशासनम् D) योग: कर्मसु कौशलम्

७८. हर्निया हा कोणत्या अवयवाशी संबंधित आहे?

A) हात B) पाय

C) आतडे D) यापैकी नाही

७९. सूर्यनमस्कारामधील पाच कमांकाच्या (अष्टांगस्थिती) अवस्थेत टेकणे अपेक्षित नाही.

A) कपाळ B) छाती

C) गुडघे D) पोट

८०. फुफ्फुस कोणत्या संस्थेचे संबंधित अवयव आहे?

A) पचन B) श्वसन

C) मज्जा D) यापैकी नाही

८१. मधुमेहासाठी .... आसन उत्तम आहे.

A) वक्रासन B) गोमुखासन

C) ताडासन D) वज्रासन

८२. श्वसनसंस्थेत कोणत्या अवयवांचा समावेश होतो?

A) नाक B) घसा

C) श्वसन नलिका D) सर्व

८३. कमरेच्या दुखण्यासाठी कोणते आसन फायदेशीर आहे.

A) हलासन B) सर्वांगासन

C) पादहस्तासन D) भुजंगासन

८४. .... हि पंचमहाभूत आहेत.

A) पृथ्वी B) अग्नी

C) जल D) सर्व पर्याय बरोबर

८५. .... हि ज्ञानेंद्रिय आहेत.

A) जिव्हा B) कान

C) नाक D) सर्व पर्याय बरोबर

८६. पचनाची सुरुवात कशापासून होते?

A) मुख B) लहान आतडे

C) मोठे आतडे D) यापैकी नाही

८७. .... हे कर्मेंद्रिय आहे.

A) हात B) पाय

C) मुख D) सर्व पर्याय बरोबर

८८. जलनेती मुळे .... ची शुद्धी होते.

A) नासिका मार्ग B) जठर

C) लहान आतडे D) यापैकी नाही

८९. सूर्य नमस्कारामुळे किती आसनांची साखळी आहे.

A) ५ B) ८

C) १२ D) १५

९०. .... पुरुषार्थ आहेत.

A) धर्म B) अर्थ

C) काम D) सर्व पर्याय बरोबर

९१. .... हे विश्रान्तिकारक आसन आहे.

A) शवासन B) सकरासन

C) शशकासन D) सर्व पर्याय बरोबर

९२. भारताचे संविधान कधी लागू झाला होता?

A) २६ जानेवारी, १९४७ B) २६ जानेवारी, १९५०

C) १५ ऑगस्ट, १९५० D) १५ ऑगस्ट, १९४७

९३. जेवणानंतर कोणते आसन करण्यास योग्य आहे.

A) वज्रासन B) भुजंगासन

C) वृक्षासन D) सकरासन

९४. वातावरणातील कोणते आसन कोणत्या वायूमुळे वाढते?

A) कार्बन डायऑक्साईड B) ऑक्सिजन

C) हायड्रोजन D) नायट्रोजन

९५. .... हा हठयोगाचा एक ग्रंथ आहे.

A) हठप्रदीपिका B) घेरंड संहिता

C) हठरत्नावली D) नायट्रोजन

९६. पूरक हालचालीचे .... हे वैशिष्ट्य आहे.

A) पूरक श्वसन B) जलद श्वसन

C) दीर्घ श्वसन D) संथ श्वसन

९७. त्रिगुण .... आहेत

A) सत्व B) रज

C) तम D) सर्व पर्याय बरोबर

९८. उंची वाढविण्यासाठी .... आसन लाभदायक आहे.

A) ताडासन B) वृक्षासन

C) वज्रासन D) A & B

९९. .... यावर्षी प्रथम विश्व योग दिवस साजरा करण्यात आला.

A) २०१५ B) २०१४

C) २०१८ D) २०२१

१००. .... हे उभे राहून करावयाचे आसन आहे.

A) वज्रासन

B) भुजंगासन

C) वृक्षासन

D) शवासन

❒❒❒

- Rough Work -

- Rough Work -