

D

(20321)

B.Com. - II Year

Date-Stamp to be placed here

4707(C)

B.Com. Annual Examination, 2021
(Compulsory Course for U.G. Courses (Qualifying Course))
(For Regular Students Only)

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

(खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा)

(Code : C-002)

Question Booklet Series

Q

Question Booklet
Number

To be filled in by the candidate / निम्न पूर्तियाँ परीक्षार्थी स्वयं भरें)

Roll No. (in figures)

अनुक्रमांक (अंकों में)

Roll No. (in words)

अनुक्रमांक (शब्दों में)

Enrolment No. (in figures)

Name of College

कॉलेज का नाम

[Maximum Marks : 100
(For Fresh Students)

[Maximum Marks : 50
(For Old Students)

[Time : 2 Hours

[समय : 2 घण्टे

Signature of Invigilator
कक्ष निरीक्षक के हस्ताक्षर

Instructions to the Examinee :

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer all 100 questions in the OMR Answer-Sheet provided and **not in the question booklet**. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को सभी 100 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देखें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गये हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गये हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।

(Remaining Instructions on last page)

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. What is a fracture in which only fracture of the skin does not break?
 - (A) Ordinary Fracture
 - (B) Comminuted fracture
 - (C) Greenstick fracture
 - (D) None of these
2. When did the "Fit India Movement" begin?
 - (A) 29 August 2020
 - (B) 29 August 2019
 - (C) 21 June 2020
 - (D) None of these
3. The structure formed by interconnecting of tissues is called:
 - (A) Leg
 - (B) Hand
 - (C) System
 - (D) Organ
4. The external structure of the human body is mainly formed?
 - (A) Skeletal system
 - (B) Respiratory system
 - (C) Digestive system
 - (D) Muscular system
5. What use in sports Rehabilitation?
 - (A) Water therapy
 - (B) Cold therapy
 - (C) Electrical therapy
 - (D) Corrective exercise
1. उस फ्रेक्चर को क्या कहते हैं जिसमें केवल हड्डी टूटती है त्वचा नहीं फटती?
 - (A) साधारण फ्रेक्चर
 - (B) कामीनूटेड फ्रेक्चर
 - (C) ग्रीनस्टिक फ्रेक्चर
 - (D) इनमें से कोई नहीं
2. 'फिट इंडिया मूवमेंट' की शुरुआत कब हुई थी।
 - (A) 29 अगस्त 2020
 - (B) 29 अगस्त 2019
 - (C) 21 जून 2020
 - (D) इनमें से कोई नहीं
3. ऊतकों के परस्पर सम्बद्ध होने से बनने वाली संरचना को कहा जाता है-
 - (A) पैर
 - (B) हाथ
 - (C) तन्त्र
 - (D) अंग
4. मानव शरीर का बाह्य ढाँचा मुख्यतः निर्मित होता है?
 - (A) अस्थिपिंजर तन्त्र से
 - (B) श्वसन तन्त्र से
 - (C) पाचन तन्त्र से
 - (D) मांसपेशी तन्त्र से
5. खेलों में पुनर्वास में क्या उपयोग करते हैं?
 - (A) जल चिकित्सा
 - (B) शीत चिकित्सा
 - (C) विद्युत चिकित्सा
 - (D) सुधारात्मक व्यायाम

6. Anatomy is Related?
 (A) From our muscles
 (B) From our body structure
 (C) From our joints
 (D) All of these
7. The function of the digestive system is?
 (A) Elimination and Expulsion
 (B) Digestion and absorption
 (C) Absorption and Elimination
 (D) Circulation and Excretion
8. The Jelly like substance present inside the cell is known as:
 (A) Cytoplasm
 (B) Ectoplasm
 (C) Nucleoplasms
 (D) None of the above
9. Name the outer most boundary of the cell?
 (A) Plasma membrane
 (B) Cytoplasm
 (C) Nuclear membrane
 (D) None of the above
10. A nonliving structure of cell is:
 (A) Plasma membrane
 (B) Cytoplasm
 (C) Nucleus
 (D) Cell wall
6. शारीरिक रचना सम्बंधित है?
 (A) हमारी मांसपेशियों से
 (B) हमारे शरीर के ढाँचे से
 (C) हमारे जोड़ों से
 (D) उपर्युक्त सभी
7. पाचन तंत्र का कार्य है?
 (A) उन्मूलन और निष्कासन
 (B) पाचन और अवशोषण
 (C) अवशोषण और उन्मूलन
 (D) परिसंचरण और उत्सर्जन
8. सेल के अंदर मौजूद पदार्थ जैसी जेली को निम्न के रूप में जाना जाता है?
 (A) साइटोप्लाज्म
 (B) एक्टोप्लाज्म
 (C) न्यूक्लियोप्लाज्म
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
9. कोशिका की सबसे बाहरी सीमा का नाम बताइए?
 (A) प्लाज्मा झिल्ली
 (B) साइटोप्लाज्म
 (C) नाभिकीय झिल्ली
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
10. सेल की एक गैर-संरचना है?
 (A) प्लाज्मा झिल्ली
 (B) कोशिका द्रव्य
 (C) नाभिका
 (D) सेल वाल

11. Who discovered cell in 1665?
 (A) Robert Hook
 (B) Robert Crook
 (C) David Thomson
 (D) Marie Francois
12. Which is not a part of the circulatory system?
 (A) Lung
 (B) Heart
 (C) Blood
 (D) Liver
13. Finger bones are also known as?
 (A) Hamate bone
 (B) Girdles
 (C) Phalanges
 (D) Metacarpal
14. How many types of joints are present in our body?
 (A) 2
 (B) 3
 (C) 4
 (D) 5
15. What connects muscle to bones?
 (A) Cartilage
 (B) ligaments
 (C) Joints
 (D) Tendon
11. 1665 में सेल की खोज किसने की थी?
 (A) रॉबर्ट हुक
 (B) राबर्ट क्रुक
 (C) डेविड थॉमसन
 (D) मैरी फ्रेंकोइस
12. जो संचार प्रणाली का हिस्सा नहीं है?
 (A) फेफड़े
 (B) दिल
 (C) रक्त
 (D) यकृत
13. उंगली की हड्डियों को भी कहा जाता है?
 (A) हामते हड्डी
 (B) गर्डल्स
 (C) फलांग्स
 (D) मेटाकार्पल
14. हमारे शरीर में कितने प्रकार के जोड़ मौजूद हैं?
 (A) 2
 (B) 3
 (C) 4
 (D) 5
15. मांसपेशियों को हड्डियों से क्या जोड़ता है?
 (A) उपस्थि
 (B) स्नायुबंधन
 (C) जोड़
 (D) टेनडन

16. Name the smallest muscle?
 (A) Gutters Maximus
 (B) Antagonisits
 (C) Stapedius
 (D) None of the above
17. Which system exercise is more useful in diseases like increase in appetite and constipation?
 (A) Respiratory system
 (B) Circulatory system
 (C) Skeletal system
 (D) Digestive system
18. What is the study of the functions and activities performed by the body structures?
 (A) Cytology
 (B) Physiology
 (C) Anatomy
 (D) Histology
19. Name three parts of the digestive system?
 (A) Larg Intestine, esophagus, lungs
 (B) Stomach, skin, mouth
 (C) Rectum, heart, stomach
 (D) Mouth, small Intestine, esophagus
20. Mineral impurities in blood are removed by?
 (A) Lungs
 (B) Kidney
 (C) Spleen
 (D) Liver
16. सबसे छोटी मांसपेशी का नाम बताइए।
 (A) गटर मैक्सिमस
 (B) एंटागोनिसिटस
 (C) स्टेपेडियस
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
17. भूख में वृद्धि एवं कब्ज जैसी बीमारी में किस तंत्र का व्यायाम अधिक उपयोगी है?
 (A) श्वसन तंत्र
 (B) परिसंचरण तंत्र
 (C) अस्थिपिंजर तंत्र
 (D) पाचन तंत्र
18. शरीर संरचनाओं द्वारा किए कार्यों और गतिविधियों का अध्ययन क्या है?
 (A) कोशिका विज्ञान
 (B) शरीर क्रिया विज्ञान
 (C) एनाटॉमी
 (D) उत्तक विज्ञान
19. पाचन तंत्र के तीन भागों के नाम बताइए?
 (A) बड़ी आंत, घेघा, फेफड़े
 (B) पेट, त्वचा, मुँह
 (C) मलाशय, हृदय, पेट
 (D) मुँह, छोटी आंत, घेघा
20. रक्त में खनिज अशुद्धियों को दूर किया जाता है?
 (A) फेफड़ों
 (B) गुर्दा
 (C) तिल्ली
 (D) जिगर

21. What is the voice box also known as?
 (A) Diaphragm
 (B) Esophagus
 (C) Larynx
 (D) Pharynx
22. How many bones does an adult human have?
 (A) 350
 (B) 206
 (C) 185
 (D) 297
23. What Percentage of the human body is water?
 (A) 50%
 (B) 66%
 (C) 75%
 (D) 80%
24. What does the respiratory system do?
 (A) Take oxygen in and exchanges it for carbon dioxide.
 (B) Pumps blood throughout the body.
 (C) Gives the body Nutrients
 (D) Makes babies
25. The smallest bones in the human body are found in the?
 (A) Feet
 (B) Ears
 (C) Fingers
 (D) Knees
21. वॉयस बॉक्स को किस नाम से जाना जाता है?
 (A) डायाफ्राम
 (B) घेघा
 (C) गला
 (D) उदर में भोजन
22. एक वयस्क मानव के पास कितनी हड्डियाँ होती हैं?
 (A) 350
 (B) 206
 (C) 185
 (D) 297
23. मानव शरीर का कितना प्रतिशत पानी है?
 (A) 50%
 (B) 66%
 (C) 75%
 (D) 80%
24. श्वसन तंत्र क्या करता है?
 (A) ऑक्सीजन लेता है और कार्बनडाइऑक्साइड के लिए इसका आदान-प्रदान करता है।
 (B) पूरे शरीर में रक्त पंप करता है।
 (C) शरीर को पोषक तत्व देता है।
 (D) बच्चे बनाता है।
25. मानव शरीर में सबसे छोटी हड्डियाँ पाई जाती हैं?
 (A) पैर का पंजा
 (B) कान
 (C) फिंगर्स
 (D) घुटनों

26. Where does most of the digestive Process take place?
 (A) Small intestine
 (B) Large intestine
 (C) Stomach
 (D) All of the above
27. Which of these best maintains intestinal health?
 (A) Starches
 (B) Vitamins
 (C) Fiber
 (D) Fat
28. Nervous system consists of?
 (A) Brain
 (B) Spinal Cord
 (C) Nerves
 (D) All the above
29. The longest bone of the body is:
 (A) Femur
 (B) Humerus
 (C) Ulna
 (D) Radius
30. Name the system that controls every activity that you do?
 (A) Nervous system
 (B) Exocrine system
 (C) Endocrine system
 (D) Respiratory system
26. पाचन की अधिकांश प्रक्रिया कहाँ होती है?
 (A) छोटी आंत
 (B) बड़ी आंत
 (C) पेट
 (D) उपरोक्त सभी
27. इनमें से कौन सा आंतों को स्वास्थ्य के बनाए रखता है?
 (A) स्टार्च
 (B) विटामिन
 (C) फाइबर
 (D) फैट
28. तंत्रिका तंत्र में निम्न शामिल हैं?
 (A) ब्रेन
 (B) स्पाइनल कॉर्ड
 (C) नर्वस
 (D) उपरोक्त सभी
29. शरीर की सबसे लम्बी हड्डी है :
 (A) फीमर
 (B) ह्यूमरस
 (C) अल्ना
 (D) रेडियस
30. उस प्रणाली का नाम बताइए जो आपके द्वारा की जाने वाली प्रत्येक गतिविधि को नियंत्रित करती है?
 (A) नर्वस सिस्टम
 (B) एक्सोक्राइन सिस्टम
 (C) एंडोक्राइन सिस्टम
 (D) रेस्पिरेटरी सिस्टम

31. Effect of exercise on heart:
 (A) Increase the heart rate
 (B) To increase in stroke volume
 (C) Both (A) and (B)
 (D) None of these
32. Identify the following short term responses of the respiratory system to exercise?
 (A) Decrease in breathing rate
 (B) Increase in respiratory volume
 (C) Decrease in tidal volume
 (D) CO₂ production increases
33. On the basis of their structure and functions, muscles are divided as:
 (A) Voluntary muscles
 (B) Involuntary muscles
 (C) Cardiac muscles
 (D) All of the above
34. Sociology is a:
 (A) Social science
 (B) Natural science
 (C) Behavioural science
 (D) None of these
35. Who is credited as founder of sociology?
 (A) Herbert Spencer
 (B) Augustus Comte
 (C) Max Weber
 (D) None of these
31. व्यायाम का हृदय पर प्रभाव-
 (A) हृदय दर में वृद्धि
 (B) स्ट्रोक वाल्यूम में वृद्धि
 (C) (A) और (B) दोनों
 (D) इनमें से कोई नहीं
32. व्यायाम करने के लिए श्वसन प्रणाली के निम्नलिखित अल्पविधि प्रतिक्रियाओं को पहचानें?
 (A) सांस लेने की दर में कमी
 (B) श्वसन की मात्रा में वृद्धि
 (C) ज्वारीय मात्रा में कमी
 (D) CO₂ उत्पादन बढ़ता है
33. संरचना एवं कार्यों के आधार पर मांसपेशियों को बाँटा गया है?
 (A) ऐच्छिक मांसपेशियाँ
 (B) अनैच्छिक मांसपेशियाँ
 (C) हृदय वाली मांसपेशियाँ
 (D) उपर्युक्त सभी
34. समाजशास्त्र एक :
 (A) सामाजिक विज्ञान
 (B) प्राकृतिक विज्ञान
 (C) व्यवहार विज्ञान
 (D) इनमें से कोई नहीं
35. समाजशास्त्र के संस्थापक के रूप में किसे श्रेय दिया जाता है?
 (A) हर्बर्ट स्पेंसर
 (B) ऑगस्टस कॉम्टे
 (C) मैक्स वेबर
 (D) इनमें से कोई नहीं

36. The social aspect of physical education and sports programs, whose interest is:
- (A) Development of social qualities
(B) Sociality
(C) Both (A) and (B)
(D) None of these
37. Competition and co-operation are not fundamental to social life. This statement is:
- (A) True
(B) False
(C) Not known
(D) None of these
38. What is competition and co-operation called in sociological language?
- (A) Social processes
(B) Socialization
(C) Both (A) and (B)
(D) None of these
39. How the game is the action of?
- (A) Self-motivated
(B) Natural
(C) Enjoyable
(D) All of these
40. Colleges act as social institutions?
- (A) Yes
(B) No
(C) Doubtful
(D) None of these
36. शारीरिक शिक्षा तथा खेलकूद के कार्यक्रमों का सामाजिक पक्ष किसका घटक है?
- (A) सामाजिक गुणों का विकास
(B) सामाजिकता
(C) दोनों (A) एवं (B)
(D) इनमें से कोई नहीं
37. स्पर्धा व सहयोग दोनों सामाजिक जीवन के मूलगुण नहीं हैं। यह कथन है :
- (A) सत्य
(B) असत्य
(C) पता नहीं
(D) इनमें से कोई नहीं
38. स्पर्धा एवं सहयोग को समाजशास्त्रीय भाषा में क्या कहा जाता है?
- (A) सामाजिक प्रक्रियाएँ
(B) समाजीकरण
(C) दोनों (A) एवं (B)
(D) इनमें से कोई नहीं
39. खेल किस प्रकार की क्रिया है?
- (A) आत्म-प्रेरित
(B) स्वाभाविक
(C) आनन्ददायक
(D) ये सभी
40. महाविद्यालय सामाजिक संस्थाओं के रूप में कार्य करते हैं?
- (A) हाँ
(B) नहीं
(C) संदिग्ध
(D) इनमें से कोई नहीं

41. The progress and decline of any country depends on which of the following?
- (A) Social disintegration
(B) Community disintegration
(C) National unity
(D) None of these
42. Sports in terms of national integration, which of the following types of barriers are helpful in breaking or removing them?
- (A) Language walls
(B) Caste and religion walls
(C) Ethnic walls
(D) All of these
43. When first International Yoga Day is observed in India?
- (A) 21 June 2014
(B) 21 June 2015
(C) 21 June 2016
(D) None of the above
44. The word "Yoga" comes for Sanskrit. What is the literal meaning of this word:
- (A) Hindu system of Philosophy & mediation
(B) Inner Peace & tranquility
(C) Joining together
(D) Controlled breathing
41. किसी भी देश की उन्नति तथा अवनति निम्नलिखित में से किस पर निर्भर करती है?
- (A) सामाजिक विघटन
(B) सामुदायिक विघटन
(C) राष्ट्रीय एकता
(D) इनमें से कोई नहीं
42. खेल राष्ट्रीय एकीकरण की दृष्टि से निम्नलिखित किस प्रकार के अवरोधकों को तोड़ने या हटाने में सहायक हैं?
- (A) भाषा की दीवारें
(B) जाति एवं धर्म की दीवारें
(C) नस्ल की दीवारें
(D) ये सभी
43. भारत में पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है?
- (A) 21 जून 2014
(B) 21 जून 2015
(C) 21 जून 2016
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
44. योग शब्द संस्कृत के लिए आता है। इस शब्द का शाब्दिक अर्थ क्या है?
- (A) दर्शन और ध्यान की हिंदू प्रणाली
(B) आंतरिक शांति और शांति
(C) एक साथ जुड़ना
(D) सांस लेने पर नियंत्रण रखें

45. How many different Asanas does Surya Namaskar comprise of?
 (A) 12
 (B) 7
 (C) 10
 (D) 8
46. Encouragement by audience is a type of:
 (A) Economic motivator
 (B) Social motivator
 (C) Social competitive motivator
 (D) None of these
47. How many types of Yoga are there for the purification of body, mind and soul?
 (A) 6
 (B) 4
 (C) 8
 (D) 12
48. What is the correct posture to do asana?
 (A) Standing
 (B) Sitting
 (C) Lie down
 (D) All these
49. What is Pranayama?
 (A) Breath control
 (B) Mind control
 (C) Soul control
 (D) All of the above
50. The main part of Pranayama can be:
 (A) Kumbhak
 (B) Rechak
 (C) Purak
 (D) All of these
45. सूर्य नमस्कार के कितने विभिन्न आसन हैं?
 (A) 12
 (B) 7
 (C) 10
 (D) 8
46. दर्शकों द्वारा प्रोत्साहन एक प्रकार का है?
 (A) आर्थिक प्रेरक
 (B) सामाजिक प्रेरक
 (C) सामाजिक प्रतिस्पर्धी प्रेरक
 (D) इनमें से कोई नहीं
47. शरीर, मन और आत्मा की शुद्धि के लिए योग के कितने प्रकार हैं?
 (A) 6
 (B) 4
 (C) 8
 (D) 12
48. आसन करने का सही मुद्रा क्या है?
 (A) बैठकर
 (B) खड़े होकर
 (C) लेटकर
 (D) ये सभी
49. प्राणायाम क्या है?
 (A) साँस पर नियन्त्रण
 (B) मन पर नियन्त्रण
 (C) आत्मा पर नियन्त्रण
 (D) उपर्युक्त सभी
50. प्राणायाम का मुख्य भाग हो सकते हैं?
 (A) कुम्भक
 (B) रेचक
 (C) पूरक
 (D) उपर्युक्त सभी

51. Out of the following which one is not an Ashtanga-Yoga?
 (A) Yama
 (B) Niyama
 (C) Dhouti
 (D) Pranayama
52. Dhanurasana, Matsyendrasana, Shal-
 bhasana, Surya Namaskar are helpful
 in:
 (A) Stomach Pain
 (B) Asthma
 (C) Diabetes
 (D) Cancer
53. Pranayama is which part of the Asthan-
 ga Yoga?
 (A) First
 (B) Third
 (C) Sixth
 (D) Forth
54. Flexibility is best described as the:
 (A) Ability to exert force
 (B) Ability to work the muscle over a
 period of time
 (C) The ability to bend and touch the
 toes
 (D) Range of movement possible at
 various joints
55. Which are components of health relat-
 ed fitness?
 (A) Breathing and runing
 (B) Flexibility and muscular strength
 (C) Muscular endurance and Push-
 ups
 (D) Jogging and swimming
51. निम्नलिखित में से कौन सा अष्टांग योग नहीं है?
 (A) यम
 (B) नियम
 (C) धोती
 (D) प्राणायाम
52. धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, शलभासन, सूर्य-नमस्कार
 सहायक हैं?
 (A) पेट दर्द
 (B) दमा
 (C) मधुमेह
 (D) कैंसर
53. प्राणायाम अष्टांग-योग का कौन सा अंग है?
 (A) प्रथम
 (B) तीसरा
 (C) छठा
 (D) फोर्थ
54. लचीलापन सर्वोत्तम के रूप में वर्णित है :
 (A) बल को छोड़ने की क्षमता
 (B) समय की अवधि में मांसपेशियों को काम
 करने की क्षमता
 (C) पैर की उंगलियों को मोड़ने और छूने की क्षमता
 (D) विभिन्न जोड़ों में आंदोलन की सीमा संभव है।
55. स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस के कौन से घटक हैं?
 (A) सांस लेना और चलना
 (B) लचीलापन और मांसपेशियों की ताकत
 (C) मांसपेशियों का धीरज और पुश-अप्स
 (D) टहलना और तैरना

56. The ability to do activities for more than a few minutes is:
- (A) Flexibility
(B) Endurance
(C) Agility
(D) Body Composition
57. The ability of a muscle to work for long periods of time:
- (A) Muscular Endurance
(B) Cardiovascular Edurance
(C) Muscular strength
(D) Body Composition
58. The agility test would be suitable for:
- (A) Badminton player
(B) 400 m sprint
(C) Water Polo
(D) None of these
59. Which component is most important for long-distance swimming?
- (A) Agility
(B) Speed
(C) Muscular endurance
(D) None of these
60. Which component would a Marathon Runner focus on?
- (A) Muscular endurance
(B) Aerobic Capacity
(C) Speed
(D) Flexibility
56. कुछ मिनटों से अधिक के लिए गतिविधियों को करने की क्षमता है?
- (A) लचीलापन
(B) धैर्य
(C) चपलता
(D) शरीर की संरचना
57. लंबे समय तक काम करने की मांसपेशियों की क्षमता?
- (A) मांसपेशीय मजबूती
(B) हृदय की मजबूती
(C) शारीरिक ताकत
(D) शरीर की संरचना
58. चपलता परीक्षण के लिए उपयुक्त होगा?
- (A) बैडमिंटन के खिलाड़ी
(B) 400 मीटर स्प्रिंट
(C) जल पोलो
(D) इनमें से कोई नहीं
59. लंबी दूरी की तैराकी के लिए कौन सा घटक सबसे महत्वपूर्ण है?
- (A) चपलता
(B) स्पीड
(C) मांसपेशीय मजबूती
(D) इनमें से कोई नहीं
60. मैराथन धावक किस घटक पर ध्यान केंद्रित करेगा?
- (A) मांसपेशीय मजबूती
(B) एरोबिक क्षमता
(C) स्पीड
(D) लचीलापन

61. The bodies ability to change direction at speed is called?
 (A) Speed
 (B) Muscular Power
 (C) Agility
 (D) Co-ordination
62. How should you open the airway of an unconscious casualty?
 (A) Head tilt and chin lift
 (B) Jaw thrust
 (C) Head tilt and jaw thrust
 (D) Lift the chin
63. Which of the first aid duties below has the highest priority for you as a cabin attendant?
 (A) Re-assure the passenger
 (B) Arrange medical attention
 (C) Be aware of danger
 (D) None of these
64. What is the first thing you should do for severe bleeding?
 (A) Put the victim in the recovery position.
 (B) Direct pressure with clean cloth or hand
 (C) Cover with clean cloth
 (D) Give oxygen
65. Which of the following properties is mandatory for primary assistant?
 (A) Ability to make quick decisions
 (B) Quiet nature
 (C) Efficiency and modesty in practice
 (D) All these
61. गति में दिशा बदलने की क्षमता वाले निकायों को कहा जाता है?
 (A) स्पीड
 (B) मांसपेशियों की शक्ति
 (C) चपलता
 (D) समन्वय
62. आपको एक अचेतन दुर्घटना के वायुमार्ग को कैसे खोलना चाहिए?
 (A) सिर झुकाव और ठोड़ी लिफ्ट
 (B) जबड़ा
 (C) सिर का झुकाव और जबड़ा
 (D) ठोड़ी को ऊपर उठाएं
63. नीचे दिए गए प्राथमिक उपचार कर्तव्यों का पालन एक केबिन परिचर के रूप में आपके लिए सर्वोच्च प्राथमिकता है?
 (A) यात्री को फिर से आश्वस्त करें।
 (B) चिकित्सा पर ध्यान दें।
 (C) खतरे से अवगत रहें।
 (D) इनमें से कोई नहीं
64. गंभीर रक्तस्राव के लिए आपको सबसे पहले क्या करना चाहिए?
 (A) पीड़ित व्यक्ति को रिकवरी पोजीशन में लाएं।
 (B) साफ कपड़े या हाथ से सीधा दबाव
 (C) साफ कपड़े से ढकें
 (D) ऑक्सीजन दें।
65. निम्नलिखित में से प्राथमिक सहायक के लिए कौन-सा गुण अनिवार्य है?
 (A) तुरन्त निर्णय लेने की क्षमता
 (B) शान्त स्वभाव
 (C) व्यवहार में कुशलता एवं नम्रता
 (D) ये सभी

66. What is the treatment done before proper medical aid is available after an accident?
- (A) First aid
(B) Operation
(C) Secondary treatment
(D) None of these
67. Which of the following countries first adopted the term "first aid"?
- (A) India
(B) England
(C) China
(D) Pakistan
68. Which of the following is an injury to the ligament?
- (A) Sprain
(B) Missing injury
(C) Rubbing
(D) All these
69. What is a fracture in which bone breaks from more than one place?
- (A) Comminuted fracture
(B) Multiple fracture
(C) Mixed fracture
(D) Greenstick fracture
70. Which of the following is a skin injury?
- (A) Sprain
(B) Rubbing
(C) Missing injury
(D) All these
66. दुर्घटना के बाद समुचित चिकित्सा सहायता उपलब्ध होने से पूर्व किए गए उपचार को क्या कहा जाता है?
- (A) प्राथमिक उपचार
(B) ऑपरेशन
(C) द्वितीयक उपचार
(D) इनमें से कोई नहीं
67. निम्नलिखित में से किस देश ने सबसे पहले 'फर्स्ट एड' शब्द को अपनाया था?
- (A) भारत
(B) इंग्लैण्ड
(C) चीन
(D) पाकिस्तान
68. निम्नलिखित में से कौन-सी लिगामेण्ट की चोट है?
- (A) मोच
(B) गुम चोट
(C) रगड़
(D) ये सभी
69. उस फ्रेक्चर को क्या कहते हैं जिसमें हड्डी एक से ज्यादा जगह से टूट जाती है?
- (A) कामीनूटेड फ्रेक्चर
(B) मल्टीपल फ्रेक्चर
(C) मिश्रित फ्रेक्चर
(D) ग्रीनस्टिक फ्रेक्चर
70. निम्नलिखित में से कौन एक त्वचा की चोट है?
- (A) मोच
(B) रगड़
(C) गुम चोट
(D) ये सभी

71. Immediate treatment of injuries. What is a four step program called?

- (A) R.C.I.E.
- (B) R.I.C.E.
- (C) C.R.I.I.E.
- (D) E.C.I.R.

72. What is the main reason for sprains?

- (A) Broken bone
- (B) Moving of the end of the bone
- (C) Pulling or rupture of ligament joints.
- (D) None of the above

73. Which of the following is a muscle injury.

- (A) Missing injury
- (B) Stretching
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

74. What is water treatment therapy called?

- (A) Electrotherapy
- (B) Wextherapy
- (C) Isotherapy
- (D) Hydrotherapy

75. Why do sports injury?

- (A) Negligence
- (B) Inadequate training and equipment
- (C) Lack of knowledge
- (D) All of the above

71. चोटों के तुरन्त उपचार के लिए चार कदम वाले प्रोग्राम को क्या कहा जाता है?

- (A) आर.सी.आई.ई.
- (B) आर.आई.सी.ई.
- (C) सी.आर.आई.आई.ई.
- (D) ई.सी.आई.आर.

72. मोच आने का मुख्य कारण क्या है?

- (A) टूटी हुई हड्डी
- (B) हड्डी के छोर का जगह से हिलना
- (C) खिंचना या लिगामेण्ट्स के जोड़ों का फटना
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

73. निम्नलिखित में से कौन-सी मांसपेशी की चोट है?

- (A) गुम चोट
- (B) खिंचाव
- (C) दोनों (A) एवं (B)
- (D) इनमें से कोई नहीं

74. जल-उपचार चिकित्सा को क्या कहा जाता है?

- (A) इलेक्ट्रोथेरेपी
- (B) वेक्सथेरेपी
- (C) आइसोथेरेपी
- (D) हाइड्रोथेरेपी

75. खेल चोटे क्यों लगती हैं?

- (A) लापरवाही
- (B) अपर्याप्त प्रशिक्षण व उपकरण
- (C) ज्ञान की कमी
- (D) उपरोक्त सभी

76. Increase in muscle mass due to heavy weight training is called?
- (A) Muscular Hypotrophy
(B) Muscular Hypertrophy
(C) Haematoma
(D) Muscular Atrophy
77. The richest source of protein is:
- (A) Pulses
(B) Groundnut
(C) Soyabean
(D) Egg
78. Which of the following are considered as the social inheritance of man?
- (A) Tradition
(B) Habits
(C) Conditional reflexes
(D) Religious practices
79. How many major salivary glands are there in the human body?
- (A) 2
(B) 4
(C) 6
(D) 8
80. Sphygmomanometer is used to measure:
- (A) Blood Haemoglobin
(B) Blood Cholesterol
(C) Blood Pressure
(D) Blood Volume
76. भारी वजन प्रशिक्षण के कारण मांसपेशियों में वृद्धि को कहा जाता है-
- (A) मस्कुलर हाइपोट्रोफी
(B) मस्कुलर हाइपरट्रोफी
(C) हेमेटोमा
(D) मस्कुलर एट्रोफी
77. प्रोटीन का सबसे समृद्ध स्रोत है :
- (A) दालें
(B) मूंगफली
(C) सोयाबीन
(D) अंडा
78. निम्न में से किसे मनुष्य का सामाजिक विरासत माना जाता है?
- (A) परंपराएँ
(B) आदतें
(C) सशर्त सजगता
(D) धार्मिक प्रथाओं
79. मानव शरीर में कितने प्रमुख लार ग्रंथियाँ होती हैं?
- (A) 2
(B) 4
(C) 6
(D) 8
80. स्फिग्मोमेनोमीटर का उपयोग मापने के लिए किया जाता है :
- (A) रक्त हीमोग्लोबिन
(B) रक्त कोलेस्ट्रॉल
(C) रक्त दाब
(D) रक्त की मात्रा

81. All life begins with a single _____.
- (A) Microbe
(B) Cell
(C) Organ
(D) Tissue
82. A group of similar cells performing the same function is _____?
- (A) Cell
(B) System
(C) Tissue
(D) Organ
83. How many bones are in human face?
- (A) 14
(B) 6
(C) 8
(D) 10
84. What should be the blood pressure of a healthy human being?
- (A) 120/80
(B) 120/100
(C) 110/90
(D) None of these
85. Which of the following is responsible for the red colour of blood?
- (A) Hemocyanin
(B) Myoglobin
(C) Haemoglobin
(D) None of these
81. सभी जीवन एक एकल _____ से शुरू होता है।
- (A) माइक्रोब
(B) सेल
(C) अंग
(D) ऊतक
82. समान कार्य करने वाली समान कोशिकाओं का एक समूह एक _____ है।
- (A) सेल
(B) प्रणाली
(C) ऊतक
(D) अंग
83. मानव चेहरे में कितनी हड्डियाँ होती हैं?
- (A) 14
(B) 6
(C) 8
(D) 10
84. एक स्वस्थ मनुष्य का रक्तचाप क्या होना चाहिए?
- (A) 120/80
(B) 120/100
(C) 110/90
(D) इनमें से कोई नहीं
85. निम्न में से कौन सा रक्त के लाल रंग के लिए जिम्मेदार है?
- (A) हेमोसायनिन
(B) मायोग्लोबिन
(C) हीमोग्लोबिन
(D) इनमें से कोई नहीं

86. Match List-I with List-II and select the correct answer:

List-I		List-II	
A. Tendons		1. Respiratory system	
B. Cell		2. Heart	
C. Cardiac muscle		3. Attach muscle to bone	
D. Lungs		4. Nucleus	
	A B C D		
(A)	3 4 2 1		
(B)	4 2 1 3		
(C)	3 1 2 4		
(D)	2 1 3 4		

87. Tadasana is a condition?

- (A) Standing
(B) Sitting
(C) Lying
(D) None of these

88. Blood work is:

- (A) Carrying nutrients
(B) Oxygen supply
(C) (A) and (B) both
(D) None of these

89. Lung is a part of which of the following system?

- (A) Digestive system
(B) Nervous system
(C) Respiratory system
(D) Circulatory system

90. Immunity acquired after an infection is:

- (A) Active immunity
(B) Passive immunity
(C) Innate immunity
(D) Both (B) and (C)

86. सूची-I के सूची-II का मिलान करें और सही उत्तर का चयन करें.

सूची-I		सूची-II	
A. टेंडन		1. श्वसन तंत्र	
B. कोशिका		2. हृदय	
C. हृदय की पेशियाँ		3. हड्डी को मांसपेशी से जोड़ना	
D. फेफड़े		4. केन्द्रक	
	A B C D		
(A)	3 4 2 1		
(B)	4 2 1 3		
(C)	3 1 2 4		
(D)	2 1 3 4		

87. 'ताड़ासन' की स्थिति होती है?

- (A) खड़ी
(B) बैठी
(C) लेटी
(D) इनमें से कोई नहीं

88. रक्त का कार्य है-

- (A) पोषक तत्वों को ले जाना
(B) ऑक्सीजन की पूर्ति
(C) (A) व (B) दोनों
(D) इनमें से कोई नहीं

89. फेफड़े निम्नलिखित किस तंत्र का भाग है?

- (A) पाचन तंत्र
(B) तंत्रिका तंत्र
(C) श्वसन तंत्र
(D) परिसंचरण तंत्र

90. एक संक्रमण के बाद अधिग्रहित प्रतिरक्षा

- (A) सक्रिय प्रतिरक्षा
(B) निष्क्रिय प्रतिरक्षा
(C) सहज प्रतिरक्षा
(D) दोनों (B) और (C)

91. Blood gets oxygen?
 (A) From the lungs
 (B) From the heart
 (C) From the skin
 (D) All these
92. What is the joint of shoulder and hips called?
 (A) Fixed joints
 (B) Low speed joints
 (C) Movable joints
 (D) All these
93. Anulom-Vilom is:
 (A) Asan
 (B) Pranayama
 (C) Shatkarma
 (D) None of these
94. Resistance against fatigue is called?
 (A) Strength
 (B) Speed
 (C) Flexibility
 (D) Endurance
95. Order the following?
 (i) Cell
 (ii) Organ
 (iii) System
 (iv) Tissue
 (A) (i) (iv) (ii) (iii)
 (B) (ii) (iii) (iv) (i)
 (C) (i) (ii) (iii) (iv)
 (D) (iv) (iii) (i) (ii)
91. रक्त को ऑक्सीजन प्राप्त होती है?
 (A) फेफड़े से
 (B) हृदय से
 (C) त्वचा से
 (D) इन सभी से
92. कंधे तथा कूल्हों के जोड़ को क्या कहते हैं?
 (A) अचल जोड़
 (B) अल्प चाल वाले जोड़
 (C) चल जोड़
 (D) ये सभी
93. अनुलोम-विलोम है-
 (A) आसन
 (B) प्राणायाम
 (C) षट्कर्म
 (D) इनमें से कोई नहीं
94. थकान के विरुद्ध प्रतिरोधक क्षमता कहलाती है?
 (A) शक्ति
 (B) गति
 (C) लचीलापन
 (D) सहनशीलता
95. निम्न का क्रम बताएँ?
 (i) कोशिका
 (ii) अंग
 (iii) ऊतक
 (iv) तंत्र
 (A) (i) (iv) (ii) (iii)
 (B) (ii) (iii) (iv) (i)
 (C) (i) (ii) (iii) (iv)
 (D) (iv) (iii) (i) (ii)

96. Which vitamin helps in making blood clot?
- (A) Vitamin K
(B) Vitamin D
(C) Vitamin E
(D) Vitamin C
97. The main function of white blood cell is:
- (A) Oxygen carrying
(B) Carbon Dioxide haul
(C) Hold immunity
(D) None of these
98. What is the importance of sports in terms of national integration?
- (A) Sports awaken the feeling of nationalism
(B) Sports develop a liberal mindset
(C) Sports help in maintaining mutual love and peace
(D) All of above
99. When is Vajrasana performed?
- (A) Before eating
(B) After eating
(C) Both (A) and (B)
(D) None of these
100. Which one of the following is the best quality of a First Aider.
- (A) Efficiency
(B) Foresight
(C) Agility
(D) Foresight and Awareness
96. रक्त का घटका बनाने में कौन-सा विटामिन सहायता करता है?
- (A) विटामिन K
(B) विटामिन D
(C) विटामिन E
(D) विटामिन C
97. सफेद रक्त कण का मुख्य कार्य है-
- (A) ऑक्सीजन ढोना
(B) कार्बन डाइ-ऑक्साइड ढोना
(C) रोग प्रतिरोधक क्षमता धारण करना
(D) इनमें से कोई नहीं
98. राष्ट्रीय एकीकरण की दृष्टि से खेलों का क्या महत्व है?
- (A) खेल राष्ट्रीयता की भावना जाग्रत करते हैं।
(B) खेल उदार मानसिकता का विकास करते हैं।
(C) खेल पारस्परिक प्रेम और शान्ति बनाए रखने में सहायता प्रदान करते हैं।
(D) उपर्युक्त सभी
99. वज्रासन को कब किया जाता है?
- (A) खाना खाने से पहले
(B) खाना खाने के बाद
(C) दोनों (A) एवं (B)
(D) इनमें से कोई नहीं
100. निम्नलिखित में से कौन एक प्राथमिक चिकित्सक का सर्वोत्तम गुण है?
- (A) कार्यकुशलता
(B) दूरदर्शिता
(C) फुर्तीलापन
(D) दूरदर्शिता तथा बुद्धि की सचेष्टता