



**B. S. PATIL COLLEGE, PARATWADA**

**QUESTION BANK**

**M.A. PART-2 (YOGA)**

**B. S. Patil Mahavidyalaya, Paratwada**  
**Question Bank**  
**M.A. Part-2 Sem-III**  
**Subject Name : P1-Applied Yoga (3261)**

**Multiple Choice Question (M.C.Q.)**

1. योग शब्द संस्कृत भाषेच्या ..... धातूपासून तयार झालेला आहे.  
अ) यज                                      ब) योग                                      क) योगेय                                      ड) योजा
2. महर्षि घेरण्ड नुसार हठयोगाचे किती अंग वर्णित आहेत ?  
अ) 4    ब) 6    क) 7    ड) 8
3. स्वामी विवेकानंद रचित खालीलपैकी कोणते साहित्य आहे ?  
अ) कर्म योग                                      ब) राजयोग                                      क) वेदान्त दर्शन                                      ड) वरील सर्व
4. 'कर्म' शब्दाचा अर्थ ..... आहे.  
अ) करणेब)                                      विचार करणे                                      क) शिकणे                                      ड) वरील सर्व
5. खालीलपैकी कोणते क्रियायोगाचे अंग आहेत ?  
अ) शौच, संतोष, तप, प्रणिधान ब) संतोष, तप, स्वाध्याय  
क) तप, स्वाध्याय, प्रणिधान                                      ड) तप, स्वाध्याय, अपरीगृह
6. कोणाला आधुनिक योगाचे जनक मानल्या जाते ?  
अ) टी. कृष्णमाचार्य                                      ब) के. पटाभी जोस  
क) स्वामी कुवलयानंद                                      ड) श्री श्री रविशंकर
7. अष्टांग योग किस अध्याय में वर्णित है ? (भगवद्गीता)  
अ) 5    ब) 6    क) 7    ड) 8
8. संयुक्त राष्ट्र महासभा ने आंतरराष्ट्रीय योग दिनाची 21 जून म्हणून घोषणा केव्हा केली ?  
अ) 21 जून 2014                                      ब) 11 डिसेंबर 2014  
क) 12 डिसेंबर 2014                                      ड) 11 जून 2014
9. .... ला प्राप्त करणे प्राचिन योगाचे लक्ष्य आहे.  
अ) संपूर्ण स्वास्थ्य/आरोग्य                                      ब) मनाची शांति  
क) तनावमुक्ती                                      ड) आत्म तथा साक्षात्कार
10. योग साधनेच्या सुरुवातीस कोणत्या रोगांचे शमन केल्या जाते ?  
अ) स्प्लीन संबंधीत                                      ब) कफ संबंधीत                                      क) मस्तिष्क संबंधी                                      ड) पोट संबंधीत
11. थायराईड व्याधिग्रस्तांकरिता कोणता प्राणायाम उपयोगी आहे ?  
अ) उज्जायी                                      ब) शीतली                                      क) शीतकारी                                      ड) भास्त्रिका



25. लठ्ठ व्यक्तिच्या बाडी मास इंडेक्स ..... असतो.  
 अ) 19 ते 25                      ब) 28 पेक्षा कमी                      क) 30 पेक्षा जास्त                      ड) 30 पेक्षा कमी
26. हृदय, सांधेदुःखी आणि चेता संस्थेच्या रोगांना ..... म्हटल्या जाते.  
 अ) संक्रामक रोग                      ब) अपक्षयी रोग                      क) कमतरतेच्या व्याधि                      ड) एलर्जी
27. स्नायु हे ..... हालचाली मध्ये उपयोगात येतात.  
 अ) ऐच्छिक स्नायू                      ब) चिकने स्नायू                      क) हृदयाचे स्नायू                      ड) यापैकी नाही
28. स्थिरता प्रदान करणे ..... च्या निरंतर अभ्यासा चे उद्दिष्ट आहे.  
 अ) प्राणायाम                      ब) यम                      क) नियम                      ड) आसन
29. सुर्यनमस्कारामध्ये किती आसनांचा समावेश होतो ?  
 अ) 10                      ब) 12                      क) 7                      ड) 15
30. प्रदीर्घ एकाग्रता ..... चे घटक आहे.  
 अ) धारणा                      ब) ध्यान                      क) प्रत्याहार                      ड) समाधी
31. सकारात्मक तणावाची खालीलपैकी विशेषता आहे -  
 अ) यामुळे कौशल्याचा विकास होतो                      ब) उत्साही राहणे  
 क) प्रेरणादायी                      ड) यापैकी सर्व
32. कोणत्या प्राणायामाद्वारे आम्लता दूर होते ?  
 अ) नाडी शोधन                      ब) सूर्यभेदन                      क) शीतली                      ड) उज्जायी
33. कार्यकारीची जीवनशैली अश्या अपायांनी ग्रस्त आहे ज्यामध्ये जूनी आरोग्य स्थिति जसे ..... ला जन्म देऊ शकते ?  
 अ) हृदयरोग                      ब) मधुमेह/रक्तशर्करा  
 क) हार्मोन्सचे असंतुलन                      ड) यापैकी सर्व
34. खालीलपैकी कोणती मानसिकता ध्यान साधने तणाव कमी करण्यास मदत करू शकतात ?  
 अ) शारीरिक सजगता                      ब) चलिय ध्यान  
 क) आवडते खाद्य                      ड) यापैकी सर्व
35. शरीरातील अपर्याप्त वसा/चरबी कमी करण्यासाठी कोणती क्रिया उपयोगी आहे ?  
 अ) नेती                      ब) त्राटक                      क) कपालभाति                      ड) यापैकी नाही
36. यौगिक प्रक्रिया शिकविण्यासाठी कोणत्या अध्यापन पद्धतिचा उपयोग केला जातो ?  
 अ) व्याख्यान पद्धति                      ब) अभ्यास पद्धति  
 क) व्याख्यान आणि प्रदर्शन पद्धति                      ड) समूह/गटचर्चा पद्धति
37. उच्चरक्तदाब व्याधिग्रस्त रूग्णांनी कोणता प्राणायाम वर्जित करावा ?  
 अ) मुच्छा                      ब) शीतली                      क) भ्रामरी                      ड) यापैकी सर्व
38. .... करण्यामुळे शरीरात सेरोटोनीन ची मात्रा वाढते.  
 अ) आसन                      ब) मुद्रा                      क) त्राटक                      ड) ध्यान
39. वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना ..... ची जोखिम धोका जास्त असते.

अ) मधुमेह/रक्तशर्करा

ब) हृदयरोग

क) लठ्ठपना

ड) वरील नाही

40. सुर्यनमस्कार हे ..... आणि श्वसन यांचे अद्भूत संयोजन आहे.

अ) आसन

ब) प्राणायाम

क) बंध

ड) ध्यान



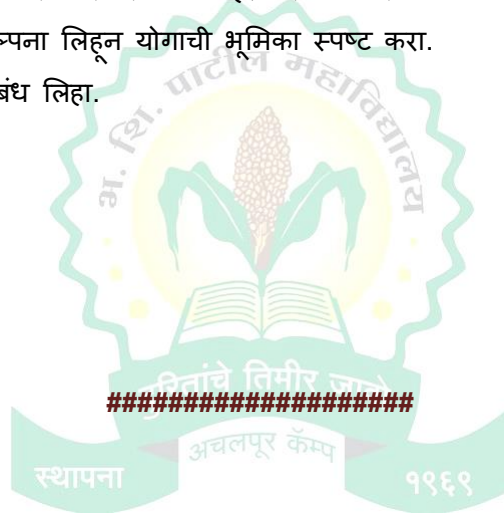
## Short Answer Type Question

1. टिपणे लिहा (कोणतेही दोनवर)
  - अ) योग आणि त्याचे प्रयोजन
  - ब) योगाच्या व्यावहारिक पैलूंची व्याप्ती आणि मर्यादा
  - क) योग प्रयोजनाचे ध्येय आणि उद्दिष्ट्ये
2. टिपा लिहा.
  - अ) मानसिक स्वास्थ्याचा अर्थ आणि व्याख्या
  - ब) मानसिक स्वास्थ्याचे महत्व
3. टिपणे लिहा.
  - अ) कृत्रिम उत्तेजकांचा वापर आणि त्यांचा अयोग्य परिणाम
  - ब) कृत्रिम उत्तेजकांशी संबंधित कार्यकारीची समस्या सोडविण्यामध्ये योगाची भूमिका
4. थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)
  - अ) शारीरिक स्वास्थ्याची संकल्पना
  - ब) शारीरिक स्वास्थ्याचे घटक
  - क) स्वास्थ्याचा तंदरुस्तीशी संबंध
  - ड) योग क्षेत्राशी निगडित स्वास्थ्य आणि तंदरुस्ती
5. टिपा लिहा.
  - i) खेळ ही स्वाभाविक गरज आहे
  - ii) खेळाच्या मुलभूत कौशल्यावर योगाचा परिणाम
6. थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)
  - अ) शारीरिक स्वास्थ्यामध्ये योगाची भूमिका
  - ब) मानसिक स्वास्थ्यामध्ये योगाची भूमिका
  - क) शारीरिक स्वास्थ्याशी मानसिक स्वास्थ्याचा संबंध



## Long Answer Type Question

1. योगाचे व्यवहारातील क्षेत्र व सीमा स्पष्ट करा.
2. योग 'जागृती' या आंतरराष्ट्रीय चळवळीचे वर्णन करा.
3. शारीरिक आरोग्य म्हणजे काय ? शारीरिक आरोग्य वाढविण्यासाठी योग कसा काय उपयोगी पडतो ते स्पष्ट करा.
4. मानसिक स्वास्थ्याची व्याख्या लिहा. व्यक्ति आणि समाजासाठी मानसिक स्वास्थ्याचे महत्व स्पष्ट करा.
5. विविध खेळातील आवश्यक गुणांना समृद्ध करण्यासाठी यौगिक प्रक्रियांची भूमिका थोडक्यात लिहा.
6. अधिकाऱ्यांच्या समस्यांची यादी तयार करा त्यांच्या समस्या सोडविण्याकरीता योगाचे योगदानावर चर्चा करा.
7. कृत्रिम उत्तेजकांचे विविध प्रकार लिहा आणि त्यांचे प्रभाव थोडक्यात स्पष्ट करा.
8. शारीरिक स्वास्थ्याशी मानसिक स्वास्थ्याचा संबंध स्पष्ट करा.
9. मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ? मानसिक स्वास्थ्यामध्ये योगाची भूमिका स्पष्ट करा.
10. कृत्रिम उत्तेजकांचा वापर आणि त्यांचा अयोग्य परिणामाचे सविस्तर वर्णन करा.
11. कृत्रिम उत्तेजकांशी संबंधित कार्यकारीची समस्या सोडविण्यामध्ये योगाची भूमिका स्पष्ट करा.
12. योगाच्या व्यावहारिक पैलूंची व्याप्ती आणि मर्यादा स्पष्ट करा.
13. वैयक्तिक आणि समाजासाठी मानसिक स्वास्थ्याचे महत्व स्पष्ट करा.
14. आरोग्य आणि तंदरुस्तीची संकल्पना लिहून योगाची भूमिका स्पष्ट करा.
15. 'स्वास्थ्य आणि योग' यावर निबंध लिहा.



**B. S. Patil Mahavidyalaya, Paratwada**  
**Question Bank**  
**M.A. Part-2 Sem-III**  
**Subject Name : P2-Philosophy of Yoga (3262)**

**Multiple Choice Question (M.C.Q.)**

1. योग शब्दाचा अर्थ काय आहे ?  
अ) आरोग्य                      ब) मिलाप                      क) अन्तःमन                      ड) आत्मा
2. खालीलपैकी कोणते एक भारताची महाकाव्ये म्हणून ओळखल्या जातात ?  
अ) वेद                                      ब) उपनिषद  
क) रामायण आणि महाभारत                      ड) योगसूत्र आणि भगवद्गीता
3. योगाची उत्पत्ती कुठून आहे ?  
अ) प्राचीन भारत                      ब) मध्ययुगीन भारत                      क) आधुनिक भारत                      ड) यापैकी नाही
4. योगाचे उद्दिष्ट्ये कोणती आहेत ?  
अ) शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य                      ब) मानसिक आणि सामाजिक आरोग्य  
क) आध्यात्मिक आरोग्य आणि मुक्ती                      ड) वरील सर्व
5. महाभारताचा भाग असलेल्या अध्यायाचे नाव काय आहे; ज्याला 'साँग आफ द लार्ड' असे देखील म्हटले जाते ?  
अ) भगवद्गीता                      ब) उपनिषद्                      क) रामायण                      ड) पुराण
6. योगाचे सम्पूर्ण ज्ञान कोठून प्राप्त झाले असा विश्वास आहे ?  
अ) उपनिषद्                      ब) वेद                      क) दर्शन                      ड) बौद्ध धर्म
7. योगाचे उद्दिष्ट ..... चे विभाजन करणे आहे.  
अ) देव आणि आत्मा                      ब) शरीर आणि मन                      क) पुरुष आणि प्रकृति                      ड) पुरुष आणि चित्त
8. विपर्याय म्हणजे -  
अ) गैरसमज                      ब) संकल्पना                      क) समज                      ड) आंकलन
9. 'योग' या शब्दाच्या व्युत्पत्ती साठी संस्कृत मूळ (क्रियापद) कोणते आहे ?  
अ) युग                      ब) युगे                      क) युज                      ड) युजे
10. .... पुर्वजांनी शिकविल्या प्रमाणे योगाचे उद्दिष्ट आहे -  
अ) परिपूर्ण आरोग्य                      ब) मनाची शांतता  
क) आत्मज्ञान किंवा स्व जाणिव                      ड) तणाव मुक्ती
11. कैवल्य पाद हा पतंजलि योगसूत्र चा ..... भाग आहे.  
अ) प्रथमब)                      द्वितीय                      क) तृतीया                      ड) चतुर्थ
12. हठप्रदीपिका नुसार हठ सिद्धीची वैशिष्ट्ये कोणती आहेत ?  
अ) डोळ्यांमध्ये तेज (स्पष्टता)                      ब) शरीर सडपातळ  
क) आनंदी चेहरा                      ड) वरील सर्व
13. 'यम' आणि 'नियम' कोणत्या प्रकारच्या अभ्यासाचा भाग आहेत ?



- अ) नैतिक आणि नीतिशास्त्र ब) चिंतन  
क) शारीरिक ड) धर्मदाय
14. .... च्या मते, 'योग म्हणजे' मन शांत करण्याची प्रक्रिया' .  
अ) पतंजलि योग दर्शन ब) हठयोग प्रदीपिका  
क) योग वसिष्ठ ड) घेरण्ड संहिता
15. 'हठयोग प्रदीपिका' कोणी संकलित केली ?  
अ) पतंजलि ब) घेरंड क) स्वात्माराम ड) वरीलपैकी नाही
16. पतंजलिनुसार दुःख निवारणासाठी काय उपाय आहे ?  
अ) समाधि ब) ध्यान क) क्रिया-योग ड) विवेक-ख्याती
17. पिंगला स्वराचे स्वरूप आहे -  
अ) थंड ब) गरम क) थंड-गरम ड) वरीलपैकी नाही
18. खालीलपैकी कोणते साधन चतुष्टयाचा भाग नाही ?  
अ) विवेक ब) वैराग्य क) ध्यान ड) मुमुक्षुत्व
19. स्वर योग ही ..... ची शाखा आहे -  
अ) वेदान्त परंपरा ब) तांत्रिक परंपरा क) सांख्य योग परंपरा ड) वरीलपैकी नाही
20. खालीलपैकी कोणते अंगभूत आत्मा करीता सोपे आहे ?  
अ) ज्ञान योग ब) कर्मयोग क) भक्ती योग ड) वरील सर्व
21. कपालभाती अभ्यासाचा मुख्य उपचारात्मक फायदा कोणता आहे ?  
अ) कफ विकार दूर करण्याकरीता ब) पित्त विकार दूर करण्याकरीता  
क) वात विकार दूर करण्याकरीता ड) वात-पित्त विकार दूर करण्याकरीता
22. हठ प्रदीपिकाच्या अनुवंशगाने कुम्भकाचा (प्राणायामाचा) अभ्यास करण्याकरीता कोणता कालावधी सांगितला आहे ?  
अ) सूर्योदयापूर्वी ब) सूर्यास्तानंतर  
क) सकाळी आणि सायंकाळी ड) सकाळी, मध्यान्ह, सायंकाळी आणि मध्यरात्री
23. हठप्रदीपिकेनुसार पथ्याहार अन्तर्गत खालीलपैकी कोणत्या गोष्टींचा समावेश आहे ?  
अ) सुंठी ब) यवका आणि मशा  
क) पटोला ड) सुंठी आणि पटोला
24. हठप्रदीपिका आणि घेरण्ड संहितानुसार सूत्र नेती ची लांबी आहे -  
अ) दोन बालिष्ठ (1½ फूट) ब) एक बालिष्ठ (1 इंच)  
क) अर्धा बालिष्ठ (4½ इंच) ड) एक आणि अर्धा बालिष्ठ (13½ इंच)
25. घेरण्ड संहिता मध्ये किती प्रकारचे कुम्भक सांगितले आहेत ?  
अ) 3 ब) 4 क) 8 ड) यापैकी नाही

26. हठप्रदीपिकेनुसार हठयोगाचा पहिला घटक कोणता आहे ?  
 अ) आसन                      ब) प्राणायाम                      क) मुद्रा                      ड) षट्क्रिया
27. हठप्रदीपिकेनुसार वस्त्रधौतीची लांबी आहे -  
 अ) अंदाजे 7½ फूट              ब) अंदाजे 15 फूट              क) अंदाजे 22½ फूट              ड) अंदाजे 26 फूट
28. 'घट' ही संकल्पना कुणाची आहे ?  
 अ) स्वात्माराम              ब) पतंजलि              क) घेरंड              ड) कपील मुनी
29. चतुरंग योगाचे वर्णन केले आहे ?  
 अ) हठप्रदीपिका              ब) शिव संहिता              क) घेरण्ड संहिता              ड) यापैकी नाही
30. घेरण्ड संहिता मध्ये किती मुद्रा आहेत ?  
 अ) दहा                      ब) पंधरा                      क) विस                      ड) पंचविस
31. योग वसिष्ठनुसार मोक्ष (मुक्ती) मिळण्यासाठी आधारस्तंभ आहेत -  
 अ) संतोष आणि विचार                      ब) वैराग्य  
 क) विवेक                      ड) यापैकी नाही
32. पुढीलपैकी कोणता अष्टांग योगाचा उद्देश्य नाही ?  
 अ) नादानुसंधान              ब) समाधि              क) मनावर नियंत्रण              ड) स्थिरता
33. फक्त चार प्रकारच्या प्राणायामाचे वर्णन कशात केले आहे ?  
 अ) हठप्रदीपिका              ब) घेरण्ड संहिता              क) पतंजलि योगसूत्र              ड) यापैकी नाही
34. हठयोग प्रदीपिकेनुसार फिरताना, उभे राहून बसून पुढीलपैकी कोणते प्राणायाम केले जाऊ शकते ?  
 अ) भस्त्रिका              ब) उज्जाई              क) नाडीशोधन              ड) सूर्यभेदी
35. संवेदी वस्तुंपासून संवेदना मागे घेणे म्हणजे -  
 अ) धारणा                      ब) ध्यान                      क) प्रत्याहार                      ड) समाधि
36. नादानुसंधानाच्या किती अवस्थांचे वर्णन हठयोग प्रदीपिका ग्रंथात केले आहे ?  
 अ) 2                      ब) 4                      क) 6                      ड) 8
37. खालीलपैकी कोणते एक नादानुसंधान ची अवस्था नाही ?  
 अ) आरंभावस्था              ब) घटावस्था              क) परिचयावस्था              ड) निरूद्धावस्था
38. खालीलपैकी कोणत्या आसणाशी प्रत्याहारचा संबंध आहे ?  
 अ) मयुरासन              ब) कुर्मासन              क) भद्रासन              ड) सिंहासन
39. घेरण्ड संहिता मध्ये किती मुद्रांचे वर्णन आहे ?  
 अ) 25                      ब) 10                      क) 52                      ड) 8
40. हठप्रदीपिकेत किती मुद्रांचे वर्णन आहे ?  
 अ) 25                      ब) 10                      क) 52                      ड) 8

## Short Answer Type Question

1. थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

अ) योगाची व्युत्पत्ति आणि व्याख्या

ब) योगाबद्दलचे गैरसमज

क) योगाचे ध्येय आणि उद्दिष्टे

2. टिपणे लिहा :

अ) योगाचा आरंभ

ब) योगाचा ऐतिहासिक विकास

3. टिपा लिहा.

अ) बंध व मुद्रा

ब) नादानुसंधान

4. टिपणे लिहा. (कोणतेही दोन)

अ) हठयोगानुसार दहा यम आणि दहा नियम

ब) मठ (कुटी)

क) मिताहार

5. टिपा लिहा.

1) साधक आणि बाधक तत्व

2) घटशुद्धी

6. थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

1) तांत्रिक परंपरेनुसार मंत्रयोग

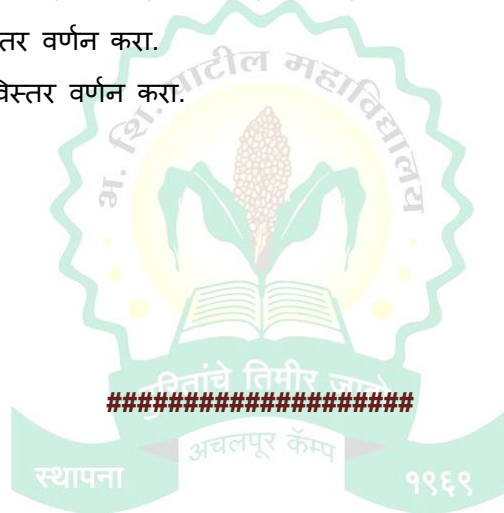
2) वेदांत परंपरेनुसार कर्मयोग

3) सांख्य आणि योग सहसंबंध



## Long Answer Type Question

1. योग बदल गैरसमजुती लिहून त्या तुम्ही समाजातून कशा दूर कराल ? स्पष्ट करा.
2. तत्वज्ञान म्हणजे काय ? भारतीय तत्वज्ञानाच्या वैशिष्ट्यांचे वर्णन करा.
3. वेदान्त परंपरेनुसार ज्ञानयोगाला थोडक्यात स्पष्ट करा.
4. पतंजलीच्या अष्टांग योगाला थोडक्यात स्पष्ट करा.
5. घेरंड संहितेच्या विषय वस्तूचे वर्णन करा.
6. हठप्रदिपिकेनुसार प्राणायामाचे वर्णन करा.
7. 'महाभारतात योग' यावर एक टिपण लिहा.
8. ज्ञानयोगानुसार 'साधनचतुष्टय' आणि 'साक्षिवृत्ति' चे वर्णन करा.
9. सांख्य दर्शनावर एक लघु निबंध लिहा.
10. घेरंड संहितेची विषयवस्तु लिहा.
11. घट आणि घट शुद्धी ची संकल्पना थोडक्यात लिहा.
12. प्राणायामापूर्वी काय करावे ते आणि प्राणायामांचे संभावित दूष्परीणाम लिहा.
13. घेरंड संहितेनुसार प्रत्याहार आणि धारणा ची संकल्पना स्पष्ट करा.
14. हठयोगानुसार मिताहाराचे सविस्तर वर्णन करा.
15. हठप्रदिपिकेनुसार बंध-मुद्राचे सविस्तर वर्णन करा.





- अ) मेहन स्नान                      ब) वाष्प स्नान                      क) गरम पाद स्नान                      ड) मेरुदंड स्नान
12. वमन धौती ..... करिता उपयोगी आहे.  
अ) क्षयरोग                      ब) व्रण                      क) उच्च रक्तदाब                      ड) यापैकी नाही
13. .... कर्म दम्याकरिता उपयुक्त आहे.  
अ) वमनब)                      नेती क)                      धौती ड)                      यापैकी सर्व
14. नौली क्रिया ..... करिता उपयुक्त आहे.  
अ) कफ विकार                      ब) मलवष्टंभ                      क) गर्भाशयाचे विकार                      ड) यापैकी सर्व
15. तांदुळ, गहु, दुध व दुधाये पदार्थ हे ..... या आहारात समाविष्ट आहेत.  
अ) सात्विक                      ब) राजसिक                      क) आयुर्वेदिक                      ड) अॅलोपॅथी
16. सात्विक आहार शुद्ध, आरोग्यदायी व .....  
अ) अत्याधिक अम्लता उत्पन्न करतो                      ब) अनिद्राकर  
क) आरोग्य प्रदान करतो                      ड) यापैकी सर्व
17. तामसिक आहारामध्ये ..... हया अन्नाचा समावेश आहे.  
अ) बासी भोजन                      ब) पॅकेट बंद                      क) तळलेले                      ड) यापैकी सर्व
18. घेरंडसंहितेनुसार मिताहार म्हणजे आमाशय अन्नाने ..... भरणे.  
अ) 1/3                      ब) 1/4                      क) 1/2                      ड) यापैकी नाही
19. .... हा संतुलित आहाराचा घटक आहे जो पेशींची झीज भरून काढण्यास मदत करतो.  
अ) पिष्टमय पदार्थ                      ब) प्रथिने                      क) वसा                      ड) जिवनसत्व
20. .... हे खनिज लवण कंठस्थ ग्रंथीचे कार्य सामान्य ठेवते.  
अ) कॅल्शियम                      ब) सोडियम                      क) आयोडिन                      ड) फ्लोरीन
21. .... हे आयुर्वेदाचे एक त्रिमल आहे.  
अ) कफ                      ब) वात                      क) पुरिश                      ड) रक्त
22. बस्ति कर्म ..... विकारांकरिता वापरले जाते.  
अ) कफ                      ब) पित्त                      क) वात                      ड) रक्त
23. लाल रंगाची माती ..... या विकारांच्या चिकीत्सा उपयुक्त आहे.  
अ) सांधे                      ब) त्वचा                      क) कफ                      ड) पित्त
24. मृलिका चिकीत्सा ..... यामध्ये निषिद्ध आहे.  
अ) संसर्ग युक्त जखम                      ब) फुफ्फुसजन्य क्षयरोग  
क) हृदय विकार                      ड) यापैकी सर्व
25. .... विकार युक्त व्यक्तींनी माटी चिकित्सेला दुर्लक्षित नाही करना असावे.  
अ) अॅलर्जी                      ब) कफ                      क) सर्दि                      ड) यापैकी नाही
26. माटी चिकीत्सा ..... मध्ये उपयोगी आहे.  
अ) विष बाहेर काढणे                      ब) फुफ्फुसजन्य क्षयरोग  
क) संसर्गजन्य जखम                      ड) यापैकी सर्व
27. रंगचिकीत्सेमध्ये लाल रंग ..... करिता उपयुक्त आहे.



## Short Answer Type Question

- थोडक्यात उत्तरे लिहा.
  - निसर्गोपचाराचा अर्थ, व्याख्या व स्वास्थ्याकरीता त्याचे महत्व लिहा.
  - स्वास्थ्यविकारांकरिता कटीस्नानाचा उपयोग स्पष्ट करा.

किंवा

टिपणे लिहा :

- निसर्गोपचाराची कोणतेही दोन तत्वे
- पादस्नान

2. टिपणे लिहा :

- प्राकृतिक जीवन जगण्याचा मार्ग
- आहाराची यौगिक संकल्पना

किंवा

2. टिपणे लिहा :

- पथ्य व अपथ्य
- आयुर्वेदाचे त्रिदोष

3. टिपणे लिहा.

- मालिशकर्त्याची गुणवैशिष्टे
- निर्डींग, पेद्रीसाज, घर्षण व स्ट्रॉकिंग यासारख्या मालिशच्या तंत्रांचे उपयोग

4. टिपणे लिहा. (कोणतेही दोन)

- मातीचा स्रोत
- मातीची पूर्व तयारी
- मातीच्या प्रयोगाचा शारीरिक परिणाम

5. टिपा लिहा :

- भापस्नान
- एनिमा

6. थोडक्यात उत्तरे लिहा.

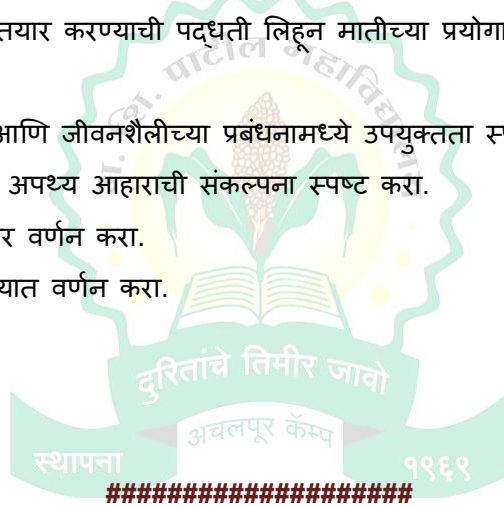
- चिकित्सकीय उपयोगा करिता माती तयार करण्याची पद्धती
- सूर्यकिरण चिकित्सेचा इतिहास





## Long Answer Type Question

1. निसर्गोपचाराचा अर्थ, व्याख्या लिहून त्याचे महत्व स्पष्ट करा.
2. 'योगाच्या पारंपारिक पद्धतीवर' टिपणी लिहा.
3. 'आयुर्वेदाचे त्रिदोष' यावर टिपणी लिहा.
4. मातीचे स्रोत व मातीचे चिकित्सकीय परिणाम सविस्तर लिहा.
5. मसाज कर्त्याची गुणवैशिष्ट्ये लिहा आणि मासपेशी संस्थान व रक्ताभिसरण संस्थेवर मालिशचे परिणाम स्पष्ट करा.
6. 'मालिशचे विविध तंत्र' यावर टिपणी लिहा.
7. निसर्गोपचाराची मूलभूत तत्वे सविस्तर लिहा.
8. मुखाकृती विज्ञानावर टिपणी लिहा.
9. 'सूर्यकिरण चिकित्सा' यावर टिपणी लिहा.
10. मालिश ची व्याख्या देवून मालिश चा इतिहास संक्षिप्त रूपात लिहा.
11. मृत्तिका चिकित्सेकरिता माती तयार करण्याची पद्धती लिहून मातीच्या प्रयोगाचे शरीरक्रियात्मक परिणाम स्पष्ट करा.
12. आहाराची यौगिक संकल्पना आणि जीवनशैलीच्या प्रबंधनामध्ये उपयुक्तता स्पष्ट करा.
13. घेरंड संहितेनुसार पथ्य आणि अपथ्य आहाराची संकल्पना स्पष्ट करा.
14. आयुर्वेदाच्या त्रिदोषाचे सविस्तर वर्णन करा.
15. आयुर्वेदाच्या पंचकर्माचे थोडक्यात वर्णन करा.



**B. S. Patil Mahavidyalaya, Paratwada**  
**Question Bank**

**M.A. Part-2 Sem-IV**

**Subject Name : P1-Stress Management Through Yoga (3265)**

**Multiple Choice Question (M.C.Q.)**

1. खालीलपैकी कोणता एक हा मानसिक रोग नाही ?  
अ) ताप                      ब) पिलीया                      क) फोबीया                      ड) कोरोना
2. खालीलपैकी कोणता एक मनोविज्ञान ची विशेषता नाही ?  
अ) चिकित्सीय मनोविज्ञान                      ब) शालेय मनोविज्ञान  
क) पर्यावरणीय मनोविज्ञान                      ड) क्रियात्मक मनोविज्ञान
3. कोणती मानसिक शक्ती नाही ?  
अ) इद्                      ब) इगो                      क) सुपर इगो                      ड) वर्तन
4. .... सम्मोहन चे दुष्परीणाम होय.  
अ) डोक दुखी                      ब) गळणे                      क) डिस्ट्रेस                      ड) आनंद
5. खालीलपैकी एक आधुनिक मनोविज्ञानाचे मुख्य परिपेक्ष्य नाही:  
अ) जैवीक                      ब) अपंगत्व                      क) मानवता                      ड) सम्मोहन
6. मनाची कोणती खरी अवस्था नाही ?  
अ) पूर्ण चेतन                      ब) चेतन                      क) अधः चेतन                      ड) झोप
7. खालीलपैकी एक मनोविज्ञान ची शाखा नाही ?  
अ) चिकित्सक                      ब) गुन्हेगारी                      क) औद्योगिक                      ड) जीवशास्त्र
8. .... स्वप्नांशी संबंधित आहे.  
अ) मन                      ब) शरीर                      क) झोप                      ड) योगनिद्रा
9. झोपेच्या आजाराकरिता ..... हे नाव आहे.  
अ) अनिद्रा                      ब) डिपेशन                      क) फोबीया                      ड) सिझोफ्रेनिया
10. मनोविज्ञान हे ..... चे विज्ञान होय.  
अ) मन                      ब) शरीर                      क) वर्तन                      ड) स्वास्थ्य
11. सर्व शारीरिक क्रियांवर भागे ..... हे चालन बल आहे.  
अ) श्वासप्रश्वास                      ब) मन                      क) मनशांती                      ड) इच्छाशक्ती
12. खालीलपैकी कोणते ताण प्रेरित रोग आहे ?  
अ) डोके दुखी                      ब) उच्चरक्त दाब                      क) मधुमेह                      ड) यापैकी सर्व
13. .... वर मनोविज्ञान हे विज्ञानात्मक अभ्यास आहे.  
अ) आत्मा                      ब) मस्तिष्क                      क) मानवी वर्तन                      ड) सजगता

14. कपालभाती ..... वर प्रभावकारी नाही.  
 अ) श्वसन संस्था ब) पाचन संस्था  
 क) रक्ताभीसरन संस्था ड) यापैकी नाही
15. .... ग्रंथोवर प्रभावकारी आहे.  
 अ) पियूटरी ब) थायमस क) थायरॉइड ड) यापैकी नाही
16. उच्चरक्तदाब मधे ..... सूचविले जातात.  
 अ) सूर्य नमस्कार ब) योगनिद्रा क) शवासन ड) यापैकी सर्व
17. 'क्रोध' व 'अपराधी' या ..... भावना आहेत.  
 अ) सकारात्मक ब) नकारात्मक क) सामान्य ड) यापैकी नाही
18. .... ही द्वंद्व करिता उपयोगी चिकित्सा आहे.  
 अ) मनोचिकित्सा ब) योग चिकित्सा क) दोन्ही अ) व ब) ड) यापैकी नाही
19. .... हा मनोविज्ञानिक रोग नाही.  
 अ) ताण ब) निराशा क) द्वंद्व ड) वात
20. भावनिक केंद्र हे ..... मधे स्थित आहे.  
 अ) सेरेब्रलम ब) डेरेब्रम क) पोन्स ड) मध्यमस्तिष्क
21. भगवत्गीता मध्ये एकूण किती श्लोक दिले आहेत ?  
 अ) 700 ब) 195 क) 650 ड) 85
22. पातंजळ योग दर्शन मध्ये एकूण ..... सूत्र दिले आहे.  
 अ) 195 ब) 190 क) 30 ड) 14
23. अतिरिक्त ताण खालील घातकांसाठी हानीकारक आहे परंतू ..... साठी नाही.  
 अ) उच्चरक्तदाब ब) खेळाडू क) हृदयरोगी ड) हळवामणाचा
24. सकारात्मक ताण हे खालीलपैकी एकावर उपयोगी नाही -  
 अ) खेळाडू क्षमता ब) सजगता वाढ क) स्वास्थ बनवणे ड) ध्यानाचा सराव
25. खालीलपैकी एक ताण वाढवण्याचे कारण नाही -  
 अ) घटस्फोट ब) आर्थिक अडचण क) जिर्ण रोग ड) यम-नियम न पाळणे
26. खालीलपैकी एक हठयोगाची स्थिती नाही -  
 अ) षट्कर्म ब) धारणा क) मुद्रा ड) समाधी
27. खालीलपैकी कोणता उपाय ताण कमी करण्याचा नाही ?  
 अ) ध्यान ब) योग आसन क) नैती ड) प्राणायाम
28. पातंजळ योग सूत्र चे अंतिम पाद मधे ..... एकूण सूत्र आहे.  
 अ) 51 ब) 34 क) 55 ड) 195
29. खालीलपैकी एक हा ताण प्रकार नाही -  
 अ) आवश्यक ताण ब) अनावश्यक ताण क) चिंता ड) भविष्य ताण

30. खालीलपैकी कोणती ताणप्रेरित व्याधी नाही ?  
अ) मधुमेह                      ब) अस्थमा                      क) अपेन्डीक्स                      ड) हृदयरोग
31. आजारी व्यक्ती करिता ..... मानसिकता उपयुक्त आहे.  
अ) नकारात्मक                      ब) सकारात्मक                      क) गोंधळलेला                      ड) यापैकी नाही
32. तणावाचे व्यवस्थापन ..... जीवनशैली द्वारे केल्या जाते.  
अ) यौगिक                      ब) शहरी                      क) ग्रामीण                      ड) यापैकी नाही
33. चिंता हा ..... रोग आहे.  
अ) मानसिक                      ब) शारीरिक                      क) अध्यात्मीक                      ड) यापैकी नाही
34. डोके दुखी हा ..... रोग आहे.  
अ) चेतनात्मक                      ब) शारीरिक क्रियात्मक  
क) मानसिक मनोवैज्ञानिक                      ड) सांसर्गीक
35. मनोविकार सोडविण्यास कोणती यौगिक प्रक्रिया आहे ?  
अ) आसन                      ब) प्राणायाम                      क) योगनिद्रा                      ड) यापैकी सर्व
36. तणाव चे व्यवस्थापन ..... द्वारे होते.  
अ) श्वसन सजगता                      ब) श्वासन                      क) योगनिद्रा                      ड) यापैकी नाही
37. द्वंद्व हे ..... द्वारे व्यवस्थापित होते.  
अ) यम                      ब) नियम                      क) दोन्ही अ) व ब)                      ड) यापैकी नाही
38. योगासनां द्वारे स्नायुची ..... वाढते.  
अ) शक्ती                      ब) कार्यक्षमता                      क) उंची                      ड) ताढरता
39. षट्कर्म म्हणजे ..... होय.  
अ) शुद्धीक्रिया                      ब) शरीर घूणे                      क) धौती                      ड) वरील सर्व
40. .... हा मानसिक रोग नाही.  
अ) उच्चरक्तदाब                      ब) मधुमेह                      क) मलेरीया                      ड) हृदयरोग

## Short Answer Type Question

1. टिपणे लिहा :

अ) स्नायविक व्याधी (Neurological Disorders)

ब) विखंडितमनस्कताग्रस्त (Schizophrenia)

2. टिपणे लिहा :

अ) ताण व्यवस्थापनांवर योग जीवन पद्धतीचा प्रभाव

ब) तणावाच्या अवस्थेत शरीरक्रिया विज्ञानाच्या दृष्टीने होणारे बदल

3. टिपणे लिहा.

अ) मानवी व्यवहार व मनोबल

ब) निद्रा विषयक व्याधी व त्यावर सामान्य उपाय

4. टिपा लिहा :

अ) निद्रा

ब) संमोहन

5. टिपा लिहा :

अ) निद्रा विकार आणि योग

ब) चिंता विकार आणि योग

किंवा

अ) माईग्रेन आणि योग

ब) काल्पनिक चिंता आणि योग

6. टिपा लिहा :

अ) नैराश्य

ब) अकारण भीती

किंवा

अ) अर्धशिशु

ब) कंपवात व्याधी



## Long Answer Type Question

1. आधुनिक मानसशास्त्र म्हणजे काय ? त्याबद्दलचा थोडक्यात इतिहास सांगा.
2. आधुनिक मानसशास्त्राचा संक्षिप्त इतिहास लिहा.
3. मानसशास्त्राची व्याख्या लिहा. मानसशास्त्र वर्तनाचे शास्त्र म्हणून समजावून सांगा.
4. निराशा म्हणजे काय ? त्याची कारणे स्पष्ट करून त्यावर उपाय सूचवा.
5. योग मानसशास्त्राचे ज्ञान अधिक समृद्ध करण्याच्या दिशेकडे सहाय्यक होवू शकतो स्पष्ट करा.
6. ताण (Stress) म्हणजे काय ? त्याचे मुख्य प्रकार सांगून तो निर्माण होण्याची कारणे सांगा
7. निराशा आणि वृद्ध यांच्या व्याधी परिणामांना यौगिक प्रक्रीयेव्दारे कसे नियोजित कराल ?
8. ताण व्यवस्थापना बद्दल आपण काय समजता ? ताण व्यवस्थापना करीता असलेल्या विविध पद्धती सांगा.
9. तनाव ची संकल्पना स्पष्ट करून तनाव व्यवस्थापनात योगाचे महत्त्व सांगा.
10. तनाव ची व्याख्या करा. पतंजलीच्या अष्टांग योगात तान व्यवस्थानाचे तंत्र सांगा.
11. मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ? मानसिक दृष्ट्या स्वस्थ व्यक्तीची लक्षणे लिहा.



**B. S. Patil Mahavidyalaya, Paratwada**  
**Question Bank**  
**M.A. Part-2 Sem-IV**  
**Subject Name : P2-Principles of Indian Philosophy (3266)**

---

**Multiple Choice Question (M.C.Q.)**

1. साधनचतुष्टाय हा ..... चा भाग आहे.  
अ) जननयोग                      ब) ज्ञानयोग                      क) शक्तियोग                      ड) भक्तियोग
2. योगसूत्रामध्ये अष्टांग योगाच्या किती अंगांचे वर्णन केले आहे ?  
अ) पाच                                  ब) सात                                  क) आठ                                  ड) नौ
3. चित्ताच्या स्थिरतेसाठी केलेल्या प्रयत्नास काय म्हणतात ?  
अ) वैराग्य                              ब) अभ्यास                              क) प्राणायाम                      ड) वरील सर्व
4. योगसूत्रानुसार ईश्वराचे गुण कोणते आहे ?  
अ) ऋतम्भरा प्रज्ञा                  ब) कैवल्य                              क) कालातीत                      ड) विवेकख्याती
5. ऋतम्भराप्रज्ञाचा अर्थ काय आहे ?  
अ) सत्याला धारण करणारी बुद्धि                      ब) निर्बीजा समाधि  
क) असम्प्रज्ञात योग                      ड) वरील सर्व
6. पंचकोशाच्या संकल्पनेचा उल्लेख केले आहे.  
अ) छन्दोग्य उपनिषद्                  ब) तैत्तिरीय उपनिषद्                  क) माण्डूक्य उपनिषद्                  ड) मुण्डक उपनिषद्
7. अष्टांग योगाचा चौथा टप्पा आहे:  
अ) प्रत्याहार                          ब) आसन                              क) प्राणायाम                          ड) धारणा
8. चौथ्या प्रकारच्या प्राणायामाला म्हणतात:  
अ) निर्बीजा                              ब) सजीब                              क) बाह्यवृत्ति                          ड) बह्यभ्यंतरविसयकसेपी
9. पुढील घटकांचा यथाक्रम असलेला योग्य अनुक्रम लावा:  
अ) विपर्याय  
ब) विकल्प  
क) प्रमाण  
ड) स्मृती  
ई) निद्रा

योग्य उत्तरासाठी खाली दिलेला कोड वापरा:

अ) (क), (ब), (अ), (ई), (ड) ब) (अ), (ब), (क), (ड), (ई)

क) (क), (अ), (ब), (ड), (ई) ड) (क), (अ), (ब), (ई), (ड)

10. खाली दिलेली दोन विधाने आहेत ज्यात निश्चित विधान (ए) आणि कारण (आर) असे लेबल आहेत खालील दिलेल्या पर्यायांमधून आपले उत्तर सूचित करा.

निश्चित विधान (ए): भगवद्गीतेले म्हटले आहे, “सांख्य आणि योग प्रणाली ही दोन सर्वात प्राचीन तत्वज्ञानाची प्रणाली आहेत’ ’ .

कारण (आर): सांख्य आणि योग प्रणाली अनुक्रमे ज्ञान आणि कृती करिता ओळखले जातात. वरील दोन विधानांच्या संदर्भात खालीलपैकी कोणते बरोबर आहे ?

- अ) (ए) आणि (आर) दोन्ही सत्य आहेत, परंतु (आर) (ए) चे योग्य स्पष्टीकरण नाही  
ब) (ए) आणि (आर) दोन्ही सत्य आहेत आणि (आर) (ए) चे योग्य स्पष्टीकरण आहे  
क) (ए) सत्य आहे, परंतु (आर) खोटे आहे  
ड) (ए) खोटे आहे, परंतु (आर) सत्य आहे

11. योग्य साधनेतील यषासाठी खालीलपैकी कोण जबाबदार आहे ?

- अ) प्रयास  
ब) उत्साह  
क) साहस  
ड) नियमाग्रह

कोडनुसार योग्य संयोजन शोधा: थापना

- अ) (अ) आणि (ब) बरोबर आहेत ब) (ब) आणि (क) बरोबर आहेत  
क) (क) आणि (ड) बरोबर आहेत ड) (अ) आणि (क) बरोबर आहेत

12. सहभूवः अंतर्गत खालीलपैकी कोणत्या गोष्टींचा समावेश नाही ?

- अ) दौर्मनस्य  
ब) श्वास  
क) स्त्यान  
ड) अनवस्थितत्व

कोडनुसार योग्य संयोजन शोधा:

- अ) (ब) आणि (क) बरोबर आहेत ब) (क) आणि (ड) बरोबर आहेत  
क) (अ) आणि (क) बरोबर आहेत ड) (ब) आणि (ड) बरोबर आहेत

13. योगसूत्रानुसार, अभ्यासाच्या परीपूर्णतेसाठी पुढीलपैकी कोणती आवश्यक आहे:

- अ) भक्ती



ब) दीर्घकाळ

क) निरंतर

ड) स्वाध्याय

कोडनुसार योग्य संयोजन शोधा:

अ) (ब) आणि (क) बरोबर आहेत

ब) (अ) आणि (ब) बरोबर आहेत

क) (ब) आणि (ड) बरोबर आहेत

ड) (क) आणि (ड) बरोबर आहेत

14. अनुक्रमे इडा, पिंगला आणि सुषम्ना नाडी यांना म्हणून ओळखले जातात:

अ) सरस्वती

ब) गंगा

क) यमुना

ड) कावेरी

कोडनुसार योग्य संयोजन शोधा:

अ) (ब), (क) आणि (अ) बरोबर आहेत

ब) (ड), (ब) आणि (अ) बरोबर आहेत

क) (क), (ड) आणि (ब) बरोबर आहेत

ड) (अ), (ब) आणि (क) बरोबर आहेत

15. काठोपनिषदानुसार, यमराजाने नचिकेताला को इस प्रकार आकर्षित किया:

अ) 100 वर्षे व त्यावरील वयाची मुले व नातवंडे

ब) गायी, हत्ती आणि घोडे इ.

क) विष्वाचे राज्य

ड) आत्मा ज्ञान

कोडनुसार योग्य संयोजन शोधा:

अ) (अ), (ब) आणि (क) बरोबर आहेत

ब) (अ), (ब) आणि (ड) बरोबर आहेत

क) (अ), (क) आणि (ड) बरोबर आहेत

ड) (ब), (क) आणि (ड) बरोबर आहेत

16. क्रिया योगात समावेश आहे

अ) स्वाध्याय

ब) तपस

क) अविद्या

ड) ईश्वर प्राणिधान

कोडनुसार योग्य संयोजन शोधा:

अ) (क), (ब) आणि (ड) बरोबर आहेत

ब) (ड), (क) आणि (अ) बरोबर आहेत

क) (अ), (ब) आणि (क) बरोबर आहेत

ड) (ब), (अ) आणि (ड) बरोबर आहेत

17. भगवद्गीता के नुसार स्थितिप्रज्ञ पुरुष की विशेषताएं काय आहे:
- अ) सामाजिक कार्यो में लिप्तता  
 ब) राग-द्वेष रहित  
 क) इन्द्रिय विषयो से विमुखता  
 ड) सुख की इच्छा
- कूट के नुसार सही संयोजन चुनें:
- अ) (अ) आणि (ब) बरोबर आहेत                      ब) (क) आणि (ड) बरोबर आहेत  
 क) (ब) आणि (क) बरोबर आहेत                      ड) (ब) आणि (ड) बरोबर आहेत
18. अपर वैराग्य का परिणाम काय आहे ?
- अ) विवेकख्याती              ब) संप्रज्ञात समाधि              क) असंप्रज्ञात समाधि              ड) धर्ममेघ समाधि
19. कोणत्या ग्रंथात चार प्रकारचे लोक आर्ता, जिज्ञासू, अर्थार्थी आणि ज्ञानी म्हणून उल्लेखित आहेत ?
- अ) रामायण              ब) ब्रह्मसूत्र              क) कथोपनिषद              ड) भगवद्गीता
20. सत्व, रजस् आणि तमस् के आधार वर मानस प्रकृति ची कुल संख्या किती आहे.
- अ) 10                              ब) 12                              क) 14                              ड) 16
21. धारणा, ध्यान, और समाधि कुणाचे बहिरंग हैं ?
- अ) संप्रज्ञात समाधि              ब) निर्जीबा समाधि              क) प्रत्याहार                      ड) क्रिया योग
22. सर्वरत्नोपस्थानम् कुणाचा परिणाम है ?
- अ) अपरिग्रह                      ब) प्रत्याहार                      क) सत्य १९६९                      ड) अस्तेय
23. योगसूत्रानुसार दैती श्रवणशक्ती प्राप्त करण्याची पद्धत कोणती आहे ?
- अ) संयम वर श्रोत्र-आकाश संबंधब)                      संयम वर श्रोत्र-अग्नि संबंध  
 क) संयम वर श्रोत्र-पृथ्वी संबंध ड)                      संयम वर श्रोत्र-वायु संबंध
24. "अस्मिता" ' याचा अर्थ कोणाची एकात्मता:
- अ) मनस आणि आत्मा                                      ब) दृक आणि दर्शनशक्ति  
 क) शरीर आणि इंद्रिय                                      ड) सुख आणि दुख
25. पूर्वीचा जीवनाचे ज्ञान देण्यासाठी खालीलपैकी कोण सक्षम आहे ?
- अ) कुर्म नाडी संयम              ब) सूर्य संयम              क) संस्कार संयम              ड) कायारूप संयम
26. परिणामत्रय अंतर्गत खालीलपैकी कोणत्या एकाचा समावेश नाही ?

- अ) एकग्रता परिणाम      ब) निरोध परिणाम      क) समाधी परिणाम      ड) धारणा परिणाम
27. पतंजलीच्या मते, 'हेयहेतु' हे एकीकरण आहे:
- अ) दृष्टा आणि दृष्य      ब) मनस आणि इंद्रिय  
क) आत्मा आणि परमात्मा      ड) मनस आणि बुद्धी
28. 'दृष्टानुश्रविकाविषायवित्रिष्णा' हे कोणाचे वैशिष्टपूर्ण वैशिष्ट्ये आहे:
- अ) वशिकार वैराग्य      ब) परा वैराग्य      क) ऋतंभरा प्रजा      ड) स्थितप्रज्ञ
29. 'धरणासुचयोग्यता मनसाः' याचा परिणाम आहे:
- अ) ध्यान      ब) प्रत्याहार      क) प्राणायाम      ड) संयम
30. इशावस्योपनिषदानुसार अमरत्व मिळवण्याची कोणती पद्धत आहे ?
- अ) विद्या      ब) अविद्या      क) दान      ड) तप
31. प्रश्नोपनिषदानुसार खालीलपैकी कोणता वायु माणसाला वेगवेगळ्या लोकांमध्ये नेतो ?
- अ) प्राण वायु      ब) उदान वायु      क) व्यान वायु      ड) समान वायु
32. महर्षि पतंजलि के अनुसार कुणाचा संयोग दुःख चे कारण आहे ?
- अ) दृष्टा आणि गुण      ब) दृष्टा आणि चित्त  
क) दृष्टा आणि दृश्य      ड) जीवात्मा आणि परमात्मा
33. खालीलपैकी कोणती एक 10 प्रमुख नाड्यांमध्ये समाविष्ट नाही ?
- अ) आलंबुशा      ब) कुहू      क) कूर्मा      ड) शंखिनी
34. पुरुष आणि प्रकृति या दोन मुख्य संकल्पना कोणत्या तत्त्वज्ञानाच्या आहेत ?
- अ) वेदांतब) सांख्य      क) पूर्व मीमांसा      ड) वैशेषिक
35. खालीलपैकी कोणता "चतुर्ग्रह" अंतर्गत येतो ?
- अ) वितर्क, विचार, आनन्द, अस्मिता      ब) ज्ञान, धर्म, ऐश्वर्य, वैराग्य  
क) मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा ड) हेय, हेयहेतु, हान, हानोपाय
36. ओमकाराच्या चार चरणांचा उल्लेख कोणत्या उपनिषदात आहे ?
- अ) प्रश्नोपनिषद      ब) मुंडकोपनिषद  
क) मांडुक्योपनिषद      ड) कठोपनिषद
37. पुढीलपैकी कोणती चित्तवृत्ति नाही ?
- अ) निद्रा ब) प्रमाण      क) स्मृती      ड) यापैकी काहीही नाही

38. प्रश्नोपनिषदानुसार, रायीमध्ये खालीलपैकी कोणत्याचा समावेश होतो ?
- अ) सूर्य, स्थूल, कृष्ण, दिन                      ब) सूक्ष्म, सूर्य, दिन, शुक्ल  
क) सूक्ष्म, चन्द्र, दिन, शुक्ल                      ड) स्थूल, चन्द्र, रात्रि, कृष्ण
39. चित्त का स्वरूप है:
- अ) जड़                      ब) चेतन                      क) स्वप्रकाशक                      ड) सीर
40. 'योगः कर्मसु कौशलम्' चा खरा अर्थ आहे:
- अ) चतुराई युक्त कर्म                      ब) कौशल पूर्ण कर्म  
क) निष्काम कर्म                      ड) परिपूर्ण कर्म



## Short Answer Type Question

1. टिपणे लिहा :

अ) क्रियायोग

ब) आसन-प्राणायाम

2. थोडक्यात टिपणे लिहा :

अ) पंचकोषाची संकल्पना

ब) बृहदारण्यक उपनिषदाप्रमाणे आत्मा आणि ज्ञान योगाची संकल्पना

3. टिपणे लिहा.

अ) चित्त-विक्षेप

ब) चित्त-प्रसादन

4. टिपा लिहा : (कोणतेही दोन)

अ) धारणा

ब) ध्यान

क) समाधी

5. टिपणे लिहा. (कोणतेही दोन)

अ) ऋतंभराप्रज्ञा

ब) संप्रज्ञात

ड) सबीज आणि निर्बीज समाधि

6. टिपा लिहा.

अ) विद्या आणि अविद्या ची संकल्पना

ब) इंद्रिय आणि अंतःकरण

टिपा लिहा. (कोणतेही दोन)

अ) पंचप्राण

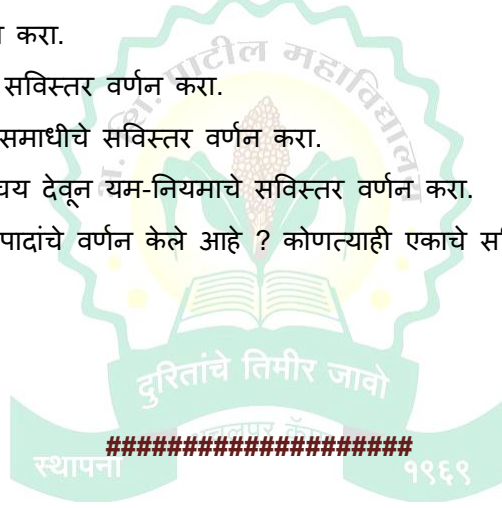
ब) स्वसाक्षात्काराचे महत्व

ड) परा आणि अपरा



## Long Answer Type Question

1. 'चित्तवृत्तीनिरोधापाय' स्पष्ट करा.
2. योग म्हणजे काय ? चित्त आणि चित्त भूमीची संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा.
3. चित्त प्रसादनाच्या सात मार्गांचे वर्णन करा.
4. पतंजली योगसुत्रानुसार ईश्वराच्या संकल्पनेचे थोडक्यात वर्णन करा.
5. ईश्वराची संकल्पना आणि गुण विशेष स्पष्ट करा.
6. आत्मा आणि ब्रम्हा ची संकल्पना थोडक्यात स्पष्ट करा.
7. पंचकोषाची संकल्पना थोडक्यात स्पष्ट करा.
8. पतंजलीनुसार सिद्धीचे वर्णन करा.
9. कठोपनिषदाप्रमाणे आत्मसाक्षात्काराचे महत्व लिहा.
10. प्रश्नोपनिषदाप्रमाणे पाच (5) मुख्य प्रश्नांचे वर्णन करा.
11. ऐतरेय उपनिषदाप्रमाणे आत्मा आणि ब्रम्हांडाची संकल्पना स्पष्ट करा.
12. चित्तप्रसादनाचे सविस्तर वर्णन करा.
13. पतंजलीनुसार अंतरंग योगाचे सविस्तर वर्णन करा.
14. पतंजली योगसुत्राच्या आधारे समाधीचे सविस्तर वर्णन करा.
15. अष्टांग योगाचा संक्षिप्त परिचय देवून यम-नियमाचे सविस्तर वर्णन करा.
16. पतंजली योगसुत्रामध्ये किती पादांचे वर्णन केले आहे ? कोणत्याही एकाचे सविस्तर वर्णन करा.



**B. S. Patil Mahavidyalaya, Paratwada**

**Question Bank**

**M.A. Part-2 Sem-IV**

**Subject Name : P3-Applied Alternative Therapies (3267)**

**Multiple Choice Question (M.C.Q.)**

1. उपवासा दरम्यान, उपासमार ही ..... ने सुरु होते.  
अ) डोके दुखी                      ब) वास्तविक भूक      क) दोन्ही अ) व ब)                      ड) यापैकी नाही
2. उपवास करताना सर्व सामान्य कोणते उभाड निदर्शनात येते ?  
अ) डोके दुखी                      ब) उच्च ताप                      क) सामान्य सर्दी                      ड) वरील सर्व
3. कोरडा उपवासाचा कालावधी किती असावा ?  
अ) 3 दिवसा पेक्षा जास्त नाही ब)                      15 दिवस  
क) 7 दिवस                      ड) 51 दिवस
4. जल उपवास हा ..... च्या द्वारे तोडल्या जातो.  
अ) लिंबूवर्गीय फळ रस                      ब) उच्च प्रथिने आहार  
क) संतुलीत आहार                      ड) यापैकी नाही
5. 'उपवास प्रकृति का सबसे बड़ा आपरेषन है।' यह कथन ..... के द्वारा किया गया है।  
अ) डा. बेबिट                      ब) लुई कुहने  
क) डा. एस.जे. सिंह                      ड) इनमें से नहीं
6. आपल्या शरीरात कोणत्या प्रकारच्या उपवासात कीटोन बाडी अधिक वेगाने वाढतात ?  
अ) कोरडा उपवास                      ब) जल उपवास  
क) एकान्न आहार उपवास                      ड) यापैकी नाही
7. जल उपवासचा अधिकतम कालावधी ..... दिवस आहे.  
अ) 7                      ब) 15                      क) 21                      ड) यापैकी नाही
8. कोणत्या प्रणालीस उपवासात विश्रांती दिली जाते ?  
अ) पाचन                      ब) श्वसन                      क) रक्ताभिसरण                      ड) स्नायू
9. उपवासाच्या कोणत्या पद्धतीत एकच प्रकारचा आहार ग्रहण केला जातो ?  
अ) जल                      ब) एकान्न आहार                      क) कोरडा                      ड) वरील सर्व
10. यापैकी कोणता पूर्ण उपवास आहे ?  
अ) जल                      ब) एकान्न आहार                      क) कोरडा                      ड) अदल-बदल
11. मेरिडियनचे प्रारंभिक आणि शेवटचे बिंदू म्हणून ओळखले जातात ?  
अ) आपातकालीन बिंदू                      ब) अलार्म पाईट  
क) झाय क्लीफ्ट पाईट                      ड) यापैकी नाही

12. किडनी 1 पाईट ..... कमी करण्यासाठी वापरला जातो.  
 अ) तापमान                      ब) रक्तदाब                      क) भूक                      ड) यापैकी नाही
13. पाच तत्व सिद्धांतानुसार यकृत हे ..... या तत्वाशी संबंधित आहे.  
 अ) अग्नी                      ब) लाकूड                      क) पृथ्वी                      ड) धातू
14. हार्ट मेरिडियनच्या संबंधित हा अवयव आहे -  
 अ) लहान आतडे                      ब) हृदय                      क) फुफ्फुस                      ड) ट्रिपल वार्मर
15. लिव्ह. 3 (लिवर 3) बिंदू हा ..... कमी करण्यासाठी वापरला जातो.  
 अ) वेदनाब) उच्च रक्तदाब                      क) ताप                      ड) यापैकी नाही
16. मदर-सन ला न्या नुसार हार्ट हा लिव्हरचा एक ..... अवयव आहे.  
 अ) मदर                      ब) सन                      क) दोन्ही अ) आणि ब)                      ड) यापैकी नाही
17. आर्गन क्लोक ने नुसार ..... ही यकृताची वेळ आहे.  
 अ) पहाटे 1 ते 3 सकाळ                      ब) पहाटे 3 ते 5 सकाळ  
 क) पहाटे 5 ते 7 सकाळ                      ड) यापैकी नाही
18. फुफ्फुस मेरिडियनचे एकूण ..... पाईट आहेत.  
 अ) 11                      ब) 67                      क) 27                      ड) यापैकी नाही
19. आर्गन क्लोकनुसार ..... ही मोठ्या आंतड्याकरीता वेळ असते.  
 अ) पहाटे 5 ते 7                      ब) सकाळ 3 ते 5                      क) पहाटे 1 ते 3                      ड) यापैकी नाही
20. किडनी मेरिडियन ही ..... मेरिडियन आहे.  
 अ) यिन                      ब) यांग                      क) दोन्ही अ) आणि ब)                      ड) यापैकी नाही
21. पंचकर्म आणि त्रिदोषाचा संबंध कोणाशी आहे ?  
 अ) निसर्गोपचार                      ब) आयुर्वेद                      क) योग                      ड) यापैकी नाही
22. त्रिदोष व पंचकर्म ही संकल्पना ..... ची आहे.  
 अ) आयुर्वेद                      ब) निसर्गोपचार                      क) होमीओपॅथी                      ड) यापैकी नाही
23. मानवी शरीरातील हिमोग्लोबीनच्या कमरतेच्या कारणापैकी व्हीटामिन ..... कमी एक होय.  
 अ) सी                      ब) बी                      क) ए                      ड) यापैकी नाही
24. आयुर्वेदात किती प्रकारच्या मलांचे वर्णन आहे ?  
 अ) तीन                      ब) पाच                      क) सात                      ड) नऊ
25. वात-पित्त-कफ ही ..... ची एक संकल्पना आहे.  
 अ) निसर्गोपचार                      ब) अॅलोपॅथी                      क) आयुर्वेद                      ड) यापैकी नाही
26. .... हा आयुर्वेदाचा उपचार आहे.  
 अ) नस्य                      ब) जलनेती                      क) सूत्रनेती                      ड) स्पाइनल बाथ
27. निसर्गोपचारानुसार रोजच्या जेवनात अॅसिडीक आणि अल्कधर्मीय आहाराचे प्रमाण काय असावे ?  
 अ) आम्लीय 20 प्रतिषत अल्कधर्मी 80 प्रतिषत



- ब) आम्लीय 25 प्रतिषत अल्कधर्मी 75 प्रतिषत  
क) आम्लीय 22 प्रतिषत अल्कधर्मी 78 प्रतिषत  
ड) आम्लीय 50 प्रतिषत अल्कधर्मी 50 प्रतिषत
28. .... कर्माचे वर्णन शुद्धि करीता आयुर्वेदात केले आहे.  
अ) अष्ट ब) पंच क) षष्ठ ड) नवम
29. मिताहार म्हणजे काय ?  
अ) अतिखाणे ब) उपवास क) मर्यादित खाणे ड) यापैकी नाही
30. 'रूतुचर्याचे' वर्णन ..... मध्ये केले आहे.  
अ) योग ब) आयुर्वेद क) निसर्गापेचार ड) यापैकी नाही
31. .... च्या उपचाराकरीता शोल्डर व्हीलचा उपयोग करतात.  
अ) गोठलेला खांदा ब) मधुमेह क) गुडघा दुखणे ड) यापैकी नाही
32. इन्फ्रारेड लाईटने ..... कमी केल्या जातात.  
अ) वेदना ब) वजन क) आर.बी.सी. कमी ड) यापैकी नाही
33. मेण स्नान ..... च्या उपचारा करीता उपयुक्त आहे.  
अ) सुजलेले सांधे ब) चेहरा क) डोके ड) यापैकी नाही
34. अल्ट्रासाउंड हे ..... च्या उपचारा करीता ही वापरतात.  
अ) आस्टीओमायलिटिस ब) साफ्ट टिषू जखम  
क) ओपन फ्रॅक्चर ड) वरील सर्व
35. सतत निष्क्रिय मोषन उपकरणाचा वापर ..... करीता होतो.  
अ) रॅज आफ मोषन वाढविणे ब) रॅज आफ मोषन टिकवून ठेवणे  
क) गुडघ्याचे स्नायू बळकट करणे ड) वरील सर्व
36. गुडघ्या साठी यापैकी कोणता व्यायाम आहे ?  
अ) बायसेप कर्ल ब) क्रंच क) सरळ पाय उचलणे ड) पेल्विक टिल्ट
37. यापैकी कोणत्या व्यक्तित्वर फिजीओथेरपिस्ट उपचार करू शकतो ?  
अ) मुले ब) प्रौढ क) वृद्ध ड) वरील सर्व
38. पुढीलपैकी कोणता फिजीओथेरपीचा भाग नाही ?  
अ) ग्रीन चार्ज पाणी ब) इन्फ्रारेड रेडिएशन क) विद्युत ट्रयाक्षण ड) वॅक्स बाथ
39. इन्फ्रारेड रेडिएशन (फोर्मन्टेशन) साठी वापरले जाते ?  
अ) पाठदुखी ब) गुडघा दुखणे क) ताठ मान ड) वरील सर्व
40. शरीरात ध्वनी लहरी पोचविण्या संबंधित कोणता उपचार आहे ?  
अ) अवरक्त (इन्फ्रारेड) ब) अल्ट्रासाउंड क) मेण स्नान ड) शोल्डर व्हील

## Short Answer Type Question

1. थोडक्यात टिपणे लिहा :
    - अ) वॉक्स बाथ (मेणस्नान)
    - ब) शोल्डर व्हील (स्कंध चक्र)
  2. थोडक्यात टिपणे लिहा :
    - अ) मेण स्नान
    - ब) शॉर्ट वेव्ह डायथर्मी
  3. टिपणे लिहा.
    - अ) एकान्न आहार उपवास
    - ब) पूर्ण उपवास
  4. टिपा लिहा : (कोणतेही दोन)
    - अ) यिन आणि यांग
    - ब) ट्रिपल वार्मर
    - क) आपातकालीन बिंदू
  5. टिपणे लिहा.
    - अ) एकल बिंदू उपचार
    - ब) विभिन्न बिंदू उपचार
  6. टिपा लिहा.
    - अ) आहाराची संकल्पना
    - ब) पंचकर्म
- टिपा लिहा. (कोणतेही दोन)
- अ) संकर्षण
  - ब) अवरक्त (इन्फ्रारेड)
  - ड) सायकल पगोमीटर



## Long Answer Type Question

1. 'उपवास हे प्रकृति चे सर्वात मोठे ऑपरेशन होय' सविस्तर स्पष्ट करा.
2. एकान्न आहार उपवासाचे सविस्तर वर्णन करा.
3. आकृतीच्या सहाय्याने ऑर्गन क्लॉक स्पष्ट करा.
4. लिव्हर मेरीडियन चे वर्णन सविस्तर करा.
5. दिनचर्या वर एक सविस्तर टिपण लिहा.
6. विटामिन सी आणि विटामिन ई च्या कमतरतेची लक्षणे सविस्तर लिहा.
7. कंबरेच्या दुखण्याकरीता भौतिक चिकित्सेचे सविस्तर वर्णन करा.
8. सुखा उपवासाच्या पद्धतिचे सविस्तर वर्णन करा.
9. ऑर्गन क्लॉक आणि कन्सस्टकटीव्ह सायकल चे वर्णन आकृतिच्या सहाय्याने करा.
10. स्टमक मेरिडियन चे थोडक्यात वर्णन करा.
11. निसर्गोपचाराप्रमाणे सारक आहाराचे सविस्तर वर्णन करा.
12. विटामिन सी, कॉल्शियम आणि फॉस्फोरस च्या कमतरतेची लक्षणे स्पष्ट करा.
13. भौतिक चिकित्सा साहित्य, सायकल आणि अल्ट्रासाउंड यांचे उपयोग स्पष्ट करा.
14. एक्यूप्रेसर म्हणजे काय ? यिन आणि यांग ची संकल्पना स्पष्ट करा.
15. पंचकर्माचे सविस्तर वर्णन करा.

