

Question Booklet No.

20064

**Series D Value Added Course -1A**

**U.G. Semester 1 Examination, 2024 (2024-28)**

**FYUESE (1) – Section A - Understanding India**

**Section B - Health & Wellness, Yoga Education, Sports  
and Fitness**

**Time : 3.00 Hours**

**Full Marks : 100**

**समय : 3.00 घण्टे**

**पूर्णाङ्क : 100**

**Read the Instructions carefully :**

**सावधानीपूर्वक निर्देशों को पढ़ें :**

1. Answer **all** questions.

सभी प्रश्नों के उत्तर दें।

2. Each question carries **1** mark.

प्रत्येक प्रश्न **1** अंक का है।

3. Choose the appropriate alternative and darken the circle provided in the OMR answer sheet.

सम्बंधित विकल्पों को चुनकर निर्दिष्ट ओ० एम० आर० उत्तर पत्रक में गोले को गहरे निशान से भरें।

4. Use Blue/Black ball point pen to darken the circle.

गहरे निशान भरने के लिए नीले/काले बॉल प्वाइन्ट कलम का उपयोग करें।

5. Mobile Phone, Pager, Calculator or any other electronic gadget are strictly prohibited.

मोबाइल फोन, पेजर, कैलकुलेटर या अन्य किसी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का उपयोग बिल्कुल वर्जित है।

**MR-416 & 417 (D)**

**P.T.O.**

80008

**Section - A**  
**Understanding India**

01. Who is the author of "Abhijnana Shakuntalam" ?

- (a) Surdas
- (b) Kalidasa
- (c) Tulsidas
- (d) Banabhatta

“अभिज्ञान शाकुन्तलम्” के लेखक कौन हैं ?

- (a) सूरदास
- (b) कालिदास
- (c) तुलसीदास
- (d) वाणभट्ट

02. Who is the author of "Meghaduta" ?

- (a) Kalidas
- (b) Surdas
- (c) Tulsidas
- (d) Banabhatta

“मेघदूत” के लेखक कौन हैं ?

- (a) कालिदास
- (b) सूरदास
- (c) तुलसीदास
- (d) वाणभट्ट

03. Who composed "Ashtadhyayi" ?

- (a) Banabhatta
- (b) Kalidasa
- (c) Panini
- (d) Chanakya

“अष्टाध्यायी” के रचनाकार कौन हैं ?

- (a) बाणभट्ट
- (b) कालिदास
- (c) पाणिनी
- (d) चाणक्य

04. Where is Sudarshan Lake ?

- (a) Maharashtra
- (b) Rajasthan
- (c) Punjab
- (d) Gujarat

सुदर्शन झील कहाँ है ?

- (a) महाराष्ट्र
- (b) राजस्थान
- (c) पंजाब
- (d) गुजरात

05. Tenali Ram was in the court of which King ?

- (a) Akbar
- (b) Shah Jahan
- (c) Krishnadeva Raya
- (d) Sher Shah

तेनालीराम किस राजा के दरबार में था ?

- (a) अकबर
- (b) शहजहाँ
- (c) कृष्णदेवराय
- (d) शेरशाह

06. Who is the author of "Rajatarangini"?

- (a) Kalidasa
- (b) Kalhana
- (c) Tulsidas
- (d) Banabhatta

“राजतरंगिणी” के लेखक कौन हैं ?

- (a) कालिदास
- (b) कल्हण
- (c) तुलसीदास
- (d) बाणभट्ट

07. Who was the founder of Arya Samaj ?

- (a) Vivekananda
- (b) Dayananda
- (c) Ramdev
- (d) Subhas Chandra Bose

आर्य समाज के संस्थापक कौन हैं ?

- (a) विवेकानंद
- (b) दयानंद
- (c) रामदेव
- (d) सुभाषचंद्र बोस

08. Who was the founder of Azad Hind Fauj ?

- (a) Vivekananda
- (b) Dayananda
- (c) Mohan Singh
- (d) Subhas Chandra Bose

आजाद हिंद फौज के संस्थापक कौन थे ?

- (a) विवेकानंद
- (b) दयानंद
- (c) मोहन सिंह
- (d) सुभाषचंद्र बोस

09. Who was the founder of Din-i-Ilahi ?

- (a) Akbar
- (b) Shah Jahan
- (c) Krishnadeva Raya
- (d) Sher Shah

दीन-ए-इलाही का संस्थापक कौन था ?

- (a) अकबर
- (b) शाहजहाँ
- (c) कृष्णदेवराय
- (d) शेरशाह

10. Which place is famous for Sun Temple ?

- (a) Konark
- (b) Khajuraho
- (c) Agra
- (d) Kolkata

सूर्य मंदिर के लिए निम्न में से कौन प्रसिद्ध है ?

- (a) कोणार्क
- (b) खजुराहो
- (c) आगरा
- (d) कोलकाता

11. Who was the founder of Brahmo Samaj?

- (a) Raja Ram Mohan Roy
- (b) Vivekananda
- (c) Ramananda
- (d) Ramakrishna Paramhansa

ब्रह्म समाज के संस्थापक कौन थे ?

- (a) / राजा राम मोहन राय
- (b) विवेकानंद
- (c) रामानंद
- (d) रामकृष्ण परमहंस

12. Kurukshetra is in which state ?

- (a) Haryana
- (b) Punjab
- (c) Kashmir
- (d) Himachal Pradesh

कुरुक्षेत्र किस राज्य में है ?

- (a) / हरियाणा
- (b) पंजाब
- (c) कश्मीर
- (d) हिमाचल प्रदेश

13. Sarnath is in which state ?

- (a) Uttar Pradesh
- (b) Punjab
- (c) Kashmir
- (d) Himachal Pradesh

सारनाथ किस राज्य में है ?

- (a) उत्तर प्रदेश
- (b) पंजाब
- (c) कश्मीर
- (d) हिमाचल प्रदेश

14. Somnath Temple is in which state ?

- (a) Rajasthan
- (b) Gujarat
- (c) Punjab
- (d) Maharashtra

सोमनाथ मंदिर किस राज्य में है ?

- (a) राजस्थान
- (b) गुजरात
- (c) पंजाब
- (d) महाराष्ट्र

15. Who was the author of "Prithviraj Raso" ?

- (a) Banabhatta
- (b) Janakavi Jagnik
- (c) Chand Bardai
- (d) Chhatrasal

“पृथ्वीराज रासो” के लेखक कौन थे ?

- (a) बाणभट्ट
- (b) जनकवि जगनिक
- (c) चंदबरदाई
- (d) छत्रसाल

16. Who was the author of "Yoga Sutra" ?

- (a) Chand Bardai
- (b) Janakavi Jagnik
- (c) Banabhatta
- (d) Patanjali

“योगसूत्र” के लेखक कौन हैं ?

- (a) चंदबरदाई
- (b) जनकवि जगनिक
- (c) बाणभट्ट
- (d) पतंजलि

17. Which is the shortest Veda in size ?

- (a) Rigveda
- (b) Atharvaveda
- (c) Yajurveda
- (d) Samaveda

आकार में सबसे छोटा वेद कौन है ?

- (a) ऋग्वेद
- (b) अथर्ववेद
- (c) यजुर्वेद
- (d) सामवेद

18. Which is the largest Veda in size ?

- (a) Rigveda
- (b) Atharvaveda
- (c) Yajurveda
- (d) Samaveda

आकार में सबसे बड़ा वेद कौन है ?

- (a) ऋग्वेद
- (b) अथर्ववेद
- (c) यजुर्वेद
- (d) सामवेद

19. In which Veda is the "Purusha Sukta" found ?

- (a) Rigveda
- (b) Atharvaveda
- (c) Yajurveda
- (d) Samaveda

“पुरुष सूक्त” किस वेद में है ?

- (a) ऋग्वेद
- (b) अथर्ववेद
- (c) यजुर्वेद
- (d) सामवेद

20. Which Veda is divided into ten Mandalas ?

- (a) Yajurveda
- (b) Atharvaveda
- (c) Rigveda
- (d) Samaveda

कौन-सा वेद दस मण्डलों में विभाजित है ?

- (a) यजुर्वेद
- (b) अथर्ववेद
- (c) ऋग्वेद
- (d) सामवेद

21. Which is the most ancient Veda ?

- (a) Samaveda
- (b) Atharvaveda
- (c) Yajurveda
- (d) Rigveda

सबसे प्राचीन वेद कौन है ?

- (a) सामवेद
- (b) अथर्ववेद
- (c) यजुर्वेद
- (d) ऋग्वेद

22. In which state was "Silappadikaram" written ?

- (a) Kashmir
- (b) Punjab
- (c) Tamil Nadu
- (d) Himachal Pradesh

“शिल्पदिकारम्” किस राज्य में लिखा गया था ?

- (a) कश्मीर
- (b) पंजाब
- (c) तमिलनाडु
- (d) हिमाचल प्रदेश

23. Where was the capital of Harshavardhana ?

- (a) Thanjavur
- (b) Kashi
- (c) Prayag
- (d) Kannauj

हर्षवर्धन की राजधानी कहाँ थी ?

- (a) तंजौर
- (b) काशी
- (c) प्रयाग
- (d) कन्नौज

24. Which of the following was the capital of the Magadha Empire ?

- (a) Thanjavur
- (b) Kashi
- (c) Prayag
- (d) Pataliputra

मगध साम्राज्य की राजधानी निम्न में से किस जगह थी ?

- (a) तंजौर
- (b) काशी
- (c) प्रयाग
- (d) पाटलिपुत्र

25. Ayodhya is in which state ?

- (a) Haryana
- (b) Punjab
- (c) Kashmir
- (d) Uttar Pradesh

अयोध्या किस राज्य में है ?

- (a) हरियाणा
- (b) पंजाब
- (c) कश्मीर
- (d) उत्तर प्रदेश

26. Bhimbetka caves are in which state ?

- (a) Madhya Pradesh
- (b) Punjab
- (c) Kashmir
- (d) Himachal Pradesh

भीमबेटका गुफाएँ किस राज्य में हैं ?

- (a) मध्य प्रदेश
- (b) पंजाब
- (c) कश्मीर
- (d) हिमाचल प्रदेश

27. Where did Buddha attain Mahaparinirvana (death) ?

- (a) Thanjavur
- (b) Kashi
- (c) Prayag
- (d) Kushinagar

बुद्ध की मृत्यु (महापरिनिर्वाण) कहाँ हुई थी ?

- (a) तंजौर
- (b) काशी
- (c) प्रयाग
- (d) कुशीनगर

28. Where did Buddha attain enlightenment (Bodhi) ?

- (a) Prayag
- (b) Kashi
- (c) Bodh Gaya
- (d) Tirupati

बुद्ध को बोधि (शिक्षा) कहाँ प्राप्त हुई थी ?

- (a) प्रयाग
- (b) सारनाथ
- (c) बोधगया
- (d) तिरुपति

29. Where did Buddha start his first sermon (Dharmachakra Pravartana) ?

- (a) Thanjavur
- (b) Sarnath
- (c) Prayag
- (d) Tirupati

बुद्ध ने धर्मचक्र प्रवर्तन कहाँ किया ?

- (a) तंजौर
- (b) सारनाथ
- (c) प्रयाग
- (d) तिरुपति

30. Guru Granth Sahib is mainly associated with which religion ?

- (a) Sufism
- (b) Buddhism
- (c) Jainism
- (d) Sikhism

गुरुग्रंथ साहिब मुख्यतः किस धर्म से जुड़ा है ?

- (a) सूफी धर्म
- (b) बौद्ध धर्म
- (c) जैन धर्म
- (d) सिख धर्म

31. Who was the teacher of Chandragupta Maurya ?

- (a) Manu
- (b) Brihaspati
- (c) Konadeva
- (d) Chanakya/Kautilya

चन्द्रगुप्त मौर्य का शिक्षक कौन था ?

- (a) मनु
- (b) बृहस्पति
- (c) कोणदेव
- (d) चाणक्य/कौटिल्य

32. Shankar Dev was a famous poet of which place ?

- (a) Assam
- (b) Odisha
- (c) Bengal
- (d) Bihar

शंकर देव कहाँ के प्रसिद्ध कवि थे ?

- (a) असम
- (b) उड़ीसा
- (c) बंगाल
- (d) बिहार

33. Who is the author of "Mṛcchakaṭikam" ?

- (a) Tulsidas
- (b) Shudraka
- (c) Keshavdas
- (d) Raidas

“मृच्छकटिकम्” के लेखक कौन हैं ?

- (a) तुलसीदास
- (b) शूद्रक
- (c) केशवदास
- (d) रैदास

34. Who is the author of "Harsha Charita" ?

- (a) Kalidasa
- (b) Surdas
- (c) Tulsidas
- (d) Banabhatta

“हर्षचरित” के लेखक कौन हैं ?

- (a) कालिदास
- (b) सूरदास
- (c) तुलसीदास
- (d) बाणभट्ट

35. In which state was Saint Gyaneshwar born ?

- (a) Gujarat
- (b) Rajasthan
- (c) Punjab
- (d) Maharashtra

33. Who is the author of "Mirchokhanka" ?

- (a) गुजरात  
(b) राजस्थान  
(c) पंजाब  
(d) महाराष्ट्र

36. Birbal was a courtier of which ruler ?

- (a) Akbar  
(b) Shah Jahan  
(c) Krishnadeva Raya  
(d) Sher Shah

34. Who is the author of "Harsha Charita" ?

- (a) अकबर  
(b) शाहजहाँ  
(c) कृष्णदेव राय  
(d) शेरशाह

37. Which Indian King repulsed the Arabs ?

- (a) Rana Pratap  
(b) Gangadhar Tilak  
(c) Shivaji  
(d) Bappa Rawal

किस भारतीय राजा ने अरबों को खदेड़ा था ?

- (a) राणा प्रताप
- (b) गंगाधर तिलक
- (c) शिवाजी
- (d) बप्पा रावल

38. The Gita is a part of which scripture ?

- (a) Vishnupurana
- (b) Ramayana
- (c) Samaveda
- (d) Mahabharata

गीता किस ग्रन्थ का अंश है ?

- (a) विष्णु पुराण
- (b) रामायण
- (c) सामवेद
- (d) महाभारत

39. What is Kharosthi ?

- (a) An ancient tribe
- (b) A language
- (c) A place-name
- (d) A script

खरोष्ठी क्या है ?

- (a) एक पुरानी जाति
- (b) भाषा
- (c) स्थान-नाम
- (d) लिपि

40. Who was called Chhatrapati ?

- (a) Gangadhar Tilak
- (b) Rana Pratap
- (c) Shivaji
- (d) Shambhaji

छत्रपति निम्न में से किन्हें कहा जाता था ?

- (a) गंगाधर तिलक
- (b) राणा प्रताप
- (c) शिवाजी
- (d) शंभाजी

41. Where is Brihadeshwara Temple ?

- (a) Thanjavur
- (b) Kashi
- (c) Prayag
- (d) Tirupati

बृहदीश्वर मंदिर कहाँ है ?

- (a) तंजौर
- (b) काशी
- (c) प्रयाग
- (d) तिरुपति

42. In which city is Jallianwala Bagh ?

- (a) Kanpur
- (b) Lahore
- (c) Delhi
- (d) Amritsar

जलियांवाला बाग किस नगर में है ?

- (a) कानपुर
- (b) लाहौर
- (c) दिल्ली
- (d) अमृतसर

43. Who is the author of "Ramcharitmanas" ?

- (a) Surdas
- (b) Tulsidas
- (c) Keshavdas
- (d) Raidas

“रामचरितमानस” के लेखक कौन हैं ?

- (a) सूरदास
- (b) तुलसीदास
- (c) केशवदास
- (d) रैदास

44. Who was Tansen ?

- (a) Singer
- (b) Dancer
- (c) Writer
- (d) Subedar

तानसेन कौन थे ?

- (a) गायक
- (b) नर्तक
- (c) लेखक
- (d) सूबेदार

45. The Thar Desert is mainly in which Indian state ?

- (a) Gujarat
- (b) Rajasthan
- (c) Punjab
- (d) Maharashtra

थार रेगिस्तान निम्न में से मुख्यतः किस भारतीय राज्य में है ?

- (a) गुजरात
- (b) राजस्थान
- (c) पंजाब
- (d) महाराष्ट्र

46. Jatra Tana Bhagat belonged to which district ?

- (a) Gumla
- (b) Simdega
- (c) Lohardaga
- (d) Khunti

जतरा टाना भगत किस जिले के निवासी थे ?

- (a) गुमला
- (b) सिमडेगा
- (c) लोहरदगा
- (d) खूँटी

47. Who among the following was called 'Mahaprabhu' ?

- (a) Chaitanya
- (b) Guru Nanak
- (c) Namdev
- (d) Surdas

निम्न में से किन्हें 'महाप्रभु' कहा जाता था ?

- (a) चैतन्य
- (b) गुरुनानक
- (c) नामदेव
- (d) सूरदास

48. Where was Buddha born ?

- (a) Bodh Gaya
- (b) Kashi
- (c) Kapilavastu
- (d) Tirupati

बुद्ध का जन्म कहाँ हुआ था ?

- (a) बोधगया
- (b) काशी
- (c) कपिलवस्तु
- (d) तिरुपति

49. Where is the Gupta-period Iron Pillar located ?

- (a) Mehrauli, Delhi
- (b) Agra
- (c) Jaipur
- (d) Lahore

गुप्तकालीन लौह स्तंभ कहाँ स्थित है ?

- (a) मेहरौली, दिल्ली
- (b) आगरा
- (c) जयपुर
- (d) लाहौर

50. Who was the author of "Indica" ?

- (a) Alexander
- (b) Socrates
- (c) Megasthenes
- (d) Pythagoras

“इंडिका” के लेखक कौन थे ?

- (a) अलेक्जेंडर
- (b) सुकरात
- (c) मेगास्थनीज
- (d) पाइथागोरस

Section - B

Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness

51. "Chakki Chalan" mainly benefits which part ?

- (a) Shoulders
- (b) Spine
- (c) Abdomen and waist
- (d) Legs

“चक्की चालन” आसन किस अंग को विशेष लाभ देता है ?

- (a) कंधा
- (b) रीढ़
- (c) पेट व कमर
- (d) पैर

52. "Trikonasana" helps mainly in improving :

- (a) Digestion
- (b) Eyesight
- (c) Respiration
- (d) Memory

“त्रिकोणासन” किसको सुधारने में सहायक है ?

- (a) पाचन
- (b) आँखें
- (c) श्वसन
- (d) स्मरण शक्ति

53. "Chakrasana" increases flexibility of :

- (a) Shoulders and back
- (b) Eyes
- (c) Knees
- (d) Heart

“चक्रासन” करने से किसका लचीलापन बढ़ता है ?

- (a) कंधा और पीठ
- (b) आँखें
- (c) घुटना
- (d) हृदय

54. The best time for "Surya Namaskar" is :

- (a) Early morning at sunrise
- (b) At night
- (c) Immediately after food
- (d) Noon

“सूर्य नमस्कार” का सबसे उपयुक्त समय माना गया है ?

- (a) सुबह सूर्योदय के समय
- (b) रात को
- (c) भोजन के तुरंत बाद
- (d) दोपहर में

55. In "Bhramari Pranayama", the sound resembles :

- (a) Conch
- (b) Bee
- (c) Lion
- (d) River

“भ्रामरी प्रणायाम” में कैसे ध्वनि उत्पन्न होती है ?

- (a) शंख जैसी
- (b) मधुमक्खी जैसी
- (c) शेर जैसी
- (d) नदी जैसी

56. Another name for "Anulom Vilom" is :

- (a) Kapalabhati
- (b) Nadi Shodhan
- (c) Bhastrika
- (d) Ujjayi

“अनुलोम-विलोम” का अन्य नाम क्या है ?

- (a) कपालभाति
- (b) नाड़ी शोधन
- (c) भस्त्रिका
- (d) उज्जायी

57. What is considered the ultimate goal of meditation ?

- (a) Attaining power
- (b) Self-realization
- (c) Health benefits
- (d) Entertainment

ध्यान का अंतिम लक्ष्य क्या माना जाता है ?

- (a) शक्ति प्राप्ति
- (b) आत्म-साक्षात्कार
- (c) स्वास्थ्य लाभ
- (d) मनोरंजन

58. The main objective of health education is :

- (a) Making people sick
- (b) Creating awareness about health
- (c) Only making people exercise
- (d) Distributing medicines

स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है :

- (a) लोगों को बीमार करना
- (b) स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ाना
- (c) केवल व्यायाम कराना
- (d) दवाइयाँ बाँटना

59. The main purpose of stretching exercises is :

- (a) To make muscles flexible
- (b) To make the body stiff
- (c) To increase fatigue
- (d) To produce illness

स्ट्रेचिंग अभ्यास का मुख्य उद्देश्य है :

- (a) मांसपेशियों को लचीला बनाना
- (b) शरीर को कठोर बनाना
- (c) थकान बढ़ाना
- (d) रोग उत्पन्न करना

60. Which activity is part of "general warm-up"?

- (a) Light jogging
- (b) Specific sports technique practice
- (c) Only meditation
- (d) Direct competition

कौन-सा अभ्यास "सामान्य वार्म-अप" में आता है ?

- (a) हल्की दौड़
- (b) खास खेल तकनीक का अभ्यास
- (c) केवल ध्यान लगाना
- (d) प्रतियोगिता करना

61. What can be a "specific warm-up" for a football player ?

- (a) Dribbling the ball with feet
- (b) Only walking
- (c) Meditating
- (d) Reading a book

फुटबॉल खिलाड़ी के लिए "विशेष वार्म-अप" क्या हो सकता है ?

- (a) पैर से बॉल ड्रिब्लिंग करना
- (b) केवल चलना
- (c) ध्यान लगाना
- (d) किताब पढ़ना

62. What is the purpose of cooling down after exercise ?

- (a) Bringing heart rate back to normal
- (b) Increasing fatigue
- (c) Heating the body more
- (d) Increasing muscle pain

व्यायाम के बाद "कूलिंग डाउन" का उद्देश्य क्या है ?

- (a) हृदय गति सामान्य करना
- (b) थकान बढ़ाना
- (c) शरीर को और गर्म करना
- (d) मांसपेशियों में दर्द बढ़ाना

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

- (a) Strength
- (b) Endurance
- (c) Flexibility
- (d) Height

शारीरिक तंदुरुस्ती का कौन-सा घटक नहीं है ?

- (a) शक्ति
- (b) सहनशील
- (c) लचीलापन
- (d) ऊँचाई

64. The main component of wellness is :

- (a) Only physical health
- (b) Physical, mental and social balance
- (c) Only sports
- (d) Only diet

Wellness का मुख्य घटक क्या है ?

- (a) केवल शारीरिक स्वास्थ्य
- (b) शारीरिक, मानसिक और सामाजिक संतुलन
- (c) केवल खेल-कूद
- (d) केवल आहार

65. Total number of players in a Football team is :

- (a) 9
- (b) 10
- (c) 11
- (d) 12

फुटबॉल मैच में कुल खिलाड़ियों की संख्या कितनी होती है ?

- (a) 9
- (b) 10
- (c) 11
- (d) 12

66. Height of Volleyball net for men is :

- (a) 2.24 Meter
- (b) 2.43 Meter
- (c) 2.52 Meter
- (d) 2.15 Meter

वॉलीबाल नेट की ऊँचाई पुरुषों के लिए कितनी होती है ?

- (a) 2.24 मीटर
- (b) 2.43 मीटर
- (c) 2.52 मीटर
- (d) 2.15 मीटर

67. In Basketball, a free throw counts :

- (a) 1 points
- (b) 2 points
- (c) 3 points
- (d) 4 points

बास्केटबाल में फ्री थ्रो से कितने अंक मिलते हैं :

- (a) 1 अंक
- (b) 2 अंक
- (c) 3 अंक
- (d) 4 अंक

68. A Badminton game is played for :

- (a) 15 points
- (b) 21 points
- (c) 25 points
- (d) 30 points

बैडमिंटन में एक गेम होता है ?

- (a) 15 अंक
- (b) 21 अंक
- (c) 25 अंक
- (d) 30 अंक

69. A Table Tennis game is played for :

- (a) 11 points
- (b) 15 points
- (c) 21 points
- (d) 25 points

टेबल टेनिस गेम पर खेला जाता है ?

- (a) 11 अंक
- (b) 15 अंक
- (c) 21 अंक
- (d) 25 अंक

70. Number of players in a Hockey team is :

- (a) 9
- (b) 10
- (c) 11
- (d) 12

हॉकी टीम में खिलाड़ियों की संख्या होती है ?

- (a) 9
- (b) 10
- (c) 11
- (d) 12

71. Weight of a Hockey Ball should be :

- (a) 120-140 g
- (b) 150-160 g
- (c) 156-163 g
- (d) 170-180 g

हॉकी गेंद का वजन कितना होना चाहिए ?

- (a) 120-140 ग्राम
- (b) 150-160 ग्राम
- (c) 156-163 ग्राम
- (d) 170-180 ग्राम

72. In Olympic archery, the Shooting distance is :

- (a) 30 m
- (b) 50 m
- (c) 70 m
- (d) 100 m

तीरंदाजी में ओलंपिक दूरी कितनी होती है ?

- (a) 30 मीटर
- (b) 50 मीटर
- (c) 70 मीटर
- (d) 100 मीटर

73. Who is known as the "Wizard of Hockey" ?

- (a) Dhanraj Pillay
- (b) Dhyan Chand
- (c) Balbir Singh
- (d) Roop Singh

“हॉकी के जादूगर” के नाम से कौन प्रसिद्ध है ?

- (a) धनराज पिल्लै
- (b) ध्यानचंद
- (c) बलबीर सिंह
- (d) रूप सिंह

74. P. V. Sindhu won her first Olympic medal in which year ?

- (a) 2012 (London)
- (b) 2016 (Rio)
- (c) 2020 (Tokyo)
- (d) 2008 (Beijing)

पी० वी० सिंधु ने ओलंपिक में पहला पदक किस वर्ष जीता ?

- (a) 2012 (लंदन)
- (b) 2016 (रियो)
- (c) 2020 (टोक्यो)
- (d) 2008 (बीजिंग)

75. Neeraj Chopra won Olympic gold medal in which event ?

- (a) Discus Throw
- (b) Shot Put
- (c) Javelin Throw
- (d) High Jump

नीरज चोपड़ा ने ओलंपिक स्वर्ण पदक किस खेल में जीता ?

- (a) डिस्कस थ्रो
- (b) शॉट पुट
- (c) जेवलिन थ्रो
- (d) हाई जम्प

76. Which Indian female athlete is known as "Dhanalakshmi" ?

- (a) P. T. Usha
- (b) Anju Bobby George
- (c) Karnam Malleswari
- (d) Dutee Chand

कौन-सी महिला खिलाड़ी "धनलक्ष्मी" के नाम से जानी जाती हैं ?

- (a) पी० टी० उषा
- (b) अंजू बॉबी जॉर्ज
- (c) कर्णम मल्लेश्वरी
- (d) दुती चंद

77. Saina Nehwal is associated with which sport ?

- (a) Tennis
- (b) Badminton
- (c) Table Tennis
- (d) Athletics

साइना नेहवाल का नाम किस खेल से जुड़ा है ?

- (a) टेनिस
- (b) बैडमिंटन
- (c) टेबल टेनिस
- (d) ऐथलेटिक्स

78. Sandeep Singh is famous for which sport ?

- (a) Football
- (b) Hockey
- (c) Athletics
- (d) Kabaddi

संदीप सिंह किस खेल के लिए प्रसिद्ध हैं ?

- (a) फुटबॉल
- (b) हॉकी
- (c) ऐथलेटिक्स
- (d) कबड्डी

79. Leander Paes is associated with which sport ?

- (a) Table Tennis
- (b) Lawn Tennis
- (c) Badminton
- (d) Cricket

लियेंडर पेस किस खेल से जुड़े हुए हैं ?

- (a) टेबल टेनिस
- (b) लॉन टेनिस
- (c) बैडमिंटन
- (d) क्रिकेट

80. M. C. Mary Kom is associated with which sport ?

- (a) Boxing
- (b) Badminton
- (c) Wrestling
- (d) Archery

एम० सी० मैरी कॉम किस खेल से संबंधित हैं ?

- (a) बॉक्सिंग
- (b) बैडमिंटन
- (c) कुश्ती
- (d) तीरंदाजी

81. The word Yoga is derived from the Sanskrit root :

- (a) Yuj (to unite)
- (b) Bhuj (to enjoy)
- (c) Dhrva (to hold)
- (d) Char (to move)

योग शब्द संस्कृत धातु से बना है :

- (a) युज (जोड़ना)
- (b) भुज (भोगना)
- (c) ध्रुव (धारण करना)
- (d) चर (चलना)

82. The main importance of Yoga is :

- (a) Physical fitness only
- (b) Mental peace only
- (c) Spiritual, mental and physical development
- (d) Only meditation practice

योग का मुख्य महत्व है :

- (a) केवल शारीरिक स्वास्थ्य
- (b) केवल मानसिक शांति
- (c) आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक विकास
- (d) केवल ध्यान का अभ्यास

83. A true Yogi's personality is characterized by :

- (a) Ego and pride
- (b) Simplicity and discipline
- (c) Wealth and luxury
- (d) Aggression and anger

एक सच्चे योगी के व्यक्तित्व की विशेषता है :

- (a) अहंकार और गर्व
- (b) सादगी और अनुशासन
- (c) धन और वैभव
- (d) क्रोध और आक्रामकता

84. Which of the following is **not** a traditional types of Yoga?

- (a) Jnana Yoga
- (b) Karma Yoga
- (c) Bhakti Yoga
- (d) Power Yoga

निम्न में से कौन-सा पारंपरिक योग का प्रकार नहीं है ?

- (a) ज्ञानयोग
- (b) कर्मयोग
- (c) भक्तियोग
- (d) पावर योग

85. How many cleansing techniques (Shatkarmas) are mentioned in Hatha Yoga ?

- (a) 3
- (b) 5
- (c) 6
- (d) 8

हठयोग में कितने शुद्धि-क्रियाओं (षट्कर्म) का वर्णन है ?

- (a) 3
- (b) 5
- (c) 6
- (d) 8

86. Asana is defined in Patanjali Yoga Sutra as :

- (a) Steady and comfortable posture
- (b) Difficult exercise
- (c) Breath holding
- (d) Running and jumping

पतंजलि योगसूत्र में आसन की परिभाषा है :

- (a) स्थिर और सुखद आसन
- (b) कठिन व्यायाम
- (c) श्वास रोकना
- (d) दौड़ना और कूदना

87. Mental benefit of Asanas is :

- (a) Strong bones
- (b) Flexibility of muscles
- (c) Stress reduction and concentration
- (d) Weight gain

आसनों का मानसिक लाभ है :

- (a) हड्डियों की मजबूती
- (b) मांसपेशियों का लचीलापन
- (c) तनाव में कमी और एकाग्रता
- (d) वजन बढ़ना

88. Main mental benefit of Pranayama is :

- (a) Digestion improvement
- (b) Concentration and calmness
- (c) Muscle strengthening
- (d) Weight loss

प्राणायाम का मुख्य मानसिक लाभ है :

- (a) पाचन शक्ति में सुधार
- (b) एकाग्रता और शांति
- (c) मांसपेशियों की मजबूती
- (d) वजन घटाना

89. Meditation (Dhyana) mainly helps in :

- (a) Building muscles
- (b) Controlling the mind and attaining inner peace
- (c) Improving skin color
- (d) Increasing appetite

मेडिटेशन (ध्यान) मुख्य रूप से सहायक है :

- (a) मांसपेशियों को बढ़ाने में
- (b) मन को नियंत्रित करने और आंतरिक शांति प्राप्त करने में
- (c) रंग-रूप निखारने में
- (d) भूख बढ़ाने में

90. "Half Butterfly Pose" mainly benefits which part of the body ?

- (a) Spine
- (b) Knee and hip
- (c) Heart
- (d) Neck

“अर्ध तितली आसन” किस अंग को अधिक लाभ पहुँचाता है ?

- (a) मेरुदण्ड
- (b) घुटना व कूल्हा
- (c) हृदय
- (d) गर्दन

91. Which Asana can be performed after meals ?

- (a) Bhujangasana
- (b) Vajrasana
- (c) Chakrasana
- (d) Dhanurasana

निम्नलिखित में से कौन-सा आसन भोजन के बाद किया जा सकता है ?

- (a) भुजंगासन
- (b) वज्रासन
- (c) चक्रासन
- (d) धनुरासन

92. Which part benefits the most from "Kati Chakrasana" ?

- (a) Lungs
- (b) Abdomen and waist
- (c) Arms
- (d) Legs

“कटि चक्रासन” से कौन-सा अंग सबसे अधिक लाभान्वित होता है ?

- (a) फेफड़े
- (b) पेट व कमर
- (c) हाथ
- (d) पैर

93. What is the main benefit of "Vrikshasana" ?

- (a) Concentration and balance
- (b) Blood purification
- (c) Strengthening heart
- (d) Purifying lungs

“वृक्षासन” का मुख्य लाभ क्या है ?

- (a) ध्यान व संतुलन
- (b) रक्त शुद्धि
- (c) हृदय की मजबूती
- (d) फेफड़े शुद्ध करना

94. "Paschimottanasana" mainly benefits which parts ?

- (a) Shoulders
- (b) Spine and abdomen
- (c) Toes
- (d) Head

“पश्चिमोत्तानासन” किस अंग पर विशेष प्रभाव डालता है ?

- (a) कंधे
- (b) मेरुदण्ड व पेट
- (c) पैरों की उंगलियाँ
- (d) सिर

95. "Bhujangasana" resembles which animal ?

- (a) Lion
- (b) Fish
- (c) Snake
- (d) Cow

“भुजंगासन” किस पशु से संबंधित है ?

- (a) शेर
- (b) मछली
- (c) सर्प
- (d) गाय

96. What is the main benefit of "Kapalabhati" ?

- (a) Cleansing abdomen and refreshing brain
- (b) Increasing body flexibility
- (c) Reducing heartbeat
- (d) Strengthening muscles

“कपालभाति” का मुख्य कार्य क्या है ?

- (a) पेट की सफाई व मस्तिष्क की ताज़गी
- (b) शरीर को लचीला बनाना
- (c) हृदय की धड़कन कम करना
- (d) मांसपेशियों को मजबूत करना

97. In "Gyan Mudra", which fingers are joined ?

- (a) Thumb and little finger
- (b) Thumb and index finger
- (c) Thumb and middle finger
- (d) Thumb and ring finger

“ज्ञान मुद्रा” में कौन-सी उंगलियों का संपर्क होता है ?

- (a) अंगूठा और कनिष्ठा
- (b) अंगूठा और तर्जनी
- (c) अंगूठा और मध्यमा
- (d) अंगूठा और अनामिका

98. "Jal Neti" is for cleansing of which part ?

- (a) Eyes
- (b) Abdomen
- (c) Nose
- (d) Ears

जल नेति किसके शुद्धिकरण हेतु है ?

- (a) आँख
- (b) पेट
- (c) नाक
- (d) कान

99. In "Ajapa Japa Meditation", which mantra is naturally used ?

- (a) Om
- (b) Hreem
- (c) So'ham
- (d) Shreem

“अजपा-जप ध्यान” में कौन-सा मंत्र स्वाभाविक रूप से प्रयोग होता है ?

- (a) ॐ
- (b) ह्रीं
- (c) सोऽहम्
- (d) श्रीं

100. "Naukasana" mainly stimulates which system ?

- (a) Respiratory system
- (b) Digestive system
- (c) Nervous system
- (d) Circulatory system

“नौकासन” किस प्रणाली को सबसे अधिक सक्रिय करता है ?

- (a) श्वसन प्रणाली
- (b) पाचन प्रणाली
- (c) तंत्रिका प्रणाली
- (d) परिसंचरण प्रणाली

\*\*\*

**ROUGH WORK**

**रफ़ कार्य**