

Roll No. ....

Question Booklet Number

O. M. R. Serial No.

--	--	--	--	--	--	--	--

234863

**B. Sc. (Part I) (Second Semester)**

**EXAMINATION, 2021-22**

**(Co-curricular Course)**

**FIRST AID AND HEALTH**

Z	0	2	0	2	0	1

Questions Booklet

Series

C

Time : 1½ Hours ]

[ Maximum Marks : 100

**Instructions to the Examinee :**

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer any 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. If more than 75 questions are attempted by student, then the first attempted 75 questions will be considered for evaluation. 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.

**परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :**

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को किन्हीं 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्तर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। यदि छात्र द्वारा 75 से अधिक प्रश्नों को हल किया जाता है तो प्रारम्भिक हल किये हुए 75 उत्तरों को ही मूल्यांकन हेतु सम्मिलित किया जाएगा। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्तर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, तो उसे तुरन्त बदल लें।

(Remaining instructions on the last page)

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. मध्य तिमाही गर्भपात के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवा है :

- (A) मिफेप्रिस्टोन
- (B) एटोसिबन
- (C) वैलेथामेट
- (D) मेथोट्रेक्सेट

2. बच्चों और हल्के वजन के हताहतों को ले जाने के लिए किस विधि का उपयोग किया जाता है ?

- (A) कंबल लिफ्ट विधि
- (B) पालना विधि
- (C) मानव वैसाखी विधि
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

3. वयस्क मानव में RBC का निर्माण होता है :

- (A) यकृत में
- (B) अस्थि मज्जा में
- (C) वृक्क में
- (D) अग्न्याशय में

1. A drug used for mid trimester abortion is :

- (A) Mifepristone
- (B) Atosiban
- (C) Valetamate
- (D) Methotrexate

2. Which method is used to carry children and lightweight casualties ?

- (A) Blanket lift method
- (B) Cradle method
- (C) Human crutch method
- (D) None of the above

3. In adult human RBC is formed in :

- (A) Liver
- (B) Bone marrow
- (C) Kindey
- (D) Pancreas

4. निम्नलिखित में से कौन-सा पुरुष में प्राथमिक यौन अंग है ?

- (A) वृषण
- (B) प्रोस्टेट
- (C) शुक्रवाहिका
- (D) शुक्राशय

5. निम्नलिखित में से कौन-सा प्रोटीन हृदय तथा श्वास सम्बन्धी केन्द्र और केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है ?

- (A) न्यूरोटॉक्सिन A
- (B) न्यूरोटॉक्सिन B
- (C) न्यूरोटॉक्सिन C
- (D) न्यूरोटॉक्सिन D

6. किडनी की क्रियात्मक इकाई है :

- (A) मूत्रवाहिनी
- (B) ग्लोमेरुलस
- (C) नेफ्रॉन
- (D) हाइलम

4. Which of the following is the primary sex organ in male ?

- (A) Testis
- (B) Prostate
- (C) Vas deferens
- (D) Seminal vesicles

5. Which of the following proteins affects the cardiorespiratory centres and central nervous system ?

- (A) Neurotoxin A
- (B) Neurotoxin B
- (C) Neurotoxin C
- (D) Neurotoxin D

6. The functional unit of the kidney is :

- (A) Ureter
- (B) Glomerulus
- (C) Nephron
- (D) Hilum

7. जन्म के समय नवजात शिशु की लम्बाई कितनी होती है ?

- (A) 45 से 55 सेमी.
- (B) 20 से 35 सेमी.
- (C) 70 से 85 सेमी.
- (D) 75 से 95 सेमी.

8. दो वर्ष के अन्त तक बच्चों के कितने दाँत निकल आते हैं ?

- (A) 25
- (B) 20
- (C) 10
- (D) 15

9. योनि डायफ्राम की क्रिया है :

- (A) शुक्राणुनाशक
- (B) अंडाणु को गर्भाशय में आने से रोकना
- (C) शुक्राणु को अंडाणु के सम्पर्क में आने से रोकना
- (D) एंटी-इम्प्लांटेशनल

7. Length of newborn at the time of birth is :

- (A) 45 to 55 cm
- (B) 20 to 35 cm
- (C) 70 to 85 cm
- (D) 75 to 95 cm

8. How many teeth of children come out by the end of two years ?

- (A) 25
- (B) 20
- (C) 10
- (D) 15

9. The action of the vaginal diaphragm is :

- (A) Spermicidal
- (B) Prevent the ova to come in the uterus
- (C) Prevent the sperm to come in contact with ova
- (D) Anti-implantational

13. गर्भनिरोधक की क्रिया है :

- (A) केवल अण्डोत्सर्ग प्रत्यारोपण और निषेचन की रोकथाम
- (B) केवल अण्डोत्सर्ग और निषेचन की रोकथाम
- (C) केवल अण्डोत्सर्ग की रोकथाम
- (D) डिम्बवाहिनी में अण्डों के तेजी से पारित होने को रोकना

13. The action of contraceptive is :

- (A) Prevent the ova to come in the uterus only
- (B) Prevention of ovulation and fertilization only
- (C) Prevent ovulation only
- (D) Prevent rapid passing of eggs in the oviduct

14. कृत्रिम श्वसन को ..... के रूप में जाना जाता है।

- (A) नेबुलाइजेशन
- (B) हृदय फुफफुसीय पुनर्जीवन
- (C) बाहरी श्वसन
- (D) आन्तरिक श्वसन

14. The artificial respiration is also known as :

- (A) Nebulisation
- (B) Cardiopulmonary resuscitation
- (C) External respiration
- (D) Internal respiration

15. द्वंद्वात्मक व्यवहारपरक चिकित्सा में कितना समय लगता है ?

- (A) 5 वर्ष
- (B) 4 वर्ष
- (C) 3 वर्ष
- (D) 1 वर्ष

15. How much time is required in dialectical behavioural therapy ?

- (A) 5 years
- (B) 4 years
- (C) 3 years
- (D) 1 year

16. किस प्रकार के फ्रैक्चर में हड्डी एक तरफ से टूट जाती है और दूसरी तरफ से जुड़ी रहती है ताकि गैर-फ्रैक्चर वाली हड्डी को मोड़ दिया जा सके ?

- (A) अपूर्ण फ्रैक्चर
- (B) ग्रीनस्टिक फ्रैक्चर
- (C) प्रभावित फ्रैक्चर
- (D) विस्थापित फ्रैक्चर

17. निषेचित कोशिका कहलाती है :

- (A) भ्रूण
- (B) गर्भाशय
- (C) जाइगोट
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

18. भारत में राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य और कल्याण कार्यक्रम कब शुरू हुआ ?

- (A) 1947
- (B) 1952
- (C) 1953
- (D) 1979

16. Which type of fracture, the bone breaks from one side and remains attached to the other side to provide a bent to the non-fractured bone ?

- (A) Incomplete fracture
- (B) Greenstick fracture
- (C) Impacted fracture
- (D) Displaced fracture

17. The fertilized cell is called :

- (A) Embryo
- (B) Uterus
- (C) Zygote
- (D) None of the above

18. When was National Family Health and Welfare Programme started in India ?

- (A) 1947
- (B) 1952
- (C) 1953
- (D) 1979

19. अभिघातक के बाद के तनाव विकार के लक्षणों में शामिल है :

- (A) कई अलग-अलग जीवन की घटनाओं पर चिंता करना
- (B) विचारों की उड़ान
- (C) गतिभ्रम और भ्रम
- (D) एक दर्दनाक घटना को फिर से जीना

20. किडनी ————— एंजाइम को स्रावित करके रक्तचाप को नियंत्रित करता है।

- (A) रेनिन
- (B) पेप्सिन
- (C) ट्रिप्सिन
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

21. निम्नलिखित में से कौन-सा संवेदी अंग नहीं है ?

- (A) त्वचा
- (B) आँख
- (C) मुँह
- (D) कान

19. The symptoms of post-traumatic stress disorder include :

- (A) Worry over many different life events
- (B) Flight of ideas
- (C) Hallucination and delusions
- (D) Reliving a traumatic event

20. The kidney regulates blood pressure by secreting the enzyme :

- (A) Renin
- (B) Pepsin
- (C) Trypsin
- (D) None of the above

21. Which of the following is not a sensory organ ?

- (A) Skin
- (B) Eye
- (C) Mouth
- (D) Ear

22. निम्नलिखित में से कौन-सा स्त्री प्रजनन का अंग नहीं है ?

- (A) अंडाशय की एक जोड़ी
- (B) वीर्य नलिका
- (C) गर्भाशय
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

22. Which of the following is not a part of female reproductive system ?

- (A) A pair of ovaries
- (B) Sperm duct
- (C) Uterus
- (D) None of the above

23. अग्रपाद की सबसे लम्बी हड्डी है :

- (A) अंगुल्यस्थियाँ
- (B) ह्यूमरस
- (C) फीमर
- (D) वक्ष

23. The longest bone of the forelimb is :

- (A) Phalanges
- (B) Humerus
- (C) Femer
- (D) Thoracic

24. किडनी लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को \_\_\_\_\_ सावित करके बढ़ाते हैं।

- (A) रेनिन
- (B) विटामिन डी
- (C) पेप्सिन
- (D) एरिथ्रोपोइटिन

24. The kidneys increase red blood cell production by secreting :

- (A) Renin
- (B) Vitamin D
- (C) Pepsin
- (D) Erythropoietin

25. मानव शरीर में निषेचन की प्रक्रिया कहाँ होती है ?

- (A) गर्भाशय
- (B) डिम्बवाही नलिका
- (C) डिम्बाशय
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

25. Where does the process of fertilization take place in the human body ?

- (A) Uterus
- (B) Fallopian tube
- (C) Ovary
- (D) None of the above



26. नवजात शिशु में हीमोग्लोबिन का स्तर कितना होता है ?

- (A) 12 ग्राम %
- (B) 10 ग्राम %
- (C) 18 ग्राम %
- (D) 20 ग्राम %

27. भय का विकार एक प्रकार है :

- (A) अवसादग्रस्तता का
- (B) चिंता का
- (C) मनोदशा का
- (D) काल्पनिक

28. शुक्रजनक नलिकाएँ निम्नलिखित के बाद केन्द्रीय लुमेन विकसित करती हैं :

- (A) वृद्धावस्था
- (B) जन्म
- (C) यौवन
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

26. Hemoglobin level in newborn baby is :

- (A) 12 gram %
- (B) 10 gram %
- (C) 18 gram %
- (D) 20 gram %

27. The panic disorder is a type of :

- (A) Depressive
- (B) Anxiety
- (C) Mood
- (D) Imaginary

28. Seminiferous tubules develop central lumen after :

- (A) Old age
- (B) Birth
- (C) Puberty
- (D) None of the above

29. निषेचन के कितने दिनों बाद इम्प्लांटेशन होता है ?
- (A) 8 दिन  
(B) 7 दिन  
(C) 6 दिन  
(D) 5 दिन
30. नवजात शिशु की हड्डियों की संख्या है :
- (A) 270  
(B) 300  
(C) 200  
(D) 206
31. निम्नलिखित में से कौन-सा एक पुरुष द्वारा उपयोग किया जाने वाला जन्म नियंत्रण उपकरण है ?
- (A) कॉपर-टी  
(B) खाने वाली गोली  
(C) निरोध  
(D) डायफ्राम
32. जन्म के समय शिशु के मस्तिष्क का भार होता है :
- (A) 350 ग्राम  
(B) 450 ग्राम  
(C) 300 ग्राम  
(D) 200 ग्राम
29. After how many days of fertilization does implantation occur ?
- (A) 8 days  
(B) 7 days  
(C) 6 days  
(D) 5 days
30. Number of bones of a newborn child is :
- (A) 270  
(B) 300  
(C) 200  
(D) 206
31. Which of the following is a birth control device used by a male ?
- (A) Copper-T  
(B) Oral pill  
(C) Condom  
(D) Diaphragm
32. The weight of the baby's brain at the time of birth is :
- (A) 350 gram  
(B) 450 gram  
(C) 300 gram  
(D) 200 gram

33. अवसाद के लिए प्रथम पंक्ति उपचार है :

- (A) चिंतारोधी
- (B) उन्मादरोधी
- (C) अवसादरोधी
- (D) मनोविक्षिप्तरोधी

34. गर्भकालीन अवस्था लगभग कितने दिनों की होती है ?

- (A) 200 दिन
- (B) 280 दिन
- (C) 295 दिन
- (D) 300 दिन

35. इनमें से कौन-सी नर स्तनधारियों में एक सहायक जनन ग्रन्थि है ?

- (A) वक्षण ग्रन्थि
- (B) प्रोस्टेट ग्रन्थि
- (C) जठर ग्रन्थि
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

33. The first line treatment for depression is :

- (A) Anti-anxiety
- (B) Anti-manic
- (C) Anti-depressants
- (D) Anti-psychotics

34. Approximately how many days is the gestation period ?

- (A) 200 days
- (B) 280 days
- (C) 295 days
- (D) 300 days

35. Which of these is an accessory reproductive gland in male mammals ?

- (A) Inguinal gland
- (B) Prostate gland
- (C) Gastric gland
- (D) None of the above

36. सर्वदाता रक्त समूह कौन-सा है ?

- (A) AB
- (B) B
- (C) O
- (D) A

37. \_\_\_\_\_ झूठी मान्यताएँ हैं जो भ्रामक दिखाए जाने के बाद भी दूर नहीं होती हैं।

- (A) भ्रम
- (B) साइजोफ्रेनिया (मनोविदलता)
- (C) पैराफ्रेनिया
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

38. XX गुणसूत्र पाये जाते हैं :

- (A) पिता में
- (B) माता में
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

39. निम्नलिखित में से कौन-सी एक अन्तःस्रावी ग्रन्थि नहीं है ?

- (A) थायरॉइड ग्रन्थि
- (B) एड्रिनल ग्रन्थि
- (C) पीयूष ग्रन्थि
- (D) लार ग्रन्थि

36. Which is Universal Donor blood group ?

- (A) AB
- (B) B
- (C) O
- (D) A

37. .... are false beliefs that do not go away even after they have been shown to be false.

- (A) Delusions
- (B) Schizophrenia
- (C) Paraphrenia
- (D) None of the above

38. XX chromosomes is found in :

- (A) Father
- (B) Mother
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

39. Which one of the following is not an endocrine gland ?

- (A) Thyroid gland
- (B) Adrenal gland
- (C) Pituitary gland
- (D) Salivary gland

40. गुणसूत्रों की संख्या होती है :

- (A) 23 जोड़े
- (B) 43 जोड़े
- (C) 33 जोड़े
- (D) 53 जोड़े

40. The number of chromosomes are :

- (A) 23 pairs
- (B) 43 pairs
- (C) 33 pairs
- (D) 53 pairs

41. एक गंभीर मानसिक स्थिति जो वास्तविकता से सम्पर्क के नुकसान से संकेतित होती है, उसे कहा जाता है :

- (A) पैराफ्रेनिया
- (B) गतिभ्रम
- (C) साइजोफ्रेनिया
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

41. A severe psychotic condition signified by loss of contact with the reality is termed as :

- (A) Paraphrenia
- (B) Hallucinations
- (C) Schizophrenia
- (D) None of the above

42. आनुवंशिकता का अणु है :

- (A) डी. एन. ए.
- (B) आर. एन. ए.
- (C) क्रोमोसोम्स
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

42. Genetic molecule is :

- (A) DNA
- (B) RNA
- (C) Chromosomes
- (D) None of the above

43. माता का प्रथम दूध कहलाता है<sup>प</sup>:

- (A) सफेद दूध
- (B) पीला दूध
- (C) कोलोस्ट्रम
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

43. Mother's first milk is called :

- (A) White milk
- (B) Yellow milk
- (C) Colostrum
- (D) None of the above

44. XY गुणसूत्र पाया जाता है :

- (A) माता में
- (B) पिता में
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

45. कौन-सा जहर व्यापक रूप से अवशोषित होता है ?

- (A) कार्बनिक रसायन वाले
- (B) अकार्बनिक रसायन वाले
- (C) क्षारीय
- (D) अम्लीय

46. हर वर्ष दुनिया भर में कितनी महिलाओं की मृत्यु प्रसव या गर्भावस्था की जटिलताओं के कारण हो जाती है ?

- (A) 45 लाख
- (B) 35 लाख
- (C) 25 लाख
- (D) 55 लाख

44. XY chromosome is found in :

- (A) Mother
- (B) Father
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

45. Which poison is absorbed on a large scale ?

- (A) Organic chemical substance
- (B) Inorganic chemical substance
- (C) Alkaline
- (D) Acidic

46. How many women die due to delivery or pregnancy complications in the world every year ?

- (A) 45 lakhs
- (B) 35 lakhs
- (C) 25 lakhs
- (D) 55 lakhs

47. जानवरों के काटने से कौन-कौन से लक्षण दिखते हैं ?

- (A) सिरदर्द एवं बुखार
- (B) मुँह से झाग निकलना
- (C) जी मिचलाना एवं उल्टी
- (D) उपर्युक्त सभी

48. निम्नलिखित में से कौन-सी प्रसवपूर्व प्रथा स्वस्थ गर्भावस्था में योगदान कर सकती है ?

- (A) पोषण
- (B) दैनिक विटामिन तथा फोलिक एसिड
- (C) व्यायाम
- (D) उपर्युक्त सभी

49. बिच्छू दंश के बाद कौन-कौन से लक्षण दिखते हैं ?

- (A) त्वचा के रंग में परिवर्तन
- (B) दृष्टि समस्याएँ
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

47. What are the signs and symptoms after animal bites ?

- (A) Headache and fever
- (B) Foaming at mouth
- (C) Nausea and vomiting
- (D) All of the above

48. Which of the following prenatal practices can contribute to a healthy pregnancy ?

- (A) Nutrition
- (B) Daily vitamins and folic acid
- (C) Exercise
- (D) All of the above

49. What are the symptoms after scorpion bites ?

- (A) Change in skin colour
- (B) Vision problems
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

50. जिह्वा का मुख्य कार्य होता है :

- (A) गंध की पहचान करना
- (B) स्वाद की अनुभूति करना
- (C) बाह्य वातावरण से सुरक्षा करना
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

50. The chief function of a tongue is :

- (A) to recognize smell
- (B) to feel taste
- (C) safety from exterior atmosphere
- (D) None of the above

51. प्राथमिक सहायता के ABC नियम में B का तात्पर्य क्या है ?

- (A) साँस लेना
- (B) वायुमार्ग
- (C) बैकअप
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

51. What does B mean in ABC rule in first aid ?

- (A) Breathing
- (B) Airway
- (C) Backup
- (D) None of the above

52. फर्स्ट ऐड (First aid) शब्द का प्रयोग सर्वप्रथम किसने किया ?

- (A) सेंट जॉन एम्बुलेंस एसोसिएशन
- (B) विश्व मेडिकल एसोसिएशन
- (C) यूनेस्को
- (D) विश्व स्वास्थ्य संगठन

52. Who first introduced the word First Aid ?

- (A) St. John Ambulance Association
- (B) World Medical Association
- (C) UNESCO
- (D) WHO



53. सी. पी. आर. में शामिल है :

- (A) बचाव साँस और पेट में जोर
- (B) सीने में संकुचन और बचाव साँस
- (C) उदर थ्रस्ट और फिंगर स्वीप
- (D) छाती संपीडन और पेट में जोर

54. विश्व प्राथमिक चिकित्सा दिवस किस माह में मनाया जाता है ?

- (A) जुलाई
- (B) अगस्त
- (C) सितम्बर
- (D) अक्टूबर

55. किसी रोगी की स्थिति की जाँच करते समय सबसे पहले क्या करना चाहिए ?

- (A) बाहरी चोटों के लिए जाँच करें
- (B) पीड़ित से बात करें और उसके कंधे को हिलाएँ
- (C) साँस लेने के लिए जाँच करें
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

53. CPR involves :

- (A) Rescue breaths and abdominal thrusts
- (B) Chest compressions and rescue breaths
- (C) Abdominal thrusts and finger sweeps
- (D) Chest compression and abdominal thrusts

54. In which month is the World First Aid Day celebrated ?

- (A) July
- (B) August
- (C) September
- (D) October

55. What is the first thing to do while checking the condition of a patient ?

- (A) Check for external injuries
- (B) Speak to the victim and shake his shoulders
- (C) Check for breathing
- (D) None of the above

56. निम्नलिखित में से कौन-सा दिल का दौरा पड़ने का सबसे आम लक्षण है ?

- (A) साँस की तकलीफ
- (B) खाँसी
- (C) सीने में दर्द
- (D) जी मिचलाना

57. इंसुलिन इंजेक्ट किया जाता है :

- (A) इंट्राडर्मल में
- (B) इंट्रामस्क्युलर में
- (C) सबक्यूटेनियस में
- (D) इंट्राओसियस में

58. फर्स्ट डिग्री बर्न के लक्षण क्या हैं ?

- (A) मामूली सूजन
- (B) त्वचा पर लाली
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

59. विश्व स्वास्थ्य संगठन का मुख्यालय स्थित है :

- (A) जेनेवा में
- (B) लंदन में
- (C) न्यूयॉर्क में
- (D) दिल्ली में

56. Which of the following is the most common symptom of a heart attack ?

- (A) Shortness of breath
- (B) Cough
- (C) Chest pain
- (D) Nausea

57. Insulin is injected into :

- (A) Intradermal
- (B) Intramuscular
- (C) Subcutaneous
- (D) Intraosseous

58. What are the symptoms of first degree burn ?

- (A) Slight swelling
- (B) Redness on the skin
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

59. Headquarters of World Health Organization is located at :

- (A) Geneva
- (B) London
- (C) New York
- (D) Delhi

60. बी. सी. जी. का टीका क्यों लगाया जाता है ?

- (A) हैजा
- (B) टी. बी.
- (C) चेचक
- (D) टिटेनस

60. Why is the BCG vaccine given ?

- (A) Cholera
- (B) T. B.
- (C) Smallpox
- (D) Tetanus

61. निम्नलिखित में से कौन-सा मानसिक रोग है ?

- (A) अल्जाइमर
- (B) डिमेन्शिया
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

61. Which of the following is a mental illness ?

- (A) Alzheimer
- (B) Dementia
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

62. वयस्क मानव शरीर में कुल कितनी हड्डियाँ पाई जाती हैं ?

- (A) 320
- (B) 206
- (C) 306
- (D) 270

62. How many bones are found in adult human body ?

- (A) 320
- (B) 206
- (C) 306
- (D) 270

63. रक्त को छानकर शुद्ध करने वाला मानव अंग कौन-सा है ?

- (A) यकृत
- (B) फेफड़े
- (C) किडनी
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

63. Which is the human organ that purifies blood by filtering ?

- (A) Liver
- (B) Lungs
- (C) Kidney
- (D) None of the above

64. जुवेनाइल जस्टिस एक्ट किस वर्ष लागू किया गया ?

- (A) 1980
- (B) 1982
- (C) 1984
- (D) 1986

65. 'मनोविज्ञान' शब्द आया है :

- (A) इटैलियन से
- (B) ग्रीक से
- (C) लैटिन से
- (D) स्पेनिश से

66. श्वास सम्बन्धी रोगों के मुख्य कारण हैं :

- (A) धूम्रपान
- (B) वायु प्रदूषण
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

67. 3D मोल्ड से कौन-सी पट्टी बनाई जाती है ?

- (A) त्रिकोणीय पट्टी
- (B) किरिगामी पट्टी
- (C) तरल पट्टी
- (D) कम्प्रेशन पट्टी

64. Juvenile Justice Act is introduced in the year :

- (A) 1980
- (B) 1982
- (C) 1984
- (D) 1986

65. The word 'Psychology' comes from :

- (A) Italian
- (B) Greek
- (C) Latin
- (D) Spanish

66. The main reasons of respiratory diseases are :

- (A) Smoking
- (B) Air pollution
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

67. Which bandage is made from 3D mould ?

- (A) Triangular bandage
- (B) Kirigami bandage
- (C) Liquid bandage
- (D) Compression bandage

68. हानिकारक पराबैंगनी किरणों से त्वचा की रक्षा क्या करता है ?

- (A) मेलैनिन
- (B) सेबम
- (C) एपिडर्मिस
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

69. दर्द कम करना ..... का पहला उद्देश्य है।

- (A) आई. सी. यू. उपचार
- (B) प्राथमिक उपचार
- (C) दवा
- (D) सर्जरी

70. शरीर का दूसरा सबसे बड़ा अंग कौन-सा है ?

- (A) यकृत
- (B) किडनी
- (C) त्वचा
- (D) फीमर

71. मानव शरीर में कितनी अंगुल्यस्थियाँ होती हैं ?

- (A) 12
- (B) 10
- (C) 14
- (D) 15

68. What protects the skin from harmful ultraviolet rays ?

- (A) Melanin
- (B) Sebum
- (C) Epidermis
- (D) None of the above

69. The pain reduction is the first objective of .....

- (A) ICU treatment
- (B) First aid
- (C) Medication
- (D) Surgery

70. Which is the second largest organ in the body ?

- (A) Liver
- (B) Kidney
- (C) Skin
- (D) Femur

71. How many phalanges are present in human body ?

- (A) 12
- (B) 10
- (C) 14
- (D) 15

72. जी. ए. डी. का अर्थ है :

- (A) सामान्यीकृत एंटी विकार
- (B) सामान्यीकृत चिंता विकार
- (C) सामान्यीकृत एंटीजन रोग
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

73. महिला के बाह्य जननांग के रूप में जाना जाता है :

- (A) योनि
- (B) गर्भाशय
- (C) योनिमुख
- (D) अंडाशय

74. किडनी एक दिन में कितना पानी फिल्टर करती है ?

- (A) 150 ली.
- (B) 200 ली.
- (C) 100 ली.
- (D) 250 ली.

75. किस पट्टी को सुरक्षित रखने के लिए सुरक्षा पिन प्रदान की जाती है ?

- (A) त्रिकोणीय पट्टी
- (B) किरिगामी पट्टी
- (C) इलास्टिक पट्टी
- (D) तरल पट्टी

72. The GAD stands for :

- (A) Generalised Anti Disease
- (B) Generalised Anxiety Disorder
- (C) Generalised Antigen Disease
- (D) None of the above

73. The external genital of female is known as :

- (A) Vagina
- (B) Uterus
- (C) Vulva
- (D) Ovaries

74. How much water is filtered by the kidney in a day ?

- (A) 150 L
- (B) 200 L
- (C) 100 L
- (D) 250 L

75. In which bandage is a security pin provided to secure it ?

- (A) Triangular bandage
- (B) Kirigami bandage
- (C) Elastic bandage
- (D) Liquid bandage

76. प्राथमिक चिकित्सा में एम. एम. आर. का अर्थ है :

- (A) माउथ टू माउथ रिसीवर
- (B) माउथ टू माउथ रेस्पिरेशन
- (C) माउथ टू माउथ रेस्क्यूअर
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

76. Meaning of MMR in First Aid is :

- (A) Mouth to Mouth Receiver
- (B) Mouth to Mouth Respiration
- (C) Mouth to Mouth Rescuer
- (D) None of the above

77. एक सामान्य शरीर का तापमान होता है :

- (A) 94.6°F
- (B) 99.9°F
- (C) 98.6°F
- (D) 95.6°F

77. A normal body temperature is :

- (A) 94.6°F
- (B) 99.9°F
- (C) 98.6°F
- (D) 95.6°F

78. प्राथमिक स्तर पर \_\_\_\_\_ के माध्यम से यौन शिक्षा शुरू की जा सकती है।

- (A) शारीरिक शिक्षा के साथ एकीकरण
- (B) स्वच्छता के बारे में ज्ञान
- (C) प्रकृति अध्ययन
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

78. Sex education may be introduced at primary stage through .....

- (A) Integration with physical education
- (B) Knowledge about hygiene
- (C) Nature study
- (D) None of the above

79. कॉपर-टी का क्या कार्य है ?

- (A) युग्मनज निर्माण को रोकता है
- (B) निषेचन को रोकता है
- (C) उत्परिवर्तन की जाँच करता है
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

79. What is the function of Copper-T ?

- (A) Stop zygote formation
- (B) Stop fertilization
- (C) Check mutation
- (D) None of the above

80. DALY का अर्थ है :
- (A) Dynamic Adjusted Line Year
  - (B) Disability Adjusted Large Year
  - (C) Disability Adjusted Life Year
  - (D) Disagree Avoid Life Year

81. TMI का अर्थ है :
- (A) टेम्पोरो-मैडिबुलर ज्वाइंट
  - (B) टेम्पोरो-मेटाकार्पल्स ज्वाइंट
  - (C) ट्रैकिया-मैडिबुलर ज्वाइंट
  - (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

82. एक वयस्क व्यक्ति के मस्तिष्क का औसत भार लगभग होता है :
- (A) 1400 ग्राम
  - (B) 1600 ग्राम
  - (C) 1200 ग्राम
  - (D) 1300 ग्राम

83. PSNS का अर्थ है :
- (A) पैरासिम्पेथोमेटिक तंत्रिका तंत्र
  - (B) पैरासिम्पेथेटिक न्यूरॉन सर्वेक्षण
  - (C) पैरासिम्पेथेटिक केन्द्रकीय सर्वेक्षण
  - (D) पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र

80. The DALY stands for :
- (A) Dynamic Adjusted Line Year
  - (B) Disability Adjusted Large Year
  - (C) Disability Adjusted Life Year
  - (D) Disagree Avoid Life Year

81. TMI stands for :
- (A) Temporo-Mandibular Joint
  - (B) Temporo-Metacarpals Joint
  - (C) Trachea-Mandibular Joint
  - (D) None of the above

82. The average weight of brain in an adult man is about :
- (A) 1400 gm
  - (B) 1600 gm
  - (C) 1200 gm
  - (D) 1300 gm

83. The PSNS stands for :
- (A) Parasympathomatic Nervous System
  - (B) Parasympathetic Neuron Survey
  - (C) Parasympathetic Nuclear Survey
  - (D) Parasympathetic Nervous System



84. किडनी का आकार कैसा होता है ?
- (A) वर्ग के आकार का  
(B) वृत्त के आकार का  
(C) सेम के आकार का  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
84. What is the shape of kidney ?
- (A) Square shaped  
(B) Circle shaped  
(C) Bean shaped  
(D) None of the above
85. निम्नलिखित में से कौन-सी गर्भनिरोधन की एक विधि है ?
- (A) आई. यू. डी. एस  
(B) जी. आई. एफ. टी.  
(C) एच. टी. एफ.  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
85. Which of the following is a method of birth control ?
- (A) IUDs  
(B) GIFT  
(C) HTF  
(D) None of the above
86. गर्भावस्था का अन्तिम चरण है :
- (A) प्रारम्भन अवधि  
(B) विभाजन अवधि  
(C) प्रसवकालीन अवधि  
(D) प्रसवोत्तर अवधि
86. The final stage of pregnancy is :
- (A) Initiation period  
(B) Parturition period  
(C) Perinatal period  
(D) Postnatal period
87. लाइसर्जिक एसिड डाइएथिलाएमाइड (LSD) एक शक्तिशाली मतिभ्रम है जिसे सबसे पहले संश्लेषित किया गया था :
- (A) 1928 में  
(B) 1930 में  
(C) 1938 में  
(D) 1936 में
87. Lysergic Acid Diethylamide (LSD) is a powerful hallucinogen that was first synthesised in :
- (A) 1928  
(B) 1930  
(C) 1938  
(D) 1936

88. आँखें लगभग गोलाकार होती हैं, जिनका व्यास लगभग होता है :

- (A) 3.5 सेमी.
- (B) 2.5 सेमी.
- (C) 4.5 सेमी.
- (D) 2 सेमी.

89. शीत दंश को यह भी कहा जाता है :

- (A) सूखा जलना
- (B) रासायनिक जलना
- (C) कोल्ड बर्न
- (D) सन बर्न

90. CNS का अर्थ है :

- (A) केन्द्रीय न्यूरोन सर्वेक्षण
- (B) केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र
- (C) कपालीय तंत्रिका तंत्र
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

91. इनमें से कौन-सी दवा प्राथमिक उपचार में दर्द के लिए देनी चाहिए ?

- (A) आईबुप्रोफेन
- (B) मेट्रोनिडाजोल
- (C) पैरासीटामोल
- (D) दोनों (A) और (C)

88. Eyes are almost spherical in shape having a diameter of about :

- (A) 3.5 cm
- (B) 2.5 cm
- (C) 4.5 cm
- (D) 2 cm

89. The frost bites are also called :

- (A) Dry burns
- (B) Chemical burns
- (C) Cold burns
- (D) Sun burns

90. The CNS stands for :

- (A) Central Neuron Survey
- (B) Central Nervous System
- (C) Cranial Nervous System
- (D) None of the above

91. Which of these painkillers should be given as first aid ?

- (A) Ibuprofen
- (B) Metronidazole
- (C) Paracetamol
- (D) Both (A) and (C)

92. छोटी आँत की लम्बाई होती है :
- (A) 22 फीट  
(B) 20 फीट  
(C) 18 फीट  
(D) 25 फीट
93. मस्तिष्क की रक्त आपूर्ति में व्यवधान के कारण मस्तिष्क के कार्य में अचानक कमी आना है :
- (A) रक्तस्राव  
(B) अंगविच्छेदन  
(C) स्ट्रोक  
(D) सदमा
94. खाद्य विषाक्तता जीवाणु के कारण होती है जो \_\_\_\_\_ के कारण भोजन में फैल जाता है।
- (A) खाना पकाना या संग्रह  
(B) अनुचित हैंडलिंग  
(C) भोजन की अधिक मात्रा  
(D) दोनों (A) और (B)
95. वयस्क मस्तिष्क निम्नलिखित से बना होता है :
- (A) 6 प्रमुख भाग  
(B) 4 प्रमुख भाग  
(C) 3 प्रमुख भाग  
(D) 2 प्रमुख भाग
92. The length of small intestine is :
- (A) 22 feet  
(B) 20 feet  
(C) 18 feet  
(D) 25 feet
93. .... is a sudden loss of brain function caused by a disruption in the brain's blood supply.
- (A) Bleeding  
(B) Amputation  
(C) Stroke  
(D) Shock
94. Food poisoning is caused by bacteria that have proliferated in food due to .....
- (A) Cooking or storage  
(B) Improper handling  
(C) Overdose of food  
(D) Both (A) and (B)
95. The adult brain is composed of the following :
- (A) 6 major parts  
(B) 4 major parts  
(C) 3 major parts  
(D) 2 major parts

96. शरीर का सबसे बड़ा अंग कौन-सा है ?

- (A) फीमर
- (B) यकृत
- (C) किडनी
- (D) त्वचा

97. गम्भीर रक्तस्राव के लिए प्राथमिक उपचारकर्ता को सबसे पहले क्या करना चाहिए ?

- (A) ऑक्सीजन दें
- (B) पीड़ित को ठीक होने की स्थिति में रखें
- (C) साफ कपड़े या हाथ से सीधा दबाव डालें
- (D) साफ कपड़े से ढक दें

98. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सत्य नहीं है ?

- (A) वेस्टिबुलर ग्रन्थियों को बार्थोलिन ग्रन्थियाँ भी कहा जाता है।
- (B) पेरिनियम एक त्रिकोणीय क्षेत्र है, जो वृहद् भगोष्ठ से गुदा नहर तक फैला हुआ है।
- (C) गर्भाशय पेशीय स्तर गर्भाशय भित्ति की सबसे मोटी परत होती है।
- (D) गर्भाशय नलिका चौड़ी लिगामेंट से ढकी होती है।

96. Which is the largest organ in the body ?

- (A) Femur
- (B) Liver
- (C) Kidney
- (D) Skin

97. What is the first thing the first aider should do for severe bleeding ?

- (A) Give oxygen
- (B) Put the victim in recovery position
- (C) Apply direct pressure with clean cloth or hand
- (D) Cover with clean cloth

98. Which of the following statements is not true ?

- (A) Vestibular glands are also known as Bartholin's glands.
- (B) Perineum is a triangular area which extends from labia majora to anal canal.
- (C) Myometrium is the thickest layer of the wall of uterus.
- (D) The uterine tubes are covered with broad ligaments.

99. ————— के अनुसार, "सामान्यतः मानसिक स्वास्थ्य सम्पूर्ण व्यक्तित्व का पूर्ण-सुव्यवस्थित कार्य है।"

- (A) हेडफील्ड
- (B) कुप्पुस्वामी
- (C) लाडेल
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

100. निरंतर अवसादग्रस्तता को यह भी कहा जाता है :

- (A) द्विध्रुवीय अवसाद
- (B) डिस्थीमिया अवसाद
- (C) मानसिक अवसाद
- (D) भय अवसाद

99. According to ..... "Generally mental health is the full harmonious functioning of the whole personality."

- (A) Headfield
- (B) Kuppuswami
- (C) Ladell
- (D) None of the above

100. Persistent depressive disorder is also called as :

- (A) Bipolar depression
- (B) Dysthymia depression
- (C) Psychotic depression
- (D) Phobias depression

Roll No.-----

**Paper Code**

6 4 9

(To be filled in the  
OMR Sheet)

प्रश्नपुस्तिका क्रमांक  
Question Booklet No.

64921041

O.M.R. Serial No.

--	--	--	--	--	--	--	--

प्रश्नपुस्तिका सीरीज  
Question Booklet Series

**A**

**B.Sc./B.Com./B.B.A (First Semester)**

**Examination, February/March-2022**

**Z010101T**

**Food Nutrition and Hygiene**

(Co-Curricular Course)

**Time : 1:30 Hours**

**Maximum Marks-100**

जब तक कहा न जाय, इस प्रश्नपुस्तिका को न खोलें

- निर्देश : -
1. परीक्षार्थी अपने अनुक्रमांक, विषय एवं प्रश्नपुस्तिका की सीरीज का विवरण यथास्थान सही- सही भरे, अन्यथा मूल्यांकन में किसी भी प्रकार की विसंगति की दशा में उसकी जिम्मेदारी स्वयं परीक्षार्थी की होगी।
  2. इस प्रश्नपुस्तिका में 100 प्रश्न हैं, जिनमें से केवल 75 प्रश्नों के उत्तर परीक्षार्थियों द्वारा दिये जाने हैं। प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर प्रश्न के नीचे दिये गये हैं। इन चारों में से केवल एक ही उत्तर सही है। जिस उत्तर को आप सही या सबसे उचित समझते हैं, अपने उत्तर पत्रक (O.M.R. ANSWER SHEET) में उसके अक्षर वाले वृत्त को काले या नीले बाल प्वाइंट पेन से पूरा भर दें। यदि किसी परीक्षार्थी द्वारा निर्धारित प्रश्नों से अधिक प्रश्नों के उत्तर दिये जाते हैं तो उसके द्वारा हल किये गये प्रथमतः यथा निर्दिष्ट प्रश्नोत्तरों का ही मूल्यांकन किया जायेगा।
  3. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आप के जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
  4. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर पत्रक (O.M.R. ANSWER SHEET) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
  5. ओ०एम०आर० उत्तर पत्रक (O.M.R. ANSWER SHEET) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाय।
  6. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी, कक्ष निरीक्षक को अपनी प्रश्नपुस्तिका बुकलेट एवं ओ०एम०आर० शीट पृथक-पृथक उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें।
  7. निगेटिव मार्किंग नहीं है।

महत्वपूर्ण : -

प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्नपुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्ष निरीक्षक को दिखाकर उसी सीरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।

649

1. Requirement for growth, energy and repair of body :
  - (A) Calories
  - (B) Nutrients
  - (C) Fat
  - (D) Carbohydrates
2. Saturated fats are found in :
  - (A) Cake
  - (B) Meat
  - (C) Butter
  - (D) All of the above
3. Excess carbohydrates overtime can cause :
  - (A) High blood pressure
  - (B) High blood sugar
  - (C) Heart disease
  - (D) Cancer
4. The two types of vitamins are :
  - (A) Water soluble and milk soluble
  - (B) Water soluble and protein soluble
  - (C) Water soluble and fat soluble
  - (D) Water soluble and starch soluble
1. शरीर की वृद्धि, ऊर्जा एवं मरम्मत के लिए आवश्यकता :
  - (A) कैलोरी
  - (B) पौष्टिक तत्व
  - (C) वसा
  - (D) कार्बोहाइड्रेट
2. संतृप्त वसा इसमें पाई जाती है :
  - (A) केक
  - (B) माँस
  - (C) मक्खन
  - (D) उपर्युक्त सभी
3. अधिक समय तक अत्यधिक कार्बोहाइड्रेट के कारण हो सकता है :
  - (A) उच्च रक्त चाप
  - (B) उच्च रक्त शर्करा
  - (C) हृदय रोग
  - (D) कैंसर
4. विटामिन के दो प्रकार हैं :
  - (A) जल में घुलनशील व दूध में घुलनशील
  - (B) जल में घुलनशील व प्रोटीन में घुलनशील
  - (C) जल में घुलनशील व वसा में घुलनशील
  - (D) जल में घुलनशील व स्टार्च में घुलनशील

5. This food group is best source of energy :

- (A) Cereals
- (B) Meat
- (C) Fish
- (D) Milk

6. Diet in diarrhoea :

- (A) Raw salad
- (B) Sprouted pulses
- (C) Normal diet
- (D) Bland diet

7. The two main types of carbohydrates are :

- (A) Sugars and starches
- (B) Single and double
- (C) Simple and glucose
- (D) None of these

8. Cause of Typhoid fever :

- (A) Salmonella
- (B) Staphylococcus
- (C) Vibrio
- (D) Streptococcus

9. Iodine deficiency can cause :

- (A) Dehydration
- (B) Anaemia
- (C) Hypothyroidism
- (D) Hyperthyroidism

5. यह भोज्य समूह ऊर्जा का सर्वोत्तम स्रोत है:

- (A) अनाज
- (B) मांस
- (C) मछली
- (D) दूध

6. अतिसार में आहार :

- (A) कच्ची सलाद
- (B) अंकुरित दालें
- (C) सामान्य आहार
- (D) सौम्य आहार

7. कार्बोहाइड्रेट के दो मुख्य प्रकार हैं :

- (A) शुगर व स्टार्च
- (B) सिंगल व डबल
- (C) साधारण व ग्लूकोज
- (D) इनमें से कोई नहीं

8. टायफाइड ज्वर का कारण :

- (A) सेल्मोनेला
- (B) स्टेफाइलोकोकस
- (C) विब्रियो
- (D) स्ट्रेप्टोकोकस

9. आयोडीन की कमी से हो सकता है :

- (A) निर्जलीकरण
- (B) एनीमिया
- (C) हाइपोथायराइडिज़्म
- (D) हाइपरथायराइडिज़्म



10. Deficiency of this mineral causes glucose intolerance :
- (A) Chromium  
(B) Copper  
(C) Selenium  
(D) Iron
11. A high fiber diet helps in :
- (A) Peristaltic movement  
(B) Lowering cholesterol  
(C) Blood sugar management  
(D) All of the above
12. A balanced diet is required for :
- (A) Growth  
(B) Preventing obesity  
(C) Proper body functioning  
(D) Energy
13. Eating fruits and vegetables is important because :
- (A) They are cheap  
(B) They provide energy  
(C) They are available everywhere  
(D) They provide vitamins and minerals
10. इस खनिज पदार्थ की कमी ग्लूकोज असहिष्णुता का कारण है :
- (A) क्रोमियम  
(B) कॉपर  
(C) सेलेनियम  
(D) लौह
11. अधिक रेशे युक्त आहार सहायक है :
- (A) क्रमाकुंचन गति में  
(B) कोलेस्ट्रॉल कम करने में  
(C) रक्त शर्करा प्रबन्धन में  
(D) उपर्युक्त सभी
12. सन्तुलित आहार इसके लिए आवश्यक है :
- (A) वृद्धि  
(B) मोटापे की रोकथाम  
(C) शरीर का ठीक से काम करना  
(D) ऊर्जा
13. फल व सब्जियों का सेवन महत्वपूर्ण है क्योंकि:
- (A) वह सस्ती होती है  
(B) वह ऊर्जा प्रदान करती है  
(C) वह सब जगह उपलब्ध होती है  
(D) वह विटामिन व खनिज लवण प्रदान करती है

14. Best source of animal protein :

- (A) Egg
- (B) Milk
- (C) Cottage cheese
- (D) All of the above

15. This food item does not provide any nutrient :

- (A) Water
- (B) Juice
- (C) Soup
- (D) Milk

16. Most important mineral for body :

- (A) Sodium
- (B) Calcium
- (C) Iron
- (D) All of the above

17. Disadvantages of soft diet :

- (A) Can contribute to malnutrition
- (B) Less palatable
- (C) Reduction in food intake
- (D) All of the above

18. This is not a cereal :

- (A) Rice
- (B) Chana
- (C) Wheat
- (D) Corn

14. प्राणिज्य प्रोटीन का सर्वोत्तम स्रोत :

- (A) अण्डा
- (B) दूध
- (C) पनीर
- (D) उपर्युक्त सभी

15. इस खाद्य पदार्थ में कोई पौष्टिक तत्व नहीं है:

- (A) जल
- (B) जूस
- (C) सूप
- (D) दूध

16. शरीर के लिए सबसे महत्वपूर्ण खनिज लवण :

- (A) सोडियम
- (B) कैल्शियम
- (C) लौह
- (D) उपर्युक्त सभी

17. नरम आहार की हानियाँ :

- (A) कुपोषण में योगदान कर सकता है
- (B) कम स्वादिष्ट
- (C) भोजन लेने में कमी
- (D) उपर्युक्त सभी

18. यह अनाज नहीं है :

- (A) चावल
- (B) चना
- (C) गेहूँ
- (D) मक्का

19. Pulses are low in :
- (A) Fat content  
(B) Protein content  
(C) Carbohydrate content  
(D) Mineral content
20. Risk factor for Type 2 diabetes :
- (A) High intake of dietary fat  
(B) Obesity  
(C) Heredity  
(D) All of the above
21. Best source of plant protein :
- (A) Milk  
(B) Pulses  
(C) Paneer  
(D) Maize
22. Which vitamin if taken in excessive amount can harm the bones ?
- (A) Vitamin K  
(B) Vitamin B  
(C) Vitamin C  
(D) Vitamin D
23. Vitamin A deficiency can cause :
- (A) Night blindness  
(B) Dry skin  
(C) Hair-fall  
(D) All of the above
19. दालों में कम होता है :
- (A) वसा की मात्रा  
(B) प्रोटीन की मात्रा  
(C) कार्बोहाइड्रेट की मात्रा  
(D) खनिज लवण की मात्रा
20. टाइप 2 मधुमेह का जोखिम कारक :
- (A) आहारिय वसा का अधिक सेवन  
(B) मोटापा  
(C) आनुवांशिकता  
(D) उपर्युक्त सभी
21. वनस्पति प्रोटीन का सर्वोत्तम स्रोत :
- (A) दूध  
(B) दालें  
(C) पनीर  
(D) मक्का
22. कौन सा विटामिन अत्यधिक मात्रा में लेने पर हड्डियों को नुकसान पहुँचा सकता है ?
- (A) विटामिन के  
(B) विटामिन बी  
(C) विटामिन सी  
(D) विटामिन डी
23. विटामिन ए की कमी से हो सकता है :
- (A) रतौंधी  
(B) सूखी त्वचा  
(C) बाल झड़ना  
(D) उपर्युक्त सभी

24. Which foodstuff is deficient in Lysine ?
- (A) Egg  
(B) Milk  
(C) Cereals  
(D) Pulses
25. When was Vitamin A identified ?
- (A) 1908  
(B) 1913  
(C) 1920  
(D) 1933
26. A type of malnutrition-MDD is :
- (A) Milk defective diseases  
(B) Mineral deficiency diseases  
(C) Micro deficiency diseases  
(D) Malnutrition digestive diseases
27. Which food contains maximum fat?
- (A) Pudding  
(B) Custard  
(C) Cake  
(D) Bread
28. Noodles and Pasta are good sources of :
- (A) Protein  
(B) Vitamins  
(C) Minerals  
(D) Carbohydrates
24. किस भोज्य पदार्थ में लाइसिन की कमी है ?
- (A) अण्डा  
(B) दूध  
(C) अनाज  
(D) दालें
25. विटामिन ए की पहचान कब हुई ?
- (A) 1908  
(B) 1913  
(C) 1920  
(D) 1933
26. कुपोषण का एक प्रकार-MDD है :
- (A) मिल्क डिफेक्टिव डिजीज़  
(B) मिनरल डेफिशियन्सी डिजीज़  
(C) माइक्रो डेफिशियन्सी डिजीज़  
(D) मैलन्यूट्रीशन डाइजेस्टिव डिजीज़
27. कौन से भोजन में अधिकतम वसा है :
- (A) पुडिंग  
(B) कस्टर्ड  
(C) केक  
(D) ब्रेड
28. नूडल्स और पास्ता इसके अच्छे स्रोत हैं :
- (A) प्रोटीन  
(B) विटामिन  
(C) खनिज लवण  
(D) कार्बोहाइड्रेट

29. This is not a nutrient :
- (A) Calcium  
(B) Fiber  
(C) Sodium  
(D) Zinc
30. Symptoms of scurvy are :
- (A) Loss of appetite  
(B) Bleeding gums  
(C) Pain in muscles  
(D) All of the above
31. Deficiency of which nutrient causes 'Bitot's spot' ?
- (A) Vitamin A  
(B) Vitamin C  
(C) Vitamin D  
(D) Calcium
32. Sources of calcium are :
- (A) Milk and curd  
(B) Green leafy vegetables  
(C) Fortified cereals  
(D) All of the above
33. Pyridoxine is the name for :
- (A) Vitamin B<sub>1</sub>  
(B) Vitamin B<sub>6</sub>  
(C) Vitamin B<sub>12</sub>  
(D) Vitamin D
29. यह एक पोषक तत्व नहीं है :
- (A) कैल्शियम  
(B) फाइबर  
(C) सोडियम  
(D) जिंक
30. स्कर्वी के लक्षण हैं :
- (A) भूख न लगना  
(B) मसूड़ों से खून आना  
(C) माँसपेशियों में दर्द  
(D) उपर्युक्त सभी
31. किस पोषक तत्व की कमी से बिटोट चिती (Bitot's spot) हो जाता है ?
- (A) विटामिन ए  
(B) विटामिन सी  
(C) विटामिन डी  
(D) कैल्शियम
32. कैल्शियम के स्रोत हैं :
- (A) दूध व दही  
(B) हरी पत्तेदार सब्जियाँ  
(C) फोर्टिफाइड अनाज  
(D) उपर्युक्त सभी
33. पायरीडॉक्सिन इसका नाम है :
- (A) विटामिन बी<sub>1</sub>  
(B) विटामिन बी<sub>6</sub>  
(C) विटामिन बी<sub>12</sub>  
(D) विटामिन डी

34. The reference protein is :

- (A) Milk
- (B) Wheat
- (C) Egg
- (D) Soyabean

35. Causes of malnutrition :

- (A) Unclean drinking water
- (B) Low wages
- (C) Sedentary life style
- (D) All of the above

36. Vitamin A in vegetable source is called :

- (A) Carotene
- (B) Retinol
- (C) Calciferol
- (D) Pantothenic acid

37. Mother's milk is influenced by mother's :

- (A) Hormonal state
- (B) Nutritional status
- (C) Physiological condition
- (D) All of the above

38. Most consumed cereal in India is :

- (A) Wheat
- (B) Maize
- (C) Sorghum
- (D) Barley

34. रेफरेन्स प्रोटीन है :

- (A) दूध
- (B) गेहूँ
- (C) अण्डा
- (D) सोयाबीन

35. कुपोषण के कारण :

- (A) अस्वच्छ पीने का पानी
- (B) कम वेतन
- (C) गतिहीन जीवन शैली
- (D) उपर्युक्त सभी

36. वनस्पति स्रोत के विटामिन ए को कहा जाता है :

- (A) कैरोटीन
- (B) रेटीनॉल
- (C) कैल्सीफेरॉल
- (D) पैन्टोथेनिक एसिड

37. माँ का दूध प्रभावित होता है माँ के :

- (A) हार्मोनल स्थिति से
- (B) पोषण स्तर से
- (C) शारीरिक स्थिति से
- (D) उपर्युक्त सभी

38. भारत में सर्वाधिक खाया जाने वाला अनाज है:

- (A) गेहूँ
- (B) मक्का
- (C) ज्वार
- (D) जौ

39. In human body chickpea can reduce :
- (A) Blood cholesterol  
(B) Blood protein  
(C) Blood pressure  
(D) Blood sugar
40. Mother's milk in the first days after birth is called :
- (A) Colocasia  
(B) Colostrum  
(C) Glucose  
(D) Dextrose
41. The most important factors that affect our nutritional requirements are :
- (A) Growth and activity  
(B) Weight and appetite  
(C) Growth and appetite  
(D) Weight and activity
42. Highly prevalent global nutrition problem is :
- (A) Vitamin A deficiency  
(B) Obesity  
(C) Undernutrition  
(D) All of the above
39. मानव शरीर में काबुली चना कम कर सकता है :
- (A) रक्त कोलेस्ट्रॉल  
(B) रक्त प्रोटीन  
(C) रक्त चाप  
(D) रक्त शर्करा
40. जन्म के उपरान्त प्रारम्भिक दिनों में माँ का दूध कहलाता है :
- (A) कोलोकेसिया  
(B) कोलोस्ट्रम  
(C) ग्लूकोज  
(D) डेक्सट्रोज
41. हमारी पोषण आवश्यकताओं को प्रभावित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण कारक :
- (A) वृद्धि एवं गतिविधि  
(B) भार व भूख  
(C) वृद्धि व भूख  
(D) भार व गतिविधि
42. अत्यधिक प्रचलित वैश्विक पोषण समस्या है :
- (A) विटामिन ए की कमी  
(B) मोटापा  
(C) अल्प पोषण  
(D) उपर्युक्त सभी

43. Drinking water should be free from :
- (A) Cleanliness  
(B) Pathogenic bacteria  
(C) Minerals  
(D) Salts
44. Clear fluid diet should not be continued for more than :
- (A) 3-4 hours  
(B) 5-8 hours  
(C) 12-16 hours  
(D) 24-48 hours
45. During fevers the energy requirement is increased by :
- (A) 30%  
(B) 50%  
(C) 70%  
(D) 80%
46. Diet in constipation :
- (A) Solid diet  
(B) Soft diet  
(C) High fibre diet  
(D) Fried foods

43. पीने के पानी को इससे मुक्त होना चाहिए :
- (A) स्वच्छता  
(B) रोगजनक जीवाणु  
(C) खनिज पदार्थ  
(D) नमक
44. पूर्ण तरल आहार को इससे अधिक जारी नहीं रखना चाहिए :
- (A) 3-4 घण्टे  
(B) 5-8 घण्टे  
(C) 12-16 घण्टे  
(D) 24-48 घण्टे
45. ज्वर में ऊर्जा की मात्रा की आवश्यकता इतनी बढ़ जाती है :
- (A) 30%  
(B) 50%  
(C) 70%  
(D) 80%
46. कब्ज में आहार :
- (A) ठोस आहार  
(B) नरम आहार  
(C) अधिक रेशेयुक्त आहार  
(D) तला हुआ भोजन



47. Who can benefit from a therapeutic diet ?
- (A) Heart patient  
(B) Diabetic patient  
(C) Typhoid patient  
(D) All of the above
48. Mineral that supports enzyme functions as co-enzymes :
- (A) Iron  
(B) Copper  
(C) Magnesium  
(D) Manganese
49. When water loss from body exceeds water intake it can result in :
- (A) Sweating  
(B) Thirst  
(C) Dehydration  
(D) Diarrhoea
50. Keeping food expenditure within your family food budget is :
- (A) Food storage  
(B) Food balancing  
(C) Meal planning  
(D) Food purchasing
47. उपचारात्मक आहार से कौन लाभ उठा सकता है ?
- (A) हृदय रोगी  
(B) मधुमेह रोगी  
(C) टायफाइड रोगी  
(D) उपर्युक्त सभी
48. खनिज पदार्थ जो सह-एंजाइम की तरह एंजाइम के कार्यों में सहयोग करता है :
- (A) लौह तत्व  
(B) तांबा  
(C) मैग्नीशियम  
(D) मैंगनीज़
49. जब शरीर से जल की हानि जल ग्रहण करने से अधिक हो जाती है तो इसका परिणाम होता है :
- (A) पसीना आना  
(B) प्यास  
(C) निर्जलीकरण  
(D) अतिसार
50. भोजन के व्यय को पारिवारिक भोजन के बजट के अन्दर रखना है :
- (A) भोजन का संग्रह  
(B) भोजन का संतुलन  
(C) आहार आयोजन  
(D) भोजन खरीदना

51. Basal metabolic rate (BMR) starts decreasing with :

- (A) Health
- (B) Season
- (C) Activity
- (D) Age

52. A disease of 3D's is :

- (A) Scurvy
- (B) Pellagra
- (C) Allergy
- (D) Beri-Beri

53. Cause of Diptheria disease is :

- (A) Virus
- (B) Fungus
- (C) Bacteria
- (D) Insects

54. Disease caused by deficiency of thiamine :

- (A) Beri-Beri
- (B) Pellagra
- (C) Scurvy
- (D) Tetanus

55. Vitamin D is not present in :

- (A) Mushrooms
- (B) Sunshine
- (C) Fish oil
- (D) Apples

51. आधारीय चयापचय की दर (BMR) इसके साथ घटने लगती है :

- (A) स्वास्थ्य
- (B) मौसम
- (C) गतिविधि
- (D) आयु

52. 3D's का रोग है :

- (A) स्कर्वी
- (B) पेलाग्रा
- (C) एलर्जी
- (D) बेरी-बेरी

53. डिप्थीरिया रोग का कारण है :

- (A) वायरस
- (B) फंगस
- (C) बैक्टीरिया
- (D) कीड़े

54. थायमीन की कमी से होने वाला रोग :

- (A) बेरी-बेरी
- (B) पेलाग्रा
- (C) स्कर्वी
- (D) टेटनस

55. विटामिन डी इसमें उपस्थित नहीं है :

- (A) मशरूम
- (B) सूर्य की रोशनी
- (C) मछली का तेल
- (D) सेब

56. Other name of vitamin B<sub>3</sub> is :
- (A) Niacin  
(B) Thiamine  
(C) Chlorine  
(D) Pyridoxine

57. Condition when body does not get proper nutrients :

- (A) Marasmus  
(B) Malnutrition  
(C) Kwashiorkor  
(D) Digestive disorders

58. What helps in reducing blood glucose level :

- (A) Salt  
(B) Red chillies  
(C) Fenugreek Seeds  
(D) Mustard Seeds

59. Anorexia is :

- (A) Lack of appetite  
(B) Excess appetite  
(C) Lack of thirst  
(D) Excess sweat

56. विटामिन बी<sub>3</sub> का दूसरा नाम है :

- (A) नायसिन  
(B) थायमिन  
(C) क्लोरीन  
(D) पायरीडॉक्सिन

57. वह स्थिति जब शरीर को उचित पोषक तत्व नहीं प्राप्त होते हैं :

- (A) मैरास्मस  
(B) कुपोषण  
(C) क्वाशीयोरकोर  
(D) पाचन विकार

58. रक्त शर्करा का स्तर कम करने में क्या सहायक है :

- (A) नमक  
(B) लाल मिर्च  
(C) मेथी के बीज  
(D) सरसों के बीज

59. एनोरेक्सिया है :

- (A) भूख की कमी  
(B) भूख की अधिकता  
(C) प्यास की कमी  
(D) अत्यधिक पसीना

60. Lycopene is not present in :
- (A) Red tomatoes  
(B) Green tomatoes  
(C) Carrots  
(D) Papaya
61. Long period of Malnutrition can lead to this problem :
- (A) Breathing difficulties  
(B) Starvation  
(C) Obesity  
(D) All of the above
62. Full form of F.A.O. is :
- (A) Fruits, apples, oranges  
(B) Food and agriculture organization  
(C) Fruits and agriculture organization  
(D) Food and agriculture organisms
63. Included in cereals group :
- (A) Moong  
(B) Maize  
(C) Chana  
(D) Urad
60. लाइकोपीन इसमें उपस्थित नहीं है :
- (A) लाल टमाटर  
(B) हरे टमाटर  
(C) गाजर  
(D) पपीता
61. लम्बे समय तक कुपोषण से यह समस्या हो सकती है :
- (A) सांस लेने में परेशानी  
(B) भुखमरी  
(C) मोटापा  
(D) उपर्युक्त सभी
62. F.A.O. का पूरा नाम है :
- (A) फ्रूट्स, ऐप्पल्स, ओरेन्ज्स  
(B) फूड एण्ड एग्रीकल्चर आरगेनाइजेशन  
(C) फ्रूट्स एण्ड एग्रीकल्चर आरगेनाइजेशन  
(D) फूड एण्ड एग्रीकल्चर आरगेनिजम्स
63. अनाज के वर्ग में सम्मिलित है :
- (A) मूंग  
(B) मक्का  
(C) चना  
(D) उड़द

64. Disease caused by deficiency of minerals :
- (A) High blood Pressure  
(B) Pneumonia  
(C) Anaemia  
(D) Cholera
65. This is not a source of dietary fibre:
- (A) Beans  
(B) Vegetables  
(C) Wheat  
(D) Butter
66. A diabetic person should reduce the intake of :
- (A) Fats  
(B) Protein  
(C) Carbohydrates  
(D) Minerals
67. Milk, meat and eggs are good sources of :
- (A) Carbohydrates  
(B) Vitamin C  
(C) Fats  
(D) Protein
64. खनिज लवणों की कमी से होने वाला रोग :
- (A) उच्च रक्त चाप  
(B) निमोनिया  
(C) एनीमिया  
(D) हैजा
65. यह आहारिय रेशे का स्रोत नहीं है :
- (A) बीन्स  
(B) सब्जियाँ  
(C) गेहूँ  
(D) मक्खन
66. एक मधुमेह से ग्रस्त व्यक्ति को इसका सेवन कम करना चाहिए :
- (A) वसा  
(B) प्रोटीन  
(C) कार्बोहाइड्रेट  
(D) खनिज पदार्थ
67. दूध, मांस तथा अण्डे इसके अच्छे स्रोत हैं :
- (A) कार्बोहाइड्रेट  
(B) विटामिन सी  
(C) वसा  
(D) प्रोटीन

68. Nutrient useful for increasing immunity :
- (A) Vitamin K  
(B) Vitamin C  
(C) Carbohydrates  
(D) Fiber
69. Meaning of anaemia is lack of :
- (A) Nitrogen  
(B) Muscle  
(C) Haemoglobin  
(D) Carbon
70. World Health Day is :
- (A) 18 January  
(B) 6 March  
(C) 7 April  
(D) 10 November
71. Which one of the following is an unhealthy habit :
- (A) Not washing hands before eating  
(B) Eating with friends  
(C) Bathing every day  
(D) None of these
72. Personal Hygiene is :
- (A) Cleanliness  
(B) Proper rest and sleep  
(C) Physical exercise  
(D) All of the above
68. इम्यूनिटी बढ़ाने में उपयोगी पोषक तत्व :
- (A) विटामिन के  
(B) विटामिन सी  
(C) कार्बोहाइड्रेट  
(D) फाइबर
69. एनीमिया का अर्थ है इसकी कमी :
- (A) नाइट्रोजन  
(B) मांसपेशी  
(C) हीमोग्लोबिन  
(D) कार्बन
70. विश्व स्वास्थ्य दिवस है :
- (A) 18 जनवरी  
(B) 6 मार्च  
(C) 7 अप्रैल  
(D) 10 नवम्बर
71. निम्न में से कौन सी एक अस्वस्थ आदत है :
- (A) खाने से पूर्व हाथ न धोना  
(B) दोस्तों संग खाना  
(C) नित्य नहाना  
(D) इनमें से कोई नहीं
72. व्यक्तिगत स्वच्छता है :
- (A) सफाई  
(B) उचित विश्राम व नींद  
(C) शारीरिक व्यायाम  
(D) उपर्युक्त सभी

73. What is contamination ?
- (A) Entry of germs by animal bite
  - (B) Entry of germs by water or food
  - (C) Entry of germs by mosquitoes
  - (D) None of these

74. Contagious diseases are spread by:
- (A) Lack of hygiene
  - (B) Air pollution
  - (C) Water pollution
  - (D) All of the above

75. This disease is not caused by bacteria :
- (A) Poliomyelitis
  - (B) Tuberculosis
  - (C) Typhoid
  - (D) Diphtheria

76. These are part of meal planning except :
- (A) Temperature
  - (B) Colour
  - (C) Nutrients
  - (D) Taste

73. दूषितकरण क्या है ?

- (A) जानवर के काटने से कीटाणुओं का प्रवेश
- (B) जल अथवा भोजन से कीटाणुओं का प्रवेश
- (C) मच्छरों से कीटाणुओं का प्रवेश
- (D) इनमें से कोई नहीं

74. संक्रामक रोग इससे फैलते हैं :

- (A) स्वच्छता की कमी
- (B) वायु प्रदूषण
- (C) जल प्रदूषण
- (D) उपर्युक्त सभी

75. इस रोग का कारण बैक्टीरिया नहीं है :

- (A) पोलियोमायलिटिस
- (B) तपेदिक
- (C) टायफाइड
- (D) डिपथीरिया

76. इसके अतिरिक्त यह सब आहार आयोजन का हिस्सा है :

- (A) ताप
- (B) रंग
- (C) पोषक तत्व
- (D) स्वाद

77. Diet in pregnancy should consist of additional :
- (A) Calcium and Iron  
(B) Protein  
(C) Calories  
(D) All of the above
78. Which system protects our body against disease causing pathogens?
- (A) Digestive system  
(B) Respiratory system  
(C) Excretory system  
(D) Immune system
79. How can government promote good nutrition ?
- (A) Publishing dietary guidelines  
(B) Legislating against false claims  
(C) Surveys to monitor nutrition  
(D) All of the above
80. Global population group most affected by anaemia :
- (A) Pregnant women  
(B) Non pregnant women  
(C) Men  
(D) Pre school children
77. गर्भावस्था में आहार में अतिरिक्त होना चाहिए :
- (A) कैल्शियम तथा आयरन  
(B) प्रोटीन  
(C) कैलोरी  
(D) उपर्युक्त सभी
78. कौन सी प्रणाली हमारे शरीर को रोग के जीवाणुओं से बचाती है ?
- (A) पाचन प्रणाली  
(B) श्वसन तंत्र  
(C) उत्सर्जन तंत्र  
(D) प्रतिरक्षा प्रणाली
79. सरकार किस प्रकार अच्छे पोषण को बढ़ावा दे सकती है ?
- (A) आहारिय गाइडलाइन प्रकाशित करके  
(B) झूठे दावों के खिलाफ कानून बनाकर  
(C) पोषण की निगरानी के लिए सर्वेक्षण  
(D) उपर्युक्त सभी
80. रक्ताल्पता से प्रभावित वैश्विक जनसंख्या समूह:
- (A) गर्भवती महिलाएँ  
(B) गैर गर्भवती महिलाएँ  
(C) पुरुष  
(D) पूर्व विद्यालयी बच्चे



81. Example of non-communicable disease :
- (A) Covid-19  
(B) Hypertension  
(C) Dengue  
(D) Cough
82. Main cause of blindness in children worldwide :
- (A) Cataract  
(B) Vitamin A deficiency  
(C) Protein deficiency  
(D) Bacteria
83. Headquarter of W.H.O. is in :
- (A) Washington  
(B) Geneva  
(C) Wuhan  
(D) Paris
84. The deficiency diseases can be prevented by eating :
- (A) Only fruits  
(B) Only vegetables  
(C) Prolonged cooked food  
(D) Nutrient rich food
81. गैर संक्रामक रोग का उदाहरण :
- (A) कोविड-19  
(B) हाइपरटेंशन  
(C) डेंगू  
(D) खांसी
82. दुनिया भर में बच्चों में अन्धेपन का मुख्य कारण है :
- (A) कैटेरेक्ट  
(B) विटामिन ए की कमी  
(C) प्रोटीन की कमी  
(D) जीवाणु
83. W.H.O. का हेड क्वार्टर यहाँ है :
- (A) वाशिंगटन  
(B) जेनेवा  
(C) वुहान  
(D) पेरिस
84. कमी से होने वाले रोगों से बचाव के लिए खाना चाहिए :
- (A) केवल फल  
(B) केवल सब्जियाँ  
(C) अधिक समय तक पका भोजन  
(D) पौष्टिक तत्वों युक्त भोजन

85. Necessary for good health :
- (A) Balanced diet  
(B) Personal hygiene  
(C) Immunization  
(D) All of the above
86. Vitamin responsible for coagulation of blood is :
- (A) Vitamin D  
(B) Vitamin K  
(C) Vitamin A  
(D) Vitamin E
87. Poshan Abhiyaan was launched on:
- (A) 26 January, 2017  
(B) 7 May, 2017  
(C) 8 March, 2018  
(D) 20 July, 2018
88. One gram protein provides how many calories :
- (A) 4 calories  
(B) 6 calories  
(C) 9 calories  
(D) 12 calories
85. अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक :
- (A) सन्तुलित आहार  
(B) व्यक्तिगत स्वच्छता  
(C) टीकाकरण  
(D) उपर्युक्त सभी
86. रक्त का थक्का जमने के लिए जिम्मेदार विटामिन है :
- (A) विटामिन डी  
(B) विटामिन के  
(C) विटामिन ए  
(D) विटामिन ई
87. पोषण अभियान का शुभारम्भ हुआ :
- (A) 26 जनवरी, 2017  
(B) 7 मई, 2017  
(C) 8 मार्च, 2018  
(D) 20 जुलाई, 2018
88. एक ग्राम प्रोटीन कितनी कैलोरी प्रदान करती है :
- (A) 4 कैलोरी  
(B) 6 कैलोरी  
(C) 9 कैलोरी  
(D) 12 कैलोरी

89. Mother's milk lacks in :  
 (A) Protein पाहार्स  
 (B) Carbohydrates  
 (C) Vitamin C  
 (D) Vitamin A
90. Factors affecting meal planning are :  
 (A) Habits of eating  
 (B) Season  
 (C) Age and Sex  
 (D) All of the above
91. Quickest source of energy is :  
 (A) Glucose and sugar  
 (B) Milk and Tea  
 (C) Fats and Oils  
 (D) Bread and butter
92. Problem during pregnancy :  
 (A) Heart burn  
 (B) Sleeplessness  
 (C) Muscle cramps  
 (D) All of the above
93. W.H.O.'s global campaign to eliminate small pox began in :  
 (A) 1955  
 (B) 1967  
 (C) 1972  
 (D) 1980
89. माँ के दूध में इसकी कमी होती है :  
 (A) प्रोटीन  
 (B) कार्बोहाइड्रेट  
 (C) विटामिन सी  
 (D) विटामिन ए
90. आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले तत्व हैं :  
 (A) खाने की आदतें  
 (B) मौसम  
 (C) आयु व लिंग  
 (D) उपरोक्त सभी
91. शीघ्रतम ऊर्जा का स्रोत है :  
 (A) ग्लूकोज एवं चीनी  
 (B) दूध एवं चाय  
 (C) वसा एवं तेल  
 (D) ब्रेड एवं मक्खन
92. गर्भावस्था के दौरान समस्या :  
 (A) छाती में जलन  
 (B) अनिद्रा  
 (C) माँसपेशीय ऐंठन  
 (D) उपर्युक्त सभी
93. W.H.O. का चेचक हटाने का वैश्विक अभियान प्रारम्भ हुआ :  
 (A) 1955  
 (B) 1967  
 (C) 1972  
 (D) 1980

94. Which diseases are caused by pathogenic microorganisms ?
- (A) Hereditary diseases  
(B) Infections diseases  
(C) Deficiency diseases  
(D) Degenerative diseases
95. A pregnant women should not be given :
- (A) Adequate water  
(B) Body building food  
(C) Stale food  
(D) Fruits and vegetables
96. Eight elements of Primary Health Care does not include :
- (A) Maternal and child Health  
(B) Essential drugs  
(C) Sanitation and safe drinking water  
(D) Occupational health
97. Calories in children's diet should be obtained from :
- (A) Cake and sweets  
(B) Only favourite foods  
(C) Carbohydrates and protein  
(D) Fried foods
94. कौन से रोग रोगजनक सूक्ष्मजीवों के कारण होते हैं ?
- (A) आनुवांशिक रोग  
(B) संक्रामक रोग  
(C) कमी से होने वाले रोग  
(D) डीजनरेटिव रोग
95. एक गर्भवती स्त्री को नहीं देना चाहिए :
- (A) पर्याप्त जल  
(B) शरीर निर्माणक भोजन  
(C) बासी भोजन  
(D) फल व सब्जियाँ
96. प्राइमरी हेल्थ केयर के आठ तत्वों में सम्मिलित नहीं है :
- (A) माँ एवं शिशु स्वास्थ्य  
(B) आवश्यक दवाईयाँ  
(C) स्वच्छता व सुरक्षित पेय जल  
(D) व्यावसायिक स्वास्थ्य
97. बच्चों के आहार में कैलोरी इससे प्राप्त करनी चाहिए :
- (A) केक व मिठाईयाँ  
(B) केवल मनपसन्द भोजन  
(C) कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन  
(D) तला हुआ भोजन

98. Deficiency of vitamin D in adults causes :
- (A) Osteomalacia  
(B) Diarrhoea  
(C) Hemophilia  
(D) Diabetes
99. Foods for infants should be prepared without adding extra :
- (A) Cereals  
(B) Salt and sugar  
(C) Milk  
(D) Herbs
100. Causes of obesity :
- (A) Food related Habits  
(B) Economic status  
(C) Physical activities  
(D) All of the above
98. वयस्कों में विटामिन डी की कमी से हो सकता है :
- (A) ओस्टियोमलेशिया  
(B) डायरिया  
(C) हीमोफिलिया  
(D) डायबिटीज
99. शिशुओं के लिए आहार बनाना चाहिए बिना अतिरिक्त मिलाए :
- (A) अनाज  
(B) नमक व चीनी  
(C) दूध  
(D) जड़ी बूटी
100. मोटापा के कारण :
- (A) भोजन सम्बन्धी आदतें  
(B) आर्थिक स्तर  
(C) शारीरिक क्रियाएँ  
(D) उपर्युक्त सभी

\*\*\*\*\*

Roll. No. ....

Question Booklet Number

O.M.R. Serial No.

--	--	--	--	--	--	--	--

164206

**B.Sc./BBA (SEM.-I) (NEP) EXAMINATION, 2022-23**

**CO-CURRICULAR**

**( Food, Nutrition and Hygiene )**

Paper Code

Z	0	1	0	1	0	1	T
---	---	---	---	---	---	---	---

Question Booklet Series

**B**

Time : 2 : 00 Hours

Max. Marks : 100

Instructions to the Examinee :

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.
4. Four alternative answers are mentioned for each question as - A, B, C & D in the booklet. The candidate has to choose the most correct / appropriate answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

(Remaining instructions on last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

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 देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C एवं D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से एक सबसे सही अथवा सबसे उपयुक्त उत्तर छँटना है। उत्तर को OMR उत्तर-पत्रक में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

- |  |  |
|--|--|
| <p>1. It should be present in mother's diet for development of fetus brain :</p> <p>(A) Fats and oils</p> <p>(B) Iodine</p> <p>(C) Vitamin K</p> <p>(D) Vitamin C</p>  | <p>1. गर्भस्थ शिशु के मस्तिष्क विकास के लिए माता के आहार में यह उपस्थित होना चाहिए :</p> <p>(A) वसा एवं तेल</p> <p>(B) आयोडीन</p> <p>(C) विटामिन-के</p> <p>(D) विटामिन-सी</p>                        |
| <p>2. Risk factors during prenatal phase are :</p> <p>(A) High maternal BMI</p> <p>(B) Excess maternal weight gain</p> <p>(C) Only (A)</p> <p>(D) Both (A) and (B)</p> | <p>2. जन्म-पूर्व अवस्था में जोखिमपूर्ण कारक है :</p> <p>(A) माँ का उच्च शरीर द्रव्यमान सूचकांक</p> <p>(B) माँ के शारीरिक भार में अतिरिक्त वृद्धि</p> <p>(C) केवल (A)</p> <p>(D) दोनों (A) और (B)</p> |
| <p>3. For the supply of iron, a pregnant woman should be given :</p> <p>(A) Meat</p> <p>(B) Spinach</p> <p>(C) Liver</p> <p>(D) All of the above</p>                   | <p>3. लौह तत्व की आपूर्ति हेतु एक गर्भवती स्त्री को देना चाहिए :</p> <p>(A) माँस</p> <p>(B) पालक</p> <p>(C) यकृत</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p>  |
| <p>4. Main carbohydrate present in Human milk is :</p> <p>(A) Lactose</p> <p>(B) Fructose</p> <p>(C) Glucose</p> <p>(D) None of the above</p>                          | <p>4. मानव दुग्ध में उपस्थित प्रमुख शर्करा है :</p> <p>(A) लैक्टोज</p> <p>(B) फ्रक्टोज</p> <p>(C) ग्लूकोज</p> <p>(D) उपरोक्त में से कोई नहीं</p>   |
| <p>5. Formula milk may contain :</p> <p>(A) Lactose</p> <p>(B) Plant Oils</p> <p>(C) Vitamin and Minerals</p> <p>(D) All of the above</p>                              | <p>5. फार्मूला दूध में हो सकते हैं :</p> <p>(A) लैक्टोज</p> <p>(B) वानस्पतिक तेल</p> <p>(C) विटामिन एवं खनिज तत्व</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p>   |

6. National Nutrition Mission was started on :

- (A) 26 January, 2015
- (B) 06 February, 2017
- (C) 08 March, 2018
- (D) None of the above

7. When was the National Nutrition Policy adopted by the Government of India?

- (A) 1989
- (B) 1993
- (C) 1997
- (D) 1999

8. It is important for a pregnant woman :

- (A) Regular light exercise
- (B) Adequate rest
- (C) Prohibition of alcohol and smoking
- (D) All of the above

9. Most suitable early complementary food for an infant is:

- (A) Rice water
- (B) Ragi Daliya
- (C) Banana Puree
- (D) All of the above

10. When glucose starts to be expelled through urine, this condition is called :

- (A) Polydipsia
- (B) Polyphagia
- (C) Glycosuria
- (D) None of the above

6.

राष्ट्रीय पोषण मिशन की शुरुआत हुई :

- (A) 26 जनवरी, 2015
- (B) 06 फरवरी, 2017
- (C) 08 मार्च, 2018
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

7.

भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय पोषण नीति कब अपनायी गयी ?

- (A) 1989
- (B) 1993
- (C) 1997
- (D) 1999

8.

एक गर्भवती स्त्री के लिए महत्वपूर्ण है :

- (A) नियमित हल्का व्यायाम
- (B) पर्याप्त विश्राम
- (C) एल्कोहल व धूम्रपान निषेध
- (D) उपरोक्त सभी

9.

शिशु के लिए सर्वाधिक उपयुक्त प्रारम्भिक संपूरक आहार है :

- (A) चावल का पानी
- (B) रागी दलिया
- (C) केले की प्यूरी
- (D) उपरोक्त सभी

10.

जब मूत्र द्वारा ग्लूकोज का उत्सर्जन प्रारम्भ हो जाता है, यह स्थिति कहलाती है :

- (A) पॉलीडिप्सिया
- (B) पॉलीफेजिया
- (C) ग्लाइकोसूरिया
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं



11. International Agencies working for Improving nutritional status of population are :
- (A) WHO  
(B) FAO  
(C) Only (A)  
(D) Both (A) and (B)
12. Cause of obesity is :
- (A) High fat diet  
(B) Inheritance  
(C) Sedentary lifestyle  
(D) All of the above
13. Beneficiaries of Mid Day Meal Programme are :
- (A) Government primary school children  
(B) Anganwadi children  
(C) Madarsa children  
(D) All of the above
14. Types of immunity are :
- (A) Natural  
(B) Acquired  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of the above
15. Factors affecting immunity are :
- (A) Improper diet  
(B) Anxiety  
(C) Improper sleep  
(D) All of the above
11. जनसंख्या पोषण स्तर में सुधार हेतु कार्यरत अन्तर्राष्ट्रीय संस्थाएँ हैं :
- (A) डब्ल्यू.एच.ओ.  
(B) एफ.ए.ओ.  
(C) केवल (A)  
(D) दोनों (A) और (B)
12. मोटापे का कारण है :
- (A) उच्च वसायुक्त आहार  
(B) आनुवंशिकता  
(C) आरामदायक जीवनशैली  
(D) उपर्युक्त सभी
13. मध्य दिवस आहार कार्यक्रम के लाभार्थी हैं :
- (A) सरकारी प्राथमिक स्कूली बच्चे  
(B) आंगनवाड़ी जाने वाले बच्चे  
(C) मदरसा जाने वाले बच्चे  
(D) उपर्युक्त सभी
14. प्रतिरोधकता के प्रकार हैं :
- (A) प्राकृतिक  
(B) उपार्जित  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
15. प्रतिरोधकता को प्रभावित करने वाले कारक हैं :
- (A) अनुपयुक्त आहार  
(B) बेचैनी  
(C) अनुपयुक्त नींद  
(D) उपर्युक्त सभी

16. It helps in maintaining the balance of acid-base in the body :
- (A) Sulphur  
(B) Iodine  
(C) Phosphorus  
(D) None of the above
17. The first 1000 days refers to a child's life from :
- (A) 1000 days from birth  
(B) Conception to first 2 years  
(C) 1000 days from infancy to childhood  
(D) None of the above
18. Factors affecting foetal development are :
- (A) Chronic infections  
(B) Poor hygiene  
(C) Dietary deficiencies  
(D) All of the above
19. Most important food for the growth of infant is :
- (A) Honey  
(B) Breast milk  
(C) Fruit juice  
(D) None of the above
20. Total prenatal phase is completed in approximately :
- (A) 90 days  
(B) 180 days  
(C) 280 days  
(D) 380 days
16. यह शरीर में अम्ल-क्षार संतुलन बनाये रखने में सहायक है :
- (A) सल्फर  
(B) आयोडीन  
(C) फॉस्फोरस  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
17. प्रथम 1000 दिवसों का तात्पर्य है- एक बालक के जीवन के :
- (A) जन्म से 1000 दिवस  
(B) गर्भधारण से प्रथम 2 वर्ष  
(C) शैशवावस्था में बाल्यावस्था तक 1000 दिन  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
18. भ्रूण के विकास को प्रभावित करने वाले कारक हैं :
- (A) दीर्घ अवधि के संक्रमण  
(B) निम्नस्तरीय स्वच्छता  
(C) आहारिय कमियाँ  
(D) उपरोक्त सभी
19. शिशु की वृद्धि के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण भोजन है :
- (A) शहद  
(B) स्तनदुग्ध  
(C) फल का रस  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
20. गर्भकालीन अवस्था सम्पूर्ण होती है, लगभग :
- (A) 90 दिन में  
(B) 180 दिन में  
(C) 280 दिन में  
(D) 380 दिन में

21. In which condition, the body weight is 10% higher than the normal weight?
- (A) Obesity  
(B) Overweight  
(C) Underweight  
(D) None of the above
22. Suitable diet for a Typhoid fever patient is :
- (A) Simple carbohydrates  
(B) Fluids and Fruits  
(C) Omega-3 fatty acid  
(D) All of the above
23. Following is not a cause of obesity :
- (A) Age and gender  
(B) Religion  
(C) Economic level  
(D) Consuming high calories
24. Diabetic diet should contain :
- (A) Jaggery  
(B) Multigrain chapati  
(C) Dates  
(D) Bread
25. Symptoms of high blood pressure are :
- (A) Dizziness  
(B) Headache  
(C) Vomiting  
(D) All of the above
21. किस अवस्था में शारीरिक भार सामान्य भार से 10% अधिक होता है?
- (A) मोटापा  
(B) अत्यधिक भार  
(C) अल्पभार  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
22. टाइफॉइड बुखार के रोगी के लिए उपयुक्त आहार है :
- (A) सरल शर्कराएँ  
(B) तरल व फल  
(C) ओमेगा-3 वसीय अम्ल  
(D) उपर्युक्त सभी
23. निम्नलिखित में मोटापे का कारण नहीं है :
- (A) आयु एवं लिंग  
(B) धर्म  
(C) आर्थिक स्तर  
(D) उच्च कैलोरी का सेवन
24. मधुमेह आहार में सम्मिलित होना चाहिए :
- (A) गुड़  
(B) बहुअनाज चपाती  
(C) खजूर  
(D) ब्रेड
25. उच्च रक्तचाप के लक्षण हैं :
- (A) चक्कर आना  
(B) सरदर्द  
(C) वमन  
(D) उपर्युक्त सभी

26. Immunity booster nutrients are :

- (A) Vitamin C and D
- (B) Zinc
- (C) Protein
- (D) All of the above

27. Saturated fatty acid is :

- (A) Capric acid
- (B) Oleic acid
- (C) Linoleic acid
- (D) All of the above

28. It is essential for formation of prothrombin :

- (A) Pantothenic acid
- (B) Biotin
- (C) Vitamin K
- (D) Pyridoxin

29. Goitre disease is caused by the deficiency of :

- (A) Protein
- (B) Iodine
- (C) Iron
- (D) Potassium

30. ICDS scheme was launched on :

- (A) 15 September, 1973
- (B) 26 January, 1974
- (C) 2 October, 1975
- (D) 2 October, 1980

26. प्रतिरोधक क्षमता वृद्धिकारक पोषक तत्व हैं :

- (A) विटामिन- C एवं D
- (B) जिंक
- (C) प्रोटीन
- (D) उपर्युक्त सभी

27. संतृप्त वसीय अम्ल है :

- (A) कैप्रिक अम्ल
- (B) ओलिक अम्ल
- (C) लिनोलिक अम्ल
- (D) उपर्युक्त सभी

28. यह प्रोथ्रोम्बिन निर्माण के लिए आवश्यक है :

- (A) पेन्टोथेनिक अम्ल
- (B) बायोटिन
- (C) विटामिन-K
- (D) पायरीडॉक्सिन

29. घेंघा रोग निम्नलिखित की कमी से होता है :

- (A) प्रोटीन
- (B) आयोडीन
- (C) लौह तत्व
- (D) पोटेशियम

30. ICDS योजना का प्रारम्भ हुआ :

- (A) 15 सितम्बर, 1973 से
- (B) 26 जनवरी, 1974 से
- (C) 2 अक्टूबर, 1975 से
- (D) 2 अक्टूबर, 1980 से

31. This vitamin is essential to prevent neural tube defects in prenatal stage :
- (A) Folic acid  
(B) Vitamin A  
(C) Vitamin D  
(D) Vitamin E
32. In their first 1000 days, babies need :
- (A) Healthy environment  
(B) Nutritious food  
(C) Immunization  
(D) All of the above
33. Human milk is a poor source of :
- (A) Calcium and vitamin C  
(B) Iron and Vitamin C  
(C) Vitamin A and Protein  
(D) All of the above
34. Colostrum is :
- (A) First milk  
(B) Yellow secretion  
(C) Essential for new born  
(D) All of the above
35. Complementary foods should be given to infants at the age of :
- (A) 2-3 months  
(B) 6-8 months  
(C) 9-12 months  
(D) Any time
31. जन्मपूर्व अवस्था में तंत्रिकानली विकार से बचाव हेतु यह विटामिन आवश्यक है :
- (A) फोलिक अम्ल  
(B) विटामिन-ए  
(C) विटामिन-डी  
(D) विटामिन-ई
32. अपने प्रथम 1000 दिवसों में शिशुओं को चाहिए :
- (A) स्वस्थ वातावरण  
(B) पौष्टिक भोजन  
(C) टीकाकरण  
(D) उपरोक्त सभी
33. मानव दूध एक न्यून स्रोत है :
- (A) कैल्शियम और विटामिन-सी का  
(B) लौह तत्त्व और विटामिन-सी का  
(C) विटामिन-ए और प्रोटीन का  
(D) उपरोक्त सभी का
34. कोलोस्ट्रम है :
- (A) प्रथम दुग्ध  
(B) पीला स्राव  
(C) नवजात के लिए आवश्यक  
(D) उपरोक्त सभी
35. शिशु को संपूरक आहार इस आयु से देना चाहिए :
- (A) 2-3 माह  
(B) 6-8 माह  
(C) 9-12 माह  
(D) कभी भी

36. Stage of High Blood Pressure is :

- (A) 90/60 mm/Hg
- (B) 120/80 mm/Hg
- (C) 140/90 mm/Hg
- (D) None of the above

37. To reduce the risk of cardiovascular diseases, salt intake recommended by WHO is :

- (A) 2 gm/day
- (B) 3 gm/day
- (C) 5 gm/day
- (D) 8 gm/day

38. Symptoms of Diabetes are :

- (A) Frequent hunger
- (B) Frequent thirst
- (C) Frequent urination
- (D) All of the above

39. Following diet is suitable in case of acute fever :

- (A) Liquid diet
- (B) Fibre rich diet
- (C) Fried and roasted food
- (D) None of the above

40. Stress, anxiety and worry can cause :

- (A) Typhoid
- (B) Diarrhoea
- (C) Tetanus
- (D) None of the above

36. उच्च रक्तचाप की अवस्था है :

- (A) 90/60 मि.मी./पारा
- (B) 120/80 मि.मी./पारा
- (C) 140/90 मि.मी./पारा
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

37. हृदय परिसंचरण रोगों के जोखिम को कम करने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रस्तावित नमक की मात्रा है :

- (A) 2 ग्राम/दिन
- (B) 3 ग्राम/दिन
- (C) 5 ग्राम/दिन
- (D) 8 ग्राम/दिन

38. मधुमेह रोग के लक्षण हैं :

- (A) बारम्बार भूख लगना
- (B) बारम्बार प्यास लगना
- (C) बारम्बार मूत्र त्याग
- (D) उपर्युक्त सभी

39. तीव्र ज्वर की अवस्था में निम्नलिखित आहार उपयुक्त है :

- (A) तरल आहार
- (B) रेशायुक्त आहार
- (C) तला व भुना भोजन
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

40. तनाव, बेचैनी व चिंता के कारण हो सकता है :

- (A) टाइफॉइड
- (B) अतिसार
- (C) टिटनस
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

41. Services provided to beneficiaries under ICDS scheme are :
- (A) Supplementary nutrition  
(B) Immunization  
(C) Sports facilities  
(D) Only (A) and (B)
42. The Mid-Day Meal scheme was first started in :
- (A) Uttar Pradesh  
(B) Tamil Nadu  
(C) New Delhi  
(D) Mumbai
43. National Health Programme includes :
- (A) National Vector Borne Disease Control  
(B) T.B. Control  
(C) Blindness Control  
(D) All of the above
44. World Hygiene Day is celebrated on :
- (A) 5 March  
(B) 5 April  
(C) 5 May  
(D) 5 June
45. National Nutrition Week is celebrated from :
- (A) 1 to 7 September  
(B) 15 to 21 October  
(C) 1 to 7 November  
(D) 15 to 21 December
41. ICDS योजना के अन्तर्गत लाभार्थियों को प्राप्त सेवाएं हैं :
- (A) संपूरक पोषण  
(B) टीकाकरण  
(C) खेलों की सुविधा  
(D) केवल (A) और (B)
42. मध्य दिवस आहार योजना सर्वप्रथम प्रारम्भ की गयी :
- (A) उत्तर प्रदेश में  
(B) तमिलनाडु में  
(C) नई दिल्ली में  
(D) मुम्बई में
43. राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम में सम्मिलित है :
- (A) नेशनल वेक्टर जनित रोग नियंत्रण  
(B) टी.बी. नियंत्रण  
(C) अंधापन नियंत्रण  
(D) उपर्युक्त सभी
44. विश्व स्वच्छता दिवस मनाया जाता है :
- (A) 5 मार्च को  
(B) 5 अप्रैल को  
(C) 5 मई को  
(D) 5 जून को
45. राष्ट्रीय पोषण सप्ताह मनाया जाता है :
- (A) 1 से 7 सितम्बर तक  
(B) 15 से 21 अक्टूबर तक  
(C) 1 से 7 नवम्बर तक  
(D) 15 से 21 दिसम्बर तक

46. Colostrum contains :
- (A) High carbohydrate and fat  
(B) Vitamin A  
(C) High iron  
(D) All of the above
47. Proteins present in Human Milk are :
- (A) Whey  
(B) Casein  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of the above
48. Benefits of colostrum are :
- (A) Protects against infections  
(B) Clears meconium  
(C) Only (A)  
(D) Both (A) and (B)
49. Daily calorie need for a pregnant woman is :
- (A) 1000-1500 calories/day  
(B) 1500-2000 calories/day  
(C) 2200-2500 calories/day  
(D) 3000-3500 calories/day
50. Additional need of protein for a pregnant woman in her third trimester is :
- (A) +22 gm/day  
(B) +15 gm/day  
(C) +10 gm/day  
(D) +05 gm/day

46. कोलॉस्ट्रम में होता है :
- (A) उच्च कार्बोहाइड्रेट एवं वसा  
(B) विटामिन-ए  
(C) उच्च लौह तत्त्व  
(D) उपरोक्त सभी
47. मानव दुग्ध में उपस्थित प्रोटीन है :
- (A) व्हे  
(B) केसीन  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
48. कोलॉस्ट्रम के लाभ हैं :
- (A) संक्रमणों से बचाव  
(B) मेकोनियम की सफाई  
(C) केवल (A)  
(D) दोनों (A) और (B)
49. एक गर्भवती स्त्री के लिए दैनिक कैलोरी की आवश्यकता है :
- (A) 1000-1500 कैलोरी/दिन  
(B) 1500-2000 कैलोरी/दिन  
(C) 2200-2500 कैलोरी/दिन  
(D) 3000-3500 कैलोरी/दिन
50. एक गर्भवती स्त्री के तीसरे तिमाही में प्रोटीन की अतिरिक्त आवश्यकता होती है :
- (A) +22 ग्रा./दिन  
(B) +15 ग्रा./दिन  
(C) +10 ग्रा./दिन  
(D) +05 ग्रा./दिन



51. Essential amino acid is :
- (A) Valine
  - (B) Glycine
  - (C) Proline
  - (D) None of the above

52. Maltose is present in :
- (A) Honey
  - (B) Sugar of sprouted grain
  - (C) Milk sugar
  - (D) None of the above

53. It gives nourishment to our body :
- (A) Enzyme
  - (B) Microorganisms
  - (C) Chemical substance
  - (D) Food

54. Main factor affecting meal planning is :
- (A) Caste
  - (B) Prestige
  - (C) Age
  - (D) Religion

55. It should be kept in mind while planning diet :
- (A) Season
  - (B) Food habits
  - (C) Interest
  - (D) All of the above

51. आवश्यक अमीनो अम्ल है :
- (A) वैलीन
  - (B) ग्लाइसीन
  - (C) प्रोलीन
  - (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

52. माल्टोज पाया जाता है :
- (A) शहद में
  - (B) अंकुरित अनाजों की शर्करा में
  - (C) दूध की शर्करा में
  - (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

53. यह हमारे शरीर को पोषण प्रदान करता है :
- (A) एन्जाइम
  - (B) सूक्ष्मजीवाणु
  - (C) रासायनिक पदार्थ
  - (D) भोजन

54. आहार नियोजन को प्रभावित करने वाला प्रमुख कारक है :
- (A) जाति
  - (B) मान-सम्मान
  - (C) आयु
  - (D) धर्म

55. आहार नियोजन करते समय ध्यान में रखना चाहिए :
- (A) मौसम
  - (B) भोजन सम्बन्धी आदतें
  - (C) रुचि
  - (D) उपर्युक्त सभी

56. Functions of food include :
- (A) To provide energy  
(B) To help in growth and development  
(C) To provide protection  
(D) All of the above
57. Sugar, Jaggery and Honey are sources of :
- (A) Protein  
(B) Carbohydrate  
(C) Fat  
(D) All of the above
58. Most energy producing food is :
- (A) Cereal  
(B) Vegetables  
(C) Spices  
(D) Pure water
59. Nutrients are :
- (A) Protein and carbohydrate  
(B) Fats and vitamins  
(C) Minerals  
(D) All of the above
60. The state of complete physical, mental and social well being and not merely an absence of disease is :
- (A) Nutrition  
(B) Health  
(C) Hygiene  
(D) None of the above
56. भोजन के कार्यों में सम्मिलित है :
- (A) ऊर्जा प्रदान करना  
(B) वृद्धि एवं विकास में मदद करना  
(C) सुरक्षा प्रदान करना  
(D) उपरोक्त सभी
57. शक्कर, गुड़ एवं शहद स्रोत हैं :
- (A) प्रोटीन के  
(B) कार्बोहाइड्रेट के  
(C) वसा के  
(D) उपर्युक्त सभी के
58. सर्वाधिक ऊर्जा उत्पादक आहार है :
- (A) अनाज  
(B) सब्जियाँ  
(C) मसाले  
(D) शुद्ध जल
59. पोषक तत्व हैं :
- (A) प्रोटीन एवं कार्बोहाइड्रेट  
(B) वसाएं एवं विटामिन  
(C) खनिज तत्व  
(D) उपर्युक्त सभी
60. केवल रोगों की अनुपस्थिति ही नहीं, बल्कि शारीरिक, मानसिक व सामाजिक रूप से पूर्णतः अच्छे होने की स्थिति है :
- (A) पोषण  
(B) स्वास्थ्य  
(C) स्वच्छता  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

61. Disorders related to nervous system occur in :
- (A) Dry Beri-Beri  
(B) Night Blindness  
(C) Scurvy  
(D) None of the above
62. Retinol is found in :
- (A) Carrot  
(B) Spinach  
(C) Fish  
(D) All of the above
63. Dietary fibre helps in :
- (A) Reducing body weight  
(B) Treatment of constipation  
(C) Lowering blood cholesterol  
(D) All of the above
64. Iron is found in abundance in :
- (A) Milk  
(B) Lemon  
(C) Liver  
(D) All of the above
65. Bleeding gums and swollen joints are deficiency symptoms of the following :
- (A) Vitamin-C  
(B) Magnesium  
(C) Sulphur  
(D) All of the above
61. निम्नलिखित में तंत्रिका तंत्र सम्बन्धी दोष उत्पन्न होता है :
- (A) शुष्क बेरी-बेरी  
(B) रतौंधी  
(C) स्कर्वी  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
62. रेटिनॉल पाया जाता है :
- (A) गाजर में  
(B) पालक में  
(C) मछली में  
(D) उपरोक्त सभी में
63. आहारिय रेशा सहायता करता है :
- (A) शारीरिक भार कम करने में  
(B) कब्ज के उपचार में  
(C) रक्त कोलेस्ट्रॉल घटाने में  
(D) उपरोक्त सभी में
64. प्रचुर मात्रा में लौह तत्त्व पाया जाता है :
- (A) दूध में  
(B) नींबू में  
(C) यकृत में  
(D) उपरोक्त सभी में
65. मसूड़ों से रक्तस्राव व जोड़ों में सूजन निम्नलिखित की कमी के लक्षण हैं :
- (A) विटामिन-सी  
(B) मैग्नीसियम  
(C) सल्फर  
(D) उपरोक्त सभी

66. Rich sources of Vitamin-B<sub>6</sub> are :
- (A) Dry yeast  
(B) Wheat Sprouts  
(C) Rice polishing  
(D) All of the above
67. Pernicious anemia is caused by deficiency of :
- (A) Vitamin-B<sub>1</sub>  
(B) Vitamin-B<sub>12</sub>  
(C) Vitamin-K  
(D) Vitamin-C
68. Sources of fat are :
- (A) Egg yolk  
(B) Butter  
(C) Groundnut  
(D) All of the above
69. Pellagra is caused by deficiency of following nutrient :
- (A) Vitamin-E  
(B) Protein  
(C) Niacin  
(D) Vitamin-C
70. Vitamin-E is also known as :
- (A) Tocoferol  
(B) Ergosterol  
(C) Calciferol  
(D) None of the above
66. विटामिन-बी<sub>6</sub> के समृद्ध स्रोत हैं :
- (A) सूखा खमीर  
(B) गेहूँ का अंकुर  
(C) चावल की पालिशिंग  
(D) उपरोक्त सभी
67. पर्निसियस रक्ताल्पता निम्नलिखित की कमी के कारण होती है :
- (A) विटामिन-बी<sub>1</sub>  
(B) विटामिन-बी<sub>12</sub>  
(C) विटामिन-के  
(D) विटामिन-सी
68. वसा के स्रोत हैं :
- (A) अण्डे का पीला भाग  
(B) मक्खन  
(C) मूंगफली  
(D) उपरोक्त सभी
69. पैलेग्रा निम्नलिखित पौष्टिक तत्व की कमी से होता है :
- (A) विटामिन-ई  
(B) प्रोटीन  
(C) नियासिन  
(D) विटामिन-सी
70. विटामिन-ई को निम्नलिखित नाम से भी जाना जाता है :
- (A) टोकोफेरॉल  
(B) अर्गोस्टेरॉल  
(C) कैल्सिफेरॉल  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

71. Well organized and well developed body is an indication of :
- (A) Good Nutrition  
(B) High standard of living  
(C) Knowledge of nutrients  
(D) All of the above
72. Which food group is from vegetable source?
- (A) Egg, oil and spices  
(B) Legumes, fruits and cereals  
(C) Milk, pulses and vegetables  
(D) Fish, egg and meat
73. Energy yielding nutrients are :
- (A) Carbohydrates  
(B) Vitamins  
(C) Minerals  
(D) All of the above
74. Protective nutrients are :
- (A) Vitamins and minerals  
(B) Fats and oils  
(C) Carbohydrates  
(D) All of the above
75. Getting nutrition according to body's need is :
- (A) Undernutrition  
(B) Malnutrition  
(C) Optimum nutrition  
(D) None of the above
71. सुसंगठित और सुविकसित शरीर निम्न का परिचायक है :
- (A) सुपोषण  
(B) उच्च जीवन स्तर  
(C) पोषक तत्वों का ज्ञान  
(D) उपर्युक्त सभी
72. कौन-सा भोज्य समूह वानस्पतिक स्रोत से है?
- (A) अण्डा, तेल एवं मसाले  
(B) फलियाँ, फल एवं अनाज  
(C) दूध, दालें एवं सब्जियाँ  
(D) मछली, अण्डा एवं माँस
73. ऊर्जा उत्पादक पोषक तत्व हैं :
- (A) कार्बोहाइड्रेट्स  
(B) विटामिन  
(C) खनिज तत्व  
(D) उपर्युक्त सभी
74. सुरक्षात्मक पोषक तत्व हैं :
- (A) विटामिन एवं खनिज तत्व  
(B) वसा एवं तेल  
(C) कार्बोहाइड्रेट्स  
(D) उपर्युक्त सभी
75. शरीर की आवश्यकतानुसार पोषण प्राप्त करने की स्थिति है :
- (A) अल्पपोषण  
(B) कुपोषण  
(C) पर्याप्त पोषण  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

76. Deficiency disorders of Vitamin-D are :
- (A) Rickets  
(B) Tetany  
(C) Osteomalacia  
(D) All of the above
77. The normal amount of Hemoglobin in the blood is :
- (A) 10 gm / 100 ml  
(B) 14 gm / 100 ml  
(C) 18 gm / 100 ml  
(D) 20 gm / 100 ml
78. It helps in clotting of blood :
- (A) Iodine  
(B) Fluorine  
(C) Calcium  
(D) Zinc
79. This nutrient is helpful in the absorption of iron :
- (A) Vitamin-C  
(B) Vitamin-B  
(C) Vitamin-K  
(D) Vitamin-E
80. Dietary sources of calcium are :
- (A) Milk and its products  
(B) Sesame seeds  
(C) Ragi  
(D) All of the above
76. विटामिन-डी की कमी के कुप्रभाव हैं :
- (A) रिकेट्स  
(B) टिटैनी  
(C) ऑस्टियोमलेशिया  
(D) उपरोक्त सभी
77. रक्त में हीमोग्लोबिन की सामान्य मात्रा है :
- (A) 10 ग्रा. / 100 मिली.  
(B) 14 ग्रा. / 100 मिली.  
(C) 18 ग्रा. / 100 मिली.  
(D) 20 ग्रा. / 100 मिली.
78. यह रक्त जमने में सहायक है :
- (A) आयोडीन  
(B) फ्लोरीन  
(C) कैल्शियम  
(D) जिंक
79. लौह तत्त्व के अवशोषण में यह पोषक तत्त्व सहायक है :
- (A) विटामिन-सी  
(B) विटामिन-बी  
(C) विटामिन-के  
(D) विटामिन-ई
80. कैल्शियम के आहारिय स्रोत हैं :
- (A) दूध एवं इसके उत्पाद  
(B) तिल  
(C) रागी  
(D) उपरोक्त सभी

81. Which of the following is cyanocobalamin? 81. निम्नलिखित में से कौन-सा साइनोकोबालामिन है?
- (A) Vitamin B<sub>2</sub> (A) विटामिन-बी<sub>2</sub>,  
 (B) Vitamin B<sub>5</sub> (B) विटामिन-बी<sub>5</sub>,  
 (C) Vitamin B<sub>6</sub> (C) विटामिन-बी<sub>6</sub>,  
 (D) Vitamin B<sub>12</sub> (D) विटामिन-बी<sub>12</sub>,
82. Water soluble vitamin is : 82. जल में घुलनशील विटामिन है :
- (A) Vitamin A (A) विटामिन-ए  
 (B) Vitamin B (B) विटामिन-बी  
 (C) Vitamin D (C) विटामिन-डी  
 (D) All of the above (D) उपर्युक्त सभी
83. Which food is not necessary in a balanced diet? 83. सन्तुलित आहार में कौन-सा भोज्य पदार्थ आवश्यक नहीं है?
- (A) Fruits (A) फल  
 (B) Cereal (B) अनाज  
 (C) Fried food (C) तला भोजन  
 (D) Milk products (D) दुग्ध उत्पाद
84. Food items are divided into how many basic food groups? 84. भोज्य पदार्थ को कितने आधारीय भोज्य समूहों में विभाजित किया गया है?
- (A) 2 (A) 2  
 (B) 4 (B) 4  
 (C) 6 (C) 6  
 (D) 7 (D) 7
85. It is a complex carbohydrate : 85. यह एक जटिल कार्बोहाइड्रेट है :
- (A) Cellulose (A) सेल्यूलोज़  
 (B) Glucose (B) ग्लूकोज़  
 (C) Galactose (C) गैलेक्टोज़  
 (D) None of the above (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

86. It is necessary for growth and development of our body :
- (A) Carbohydrates  
(B) Proteins  
(C) Fats  
(D) Vitamins
87. Vicious cycle of malnutrition includes :
- (A) Infections  
(B) Low productivity  
(C) Poverty  
(D) All of the above
88. Wheat protein is known as :
- (A) Thiamin  
(B) Casein  
(C) Gluten  
(D) None of the above
89. The chemical name of vitamin A is :
- (A) Ascorbic acid  
(B) Riboflavin  
(C) Ergosterol  
(D) Retinol
90. The amount of protein in milk is :
- (A) 1 - 2%  
(B) 3 - 4%  
(C) 7 - 8%  
(D) 9 - 10%
86. यह हमारे शरीर की वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक है :
- (A) कार्बोहाइड्रेट  
(B) प्रोटीन  
(C) वसा  
(D) विटामिन
87. कुपोषण के कुचक्र में सम्मिलित है :
- (A) संक्रमण  
(B) निम्न उत्पादकता  
(C) गरीबी  
(D) उपरोक्त सभी
88. गेहूँ का प्रोटीन है :
- (A) थायामिन  
(B) केसीन  
(C) ग्लूटेन  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
89. विटामिन-ए का रासायनिक नाम है :
- (A) एस्कॉर्बिक अम्ल  
(B) राइबोफ्लेविन  
(C) अर्गोस्टेरोल  
(D) रेटिनॉल
90. दूध में प्रोटीन की मात्रा होती है :
- (A) 1 - 2%  
(B) 3 - 4%  
(C) 7 - 8%  
(D) 9 - 10%



91. These food substances come in the first food group :
- (A) Bread  
(B) Maize  
(C) Bajra  
(D) All of the above
92. Kwashiorkor, Marasmus and anemia are deficiency disorders of :
- (A) Calcium  
(B) Vitamin-A  
(C) Protein  
(D) Fat
93. Source of Vitamin-C are :
- (A) Lemon  
(B) Green leafy vegetables  
(C) Sprouted grains  
(D) All of the above
94. Fat soluble vitamin is :
- (A) Vitamin-A  
(B) Vitamin-B  
(C) Vitamin-C  
(D) All of the above
95. Phrynoderma is deficiency of following nutrient :
- (A) Iron  
(B) Calcium  
(C) Fat  
(D) Protein
91. यह खाद्य पदार्थ प्रथम भोज्य समूह में आते हैं :
- (A) ब्रेड  
(B) मक्का  
(C) बाजरा  
(D) उपर्युक्त सभी
92. क्वाशिओरकर, मैरेस्मस और रक्ताल्पता निम्न की कमी के दुष्प्रभाव हैं :
- (A) कैल्शियम  
(B) विटामिन-ए  
(C) प्रोटीन  
(D) वसा
93. विटामिन-सी के स्रोत हैं :
- (A) नींबू  
(B) हरी पत्तेदार सब्जियाँ  
(C) अंकुरित अनाज  
(D) उपर्युक्त सभी
94. वसा में घुलनशील विटामिन है :
- (A) विटामिन-ए  
(B) विटामिन-बी  
(C) विटामिन-सी  
(D) उपरोक्त सभी
95. फ्राइनोडर्मा निम्नलिखित पोषक तत्व की कमी से होता है :
- (A) लौह तत्व  
(B) कैल्शियम  
(C) वसा  
(D) प्रोटीन

96. RDA of protein for a pregnant woman is :
- (A) 80+25 gm/day  
(B) 60+20 gm/day  
(C) 50+15 gm/day  
(D) 40+10 gm/day
97. A normal body temperature is :
- (A) 93.6 F  
(B) 95.2 F  
(C) 98.6 F  
(D) 99.6 F
98. The power of the body to fight diseases is called :
- (A) Disinfection  
(B) Health  
(C) Immunity  
(D) All of the above
99. A healthy adult should take ..... gm of carbohydrate in his daily diet.
- (A) 150-200  
(B) 400-500  
(C) 1000-1500  
(D) 1500-2000
100. How many calories does 1 gram of fat provide?
- (A) 4 calories  
(B) 9 calories  
(C) 12 calories  
(D) 18 calories
96. एक गर्भवती स्त्री हेतु प्रोटीन की दैनिक प्रस्तावित मात्रा है :
- (A) 80+25 ग्रा./दिन  
(B) 60+20 ग्रा./दिन  
(C) 50+15 ग्रा./दिन  
(D) 40+10 ग्रा./दिन
97. एक सामान्य शरीर का तापमान होता है :
- (A) 93.6 F  
(B) 95.2 F  
(C) 98.6 F  
(D) 99.6 F
98. शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत कहलाती है :
- (A) निःसंक्रमण  
(B) स्वास्थ्य  
(C) रोग प्रतिरोधकता  
(D) उपरोक्त सभी
99. एक स्वस्थ वयस्क को अपने दैनिक आहार में कार्बोहाइड्रेट की ..... ग्राम मात्रा लेनी चाहिए।
- (A) 150-200  
(B) 400-500  
(C) 1000-1500  
(D) 1500-2000
100. 1 ग्राम वसा द्वारा कितनी कैलोरी प्राप्त होती है?
- (A) 4 कैलोरी  
(B) 9 कैलोरी  
(C) 12 कैलोरी  
(D) 18 कैलोरी

Roll No. ....

Question Booklet Number

O. M. R. Serial No.

--	--	--	--	--	--	--	--

789210

**B. Sc. (Second Semester) (NEP)  
EXAMINATION, 2022-23  
(Co-Curricular Course)  
FIRST AID AND HEALTH**

**Paper Code**

Z	0	2	0	2	0	1
---	---	---	---	---	---	---

Questions Booklet  
Series

**B**

Time : 1:30 Hours ]

[ Maximum Marks : 75

**Instructions to the Examinee :**

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer 75 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.

**परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :**

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्तर-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 आन्तर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, तो उसे तुरन्त बदल लें।

(Remaining instructions on the last page)

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. जब हृदय संकुचित होता है, तो धमनी पर दबाव :

- (A) बढ़ता है
- (B) घटता है
- (C) कभी बढ़ता कभी घटता है
- (D) कोई फर्क नहीं पड़ता

2. ये खून का धक्का जमाने में मदद करते हैं :

- (A) लाल रक्त कणिकाएँ
- (B) श्वेत रक्त कणिकाएँ
- (C) प्लेटलेट्स
- (D) तरल

3. यह दिल के दौरों का संकेत नहीं है :

- (A) छाती में दर्द होना
- (B) नाक से खून आना
- (C) दर्द कंधों तक फैलना
- (D) सामान्य साँस लेने में कठिनाई होना

4. ठण्डे पानी में डूबने से इसका खतरा हो सकता है :

- (A) लू लगना
- (B) हाइपोथर्मिया
- (C) हाइपोग्लाइसीमिया
- (D) हाइपोथायरॉइड

1. When heart contracts, pressure on the artery :

- (A) Increases
- (B) Decreases
- (C) Sometimes increases, sometimes decreases
- (D) Has no effect

2. These help in blood clotting :

- (A) Red blood cells
- (B) White blood cells
- (C) Platelets
- (D) Fluid

3. This is not a sign of heart attack :

- (A) Pain in the chest
- (B) Nose bleeding
- (C) Pain spreading towards shoulders
- (D) Difficulty in normal breathing

4. Drowning in cold water can bring danger of :

- (A) Heat stroke
- (B) Hypothermia
- (C) Hypoglycemia
- (D) Hypothyroid

5. मवाद बनना शरीर की — से लड़ने की प्रणाली है।

- (A) घाव
- (B) दर्द
- (C) रक्त प्रवाह
- (D) संक्रमण

6. खून बहने वाले घाव को धोने के लिए इसका प्रयोग किया जाना चाहिए :

- (A) नमक का पानी
- (B) हल्दी का पानी
- (C) गर्म पानी
- (D) उपर्युक्त सभी

7. मानव के शरीर में पाई जाने वाली अस्थियों की संख्या है :

- (A) 205
- (B) 206
- (C) 208
- (D) 306

5. Pus formation is a technique to fight against :

- (A) wound
- (B) pain
- (C) blood flow
- (D) infection

6. This should be used for cleaning the bleeding wound is :

- (A) Salt water
- (B) Turmeric water
- (C) Warm water
- (D) All of the above

7. Number of bones in a human body is :

- (A) 205
- (B) 206
- (C) 208
- (D) 306

8. अस्थियों के खोखले भाग में पाए जाने वाले द्रव्य को कहते हैं :

- (A) गुहा
- (B) प्लाज़्मा
- (C) रक्त मज्जा
- (D) अस्थि मज्जा

8. The fluid present in the bone cavity is called :

- (A) Cavity
- (B) Plasma
- (C) Blood marrow
- (D) Bone marrow

9. लिगामेंट (स्नायुबंधन) फट जाने की स्थिति को कहते हैं :

- (A) झटका
- (B) अस्थिमंग
- (C) मोच
- (D) घाव

9. The state when the ligament is torn is called :

- (A) Jerk
- (B) Fracture
- (C) Sprain
- (D) Wound

10. फ्रैक्चर का एक सामान्य लक्षण है :

- (A) सूजन
- (B) नींद
- (C) थकान
- (D) उपर्युक्त सभी

10. One of the common symptom of fracture is :

- (A) Swelling
- (B) Sleep
- (C) Fatigue
- (D) All of the above

11. एक बेसिन के आकार की गुहा बनती है जिसमें आंत, मूत्राशय और प्रजनन अंग होते हैं, वह है :

- (A) वक्ष गुहा
- (B) अस्थि मज्जा
- (C) श्रोणि गुहा
- (D) डायफ्राम

12. शरीर का वह संस्थान जो हमारे सभी अंगों की गतिविधियों को नियंत्रित करता है :

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

13. मस्तिष्क में स्ट्रोक के बाद इनमें से कौन-सी दीर्घकालिक समस्या हो सकती है ?

- (A) वाणी सम्बन्धी समस्याएँ
- (B) सोच/स्मृति सम्बन्धी समस्याएँ
- (C) शरीर के एक तरफ पक्षाघात या कमजोरी
- (D) उपर्युक्त सभी

11. It is a basin shaped cavity that contains intestines, bladder, reproductive organs, is :

- (A) Thoracic cavity
- (B) Bone marrow
- (C) Pelvic girdle
- (D) Diaphragm

12. The body system that controls the activities of all the organs is :

- (A) Nervous system
- (B) Blood circulatory system
- (C) Respiratory system
- (D) Digestive system

13. Which of these can be long-term problem after a brain stroke ?

- (A) Speech related problems
- (B) Thought/memory related problems
- (C) Paralysis or weakness of a body side
- (D) All of the above

14. मस्तिष्क के कितने भाग होते हैं ?
- (A) एक  
(B) दो  
(C) तीन  
(D) चार
15. तंत्रिका तंत्र की सबसे छोटी इकाई है :
- (A) सुषुम्ना  
(B) मस्तिष्क  
(C) नसें  
(D) न्यूरॉन
16. इनमें से किसमें तत्काल आपातकालीन उपचार की आवश्यकता होती है ?
- (A) बुखार  
(B) जुकाम  
(C) स्ट्रोक  
(D) दस्त
17. ब्रेन स्ट्रोक रोकने के लिए किस प्रकार की दवा दी जाती है ?
- (A) रक्त पतला करने वाली  
(B) थक्का बनने से रोकने वाली  
(C) थक्का खत्म करने वाली  
(D) दोनों (A) और (B)
14. How many parts does a brain have ?
- (A) One  
(B) Two  
(C) Three  
(D) Four
15. Which is the smallest unit of nervous system ?
- (A) Spinal cord  
(B) Brain  
(C) Nerves  
(D) Neurons
16. Which one of the following need immediate treatment ?
- (A) Fever  
(B) Cold  
(C) Stroke  
(D) Loose motion
17. Which type of medicine is given to prevent brain stroke ?
- (A) Blood thinner medicine  
(B) Clot preventing medicine  
(C) Clot bursting medicine  
(D) Both (A) and (B)



18. खाद्य विषाक्तता का सबसे आम लक्षण है :

- (A) जोड़ों का दर्द
- (B) जी मिचलाना और उल्टी आना
- (C) सिरदर्द
- (D) कब्ज

19. इनमें से कौन-सा खाद्य विषाक्तता का कारक नहीं है ?

- (A) साल्मोनेला
- (B) बॉटुलीनम
- (C) अमीनो अम्ल
- (D) परजीवी

20. अस्थियों के निर्माण में मुख्य रूप से सम्मिलित होते हैं :

- (A) कैल्शियम
- (B) फॉस्फोरस और मैग्नीशियम
- (C) कार्बोनेट लवण
- (D) उपर्युक्त सभी

18. What is the most common symptom of food poisoning ?

- (A) Joint Pain
- (B) Nausea and Vomiting
- (C) Headache
- (D) Constipation

19. Which one of the following is NOT the cause of food poisoning ?

- (A) Salmonella
- (B) Botulinum
- (C) Amino acid
- (D) Parasite

20. In the formation of bones, it is required :

- (A) Calcium
- (B) Phosphorus and magnesium
- (C) Carbonate salts
- (D) All of the above

21. जठर रस कहाँ बनता है ?

- (A) मस्तिष्क
- (B) हृदय
- (C) आँत
- (D) आमाशय

21. Where is gastric juice formed ?

- (A) Brain
- (B) Heart
- (C) Intestine
- (D) Stomach

22. मानव शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि है :

- (A) जठर ग्रंथि
- (B) यकृत
- (C) आंत्रिय ग्रंथि
- (D) लार ग्रंथि

22. The largest gland of the human body is :

- (A) Gastric gland
- (B) Liver
- (C) Intestinal gland
- (D) Salivary gland

23. यकृत द्वारा इस पाचक रस का निर्माण होता है :

- (A) टाइलिन
- (B) अग्न्याशिक रस
- (C) पित्त रस
- (D) अमीनो अम्ल

23. Liver forms this digestive juice :

- (A) Ptyalin
- (B) Pancreatic juice
- (C) Bile juice
- (D) Amino acid

24. किस हॉर्मोन की कमी से मधुमेह रोग हो जाता है ?

- (A) पेप्सिन
- (B) इन्सुलिन
- (C) एड्रीनेलिन
- (D) टायलिन

25. डायरिया रोग के लक्षण हैं :

- (A) बुखार में बेचैनी होना, ठण्डा पसीना आना
- (B) आँखें धँसना, पेट फूलना
- (C) बार-बार दस्त व पानी की कमी होना
- (D) उपर्युक्त सभी

26. डायरिया में निर्जलीकरण से बचने के लिए :

- (A) अधिक पेय पदार्थ लें
- (B) अधिक विश्राम करें
- (C) अधिक व्यायाम करें
- (D) अधिक भोजन करें

27. खाद्य विषाक्तता का सबसे अधिक बड़ा कारक है :

- (A) बैक्टीरिया
- (B) परजीवी
- (C) कृमि
- (D) वायरस

24. Lack of this hormone causes diabetes :

- (A) Pepsin
- (B) Insulin
- (C) Adrenaline
- (D) Ptyalin

25. Symptoms of diarrhoea are :

- (A) Fever restlessness and cold sweat
- (B) Sinking of eyes, stomach boalt
- (C) Frequent motion and dehydration
- (D) All of the above

26. To prevent dehydration in diarrhoea :

- (A) Take more fluids
- (B) Take more rest
- (C) Do more exercise
- (D) Take more food

27. The biggest causing factor of food poisoning is :

- (A) Bacteria
- (B) Parasite
- (C) Worm
- (D) Virus

28. आँतों को स्वस्थ रखने के लिए हमें चाहिए :

- (A) स्टार्च
- (B) वसा
- (C) विटामिन
- (D) फाइबर

29. दस्त होने पर कौन-सा पदार्थ सबसे अच्छा विकल्प होता है ?

- (A) चावल
- (B) सादा टोस्ट
- (C) केला
- (D) उपर्युक्त सभी

30. यह शरीर की एक ज्ञानेन्द्रिय है :

- (A) चेहरा
- (B) बाल
- (C) त्वचा
- (D) हाथ

31. त्वचा की सबसे बाहरी पर्त को क्या कहते हैं ?

- (A) डर्मिस
- (B) एपिडर्मिस
- (C) वसीय पर्त
- (D) स्वेद ग्रन्थि

28. For keeping the intestines healthy, we need :

- (A) Starch
- (B) Fat
- (C) Vitamin
- (D) Fibre

29. Which is the best alternate in case of loose motions ?

- (A) Rice
- (B) Plain toast
- (C) Banana
- (D) All of the above

30. This is one of the sensory organ of the body :

- (A) Face
- (B) Hair
- (C) Skin
- (D) Hand

31. Which is the outermost layer of the skin ?

- (A) Dermis
- (B) Epidermis
- (C) Adipose layer
- (D) Sweat gland

32. अगर आँखों में रसायन चला जाए, तो प्राथमिक उपचार होगा :

- (A) ढीली नम ड्रेसिंग से आँख को ढक दें
- (B) आँखों को दूध से धोएँ
- (C) आँखों को साफ पानी से धोएँ
- (D) आँखों को रसायन से धोएँ

33. हमारी त्वचा का रंग किसके कारण होता है ?

- (A) रक्त
- (B) मिलेनिन
- (C) वसा
- (D) रंजक

34. शरीर के किस भाग में शीतदंश (फ्रॉस्ट बाइट) होने की सम्भावना अधिक रहती है ?

- (A) पैर की उँगलियों
- (B) पेट
- (C) चेहरा
- (D) हथेली

32. If some chemical goes into the eyes, first aid will be :

- (A) Cover the eye with loose moist dressing
- (B) Wash eyes with milk
- (C) Wash eyes with clean water
- (D) Wash eyes with chemical

33. Our skin gets its color because of :

- (A) Blood
- (B) Melanin
- (C) Fat
- (D) Dyes

34. Which part of the body is more prone to Frost bite ?

- (A) Toes
- (B) Stomach
- (C) Face
- (D) Palm

35. प्रथम डिग्री जले के लिए सबसे पहले क्या करेंगे ?

- (A) मोटा कम्बल डालें
- (B) निर्देशों की जाँच करें
- (C) ठण्डा पानी डालें
- (D) तेल लगाएँ

36. धुएँ और आग के सम्पर्क में आने वाले व्यक्ति को होने वाली जलन है :

- (A) स्केल्ड जलन
- (B) तापीय जलन
- (C) विकिरण
- (D) रासायनिक जलन

37. इनमें से कौन-सा लक्षण तापाघात (हीट स्ट्रोक) का नहीं है ?

- (A) उच्च शारीरिक तापमान
- (B) त्वचा गर्म, लाल एवं शुष्क होना
- (C) ठण्डक महसूस होना
- (D) मिचली, चक्कर, पानी की कमी होना

35. The first thing to do for first degree burn is :

- (A) Cover with thick blanket
- (B) Check instructions
- (C) Pour cold water
- (D) Apply oil

36. Anyone exposed to smoke and fire will have the burn that is :

- (A) Scaled burn
- (B) Thermal burn
- (C) Radiation
- (D) Chemical burn

37. Which one of the following is NOT a symptom of heat stroke ?

- (A) High body temperature
- (B) Skin hot, red and dry
- (C) Feeling cold
- (D) Nausea, uneasiness and dehydration

38. जीवों के ऊपर रसायनों के प्रतिकूल प्रभावों का अध्ययन करने वाला विज्ञान कहलाता है :

- (A) एनीमोलॉजी
- (B) बायोलॉजी
- (C) टॉक्सिकोलॉजी
- (D) फिज़ियोलॉजी

39. साँप के काटने पर इनमें से क्या करें ?

- (A) बर्फ लगाएँ
- (B) घाव को काटें
- (C) साफ सूती पट्टी से ढक दें
- (D) जड़ी-बूटी लगाएँ

40. अगर कोई कीट कान में फँस जाए तो कान में :

- (A) गुनगुना पानी डालें
- (B) मरहम लगाएँ
- (C) गुनगुना जैतून का तेल डालें
- (D) चिमटी डालें

38. The science of studying adverse effects of chemicals on the organisms is called :

- (A) Animology
- (B) Biology
- (C) Toxicology
- (D) Physiology

39. Which one of the following should be done for snake bite ?

- (A) Apply ice
- (B) Cut the wound
- (C) Cover with clean cotton cloth
- (D) Apply herbs

40. When an insect gets stuck in ear, then :

- (A) Pour warm water
- (B) Apply ointment
- (C) Pour warm olive oil
- (D) Use plucker

41. रैबीज किसके द्वारा फैलता है ?

- (A) मच्छर से
- (B) घरेलू मक्खी से
- (C) दूषित पानी से
- (D) जानवरों के काटने से

42. यह कीट डंक का सामान्य लक्षण है :

- (A) डंक की जगह पर सूजन आना
- (B) साँस फूलना
- (C) मिचली आना
- (D) आँसू आना

43. अगर मधुमक्खी डंक मारे तो उसका टूटा डंक निकालने का प्रयास करना चाहिए।

- (A) सत्य
- (B) असत्य
- (C) आंशिक रूप से सत्य
- (D) कह नहीं सकते

44. जानवर के काटने से हुए मामूली रक्तस्राव की देखभाल के लिए :

- (A) गर्म पानी में भिगोएँ
- (B) साबुन और पानी से धोएँ
- (C) हेल्थकेयर को कॉल करें
- (D) टूर्नीकेट लगाएँ

41. Rabies is transmitted through :

- (A) Mosquito
- (B) Housefly
- (C) Polluted water
- (D) Animal bite

42. General sign of insect bite is :

- (A) Swelling at the spot of bite
- (B) Breathlessness
- (C) Nausea
- (D) Tears

43. If a honeybee stings and the stinger is left behind, we should try to take it out.

- (A) True
- (B) False
- (C) Partially true
- (D) Cannot say

44. Caring for minor bleeding from animal bite includes :

- (A) Soak in warm water
- (B) Wash with soap and water
- (C) Call Healthcare
- (D) Apply Tourniquet



45. जानवरो में वायरस कहाँ पाया जाता है ?

- (A) रक्त
- (B) नाखून
- (C) लार
- (D) पैर

46. विष हमारे शरीर में कैसे प्रवेश कर सकता है ?

- (A) मुँह द्वारा
- (B) श्वास द्वारा
- (C) त्वचा के माध्यम से
- (D) उपर्युक्त सभी

47. बाहरी वस्तु जो हानिकारक नहीं है, वह निगलने पर किस माध्यम से बाहर आ सकती है ?

- (A) पसीना
- (B) मल
- (C) मूत्र
- (D) आँसू

45. Where is the virus carried in animals ?

- (A) Blood
- (B) Nails
- (C) Saliva
- (D) Feet

46. How can poison enter our body ?

- (A) Ingestion
- (B) Inhaling
- (C) Absorption through skin
- (D) All of the above

47. On swallowing an external object that is not harmful can come out by :

- (A) Sweat
- (B) Stools
- (C) Urine
- (D) Tears

48. इनमें से कौन-सा संवेदी अंग नहीं है ?

(A) नाक

(B) जीभ

(C) गला

(D) आँखें

49. वह अंग जो हमारे संवेदी अंगों को नियंत्रित करता है :

(A) यकृत

(B) त्वचा

(C) फेफड़े

(D) मस्तिष्क

50. रतौंधी से ग्रसित व्यक्ति किन रंगों के बीच अन्तर नहीं कर पाता है ?

(A) लाल और हरा

(B) नीला और हरा

(C) पीला और हरा

(D) सभी रंगों में

48. Which of the following is NOT a sensory organ ?

(A) Nose

(B) Tongue

(C) Throat

(D) Eyes

49. The organ that controls our sensory organs is :

(A) Liver

(B) Skin

(C) Lungs

(D) Brain

50. Colorblind person cannot discriminate between which colors ?

(A) Red and Green

(B) Blue and Green

(C) Yellow and Green

(D) In all colors

51. मिठास का पता लगाने वाले स्वादांकुर जीभ में कहाँ स्थित होते हैं ?

- (A) जीभ के पीछे
- (B) जीभ के आगे
- (C) जीभ के किनारों पर
- (D) पूरी जीभ पर

52. दर्द और सूजन कम करने के लिए प्रभावित अंग पर कैसी सिकाई करनी चाहिए ?

- (A) गर्म
- (B) ठण्डी
- (C) कुनकुनी
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

53. यदि टूटा हुआ पैर विकृत या अव्यवस्थित दिखता है, तो :

- (A) इसे समायोजित करने का प्रयास करें
- (B) इसे रीसेट करने का प्रयास न करें
- (C) इस पर पट्टी बाँधें
- (D) इसे मोड़कर रखें

54. संवेदी तंत्रिकाएँ संदेश को कौन-से अंग को पहुँचाती हैं ?

- (A) नसें
- (B) यकृत
- (C) हृदय
- (D) मस्तिष्क

51. Taste buds that detect sweetness are located in tongue at :

- (A) Back of the tongue
- (B) Front of the tongue
- (C) Edges of the tongue
- (D) Entire tongue

52. To reduce pain and swelling which kind of fomentation is required ?

- (A) Hot
- (B) Cold
- (C) Lukewarm
- (D) None of the above

53. If the broken leg looks dislocated or disorganized, then :

- (A) Try to adjust it
- (B) Do not try to reset it
- (C) Bandage it
- (D) Fold it

54. Sensory nerves send messages to which organ ?

- (A) Nerves
- (B) Liver
- (C) Heart
- (D) Brain

55. गले में कुछ अटकने पर :

- (A) खाँसी आती है
- (B) श्वास नली अवरुद्ध हो जाती है
- (C) मृत्यु तक हो जाती है
- (D) उपर्युक्त सभी

56. जलछे, कटने या घाव हो जाने पर सर्वप्रथम किसका इंजेक्शन लिया जाना चाहिए ?

- (A) एन्टीरेबीज
- (B) एन्टीबायोटिक
- (C) दर्दनिवारक
- (D) टिटनेस

57. स्कूल में इनमें से कौन-सी प्राकृतिक आपदा हो सकती है ?

- (A) बम का खतरा
- (B) बच्चों में मारपीट
- (C) भूकम्प
- (D) गैस रिसाव

58. बाढ़ का प्रमुख मानव-निर्मित कारण है :

- (A) बाँध का टूटना
- (B) वनों की कटाई
- (C) गाद
- (D) उपर्युक्त सभी

55. Choking in throat causes :

- (A) Cough
- (B) Blockage of wind pipe
- (C) Probable death
- (D) All of the above

56. In case of burn, cut or wound, the first injection to be taken should be :

- (A) Antirabies
- (B) Antibiotic
- (C) Painkiller
- (D) Tetanus

57. Which of the natural calamity can occur in school ?

- (A) Bomb threat
- (B) Fight among children
- (C) Earthquake
- (D) Gas leakage

58. The major man-made cause of floods is :

- (A) Breach of the dam
- (B) Deforestation
- (C) Siltation
- (D) All of the above

59. निम्नलिखित में से कौन-सी प्राकृतिक आपदा नहीं है ?

- (A) बाढ़
- (B) ज्वालामुखी विस्फोट
- (C) प्लांट से गैस रिसाव
- (D) सुनामी

60. विद्यालय में प्राकृतिक आपदाओं के प्रति जागरूकता के लिए क्या कर सकते हैं ?

- (A) वाद-विवाद प्रतियोगिताएँ
- (B) ऑडियो-विजुअल फिल्में
- (C) पोस्टर लगाना
- (D) उपर्युक्त सभी

61. सड़क यातायात के नियमों का पालन करने से मुख्य लाभ है :

- (A) सांत्वना पुरस्कार
- (B) जीवन सुरक्षित रहेगा
- (C) सड़कें सुरक्षित रहेंगी
- (D) आराम मिलेगा

62. भूकम्प होता है :

- (A) समुद्री तूफान
- (B) भूमि कम्पन
- (C) गर्म हवाएँ
- (D) भूस्खलन

59. Which one of the following is NOT a Natural Disaster ?

- (A) Flood
- (B) Volcano eruption
- (C) Gas leakage from a plant
- (D) Tsunami

60. What can be done for awareness towards natural disasters among school students ?

- (A) Debate competitions
- (B) Audio-Video films
- (C) Poster display
- (D) All of the above

61. The major advantage of the following road safety rules is :

- (A) Consolation prize
- (B) Life will be safe
- (C) Roads will be safe
- (D) It is relaxing

62. Earthquake is :

- (A) Sea storm
- (B) Ground shaking
- (C) Hot airs
- (D) Landslide

63. रोगी के जीवित रहने की सम्भावना और चिकित्सा देखभाल की उनकी आवश्यकता के आधार पर रोगियों को वर्गीकृत करने की प्रक्रिया है :

- (A) ट्राइएज
- (B) सॉर्टिंग
- (C) परिचालन
- (D) वर्गीकरण

64. शल्य प्रसव का अन्य नाम है :

- (A) सिज़ेरियन सेक्शन
- (B) सीज़र
- (C) सी-सेक्शन
- (D) उपर्युक्त सभी

65. हार्ट अटैक की आशंका होने पर यह गोली खून के प्रवाह में मदद करती है :

- (A) एस्पिरिन
- (B) डिस्पिन
- (C) कॉम्बीफ्लेम
- (D) पैरासिटामोल

63. The process of categorizing the patients on the basis of the likelihood of survival and need for medical care is :

- (A) Triage
- (B) Sorting
- (C) Operationalizing
- (D) Classification

64. Other name for child delivery by surgery is :

- (A) Caesarian section
- (B) Caeser
- (C) C-section
- (D) All of the above

65. In state of probable heart attack, the medicine to facilitate blood flow is :

- (A) Aspirin
- (B) Disprin
- (C) Combiflam
- (D) Paracetamol

66. पुरुष के शरीर में से वीर्य के बाहर निकलने की प्रक्रिया है :
- (A) उत्सर्जन  
(B) मासिक धर्म  
(C) परिसंचरण  
(D) स्खलन
67. पुरुष हॉर्मोन जो लड़कों में भारी आवाज़ और शुक्राणुओं के उत्पादन को उत्तेजित करता है, है :
- (A) एस्ट्रोजन  
(B) प्रोजेस्टेरोन  
(C) टेस्टोस्टेरोन  
(D) थायरॉक्सिन
68. पीयूष ग्रंथि किसके पास स्थित होती है ?
- (A) मस्तिष्क  
(B) वृषण  
(C) यकृत  
(D) गुर्दा
69. वह अवस्था जब सेक्स हॉर्मोन का उत्पादन शरीर में प्रारम्भ होता है, कहलाती है :
- (A) वयस्कता  
(B) वयःसन्धि  
(C) परिपक्वता  
(D) युवावस्था
66. When semen is pushed outside the male's body is :
- (A) Excretion  
(B) Menstruation  
(C) Circulation  
(D) Ejaculation
67. Male hormone that is responsible for hoarse voice and stimulation for the production of sperms in males, is :
- (A) Estrogen  
(B) Progesterone  
(C) Testosterone  
(D) Thyroxin
68. Pituitary gland is situated near :
- (A) Brain  
(B) Testes  
(C) Liver  
(D) Kidney
69. The stage when sex hormones start producing in the body is called :
- (A) Adulthood  
(B) Puberty  
(C) Maturity  
(D) Youth

70. स्त्रियों में मासिक धर्म चक्र की वास्तविक अवधि है :

- (A) 24 दिन
- (B) 26 दिन
- (C) 28 दिन
- (D) 30 दिन

70. The actual duration of a Menstrual cycle in females is :

- (A) 24 days
- (B) 26 days
- (C) 28 days
- (D) 30 days

71. स्त्री के शरीर में प्रतिमाह कितने परिपक्व अण्डाणु उत्पन्न होते हैं ?

- (A) कोई नहीं
- (B) एक
- (C) दो
- (D) असंख्य

71. How many mature ovums are produced in a female body ?

- (A) None
- (B) One
- (C) Two
- (D) Innumerable

72. इनमें से कौन-सा अंग मूत्र प्रणाली का भाग नहीं है ?

- (A) गुर्दे
- (B) योनि
- (C) मूत्राशय
- (D) नेफ्रॉन

72. Which of the following is NOT a part of the urinary system ?

- (A) Kidney
- (B) Vagina
- (C) Bladder
- (D) Nephron



73. गुर्दे की लघुतम इकाई जिसके माध्यम से रक्त छानने का कार्य होता है :
- (A) नेफ्रॉन  
(B) न्यूरोन  
(C) प्रोस्टेट  
(D) माइटोकॉण्ड्रिया
74. स्त्रियों के शरीर में उत्पन्न होने वाला सेक्स हॉर्मोन है :
- (A) एस्ट्रोजेन  
(B) रेनिन  
(C) टेस्टोस्टिरॉन  
(D) इन्सुलिन
75. भारत के कानून के तहत वैध कारणों से गर्भपात का अधिकार कितने सप्ताह तक के भ्रूण को दिया गया है ?
- (A) 20 सप्ताह से पहले  
(B) 30 सप्ताह से पहले  
(C) 36 सप्ताह से पहले  
(D) कभी भी नहीं
76. इनमें से कौन-सा यौन संचारित रोग नहीं है ?
- (A) गोनोरिया  
(B) एच. आई. वी.  
(C) पोलियो  
(D) स्केबीज
73. The smallest unit of kidney which helps in filtration of blood is :
- (A) Nephron  
(B) Neuron  
(C) Prostate  
(D) Mitochondria
74. The female sex hormone is :
- (A) Estrogen  
(B) Renin  
(C) Testosterone  
(D) Insulin
75. For how many weeks of foetus the right to abortion for valid reasons has been granted by the law of India ?
- (A) Before 20 weeks  
(B) Before 30 weeks  
(C) Before 36 weeks  
(D) Never ever
76. Which of the following is not sexually transmitted disease ?
- (A) Gonorrhoea  
(B) HIV  
(C) Polio  
(D) Scabies

77. किसी रोगी/घायल व्यक्ति को प्राथमिक चिकित्सा कब दी जाती है ?
- (A) डॉक्टर के आने पर  
(B) डॉक्टर के आने से पहले  
(C) डॉक्टर के जाने के पश्चात्  
(D) डॉक्टर के साथ
78. रोगी/घायल व्यक्ति को किस स्थिति में रखना चाहिए ?
- (A) होश में  
(B) आरामदायक स्थिति में  
(C) ऑक्सीजन युक्त वातावरण में  
(D) उपर्युक्त सभी
79. एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर का तापमान होता है :
- (A) 95.4°F  
(B) 96.4°F  
(C) 97.4°F  
(D) 98.4°F
80. एक स्वस्थ व्यक्ति की श्वास गति होती है, प्रति मिनट :
- (A) 10-12 बार  
(B) 13-15 बार  
(C) 16-18 बार  
(D) 20-22 बार
77. When is a diseased or wounded person given first aid ?
- (A) When doctor arrives  
(B) Before doctor arrives  
(C) After doctor leaves  
(D) Along with the doctor
78. How should a patient/wounded person be kept ?
- (A) In conscious state  
(B) In comfortable state  
(C) In oxygen containing atmosphere  
(D) All of the above
79. Body temperature of a healthy adult is :
- (A) 95.4°F  
(B) 96.4°F  
(C) 97.4°F  
(D) 98.4°F
80. Respiration rate of a normal adult, per minute is :
- (A) 10-12 times  
(B) 13-15 times  
(C) 16-18 times  
(D) 20-22 times

81. शरीर का ताप बढ़ने पर बढ़ जाती है :

- (A) केवल नाड़ी गति
- (B) केवल श्वास गति
- (C) नाड़ी व श्वास दोनों की गति
- (D) शरीर की क्रियात्मक गति

82. बेहोशी में जीभ :

- (A) सूख जाती है
- (B) मुँह के बाहर लटक जाती है
- (C) लाल पड़ जाती है
- (D) गले के पिछले भाग में गिर जाती है

83. सी. पी. आर. का अर्थ है :

- (A) कार्डियो पल्मोनरी रिमूवल
- (B) कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन
- (C) कार्डियो पल्मोनरी रेजिस्टेन्स
- (D) कार्डियो पल्मोनरी रिवाइवल

84. अशुद्ध रक्त के शुद्धिकरण के लिए आवश्यक है :

- (A) ऑक्सीजन
- (B) कार्बन डाइऑक्साइड
- (C) नाइट्रोजन
- (D) ओजोन

81. With increase in body temperature, it increases :

- (A) Only pulse rate
- (B) Only respiratory rate
- (C) Both pulse and respiratory rate
- (D) Activity rate of the body

82. In state of unconsciousness, the tongue :

- (A) Dries up
- (B) Hangs outside the mouth
- (C) Turns red
- (D) Falls at the back of throat

83. C. P. R. stands for :

- (A) Cardio Pulmonary Removal
- (B) Cardio Pulmonary Resuscitation
- (C) Cardio Pulmonary Resistance
- (D) Cardio Pulmonary Revival

84. Purification of impure blood requires :

- (A) Oxygen
- (B) Carbon dioxide
- (C) Nitrogen
- (D) Ozone

85. रक्त शुद्धिकरण का कार्य कौन-से अंग द्वारा होता है ?

- (A) श्वास नली
- (B) यकृत
- (C) फेफड़े
- (D) आँतें

86. ठण्ड में किससे सम्बन्धित रोग अधिक फैलते हैं ?

- (A) त्वचा
- (B) पाचन अंग
- (C) श्वसन अंग
- (D) रक्त

87. अस्थमा किस स्थिति में बढ़ जाता है ?

- (A) धूल धुआँ
- (B) मानसिक दबाव
- (C) एलर्जी ठण्ड
- (D) उपर्युक्त सभी

85. Which organ performs the function of blood purification ?

- (A) Wind pipe
- (B) Liver
- (C) Lungs
- (D) Intestines

86. In winter, diseases related to which organ increase ?

- (A) Skin
- (B) Digestive organs
- (C) Respiratory organs
- (D) Blood

87. Asthma increases in which condition ?

- (A) Dust smoke
- (B) Mental stress
- (C) Allergy cold
- (D) All of the above

88. यदि गाल के अन्दर या जीभ में रक्तस्राव हो रहा हो, तो रोगी को चूसने को देनी चाहिए :

- (A) टॉफी
- (B) इमली
- (C) बर्फ
- (D) गर्म पदार्थ

88. If the inside of the cheek or tongue is bleeding, the patient should suck :

- (A) Toffee
- (B) Tamarind
- (C) Ice
- (D) Hot material

89. गर्म पानी के गरारे करने से किसमें आराम मिलता है ?

- (A) पाचन समस्या में
- (B) गले के संक्रमण में
- (C) नेत्र समस्या में
- (D) सिरदर्द में

89. Hot water gargles help in :

- (A) Digestive problems
- (B) Throat infection
- (C) Eye problems
- (D) Headache

90. एक अच्छे हैंड सैनीटाइज़र में क्या होता है ?

- (A) तेल
- (B) ग्रीस
- (C) साबुन
- (D) अल्कोहॉल

90. A good hand sanitizer contains :

- (A) Oil
- (B) Grease
- (C) Soap
- (D) Alcohol

91. निम्नलिखित में से कौन-सी वस्तु 'प्राथमिक चिकित्सा किट' (बॉक्स) का भाग नहीं होती ?

- (A) बैंडेज
- (B) ओ. आर. एस. पाउच
- (C) शीशा
- (D) कैंची

92. प्राथमिक चिकित्सा किट (बॉक्स) के उपकरण होने चाहिए :

- (A) स्टेरिलाइज्ड
- (B) साबुन से धुले हुए
- (C) उबले हुए
- (D) पेपर से साफ किए हुए

93. इस पट्टी को मास्टर बैंडेज भी कहा जाता है :

- (A) रोलर पट्टी
- (B) चिपकने वाली पट्टी
- (C) क्रेप पट्टी
- (D) तिकोनी पट्टी

91. Which of the following object is NOT a part of 'First Aid Kit' ?

- (A) Bandage
- (B) O. R. S. Pouch
- (C) Mirror
- (D) Scissors

92. The instruments in the First Aid Kit (Box) should be :

- (A) Sterilized
- (B) Washed with soap
- (C) Boiled
- (D) Cleaned using paper

93. This bandage is also called Master bandage :

- (A) Roller bandage
- (B) Adhesive bandage
- (C) Crepe bandage
- (D) Triangular bandage

94. सामान्य नियम के तहत हाथ कितने सेकेण्ड तक धोने चाहिए ?

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

95. ओ. आर. एस. का पूरा नाम है :

- (A) ओरल रिहाइड्रेशन सुगर
- (B) ओरल रिहाइड्रेशन सोल्यूशन
- (C) ओरल रेपिड सोल्यूशन
- (D) ओरल रेपिड सॉल्ट

96. एक अच्छी ड्रेसिंग होनी चाहिए :

- (A) लचीली
- (B) साफ
- (C) अवशोषक
- (D) उपर्युक्त सभी

97. यह विधि किसी हताहत को कम दूरी पर ले जाने का सबसे तेज़ तरीका है :

- (A) कमर द्वारा खींचना
- (B) कंधे द्वारा खींचना
- (C) एड़ी द्वारा खींचना
- (D) सिर द्वारा खींचना

94. According to normal norm hands should be washed for :

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

95. The full form of O. R. S. is :

- (A) Oral Rehydration Sugar
- (B) Oral Rehydration Solution
- (C) Oral Rapid Solution
- (D) Oral Rapid Salt

96. A good dressing should be :

- (A) Flexible
- (B) Clean
- (C) Absorbant
- (D) All of the above

97. This is the fastest method to take a casualty to a short distance :

- (A) Waist pull
- (B) Shoulder pull
- (C) Ankle pull
- (D) Head pull

98. त्रिकोणीय पट्टियाँ कौन-सी गाँठ द्वारा बँधी होती हैं ?

- (A) स्टिच गाँठ
- (B) रीफ गाँठ
- (C) शैफ्ट गाँठ
- (D) साधारण गाँठ

99. चमकीला लाल रक्त \_\_\_\_\_ में पाया जाता है।

- (A) धमनियों
- (B) शिराओं
- (C) तंत्रिकाओं
- (D) नसों

100. एक सामान्य वयस्क की नाड़ी दर \_\_\_\_\_ धड़कन प्रति मिनट होती है।

- (A) 40-60
- (B) 60-100
- (C) 100-120
- (D) 120-140

98. Triangular bandages are tied by this knot :

- (A) Stitch knot
- (B) Reef knot
- (C) Shaft knot
- (D) Ordinary knot

99. Bright red blood is found in .....

- (A) Arteries
- (B) Veins
- (C) Neurons
- (D) Nerves

100. The normal pulse rate of an adult is ..... beats per minute.

- (A) 40-60
- (B) 60-100
- (C) 100-120
- (D) 120-140



Roll. No. ....

O.M.R. Serial No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Question Booklet Number

277466

B.Sc./BBA (SEM-III) (NEP) EXAMINATION, 2022-23

CO-CURRICULAR

( Human Value and Environmental Studies )

Paper Code

Z	0	3	0	3	0	1	T
---	---	---	---	---	---	---	---

Question Booklet Series

**B**

Time : 2 : 00 Hours

Max. Marks : 100

Instructions to the Examinee :

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.
4. Four alternative answers are mentioned for each question as - A, B, C & D in the booklet. The candidate has to choose the most correct / appropriate answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

(Remaining instructions on last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

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 देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C एवं D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से एक सबसे सही अथवा सबसे उपयुक्त उत्तर छानना है। उत्तर को OMR उत्तर-पत्रक में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. Self-exploration is a process of identifying our innateness and moving towards self-organization and self-expression. What is self-expression?
- (A) Svatva  
(B) Swatantrata  
(C) Swarajya  
(D) Swabhava
2. What is the emotional state of being happy?
- (A) Happiness  
(B) Joy  
(C) Pleasure  
(D) All of the above
3. Disrespect is caused by differentiation on the basis of :
- (A) Body  
(B) Wealth  
(C) Old beliefs/religion  
(D) All of the above
4. Once Trust, Respect, Affection, Care, Guidance are ensured, the feeling of being related to all follows naturally, it is feeling of :
- (A) Love  
(B) Gratitude  
(C) Glory  
(D) Justice
5. Need of Self is :
- (A) Continuous  
(B) Temporary  
(C) Unlimited  
(D) All of the above
1. आत्म-अन्वेषण हमारी सहजता को पहचानने और आत्म-संगठन और आत्म-अभिव्यक्ति की ओर बढ़ने की एक प्रक्रिया है। आत्म-अभिव्यक्ति क्या है?
- (A) स्वत्व  
(B) स्वतंत्रता  
(C) स्वराज्य  
(D) स्वभाव
2. खुश रहने की भावनात्मक स्थिति क्या है?
- (A) खुशी  
(B) आनन्द  
(C) प्रसन्नता  
(D) उपरोक्त सभी
3. विभेदन के आधार पर अनादर का कारण होता है :
- (A) शरीर  
(B) धन  
(C) पुरानी मान्यताएं/धर्म  
(D) उपरोक्त सभी
4. एक बार विश्वास, सम्मान, स्नेह, देखभाल, मार्गदर्शन सुनिश्चित हो जाने के बाद सभी से सम्बन्धित होने की भावना स्वाभाविक रूप से आती है, यह भावना है :
- (A) प्रेम  
(B) आभार  
(C) महिमा  
(D) न्याय
5. स्व की आवश्यकता है :
- (A) निरंतर  
(B) अस्थायी  
(C) असीमित  
(D) उपरोक्त सभी

6. Which of the following statements accurately describes the industrial policy of India before the Liberalisation, Globalisation and Privatisation reforms?

- (A) The industrial policy before 1991 was a pro-public sector reform
- (B) The industrial policy before 1991 was a pro-private sector reform
- (C) The industrial policy before 1991 was an anti-public sector reform
- (D) The industrial policy before 1991 was an anti-private sector reform

7. What is Self?

- (A) Consciousness
- (B) Material
- (C) Feeling
- (D) Body

8. Hindu philosophies presuppose the authority of which texts?

- (A) The Upanishads
- (B) The Ramayana
- (C) The Mokshas
- (D) The Vedas

9. Philosophical studies of beliefs and knowledge is better known as :

- (A) Ontology
- (B) Epistemology
- (C) Entomology
- (D) Etymology

6. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन उदारीकरण, वैश्वीकरण और निजीकरण सुधारों से पहले भारत की औद्योगिक नीति का सटीक वर्णन करता है?

- (A) 1991 से पहले की औद्योगिक नीति एक सार्वजनिक क्षेत्र समर्थक सुधार थी
- (B) 1991 से पहले की औद्योगिक नीति एक निजी क्षेत्र के अनुकूल सुधार थी
- (C) 1991 से पहले की औद्योगिक नीति एक सार्वजनिक क्षेत्र विरोधी सुधार थी
- (D) 1991 से पहले की औद्योगिक नीति एक निजी क्षेत्र विरोधी सुधार थी

7. स्व क्या है?

- (A) चेतना
- (B) सामग्री
- (C) भावना
- (D) शरीर

8. हिन्दू दर्शन किन ग्रंथों के अधिकार को मानते हैं?

- (A) उपनिषद
- (B) रामायण
- (C) मोक्ष
- (D) वेद

9. विश्वासों के दार्शनिक अध्ययन और जानकारी को बेहतर तरीके से जाना जाता है, इस रूप में :

- (A) ओन्टोलॉजी
- (B) एपिस्टेमोलॉजी
- (C) एंटोमोलॉजी
- (D) एटायमोलॉजी

10. Which of the following would be best illustration of a sub-culture?
- (A) Religion  
(B) A group of close friends  
(C) Your university  
(D) Your occupation
11. Parents buy toys for their children, act as \_\_\_\_\_ in the buying process.
- (A) decider  
(B) buyer  
(C) maintainer  
(D) All of the above
12. Which of the following statements correctly describes the process of privatisation?
- (A) The privatisation process involves transferring a company to a non-profit organization  
(B) The privatisation process involves outsourcing services to other companies  
(C) The privatisation process involves selling off a few public sector units to the private sector  
(D) None of the above
13. The needs of \_\_\_\_\_ are \_\_\_\_\_ in nature and we want them continuously.
- (A) material, quantitative  
(B) unit, temporary  
(C) self, qualitative  
(D) None of the above
10. निम्नलिखित में से कौन-सा उप-संस्कृति का सबसे अच्छा उदाहरण होगा?
- (A) धर्म  
(B) करीबी दोस्तों का एक समूह  
(C) आपका विश्वविद्यालय  
(D) आपका पेशा
11. माता-पिता अपने बच्चों के लिए खिलौने खरीदते हैं, खरीदने की प्रक्रिया में \_\_\_\_\_ के रूप में कार्य करते हैं।
- (A) निर्णायक  
(B) खरीददार  
(C) अनुरक्षक  
(D) उपरोक्त सभी
12. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन निजीकरण की प्रक्रिया का सही वर्णन करता है?
- (A) निजीकरण की प्रक्रिया में एक कम्पनी को एक गैर-लाभकारी संगठन में स्थानांतरित करना शामिल है  
(B) निजीकरण की प्रक्रिया में अन्य कम्पनियों को आउटसोर्सिंग सेवाएं देना शामिल है  
(C) निजीकरण की प्रक्रिया में कुछ सार्वजनिक क्षेत्र की इकाइयों को निजी क्षेत्र को बेचना शामिल है  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
13. \_\_\_\_\_ की जरूरतें \_\_\_\_\_ प्रकृति में हैं और हम उन्हें लगातार चाहते हैं।
- (A) सामग्री, मात्रात्मक  
(B) इकाई, अस्थायी  
(C) स्व, गुणात्मक  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

14. "My mother's lineage was the more distinguished." - Here the word 'lineage' means :
- (A) Parents  
(B) List  
(C) Ancestry  
(D) Life
15. Working only for physical facilities is :
- (A) Living with Animal Consciousness  
(B) Living with Human Consciousness  
(C) Transformation from Animal Consciousness to Human Consciousness  
(D) None of the above
16. Cultural web is responsible for the prevailing culture and consists of interrelated elements of culture including :
- (A) Routines and rituals, stories and myths  
(B) Symbols, power structure, organization structure and control systems  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of the above
17. Sah-Astitva means :
- (A) Co-organisation  
(B) Co-operation  
(C) Corporate Identity  
(D) None of the above
14. "मेरी माँ का वंश अधिक प्रतिष्ठित था।" - यहाँ 'वंश' शब्द का अर्थ है :
- (A) माता-पिता  
(B) सूची  
(C) वंश  
(D) जीवन
15. केवल भौतिक सुविधाओं के लिए कार्य करना है :
- (A) पशु चेतना के साथ जीना  
(B) मानव चेतना के साथ जीना  
(C) पशु चेतना से मानव चेतना में परिवर्तन  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
16. कल्चरल वेब प्रचलित संस्कृति के लिए जिम्मेदार है और इसमें संस्कृति के परस्पर सम्बन्धित तत्व शामिल हैं :
- (A) दिनचर्या और अनुष्ठान, कहानियाँ और मिथक  
(B) प्रतीक, शक्ति संरचना, संगठन संरचना और नियंत्रण प्रणाली  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
17. सह-अस्तित्व का अर्थ है :
- (A) सह-संगठन  
(B) सहयोग  
(C) कॉर्पोरेट पहचान  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

18. Self-exploration uses two mechanisms :

- (A) Natural acceptance and experiential validation
- (B) Right understanding and self-exploration
- (C) Self-exploration and self-investigation
- (D) Natural acceptance and self-investigation

19. Which of these questions does not address ethical issues while making policy decisions?

- (A) How should the need for secrecy be balanced with public participation?
- (B) What procedure should be adopted in the event of conflict of interests?
- (C) How should the policy decision reflect name and benefits to the ruling government?
- (D) What are the norms and values that guide the behaviour of the policy decision-makers?

20. According to Jean Piaget, at what age group do children perceive rules as absolute and unchanging? They call this stage 'Moral Realism'.

- (A) 1 - 5 years
- (B) 14 - 19 years
- (C) 5 - 10 years
- (D) 11 - 14 years

18. स्व-अन्वेषण दो तंत्रों का उपयोग करता है :

- (A) प्राकृतिक स्वीकृति और अनुभवात्मक सत्यापन
- (B) सही समझ और आत्म-अन्वेषण
- (C) आत्म-अन्वेषण और आत्म-जाँच

19. इनमें से कौन-सा प्रश्न नीतिगत निर्णय लेते समय नैतिक मुद्दों को सम्बोधित नहीं करता है?

- (A) गोपनीयता की आवश्यकता को जनभागीदारी के साथ कैसे संतुलित किया जाना चाहिए?
- (B) हितों के टकराव की स्थिति में कौन-सी प्रक्रिया अपनाई जानी चाहिए?
- (C) नीतिगत निर्णयों में सत्ताधारी सरकार के नाम और लाभों को किस प्रकार प्रतिबिम्बित किया जाना चाहिए?
- (D) नीति-निर्धारकों के व्यवहार को निर्देशित करने वाले मानदंड और मूल्य क्या हैं?

20. जीन प्याजे के अनुसार, किस आयु वर्ग के बच्चे नियमों को पूर्ण और अपरिवर्तनीय मानते हैं? वे इस चरण को 'नैतिक यथार्थवाद' कहते हैं।

- (A) 1 - 5 वर्ष
- (B) 14 - 19 वर्ष
- (C) 5 - 10 वर्ष
- (D) 11 - 14 वर्ष

21. Human Values are essential for :
- (A) living in harmony with self  
(B) making life easier and happy  
(C) living with family and friends  
(D) making money to fulfil desires
22. Processed organic foods can also be unhealthy if they contain lots of :
- (A) Nutritious ingredients  
(B) Organic produce  
(C) Glucose  
(D) None of the above
23. What is the main difference between organic and non-organic food?
- (A) Use of pesticides  
(B) Size of the company  
(C) Location of the farm  
(D) All of the above
24. What is the importance and benefit of organic farming?
- (A) No chemical used  
(B) Environment friendly  
(C) Increases the soil health  
(D) All of the above
25. National center of organic farming in India is located in :
- (A) Ghaziabad  
(B) Hyderabad  
(C) Kochi  
(D) Pune
26. Who is the father of green revolution in India?
- (A) Gandhi  
(B) M.S. Swaminathan  
(C) Nehru  
(D) Patel
21. मानवीय मूल्य किसके लिए आवश्यक हैं?
- (A) स्वयं के साथ सद्भाव में रहना  
(B) जीवन को आसान और खुशहाल बनाना  
(C) परिवार और दोस्तों के साथ रहना  
(D) इच्छाओं की पूर्ति के लिए धन कमाना
22. प्रसंस्कृत जैविक खाद्य पदार्थ भी अस्वास्थ्यकर हो सकते हैं यदि उनमें बहुत अधिक मात्रा में हो :
- (A) पोषक तत्व  
(B) जैविक उत्पाद  
(C) ग्लूकोज  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
23. जैविक और अजैविक भोजन में मुख्य अंतर क्या है?
- (A) कीटनाशकों का उपयोग  
(B) कम्पनी का आकार  
(C) खेत का स्थान  
(D) उपरोक्त सभी
24. जैविक खेती का महत्व और लाभ क्या है?
- (A) कोई रसायन इस्तेमाल नहीं किया गया  
(B) पर्यावरण अनुकूल  
(C) मिट्टी के स्वास्थ्य को बढ़ाता है  
(D) उपरोक्त सभी
25. भारत में जैविक खेती का राष्ट्रीय केन्द्र स्थित है :
- (A) गाजियाबाद में  
(B) हैदराबाद में  
(C) कोच्चि में  
(D) पुणे में
26. भारत में हरित क्रांति के जनक कौन हैं?
- (A) गाँधी  
(B) एम.एस. स्वामीनाथन  
(C) नेहरू  
(D) पटेल

27. What is Sustainable Development?
- (A) Balancing the need to use resources and also conserve them for the future is called sustainable development
- (B) Need development for growth of economy
- (C) Relationship between Human and Environment
- (D) Use of resources fast and in speedy manner

28. Needs of the body are temporary while the needs of the self are \_\_\_\_\_.
- (A) Continuous
- (B) Temporary
- (C) Discontinuous
- (D) Natural

29. Secularism means \_\_\_\_\_.
- (A) The state is to give patronage to any one religion
- (B) Respect all religions without favoring any one religion
- (C) Lacking religious doctrines and practices
- (D) To impose any particular religion upon the rest of the people

30. "Spirituality" refers to :
- (A) That un-satisfiable, deepest desire within everyone, and the ways individuals deal with that desire
- (B) The search for significance through the sacred, within the context of a shared belief system
- (C) The religion that one adopts as their own
- (D) None of the above

27. सतत विकास क्या है?

- (A) संसाधनों के उपयोग की आवश्यकता को संतुलित करना और भविष्य के लिए उनका संरक्षण सतत विकास कहलाता है
- (B) अर्थव्यवस्था की वृद्धि के लिए विकास की आवश्यकता है
- (C) मानव और पर्यावरण के बीच सम्बन्ध
- (D) संसाधनों का तीव्र और तेजी से उपयोग

28. शरीर की आवश्यकताएँ अस्थायी होती हैं जबकि स्वयं की आवश्यकताएँ \_\_\_\_\_ होती हैं।

- (A) निरंतर
- (B) अस्थायी
- (C) असतत
- (D) प्राकृतिक

29. धर्मनिरपेक्षता का अर्थ है \_\_\_\_\_

- (A) राज्य को किसी एक धर्म को संरक्षण देना
- (B) किसी एक धर्म का पक्ष लिए बिना सभी धर्मों का सम्मान करना
- (C) धार्मिक सिद्धान्तों और प्रथाओं की कमी
- (D) किसी विशेष धर्म को बाकी लोगों पर थोपना

30. "आध्यात्मिकता" का अर्थ है :

- (A) वह असंतुष्ट, हर किसी के भीतर गहरी इच्छा और जिस तरह से लोग उस इच्छा से निपटते हैं।
- (B) एक साझा विश्वास प्रणाली के संदर्भ में पवित्र के माध्यम से महत्व की खोज।
- (C) वह धर्म जिसे कोई अपना मानता है।
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं



31. Culture is all of the following Except :
- (A) Shared  
(B) Transmitted between generations  
(C) Systematic  
(D) Unorganized
32. \_\_\_\_\_ is (are) a collective phenomenon that is about elements of our mental programming that we share with others in a society.
- (A) Beliefs  
(B) Attitudes  
(C) Culture  
(D) Values
33. Absence of Affection causes :
- (A) Guidance  
(B) Opposition and jealousy  
(C) Care  
(D) Discipline
34. Culture is transmitted through the process of \_\_\_\_\_ and interacting with the social environment.
- (A) talking  
(B) learning  
(C) hearing  
(D) governing
35. What is the state of liking and a holistic and all-encompassing state of the mind that creates inner harmony:?
- (A) Prosperity  
(B) Happiness  
(C) Self-organized  
(D) Innateness
31. संस्कृति निम्नलिखित में से सभी है, को छोड़कर :
- (A) साझा  
(B) पीढ़ियों के बीच प्रसारित  
(C) व्यवस्थित  
(D) असंगठित
32. \_\_\_\_\_ एक सामूहिक घटना है (हैं) जो हमारे मानसिक प्रोग्रामिंग के तत्वों के बारे में है जिसे हम समाज में दूसरों के साथ साझा करते हैं।
- (A) विश्वास  
(B) दृष्टिकोण  
(C) संस्कृति  
(D) मूल्य
33. स्नेह की कमी का कारण बनता है :
- (A) मार्गदर्शन  
(B) विरोध और ईर्ष्या  
(C) देखभाल  
(D) अनुशासन
34. संस्कृति \_\_\_\_\_ की प्रक्रिया के माध्यम से प्रसारित होती है और सामाजिक वातावरण के साथ परस्पर क्रिया करती है।
- (A) बात करने  
(B) सीखने  
(C) सुनने  
(D) शासन करने
35. पसंद करने की स्थिति और मन की एक समग्र और सर्वव्यापी स्थिति क्या है जो आंतरिक सद्भाव पैदा करती है?
- (A) समृद्धि  
(B) खुशी  
(C) स्व-संगठित  
(D) सहजता

36. The decisions which are frequent and repetitive in nature are called as :
- (A) Non-programmed decisions  
(B) Programmed decisions  
(C) Major decisions  
(D) Operative decisions
37. Social responsibility of business is based on :
- (A) Profit motive  
(B) Service motive  
(C) Trusteeship theory  
(D) Both (B) and (C)
38. The only country in the world with legislated Corporate Social Responsibility (CSR) is :
- (A) Spain  
(B) USA  
(C) India  
(D) Sweden
39. A harmonious world is created by values at 4 level, these are :
- (A) Home, Family, Society, Country  
(B) Individual, Family, Society, Universe  
(C) School, Home, Society, Temple  
(D) All of the above
40. As per Carrol model, the four levels of corporate social responsibility are :
- (A) Physical, economic, social and legal  
(B) Physical, economic, social and ethical  
(C) Philanthropic, economic, social and ethical  
(D) Philanthropic, economic, legal and ethical
36. ऐसे निर्णय जो प्रकृति में बार-बार और दोहराव वाले होते हैं, कहलाते हैं :
- (A) गैर-क्रमादेशित निर्णय  
(B) क्रमादेशित निर्णय  
(C) प्रमुख निर्णय  
(D) ऑपरेटिव निर्णय
37. व्यवसाय का सामाजिक उत्तरदायित्व किस पर आधारित होता है?
- (A) लाभ अभिप्रेरण  
(B) सेवा अभिप्रेरण  
(C) ट्रस्टीशिप सिद्धान्त  
(D) दोनों (B) और (C)
38. विधायी कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (CSR) वाला विश्व का एकमात्र देश है :
- (A) स्पेन  
(B) यू.एस.ए.  
(C) भारत  
(D) स्वीडन
39. 4 स्तरों पर मूल्यों द्वारा एक सामंजस्यपूर्ण दुनिया बनाई जाती है, ये हैं :
- (A) घर, परिवार, समाज, देश  
(B) व्यक्ति, परिवार, समाज, ब्रह्मांड  
(C) स्कूल, घर, समाज, मंदिर  
(D) उपरोक्त सभी
40. कैरल मॉडल के अनुसार कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व के चार स्तर हैं :
- (A) शारीरिक, आर्थिक, सामाजिक और कानूनी  
(B) शारीरिक, आर्थिक, सामाजिक और नैतिक  
(C) परोपकारी, आर्थिक, सामाजिक और नैतिक  
(D) परोपकारी, आर्थिक, कानूनी और नैतिक

[P.T.O.]

41. \_\_\_\_\_ is concerned with good and bad aspects of human behavior.
- (A) Values  
(B) Religion  
(C) Ethics  
(D) Emotions
42. What is necessary but not complete for human beings?
- (A) Happiness  
(B) Physical facility  
(C) Prosperity  
(D) Relationship
43. A group of people with shared value systems based on common life experiences and situations is called :
- (A) Social class  
(B) Life-style groups  
(C) Cultural groups  
(D) Sub-cultural groups
44. Basic education was introduced in India by :
- (A) Sri Aurobindo  
(B) Rabindranath Tagore  
(C) Swami Vivekananda  
(D) Gandhiji
45. Characteristics of Vivekanand's philosophy of education include :
- (A) Naturalism  
(B) Idealism  
(C) Pragmatism  
(D) All of the above
41. \_\_\_\_\_ मानव व्यवहार के अच्छे और बुरे पहलुओं से सम्बन्धित है।
- (A) मूल्य  
(B) धर्म  
(C) नैतिकता  
(D) भावनाएँ
42. मनुष्य के लिए क्या आवश्यक है लेकिन पूर्ण नहीं है?
- (A) खुशी  
(B) भौतिक सुविधा  
(C) समृद्धि  
(D) सम्बन्ध
43. सामान्य जीवन के अनुभवों और स्थितियों पर आधारित साझा मूल्य प्रणाली वाले लोगों के समूह को कहा जाता है :
- (A) सामाजिक वर्ग  
(B) जीवनशैली समूह  
(C) सांस्कृतिक समूह  
(D) उप-सांस्कृतिक समूह
44. भारत में बुनियादी शिक्षा किसके द्वारा शुरू की गई थी?
- (A) श्री अरविंदो  
(B) रवींद्रनाथ टैगोर  
(C) स्वामी विवेकानन्द  
(D) गाँधीजी
45. विवेकानन्द के शिक्षा दर्शन की विशेषताओं में शामिल है :
- (A) प्रकृतिवाद  
(B) आदर्शवाद  
(C) व्यावहारिकता  
(D) उपरोक्त सभी

46. If the needs are naturally acceptable, I want them \_\_\_\_\_.
- (A) Continuously  
(B) Unhappiness  
(C) Material  
(D) Unit
47. By \_\_\_\_\_ we become responsible to ourselves.
- (A) Material  
(B) Right understanding  
(C) Unit  
(D) None of the above
48. A country which has transited to the Universal Human Order is likely to have :
- (A) A more global trade  
(B) Mutually enriching institutions and organisations  
(C) More say in the UNO  
(D) None of the above
49. An individual people aspiring for more Universal Human Order will be :
- (A) more rich  
(B) more responsible socially and ecologically  
(C) more powerful  
(D) none of the above
50. When we participate in the larger order, this participation at different levels is known as our value. Values are outcome of :
- (A) Prosperity  
(B) Happiness  
(C) Realization and understanding  
(D) Self-exploration
46. अगर जरूरतें स्वाभाविक रूप से स्वीकार्य हैं, तो मैं उन्हें चाहता हूँ \_\_\_\_\_ ।
- (A) लगातार  
(B) अप्रसन्नता  
(C) सामग्री  
(D) इकाई
47. \_\_\_\_\_ से हम स्वयं के प्रति उत्तरदायी हो जाते हैं।
- (A) सामग्री  
(B) सही समझ  
(C) यूनिट  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
48. एक देश जो सार्वभौमिक मानव व्यवस्था में स्थानांतरित हो गया है, उसके पास होने की संभावना है :
- (A) एक अधिक वैश्विक व्यापार  
(B) पारस्परिक रूप से समृद्ध संस्थान एवं संगठन  
(C) यू.एन.ओ. में अधिक कहने का अधिकार  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
49. अधिक सार्वभौम मानव व्यवस्था की आकांक्षा रखने वाले व्यक्ति होंगे :
- (A) अधिक अमीर  
(B) सामाजिक एवं पर्यावरणीय रूप से अधिक जिम्मेदार  
(C) अधिक शक्तिशाली  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
50. जब हम बड़े क्रम में भाग लेते हैं, तो विभिन्न स्तरों पर यह भागीदारी हमारे मूल्य के रूप में जानी जाती है। मूल्य परिणाम हैं :
- (A) समृद्धि के  
(B) खुशी के  
(C) बोध और समझ के  
(D) आत्म-अन्वेषण के

51. Benefits of renewable energy resources are :
- (A) Freely available source of energy in nature  
 (B) Pollution free  
 (C) Both (A) and (B)  
 (D) None of these
52. AQI is related with \_\_\_\_\_ type of pollution.
- (A) Air  
 (B) Water  
 (C) Noise  
 (D) Soil
53. \_\_\_\_\_ problem is not associated with population expansion.
- (A) Food scarcity  
 (B) Increased natural resources consumption  
 (C) Environmental pollution.  
 (D) None of these
54. Earth Summit was held in the year of :
- (A) 1992  
 (B) 1998  
 (C) 2005  
 (D) 2012
55. In the environmental studies 'EIA' stands for :
- (A) Environmental Internal Audit  
 (B) Environmental Institute for Atmospheric Research  
 (C) Environmental Impact Assessment  
 (D) Environmental Initiative for Awareness
51. अक्षय ऊर्जा संसाधनों के लाभ हैं :
- (A) प्रकृति में ऊर्जा का मुक्त रूप से उपलब्ध स्रोत  
 (B) प्रदूषण मुक्त  
 (C) दोनों (A) और (B)  
 (D) इनमें से कोई नहीं
52. AQI का सम्बन्ध \_\_\_\_\_ प्रकार के प्रदूषण से है।
- (A) वायु  
 (B) जल  
 (C) शोर  
 (D) मृदा
53. \_\_\_\_\_ समस्या जनसंख्या वृद्धि से सम्बन्धित नहीं है।
- (A) भोजन की कमी  
 (B) प्राकृतिक संसाधनों की खपत में वृद्धि  
 (C) पर्यावरण प्रदूषण  
 (D) इनमें से कोई नहीं
54. अर्थ सम्मिट किस वर्ष में आयोजित किया गया था?
- (A) 1992  
 (B) 1998  
 (C) 2005  
 (D) 2012
55. पर्यावरण अध्ययन में 'ईआईए' का अर्थ है :
- (A) इंवायर्नमेंटल इंटरनल ऑडिट  
 (B) इंवायर्नमेंटल इंस्टीट्यूट फॉर एटमॉसफेरिक रिसर्च  
 (C) इंवायर्नमेंटल इम्पैक्ट असेसमेंट  
 (D) इंवायर्नमेंटल इनीशिएटिव फॉर अवेयरनेस

56. National Institute of Disaster Management is located at :
- (A) Chennai  
(B) Hyderabad  
(C) New Delhi  
(D) Mumbai
57. Indian Forest Act is related with the year :
- (A) 1927  
(B) 1925  
(C) 1914  
(D) 1911
58. Smog is a mixture of :
- (A) Smoke and Fog  
(B) Smoke and Oxygen  
(C) Smoke and Particulates  
(D) Fog and Soot
59. Seismic waves are :
- (A) Primary wave  
(B) Rayleigh wave  
(C) Love wave  
(D) All of these
60. What are the major adverse effects on human beings caused due to depletion of the ozone layer?
- (A) Skin cancer  
(B) Dysentery  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of these
61. The source of nuclear radiations is :
- (A) Atmospheric air  
(B) Wind mill  
(C) Nuclear power plant  
(D) Landslide
56. राष्ट्रीय आपदा प्रबन्धन संस्थान स्थित है :
- (A) चेन्नई में  
(B) हैदराबाद में  
(C) नई दिल्ली में  
(D) मुंबई में
57. भारतीय वन अधिनियम सम्बन्धित है, वर्ष :
- (A) 1927 से  
(B) 1925 से  
(C) 1914 से  
(D) 1911 से
58. स्मॉग किसका मिश्रण है?
- (A) धुआँ और कोहरा  
(B) धुआँ और ऑक्सीजन  
(C) धुआँ और कण  
(D) कोहरा और कालिख
59. भूकम्पीय तरंगें हैं :
- (A) प्राथमिक तरंग  
(B) रिले वेव  
(C) लव वेव  
(D) ये सभी
60. ओजोन परत के हास से मानव पर किस प्रकार के प्रमुख प्रतिकूल प्रभाव पड़ते हैं?
- (A) त्वचा कैंसर  
(B) पेचिश  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) इनमें से कोई नहीं
61. नाभिकीय विकिरणों का स्रोत है :
- (A) वायुमण्डलीय हवा  
(B) पवन चक्की  
(C) परमाणु ऊर्जा संयंत्र  
(D) भूस्खलन

62. World Wetland Day is celebrated in the month of :
- (A) June  
(B) February  
(C) September  
(D) May
63. Sustainable Development Goals, 2030 are :
- (A) 17  
(B) 15  
(C) 18  
(D) 30
64. National Green Tribunal was constituted in the year of :
- (A) 2012  
(B) 2009  
(C) 2011  
(D) 2010
65. The primary source of energy in food chain and food web are :
- (A) Plants  
(B) Major and micronutrients  
(C) Sun  
(D) Animals
66. Circular economy is related with :
- (A) Elimination of waste and reduction of environmental pollution  
(B) Circulation of products and materials  
(C) Regeneration of nature  
(D) All of these
67. World Soil Day is celebrated in the month of :
- (A) June  
(B) December  
(C) September  
(D) March
62. विश्व आर्द्रभूमि दिवस किस महीने में मनाया जाता है?
- (A) जून  
(B) फरवरी  
(C) सितम्बर  
(D) मई
63. सतत् विकास लक्ष्य, 2030 हैं :
- (A) 17  
(B) 15  
(C) 18  
(D) 30
64. राष्ट्रीय हरित न्यायाधिकरण का गठन किस वर्ष में किया गया था?
- (A) 2012  
(B) 2009  
(C) 2011  
(D) 2010
65. खाद्य शृंखला और खाद्य वेब में ऊर्जा के प्राथमिक स्रोत हैं :
- (A) पौधे  
(B) प्रमुख और सूक्ष्म पोषक तत्व  
(C) सूर्य  
(D) जानवर
66. चक्रीय अर्थव्यवस्था सम्बन्धित है :
- (A) कचरे के उन्मूलन और पर्यावरण प्रदूषण में कमी से  
(B) उत्पादों और सामग्रियों का संचलन से  
(C) प्रकृति के पुनर्जनन से  
(D) ये सभी
67. विश्व मृदा दिवस किस महीने में मनाया जाता है?
- (A) जून  
(B) दिसम्बर  
(C) सितम्बर  
(D) मार्च

68. Indian Space Research Organization (ISRO) headquarter is situated at :
- (A) Bangalore  
(B) Hyderabad  
(C) Delhi  
(D) Dehradun
69. Which part of the planet earth consists of the various layer of gases?
- (A) Atmosphere  
(B) Hydrosphere  
(C) Lithosphere  
(D) None of these
70. \_\_\_\_\_ pollution adversely impacted on our biosphere.
- (A) Water Pollution  
(B) Air Pollution  
(C) Soil Pollution  
(D) All of the above
71. Sound is measured in \_\_\_\_\_ unit.
- (A) Kilometer  
(B) Decibel  
(C) Kilogram  
(D) Pascal
72. Environment mainly consists of :
- (A) Non-living things  
(B) Living things  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of these
73. In the Indian Constitution, provisions of the environmental protection come under :
- (A) Article 5-A  
(B) Article 48-A and Article 51-A (g)  
(C) Article 21-B  
(D) Article 27-B (h)
68. भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (ISRO) का मुख्यालय स्थित है :
- (A) बैंगलोर में  
(B) हैदराबाद में  
(C) दिल्ली में  
(D) देहरादून में
69. पृथ्वी ग्रह के किस भाग में गैसों की विभिन्न परतें हैं?
- (A) वायुमण्डल  
(B) जलमण्डल  
(C) स्थलमण्डल  
(D) इनमें से कोई नहीं
70. \_\_\_\_\_ प्रदूषण का हमारे जीवमण्डल पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है।
- (A) जल प्रदूषण  
(B) वायु प्रदूषण  
(C) मृदा प्रदूषण  
(D) उपरोक्त सभी
71. ध्वनि को \_\_\_\_\_ इकाई में मापा जाता है।
- (A) किलोमीटर  
(B) डेसिबल  
(C) किलोग्राम  
(D) पास्कल
72. पर्यावरण में मुख्य रूप से शामिल हैं :
- (A) निर्जीव वस्तुएँ  
(B) सजीव वस्तुएँ  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) इनमें से कोई नहीं
73. भारतीय संविधान में पर्यावरण संरक्षण के प्रावधान आते हैं, के अन्तर्गत :
- (A) अनुच्छेद 5-ए  
(B) अनुच्छेद 48-ए और अनुच्छेद 51-ए (जी)  
(C) अनुच्छेद 21-बी  
(D) अनुच्छेद 27-बी (एच)



74. The Wildlife (Protection) Act was enacted in the year of :
- (A) 1986  
(B) 1972  
(C) 1994  
(D) 1974
75. \_\_\_\_\_ is related with air pollution.
- (A) Bryophytes  
(B) Lichens  
(C) Algae  
(D) None of these
76. The International Day for Biological Diversity is celebrated on :
- (A) 22 May  
(B) 5 June  
(C) 22 March  
(D) 2 February
77. Agroclimatic zones in India are :
- (A) Fifteen  
(B) Ten  
(C) Five  
(D) Twenty
78. \_\_\_\_\_ is related with water pollution.
- (A) B.O.D.  
(B) C.O.D.  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of these
79. How many bio-geographic zones are present in India?
- (A) Five  
(B) Ten  
(C) Fifteen  
(D) Twenty
74. वन्यजीव (संरक्षण) अधिनियम किस वर्ष में अधिनियमित किया गया था?
- (A) 1986  
(B) 1972  
(C) 1994  
(D) 1974
75. \_\_\_\_\_ का सम्बन्ध वायु प्रदूषण से है।
- (A) ब्रायोफाइट्स  
(B) लाइकेन  
(C) शैवाल  
(D) इनमें से कोई नहीं
76. जैवविविधता के लिए अंतर्राष्ट्रीय दिवस मनाया जाता है :
- (A) 22 मई को  
(B) 5 जून को  
(C) 22 मार्च को  
(D) 2 फरवरी को
77. भारत में कृषि जलवायु क्षेत्र हैं :
- (A) पंद्रह  
(B) दस  
(C) पाँच  
(D) बीस
78. \_\_\_\_\_ का सम्बन्ध जल प्रदूषण से है।
- (A) बी.ओ.डी.  
(B) सी.ओ.डी.  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) इनमें से कोई नहीं
79. भारत में कितने जैव-भौगोलिक क्षेत्र मौजूद हैं?
- (A) पाँच  
(B) दस  
(C) पन्द्रह  
(D) बीस

80. World Water Day is celebrated in the month of :
- (A) June  
(B) April  
(C) May  
(D) March
81. Leakage of crude oil from underground tanks pollute the quality of groundwater. This statement is :
- (A) True  
(B) False  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of these
82. \_\_\_\_\_ pollution can cause hearing loss in the human beings.
- (A) Noise pollution  
(B) Air pollution  
(C) Water pollution  
(D) Soil pollution
83. Famous environmental movement for the conservation of forests and the environment was :
- (A) Forest Movement  
(B) Chipko Andolan  
(C) Tehri Andolan  
(D) Ganga Action Plan
84. The '3R' principle are in the order of :
- (A) Reduce, Reuse, Recycle  
(B) Reuse, Reduce, Recycle  
(C) Recycle, Reuse, Reduce  
(D) None of these
80. विश्व जल दिवस किस महीने में मनाया जाता है?
- (A) जून  
(B) अप्रैल  
(C) मई  
(D) मार्च
81. भूमिगत टैंकों से कच्चे तेल का रिसाव भूजल की गुणवत्ता को प्रदूषित करता है। यह कथन है :
- (A) सत्य  
(B) असत्य  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) इनमें से कोई नहीं
82. \_\_\_\_\_ प्रदूषण से मनुष्य में बहरापन हो सकता है।
- (A) ध्वनि प्रदूषण  
(B) वायु प्रदूषण  
(C) जल प्रदूषण  
(D) मृदा प्रदूषण
83. वनों और पर्यावरण के संरक्षण के लिए प्रसिद्ध पर्यावरण आन्दोलन था :
- (A) वन आन्दोलन  
(B) चिपको आन्दोलन  
(C) तिहरी आन्दोलन  
(D) गंगा एक्शन प्लान
84. '3R' सिद्धान्त निम्न के क्रम में है :
- (A) कम करें, पुनः उपयोग करें, रिसाइकल करें  
(B) पुनः उपयोग करें, कम करें, रिसाइकल करें  
(C) रिसाइकल करें, पुनः उपयोग करें, कम करें  
(D) इनमें से कोई नहीं

85. Full form of the IPCC is :
- (A) Indian Panel on Climate Change  
 (B) Intergovernmental Panel on Climate Change  
 (C) Interprocess Communication and Control  
 (D) Information Publication Command and Control
86. Red Data Book is related with :
- (A) A document  
 (B) Record of all the endangered species  
 (C) A book about plants  
 (D) A book about animals
87. Main cause of flood hazards is :
- (A) Deforestation  
 (B) Rapid industrialization  
 (C) Global warming  
 (D) All of these
88. Keoladeo National Park is located at \_\_\_\_\_ state.
- (A) Punjab  
 (B) Rajasthan  
 (C) West Bengal  
 (D) Maharashtra
89. Ozone hole is related with :
- (A) India  
 (B) Europe  
 (C) Antarctica  
 (D) Africa
90. Following natural factors cause drought :
- (A) Overcultivation  
 (B) Overgrazing  
 (C) Less rainfall  
 (D) None of these
85. आईपीसीसी का पूर्ण रूप है :
- (A) इण्डियन पैनल ऑन क्लाइमेट चेंज  
 (B) इंटरगवर्नमेंटल पैनल ऑन क्लाइमेट चेंज  
 (C) इंटरप्रोसेस कम्यूनिकेशन एण्ड कंट्रोल  
 (D) इंफार्मेशन पब्लिकेशन कमाण्ड एण्ड कंट्रोल
86. रेड डाटा बुक सम्बन्धित है :
- (A) एक दस्तावेज से  
 (B) सभी लुप्तप्राय प्रजातियों के रिकॉर्ड से  
 (C) पौधों के बारे में एक किताब  
 (D) जानवरों के बारे में एक किताब
87. बाढ़ के खतरों का मुख्य कारण है :
- (A) वनों की कटाई  
 (B) तीव्र औद्योगीकरण  
 (C) ग्लोबल वार्मिंग  
 (D) ये सभी
88. केवलादेव राष्ट्रीय उद्यान \_\_\_\_\_ राज्य में स्थित है।
- (A) पंजाब  
 (B) राजस्थान  
 (C) पश्चिम बंगाल  
 (D) महाराष्ट्र
89. ओजोन छिद्र सम्बन्धित है :
- (A) भारत से  
 (B) यूरोप से  
 (C) अंटार्कटिका से  
 (D) अफ्रीका से
90. निम्नलिखित प्राकृतिक कारकों के कारण सूखा पड़ता है :
- (A) अधिक खेती  
 (B) अधिक चराई  
 (C) कम वर्षा  
 (D) इनमें से कोई नहीं

91. World Environment Day is celebrated in the month of :
- (A) June  
(B) July  
(C) March  
(D) December
92. Which type of pollution affects the Taj Mahal in India?
- (A) Fog  
(B) Air pollution  
(C) Water pollution  
(D) Soil pollution
93. Ministry of Environment, Forest and Climate Change is located at :
- (A) Karnataka  
(B) Mumbai  
(C) Delhi  
(D) Bhopal
94. Indian Institute of Remote Sensing is situated at :
- (A) Bengaluru  
(B) Chennai  
(C) Dehradun  
(D) Bhopal
95. Which is not related with ISO 14000 family of standards?
- (A) Environmental management system  
(B) Quality management system  
(C) Life-cycle assessment  
(D) Environment auditing
91. विश्व पर्यावरण दिवस किस महीने में मनाया जाता है?
- (A) जून  
(B) जुलाई  
(C) मार्च  
(D) दिसम्बर
92. भारत में ताजमहल को किस प्रकार के प्रदूषण ने प्रभावित किया?
- (A) कोहरा  
(B) वायु प्रदूषण  
(C) जल प्रदूषण  
(D) मृदा प्रदूषण
93. पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय स्थित है :
- (A) कर्नाटक में  
(B) मुम्बई में  
(C) दिल्ली में  
(D) भोपाल में
94. भारतीय सुदूर संवेदन संस्थान स्थित है :
- (A) बेंगलुरु में  
(B) चेन्नई में  
(C) देहरादून में  
(D) भोपाल में
95. कौन-सा मानकों के ISO 14000 परिवार से सम्बन्धित नहीं है?
- (A) पर्यावरण प्रबन्धन प्रणाली  
(B) गुणवत्ता प्रबन्धन प्रणाली  
(C) जीवन-चक्र मूल्यांकन  
(D) पर्यावरण लेखा-परीक्षा

96. Which type of pollution mostly affects our respiratory system?
- (A) Water Pollution  
(B) Air Pollution  
(C) Soil Pollution  
(D) None of these
97. What is the main purpose of the alternative source of energy?
- (A) To kill the enemy  
(B) For development of the nation  
(C) To waste the energy  
(D) For mutation
98. Which of the following can cause serious health issue to the human beings?
- (A) Natural farming  
(B) Excessive use of pesticides  
(C) Use of solar energy  
(D) Forest conservation
99. Volcanic eruption is a natural cause of air pollution. Is this statement correct?
- (A) Yes  
(B) No  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of these
100. Richter scale measures the \_\_\_\_\_ of the earthquake.
- (A) Intensity  
(B) Magnitude  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of these
96. किस प्रकार का प्रदूषण हमारे श्वसन तंत्र को सबसे अधिक प्रभावित करता है?
- (A) जल प्रदूषण  
(B) वायु प्रदूषण  
(C) मृदा प्रदूषण  
(D) इनमें से कोई नहीं
97. ऊर्जा के वैकल्पिक स्रोत का मुख्य उद्देश्य क्या है?
- (A) दुश्मन को मारने के लिए  
(B) राष्ट्र के विकास के लिए  
(C) ऊर्जा बर्बाद करने के लिए  
(D) उत्परिवर्तन के लिए
98. निम्नलिखित में से कौन मानव के लिए गंभीर स्वास्थ्य समस्या पैदा कर सकता है?
- (A) प्राकृतिक खेती  
(B) कीटनाशकों का अत्यधिक प्रयोग  
(C) सौर ऊर्जा का उपयोग  
(D) वन संरक्षण
99. ज्वालामुखी विस्फोट वायु प्रदूषण का प्राकृतिक कारण है। क्या यह कथन सत्य है?
- (A) हाँ  
(B) नहीं  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) इनमें से कोई नहीं
100. रिक्टर स्केल से भूकम्प का \_\_\_\_\_ मापा जाता है।
- (A) तीव्रता  
(B) परिमाण  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) इनमें से कोई नहीं

Roll No. ....

O. M. R. Serial No.

--	--	--	--	--	--	--	--

Question Booklet Number

888481

**B. Sc. (Fourth Semester) (NEP) EXAMINATION, 2022-23**  
**(Co-Curricular Course)**

**PHYSICAL EDUCATION AND YOGA**

Paper Code						
Z	0	4	0	4	0	1

Time : 1:30 Hours ]

Questions Booklet Series
A

[ Maximum Marks : 75

**Instructions to the Examinee :**

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer 75 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.

**परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :**

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को 75 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 देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, तो उसे तुरन्त बदल लें।

(Remaining Instructions on the last page)

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. "शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के सम्पूर्ण क्षेत्र का वह भाग है जो बड़ी माँसपेशियों से होने वाली क्रियाओं तथा उनसे संबंधित प्रतिक्रियाओं से संबंध रखता है एवं अधिकतम वृद्धि और विकास बढ़ाता है।" यह किसने कहा ?

- (A) जे. बी. नैश
- (B) कैसीडी
- (C) सी. एल. ब्रोनेल
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

2. निम्नलिखित में से कौन-सा उद्देश्य शारीरिक शिक्षा का नहीं है ?

- (A) शारीरिक विकास
- (B) मनोवैज्ञानिक विकास
- (C) न्यूरो-माँसपेशीय विकास
- (D) आसीन जीवनशैली

3. शारीरिक शिक्षा है :

- (A) एक कार्यक्रम जो बच्चों को केवल मनोरंजन और खेल का अनुभव प्रदान करता है।
- (B) सबसे महत्वपूर्ण उन बच्चों के लिए जो खेल खेलने में रुचि रखते हैं।
- (C) सम्पूर्ण शिक्षा कार्यक्रम का हिस्सा जो बच्चों के पूर्ण विकास और वृद्धि के लिए गति के माध्यम से प्रारम्भिक योगदान देता है।
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

1. "Physical Education is the accumulation of wholesome experience through participation in large muscle activities that promote maximum growth and development." Who said this ?

- (A) J. B. Nash
- (B) Cassidy
- (C) C. L. Brownell
- (D) None of the above

2. Which of the following is not the objective of Physical Education ?

- (A) Physical Development
- (B) Psychological Development
- (C) Neuromuscular Development
- (D) Sedentary lifestyle

3. Physical Education is :

- (A) A programme that only provides recreational and game experiences for children.
- (B) Most important for those children who are interested in playing sports.
- (C) A part of total education programme that contributes, primarily through movement to the total growth and development of children.
- (D) None of the above

4. "शारीरिक शिक्षा उन सभी तजुबों का जोड़ है जो किसी व्यक्ति को शारीरिक गति द्वारा प्राप्त होते हैं।" यह किसने कहा ?

- (A) उबर्टीउफर
- (B) चार्ल्स ए. बुचर
- (C) जे. बी. नैश
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

5. ----- सामाजिक शीलगुणों के विकास से संबंधित है जो कि जीवन में अच्छे सामंजस्य के लिए आवश्यक है।

- (A) शारीरिक विकास
- (B) सामाजिक विकास
- (C) सांवेगिक विकास
- (D) मानसिक विकास

6. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य है :

- (A) शारीरिक विकास
- (B) मनोवैज्ञानिक विकास
- (C) गामक विकास
- (D) एक व्यक्ति का सर्वोत्तम विकास

7. निम्नलिखित में से कौन-सा शारीरिक दक्षता का घटक नहीं है ?

- (A) सहनशीलता
- (B) गति
- (C) सजगता
- (D) शक्ति

4. "Physical Education is the sum of those experiences which come to the individual through movement." Who said this ?

- (A) Oberteuffer
- (B) Charles A. Bucher
- (C) J. B. Nash
- (D) None of the above

5. .... is related to the development of social traits essential for better adjustment in the life.

- (A) Physical Development
- (B) Social Development
- (C) Emotional Development
- (D) Mental Development

6. What is the aim of Physical Education ?

- (A) Physical Development
- (B) Psychological Development
- (C) Motor Development
- (D) Optimum Development of an individual

7. Which of the following is not a component of physical fitness ?

- (A) Endurance
- (B) Speed
- (C) Alertness
- (D) Strength



8. योग्यता जो कम समय में अधिकतम दूरी तय करने की क्षमता है :

- (A) सहनशीलता
- (B) गति
- (C) शक्ति
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

9. बिना किसी थकान के दैनिक कार्य करना है :

- (A) मानसिक स्वास्थ्य
- (B) गतिशील क्षमता
- (C) शारीरिक दक्षता
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

10. समन्वय योग्यताएँ मुख्य रूप से निर्भर करती हैं :

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

11. 'ओलम्पिक मोटो साइटियस, ऑल्टियस, फॉरटियस' किसने दिया था ?

- (A) फादर हेनरी डिडोन
- (B) बैरन पियरे डी कुबर्टिन
- (C) आई. ओ. सी.
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

8. The ability to cover the maximum distance in minimum time is :

- (A) Endurance
- (B) Speed
- (C) Strength
- (D) None of the above

9. Performing daily chores without any fatigue is :

- (A) Mental wellness
- (B) Dynamic ability
- (C) Physical fitness
- (D) None of the above

10. Coordinative abilities primarily depend upon the :

- (A) Respiratory system
- (B) Digestive system
- (C) Central nervous system
- (D) Circulatory system

11. Who gave 'Olympic Motto Citius, Altius, Fortius' ?

- (A) Father Henri Didon
- (B) Baren Pierre de Coubertin
- (C) IOC
- (D) None of the above

12. अखिल भारतीय खेल परिषद् का गठन किस वर्ष किया गया था ?
- (A) 1954  
(B) 1956  
(C) 1960  
(D) 1964
13. किस सम्राट ने ओलम्पिक खेलों को प्रतिबंधित किया था ?
- (A) अरस्तू  
(B) पॉसीडॉन  
(C) थियोडोसियस  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
14. प्राचीन स्पार्टा की शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य था :
- (A) स्वस्थता निर्माण  
(B) सैनिक उत्कृष्टता  
(C) कंचन काया निर्माण  
(D) कार्य दक्षता
15. 1896 में कौन-सा आधुनिक ओलम्पिक खेल हुआ था ?
- (A) पहला  
(B) दूसरा  
(C) चौथा  
(D) छठा
12. All India Council of Sports is constituted in which year ?
- (A) 1954  
(B) 1956  
(C) 1960  
(D) 1964
13. Which emperor banned Olympic Games ?
- (A) Aristotle  
(B) Posidon  
(C) Theodosius  
(D) None of the above
14. Main purpose of physical education in Ancient Sparta was :
- (A) Fitness Building  
(B) Military Excellence  
(C) Beautiful Body Building  
(D) Work Ability
15. In 1896 which of the Modern Olympic Games was held ?
- (A) First  
(B) Second  
(C) Fourth  
(D) Sixth

16. प्राचीन ओलम्पिक खेलों का आयोजन किस देवता के सम्मान में किया जाता था ?

- (A) अपोलो
- (B) जीयस
- (C) शुक्र
- (D) समुद्र

17. प्रथम प्राचीन ओलम्पिक खेलों का आयोजन किस वर्ष हुआ था ?

- (A) 884 ई. पू.
- (B) 600 ई. पू.
- (C) 776 ई. पू.
- (D) 1254 ई. पू.

18. प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेलों में कितनी खेल क्रीड़ाओं में प्रतिस्पर्धाएँ आयोजित की गई थीं ?

- (A) नौ
- (B) ग्यारह
- (C) तेरह
- (D) पंद्रह

19. एशियाई खेलों के संस्थापक के रूप में ख्याति पाने वाले महानुभाव का नाम है :

- (A) महाराजा यादवेन्द्र सिंह
- (B) पं. जवाहरलाल नेहरू
- (C) राजकुमारी अमृत कौर
- (D) प्रोफेसर गुरुदत्त सोधी

16. Ancient Olympic Games were held in the honour of which God ?

- (A) Apollo
- (B) Zeus
- (C) Shukra
- (D) Ocean

17. In which year were the first Ancient Olympic Games organized ?

- (A) 884 B. C.
- (B) 600 B. C.
- (C) 776 B. C.
- (D) 1254 B. C.

18. In first Modern Olympic Games, how many sports events were organised ?

- (A) Nine
- (B) Eleven
- (C) Thirteen
- (D) Fifteen

19. The name of Gentleman who was famous as the founder of Asian Games :

- (A) Maharaja Yadvendra Singh
- (B) Pt. Jawahar Lal Nehru
- (C) Raj Kumari Amrit Kaur
- (D) Professor Guru Dutt Sondhi

20. आई. ओ. ए. का गठन कब हुआ था ?

- (A) 1925
- (B) 1926
- (C) 1927
- (D) 1928

21. निम्नलिखित में से कौन-सा व्यायाम का लाभ नहीं है ?

- (A) मोटापे में कमी
- (B) रक्तचाप को बनाए रखना
- (C) चोट
- (D) बीमारियों से मुक्ति

22. वाई. एम. सी. ए., मद्रास की स्थापना किस वर्ष में हुई थी ?

- (A) 1890
- (B) 1910
- (C) 1920
- (D) 1940

23. बी. एम. आई. का पूरा नाम क्या है ?

- (A) बैलेन्स मास इंडेक्स
- (B) बॉडी मास इंडेक्स
- (C) बॉडी मोशन इंडेक्स (B) (C)
- (D) बैलेन्स मोशन इंडेक्स

20. When was IOA established ?

- (A) 1925
- (B) 1926
- (C) 1927
- (D) 1928

21. Which of the following is not a benefit of exercise ?

- (A) Obesity reduction
- (B) Maintaining blood pressure
- (C) Injury
- (D) Freedom from diseases

22. YMCA, Madras was established in which year ?

- (A) 1890
- (B) 1910
- (C) 1920
- (D) 1940

23. What is the full form of B. M. I. ?

- (A) Balance Mass Index
- (B) Body Mass Index
- (C) Body Motion Index
- (D) Balance Motion Index

24. शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड की स्थापना किस वर्ष की गई थी ?
- (A) 1949  
(B) 1950  
(C) 1954  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
24. The Central Advisory Board of Physical Education and Recreation (CABPER) was set up in which year ?
- (A) 1949  
(B) 1950  
(C) 1954  
(D) None of the above
25. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान को भारत सरकार किस वर्ष अस्तित्व में लायी थी ?
- (A) 1951  
(B) 1961  
(C) 1965  
(D) 1970
25. The Netaji Subhash National Institute of Sports was brought into existence by the Government of India in which year ?
- (A) 1951  
(B) 1961  
(C) 1965  
(D) 1970
26. 'योग' शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के किस शब्द से हुई है ?
- (A) युग  
(B) युगे  
(C) युजी  
(D) युज
26. Which is the Sanskrit word for the etymological derivation of the word 'Yoga' ?
- (A) Yug  
(B) Yuge  
(C) Yuji  
(D) Yuj

27. कौन-सा दिन "अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस" के रूप में मनाया जाता है ?

- (A) जून 20
- (B) जून 21
- (C) जून 22
- (D) जून 23

28. "योगसूत्र" को किसने संकलित किया ?

- (A) पतंजलि
- (B) महर्षि घेरण्ड
- (C) स्वात्माराम
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

29. योग का उद्देश्य जो कि पूर्वजों द्वारा सिखाया गया है \_\_\_\_\_ को प्राप्त करना है।

- (A) पूर्ण स्वास्थ्य
- (B) मन की शांति
- (C) तनाव से मुक्ति
- (D) ज्ञानप्राप्ति या आत्म-बोध

30. निम्नलिखित में कौन-सी क्रिया शरीर की अतिरिक्त वसा को घटाने में लाभकारी होती है ?

- (A) त्राटक
- (B) अग्निसार क्रिया
- (C) कपालभाति
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

27. Which day is celebrated as "International Day of Yoga" ?

- (A) June 20
- (B) June 21
- (C) June 22
- (D) June 23

28. Who compiled "Yogasutra" ?

- (A) Patanjali
- (B) Maharishi Gherand
- (C) Svatmarama
- (D) None of the above

29. 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

30. Which of the following Kriya is beneficial for reducing excess fats from the body ?

- (A) Tratak
- (B) Agnisara Kriya
- (C) Kapalbhata
- (D) None of the above

31. सूर्य नमस्कार आसन में कितने चरण होते हैं ?

- (A) 10
- (B) 11
- (C) 12
- (D) 14

32. पीठ के निचले भाग में दर्द के दौरान डिस्क प्रोलैप्स हर्निएशन होने पर किस प्रकार का आसन नहीं करना चाहिए ?

- (A) आगे की ओर मुड़ने वाले आसन
- (B) घूमने वाले आसन
- (C) पीछे की ओर मुड़ने वाले आसन
- (D) बगल की ओर मुड़ने वाले आसन

33. वेद कितने प्रकार के होते हैं ?

- (A) 2
- (B) 6
- (C) 4
- (D) 8

34. "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः", योग की यह परिभाषा किसने दी ?

- (A) महर्षि पतंजलि
- (B) महर्षि घेरण्ड
- (C) महर्षि व्यास
- (D) महर्षि कपिल

31. How many steps are there in Surya Namaskar Asana ?

- (A) 10
- (B) 11
- (C) 12
- (D) 14

32. Which type of Asana should be avoided during Disc prolapse (herniation) in low back pain ?

- (A) Forward Asana
- (B) Twisting Asana
- (C) Backward Asana
- (D) Sidebend Asana

33. How many Vedas are there ?

- (A) 2
- (B) 6
- (C) 4
- (D) 8

34. "Yogaschittavrittinirodhah", who gave this definition of Yoga ?

- (A) Maharishi Patanjali
- (B) Maharishi Gherand
- (C) Maharishi Vyas
- (D) Maharishi Kapil

35. योग के कितने अंग बताए गए हैं ?

- (A) 2
- (B) 5
- (C) 7
- (D) 8

36. धनुरासन के क्या लाभ हैं ?

- (i) यह गले को नई ऊर्जा देता है।
- (ii) यह ट्यूमर को ठीक करता है।
- (iii) यह गैस्ट्रिक (पेट सम्बन्धी) परेशानियों को दूर करता है।

कूट

- (A) केवल (i)
- (B) (i), (ii) और (iii)
- (C) (i) और (ii)
- (D) केवल (ii)

37. ओवरलोड का दैहिक क्रियात्मक संलक्षण है।

- (A) भूख की कमी
- (B) बढी हुई उत्तेजना
- (C) कोच से सम्पर्क में कमी
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

35. How many limbs are there in Yoga ?

- (A) 2
- (B) 5
- (C) 7
- (D) 8

36. What are the benefits of Dhanurasana ?

- (i) It gives new energy to the throat.
- (ii) It cures tumors.
- (iii) It relieves gastric troubles.

Codes :

- (A) Only (i)
- (B) (i), (ii) and (iii)
- (C) (i) and (ii)
- (D) Only (ii)

37. .... is a physiological functional syndrome of overload.

- (A) Loss of appetite
- (B) Increased arousal
- (C) Lack of communication with coach
- (D) None of the above



38. बल की वह मात्रा जो एक माँसपेशी उत्पन्न कर सकती है :

- (A) माँसपेशीय शक्ति सहनशीलता
- (B) माँसपेशीय शक्ति
- (C) लचीलापन
- (D) गति

39. शारीरिक प्रतिक्रिया करने में जितना समय लगता है, उसे कहते हैं :

- (A) गति
- (B) हृदय-श्वसन सहनशीलता
- (C) चपलता
- (D) प्रतिक्रिया समय

40. विभिन्न दिशाओं में तेजी से आगे बढ़ने की क्षमता कहलाती है :

- (A) चपलता
- (B) सन्तुलन
- (C) सहनशीलता
- (D) गति

38. The amount of force that a muscle can produce :

- (A) Muscular strength endurance
- (B) Muscular strength
- (C) Flexibility
- (D) Speed

39. The amount of time it takes to make a physical response :

- (A) Speed
- (B) Cardiorespiratory endurance
- (C) Agility
- (D) Reaction time

40. The ability to move fast in different directions is :

- (A) Agility
- (B) Balance
- (C) Endurance
- (D) Speed

41. लम्बे समय तक व्यायाम करना कहलाता है :

- (A) एरोबिक व्यायाम
- (B) एनारोबिक व्यायाम
- (C) गतिशील व्यायाम
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

42. एक जोड़ के माध्यम से गति की सीमा को क्या कहते हैं ?

- (A) खिंचाव
- (B) लचीलापन
- (C) चपलता
- (D) संतुलन

43. पहला रिकॉर्डेड ओलम्पिक कहाँ आयोजित किया गया था ?

- (A) यूनान
- (B) स्पेन
- (C) भारत
- (D) रोम

41. Exercising for a long period of time is called :

- (A) Aerobic exercise
- (B) Anaerobic exercise
- (C) Dynamic exercise
- (D) None of the above

42.. The range of motion through a joint is known as what ?

- (A) Stretching
- (B) Flexibility
- (C) Agility
- (D) Balance

43. Where were the first recorded Olympics held ?

- (A) Greece
- (B) Spain
- (C) India
- (D) Rome

44. एक शतरंज बोर्ड में कितने खाने होते हैं ?

- (A) 120
- (B) 100
- (C) 64
- (D) 56

45. गिल्ली-डण्डा, कंचे, स्टापू और खो-खो किस प्रकार के खेल होते हैं ?

- (A) स्वदेशी खेल
- (B) पारम्परिक खेल
- (C) व्यावसायिक खेल
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

46. निम्नलिखित में से कौन-सा इन्डोर गेम कहलाता है ?

- (A) टेबल टेनिस
- (B) फुटबॉल
- (C) क्रिकेट
- (D) हॉकी

47. कौन-सा पोषक तत्व हमारे शरीर का मुख्य ऊर्जा का स्रोत है ?

- (A) प्रोटीन
- (B) पानी
- (C) कार्बोहाइड्रेट
- (D) वसा

44. How many squares are there in a Chess Board ?

- (A) 120
- (B) 100
- (C) 64
- (D) 56

45. Gilli-Danda, Kanche, Stapu and Kho-Kho are which kind of games ?

- (A) Indigenous game
- (B) Traditional games
- (C) Professional games
- (D) None of the above

46. Which of the following is an Indoor Game ?

- (A) Table Tennis
- (B) Football
- (C) Cricket
- (D) Hockey

47. Which nutrient is our body's main source of energy ?

- (A) Protein
- (B) Water
- (C) Carbohydrates
- (D) Fat

48. 'साई' का पूरा नाम है :

- (A) भारतीय खेल प्राधिकरण
- (B) भारतीय खेल प्रबन्धन
- (C) भारतीय विशेष सलाहकार
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

49. ओलम्पिक खेल कितने वर्षों के अन्तराल में होते हैं ?

- (A) 3 वर्ष
- (B) 4 वर्ष
- (C) 5 वर्ष
- (D) 6 वर्ष

50. माता-पिता से बच्चों में विशेषताओं का स्थानान्तरण कहलाता है :

- (A) शीलगुण
- (B) आनुवंशिकता
- (C) परिवार
- (D) स्वास्थ्य

48. Full form of SAI is :

- (A) Sports Authority of India
- (B) Sports Administration of India
- (C) Specific Advisory of India
- (D) None of the above

49. After how many years gap are the Olympic Games held ?

- (A) 3 years
- (B) 4 years
- (C) 5 years
- (D) 6 years

50. Passing down characteristics from parents to child is called :

- (A) Trait
- (B) Heredity
- (C) Family
- (D) Health

51. "फिट इण्डिया मूवमेन्ट" किस वर्ष आरम्भ हुआ ?

- (A) 29 अगस्त, 2019
- (B) 29 अगस्त, 2020
- (C) 15 अगस्त, 2021
- (D) 15 अगस्त, 2018

52. खेल दिवस किसकी याद में मनाया जाता है ?

- (A) मिल्खा सिंह
- (B) के. डी. सिंह बाबू
- (C) मेजर ध्यानचंद
- (D) दारा सिंह

53. भारत में खेलों का सर्वश्रेष्ठ पुरस्कार कौन-सा है ?

- (A) द्रोणाचार्य
- (B) अर्जुन
- (C) ध्यानचंद
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

51. In which year "FIT India Movement" was launched ?

- (A) 29th August, 2019
- (B) 29th August, 2020
- (C) 15 August, 2021
- (D) 15 August, 2018

52. In whose memory is Sports Day celebrated ?

- (A) Milkha Singh
- (B) K. D. Singh Babu
- (C) Major Dhyanchand
- (D) Dara Singh

53. Which is the highest sporting award in India ?

- (A) Dronacharya
- (B) Arjun
- (C) Dhyanchand
- (D) None of the above

54. वर्तमान समय में भारत के खेल मंत्री कौन हैं ?
- (A) राजवर्धन सिंह राठौर  
(B) मनोज तिवारी  
(C) अनुराग ठाकुर  
(D) विजय गोयल
55. कॉमनवेल्थ गेम्स सर्वप्रथम किस वर्ष आयोजित हुए थे ?
- (A) 1948  
(B) 1938  
(C) 1934  
(D) 1930
56. IPL का पूरा नाम है :
- (A) इण्डो-पाकिस्तान लीग  
(B) अन्तर्राष्ट्रीय प्रीमियर लीग  
(C) भारतीय खिलाड़ी लीग  
(D) इण्डियन प्रीमियर लीग
57. प्रथम "खेलो इण्डिया यूनिवर्सिटी खेल" कहाँ हुए थे ?
- (A) भुवनेश्वर  
(B) नई दिल्ली  
(C) पुणे  
(D) कोलकाता
54. Who is Sports Minister of India at present time ?
- (A) Rajvardan Singh Rathor  
(B) Manoj Tiwari  
(C) Anurag Thakur  
(D) Vijay Goyal
55. When were the Commonwealth Games organised for the first time ?
- (A) 1948  
(B) 1938  
(C) 1934  
(D) 1930
56. IPL stands for :
- (A) Indo-Pakistan League  
(B) International Premier League  
(C) Indian Player League  
(D) Indian Premier League
57. Where did the first "Khelo India University Games" take place ?
- (A) Bhubneshwar  
(B) New Delhi  
(C) Pune  
(D) Kolkata

58. प्रथम एशियन खेल किस वर्ष आयोजित हुए थे ?
- (A) 1950  
(B) 1951  
(C) 1952  
(D) 1953
59. उस आसन का नाम बताइए जिसमें कमर और भुजाएँ नाग के समान प्रतीत होती हैं :
- (A) भुजंगासन  
(B) अर्धचक्रासन  
(C) वक्रासन  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
60. 2020 के अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम क्या थी ?
- (A) जलवायु परिवर्तन  
(B) युवाओं को जोड़ना  
(C) स्वास्थ्य के लिए योग  
(D) सेहत के लिए योग—घर से योग
61. प्रथम नवीन ओलम्पिक खेल किस शहर से आरम्भ हुए थे ?
- (A) पेरिस  
(B) यू. एस. ए.  
(C) एथेन्स  
(D) लंदन
58. In which year were the first Asian Games held ?
- (A) 1950  
(B) 1951  
(C) 1952  
(D) 1953
59. Name the Asana in which waist and arms look like a cobra :
- (A) Bhujangasana  
(B) Ardhashakrasana  
(C) Vakrasana  
(D) None of the above
60. What was the theme of International Day of Yoga 2020 ?
- (A) Climate Change  
(B) Connect the Youths  
(C) Yoga for Health  
(D) Yoga for Health—Yoga at Home
61. From which city did the first Modern Olympic Games begin ?
- (A) Paris  
(B) U.S.A.  
(C) Athens  
(D) London

62. निम्नलिखित में से कौन एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला हैं ?
- (A) पी. टी. ऊषा  
(B) कर्णम मल्लेश्वरी  
(C) कमलजीत संधू  
(D) सानिया मिर्जा
62. Who of the following is the first Indian woman to win a gold medal at the Asian games?
- (A) P. T. Usha  
(B) Karnam Malleshwari  
(C) Kamaljit Sandu  
(D) Sania Mirza
63. महाराष्ट्र में कबड्डी का दूसरा नाम क्या है ?
- (A) हु-डू-डू  
(B) हु-तू-तू  
(C) हा-ता-ता  
(D) हा-तू-तू
63. What is the other name of Kabaddi called in Maharashtra ?
- (A) Hu-Du-Du  
(B) Hu-Tu-Tu  
(C) Ha-Ta-Ta  
(D) Ha-Tu-Tu
64. कर्मयोग किस ग्रन्थ की शिक्षा पर आधारित योग की एक शाखा है ?
- (A) पातंजल योगसूत्र  
(B) वेद  
(C) हठयोग प्रदीपिका  
(D) भगवद्गीता
64. Karma Yoga is a branch of Yoga based on the teaching of which text ?
- (A) Patanjali Yogasutra  
(B) Vedas  
(C) Hathayoga Pradeepika  
(D) Bhagvadgita



65. योग फिटनेस के किस घटक को सबसे अधिक बेहतर बनाने में मदद करता है ?
- (A) लचीलापन  
(B) गति  
(C) सहनशीलता  
(D) चपलता
66. किसी व्यक्ति को किस बिन्दु पर मोटा माना जाता है ?
- (A) सामान्य भार से 10% अधिक  
(B) सामान्य भार से 15% अधिक  
(C) सामान्य भार से 20% अधिक  
(D) सामान्य भार से 25% अधिक
67. योग का जनक किसे माना जाता है ?
- (A) गौतम बुद्ध  
(B) महर्षि पतंजलि  
(C) आदि शंकराचार्य  
(D) कृष्णमाचार्य
68. सूर्य नमस्कार एक अच्छी तरह से तैयार किया गया संयोजन है :
- (A) यम का  
(B) नियम का  
(C) प्राणायाम का  
(D) आसन का
65. Yoga helps to improve which component of fitness the most ?
- (A) Flexibility  
(B) Speed  
(C) Endurance  
(D) Agility
66. At what point is a person considered obese ?
- (A) 10% above normal weight  
(B) 15% above normal weight  
(C) 20% above normal weight  
(D) 25% above normal weight
67. Who is believed to be the father of Yoga ?
- (A) Gautam Buddha  
(B) Maharshi Patanjali  
(C) Adi Shankaracharya  
(D) Krishnamacharya
68. Surya Namaskar is a well-devised combination of :
- (A) Yama  
(B) Niyama  
(C) Pranayama  
(D) Asana

69. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2023 की थीम क्या है ?

- (A) शान्ति हेतु योग
- (B) मानवता हेतु योग
- (C) समानता हेतु योग
- (D) युवा हेतु योग

70. योग कक्षा आमतौर पर \_\_\_\_\_ से शुरू होती है।

- (A) एक प्रार्थना
- (B) सूर्य नमस्कार
- (C) सूक्ष्म व्यायाम
- (D) दौड़ना

71. पतंजलि के अनुसार, आसन है :

- (A) आरामदायक स्थिति में बैठना
- (B) इंद्रियों पर नियंत्रण करना
- (C) पानी एवं भोजन के सेवन पर नियंत्रण
- (D) उच्च कैलोरी को जलाना

69. What is the theme of International Day of Yoga, 2023 ?

- (A) Yoga for Peace
- (B) Yoga for Humanity
- (C) Yoga for Equality
- (D) Yoga for Youth

70. The Yoga class usually begins with .....

- (A) A prayer
- (B) Surya Namaskar
- (C) Sukshma Vyayam
- (D) Jogging

71. According to Patanjali, Asana is :

- (A) Sitting in comfortable position
- (B) Control of sense organs
- (C) Control of water and food intake
- (D) High calories burn

72. अर्जुन अवार्ड किसको दिया जाता है ?

- (A) राज्य स्तर के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी को
- (B) जिला स्तर के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी को
- (C) राष्ट्रीय स्तर के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी को
- (D) अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी को

72. Arjun Award is given to whom ?

- (A) Best player of State level
- (B) Best player of District level
- (C) Best player of National level
- (D) Best player of International level

73. हमारे शरीर में रक्त किस महाभूत की अभिव्यक्ति है ?

- (A) वायु
- (B) अग्नि
- (C) जल
- (D) पृथ्वी

73. Blood in our body is the manifestation of which Mahabhuta ?

- (A) Vayu
- (B) Agni
- (C) Jal
- (D) Prithvi

74. सर्वांगसन किस ग्रन्थि की जटिलता के लिए अच्छा है ?

- (A) थायरॉइड
- (B) ओवरी
- (C) एड्रेनल ग्रंथि
- (D) पैंक्रियाज

74. Sarvangasana is good for complication of which gland ?

- (A) Thyroid
- (B) Ovary
- (C) Adrenal gland
- (D) Pancreas

75. कौन-सा पंचभूत नहीं है ?

- (A) पृथ्वी
- (B) जल
- (C) वायु
- (D) सूर्य का प्रकाश

76. योग की उत्पत्ति किस देश से हुई है ?

- (A) इन्डोनेशिया
- (B) भारत
- (C) थाईलैण्ड
- (D) जापान

77. पाचन तन्त्र को कौन-सा आसन प्रभावित करता है ?

- (A) वज्रासन
- (B) ताड़ासन
- (C) मत्स्येन्द्रासन
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

75. Which is not a Pancha Bhuta ?

- (A) Earth
- (B) Water
- (C) Air
- (D) Sunlight

76. Which country does Yoga originate from ?

- (A) Indonesia
- (B) India
- (C) Thailand
- (D) Japan

77. Which Asana affects the digestive system ?

- (A) Vajrasana
- (B) Tarasana
- (C) Matsyendrasana
- (D) None of the above

78. संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में कब घोषित किया ?

- (A) 21 जून, 2014
- (B) 11 दिसम्बर, 2014
- (C) 12 दिसम्बर, 2014
- (D) 11 जून, 2014

79. निम्नलिखित में से कौन-सी बीमारी मोटापे के विकास के जोखिम को बढ़ाती है ?

- (A) डायबिटीज
- (B) कैंसर
- (C) कार्डियोवैस्कुलर रोग
- (D) उपर्युक्त सभी

80. किस वेद में योग में तत्वों का उल्लेख है ?

- (A) अथर्ववेद
- (B) ऋग्वेद
- (C) सामवेद
- (D) यजुर्वेद

78. 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

79. Which of the following diseases does obesity increase the risk of developing ?

- (A) Diabetes
- (B) Cancer
- (C) Cardiovascular disease
- (D) All of the above

80. Which Veda mentions about the elements of Yoga ?

- (A) Atharvaveda
- (B) Rigveda
- (C) Samveda
- (D) Yajurveda

Set-A

81. अधिक वजन की परिभाषा क्या है ?
- (A) बी.एम.आई. > 25 किग्रा./मीटर<sup>2</sup>
- (B) बी.एम.आई. = 25 किग्रा./मीटर<sup>2</sup>
- (C) बी.एम.आई. = 25 - 29.9 किग्रा./मीटर<sup>2</sup>
- (D) बी.एम.आई. = 25 - 30 किग्रा./मीटर<sup>2</sup>

82. जुम्बा में कितने मूलभूत कदम होते हैं ?
- (A) 11
- (B) 15
- (C) 21
- (D) 23

83. भारत में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस किस मंत्रालय द्वारा मनाया जाता है ?
- (A) आयुष मंत्रालय
- (B) खेल मंत्रालय
- (C) मानव संसाधन मंत्रालय
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

81. What is the definition of overweight ?
- (A) BMI > 25 kg/m<sup>2</sup>
- (B) BMI = 25 kg/m<sup>2</sup>
- (C) BMI = 25 - 29.9 kg/m<sup>2</sup>
- (D) BMI = 25 - 30 kg/m<sup>2</sup>

82. How many basic steps are there in Zumba ?
- (A) 11
- (B) 15
- (C) 21
- (D) 23

83. Celebration of International Yoga Day in India is done by which Ministry ?
- (A) Ministry of Ayush
- (B) Ministry of Sports
- (C) Ministry of Human Resource
- (D) None of the above

84. जुम्बा फिटनेस क्या है ?

- (A) एक लैटिन-प्रेरित नृत्य फिटनेस कार्यक्रम
- (B) एक स्पेनिश-प्रेरित नृत्य फिटनेस कार्यक्रम
- (C) एक लैटिन-प्रेरित किकबॉक्सिंग कार्यक्रम
- (D) एक स्पेनिश-प्रेरित क्रॉस फिटनेस कार्यक्रम

85. 'इलियड' और 'ओडिसी' के रचयिता कौन थे ?

- (A) प्लेटो
- (B) होमर
- (C) सुकरात
- (D) अरस्तू

86. शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है :

- (A) बालक का अनुकूलित शारीरिक विकास
- (B) सभी के लिए क्रियाकलाप तथा क्रीड़ा
- (C) व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना
- (D) कक्षा कार्यकलाप से उत्पन्न होने वाली ऊब का निष्कासन करना

84. What is Zumba Fitness ?

- (A) A Latin-Inspired Dance Fitness Programme
- (B) A Spanish-Inspired Dance Fitness Programme
- (C) A Latin-Inspired Kickboxing Programme
- (D) A Spanish-Inspired Cross Fitness Programme

85. Who was the writer of 'Iliad' and 'Odyssey' ?

- (A) Plato
- (B) Homer
- (C) Socrates
- (D) Aristotle

86. The main objective of Physical Education is :

- (A) Optimized physical development of the child
- (B) Activity and sports for all
- (C) All around development of the person
- (D) Removal of rubbish arising out of class activity

87. किसने कहा, "मनोरंजन गति का नहीं बल्कि भावनाओं का विषय है ?"
- (A) जोसेफ ली  
(B) रामने  
(C) जॉन डीवी  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
88. मूल रूप से शारीरिक गतिविधि एक ----- है।
- (A) जैविक आवश्यकता  
(B) मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति  
(C) सामाजिक गुण  
(D) दार्शनिक अवधारणा
89. वजन बनाए रखने के लिए किस प्रकार के आहार की सलाह दी जाती है ?
- (A) कम प्रोटीन और कम जी. आई.  
(B) अधिक प्रोटीन और अधिक जी. आई.  
(C) कम प्रोटीन और अधिक जी. आई.  
(D) अधिक प्रोटीन और कम जी. आई.
87. Who said, "Recreation is not a matter of motions but emotions" ?
- (A) Joseph Lee  
(B) Ramney  
(C) John Dewey  
(D) None of the above
88. Physical activity is basically a .....
- (A) Biological necessity  
(B) Psychological tendency  
(C) Social attribute  
(D) Philosophical concept
89. What type of diet is recommended for weight maintenance ?
- (A) Low protein and low GI  
(B) High protein and high GI  
(C) Low protein and high GI  
(D) High protein and low GI



90. कपालभाति में 'कपाल' का क्या अर्थ होता है ?

- (A) माथा
- (B) सिर
- (C) देह
- (D) कंधे

91. शरीर के 3 से 7 क्षेत्रों में वसा को मापने के लिए किस उपकरण का उपयोग किया जाता है ?

- (A) भार मशीन
- (B) कमर से नितंब का अनुपात
- (C) स्किनफोल्ड कैलीपर
- (D) इंच टेप

92. मनोरंजन के संगठन में सबसे महत्वपूर्ण कारक है :

- (A) सामग्री
- (B) नेतृत्व
- (C) सुविधाएँ
- (D) योजना

93. ओलम्पिक लोगो के छल्लों का क्या अर्थ है ?

- (A) शहर
- (B) राज्य
- (C) देश
- (D) महाद्वीप

90. What is the meaning of 'Kapal' in Kapalbhati ?

- (A) Forehead
- (B) Head
- (C) Body
- (D) Shoulders

91. Which equipment is used to measure fat in 3 to 7 areas of body ?

- (A) Weight Machine
- (B) Waist to Hip Ratio
- (C) Skinfold Calliper
- (D) Inch Tape

92. The most important factor in the organisation of recreation is :

- (A) Materials
- (B) Leadership
- (C) Facilities
- (D) Planning

93. What do the rings of the Olympic logo stand for ?

- (A) Cities
- (B) States
- (C) Countries
- (D) Continents

94. भारत में मनोरंजन आंदोलन किसके द्वारा शुरू किया गया था ?
- (A) डी मैलो  
(B) एच. सी. बक  
(C) जी. डी. सोंधी  
(D) वैद्य बन्धु
95. \_\_\_\_\_ जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है।
- (A) संपत्ति  
(B) स्वास्थ्य  
(C) समय  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
96. \_\_\_\_\_ मानव शरीर में वसा का असामान्य या अत्यधिक संचय है।
- (A) स्वास्थ्य  
(B) मोटापा  
(C) विविधता  
(D) उपर्युक्त सभी
97. प्रशिक्षण सत्र हिस्सा है :
- (A) फिक्चर का  
(B) योजना का  
(C) दोनों (A) और (B) का  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
94. Recreation Movement in India was started by :
- (A) De Mellow  
(B) H. C. Buck  
(C) G. D. Sondhi  
(D) Vaidya Brothers
95. \_\_\_\_\_ is an important aspect of life.
- (A) Wealth  
(B) Health  
(C) Time  
(D) None of the above
96. \_\_\_\_\_ is the abnormal or excessive accumulation of fat in the human body.
- (A) Health  
(B) Obesity  
(C) Diversity  
(D) All of the above
97. Training session is a part of \_\_\_\_\_
- (A) Fixture  
(B) Planning  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of the above

98. बी. एम. आई. .... के रूप में जाना जाता है।

- (A) हड्डी द्रव्यमान सूचकांक
- (B) क्वेटलेट सूचकांक
- (C) एडोल्फ सूचकांक
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

99. निम्नलिखित में से किसके द्वारा शारीरिक शिक्षा की नींव को मजबूत किया जा सकता है ?

- (A) वैज्ञानिक तथ्यों
- (B) दार्शनिक संकल्पनाओं
- (C) सांस्कृतिक विरासत
- (D) शारीरिक संस्कृति

100. भारत की पहली कौन-सी संस्था थी जिसने देशी शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य को आगे बढ़ाया ?

- (A) वाई. एम. सी. ए., मद्रास
- (B) एल. एन. सी. पी. ई., ग्वालियर
- (C) हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल, अमरावती
- (D) एन. आई. एस., पटियाला

98. BMI is known as .....

- (A) Bone Mass Index
- (B) Quetlet Index
- (C) Adolph Index
- (D) None of the above

99. Which of the following can strengthen the foundation of Physical Education ?

- (A) Scientific facts
- (B) Philosophical ideas
- (C) Cultural heritage
- (D) Physical culture

100. Which was the first Institution in India to further the aims of indigenous Physical Education ?

- (A) Y. M. C. A., Madras
- (B) LNCPE, Gwalior
- (C) Hanuman Vyayam Prasarak Mandal, Amravati
- (D) NIS, Patiala