

Yoga
Question bank

1. The primary function of "Prana" is
 a) **Respiration**
 c) Elimination
 "பிரானாவின்" முதன்மை செயல்பாடு என்ன?
 அ) சுவாசம்
 இ) நீக்குதல்
 b) Digestion
 d) Circulation
 ஆ) செரிமானம்
 ஈ) சுழற்சி
2. The word "pranayama" refers to
 a) meditation
 c) **breathing control**
 "பிரானாயாமா" என்ற வார்த்தை எதை குறிக்கிறது?
 அ) தியானம்
 இ) சுவாச கட்டுப்பாடு
 ஆ) தளர்வு
 ஈ) எதுவும் இல்லை
 b) relaxation
 d) none
3. The word "yuj" means
 a) to yoke
 c) to unite
 'யூஜ்' என்பதன் பொருள்
 அ) நுகர்வு
 இ) ஐக்கியப்பட வேண்டும்
 ஆ) சேர
 ஈ) இவை அனைத்தும்
 b) to join
 d) **all of these**
4. Which of the following is one of the Five Principles of Yoga by Sivanandi?
 a) **savasana**
 c) jnana
 சிவநந்தி யோகாவின் ஐந்து கோட்பாடுகளில் ஒன்றான பின்வரும் எது?
 அ) சுவாசனா
 இ) ஞான
 ஆ) பக்தி
 ஈ) தந்திரம்
 b) bhakti
 d) tantra
5. stabilize and focus the mind on one object, image, sound is
 a) Dharana
 c) Samadhi
 ஒரு பொருள், படம், ஒலி இவற்றில் மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவது -----
 அ) தாரண
 இ) சமதி
 ஆ) தியானா
 ஈ) பிரத்தியகரா
 b) **Dhyana**
 d) Pratyahara
6. Yoga Consist of _____ Components
 a) Six
 c) **Eight**
 யோகாவில் எத்தனை கூறுகள் உள்ளன?
 அ) ஆறு
 இ) எட்டு
 ஆ) நான்கு
 ஈ) ஒன்பது
 b) Four
 d) nine
7. Blood in our body is a
 a) Connective tissue
 c) Epithelial tissue
 நமது உடலில் உள்ள இரத்தம் என்பது ஒரு _____
 அ) இணைப்பு திசு
 இ) எபிதீலியல் திசு
 ஆ) திரவ இணைப்பு திசு
 ஈ) தசை திசு
 b) **Fluid connective tissue**
 d) Muscular tissue
8. The appropriate amount of time to wait after a meal before beginning a yoga practice is
 a) 30 minutes
 c) **90 minutes**
 யோகா பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் உணவிிற்கான சரியான, இடைவெளி நேரம்
 அ) 30 நிமிடங்கள்
 இ) 90 நிமிடங்கள்
 ஆ) 60 நிமிடங்கள்
 ஈ) 2 மணி நேரம்
 b) 60 minutes
 d) 2 hours
9. Every Yoga teacher must start the practice session with
 a) Pranayama
 c) Kriya
 ஒவ்வொரு யோகா ஆசிரியரும் பயிற்சியை தொடங்க வேண்டிய பிரிவு
 அ) பிரானாயாமா
 இ) கரியா
 ஆ) ஆசனா
 ஈ) அமைதி
 b) **Asana**
 d) Silence
10. Yoga was first referenced as a form of _____
 a) Asana
 c) **Meditation**
 யோகா முதலில் _____ என்று அழைக்கப்பட்டது?
 அ) ஆசனா
 இ) தியானம்
 ஆ) கபாலபதி
 ஈ) சமநிலை உணவு
 b) Kabalapati
 d) Balance diet
11. The word "Yoga" is derived from
 a) Latin
 c) **Sanskrit**
 "யோகா" எந்த வார்த்தையிலிருந்து உருவானது.
 அ) லத்தீன்
 இ) சமஸ்கிருதம்
 ஆ) உருது
 ஈ) தமிழ்
 b) Urdu
 d) Tamil
12. Who compiled 'Hathayoga pradipika'?
 a) Patanjali
 c) **Svatmarama**
 ஹதயோகா பிரதிபிகை' தொகுத்தவர் யார்?
 அ) பதாந்ஜலி
 இ) சுவாமராமா
 ஆ) கபாலபதி
 ஈ) சமநிலை உணவு
 b) Gheranda
 d) None of the above

- அ) பதஞ்சலி
இ) ச்வத்மரமா
- ஆ) கிரந்தா
ஈ) மேலே குறிப்பிடப்பட்ட எதுவும் இல்லை
13. Delta waves occur frequency from _____ cycles per second
a) 8 to 12
b) 30-100
c) 4 to 7
d) 1 to 4
டெல்டா அலைகளின் அலைவரிசை விநாடிக்கு _____ சுழற்சிகளில் இருந்து நிகழும்
அ) 8 முதல் 12 வரை
ஆ) 30-100
இ) 4 முதல் 7 வரை
ஈ) 1 முதல் 4 வரை
14. For small groups, the effective seating arrangement in teaching yoga is –
a) Semi circular
b) Circular
c) Row
d) Column
சிறு குழுக்களுக்கு யோகா கற்பிப்பதில் பயனுள்ள அமர்வு ஏற்பாடு -
அ) அரை சுற்று
ஆ) சுற்றறிக்கை
இ) வரிசை
ஈ) நெடுவரிசை
15. _____ help in the healthy functioning of the organism
a) asanas
b) pranayama
c) mudras
d) none
எது உடலுறுப்புகளின் ஆரோகியதிற்கு உதவுகிறது.
அ) ஆசனங்கள்
ஆ) பிராணாயமா
இ) மந்திரங்கள்
ஈ) எதுவும் இல்லை
16. How many different Asanas does Suryanamaskar comprise of?
a) 12
b) 7
c) 10
d) 8
சூர்யநமஸ்காரில் எத்தனை வித்தியாசமான ஆசனங்கள் இருக்கின்றது?
அ) 12
ஆ) 7
இ) 10
ஈ) 8
17. Asana are classified into _____ types
a) 7
b) 3
c) 4
d) 8
ஆசனங்கள் எத்தனை வகைகளாகும்
அ) 7
ஆ) 3
இ) 4
ஈ) 8
18. When shall be a Yoga lesson plan be prepared for an effective teaching?
a) One week before the class
b) Just before the class
c) One or two days before the class
d) after completion of the class
பயனுள்ள போதனைக்கு, யோகா வகுப்புத் திட்டம் எப்போது தயார்செய்யவேண்டும்?
அ) வகுப்பிற்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்பு
ஆ) வகுப்பிற்கு சற்று முன்பு
இ) வகுப்பிற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் முன்பு
ஈ) வகுப்பு முடிந்தபிறகு
19. The word Pranayama means
a) The regulation of energy
b) The dissipation of energy
c) Subtle hand gestures
d) the body strength
பிராணாயமா என்ற சொல்லிற்கு _____ என்று பொருள்
அ) ஆற்றல் கட்டுப்பாடு
ஆ) ஆற்றல் இழப்பு
இ) நுட்பமான கை சைகைகள்
ஈ) உடல் வலிமை
20. The Yoga class usually begin with a
a) A Prayer
b) Suryanamaskar
c) Yogic Sukshma Vvayama
d) Yogasana
யோகா வகுப்பு பொதுவாக எவ்வாறு தொடங்குகிறது?
அ) ஒரு ஜெபத்தோடு
ஆ) சூர்யநமஸ்காரத்துடன்
இ) யோகிக் சுக்ஷமா வயத்தோடு
ஈ) யோகசானாவுடன்
21. How many different types of kabalapathi?
a) 6
b) 9
c) 4
d) 12
கபலபதியில் எத்தனை வகைகள் உள்ளன?
அ) 6
ஆ) 9
இ) 4
ஈ) 12
22. What is the main therapeutic benefit of Kapalabhati practice?
a) to remove kapha disorders
b) to remove pitta disorders
c) to remove vata disorders
d) to remove vata-pitta disorders
கபலபதி சிகிச்சையின் முக்கிய நன்மை -----
அ) கப நோய்களை அகற்றுவதற்கு
ஆ) பித்த கோளாறுகளை அகற்றுவதற்கு
இ) வாத கோளாறுகளை அகற்றுவதற்கு
ஈ) வாத-பித்த கோளாறுகளை அகற்றுவதற்கு
23. The art of practicing yoga helps in controlling an individual's _____
a) Mind
b) soul
c) body
d) all the above
யோகா பயிற்சி கலை தனிநபரின் எதை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது?
அ) மனதை
ஆ) ஆன்மாவை

- இ) உடலை
24. What is the recommended time period for the practice of Kumbhaka (Pranayama)
a) before sunrise
b) after sunset
c) morning and evening
d) morning, midday, evening, midnight
கும்பகாவை பயிற்சி செய்ய பரிந்துரைக்கப்பட்ட சரியான நேரம் (பிராணயாமா)
அ) சூரிய உதயத்திற்கு முன்
ஆ) சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு
இ) காலை மற்றும் மாலை
ஈ) காலை, மதியம், மாலை, நள்ளிரவு
25. Which Endocrine gland is Master gland in our body
a) Pancreas
b) Adrenal
c) Pituitary
d) Pineal
தலைமை சுரபி என்றழைக்கப்படும் நாளமில்லா சுரபி எது?
அ) கணையம்
ஆ) அட்ரீனல்
இ) பிட்யூட்டரி
ஈ) பினியல்
26. Cobra pose is also called as
a) Padmasana
b) Salabhasana
c) Bhujangasana
d) none
கோப்ரா போஸ் என்று அழைக்கப்படுவது _____
அ) பத்மாசனம்
ஆ) சலபாஷன
இ) புஜங்காசனம்
ஈ) எதுவும் இல்லை
27. Asana based on how many types?
a) Three
b) Two
c) Five
d) Four
ஆசனா எத்தனை வகைகளை அடிப்படையாக கொண்டது?
அ) மூன்று
ஆ) இரண்டு
இ) ஐந்து
ஈ) நான்கு
28. The purpose of Yoga as taught by the ancients is to attain:
a) Perfect health
b) Peace of mind
c) Stress relief
d) none of these
யோகா எதனை அடைய முன்னோர்களால் கற்பிக்கப்பட்டது
அ) சரியான ஆரோக்கியம்
ஆ) மன அமைதி
இ) அழுத்தம் நிவாரண
ஈ) இவை எதுவும் இல்லை
29. Kabalabhati is a _____ Process
a) Strengthening
b) Meditation
c) Cleaning
d) None of these
கபலபதி என்பது ஒரு _____ முறை
அ) பலப்படுத்தல்
ஆ) தியானம்
இ) சுத்தம் செய்தல்
ஈ) இவற்றில் எதுவும் இல்லை
30. Ustra means
a) The tree
b) Camel
c) Hare
d) Snake
உஸ்ட்ரா என்பதன் பொருள்
அ) மரம்
ஆ) ஒட்டகம்
இ) முயல்
ஈ) பாம்பு
31. Yoga is a strict discipline which requires
a) Strength
b) an objective frame of mind
c) Flexible body
d) all of the above
யோகாவிற்கு கடுமையான _____ தேவைப்படுகிறது
அ) வலிமை
ஆ) மன ஒருநிலை
இ) நெகிழ்வான உடல்
ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்
32. Alternate nostril breathing also called as
a) Sitali Pranayama
b) Bhramari pranayama
c) Nadisodhana
d) None
மாற்று நாசி சுவாசம் என அழைக்கப்படுவது _____
அ) சித்தலி பிராணயாமா
ஆ) பிர்மமாஹரி பிராணயாமா
இ) நாடிசோதனா
ஈ) ஒன்றும் இல்லை
33. Definition of Yoga according to Kathopanishad is
a) Control on mind
b) Control on sense organs, mind and intellect
c) Control on sense organs and intellect
d) Control on body and mind
கத்தோபனிசத் தத்துவத்தின் படி யோகாவின் வரையறை _____
அ) மனதில் கட்டுப்பாடு
ஆ) உணர்வு உறுப்புகளையும், மனதையும் அறிவையும் கட்டுப்படுத்துங்கள்
இ) உணர்வு உறுப்புகள் மற்றும் அறிவாற்றல் மீது கட்டுப்பாடு
ஈ) உடல் மற்றும் மனதில் கட்டுப்பாடு
34. The purpose of Yoga as taught by the ancients is to attain:
a) Perfect health
b) Peace of mind
c) Stress relief
d) Enlightenment or Self-realization.
முன்னோர்களால் கற்பிக்கப்பட்ட யோகாவின் நோக்கம் _____ அடைய வேண்டும்:
அ) சரியான ஆரோக்கியம்
ஆ) மன அமைதி
இ) அழுத்த நிவாரணம்
ஈ) அறிவொளி அல்லது சுய-உணர்வு.
35. Who compiled 'Hathayoga pradipika'?
a) Patanjali
b) Gheranda

- c) Svatmarama**
'ஹதாயோகா பிரதிபிக்காவை' தொகுத்தவர் யார்?
அ) பதஞ்சலி
இ) ஸ்வத்மரமா
36. Meditation is practiced during
a) On vacation
c) Walking
தியானம் எப்போது எங்கு செய்யலாம்
அ) விடுமுறைக்கு
இ) நடைபயிற்சி
37. Samadhi is
a) A trance or state of bliss
c) A state of resting
சமதி என்பது -----
அ) பகல் கனவு
இ) ஓய்வெடுக்கும் நிலை
38. **Prana means**
a) self-energing
c) chronic
பிராணா என்பதன் பொருள்
அ) ஆற்றல் பெறுவது
இ) நாட்பட்டது
39. Human heart has
a) Two chambers
c) Four chambers
மனித இதயத்தில் எத்தனை அறைகள் உள்ளன
அ) இரண்டு அறைகள்
இ) நான்கு அறைகள்
40. Who compiled 'Yoga Sutra'
a) patanjali
c) svatmarama
யோக சூத்ரா என்பது யாரால் வரையறுக்கப்பட்டது?
அ) பதஞ்சலி
இ) ஸ்வத்மரமா
41. Mind consists of _____ stage.
a) Two
c) Three
மனதில் _____ நிலைகள் உள்ளன?
அ) இரண்டு
இ) மூன்று
42. One of the most prominent health effects of yoga is
a) Faster growth in children
c) Cancer Cure
யோகாவின் மிக முக்கியமான சுகாதார விளைவுகளில் ஒன்று
அ) குழந்தைகள் வேகமாக வளர்ச்சி
இ) கேன்சர் குரல்
43. Which pranayama practice is beneficial for skin and eyes?
a) Nadisodhana
c) Bhramari
எந்த பிராணயாமா நடைமுறை தோல் மற்றும் கண்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்?
அ) நாடிசோதனா
இ) ப் பிரமாரி
44. Raja yoga also called as
a) Action
c) Classical yoga
ராஜா யோகா ----- எனவும் அழைக்கப்படுகிறது
அ) அதிரடி
இ) பாரம்பரிய யோகா
45. Organ is involved in exchange of gases
a) Stomach
c) Liver
_____ உறுப்பு வாயு பரிமாற்றத்தில் ஈடுபடுகிறது
அ) வயிறு
இ) கல்லீரல்
46. Which system regulates water level and body temperature?
a. Ductless glands
c. Heart
- d) None of the above
ஆ) கிரந்தா
ஈ) மேலே குறிப்பிடப்பட்ட எதுவும் இல்லை
- b) at home
d) **all of the above**
ஆ) வீட்டில்
ஈ) மேலே உள்ள அனைத்து
- b) A state of sleep
d) A state of sitting
ஆ) தூக்க நிலை
ஈ) உட்கார்ந்த நிலை
- b) fitness
d) all the above
ஆ) உடற்பயிற்சி
ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்
- b) Three chambers
d) No chambers
ஆ) மூன்று அறைகள்
ஈ) அறைகள் இல்லை
- b) gheranda
D. none of the above
ஆ) கெரண்டா
ஈ) எதுவும் இல்லை
- b) four
d) five
ஆ) நான்கு
ஈ) ஐந்து
- b) Stress reduction**
d) Quick action
ஆ) அழுத்தம் குறைப்பு
ஈ) விரைவு நடவடிக்கை
- b) sitali
d) None
ஆ) சித்தலி
ஈ) எதுவும் இல்லை
- b) devotion**
d) Physical
ஆ) பக்தி
ஈ) உடலியல்
- b) Lungs
d) Kidney
ஆ) நுரையீரல்
ஈ) சிறுநீரகம்
- b. Kidneys
d. **Pancreas**

நீர் நிலை மற்றும் உடல் வெப்பநிலையை எந்த அமைப்பு கட்டுப்படுத்துகிறது?
அ) நாளமில்ல சரப்பிகம் ஆ) சிறுநீரகம்
இ) இதயம் ஈ) கணையம்

47. When first International Yoga Day is observed in India?

- a) 21 June 2014
b) 21 June 2015
c) 21 June 2016
d) none of these

இந்தியாவில் முதல் சர்வதேச யோகா தினம் அனுசரிக்கப்பட்ட நாள் _____

- அ) 21 ஜூன் 2014 ஆ) 21 ஜூன் 2015
இ) 21 ஜூன் 2016 ஈ) இவற்றில் எதுவுமே இல்லை

48. Where the resolution of celebrating International Day of Yoga is passed?

- a. World Health Organization
b. UN, General Assembly
c. India, Parliament
d. None of the above

சர்வதேச யோகா தினத்தை கொண்டாட எங்கு தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டது?

- அ) உலக சுகாதார அமைப்பு ஆ) ஐ.நா. பொதுச் சபை
இ) இந்தியா, பாராளுமன்றம் ஈ) மேலே இல்லை

49. Who is known as Father of Yoga?

- a. Patanjali
b. Shiva
c. Brahma
d. Tirumalai Krishnamacharya

யோகாவின் தந்தை என அழைக்கப்படுபவர் யார்?

- அ) பதஞ்சலி ஆ) சிவா
இ) பிரம்மா ஈ) திருமலை கிருஷ்ணமாச்சார்யா

50. Which Veda mentions about the elements of yoga?

- a. Athar Veda
b. Rig veda
c. Sam Veda
d. Yajur Veda

யோகாவின் கூறுகள் பற்றி எந்த வேதம் என்ன சொல்கிறது?

- அ) அதர் வேதம் ஆ) ரிக் வேதம்
இ) சாம் வேதம் ஈ) யஜுர் வேதம்

51. What is the theme of 4th International Day of Yoga 2018?

- a. Connect the Youth
b. Yoga for mind
c. Yoga for Peace
d. Yoga for soul

நான்காவது சர்வதேச யோகா (2018) தினத்தின் உள்கருத்து என்ன?

- அ) இளைஞர்களை சேர்த்தல் ஆ) மனதிற்கு யோகா
இ) அமைதிக்கான யோகா ஈ) ஆன்மாவைக் கு யோகா

52. What do you understand by the term Doga?

- a. Doga is a not a form of yoga.
b. Doga is a kind of yoga by using dogs as props
c. Doga is related with dogs
d. All the above options are wrong

டோகா என்ற வார்த்தையின் அர்த்தம் என்ன?

- அ) இது யோகாவின் ஒரு வடிவம் அல்ல. ஆ) நாய்களை கருவிகளாக பயன்படுத்துதல்
இ) நாய்களுடன் தொடர்புடையது ஈ) மேலே உள்ள எல்லாம் தவறு

53. Celebration of International Yoga in India is done by which ministry?

- a. Ministry of Ayush
b. Ministry of Civil Aviation
c. Ministry of Communication
d. Ministry of Human Resource and Development

இந்தியாவில் சர்வதேச யோகா எந்த அமைச்சரகத்தினால் கொண்டாடப்படுகிறது?

- அ) ஆயுஷ் அமைச்சரகத்தினால் ஆ) சிவில் விமான போக்குவரத்து அமைச்சரகத்தினால்
இ) தொடர்பு அமைச்சரகத்தினால் ஈ) மனித வள மற்றும் அபிவிருத்தி அமைச்சரகத்தினால்

54. How many chapters are there in Patanjali Yoga Sutra?

- a) 3
b) 4
c) 2
d) None of the above

பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் எத்தனை அத்தியாயங்கள் உள்ளன?

- அ) 3 ஆ) 4
இ) 2 ஈ) இவற்றில் எதுவும் இல்லை

55. Which is the basic text of Yoga Philosophy?

- a. Hatha Yoga Pradipika
b. Gheranda Samhitha
c. Patanjali Yoga Sutra
d. Shiva Samhitha

யோக தத்துவத்தின் அடிப்படை உரை எது?

- அ) ஹதா யோகா பிரபீபிகா ஆ) கிரந்த சம்கிதா
இ) பதஞ்சலி யோக சூத்ரா ஈ) சிவா சமிகா

56. The Sanskrit word 'Veda' is derived from the root word 'Vid' which means

- a) To Understand
b) To See
c) To know
d) To Hear

வேதம் என்ற சமஸ்கிருதவார்த்தையான 'வித்' என்பதன் அர்த்தம் _____

- அ) புரிந்து கொள்ள ஆ) பார்க்க
இ) தெரிந்து கொள்ள ஈ) கேட்க

57. **Six Technical subjects related to Veda are known as**
 a) Samhitas
 c) Brahmanas
 வேதத்துடன் தொடர்புடைய ஆறு தொழில்நுட்ப பாடங்கள்
 அ) சம்கிதஸ்
 இ) பிராமணாஸ்
- b) Vedangas
 d) Aranyakas
 ஆ) வேதங்காஸ்
 ஈ) ஆரியன்காஸ்
58. **According to which School of Vedanta 'All Reality is Brahman'**
 a) Dvaita
 c) Advaita
 பிரமனே மூலம் என்பது எந்த வேதாந்தா பள்ளியின் தத்துவம்
 அ) த்வைதம்
 இ) அத்வைதம்
- b) Vishitadvaita
 d) Shudhadvaita
 ஆ) விசித்த்வைதா
 ஈ) சுஜ்;ஜ்;இதா
59. **In which Bhava, the surrendering attitude of the servant to his master is involved**
 a) Madurya Bhava
 c) Sakhya Bhava
 எந்த பாவாயில், அவரது எஜமானருக்கு ஊழியரின் சரணடைந்த மனப்பான்மை உள்ளது?
 அ) மதுர்யாபாவா
 இ) சக்யபாவா
- b) Dasya Bhava
 d) Santa Bhava
 ஆ) தாசியபாவா
 ஈ) சாந்ஜ்பாவா
60. **Yoga Karmasu _____**
 a) Nischalam
 c) Kausalam
 யோகா கர்மசு என்பது _____
 அ) நிஸ்சலம்
 இ) கௌசலம்
- b) Chalam
 d) Phalam
 ஆ) சலம்
 ஈ) /பலம்
61. **Which of the following pranayama purifies the Astral body?**
 a) Ujjai
 c) Surya Bedha
 எந்த பிராணாயாமா நரம்பு மண்டலத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது?
 அ) உஜ்ஜயீ
 இ) சூர்யபேஜ்
- b) Nadi Shodhana
 d) Moorcha
 ஆ) நாடிந்ரஹதனா
 ஈ) மூர்ச்சா
62. **The word "Nadi" is derived from the word "Nad" which means**
 a. To flow
 c. To Run
 "ehb" vd;w thh;ijapypUe;J ngwg;gl; "ehl;" vd;w thh;ijapd; nghUs; _____
 அ) ஊதுஜ்;
 இ) இயக்ஜ்;
- b. To blow
 d. To carry
 ஆ) ஊதுஜ்;
 ஈ) செயல்படுத்த்ஜ்;
63. **At which Chakra, the union of Ida and Pingalanadi takes place**
 a) Manipura
 c) Ajna
 எந்த சக்ராவில், இடா மற்றும் பிங்கலநதியின் சங்கம் நடைபெறுகிறது
 அ) மணிபுரம்
 இ) அஜ்னா
- b) Anahata
 d) Visudhi
 ஆ) அனஹதா
 ஈ) விசுத்தி
64. **Raja Yoga is the yoga of controlling our**
 a) Sense Organs
 c) Mind
 ராஜா யோகா ek;Kila _____ கட்டுப்படுத்துகிறது
 அ) czh;T cWg;Gfs;
 இ) மனம்
- b) Organs of Action
 d) Our emotions
 ஆ) செயலுறுப்புகள்
 ஈ) ek; உணர்வுகள்
65. **Which Prana governs our digestive system?**
 a) Apana
 c) Samana
 ek;Kila செரிமான மண்டலத்தை _____ பிராணா கட்டுப்படுத்துகிறது?
 அ) அபனா
 இ) சமனா
- b) Vyana
 d) Udana
 ஆ) வியனா
 ஈ) உதனா
66. **Chakras and Nadis are components of which Kosha?**
 a) Annamaya
 c) Manomaya
 சக்ராஸ் மற்றும் நாடிஸ் எந்த கோஷத்தின் கூறுகள்?
 அ) அண்ணமஹ
 இ) மனோமயா
- b) Pranamaya
 d) Vijnayamaya
 ஆ) பிரணமையா
 ஈ) விஞ்ஞானமயா

67. Which of the following is not a Mahasiddha as per Hatha Yoga Sutra?
 a) Kapali
 c) Buddha
 ஹத யோக சூத்திரத்தின் படி கீழ்க்கண்டவற்றில் VJ மகாசித்தா இல்லை?
 அ) கபாலி
 இ) புத்தா
- b) Kapalika
 d) Matseyanda
 ஆ) கபாலிகா
 ஈ) மத்செயண்தா
68. The word 'Guru' means remover of _____ [Fill in the blanks]
 a)Darkness
 c)Anger
 குரு என்ற வார்த்தைக்கு _____ ஐ அகற்றுதல் என்பது பொருள்
 அ) ,Uis
 இ)கோப;ij
- b)Laziness
 d)Light
 ஆ)சோம்டிy
 ஈ) ntspr;rj;ij
69. Who is an enlightened master?
 a) Maharishi Vasishtha
 c) Maharishi Patanjali
 யார் அறிவார்ந்த குரு?
 அ)மகரிஷி வசிஷ்டா
 இ) மகரிஷி பதஞ்சலி
- b) Maharishi Vishwamitra
 d) All the above
 ஆ) மகரிஷி விஸ்வாமிக்கிரா
 ஈ) Nkw;\$wpa vy;yhமும்;
70. Yoga of Synthesis is the contribution of which Yogi?
 a) Sri Aurobindo
 c)Sri Yogananda
 எந்த யோகியின் பங்களிப்பானது யோகத்தொகுப்பு ஆகும்?
 அ) ஸ்ரீ அரஹ்நதோ
 இ) யோகானந்தா
- b)Swami Vivekananda
 d)Sri Chaitanya
 ஆ)சுவாமி விவேகானந்தர்
 ஈ) = irjd;ah
71. Ashtanga Yoga of Patanjali is otherwise known as which yoga as per Swami Vivekananda
 a) Bhakti Yoga
 c) Karma Yoga
 சுவாமி விவேகானந்தரின் படி எந்த யோகா என்று பத்தஞ்சாலி அஷ்டாங்க யோகா என்று அறியப்படுகிறது?
 அ) பக்jp யோகா
 இ) கர்மா யோகா
- b) Raja Yoga
 d) Jnana Yoga
 ஆ) ராஜ யோகா
 ஈ) Qhd யோகா
72. Which of the following is not a Vritti?
 a) Pramana
 c) Viveka
 கீழ்க்கண்டவற்றில் எது விரித்தி அல்ல?
 அ)பிரமணா
 இ) விவேகா
- b) Vikalpa
 d) Nidra
 ஆ)விகல்ப
 ஈ)நித்ரா
73. By cultivating attitude of friendliness towards the happy and compassion towards the unhappy _____
 a) The mind retains its disturbed calmness
 c) The mind will be preoccupied with thoughts
 துக்கத்தில் இரக்கத்தோடும் சந்தோஷத்தில் மனநிறைவோடும் நட்புகொள்ளுதலால்
 அ) மனதை தொந்தரவு அடைகிறது
 இ) மனம் பழைய எண்ணங்களில் நிறைந்திருக்கும் ஈ) மனம் உணர்ச்சி வசத்தில் இருக்கும்
- b) The mind retains its undisturbed calmness
 d) The mind will be preoccupied with emotions
 ஆ) மனதின் குழப்பத்தை அமைதியாக்குகிறது
 ஈ) மனம் உணர்ச்சி வசத்தில் இருக்கும்
74. Which of the following is a Klesha according to Patanjali?
 a)Thoughts
 c) Arambha
 ங்Q;ryp gb fpNy\h vd;gJ fPo;f;fz;ltw;wpy; vJ?
 m) vz;q;fs;
 ,) Muhk;gh
- b) Abhyasa
 d) Arogya
 M) mg;ahrh
 <) mNuhf;ah
75. Who authored the SrimadBhagavatham?
 a) Vishwamitra
 c) Vasishta
 ஸ்ரீமதபகவதத்தை எழுதியவர் யார்?
 அ) விஸ்வாமித்திரா
 இ) வசிஷ்டா
- b) Vedavyasa
 d) Vidura
 ஆ) வேதவிய்யா
 ஈ) விதுரா
76. When the result of a deed is not expected it is called
 a) Bhakti Yoga
 c) Raja Yoga
 ஒரு செயலின் விளைவு எதிர்பார்க்கப்படுவதில்லை எனில் அது _____ vd;W அழைக்கப்படுகிறது
 அ) பக்jp யோகா
 இ) சராஜ யோகா
- b) Kriya Yoga
 d)Karma Yoga
 ஆ)கிரியா யோகா
 ஈ) கர்ம யோகா

77. Svatmarama belongs to which section?

- a) NathParampara
c) GherandaParampara

- b) AshtangaParampara
d) PatanjaliParampara

ஸ்வஹ;த்மரமா எந்த பிரிவைச் சேர்ந்தது?

- அ) நாத் பரம்பரா
இ) க்ரந்ஜ் பம்பரா

- ஆ) அஷ்டாங்க பரம்பரா
ஈ) பதஞ்சலி பரம்பரா

78. MitaHara in Hatha yoga means

- A. Little eating
C. Under eating

- B. Neither overeating nor under eating
D. Only over eating

ஹத யோகாவில் உள்ள மிஜ;Mஹாரா என்பு; பொருள்

- அ) சிறிய உணவு
இ) mjpgfkhf சாப்பிடல்

- ஆ) mjpgfkhfNth /FiwthfNth சாப்பிடவதில்லை
ஈ) mjpgfkhf rhg;gpLkJ kl;LNk

79. What moves when Prana moves according to Hatha Yoga?

- A. Manas
C. Chitta

- B. Mana Shakti
D. Buddhi

ஹத யோகாவின்படி பிராந் நகரும் போது என்ன நகர்கிறது?

- அ) மனாஸ்
இ) சிட்டா

- ஆ) மன சக்தி
ஈ) புத்தர்

80. Filtration is one of the primary functions of

- a. Lung
c. Kidney

- b. Heart
d. Liver

வடிகட்டுதல் vd;gJ _____ d; முதன்மை செயல்பாட்டில் ஒன்றாகும்

- அ) நுரையீரல்
இ) சிறுநீரக;

- ஆ) இதயம்
ஈ) கல்லீரல்

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

- a. Dhanurasana
c. Chakrasana

- b. Bhujangasana
d. Halasana

நீண்டகால முதுகுவலிக்கு vJ ey;y ஆசானா?

- அ) தனுராசனா
இ) சக்ரஹசனா

- ஆ) பஜங்கஹசனா
ஈ) ஹலஹசனா

82. Which one of the following attribute satisfies the criteria of Sattvic Food?

- a) Spicy, hot, bitter, sour and pungent
b) Pure, essential, natural, vital, energy containing
c) Unnatural, overcooked, stale, left over and processed food
d) None of the above

சட்விக்க உணவின் தகுதிக்கு கீழ்க்கண்ட பண்புகளில் ஒன்று எது?

அ) fhuk; சூடான, கசப்பான, புளிப்பு மற்றும் சுவை

ஆ) தூய, அத்தியாவசிய, இயற்கை, முக்கிய, jhJ cs;s czT கொண்டிருக்கும் ஆற்றல்

இ) இயற்கைக்கு மாறான, பிரிக்கப்பட்ட, பழங்கால, விட்டு மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு

ஈ) மேலே எதுவும் இல்லை

83. Which of these is not a process of Cognition?

- a. Perception
c. Memory

- b. Attention
d. Sleeping

இவற்றில் vJ Ra czh;tpy;yhj nray;

- அ) பலணணர்வு
இ) Qhgfk;

- ஆ) கவனம்
ஈ) cuf;fk;

84. While arranging your Yoga classroom/Studio/Hall in general, what 'back ground sound' will you prefer among the following

- a) Good Rhythmic Music
c) Silence

- b) Soothing and meditative instrumental music
d) Sounds of nature (eg. Water, birds, Windsounds)

பொதுவாக உங்கள் யோகா வகுப்பறை / ஹால் ஏற்பாடு செய்யும்போது, பின்வருவனவற்றில் நீங்கள் Njh;e;njLf;Fk; xyp என்ன?

- அ) ey;y jhsj;Jld; ,ir
இ) mikjp

ஆ) இனிமையான மற்றும் தியான கருவி இசை

ஈ) இயற்கையின் ஒலிகள் (eg. Water, birds, Windsounds)

85. In a group discussion, questions can be best entertained at what time?

- a) While relaxing between two practices
c) While doing the practice

- b) Next day
d) Not necessary to entertain questions, keep practicing

ஒரு குழு விவாதத்தில், கேள்விகளுக்கு rpwe;j Neuk;

அ) இரண்டு நடைமுறைகள் இடையே ஓய்வெடுக்க போது

ஆ) அடுத்த நாள்

86. **A student is not able to practice as per your satisfaction. How will you deal with this student?**

- a) Force the student by applying physical pressure on the body
b) Encourage the student to have patience and continue to practice
 c) Ask him not to practice at all
 d) Ignore the student

உங்கள் திருப்திக்கு ஏற்ப பயிற்சி செய்யமுடியாத மாணவனை நீங்கள் எவ்வாறு நடத்துவீர்கள்?

- அ) உடல் ரீதியாக தண்டிப்பதன் மூலம்
ஆ) பொறுமையுடன் தொடர்ந்து கற்றுக்கொள்ள மாணவனை ஊக்குவித்தல்
 இ) இனி எதுவும் செய்யவேண்டாம் என கேட்டுக்கொள்ளுதல்
 ஈ) மாணவனை புறக்கணித்தல்

87. **Dress for yoga practice should be**

- a) Tight fitting jeans
 b) Costly and sophisticated dresses
 c) Protective covering from head to toe
d) Loose fitting and comfortable

யோகா பயிற்சிக்கான உடை இருக்க வேண்டும்

- அ) இறுக்கமான பொருத்தம் ஜீன்ஸ்
 இ) தலையில் இருந்து கால்வரை மூடிய ஆடை

- ஆ) விலையுயர்ந்த மற்றும் அதிநவீன ஆடைகள்
 ஈ) தளர்வான மற்றும் பொருத்தமான ஆடை

88. **Which day is celebrated as 'International Day of Yoga'?**

- a) June 20
 b) **June 21**
 c) June 22
 d) June 23

'யோகா சர்வதேச தினமாக' எந்த நாள் கொண்டாடப்படுகிறது?

- அ) ஜூன் 20
 இ) ஜூன் 22

- ஆ) ஜூன் 21
 ஈ) ஜூன் 23

89. **'Yoga Sutra' compiled by whom**

- a) Patanjali
 b) Gheranda
 c) Svatmaramal
 d) None of the above

'யோக சூத்திர' யாரால் தொகுக்கப்பட்டது?

- அ) பதஞ்சலி
 இ) ஸ்வாட்மாமா

- ஆ) கெரண்டா
 ஈ) மேலே குறிப்பிடப்பட்ட எதுவும் இல்லை

90. Which of the following practice leads to immortality, according to Ishavasyopanishad?

- a) Vairagya
 b) Viveka
 c) **Vidya**
 d) Vishaya

இஷ்வஸ்யோபனிஷத்திபடி, பின்வரும் நடைமுறையானது அழியாமைக்கு வழிவகுக்கிறது எது?

- அ) வைராஜியா
 இ) வித்யா

- ஆ) விவேகா
 ஈ) வைஷியா

91. **Name the title book compiled by Dr. Imran Chaudhary and Abhijeet Singh published by Muslim Rashtriya Manch?**

- a) **Yoga and Islam**
 b) Islamic Yoga
 c) Yoga for All
 d) Karma Yoga

இம்ரான் சௌத்ரி மற்றும் அபிஜித் சிங் ஆகியோரால் 'முஸ்லீம் ராஷ்டிரிய மஞ்ச்' யால் வெளியிடப்பட்ட புத்தகத்தின் தலைப்பு என்ன?

- அ) யோகா மற்றும் இஸ்லாம்
 இ) அனைவருக்கும் யோகா

- ஆ) இஸ்லாமிய யோகா
 ஈ) கர்மா யோகா

92. **Which of the following is one of the Five Principles of Yoga by Sivanandi?**

- a) **Savasana**
 b) Bhakti
 c) Jnana
 d) Tantra

கீழ்க்காண்பவையில் சிவநந்தி யோகாவின் ஐந்து கோட்பாடுகளில் ஒன்று எது?

- அ) சவசானா
 இ) ஞான

- ஆ) பக்தி
 ஈ) தந்திரம்

93. **The appropriate amount of time to wait after a meal before beginning a yoga practice is:**

- 30 minutes
 60 minutes
90 minutes
 2 hours

யோகா பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு உண்ட பின் எவ்வளவு இடைவெளி வேண்டும்?

- அ) 30 நிமிடங்கள்
 இ) 90 நிமிடங்கள்

- ஆ) 60 நிமிடங்கள்
 ஈ) 2 மணி நேரம்

94. **Every Yoga teacher must start the practice session with**

- a) Pranayama
 b) **Asana**
 c) Kriya
 d) Silence

யோகாசாலை ஆசிரியர் முதலில் எந்த முறையில் தொடங்க வேண்டும்?

- அ) பிராணயாமா
 இ) கிரியா

- ஆ) ஆசனா
 ஈ) அமைதி

95. **Who was the Yoga Guru of Swami Kuvalayananda?**
 A. Pattabhi Jois
 B. T. Krishnamacharya
 C. Madhav Das
 D. Yogendra
 சுவாமி குவாலயானந்தாவின் யோக குரு யார்?
 அ) பட்டாபி ஜோஸ்
 ஆ) டி. கிருஷ்ணமாச்சார்யா
 இ) மாதவ் தாஸ்
 ஈ) யோகேந்திரா
96. **Which of the following describes Kali Ray Triyoga?**
 A. It puts emphasis on Proper Breath, alignment, coordination of breath and movement and 'honouring the wisdom of the body'
 B. It puts equal emphasis on Pranaya, Meditation and on the Asanas
 C. It brings Posture, Breath and Focus together to create dynamic, intuitive flows
 D. It focuses on the controlled release of the Kundalini energy
 பின்வருவனவற்றில் எது காளி ரே ட்ரையோகாவை பற்றி விவரிக்கிறது
 A. இது முறையான மூச்சு பயிற்சி, மூச்சு மற்றும் இயக்கத்தின் ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் 'உடலின் ஞானத்தை கௌரவிப்பது'
 B. இது பிரணாயா, தியானம் மற்றும் ஆசான்களுக்கு சமமான முக்கியத்துவம் தருகிறது
 C. உடலமைப்பு, மூச்சு, மற்றும் உள்ளூணர்வுகளை ஒன்றாகி திறமான உள்ளூணர்வு ஓட்டங்களை உருவாக்குகிறது
 D. குண்டலினி கட்டுப்பாட்டு ஆற்றலில் கவனம் செலுத்துகிறது
97. **Who compiled 'Hathayoga pradipika'?**
 a) Patanjali
 b) Gheranda
 c) Svatmarama
 d) None of the above
 'ஹதாயோகா ப்ரத்திபிகா'வை தொகுத்தவர் யார்?
 அ) பதஞ்சலி
 ஆ) கிரந்தா
 இ) சுவத்மரமா
 ஈ) மேலே குறிப்பிடப்பட்ட எதுவும் இல்லை
98. **Which is the Sanskrit root (verb form) for the etymological derivation of the word "Yoga"?**
 a) Yug
 b) Yuge
 c) Yuj
 d) Yuje
 "யோகா" என்ற சொல்லின் சொற்பிறப்பியல் சொற்பொழிவுக்கு சமஸ்கிருதத்தின் வினை வடிவம் எது?
 அ) யக்
 ஆ) யுகே
 இ) யூஜ்
 ஈ) யுஜே
99. **Definition of Yoga according to Kathopanishad is**
 a) Control on mind
 b) Control on sense organs, mind and intellect
 c) Control on sense organs and intellect
 d) Control on body and mind
 கதோபநிசெத் தத்துவத்தின் படி யோகாவின் வரையறை
 அ) மனதில் கட்டுப்பாடு
 ஆ) உணர்வு உறுப்புகள், மனதில் மற்றும் அறிவாற்றல் மீது கட்டுப்பாடு
 இ) உணர்வு உறுப்புகள் மற்றும் அறிவு கட்டுப்பாடு
 ஈ) உடல் மற்றும் மனதில் கட்டுப்பாடு
100. **Which Upanishad described the 'Shandilya Vidya'?**
 a) Kathopanishad
 b) Brihadaranyakopanishad
 c) Aitareyopanishad
 d) Chhandogyopanishad
 எந்த உபநிஷத்தில் 'ஷந்தில்யா வித்யா' விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது?
 அ) க்கதோபனிஷட்
 ஆ) பிரிஹதரன்யபனிஷெட்
 இ) அயத்ரெயோபனிஷட்
 ஈ) சந்திரோகியோபனிஷட்
101. **In which of the following text 'Bhujangikaran' Pranayama is described?**
 a) Yoga Vashishtha
 b) Shiva Samhita
 c) Hatha Ratnavali
 d) Siddha Siddhanta Paddhati
 'புஜங்கிகரன்' பிராணயாமா பின்வரும் எந்த உரைகளில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது?
 அ) யோகா வஷிஷ்தா
 ஆ) சிவா சமிதா
 இ) ஹத ரத்னவலி
 ஈ) சித்த சித்தந்தா பத்ததி
102. "Samadosha Samagnishch Samadhatu Malakriyah" are the characteristic features of 'Swastha' according to which Acharya of Ayur veda
 a) Acharya Charaka
 b) Acharya Sushruta
 c) Acharya Kashyapa
 d) Acharya Vagbhata
 ஆச்சார்யாவைப் பொறுத்தவரையில் "சமாதோச சாமகூடிச் சமாதத மலகிரியா" 'ஸ்வஸ்தா'வின் சிறப்பியல்புகள் யாவை?
 அ) ஆச்சார்யா சரகா
 ஆ) ஆச்சார்யா சுஷ்ருதா
 இ) ஆச்சார்யா கஷ்யப்பா
 ஈ) ஆச்சார்யா வாக்ஹாதா
103. **What is the main therapeutic benefit of Kapalabhati practice?**
 a) to remove kapha disorders
 b) to remove pitta disorders
 c) to remove vata disorders
 d) to remove vata-pitta disorders
 கபாலபதி நடைமுறையில் முக்கிய சிகிச்சை நன்மை என்ன?
 அ) கப நோய்களை அகற்ற
 ஆ) பித்த கோளாறுகளை நீக்க
 இ) வாத கோளாறுகள் நீக்க
 ஈ) வாத பித்த கோளாறுகளை நீக்க
104. **What is the recommended time period for the practice of Kumbhaka (Pranayama) according to Hatha Pradeepika?**
 a) Before sunrise
 b) After sunset
 c) Morning and evening both time
 d) Morning, midday, evening, midnight
 ஹதா பிரதிபாகாவின் கருத்துப்படி கும்பகோ (பிராணயாமா) நடைமுறைக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட காலம் என்ன?
 அ) சூரிய உதயத்திற்கு முன்
 ஆ) சூரியன் மறையும் பிறகு
 இ) காலை மற்றும் மாலை இருவரும்
 ஈ) காலை, மதியம், மாலை, நள்ளிரவு
105. **The Yoga class usually begin with a**
 a) Prayer
 b) Suryanamaskar

c)Yogic Sūkshma Vyayama

யோகா வகுப்பு என்பது வழக்கமாக ஒரு தொடங்கும்

அ) பிரார்த்தனை

இ) யோகிக் சூக்ஷமா வியாயமா

d)Yogasana

ஆ) சூரியனமஸ்கர்

ஈ) யோகசானா

106. What is the recommended time period for the practice of Kumbhaka (Pranayama) according to Hatha Pradeepika?

a) Before sunrise

b)After sunset

c)Morning and evening both time

d)Morning, midday, evening, midnight

ஹதா பிரதீபாகாவின் கருத்துப்படி கும்பகா (பிராணாயாமா) நடைமுறைக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் காலம் என்ன?

அ) சூரிய உதயத்திற்கு முன்

ஆ) சூரியன் மறையும் பிறகு

இ) காலை மற்றும் மாலை இருவரும்

ஈ).மணி, மதியம், மாலை, நள்ளிரவு

107. The Yoga class usually begin with

a) Prayer

b)Suryanamaskar

c)Yogic Sūkshma Vyayama

d)Yogasana

யோக வகுப்பு பொதுவாக----- வுடன் தொடங்குகிறது

அ) பிரார்த்தனை

ஆ)சூரியனமஸ்கர்

இ) யோகிக் சூக்ஷமா வியாயாமா

ஈ)யோகசானா

108. The types of Maha-yoga according to Hatha Ratnavali

a) 6

b) .4

c)8

d)3

ஹத ரத்னவலியின்படி மஹா யோகாவின் வகைகள் எத்தனை?

அ) 6

ஆ).4

இ)8

ஈ)3

109. The appropriate amount of time to wait after a meal before beginning a yoga practice is:

a) 30 minutes

b) 60 minutes

c) 90 minutes

d) 2 hours

யோகா பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு, உணவிற்குப் பின் எவ்வளவு இடைவேளை தேவை?

அ) 30 நிமிடங்கள்

ஆ) 60 நிமிடங்கள்

இ) 90 நிமிடங்கள்

ஈ) 2 மணி நேரம்

110. Which one of the following is not included in elements of success according to Shiva Samhita?

a)Firm belief

b)Restraint of sense organs

c)Sacrifice

d)Mitahara

சிவன் சம்ஹிதாவின் கருத்துப்படி, கீழ்க்கண்டவற்றில் எது வெற்றி என்பது இடம்பெறாத ஒன்று----

அ) கடுமையான நம்பிக்கை

ஆ) அறிவு உறுப்புகளின் விழிப்புணர்வு

இ) தியாகம்

ஈ)மிகஹாரா

111. How many Shodhan Kriyas are described in Hatha, Ratnavali?

a) 07

b)08

c)06

d)04

எத்தனை சோதன் கிரியாஸ் ஹத, ரத்னவலியில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது

அ) 07

ஆ)08

இ) 06

ஈ)04

112. The positive attitude, happiness, lightedness, spiritual awakening and consciousness are the characteristics of

A .Rajo Guna

B .Satva Guna

C .Rajo and Tamo Guna

D .Tamo Guna

நேர்மறையான அணுகுமுறை, மகிழ்ச்சி, ஒளிர்ந்தல், ஆன்மீக விழிப்புணர்வு மற்றும் நனவு ஆகியவை குணவியலின் பண்புகள்

அ) ராஜோ குணா

ஆ)சட்வா குணா

இ)ராஜோ மற்றும் தமோ குணா

இ)தமோ குணா

113. Who has advocated "Arya Ashtangika M- arga"?

a) Kapil

b)Buddha

c)Patanjali

d)Vashishtha

ஆரிய அஷ்டாங்கிதா எம்.அர்காவிற்கு" யார் வக்காலத்து வாங்குகிறார்?

அ)கபில்

ஆ)புத்தா

இ)பதஞ்சலி

ஈ)வாஷிஷ்தா

114. Which of the following is not included under ten principal Upanishads?

a) Kenopanishad

b)Mundak- opanishad

c)Svet- ashvataropanishad

d)Brihad- aranyakopanishad

பின்வருவனவற்றில் பத்து முக்கிய உபநிஷதங்களின் கீழ் சேர்க்கப்படவில்லை?

அ)கெனோபனிஷத்

ஆ)முண்டாக் - ஓபனிஷத்

இ)ஸ்வேத்- அஸ்வத்தாபொபனிஷத்

ஈ)பிரஹத் - அன்னியகோபனிஷத்

115. Which of the following denotes the 'Kshetra' and 'Kshetrajna'?

a)Prakriti & Purusha

b)Soul & God

c)Maya & Brahman

d)Jagat & Jeeva

'க்ஷேத்ர' மற்றும் 'கெஷேராஜ்னா'வைப் பற்றி குறிப்பது எது?

அ)பிரகிருதி & புருஷா

ஆ)ஆத்மாவும் கடவுளும்

116. Who is 'Yaksha' according to Kenopanishad

- a) Indra
c) Agni
b) Brahman
d) Vayu

கெனோபனிஷத்தின் படி யாக்ஷா என்பது யார்?

- அ) இந்தரா
இ) அக்னி
ஆ) பிரம்மன்
ஈ) வாயு

117. What is 'Udgeetha'?

- a) Prana
c) Sunu
b) Moon
d) Pranava

உஜீதா என்றால் என்ன?

- அ) ப்ரானா
இ) சூரியன்
ஆ) சந்திரன்
ஈ) பிரணவ

118. When shall be a Yoga lesson plan be prepared for an effective teaching?

- a) One week before the class
c) One or two days before the class
b) Just before the class
d) After completion of the class

யோகா பாடத்திட்டம், பயனுள்ள போதனைக்கு எப்போது தயாரிக்கவேண்டும்?

- அ) வகுப்புக்கு ஒரு வாரம் முன்பு
இ) வகுப்புக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு
ஆ) வகுப்புக்கு முன்பே
ஈ) வகுப்பு முடிந்தபிறகு

119. The length of Sutra Neti according to Hatha Pradeepika and Gherand Samhita is

- a) Two Balishta (Approximate 1 ½ feet)
c) Half Balishta (Approximate 4 ½ inches)
b) One Balishta (Approximate 9 inches)
d) One and Half Balishta (Approximate 13 ½ inches)

ஹத பரதீகா மற்றும் கிரந்த சம்ஹிதா ஆகியோரின் கூற்றுப்படி சூத்திர நேத்தியின் நீளம்

- அ) இரண்டு பாலிஷ்டா (தோராயமான 1 ½ அடி)
இ) ஹாலிஷ்ட பாலிஷ்டா (தோராயமான 4 ½ அங்குலங்கள்)
ஆ) ஒரு பாலிஷ்டா (தோராயமான 9 அங்குலங்கள்)
ஈ) ஒன்றரை பாலிஷ்டா (தோராயமான 13 ½ அங்குலங்கள்)

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

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

எந்த நோய்க்கான நிலைமையில் ஹத பரதீகாவின் படி சூத்ரநேத்தி நன்மை பயக்கவில்லை?

- அ) கண் தொடர்பான நோய்
இ) சிறுநீரகத்திற்கு மேலே உள்ள நோய்கள்
ஆ) கபலசுத்தி
ஈ) அதிக அமிலத்தன்மை

121. The length of Vastra Dhauti according to Hatha Pradeepika is

- a) 7½ ft. (Approximate)
c) 22½ ft. (Approximate)
b) 15 ft. (Approximate)
d) 26 ft. (Approximate)

ஹத பரதீகாவின் படி வஸ்தரா தவத்தியின் நீளம்

- அ) 7½ அடி (தோராயமான)
இ) 22 ½ அடி (தோராயமான)
ஆ) 15 அடி (தோராயமான)
ஈ) 26 அடி (தோராயமான)

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

- a) Reduces Hyper Acidity
c) Prana enters in Sushumna
b) Reduces fat on belly
d) Increases gastric fire

ஹத பரதீகாவின் கருத்துப்படி, கீழ்க்கண்ட எதில் பக்ஷிமோத்தாசனாவின் நலன் குறிப்பிடப்படவில்லை?

- அ) ஹைப்பர் அமிலத்தன்மையை குறைக்கிறது
இ) ப்ரணா சுவூம்னாவில் துழைகிறார்
ஆ) தொப்பை கொழுப்பு குறைக்கிறது
ஈ) நிறைய நெருப்பு அதிகரிக்கிறது

123. When the question and answer session shall be held during a Yoga practical teaching?

- a) Beginning of the class
c) After Group practice
b) After introducing the practice
d) End of the lesson

யோகா நடைமுறை போதனையில் கேள்வி மற்றும் பதில் அமர்வு எப்போது நடைபெறலாம்?

- அ) வர்க்கத்தின் ஆரம்பம்
இ) குழு பயிற்சிக்குப் பின்
ஆ) நடைமுறை அறிமுகப்படுத்திய பிறகு
ஈ) பாடம் முடிவு

124. For small groups, the effective seating arrangement in teaching yoga is –

- a) Semi circular
c) Row
b) Circular
d) Column

சிறு குழுக்களுக்கு, யோகா கற்பிப்பதில் பயனுள்ள அமர்வு ஏற்பாடு –

- அ) அரை வட்ட
இ) வரிசை
ஆ) வட்ட
ஈ) கோல்

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

- a) Physical disorders originated in Annamaya Kosha.
c) Mental/Emotional disorders originated in Annamaya Kosha.
b) Mental/Emotional disorders originated in Manomaya Kosha.
d) Physical disorders originated in Manomaya Kosha.

ஆதி என்ற வார்த்தைக்கு என்ன அர்த்தம்?

- அ) அண்ணமயா கோஷாவில் இயற்பியல் கோளாறுகள் உருவாகின.
ஆ) மனோமயா கோஷாவில் மனநல / உணர்ச்சி கோளாறுகள் உருவாகின.
இ) மனம் / உணர்ச்சி சீர்கேடுகள் அன்னமய கோஷாவில் உருவானது.
ஈ) உடற்கோளாறுகள் மனோமயா கோசாவால் உருவானது.

126. How many limbs of Yoga are mentioned in Siddhasiddhant Paddhati?
 a)07 **b)08**
 c)04 **d)03**
 யோகாவின் எத்தனை உறுப்புகள் சித்தாந்த பத்ததியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன?
 அ) 07 **ஆ) 08**
 இ) 04 **ஈ) 03**
127. First International Day of Yoga would be celebrated at the historic National Mall in Washington featuring yoga demonstrations by experts and Indian dance & music on _____
 a) **21st June 2015** b) 1st June 2015
 c) 12th July 2015 d) 30th June 2015
 யோகாவின் முதல் சர்வதேச தினம், வாஷிங்டனில் உள்ள வரலாற்று தேசிய மாளிகையில் யோகா ஆர்ப்பாட்டங்களை நிகழ்த்தும் நபர்கள் மற்றும் இந்திய நடனம் மற்றும் இசையில் நிகழ்ந்தது எப்போது?
 அ) 21 ஜூன் 2015 **ஆ) 1st ஜூன் 2015**
 இ) 12 ஜூலை 2015 **ஈ) ஜூன் 30, 2015**
128. In which city, Indian Health Minister has inaugurated a Photo-Exhibition on Yoga- "Yoga for All, Yoga for Health" on 19th May '15?
 a) **Geneva** b) Beijing
 c) Berlin d) Tokyo
 யோகாவில் யோகா-யோகாவிற்கான புகைப்படக் கண்காட்சியை எந்த நகரில் இந்திய சுகாதார அமைச்சர் திறந்துவைத்தார்?
 அ) ஜெனீவா **ஆ) பெய்ஜிங்**
 இ) பெர்லின் **ஈ) டோக்கியோ**
129. The maiden International Day of Yoga was celebrated on _____.
 a) **21st June '15** b) 20th June '15
 c) 22nd June '15 d) 23rd June '15
 யோகாவின் முதல் சர்வதேச தினம் _____ அன்று கொண்டாடப்பட்டது.
 அ) 21 ஜூன் '15 **ஆ) 20 ஜூன் '15**
 இ) 22 ஜூன் '15 **ஈ) 23 ஜூன்**
130. How many records have been set by International Yoga day celebrations at Raj path in New Delhi?
 a) 1 **b) 2**
 c) 3 **d) 4**
 புது தில்லி ராஜ் பாத் சர்வதேச யோகா நாள் கொண்டாட்டத்தில் எத்தனை பதிவுகள் செய்யப்பட்டன?
 அ) 1 **ஆ) 2**
 இ) 3 **ஈ) 4**
131. How many UN member countries celebrated the International Day of Yoga?
 a) 183 b) 124
 c) 144 **d) 192**
 யோகா சர்வதேச நாள் எத்தனை ஐ.நா.சபை நபர்களால் கொண்டாடப்பட்டது?
 அ) 183 **ஆ) 124**
 இ) 144 **ஈ) 192**
132. When did the UN General Assembly announce 21st June as the International Yoga Day?
 a) 21st June 2014 **b) 11th Dec 2014**
 c) 12th Dec 2014 d) 11th June 2014
 ஐ.நா. பொதுச் சபை 21ம் தேதி சர்வதேச யோகா தினமாக எப்போது அறிவிக்கப்பட்டது?
 அ) 21 ஜூன் 2014 **ஆ) 11 டிசம்பர் 2014**
 இ) 12 டிசம்பர் 2014 **ஈ) 11 ஜூன் 2014**
133. Name the title of the book released on 17th June '15 that has been compiled by Dr. Imran Chaudhary and Abhijeet Singh published by Muslim Rashtriya Manch?
 a.) **Yoga and Islam** b.) Islamic Yoga
 c) Yoga for All d) Karma Yoga
 டாக்டர் இம்ரான் செளதரி மற்றும் அபிஜித் சிங் ஆகியோரால் முஸ்லிம் ராஷ்ட்ரிய மன்ச் வெளியிடப்பட்ட 17 ஜூன் 15 ஆம் தேதி வெளியிடப்பட்ட புத்தகத்தின் தலைப்பு என்ன?
 அ) யோகா மற்றும் இஸ்லாமியம் **ஆ) இஸ்லாமிய யோகா**
 இ) அனைவருக்கும் யோகா **ஈ) கர்மா யோகா**
134. When was the second International Day of Yoga celebrated in India?
 a) 20th June **b) 21st June**
 c) 22nd June d) 23rd June
 இந்தியாவில் யோகாவின் இரண்டாவது சர்வதேச தினம் எப்போது கொண்டாடப்பட்டது?
 அ) ஜூன் 20 **ஆ) 21 ஜூன்**
 இ) ஜூன் 22 **ஈ) 23 ஜூன்**
135. Who is known as the "Father of Yoga"?
 a) Swami Vivekananda **b) Chidananda Saraswati**
 c) Swami Veda Bharati **d) Patanjali**
 "யோகா தந்தை" என்று அழைக்கப்படுபவர் யார்?
 அ) சுவாமி விவேகானந்தா **ஆ) சத்யானந்த சரஸ்வதி**
 இ) சுவாமி வேதா பாரதி **ஈ) பதஞ்சலி**

136. Who is considered as the Adiyogi or first yogi?
 a) Patanjali b) Saptarishis
 c) Lord Shiva d) Lord Budha
 ஆதி யோகி அல்லது முதல் யோகியாக கருதப்படுபவர் யார்?
 அ) பதஞ்சலி ஆசப்த ரிஷீஸ்
 இ) இறைவன் சிவன் ஈ) இறைவன் புத்தர்
137. How many classic asanas that are associated with Lord Shiva do the ancient texts mention?
 a) 136 b) 58
 c) 84 d) 121
 பண்டைய நூல்களில் சிவன் தொடர்புடைய எத்தனை பாரம்பரிய ஆசனங்கள் குறிப்பிடப்படுகின்றன?
 அ) 136 ஆ) 58
 இ) 84 ஈ) 121
138. What is the recommended room temperature for Bikram Yoga?
 a) 105 degree Fahrenheit b) 104 degree Fahrenheit
 c) 100 degree Fahrenheit d) 110 degree Fahrenheit
 பிக்ராம் யோகாவுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட அறை வெப்பநிலை என்ன?
 அ) 105 டிகிரி பாரன்ஹீட் ஆ) 104 டிகிரி பாரன்ஹீட்
 இ) 100 டிகிரி பாரன்ஹீட் ஈ) 110 டிகிரி பாரன்ஹீட்
139. Who holds the record of the oldest yoga teacher as per Guinness Book of Records?
 a) Bernice Mary Bates b) Ida Herbert
 c) Noah Maze d) Tiffany Cruikshank
 கின்னஸ் புக் ஆஃப் ரெக்கார்ட்சின் படி பழமையான யோகா ஆசிரியர் யார்?
 அ) பெர்னெய் மேரி பேட்ஸ் ஆ) ஐடா ஹெர்பர்ட்
 இ) நோவா பிரமை ஈ) டீனி குரூக்ஸ்ஷாங்க்
140. Who is known as the "Father of Modern Yoga"?
 a) Maharishi Mahesh Yogi b) Tirumalai Krishnamacharya
 c) Chidananda Saraswati d) Jaggi Vasudev
 "நவீன யோகா தந்தை" என்று அழைக்கப்படுபவர் யார்?
 அ) மஹரிஷி மகேஷ் யோகி ஆ) திருமலை கிருஷ்ணமச்சரிய
 இ) சித்தானந்தா சரஸ்வதி ஈ) ஜக்கி வாசுதேவ்
141. Where the resolution of celebrating International Yoga Day is passed?
 a) World Health Organization b) UN, General Assembly
 c) India, Parliament d) None of the above
 சர்வதேச யோகா தினத்தை கொண்டாடும் தீர்மானம் எங்கே நிறைவேற்றப்படுகிறது?
 அ) உலக சுகாதார அமைப்பு ஆ) ஐ.நா., பொதுச் சபை
 இ) இந்தியா, பாராளுமன்றம் ஈ) மேலே எதுவும் இல்லை
142. Who had introduced yoga first time to the western world in a religion conference Chicago, America?
 a) Swami Vivekananda b) Narendra Modi
 c) Maharshi Patanjali d) Baba Ramadeva
 அமெரிக்காவின் சிகாகோ மாநாட்டில் ஒரு மத மாநாட்டில் மேற்கத்திய உலகில் முதன்முதலாக யோகா அறிமுகப்படுத்தியவர் யார்?
 அ) சுவாமி விவேகானந்தர் ஆ) நரேந்திர மோடி
 இ) மகரிஷி பதஞ்சலி ஈ) பாபா ராமாதேவா
143. Which Veda mentions about the elements of yoga?
 a) Athar Veda b) Rig veda
 c) Sam Veda d) Yajur Veda
 எந்த வேதத்தில் யோகாவின் உட்கூறுகள் குறிக்கப்பட்டுள்ளது?
 அ) அதர்வ வேதா ஆ) ரிக் வேதா
 இ) சாம வேதா ஈ) யஜுர் வேதா
144. In 2017, which city host PM Narendra Modi's International Yoga celebration?
 a) New Delhi, Rajpath b) Chandigarh
 c) Lucknow, UP d) Allahabad, UP
 2017 ல், பிரதமர் நரேந்திர மோடியின் சர்வதேச யோகா கொண்டாடிய இடம் எது?
 அ) டெல்லி, ராஜ்பத் ஆ) சண்டிகர்
 இ) லக்னோ, உ.பி. ஈ) அலாகாபாத், உ.பி.
145. What is the theme of International Yoga Day 2017?
 a) Connect the Youth b) Yoga for mind
 c) Yoga for Health d) Yoga for soul
 சர்வதேச யோகா தினம் 2017 இன் உள்ளாக்கம் என்ன?
 அ) இளைஞர் இணைக்க ஆ) மனதில் யோகா
 இ) யோகா ஃபார் ஹெல்த் ஈ) ஆன்மாவுக்கு யோகா

146. What do you understand by the term Doga?

- a) Doga is a not a form of yoga. **b) Doga is a kind of yoga by using dogs as props**
c) Doga is related with dogs d) All the above options are wrong

டோகா என்ற வார்த்தையின் அர்த்தம் என்ன?

- அ) டோக்கா என்பது யோகாவின் ஒரு வடிவம் அல்ல ஆ) டோக்கா நாய்களை கருவியாகப் பயன்படுத்தும் யோகாவின் ஒரு வகை
இ) டோக்கா நாய்களுடன் தொடர்புடையது ஈ) மேலே உள்ள எல்லா விருப்பங்களும் தவறு

147. Celebration of International Yoga in India is done by which ministry?

- A. Ministry of Ayush** B. Ministry of Civil Aviation
C. Ministry of Communication D. Ministry of Human Resource and Development

இந்தியாவில் சர்வதேச யோகா கொண்டாட்டம் எந்த அமைச்சரகத்தினால் செய்யப்படுகிறது?

- அ) ஆயுஷ் அமைச்சரகத்தினால் ஆ) சிவில் விமான போக்குவரத்து அமைச்சரகத்தினால்
இ) தொடர்பு அமைச்சரகத்தினால் ஈ) மனித வள மற்றும் அபிவிருத்தி அமைச்சரகத்தினால்

148. How many different Asana does Surya Namaskar comprise of?

- A. 10 B. 9
C. 12 D. 7

சூரிய நமஸ்கார் எத்தனை வித்தியாசமான ஆசனங்கள் உள்ளன?

- அ) 10 ஆ) 9
இ) 12 ஈ) 7

149. In which city, Indian Health Minister has inaugurated a Photo-Exhibition on Yoga- "Yoga for All, Yoga for Health" on 19th May '15?

- A. Geneva** B. Beijing
C. Berlin D. Tokyo

யோகாவில் யோகா-யோகாவிற்கான புகைப்படக் கண்காட்சியை எந்த நகரில் இந்திய சுகாதார அமைச்சர் திறந்துவைத்தார்?

- அ) ஜெனீவா ஆ) பெய்ஜிங்
இ) பெர்லின் ஈ) டோக்கியோ

150. How many UN member countries celebrated the International Day of Yoga?

- A. 183 B. 124
C. 144 **D. 192**

யோகா சர்வதேச நாள் எத்தனை ஐ.நா சபை நாடுகளால் கொண்டாடப்படுகிறது?

- அ) 183 ஆ) 124
இ) 144 ஈ) 192

151. How many chapters are there in Patanjali Yoga Sutra?

- A.3 B.4
C.2 **D. None of the above**

பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் எத்தனை அத்தியாயங்கள் உள்ளன?

- அ) 3 ஆ) 4
இ) 2 ஈ) மேலே எதுவும் இல்லை

152. Which is the basic text of Yoga Philosophy?

- A. Hatha Yoga Pradipika B. Gheranda Samhitha
C. Patanjali Yoga Sutra D. Shiva Samhitha

யோக தத்துவத்தின் அடிப்படை உரை எது?

- அ) ஹதா யோகா பிரபீபிகா ஆ) கெரண்டா சாதிதா
இ) பதஞ்சலி யோக சூத்ரா ஈ) சிவா சமிதா

153. The Sanskrit word 'Veda' is derived from the root word 'Vid' which means

- A.To understand B.To See
C.To Know D.To Hear

சமஸ்கிருத வார்த்தையான 'வேதம்' என்பது 'வித்' என்ற வார்த்தையின் மூலத்திலிருந்து பெறப்பட்டது அதன் விளக்கம் என்ன?

- அ) புரிந்து கொள்ளுதல் ஆ) பார்க்குதல் கொள்ளுதல்
இ) தெரிந்து கொள்ளுதல் ஈ) கேட்டல்

154. Six Technical subjects related to Veda are known as

- A.Samhitas **B.Vedangas**
C.Brahmanas D.Aranyakas

வேதத்துடன் தொடர்புடைய ஆறு தொழில்நுட்ப பாடங்கள் என்று அறியப்படுவது-----

- அ) சம்கிதர்கள் ஆ) வேதாங்கங்கள்
இ) பிராமணர்கள் ஈ) ஆரியர்கள்

155. In which Bhava- the surrendering attitude of the servant to his master is involved

- A. Mudra Bhava **B.Dasya Bhava**
C. SakhYa Bhava D. Santa Bhava

எந்த பாவாவில் - அவரது எஜமானருக்கு வேலைக்காரன் சரணடைந்த அணுகுமுறை ஈடுபட்டுள்ளது

- அ) முத்ரா பாவா ஆ) தாசிய பாவா
இ) சக்யா பாவா ஈ) சாந்திய பாவா

156. Yoga in Patanjali Yoga Sutra is defined as

- a. Yujyate anena iti yoga **b. Yogah chitta vritti nirodhah**

- c. Manah prasamana upayah yogah
பதஞ்சலி யோக சூத்திரா யோகாவை----- என வரையறுக்கிறது
அ) யியூஜியேட் அனேனா யோகா ஆ) யோக சிட்ட விருத்தி நிரோதா
இ) மானா பிரசமண உபயாக யோகா ஈ) யோக கர்மசு கவுசலம்

157. is the path of wisdom

- a. Raja yoga
b. Jnana yoga
c. Bhakti yoga
d. Karma yoga

..... ஞானத்தின் பாதை
அ)ராஜ யோகா ஆ)ஞான யோகா
இ)பக்தி யோகா ஈ) கர்மா யோகா

158. . Which of the following has three major constituents i. e., Sattva, Rajas and Tamas?

- a. Purusha
b. Prakriti
c. Mahat
d. Maya

சத்துவா,ராஜாஸ் மற்றும் தமாஸ் இம்மூன்றும்பின்வரும் எதில் அடங்கி உள்ளது ?
அ) புருஷ ஆ) பிரகிருதி
இ) மஹத் ஈ)மாயா

159. (mahabhuta) forms the gross constituent for Annamaya kosa.

- a. Earth
b. Water
c. Fire
d. Air

..... (மஹாபுத) அண்ணாமய கோசிற்கான மொத்த அங்கமாக அமைந்துள்ளது.
அ)பூமியின் ஆ) நீர்
இ) தீ ஈ)ஏர்

160. . Which of the following 'organ of action' represents to Earth element?

- a. Genitals
b. Anus
c. Feet
d. Hand

பூமியின் உறுப்புக்கு பின்வரும் 'செயலின் உறுப்பு' எது?
அ) பிறப்புறுப்புகள் ஆ)ஆசனவாய்
இ)கால் ஈ) கை

161. . Which of the following is a state of our consciousness?

- a. Sruti
b. Swapna
c. Smriti
d. None of the above

பின்வருவதில் எமது நனவின் நிலை என்ன?
அ) ஸ்ருதி ஆ)ஸ்வப்னா
இ) ஸ்மிருதி ஈ)மேலே எதுவும் இல்லை

162. . Which of the following indicates the attribute 'Purity'?

- a. Sattva
b. Rajas
c. Tamas
d. None of the above

கீழ்க்கண்டவற்றில் எந்த பண்பு 'தூய்மை' என்பதை குறிக்கிறது?
அ) சத்வாவின் ஆ) அரசர்களின்
இ) தமஸ் ஈ)மேலே எதுவும் இல்லை

163. is the cause of our suffering.

- a. Abhyasa
b. Avidya
c. Vairagya
d. Avirati

..... நம் துன்பத்திற்கு காரணம்.
அ) அப்பியாசா ஆ.)அவித்யம்
இ) வைராக்கிய ஈ.)அவிரதி

164. . To stabilize and focus the mind on one object, image, sound or idea is

- a. Dharana
b. Dhyan
c. Samadhi
d. Pratyahara

ஒரு பொருள், படம், ஒலி அல்லது யோசனை மனதில் உறுதிப்படுத்தி கவனம் செலுத்துவதை----- என்கிறோம்
அ) தாரணா ஆ) தியானா
இ) சமதி ஈ)பிரத்யாகாரா

165. . Which of the following Kosha is shaped by thoughts, emotions, memories, habits and desires?

- a. Annamaya
b. Pranamaya
c. Manomaya
d. Vijnanamaya

சிந்தனை, உணர்ச்சிகள், நினைவுகள், பழக்கம் மற்றும் ஆசைகள் இவைகளை எந்த கோஷ வடிவமைக்கிறது ?
அ)அன்னமையா ஆ) பிரானமையா
இ) மனோமையா ஈ) விஞ்ஞானமையா

166.is a Yoga practice for Annamaya kosa?

- a. Asana
b. Pranayama
c. Dharana
d. Dhyan

அன்னமய கோசாவை அடைய எந்த யோகா பயிலப்படுகிறது
அ)ஆசனா ஆ) பிரானயாமா
இ) தாரணா ஈ) தியானா

167. . Location of our Ajna chakra is

- a. Crown of the head
c. Base of throat

- b. Eyebrow center
d. Heart

நம் அஜ்னா சக்ராவின் இடம்-----
அ) தலை கிரீடம்
இ) தொண்டையின் அடிப்பகுதி

ஆ) கண் புருவ மையம்
ஈ) இதயம்

168. . The primary function of Prana is

- a. Respiration
c. Elimination

- b. Digestion
d. Circulation

பிராணாவின் முதன்மை செயல்பாடு
அ)சுவாசம்
இ)வெளியேற்றுதல்

ஆ)செரிமானம்
ஈ)சுழற்சி

169. . Which of the following Asana is the best according to Hathayoga?

- a. Siddhasana
c. Padmasana

- b. Simhasana
d. Bhadrasana

ஹதாயோகாவின் படி பின்வருவதில் எது சிறந்தது?

அ) சித்தாசனா
இ) பத்மாசனம்

ஆ) ஸிம்ஹாஸன
ஈ)பத்ராசனா

170. . According to Hathayoga, Siddhasana is otherwise known as

- a. Muktasana
c. Bhadrasana

- b. Guptasana
d. Both 'a' and 'b'

ஹதாயோகாவின் கூற்றுப்படி, சித்தசானா என அழைக்கப்படுவது-----

அ)முக்தாசனா
இ) பத்ராசனா

ஆ)குப்தாசனா

ஈ) இரண்டு 'அ' மற்றும் 'ஆ'

171. . Mitahara is defined as

- a. Only agreeable food
c. Agreeable and sweet food

- b. Only sweet food
d. None of the above

மிதாஹாரா ----- என வரையறுக்கப்படுகிறது

அ) ஏற்கத்தக்க உணவு மட்டுமே

ஆ) இனிப்பு உணவு மட்டும்

இ) ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மற்றும் இனிப்பு உணவு

ஈ) மேலே எதுவும் இல்லை

172. . Which of the following Pranayama eliminates worm from the body according to Hathayoga pradipika?

- a. Chandrabhedha
c. Nadishodhana

- b. Suryabhedha
d. Ujjayi

ஹதாயோகா பிரபீபிகா படி உடலில் இருந்து புழுவை நீக்குவது எது?

அ)சந்திர பேதா
இ)நாடிசோதனா

ஆ)சூரிய பேதா
ஈ)உஜ்ஜயி

173. . Which of the following Pranayama can be done while moving, standing, sitting, walking according to Hathayoga pradipika?

- a. Bhastrika
c. Nadishodhana

- b. Ujjayi
d. Suryabhedha

ஹதாயோகா பிரபீபிகா படி , உட்கார்ந்து, நடைபயிற்சின்போதும் பின்வரும் பிராணயாமா செய்ய முடியும்?

அ)பஸ்ரிகா

ஆ) உஜ்ஜாயி

இ)நாடிசோதனா

ஈ)சூரியபிகிடா

174. . Which of the following Asana can be practiced immediately after food?

- a. Siddhasana
c. Swastikasana

- b. Simhasana
d. Vajrasana

எந்த ஆசனத்தை உணவுக்குப் பின் உடனடியாக நடைமுறைப்படுத்த முடியும்?

அ)சித்தாசனா

ஆ) ஸிம்ஹாஸன

இ) சுவஸ்திகாசனா

ஈ)வஜ்ராசனா

175. . According to Gheranda Samhita, one of the form of Kapalbhathi is

- a. Vatkarma
c. Varikarma

- b. Agnikarma
d. None of the above

கிரந்த சம்கிதாவின் படி கீழ்க்காணும் எது கபால பதியின் ஒரு பிரிவு

அ) வட்கர்மா

ஆ) அக்னி கர்மா

இ)வரிகர்மா

ஈ)மேலே எதுவும் இல்லை

176. . Which of the following is not a Chittabhumi?

- a. Ksipta
c. Chanchala

- b. Mudha
d. Ekagra

பின்வருவனவற்றில் எது சித்தபூமி இல்லை?

அ)கிஸ்பிடா

ஆ)முத்தா

இ)சங்களா

ஈ)எக்கக்ரா

177. Which of the option given below is not a Klesa according Maharshi Patanjali?

- a. Avidya

- b. Raga

c. Dvesa

மஹர்ஷி பத்தஞ்சலி படி கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவையில் எது கிலேசா இல்லை?

- அ) அவித்யம்
இ) துவேசம்

d. Abhyasa

- ஆ) ராகா
ஈ) அப்யாசா

178. . The literal meaning of 'Vritti' in Patanjali Yoga Sutra is

a. Calm state of the mind

c. Modification of mind

பத்தஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் 'விருத்தி' என்பதன் அர்த்தம் என்ன?

- அ) மனதில் அமைதியாக நிலை
இ) மனதில் மாற்றம்

b. Balanced state of the mind

d. None of the above

- ஆ) மனதில் சமநிலையான நிலை
ஈ) மேலே எதுவும் இல்லை

179. Chittaprasadanam refers to

a. A tranquil state of the mind

c. An ill mind

சித்ர பிரசாதம் எதைக்குறிக்கிறது?

- அ) மனதில் ஒரு அமைதியான நிலை
இ) ஒரு தவறான எண்ணம்

b. A blessed state of the mind

d. A healthy mind

- ஆ) மனதில் ஒரு ஆசீர்வாதம் நிலை
ஈ) ஆரோக்கியமான மனது

180. Which of the following is not a practice of Bahiranga yoga?

a. Asana

c. Pratyahara

பஹிரங்கா யோகாவைப் பின்பற்றாதது எது?

- அ) ஆசனா
இ) பிரதியாகரா

b. Pranayama

d. Dhyana

- ஆ) பிராணயாமா
ஈ) தியானா

181. . Withdrawal of senses from the sensory objects is

a. Dharana

c. Pratyahara

உணர்நிறன் பொருட்களில் இருந்து உணர்வுகளை வெளியேற்றுவது

- அ) தாரணா
இ) பிரதியாகரா

b. Dhyana

d. Samadhi

- ஆ) தியானா
ஈ) சமதி

182. . Which of the following 'Antahkarana' corresponds to our memory?

a. Manas

c. Buddhi

பின்வருவனவற்றில் 'அண்டகாரணாவை' நமக்கு நினைவூட்டுகிறது?

- அ) மனசு
இ) புத்தி

b. Chitta

d. Ahankara

- ஆ) சிட்ட
ஈ) அகம்காரா

183. . Effortless dwelling on a single object is called

a. Pratyahara

c. Dhyana

ஒற்றைப் பொருளில் எளிதில் வசிக்கும் இடம் என்பது அழைக்கப்படுகிறது

- அ) பிரதியாகரா
இ) தியானா

b. Dharana

d. Samadhi

- ஆ) தாரணா
ஈ) சமாதி

184. . Blood in our body is a

a. Connective tissue

c. Epithelial tissue

நம் உடலில் உள்ள இரத்தம் ஒரு

- அ) இணைப்பு திசு
இ) புறவணியிழைமயம்

b. Fluid connective tissue

d. Muscular tissue

- ஆ) திரவ இணைப்பு திசு
ஈ) தசை திசு

185. . Human heart has

a. Two chambers

c. Four chambers

மனித இதயம் உள்ளது

- அ) இரண்டு அறைகள்
இ) நான்கு அறைகள்

b. Three chambers

d. No chambers

- ஆ) மூன்று அறைகள்
ஈ) அறைகள் இல்லை

186. . Muscles involved in movement is

a. Skeletal muscle

c. Cardiac muscle

இயக்கம் சம்பந்தப்பட்ட தசைகள்

- அ) எலும்பு தசை
இ) இதய தசை

b. Smooth muscle

d. None of the above

- ஆ) மென்மையான தசை
ஈ) மேலே எதுவும் இல்லை

187. . Which of the following Asana is good for thyroid gland?

a. Dhanurasana

c. Chakrasana

தைராய்டு சுரப்பிக்கு நல்ல ஆசனா எது?

- அ) தனுராசனா
இ) சக்ராசனா

b. Paschimottanasana

d. Sarvangasana

- ஆ) பச்சிமொத்தாசனா
ஈ) சர்வாங்காசனா

188. is a very good Kriya practice to get rid of Nasal allergy?

a. Vastra dhouti

c. Neti

..... சுவாச கோளாறுகளுக்கு ஒரு நல்ல கிரியா நடைமுறை என்ன?

b. Danda dhouti

d. Kapalbhathi

அ) வஸ்த்ரா தெளதி
இ) நேட்டி

ஆ) டாண்டா தெளதி
ஈ) கபலபதி

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

a. Trataka
c. Neti

b. **Kapalbhati**
d. Both 'a' and 'b'

கீழ்க்கண்ட கிரியாவில் கால்-கை வலிப்புக்கு முரணானது எது?

அ) ட்ரடகா
இ) நேட்டி

ஆ) கபலபதி
ஈ) இரண்டு 'அ' மற்றும் 'ஆ'

190. . The literal meaning of 'Bandha' in Sanskrit is

a. To unlock
c. To lock

b. **To strengthen**
d. To loosen

சமஸ்கிருதத்தில் 'பந்தா' என்ற சொல்லின் அர்த்தம்

அ) பூட்டை திறக்க
இ) பூட்ட

ஆ) வலுப்படுத்த
ஈ) தளர்த்த

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

a. **Adhija vyadhi**
c. Amadhija vyadhi

b. Anadhija vyadhi
d. None of the above

பின்வருவதில் 'ஸ்ட்ரெஸ் பிறப்பு நோய்' என்று அழைக்கப்படும் எது?

அ) ஆதிஜா வியாதி
இ) அமதிஜா வியாதி

ஆ) ஆனதிஜா வியாதி
ஈ) மேலே எதுவும் இல்லை

192. . The theory of 'Pancha kosa' is derived from

a. Mandukya Upanishad
c. Taittiriya Upanishad

b. Kena Upanishad
d. Katha Upanishad

'பஞ்சா கோச'வின் கோட்பாடு -----இருந்து வந்தது

அ) மாண்ட்யு உபநிஷத்
இ) தைத்திரிய உபநிஷத்

ஆ) கன்னா உபநிஷத்
ஈ) கத உபநிஷத்

193. . Which 'organ of action' represents to 'Air'?

a. Anus
c. Feet

b. Genitals
d. Hand

வாயுவைக்குறிக்கும் செயல்முறை உறுப்பு எது?

அ) ஆசனவாய்
இ) கால்

ஆ) பிறப்புறுப்புகள்
ஈ) கை

194. . Which of the following 'Mahabhuta' corresponds to the sense organ 'Ears'?

a. Earth
c. **Air**

b. Water
d. Ether

செவியுடன் சமந்தப்பட்ட 'மஹபூதா' எது?

அ) பூமி
இ) வாயு

ஆ) நீர்
ஈ) ஆகாயம்

195. is the state of truth, simplicity and equanimity in action.

a. Tamas
c. **Sattva**

b. Rajas
d. None of the above

..... என்பது சத்தியத்தின் நிலை, எளிமை மற்றும் நடவடிக்கைகளின் சமநிலை

அ) தமஸ்
இ) சத்வா

ஆ) ராஜாஸ்
ஈ) மேலே எதுவும் இல்லை

196. Which of the following Prana is confined to only thorax?

a. **Udana**
c. Samana

b. Prana
d. Apana

பின்வரும் பிராணாவில் எது வயிற்றை மட்டும் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது?

அ) உதான
இ) சமனா

ஆ) பிராண
ஈ) அபன்னா

197. Vyana governs the

a. Respiration
c. Elimination

b. Digestion
d. **Circulation**

வையனா ----- ஐ நிர்வகிக்கிறது

அ) சுவாசம்
இ) எலிமினேஷன்

ஆ) செரிமானம்
ஈ) சுழற்சி

198. . Prolonged concentration leads to

a. Dharana
c. Pratyahara

b. Dhyana
d. **Samadhi**

நீடித்த கவனம் -----ற்குவழிவகுக்கிறது

அ) தாரணா
இ) பிரதியகாரா

ஆ) தியானா
ஈ) சமதி

a. Hunger

b. Sleep

c. Stress

d. Sweating

..... மனித உடலின் கோரிக்கை நிலைமையை ஒரு எதிர்வினை விவரிக்கிறது.

அ) பசி

ஆ) தூங்கு

இ) மன அழுத்தம்

ஈ) வியர்க்கவைத்தல்

210. Suryanamaskar is a well-devised combination of and breathing.

a. Pranayama

b. Dhyana

c. Bandha

d. Asana

சூர்யநமஸ்கர் என்பது நன்கு வடிவமைக்கப்பட்ட கலவையாக மற்றும் சுவாசம்.

அ) பிராணயாமா

ஆ) தியானா

இ) பந்தா

ஈ) ஆசனா

211. Which of the following Asana is named after the Rishi Matsyendra?

a. Matsyasana

b. Vakrasana

c. Ardhamatsyendrasana

d. Matsyakridasana

ரிஷி மட்ஸேந்திராவின் பெயரைக் குறிப்பிட்டுள்ள ஆசனம் எது?

அ)மத்யசனா

ஆ) வக்ராசனா

இ.)அர்த்தமத்தியந்திராசனா

ஈ)மத்தியக்ரிந்தாசனா

212. Which posture makes a wonderful combination of Bhujangasana and Salabhasana?

a. Sarpasana

b. Dhanurasana

c. Halasana

d. Chakrasana

புஜங்கசன மற்றும் சலாபசானாவின் அற்புதமான கலவை எது?

அ) சர்வாசனா

ஆ). தனுராசனா

இ) ஹலாசனா

ஈ). சக்ராசனா

213. Every Yoga teacher must start the practice session with

a. Asana

b. Pranayama

c. Kriya

d. Silence

ஒவ்வொரு யோகா ஆசிரியரும்முதலில்----- யில் தொடங்க வேண்டும்

அ) ஆசனா

ஆ) பிராணயாமா

இ) கிரியா

ஈ) சைலன்ஸ்

214. What should be the minimum gap between a meal and Yoga practice?

a. 6 hours

b. 4 hours

c. 2 hours

d. None of the above

உணவிற்கும் யோகா நடைமுறைக்கும் இடையில் குறைந்த இடைவெளி நேரம் எவ்வளவு இருக்க வேண்டும்?

அ) 6 மணி

ஆ) 4 மணி நேரம்

இ) 2 மணி நேரம்

ஈ) மேலே எதுவும் இல்லை

215. Who compiled 'Yoga Sutra'?

(A) Patanjali

(B) Gheranda

(C) Svatmarama

(D) None of the above

'யோக சூத்திராவை அறிமுகப்படுத்தியவர் யார்?'

(ஏ) பதஞ்சலி

(பி) கர்ந்தா

(சி) ஸ்வதமரமா

(டி) மேலே குறிப்பிடப்பட்ட எதுவும் இல்லை

216. When did the UN General Assembly announce 21st June as the International Yoga Day?

(A) 21st June 2014

(B) 11th Dec 2014

(C) 12th Dec 2014

(D) 11th June 2014

ஐ.நா. பொதுச் சபை சர்வதேச யோகா தினமாக 21 ஜூன் எப்போது அறிவித்தது?

(அ) ஜூன் 21, 2014

(பி) 11 டிசம்பர் 2014

(சி) டிசம்பர் 12, 2014

(டி) ஜூன் 11, 2014

217. The purpose of Yoga as taught by the ancients is to attain:

(A) Perfect health

(B) Peace of mind

(C) Stress relief

(D) Enlightenment or Self-realization.

முன்னோர்களால் கற்பிக்கப்பட்ட யோகாவின் நோக்கம் -----ஐ அடைவதற்காக

(A) சரியான ஆரோக்கியம்

(பி) மன அமைதி

(சி) அழுத்த நிவாரணம்

(டி) அறிவொளி அல்லது சுய-உணர்ந்தல்.

218. Which of the following is one of the Five Principles of Yoga by Sivanandi?

(A) Savasana

(B) Bhakti

(C) Jnana

(D) Tantra

சிவநந்தி யோகாவின் ஐந்து கோட்பாடுகளில் பின்வருவனவற்றில் எது?

அ) சவசானா

ஆ) பக்தி

இ) ஜ்ஞான

ஈ) தந்திரம்

219. The appropriate amount of time to wait after a meal before beginning a yoga practice is:

(A) 30 minutes

(B) 60 minutes

(C) 90 minutes

(D) 2 hours

ஒரு யோகா பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் உணவிற்குப் பின் சரியான நேரம்:

அ) 30 நிமிடங்கள்

ஆ) 60 நிமிடங்கள்

இ) 90 நிமிடங்கள்

ஈ) 2 மணி நேரம்

220. Every Yoga teacher must start the practice session with

(A) Pranayama

(B) Asana

(C) Kriya

(D) Silence

யோகா ஆசிரியர் நடைமுறையில் யோகா தொடங்கும் முதற்கட்டம்-----

அ) பிராணயாமா

ஆ) ஆசனா

இ) கிரியா

ஈ) அமைதி

221. The purpose of Yoga as taught by the ancients is to attain:
 (A) Perfect health (B) Peace of mind
 (C) Stress relief (D) Enlightenment or Self-realization.
 முன்னோர்களால் கற்பிக்கப்பட்ட யோகாவின் நோக்கம் என்ன?
 அ) சரியான ஆரோக்கியம் ஆ) மன அமைதி
 இ) அழுத்த நிவாரணம் ஈ) அறிவொளி அல்லது சுய-உணர்வு.
222. Who compiled 'Hathayoga pradipika'?
 (A) Patanjali (B) Gheranda
 (C) Svatmarama (D) None of the above
 'ஹதாயோகா பிரதிபிக்கிகாவை தொகுத்தவர் யார்?
 அ) பதஞ்சலி ஆ) க்கிரந்தா
 இ) ஸ்வத்மரமா ஈ) மேலே குறிப்பிடப்படவில்லை
223. Which is the Sanskrit root (verb form) for the etymological derivation of the word "Yoga"?
 (A) Yug (B) Yuge
 (C) Yuj (D) Yuje
 "யோகா" என்ற வார்த்தையின் சொற்பிறப்பியல் வகைக்கு சமஸ்கிருதத்தின் வினை வடிவம் எது?
 அ) யக் ஆ) யூகே
 இ) யூஜ ஈ) யுஜே
224. Who was the Yoga Guru of Swami Kuvalayananda?
 (A) Pattabhi Jois (B) T. Krishnamacharya
 (C) Madhav Das (D) Yogendra
 ஸ்வாமி குவாலயனந்தாவின் யோக குரு யார்?
 அ) பட்டாபி ஜோஸ் ஆ) டி. கிருஷ்ணமாச்சார்யா
 இ) மாதவ் தாஸ் ஈ) யோகேந்திரா
225. Which of the following practice leads to immortality, according to Ishavasyopanishad?
 (A) Vairagya (B) Viveka
 (C) Vidya (D) Vishaya
 இஷ்வசயோபனிசாத்தின்படி, பின்வரும் நடைமுறையானது அழியாமைக்கு வழிவகுக்கிறது?
 அ) வைராக்யா ஆ) விவேகா
 இ) வித்யா ஈ) விஷயா
226. Definition of Yoga according to Kathāpanishad is
 (A) Control on mind (B) Control on sense organs, mind and intellect
 (C) Control on sense organs and intellect (D) Control on body and mind
 கத்தொபனிசத் யோகாவை எப்படி வரையறுக்கிறது
 அ) மனதில் கட்டுப்பாடு ஆ) உணர்வு உறுப்புகள், மனதில் மற்றும் அறிவாற்றல் மீது கட்டுப்பாடு
 இ) உடல் மற்றும் மனதில் கட்டுப்பாடு உறுப்புகள் மற்றும் அறிவாற்றல் ஈ) கட்டுப்பாடு மீது கட்டுப்பாடு
227. For a teacher, verbal and non-verbal expressions are the two components of :
 (A) Confidence (B) Communication
 (C) Patience (D) Empathy
 ஒரு ஆசிரியர், சொற்கள் மற்றும் சொற்கள் அல்லாத சொற்கள் இரண்டு கூறுகள்:
 அ) நம்பிக்கை ஆ) தொடர்பாடல்
 இ) பொறுமை ஈ) பச்சாத்தாயம்
228. "Vyoma Chakra" is the synonym of :
 (A) Gyana Mudra (B) Khechari Mudra
 (C) Mula Bandha (D) Vipritakarni
 "வையோமா சக்ரா" என்பதாகும்:
 அ) கயானா முத்ரா ஆ) கெச்சரி முத்ரா
 இ) மூலபந்தா ஈ) விப்ருதர்கர்னி
229. Result of Aparā Vairagya is :
 (A) Vivekakhya (B) Sampragyata Samadhi
 (C) Asampragyata Samadhi (D) Dharmamegha Samadhi
 அபார வைரகியாவின் விளைவு என்ன?
 அ) விவேக்யாதி ஆ) சம்பிரக்யதா சமதி
 இ) அசம்பிரக்யத சமதி ஈ) தர்மமேகா சமதி
230. On the basis of Satva, Rajas and Tamas, the total number of Manas Prakriti are :
 (A) 10 (B) 12
 (C) 14 (D) 16
 சத்வா, ராஜாஸ் மற்றும் தமஸின் அடிப்படையில், மானஸ் பிரகிருதியின் மொத்த எண்ணிக்கை-----
 அ) 10 ஆ) 12
 இ) 14 ஈ) 16
231. In definition of Ayurveda, which dimension of Ayu is not mentioned ?
 (A) Hitayu (B) Ahitayu
 (C) Sukhayu (D) Dirghayu

ஆயுர்வேதாவின் பொருளில் ஆயுவின் எந்த பரிமாணத்தை குறிப்பிடப்படவில்லை?

- அ) ஹிதய ஆ) அஹிதய
இ) சுகய ஈ) தீர்கய

232. Which dimension of health is not mentioned in the definition of Health, according to World Health Organization ?

- (A) Physical (B) Mental
(C) Spiritual (D) Social

உலக சுகாதார அமைப்பின் கூற்றுப்படி சுகாதாரத்தின் எந்த வரையறை குறிப்பிடப்படவில்லை

- அ) உடல் ஆ) மனம்
இ) ஆன்மீகம் ஈ) சமூகம்

233. Studying the behaviour of abnormal individuals is called :

- (A) Introspection (B) Psycho-analysis
(C) Observation (D) Differential Method

அசாதாரணமான நபர்களின் நடத்தையைப் படிப்பது:

- அ) தற்செயல் ஆ) உளவியல்-பகுப்பாய்வு
இ) கவனிப்பு ஈ) மாறுபட்ட முறை

234. In young children, the deficiency of vitamin D leads to :

- (A) Rickets (B) Osteomalacia
(C) Osteoporosis (D) Keratomalacia

குழந்தைகளில், வைட்டமின் டி குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய்-----

- அ) ரிக்கர்ட்ஸ் ஆ) ஓஸ்டோமலாசியா
இ) ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் ஈ) கெரடாமலாசியா

235. Which structure of the living cell is responsible for biological protein synthesis :

- (A) Golgi Apparatus (B) Mitochondria
(C) Lysosome (D) Ribosome

உயிர் உயிரணுக்களின் எந்தக் கட்டமைப்பு உயிரியல் புரதத் தொகுப்பின் பொறுப்பாகும்:

- அ) கோல்கி இயந்திரம் ஆ) மைட்டோகாண்ட்ரியா
இ) லைசோசைம் ஈ) ரிபோசோம்

236. According to Shiva Samhita, how many rounds of kumbhaka should be practised at a time :

- (A) 20 (B) 40
(C) 60 (D) 80

சிவா சமிதாவின் கருத்துப்படி, ஒரே நேரத்தில் எத்தனை கும்பகா சுற்றுகள் பயிற்சி செய்யலாம்.

- (அ) 20 (ஆ) 40
(இ) 60 (ஈ) 80

237. According to Gheranda Samhita, which of the following is the best method of Dhyana ?

- (A) Pranava (B) Sthula Dhyana
(C) Jyoti Dhyana (D) Sukshma Dhyana

கர்ந்த சம்ஹிதாவின் கருத்துப்படி, தியானாவின் சிறந்த வழி எது?

- (அ) ப்ரணவா (ஆ) ஸ்தூல தியானா
(இ) ஜோதி தியானா (ஈ) சூக்ஷ்ம தியானா

238. Dharana, Dhyana and Samadhi are the Bahiranga of :

- (A) Sampragyata Samadhi (B) Nirbeeja Samadhi
(C) Pratyahara (D) Kriya Yoga

தாரண, தியான மற்றும் சமதி என்பவைகள் -----பகிரங்கா.

- (அ) சம்பிரதாய சமதி (ஆ) நிர்பீஜ சமதி
(இ) ப்ரதியஹரா (ஈ) கிரிய யோகா

239. "Sarvaratnopasthanam" is the result of :

- (A) Aparigraha (B) Pratyahara
(C) Satya (D) Asteya

"சர்வாரத்னோபஸ்தானம்" -----இன் விளைவு

- (அ) அபரிக்ரஹ (ஆ) பிரத்தியாஹாரா
(இ) சத்யா (ஈ) அஸ்தேயா

240. According to Maharshi Patanjali, the cause of sufferings is the association of :

- (A) Drashta and Guna (B) Drashta and Chitta
(C) Drashta and Drishya (D) Jeevatma and Parmatma

மகரிஷி பதஞ்சலி கூற்றுப்படி, துன்பங்களுக்கு காரண சங்கம்-----

- (அ) த்ரஸ்தா மற்றும் குணா (ஆ) த்ரஸ்தா மற்றும் சித்த
(இ) த்ரஸ்தா மற்றும் டிரிஷியா (ஈ) ஜீவாத்மா மற்றும் பரமாத்மா

241. Which of the following is included in "Chaturvyuha" ?

- (A) Vitarka, Vichar, Ananda, Asmita (B) Jnana, Dharma, Aishvarya, Vairagya

(C) Maitri, Karuna, Mudita, Upeksha

(D) Heya, Heyahetu, Haan, Haanopaya

கீழ்க்கண்டவற்றில் எது சதுர்யுகாவைச் சேர்ந்தது?

(அ) விதர்கா, விசார், ஆனந்தா, அஸ்மிதா (ஆ) ஞானா, தர்மா, ஐஸ்வர்யா, வைராக்கிய்யா

(இ) மைத்ரி, கருணா, முடிதா, உபேக்ஷா (ஈ) ஹேயா, ஹியேஹேது, ஹான், ஹானோபயா

242. The Philosophy of Yoga Vashista is called as :

(A) Dvaita

(B) Advaita

(C) Dvaitadvaita

(D) Vishishtadvaita

யோகாவசிஷ்டாவின் தத்துவம் ----- என அழைக்கப்படுகிறது:

(அ) த்வைத

(ஆ) அத்வைத

(இ) துவத்அத்வைதா

(ஈ) விஷிஷ்டத்வைதா

243. According to Prashnopanishad, which of the following combinations is included under Rayi :

(A) Surya, Sthula, Krishna, Dina

(B) Sukshma, Surya, Dina, Shukla

(C) Sukshma, Chandra, Dina, Shukla

(D) Sthula, Chandra, Ratri, Krishna

பிரஷ்னோபனிஷத்தின் கூற்றுப்படி, பின்வரும் கலவைகளில் எது ரெயியின் கீழ் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது?

(அ) சூர்யா, ஸ்துலா, கிருஷ்ணா, தினா (ஆ) சூக்ஷ்மா, சூர்யா, தினா, சக்லா

(இ) சூக்ஷ்மா, சந்திரா, தினா, சக்லா (ஈ) ஸ்துலா, சந்திரா, ராத்ரி, கிருஷ்ணா

244. The nature of Chitta is :

(A) Unconscious

(B) Conscious

(C) Selfenlightened

(D) none of these

சிட்டாவின் தன்மை என்ன?

(அ) மனிதாபிமானமற்ற

(ஆ) உணர்வு

(இ) சுயமரியாதை

(ஈ) மேல் கூறிய எதுவும் இல்லை

245. What is the right meaning of "Yogah Karmasu Kaushalam" ?

A) Clever action

(B) Selfless action

(C) Skilled action

(D) Perfect action

"யோக கர்ம கவுசலம்" என்பதன் சரியான அர்த்தம் என்ன?

அ) துப்புரவு நடவடிக்கை

ஆ) தன்னலமற்ற நடவடிக்கை

இ) திறமையான நடவடிக்கை

ஈ) சரியான நடவடிக்கை

246. In which Upanishad four steps of Omkar are mentioned

A) Prashnopanishad

(B) Mundakopanishad

(C) Mandukyopanishad

(D) Kathopanishad

எந்த உபநிஷதத்தில் ஓம்காரின் நான்கு படிகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன

அ) ப்ரஷ்னோபனிஷத்

(ஆ) முந்தகோபனிஷத்

(இ) மந்துக்கியோபனிஷத்

(ஈ) கதோபனிஷத்

247. Yoga Vasishtha emphasizes on

A) Jnana yoga

(B) Mantra yoga

(C) Raja yoga

(D) Bhakti yoga

யோகா வசிஷ்டா----- வலியுறுத்துகிறார்:

அ) ஞானயோகா

(ஆ) மந்திர யோகா

(இ) ராஜா யோகா

(ஈ) பக்தி யோகா

248. Purusha and Prakriti are the two main concepts of the philosophy of :

(A) Vedanta

(B) Samkhya

(C) Purva mimamsa

(D) Vaisheshika

புருஷ மற்றும் பிரக்ரிதி என்பவைகள்----- தத்துவத்தின் இரண்டு முக்கிய கருத்துகள்:

அ) வேதாந்தா

ஆ) சம்க்யா

இ) பூர்வமிமாம்சா

ஈ) வைஷேஷிகா

249. Which one of the following is not included in 10 principal nadis ?

(A) Alambusha

(B) Kuhu

(C) Koorma

(D) Shankhini

கீழ்க்காண்பவைகளில் எது 10 முக்கிய நாடிகளில் சேர்க்கப்படவில்லை?

அ) அலம்புஷா

ஆ) குஹு

இ) கோர்மா

ஈ) ஷங்கினி

250. According to Yoga Vasishtha, which one of the following is not categorized under Jnanabhoomika ?

(A) Shubheccha

(B) Vicharana

(C) Sadbhavana

(D) Tanumanasa

யோகா வசிஷ்டாவின் கருத்துப்படி எது ஜானகபூமிகாவின் பிரிவில் சேர்க்கப்படவில்லை?

அ) சுப்காச்சா

ஆ) விச்சாரானா

இ) சப்தபவன்

ஈ) தனுமணசா

251. According to Prashnopanishad, which of the following brings the man to different Lokas ?

(A) Prana Vayu

(C) Vyana Vayu

பிரஷ்ணோபனீஷின் கூற்றுப்படி, கீழ்க்கண்டவற்றில் எது மனிதரை வெவ்வேறு லோகாக்களிடம் கொண்டு செல்கிறார்?

அ) பிராண வாயு

இ)வியன வாயு

(B) Udana Vayu

(D) Samana Vayu

ஆ) உதன வாயு

ஈ) சாமன வாயு

252. According to Srimad Bhagvadgeeta, perfection in Yoga does not occurs due to :

(A) Proper diet and behaviour

(B) Proper Karma

(C) Proper sleep and wakefulness

(D) Tactical functions

ஸ்ரீமதி பகதீதாவின் கூற்றுப்படி, யோகத்தில் பரிபூரணம் காரணமாக ஏற்படாது

அ) சரியான உணவு மற்றும் நடத்தை

ஆ) சரியான கர்மா

இ) முறையான தூக்கம் மற்றும் விழிப்புணர்வு

ஈ) தந்திரோபாய செயல்பாடுகள்

253. According to Ishavasyopanishad, which one is the method to attain immortality ?

(1) Vidya

(2) Avidya

(3) Dana

(4) Tapa

இஷாவசியோபனிஷத்தின் கூற்றுப்படி, எது அழியாமையை அடைவதற்கான வழி?

அ) வித்யா

ஆ) அவ்தியா

இ) டானா

ஈ) தப்பா

254. 'Dharanasu Cha Yogyata manasah' is the result of :

(A) Dhyana

(B) Pratyahara

(C) Pranayama

(D) Sanyama

இஷாவசியோபனிஷத்தின் கூற்றுப்படி, இது அழியாமையை அடைவதற்கான ஒரு வழி?

அ) வித்யா

ஆ) அவ்தியா

இ) டானா

ஈ) தப்பா

255. "Drishtanushravikavishayavitrishna" is the characteristic feature of :

(A) Vashikara Vairagya

(B) Para Vairagya

(C) Ritambhara Prajna

(D) Sthitaprajna

"த்ரிஷ்டானுஷ்விகவிஷயவித்ரிஷா" என்பது -----ன் சிறப்பியல்பு அம்சம் ஆகும்

(அ) வசிகர வைராக்க்யா

(ஆ) பாரா வைராக்க்யா

(இ) ரிதம்பரா பிரஞ்னா

(ஈ) ஸ்திதபிரஞ்னா

256. According to Patanjali, "Heyahetu" is the union of :

(A) Drishta and Drishya

(B) Manas and Indriya

(C) Atma and Parmatma

(D) Manas and Buddhi

பதஞ்சலியின் கூற்றுப்படி, "ஹேயதேஷு" -----ன் சேர்க்கை

(அ) த்ரிஷ்டா மற்றும் த்ரிஷியா

(ஆ) மனஸ் மற்றும் இந்திரியா

(இ) ஆத்மா மற்றும் பரமாத்மா

(ஈ) மனசு மற்றும் புத்தி

257. Which one of the following is not included under Parinamatraya ?

(A) Ekagrata Parinama

(B) Nirodha Parinama

(C) Samadhi Parinama

(D) Dharana Parinama

பரினமத்ரையாவில் கீழ்க்கண்ட எது ஒன்று சேர்க்கப்படவில்லை?

(அ) ஏகக்ரதா பர்னாமா

(ஆ) நிரோதா பர்னாமா

(இ) சமதி பர்னாமா

(ஈ) தாராணா பர்னாமா

258. Which of the following is able to give the knowledge of previous life ?

(A) Kurma nadi Sanyama

(B) Surya Sanyama

(C) Sanskar Sanyama

(D) Kayaroop Sanyama

பின்வருவனவற்றில் முந்திய வாழ்க்கையின் அறிவைக் கொடுக்க கூடியது எது?

(அ) கர்ம நாடி சன்யமா

(ஆ) சூர்யா சன்யமா

(இ) சன்ஸ்கர் சன்யமா

(ஈ) கயரோப் சன்யமா

259. "Asmita" means ekatmata of :

(A) Manas and Atma

(B) Drik and Darshanshakti

(C) Sharira and Indriya

(D) Sukha and Dukha

"அஸ்மிதா" என்பதன் பொருள் ஏகமதாவில்-----

(அ) மனசு மற்றும் ஆத்மா

(ஆ) டிரிக் மற்றும் தர்ஷன்சக்தி

(இ) ஷரீரா மற்றும் இந்திரியா

(ஈ) சுகம் மற்றும் துக்கம்

260. According to Yogasutra, what is the method to attain divine power of hearing ?

(A) Sanyama On Shrotra-Akash relationship

(B) Sanyama On Shrotra-Agni relationship

(C) Sanyama On Shrotra-Prithvi relationship

(D) Sanyama On Shrotra-Vayu relationship

யோகசூத்திரரின் கூற்றுப்படி, தெய்வீக சக்தியைக் கேட்கும் முறை என்ன?

(அ) ஷ்ரோத்ரா-ஆகாஷ் உறவில் சன்யமா

(ஆ) ஆன் ஷ்ரோத்ரா-அக்னி உறவில் சன்யமா

(இ) ஆன் ஷ்ரோத்ரா-ப்ரித்வி உறவில் சன்யமா

(ஈ) ஆன் ஷ்ரோத்ரா-வயு உறவில் சன்யமா

261. According to Hatha Pradeepika, during the practice of Nadanusandhana, which type of Nada (sound) appears first :

(A) Sound of Megha (Clouds)

(C) Sound of Ghanta (Bell)

ஹத பிரதிபிகாவின் கருத்தின்படி, நாதனுசந்தனவின் பயிற்சியில், எந்த வகையான நாத (ஒலி) முதலில் தோன்றுகிறது:
(அ) மேக ஒலி (மேகங்கள்)
(இ) கந்தாவின் ஒலி (பெல்)

(B) Sound of Shankha (Conch)

(D) Sound of Bhramara (Humming bee)

(ஆ) சங்கு ஒலி (கஞ்ச்)
(ஈ) பிரமரா ஒலி (ஹம்மிங் தேன்)

262. According to Swatmaram, which one is best among Yama ?

(A) Mitahara

(C) Asteya

ஸ்வத்மரமாவின் படி, யமாவிலேயே சிறந்தது எது?

(அ) மித்தாஹரா

(இ) ஆஸ்டேயா

(B) Satya

(D) Brahmacharya

(ஆ) சத்யா

(ஈ) பிரமச்சார்யா

263. According to Swatmaram in Yogasadhana the manas is closely associated with :

(A) Indriya

(C) Sharira

யோகசதனத்தில் ஸ்வாட்மாவின் கருத்துப்படி, -----ல் மனசு நெருக்கமாக தொடர்பு கொண்டுள்ளது

(அ) இந்திரியா

(இ) ஷரீரா

(C) Prana

(D) Buddhi

(ஆ) பிராணா

(ஈ) புத்தி

264. In which text four types of persons are mentioned as Aarta, Jijnasu, Artharthi and Jnani ?

(A) Ramayana

(C) Kathopanishad

ஆர்தா, ஜிஜ்னசு, ஆர்த்தார்த்தி மற்றும் ஞானி என நான்கு வகையான நபர்கள் எந்த உரையில் குறிப்பிடுகின்றனர்?

(அ) ராமாயணம்

(இ) கதோபனிஷத்

(B) Brahmasutra

(D) Bhagavad Gita

(ஆ) பிரம்மசூத்திரா

(ஈ) பகவத் கீதை

265. According to Gheranda Samhita, the types of Danta Dhauti are :

(A) Three

(C) Five

கர்ந்த சம்ஹிதாவின் கூற்றுப்படி, தண்டா தவதி----- வகைகள்

(அ) மூன்று

(இ) ஐந்து

(B) Four

(D) Six

(ஆ) நான்கு

(ஈ) ஆறு

266. Which cereal contains maximum fibre content ?

(A) Rice

(C) Bajara

எந்த தானியத்தில் அதிகபட்ச நார் உள்ளடக்கம் கொண்டது?

(அ) அரிசி

(இ) பஜாரா

(B) Wheat

(D) Ragi

(ஆ) கோதுமை

(ஈ) ராகி

267. Tricuspid Valve is found between :

(A) Left auricle and left ventricle

(C) Right auricle and Pulmonary artery

ட்ரைகஸ்பிட் வால்வ் -----இடையே காணப்படுகிறது:

(அ) இடது ஆரிக்லிள் மற்றும் இடது வென்ட்ரிக்லிள்

(இ) வலது ஆரிக்லிள் மற்றும் நுரையீரல் தமனி

(B) Right auricle and right ventricle

(D) Left auricle and Pulmonary artery

(ஆ) வலது ஆரிக்லிள் மற்றும் வலது வென்ட்ரிக்லிள்

(ஈ) இடது ஆரிக்லிள் மற்றும் நுரையீரல் தமனி

268. Progesterone hormone is secreted by which gland ?

(A) By Ovary

(C) By Kidneys

புரோஜெஸ்டீரோன் ஹார்மோன் எந்த சுரப்பியின் மூலம் சுரக்கிறது?

(அ) கருப்பை மூலம்

(இ) சிறுநீரகம் மூலம்

(B) By Adrenal gland

(D) By Parathyroid gland

(ஆ) அட்ரீனல் சுரப்பி மூலம்

(ஈ) பராயி சுரப்பி மூலம்

269. T₃ Hormone is secreted by which endocrine gland ?

(A) Pituitary

(C) Thyroid

எந்த எண்டோகிரைன் சுரப்பி T₃ ஐ ஹார்மோனை சுரக்கும்?

(அ) பிட்யூட்டரி

(இ) தைராய்டு

(B) Pineal

(D) Thymus

(ஆ) பினியல்

(ஈ) தைமஸ்

270. Which of the following is the example of connective tissue ?

(A) Cardiac muscle

(C) Blood

இணைப்பு திசுவின் உதாரணம் எது?

(அ) இதய தசை

(இ) இரத்தம்

(B) Smooth muscle

(D) Spleen

(ஆ) மென்மையான தசை

(ஈ) மண்ணீரல்

271. Circadian Clock is located in which part of brain ?
 (A) Cerebrum (B) Cerebellum
 (C) Hypothalamus (D) Medulla Oblongata
 சர்க்காடியன் கடிகாரம் மூளையின் எந்த பகுதியில் உள்ளது?
 (அ) பெருமூளை (ஆ) சிறுகுடல்
 (இ) ஹைப்போத்தாலமஸ் (ஈ) மெடுல்லா அப்ளாங்கேட்டா
272. Prajnaparadha does not include :
 (A) Dhee Bhransha (B) Dhriti Bhransha
 (C) Manovritti Bhransha (D) Smriti Bhransha
 பிரஜ்நாபராதாவில்----- அடங்கவில்லை
 (அ) தீ பரான்ஷா (ஆ) த்ரிதி பரான்ஷா
 (இ) மனோரிட்டி பரான்ஷா (ஈ) ஸ்மிரி பரசுஷா
273. Metabolic Syndrome does not include :
 (A) Hypertension (B) Abdominal Obesity
 (C) Dyslipidemia (D) Hyperthyroidism
 வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறியில்----- அடங்கவில்லை
 (அ) உயர் இரத்த அழுத்தம் (ஆ) அடிவயிற்று உடல்பருமன்
 (இ) டிஸ்லிபிடீமியா (ஈ) ஹைப்பர் தைராய்டிசம்
274. Stress causes hyperactivity of involuntary organs through :
 (A) Group of spinal nerves (B) Group of cranial nerves
 (C) Sympathetic nerves (D) Parasympathetic nerves
 அன்னிச்சை உறுப்புகளில் அதிகபடியான மன அழுத்தம் உருவாக-----காரணமாக உள்ளது
 (அ) முதுகுதண்டு நரம்பு குழல் (ஆ) குருதி நரம்புகளின் குழு
 (இ) சிம்பத்தடிக்க நரம்புகள் (ஈ) பராசிம்பத்தடிக்க நரம்புகள்
275. For a small yoga class best sitting arrangement of the students may be :
 (A) Straight row (B) Circular form
 (C) Semi circle form (D) Double circle form
 ஒரு சிறிய யோகா வகுப்பு மாணவர்களின் சிறந்த இருக்கை ஏற்பாடு-----
 (அ) நேராக வரிசை (ஆ) வட்ட வடிவ
 (இ) அரை வட்டம் வடிவம் (ஈ) இரட்டை வட்டம் வடிவம்
276. Learning of a specific yoga practice by a student depends upon :
 (A) Concentration of the instructor (B) Power of the instructor
 (C) Clear instruction of the instructor (D) Self Confidence of the instructor
 ஒரு மாணவரால் ஒரு குறிப்பிட்ட யோகா நடைமுறையை கற்பது-----ன் அடிப்படையானது
 (அ) பயிற்றுவிப்பாளரின் கவனம் (ஆ) பயிற்றுவிப்பாளரின் திறன்
 (இ) பயிற்றுவிப்பாளரின் தெளிவான வழிமுறை (ஈ) பயிற்றுவிப்பாளரின் சுயநினைவு
277. Preksha Meditation is a system of meditation where we practice :
 (A) Perception of thoughts (B) Perception of concentration
 (C) Perception of objects (D) All the above
 "ப்ரீக்ஷா தியானம்" -----பயிற்சி செய்யும் தியான முறை
 (அ) எண்ணங்களின் கருத்து (ஆ) கவனத்தின் கருத்து
 (இ) நோக்கத்தின் கருத்து (ஈ) எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக
278. Transcendental Meditation was propagated by :
 (A) Swami Ram Dev (B) Maharshi Dayanand
 (C) Swami Shivananda (D) Maharshi Mahesh Yogi
 ஆழ்ந்த தியான பிரச்சாரம் யாரால் செய்யப்பட்டது:
 (அ) சுவாமி ராம் தேவ் (ஆ) மகரிஷி தயானந்த்
 (இ) சுவாமி சிவானந்தா (ஈ) மகரிஷி மகேஷ் யோகி
279. The purpose of teaching is mainly to induce :
 (A) Change in the environment (B) Change in the subject
 (C) Change in the student (D) Change in the teacher
 கற்பிப்பதற்கான நோக்கம் முக்கியமாக-----ஐ தூண்டுகிறது
 (அ) சூழலில் மாற்றம் (ஆ) பொருள் மாற்றம்
 (இ) மாணவரின் மாற்றம் (ஈ) ஆசிரியரின் மாற்றம்
280. Most authentic methodology of imparting value education may be :
 (A) Traditional Gurukul teaching (B) Class room teaching
 (C) Practice based yoga teaching (D) Theory based yoga teaching
 மதிப்பீட்டுக் கல்வியை வழங்குவதற்கான மிகவும் பழமையான -----முறை எது
 (அ) பாரம்பரிய குருகுல கற்பித்தல் (ஆ) வகுப்பு அறை கற்பித்தல்

இ) யோகா போதனை அடிப்படையாகக் கொண்டிருத்தல் ஈ) கோட்பாடு அடிப்படையிலான யோக போதனை

281. Hot flashes, Disturbed sleep and Emotional changes are the characteristic features of :

- (A) Pre-menstrual Syndrome (B) Menopausal Syndrome
(C) Metabolic Syndrome (D) Nephrotic Syndrome

ஹாட் ப்ளாஷ், தொந்தரவான தூக்கம் மற்றும் உணர்ச்சி மாற்றங்கள் ஆகியவை ----- அறிகுறிகள் ஆகும்.

- (அ) முன் மாதவிடாய் நோய்க்குறி (ஆ) மாதவிடாய் தொற்று நோய்க்குறி
(இ) வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி (ஈ) நெப்ரோடிக் நோய்க்குறி

282. Which of the following is not a type of Pranayama ?

- (A) Bahyavritti (B) Stambhavritti
(C) Manovritti (D) Abhyantaravritti

பின்வருவனவற்றில் எது பிராணயாமா அல்ல?

- (அ) பயவிருத்தி (ஆ) ஸ்தம்பவிருத்தி
(இ) மனோவிருத்தி (ஈ) அபயந்த்ரவிருத்தி

283. Which is the 6th limb of yoga, as described by Maharshi Patanjali ?

- (A) Yama (B) Niyama
(C) Dharana (D) Dhyana

மஹர்ஷிபதஞ்சலியில் விவரிக்கப்பட்ட யோகாவின் 6 வது பாகம் எது?

- (அ) யாமா (ஆ) நியமா
(இ) தாரணா (ஈ) தியானா

284. Practice of withdrawing senses from contact with external objects is called as :

- (A) Yama (B) Niyama
(C) Pranayama (D) Pratyahara

வெளிப்புற பொருட்களுடன் தொடர்பில் இருந்துகொண்டு உணர்வுகளை திரும்ப பெறுவதற்கான பயிற்சி..... என அழைக்கப்படுகிறது:

- (அ) யமா (ஆ) நியாமா
(இ) பிராணயாமா (ஈ) பிரத்யாஹாரா

285. Aparigraha is included under :

- (A) Niyama (B) Yama
(C) Antaranga Yoga (D) Samadhi

அபரிக்கரகன் கீழ் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது:

- (அ) நியாமா (ஆ) யாமா
(இ) அந்தரங்க யோகா (ஈ) சமதி

286. The coverings over light of knowledge get removed by

- (A) Pranayama (B) Pratyahara
(C) Yama (D) Asana

-----ஆல்அறிவின் ஒளியைப் பற்றிய மறைப்புகள் அகற்றப்படுகின்றன:

- (அ) பிராணயாமா (ஆ) பிரதிய்யாஹாரா
(இ) யாமா (ஈ) ஆசனா

287. The theme of International Conference organised on 21st and 22nd June, 2016 was

- (A) Yoga for Health (B) Yoga for Body and Beyond
(C) Yoga for Holistic Health (D) Yoga for Harmony and Peace

21மற்றும்22, ஜூன் 2016 அன்று ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட சர்வதேச மாநாட்டின் உள்ளாக்கம் என்ன?:

- (அ) ஆரோக்கியத்திற்கான யோகா (ஆ) உடலிற்கும் அப்பாற்பட்ட யோகா
(இ) புனிதாரோகியத்திற்கான யோகா (ஈ) விழாக்களுக்கும் சமாதானத்திற்கும் யோகா

288. During 1st International Day of Yoga, how many participants and Nationalities participated, in a single yoga lesson :

- (A) 35,985 Participants and 84 Nationalities (B) 35,895 Participants and 82 Nationalities
(C) 35,585 Participants and 86 Nationalities (D) 35,985 Participants and 85 Nationalities

யோகா 1 வது சர்வதேச யோகாதினத்தன்று ஒருயோகா பாடத்தில் எத்தனை பங்கேற்பாளர்கள் மற்றும் தேசியவாதிகள் பங்கேற்றனர்?

- (அ) 35,985 பங்கேற்பாளர்கள் மற்றும் 84 தேசியவாதிகள் (ஆ) 35,895 பங்கேற்பாளர்கள் மற்றும் 82 தேசியவாதிகள்
(இ) 35,585 பங்கேற்பாளர்கள் மற்றும் 86 தேசியவாதிகள் (ஈ) 35,985 பங்கேற்பாளர்கள் மற்றும் 85 தேசியங்கள்

289. 193 member UNGA approved the proposal to establish 21st June as "International Day of Yoga" on :

- (A) September 27, 2014 (B) September 11, 2014
(C) December 27, 2014 (D) December 11, 2014

ஜூன் 21ம் தேதி "யோகாவின் சர்வதேச தின"மாக்குவதற்கான முன்மொழிவிற்கு 193 UNGA குழு ஒப்புதல் அளித்தது என்று:

- (அ) செப்டம்பர் 27, 2014 (ஆ) செப்டம்பர் 11, 2014
(இ) டிசம்பர் 27, 2014 (ஈ) டிசம்பர் 11, 2014

290. How many Divyangs performed Yoga protocol during 2nd International Day of Yoga ?

- (A) 100 (B) 160
(C) 150 (D) 200

யோகா 2 வது சர்வதேச தினத்தில் யோகா நெறிமுறைகளை எத்தனை திவ்யாங்கங்கள் செய்தன?

- (அ) 100 (ஆ) 160
(இ) 150 (ஈ) 200

299. Yoga does not embody unity of :

- (A) Mind and body (B) Thoughts and actions
(C) Man and nature (D) Thoughts and dreams

யோகா ஒற்றுமையைக் கொண்டிருக்காது:

அ) மனம் மற்றும் உடல்

ஆ) எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்கள்

ஆ) எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்கள்

ஈ) எண்ணங்கள் மற்றும் கனவுகள்

300. The body system responsible for structural support and movement is the _____.

a) Cardiovascular system

b) Muscular system

b) Endocrine system

d) Skeletal system

கட்டமைப்பு ஆதரவு மற்றும் இயக்கம் பொறுப்பான உடல் அமைப்பு _____.

அ) இதய அமைப்பு

ஆ) நாளமில்லா அமைப்பு

ஆ) தசை மண்டலம்

ஈ) எலும்பு அமைப்பு

301. Adenosine triphosphate (ATP) is an important molecule because it _____.

a) is the result of catabolism

c) stores energy for use by body cells

b) release energy in uncontrolled bursts

d) All of the above

ஏடெனோசைன் டிரிபாஸ்பேட் (ATP) என்பது ஒரு முக்கிய மூலக்கூறு ஆகும், ஏனெனில் இது _____.

அ) பூச்சிக்கொல்லியின் விளைவாக

ஆ) கட்டுப்பாடற்ற வெடிகுண்டுகளில் ஆற்றல் வெளியீடு

ஆ) உடல் செல்கள் பயன்படுத்தும் ஆற்றலை சேமித்து வைத்தல்

ஈ) மேலே உள்ள அனைத்துமே

302. The system responsible for transporting blood around the body is :

a) Urinary system

c) Lymphatic system

b) Circulatory system

d) Digestive system

உடல் முழுவதும் இரத்தத்தைச் சுமக்கும் பொறுப்பு:

அ) சிறுநீரக அமைப்பு

ஆ) சுற்றோட்ட அமைப்பு

ஆ) நிணநீர் அமைப்பு

ஈ) செரிமான அமைப்பு

303. Arteries carry

a) Urine

c) Oxygenated blood

b) Lymph fluid

d) Deoxygenated blood

தமனி எதை எடுத்து செல்கிறது

அ) ஊசி

ஆ) நிணநீர் திரவம்

ஆ) ஆக்ஸிஜனேற்ற இரத்த

ஈ) தசை ஒடுக்கப்பட்ட இரத்தம்

304. Veins carry

a) Urine

c) Oxygenated blood

b) Lymph fluid

d) Deoxygenated blood

நரம்புகள் எடுத்து:

அ) ஊசி

ஆ) நிணநீர் திரவம்

ஆ) ஆக்ஸிஜனேற்ற இரத்த

ஈ) தசை ஒடுக்கப்பட்ட இரத்தம்

305. The heart is made up of which type of muscle :

a) Skeletal muscle

c) Cardiac muscle

b) Smooth muscle

d) None of the above

இதயம் எந்த வகை தசையை உருவாக்குகிறது:

அ) எலும்பு தசை

ஆ) மென்மையான தசை

ஆ) கார்டியாக் தசை

ஈ) மேலே குறிப்பிடப்பட்டவை அல்ல

306. Digestive enzymes are responsible for :

a) Slowing the consumption of food

c) Slowing the breakdown of food

b) Speeding up the consumption of food

d) Speeding up the breakdown of food

செரிமான நொதிகள் பொறுப்பேற்கின்றன:

அ) உணவு நுகர்வு மெதுவாக

ஆ) உணவு நுகர்வு வேகமாக

ஆ) உணவு முறிவுகளைத் தாமதப்படுத்துதல்

ஈ) உணவு முறிவின் வேகத்தை அதிகரிக்கிறது

307. kidneys are a part of :

a) Circulatory

c) Respiratory

b) Digestive

d) Excretory

சிறுநீரகங்கள் ஒரு பகுதியாகும்:

அ) சுற்றோட்டத்தொகை

ஆ) செரிமானம்

ஆ) சுவாசம்

ஈ) கழிவுப்பொருள்

308. The system that enables movement, supports the body and protects internal organs is :

a) Respiratory system

c) Skeletal system

b) Reproductive system

d) Circulatory system

இயக்கம் செயல்படுத்தும் அமைப்பு, உடல் ஆதரிக்கிறது மற்றும் உள் உறுப்புகளை பாதுகாக்கிறது:

அ) சுவாச அமைப்பு

ஆ) இனப்பெருக்க அமைப்பு

ஆ) எலும்பு அமைப்பு

ஈ) சுற்றோட்ட அமைப்பு

309. The structural area where two bones meet is known as a :

a) Junction

c) Endocrine gland

b) Joint

d) Lymph node

இரண்டு எலும்புகள் சந்திக்கும் கட்டமைப்பு மண்டலம்:

அ) சந்திப்பு

ஆ) கூட்டு

ஆ) நாளமில்லா சுரப்பி

ஈ) லிம்ப் நோட்

310. The basic unit of a living organism is

a) Tissue

c) Organ

b) Cell

d) Organelle

ஒரு உயிரினத்தின் அடிப்படை அலகு:

அ) திசு

ஆ) செல்

ஆ) உறுப்பு

ஈ) உள்ளூறுப்பு

311. Red blood cells are also known as:

a) Osteoblasts

c) Cytoplasm

b) Epithelium

d) Erythrocytes

சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன:

அ) எலும்பாக்கிகள்

ஆ) தோலிழமத்தின்

ஆ) குழியமுதலுரு

ஈ) எரித்ரோசைட்டெஸில்

312. Chromosomes contain
 a) RNA
 c) DNA
 குரோமோசோம்ஐ கொண்டிருக்கின்றன
 அ) ஆர்.என்.ஏ
 இ) டிஎன்ஏ
313. DNA is stored in the cell nucleus as :
 a) Ribosomes
 c) Chlorophyll
 டிஎன்ஏ செல் அணுக்கருவில் சேமிக்கப்படுகிறது:
 அ) குரோமோசோம்கள்
 இ) பச்சையம்
314. The thoracic cavity contains which organs :
 a) Brain
 c) Kidneys
 தொராசிக் கேவிட்டியில் எந்தெந்த உறுப்புகள் உள்ளன?
 அ) மூளை
 இ) சிறுநீரகங்கள்
315. The process responsible for maintaining a balanced state within the body is known as :
 a) Enuresis
 c) Homeostasis
 உடலின் சம நிலையை பராமரிப்பதை-----என்று அழைக்கிறோம்?
 அ) சிறுநீர்தானாகக்கழிதல்
 இ) உடல் சீரான
316. The longest and heaviest bone of the body?
 a) Femur
 c) Tibia
 உடலின் நீண்ட மற்றும் மிகப்பெரிய எலும்பு?
 அ) தொடை
 இ) கால் முன்னெலும்பு
317. Finger bones are also known as.....?
 a) Hamate bone
 c) Phalanges
 விரல் எலும்புகள் எனவும் அறியப்படுகிறது
 அ) கொக்கி எலும்பின் எலும்பு
 இ) பாலன்ஜஸ்
318. The record of electrical activity of muscle is known as?
 a) Electro-Cardiogram (ECG)
 c) Both A and B
 தசைகளின் மின் நடவடிக்கைகளின் சாதனை
 அ) மின்வரைபடம் (ஈசிஜி)
 இ) A மற்றும் B
319. Yoga does not embody unity of :
 a) Mind and body
 c) Man and nature
 யோகா எதில் ஒற்றுமையைக் கொண்டிருக்காது:
 அ) மனம் மற்றும் உடல்
 இ) மனிதன் மற்றும் இயல்பு
320. The smallest independently functioning unit of an organism is a(n) _____.
 a) Cell
 c) Organ
 ஒரு உயிரினத்தின் சுயாதீனமாக செயல்படும் மிகச்சிறிய அலகு ஏது _____.
 அ) செல்
 இ) உறுப்பு
- b) mRNA
 d) TNA
 ஆ) mRNA ஆனது
 ஈ) ரி.என்.ஏ
- b) Chromosomes
 d) Lysosomes
 ஆ)றையோசோம்கள்
 ஈ) லைசோசோம்கள்
- b) Heart and lungs
 d) Pelvis
 ஆ) இதயம் மற்றும் நுரையீரல்
 ஈ) இடுப்பு
- b) Cytosis
 d) Mitosis
 ஆ) சயடோசிஸ்
 ஈ) மைடோசிஸ்
- b) Fibula
 d) Ilium
 ஆ) fibula
 ஈ) புடைதாங்கி
- b) Girdles
 d) Metacarpal
 ஆ) கச்சை
 ஈ) அங்கை
- b) Electro-Myogram (EMG)
 d) Neither A nor B
 ஆ) எலக்ட்ரோ-மயொகிராம் (EM)
 ஈ) எந்த A அல்லது B இரண்டும்
- b) Thoughts and actions
 d) Thoughts and dreams
 ஆ) எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்கள்
 ஈ) எண்ணங்கள் மற்றும் கனவுகள்
- b) molecule
 d) tissue
 ஆ) மூலக்கூறு
 ஈ) திசு

