AGLASEM.COM

CUET UG ENTRANCE



PREVIOS YEAR QUESTION PAPER

OLD PAPERS • OFFICIAL QUESTION PAPERS • YEAR 2023 • PDF DOWNLOAD • FREE READING

2023 MAY

JUNE 2023



AGLASEM

Mock Test | Study Material | Notes

More Information: www.aglasem.com

Q.6 The purpose of the Rikli and Jones test is to evaluate the functional ability of older people. Which of the following test items are administered for evaluating lower body functional ability ?

(A) Arm Curl test
(B) Chair Stand test
(C) Eight foot Up and Go test
(D) Back Scratch test

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (A) and (B) Only
(2) (B) and (C) Only
(3) (C) and (D) Only
(4) (A) and (D) Only

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502868**
Option 1 ID : **54025011469**
Option 2 ID : **54025011470**
Option 3 ID : **54025011471**
Option 4 ID : **54025011472**
Status : **Not Attempted and Marked For Review**
Chosen Option : **--**

Q.7 Choose the correct full form of SNIPES from the below mentioned options :

(1) Sports for National Institutes of Physical Education for Society.
(2) Society for Notional Institutes of Psychological Education and Sports.
(3) Society for National Institutes of Physical Education and Sports.
(4) Social and National Integration of Physical Education and Sports.

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502846**
Option 1 ID : **54025011381**
Option 2 ID : **54025011382**
Option 3 ID : **54025011383**
Option 4 ID : **54025011384**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.8 Which of the following statements are true with respect to extrinsic motivation.

(A) It is characterised by "External Attraction"

(B) It is a matter of "Internal Push"

(C) It is characterised by "External Pull"

(D) It is a feeling that comes from inside without looking into any material gain

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (A) and (B) Only

(2) (A) and (C) Only

(3) (B) and (C) Only

(4) (B) and (D) Only

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502870**
Option 1 ID : **54025011477**
Option 2 ID : **54025011478**
Option 3 ID : **54025011479**
Option 4 ID : **54025011480**
Status : **Not Attempted and Marked For Review**
Chosen Option : **--**

Q.9 Match the injuries listed in **List - I** with their descriptives listed in **List - II**.

	List - I (Injuries)		**List - II (Descriptives)**
(A)	Contusion	(I)	Injury of muscles or tendons
(B)	Abrasion	(II)	Injury of ligaments
(C)	Strain	(III)	Bruise caused by a direct blow to some part of the body
(D)	Sprain	(IV)	Injury to superficial layer of skin

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (A)-(I), (B)-(III), (C)-(II), (D)-(IV)

(2) (A)-(III), (B)-(IV), (C)-(I), (D)-(II)

(3) (A)-(IV), (B)-(II), (C)-(III), (D)-(I)

(4) (A)-(II), (B)-(I), (C)-(IV), (D)-(III)

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502875**
Option 1 ID : **54025011497**
Option 2 ID : **54025011498**
Option 3 ID : **54025011499**
Option 4 ID : **54025011500**
Status : **Not Attempted and Marked For Review**
Chosen Option : **--**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.10 Society is a protective shield, an educative media and a _____ sanctuary for Human Beings.

(1) Anatomical
(2) Psychological
(3) Radiological
(4) Physiological

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502836**
Option 1 ID : **54025011341**
Option 2 ID : **54025011342**
Option 3 ID : **54025011343**
Option 4 ID : **54025011344**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

Q.11 Match the types of Exercises and Training listed in **List - I** with the description listed in **List - II**.

List - I (Types of Exercises and Training)		**List - II (Descriptives)**
(A) Isometric Exercises	(I)	Speed Play
(B) Isotonic Exercises	(II)	High intensity workout with breaks of incomplete recovery
(C) Fartlek Training	(III)	No direct movement can be seen
(D) Interval Training	(IV)	Maintaining equal muscle tone

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (A)-(IV), (B)-(III), (C)-(II), (D)-(I)
(2) (A)-(II), (B)-(I), (C)-(III), (D)-(IV)
(3) (A)-(I), (B)-(II), (C)-(IV), (D)-(III)
(4) (A)-(III), (B)-(IV), (C)-(I), (D)-(II)

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502873**
Option 1 ID : **54025011489**
Option 2 ID : **54025011490**
Option 3 ID : **54025011491**
Option 4 ID : **54025011492**
Status : **Not Answered**
Chosen Option : **--**

Q.12 _____ method is characterized by a high intensity that ranges from 90 to 100 % of work with an interval of complete recovery to develop speed endurance.

(1) Fartlek
(2) Interval
(3) Repetition
(4) Continuous

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502843**
Option 1 ID : **54025011369**
Option 2 ID : **54025011370**
Option 3 ID : **54025011371**
Option 4 ID : **54025011372**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.13 Carl Jung's 'Psychology Types' were based on which of the following important aspects :

(1) Ego, super-ego
(2) Personality and external factors
(3) Personality attitude and functions
(4) Body type classification

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502859**
Option 1 ID : **54025011433**
Option 2 ID : **54025011434**
Option 3 ID : **54025011435**
Option 4 ID : **54025011436**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

Q.14 Identify the odd one out from the following :

(1) Seeding
(2) Fixture
(3) Bye
(4) Tournament

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502849**
Option 1 ID : **54025011393**
Option 2 ID : **54025011394**
Option 3 ID : **54025011395**
Option 4 ID : **54025011396**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

Q.15 Following are the methods of scoring for selected test items of motor fitness test. Identify the incorrect method out of the following :

(1) Sit & Reach Test – The score is recorded to the nearest centimetre, that is, the distance between initial & final position.
(2) Shuttle Run test – One attempt will be given & score will be measured in minutes and seconds.
(3) Partial Curl Up – Maximum number of partial curl ups completed without rest in 30 seconds.
(4) Standing Broad Jump – The best of 03 attempts will be considered as score, which will be measured in feet & inches.

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502853**
Option 1 ID : **54025011409**
Option 2 ID : **54025011410**
Option 3 ID : **54025011411**
Option 4 ID : **54025011412**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.16 YMCA College of Physical Education Madras (Chennai) was established in the year :-

(1) 1820
(2) 1920
(3) 1930
(4) 1932

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502845**
Option 1 ID : **54025011377**
Option 2 ID : **54025011378**
Option 3 ID : **54025011379**
Option 4 ID : **54025011380**
Status : **Not Answered**
Chosen Option : **--**

Q.17 Match the descriptives given in **List - I** with the Methods of Training in **List - II**.

List - I (Descriptives)		**List - II (Methods of Training)**	
(A)	Activity done for a longer duration of time without any rest	(I)	Fartlek Method
(B)	Variation in speed, terrain and surroundings	(II)	Isotonic Exercise
(C)	Exercise in which the muscle maintains equal tone while shortening	(III)	Repetition Method
(D)	High intensity workout with an interval of complete recovery	(IV)	Continuous Method

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (A)-(III), (B)-(II), (C)-(I), (D)-(IV)
(2) (A)-(I), (B)-(III), (C)-(IV), (D)-(II)
(3) (A)-(IV), (B)-(I), (C)-(II), (D)-(III)
(4) (A)-(II), (B)-(IV), (C)-(III), (D)-(I)

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502872**
Option 1 ID : **54025011485**
Option 2 ID : **54025011486**
Option 3 ID : **54025011487**
Option 4 ID : **54025011488**
Status : **Not Attempted and Marked For Review**
Chosen Option : **--**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.18 How many more matches will be played while drawing fixtures as per cyclic method in comparison to staircase method when 9 teams are participating ?

(1) 4
(2) 2
(3) 0
(4) 1

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502851**
Option 1 ID : **54025011401**
Option 2 ID : **54025011402**
Option 3 ID : **54025011403**
Option 4 ID : **54025011404**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

Q.19 Which one of the following incidents in history of sports is **NOT** a behaviour of aggression?

(1) A Boxer warned for unintentionally hitting the referee.
(2) British Boxer disqualified after biting opponent during heavy weight bout.
(3) A Footballer penalized for intentionally kicking an opponent
(4) Ali grabbed his opponent before falling on top of him and bit his ribcage.

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502858**
Option 1 ID : **54025011429**
Option 2 ID : **54025011430**
Option 3 ID : **54025011431**
Option 4 ID : **54025011432**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.20 Which of the following careers are related to Physical Education ?

(A) Cricket Umpire

(B) Architect

(C) Football Coach

(D) Lawyer

(E) Sports Journalist

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (A), (C) and (E) Only

(2) (A), (C) and (D) Only

(3) (B), (C) and (D) Only

(4) (B), (C) and (E) Only

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502866**
Option 1 ID : **54025011461**
Option 2 ID : **54025011462**
Option 3 ID : **54025011463**
Option 4 ID : **54025011464**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

Q.21 In the Ancient Olympic Games, penalties for breaking rules and cheating were imposed. What had to be donated by the culprit in such act ?

(1) Tripods

(2) A bronze statue

(3) A wreath made of olive leaves

(4) Zeus

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502838**
Option 1 ID : **54025011349**
Option 2 ID : **54025011350**
Option 3 ID : **54025011351**
Option 4 ID : **54025011352**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.22 Arrange the following incidents in the history of LNIPE, Gwalior in a sequential manner from oldest to latest.

(A) Autonomous College of Jiwaji University.
(B) Was brought into the folds of Jiwaji University.
(C) Established by Government of India.
(D) Rechristened as LNCPE.

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (C), (A), (B), (D)
(2) (C), (B), (D), (A)
(3) (C), (B), (A), (D)
(4) (C), (A), (D), (B)

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502861**
Option 1 ID : **54025011441**
Option 2 ID : **54025011442**
Option 3 ID : **54025011443**
Option 4 ID : **54025011444**
Status : **Not Attempted and Marked For Review**
Chosen Option : **--**

Q.23 Law of Resultant force is also known as _____.

(1) Law of Inertia
(2) Law of Reaction
(3) Law of Reciprocal Action force
(4) Law of Acceleration

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502857**
Option 1 ID : **54025011425**
Option 2 ID : **54025011426**
Option 3 ID : **54025011427**
Option 4 ID : **54025011428**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.24 LNCPE (Lakshmibai National College of Physical Education) became LNIPE (Lakshmibai National Institute of Physical Education) in which of the following year ?

(1) 1994
(2) 1993
(3) 1992
(4) 1995

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502844**
Option 1 ID : **54025011373**
Option 2 ID : **54025011374**
Option 3 ID : **54025011375**
Option 4 ID : **54025011376**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

Q.25 Which of the following are the areas where Biomechanics is applied to either support the performance of an athlete or solve issues in exercise ?

(A) Personality Enhancement
(B) Technique Improvement
(C) Enhancement of Cardio Vascular Fitness
(D) Performance Enhancement
(E) Training Improvement

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (B), (D) and (E) Only
(2) (B), (C) and (E) Only
(3) (C), (D), (A) and (E) Only
(4) (A), (B), (D) and (E) Only

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502867**
Option 1 ID : **54025011465**
Option 2 ID : **54025011466**
Option 3 ID : **54025011467**
Option 4 ID : **54025011468**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.26 _____, the score is considered as zero in Back Scratch Test.

(1) If fingertips do not touch each other

(2) If fingertips overlap each other

(3) If fingertips touch each other

(4) If thumbs of both hands touch each other

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502854**
Option 1 ID : **54025011413**
Option 2 ID : **54025011414**
Option 3 ID : **54025011415**
Option 4 ID : **54025011416**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

Q.27 Arrange the steps of Standing Broad Jump in a sequential order, starting from first to last.

(A) Measure the distance from the back of the heel to take-off line.

(B) Jump forward as far as possible, landing on both feet.

(C) Stand behind the take off Line with both feet apart.

(D) Lean forward, swinging arms back and while bending both knees to gain momentum.

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (D), (C), (A), (B)

(2) (C), (D), (A), (B)

(3) (C), (D), (B), (A)

(4) (D), (C), (B), (A)

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502864**
Option 1 ID : **54025011453**
Option 2 ID : **54025011454**
Option 3 ID : **54025011455**
Option 4 ID : **54025011456**
Status : **Not Attempted and Marked For Review**
Chosen Option : **--**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.28 Which of the following is not an effect of Repetition Method ?

(1) Improved anaerobic capacity
(2) Improved lactic acid tolerance
(3) Improved phosphagen stores
(4) Improved aerobic capacity

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502842**
Option 1 ID : **54025011365**
Option 2 ID : **54025011366**
Option 3 ID : **54025011367**
Option 4 ID : **54025011368**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

Q.29 Which one of the following tests does not vary in administration process/equipment in respect to gender ?

(1) Push up
(2) Medicine ball put
(3) Sit and Reach
(4) Harvard step test

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502852**
Option 1 ID : **54025011405**
Option 2 ID : **54025011406**
Option 3 ID : **54025011407**
Option 4 ID : **54025011408**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

Q.30 "_____ Vyakti, _____ Parivar aur _____ Samaj hi Naye Bharat Ko Shressth Bharat Banane Ka Rasta Hai":
Choose one word from the following option, which can fill in all the three blanks, strictly with regards to PM Narender Modi's statement on 29th Aug. 2019.

(1) Saksham
(2) Swatch
(3) Swasth
(4) Shashkt

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502850**
Option 1 ID : **54025011397**
Option 2 ID : **54025011398**
Option 3 ID : **54025011399**
Option 4 ID : **54025011400**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.31 Sports Authority of India came into being in which of the below mentioned date and year :

(1) 15th March, 1983
(2) 1st May, 1997
(3) 7th May, 1961
(4) 16th March, 1984

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502847**
Option 1 ID : **54025011385**
Option 2 ID : **54025011386**
Option 3 ID : **54025011387**
Option 4 ID : **54025011388**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

Q.32 Match terms listed in **List - I** with the postural deformities listed in **List - II**.

	List - I (Terms)		**List - II (Postural Deformities)**
(A)	Pes Planus	(I)	Lordosis
(B)	Genu Valgum	(II)	Flat foot
(C)	Hunch Back	(III)	Knock Knees
(D)	Sway Back	(IV)	Kyphosis

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (A)-(II), (B)-(III), (C)-(IV), (D)-(I)
(2) (A)-(I), (B)-(II), (C)-(III), (D)-(IV)
(3) (A)-(III), (B)-(IV), (C)-(I), (D)-(II)
(4) (A)-(IV), (B)-(I), (C)-(II), (D)-(III)

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502874**
Option 1 ID : **54025011493**
Option 2 ID : **54025011494**
Option 3 ID : **54025011495**
Option 4 ID : **54025011496**
Status : **Not Attempted and Marked For Review**
Chosen Option : **--**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.33 Match the names of the countries and continents listed in **List - I** with their legacies to the word listed in **List - II.**

	List - I Countries/Continent		**List - II** Legacy
(A)	Scandinavia and Rome	(I)	Yoga
(B)	European Culture	(II)	Martial Arts
(C)	China and Japan	(III)	Gymnastics
(D)	India	(IV)	Outdoor Sports

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (A)-(IV), (B)-(I), (C)-(III), (D)-(II)
(2) (A)-(III), (B)-(IV), (C)-(II), (D)-(I)
(3) (A)-(I), (B)-(II), (C)-(IV), (D)-(III)
(4) (A)-(II), (B)-(III), (C)-(I), (D)-(IV)

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502871**
Option 1 ID : **54025011481**
Option 2 ID : **54025011482**
Option 3 ID : **54025011483**
Option 4 ID : **54025011484**
Status : **Not Attempted and Marked For Review**
Chosen Option : **--**

Q.34 In which of the following situations, friction can work for our benefit ?

(1) Oily surface
(2) Sliding furniture on rough surface
(3) Walk on sand
(4) Putting sand on icy surface

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502856**
Option 1 ID : **54025011421**
Option 2 ID : **54025011422**
Option 3 ID : **54025011423**
Option 4 ID : **54025011424**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.35 Second law of Motion gives us an exact relationship amongst :

(A) Force

(B) Time

(C) Mass

(D) Acceleration

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (A), (B) and (C) Only

(2) (B), (C) and (C) Only

(3) (A), (C) and (D) Only

(4) (A) and (B) Only

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502869**
Option 1 ID : **54025011473**
Option 2 ID : **54025011474**
Option 3 ID : **54025011475**
Option 4 ID : **54025011476**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

Q.36 Which one of the following is **NOT** a part of Extrinsic motivation ?

(1) Punishment

(2) Prize

(3) Individual instincts

(4) Money

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502860**
Option 1 ID : **54025011437**
Option 2 ID : **54025011438**
Option 3 ID : **54025011439**
Option 4 ID : **54025011440**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.37 Arrange the region-wise break-up of NOC's in a sequential order from highest to the lowest :

(A) Australia to cook islands

(B) Chile to Canada

(C) Syria to Japan

(D) Morocco to South Africa

(E) Iceland to Russia

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (D), (E), (C), (B), (A)

(2) (E), (D), (C), (B), (A)

(3) (A), (B), (D), (E), (C)

(4) (B), (A), (E), (D), (C)

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502862**
Option 1 ID : **54025011445**
Option 2 ID : **54025011446**
Option 3 ID : **54025011447**
Option 4 ID : **54025011448**
Status : **Not Attempted and Marked For Review**
Chosen Option : **--**

Q.38 Arrange the following qualities of goal setting in a sequential manner from first to last :

(A) Realistic

(B) Time-Based

(C) Specific

(D) Measurable

(E) Attainable

Choose the **correct** answer from the options given below :

(1) (A), (B), (C), (E), (D)

(2) (A), (D), (C), (E), (B)

(3) (C), (D), (E), (B), (A)

(4) (C), (D), (E), (A), (B)

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502865**
Option 1 ID : **54025011457**
Option 2 ID : **54025011458**
Option 3 ID : **54025011459**
Option 4 ID : **54025011460**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.39 When a Football goal keeper moves his right arm towards right side for saving the goal, which movement will occur in the right shoulder joint of the goal keeper ?

(1) Abduction
(2) Flexion
(3) Extension
(4) Adduction

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502855**
Option 1 ID : **54025011417**
Option 2 ID : **54025011418**
Option 3 ID : **54025011419**
Option 4 ID : **54025011420**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

Q.40 _____ shall always be remembered as the pioneers for developing a sports system in the form of Pan-Hellenic Festivals.

(1) Greeks
(2) Romans
(3) Russians
(4) Americans

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502840**
Option 1 ID : **54025011357**
Option 2 ID : **54025011358**
Option 3 ID : **54025011359**
Option 4 ID : **54025011360**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.41 **Read the passage carefully and answer the question strictly as per the contents of the paragraph :**

The UK government set a target of recycling 40 per cent of municipal waste by 2005, but by 2010 it was still falling narrowly short of this target, at 39.7 per cent. In recent years, the amount of household waste has started to increase, though more is recycled year on year (Defra 2016).

Although the amount of household waste recycled may still seem low in comparison with the overall amount produced, a large proportion of what is thrown away cannot be easily reprocessed or reused. Many plastic employed in food packaging simply become unusable waste and have to be buried in refuse tips, where they may remain for centuries. Recycling is becoming a huge industry around the world, but there is still a long way to go to transform the world's 'throw-away societies.'

_____ are restricting the world from transformation.

(1) Municipal waste
(2) Household waste
(3) Throw away societies
(4) Industry waste

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502876**
Option 1 ID : **54025011501**
Option 2 ID : **54025011502**
Option 3 ID : **54025011503**
Option 4 ID : **54025011504**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

Q.42 **Read the passage carefully and answer the question strictly as per the contents of the paragraph :**

The UK government set a target of recycling 40 per cent of municipal waste by 2005, but by 2010 it was still falling narrowly short of this target, at 39.7 per cent. In recent years, the amount of household waste has started to increase, though more is recycled year on year (Defra 2016).

Although the amount of household waste recycled may still seem low in comparison with the overall amount produced, a large proportion of what is thrown away cannot be easily reprocessed or reused. Many plastic employed in food packaging simply become unusable waste and have to be buried in refuse tips, where they may remain for centuries. Recycling is becoming a huge industry around the world, but there is still a long way to go to transform the world's 'throw-away societies.'

Which of the following has to be buried in refuse tips ?

(1) Plastic used in toys.
(2) Plastic used in cloth packaging.
(3) Plastic used in air conditioners.
(4) Plastic used in food packaging.

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502877**
Option 1 ID : **54025011505**
Option 2 ID : **54025011506**
Option 3 ID : **54025011507**
Option 4 ID : **54025011508**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.43 **Read the passage carefully and answer the question strictly as per the contents of the paragraph :**

The UK government set a target of recycling 40 per cent of municipal waste by 2005, but by 2010 it was still falling narrowly short of this target, at 39.7 per cent. In recent years, the amount of household waste has started to increase, though more is recycled year on year (Defra 2016).

Although the amount of household waste recycled may still seem low in comparison with the overall amount produced, a large proportion of what is thrown away cannot be easily reprocessed or reused. Many plastic employed in food packaging simply become unusable waste and have to be buried in refuse tips, where they may remain for centuries. Recycling is becoming a huge industry around the world, but there is still a long way to go to transform the world's 'throw-away societies.'

By what percentage U.K. Government was falling narrowly short of set target in 2010 ?

(1) $\frac{300}{1000}$

(2) $\frac{3}{100}$

(3) $\frac{30}{100}$

(4) $\frac{30}{1000}$

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502878**
Option 1 ID : **54025011509**
Option 2 ID : **54025011510**
Option 3 ID : **54025011511**
Option 4 ID : **54025011512**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

Q.44 **Read the passage carefully and answer the question strictly as per the contents of the paragraph :**

The UK government set a target of recycling 40 per cent of municipal waste by 2005, but by 2010 it was still falling narrowly short of this target, at 39.7 per cent. In recent years, the amount of household waste has started to increase, though more is recycled year on year (Defra 2016).

Although the amount of household waste recycled may still seem low in comparison with the overall amount produced, a large proportion of what is thrown away cannot be easily reprocessed or reused. Many plastic employed in food packaging simply become unusable waste and have to be buried in refuse tips, where they may remain for centuries. Recycling is becoming a huge industry around the world, but there is still a long way to go to transform the world's 'throw-away societies.'

In, recent years what is positive about the household waste ?

(1) Only green waste is produced.

(2) Plastic is reduced in household waste.

(3) Food plastic is avoided in household waste.

(4) More household waste is recycled year on year.

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502879**
Option 1 ID : **54025011513**
Option 2 ID : **54025011514**
Option 3 ID : **54025011515**
Option 4 ID : **54025011516**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.45 **Read the passage carefully and answer the question strictly as per the contents of the paragraph :**

The UK government set a target of recycling 40 per cent of municipal waste by 2005, but by 2010 it was still falling narrowly short of this target, at 39.7 per cent. In recent years, the amount of household waste has started to increase, though more is recycled year on year (Defra 2016).

Although the amount of household waste recycled may still seem low in comparison with the overall amount produced, a large proportion of what is thrown away cannot be easily reprocessed or reused. Many plastic employed in food packaging simply become unusable waste and have to be buried in refuse tips, where they may remain for centuries. Recycling is becoming a huge industry around the world, but there is still a long way to go to transform the world's 'throw-away societies.'

Which of the following cannot be easily reused or reprocessed as per the passage ?

(1) Large proportion of Household thrown away waste
(2) Dustbin waste
(3) Piled up waste
(4) Biodegradable waste

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502880**
Option 1 ID : **54025011517**
Option 2 ID : **54025011518**
Option 3 ID : **54025011519**
Option 4 ID : **54025011520**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

Q.46 **Read the passage carefully and answer the question strictly as per the contents of paragraph :**

Treatment programs for Achilles ruptures have become less conservative in recent years, primarily because of better results seen with early weight bearing and rehabilitation following surgical repair (Kangas, Pajala, Siira, Hamalainen & Leppilahti, 2003; Mortensen, Skov, & Jensen, 1999).

An Achilles rupture most commonly occurs in individuals in the fourth and fifth decades of life. In younger athletes, a rupture occurs when the foot is anchored and the patient is thrust forward to produce a sudden stretch on the tendon. A typical history for the older patient includes an incident in which the patient was running or cutting and felt as though he or she had been shot in the extremity. A younger athlete may be in a football pile-up with one player on top of his foot and then be pushed forward by another player who comes into the pile-up. A pop is felt or heard. The pain is intense, and the patient is unable to walk on the extremity. Passively squeezing a normal calf muscle causes a plantar-flexion movement of the ankle, but this motion does not occur with a torn Achilles tendon (Thompson test).

Surgical repair, either open or subcutaneous, most recently has been the treatment of choice (Gigante et al., 2008). Conservative care with immobilization often lends itself to poor results, especially in the athletic population. Following repair, the leg is placed either in a series of progressively reduced plantar-flexion casts or, more commonly, in a hinged ankle walking boot with ankle immobilization. The boot is initially positioned in plantar flexion and gradually positioned to neutral. The patient may be non-weight bearing initially and progress to partial weight bearing before weight bearing as tolerated is allowed.

If Achilles tendon is torn, which of the following movement does not occur ?

(1) Plantar - Flexion of ankle
(2) Dorsi - Flexion of ankle
(3) Extension of knee
(4) Flexion of knee

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502881**
Option 1 ID : **54025011521**
Option 2 ID : **54025011522**
Option 3 ID : **54025011523**
Option 4 ID : **54025011524**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.47 **Read the passage carefully and answer the question strictly as per the contents of paragraph :**

Treatment programs for Achilles ruptures have become less conservative in recent years, primarily because of better results seen with early weight bearing and rehabilitation following surgical repair (Kangas, Pajala, Siira, Hamalainen & Leppilahti, 2003; Mortensen, Skov, & Jensen, 1999).

An Achilles rupture most commonly occurs in individuals in the fourth and fifth decades of life. In younger athletes, a rupture occurs when the foot is anchored and the patient is thrust forward to produce a sudden stretch on the tendon. A typical history for the older patient includes an incident in which the patient was running or cutting and felt as though he or she had been shot in the extremity. A younger athlete may be in a football pile-up with one player on top of his foot and then be pushed forward by another player who comes into the pile-up. A pop is felt or heard. The pain is intense, and the patient is unable to walk on the extremity. Passively squeezing a normal calf muscle causes a plantar-flexion movement of the ankle, but this motion does not occur with a torn Achilles tendon (Thompson test).

Surgical repair, either open or subcutaneous, most recently has been the treatment of choice (Gigante et al., 2008). Conservative care with immobilization often lends itself to poor results, especially in the athletic population. Following repair, the leg is placed either in a series of progressively reduced plantar-flexion casts or, more commonly, in a hinged ankle walking boot with ankle immobilization. The boot is initially positioned in plantar flexion and gradually positioned to neutral. The patient may be non-weight bearing initially and progress to partial weight bearing before weight bearing as tolerated is allowed.

Achilles rupture mostly occurs in which of the following age groups ?

(1) 20–29 years of age
(2) 10–15 years of age
(3) 30–49 years of age
(4) 50–60 years of age

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502882**
Option 1 ID : **54025011525**
Option 2 ID : **54025011526**
Option 3 ID : **54025011527**
Option 4 ID : **54025011528**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.48 **Read the passage carefully and answer the question strictly as per the contents of paragraph :**

Treatment programs for Achilles ruptures have become less conservative in recent years, primarily because of better results seen with early weight bearing and rehabilitation following surgical repair (Kangas, Pajala, Siira, Hamalainen & Leppilahti, 2003; Mortensen, Skov, & Jensen, 1999).

An Achilles rupture most commonly occurs in individuals in the fourth and fifth decades of life. In younger athletes, a rupture occurs when the foot is anchored and the patient is thrust forward to produce a sudden stretch on the tendon. A typical history for the older patient includes an incident in which the patient was running or cutting and felt as though he or she had been shot in the extremity. A younger athlete may be in a football pile-up with one player on top of his foot and then be pushed forward by another player who comes into the pile-up. A pop is felt or heard. The pain is intense, and the patient is unable to walk on the extremity. Passively squeezing a normal calf muscle causes a plantar-flexion movement of the ankle, but this motion does not occur with a torn Achilles tendon (Thompson test).

Surgical repair, either open or subcutaneous, most recently has been the treatment of choice (Gigante et al., 2008). Conservative care with immobilization often lends itself to poor results, especially in the athletic population. Following repair, the leg is placed either in a series of progressively reduced plantar-flexion casts or, more commonly, in a hinged ankle walking boot with ankle immobilization. The boot is initially positioned in plantar flexion and gradually positioned to neutral. The patient may be non-weight bearing initially and progress to partial weight bearing before weight bearing as tolerated is allowed.

_____ is recently used for the treatment of Achilles ruptures ?

(1) Massage
(2) Physiotherapy
(3) Surgical repair
(4) Exercise therapy

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502883**
Option 1 ID : **54025011529**
Option 2 ID : **54025011530**
Option 3 ID : **54025011531**
Option 4 ID : **54025011532**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.49 **Read the passage carefully and answer the question strictly as per the contents of paragraph :**

Treatment programs for Achilles ruptures have become less conservative in recent years, primarily because of better results seen with early weight bearing and rehabilitation following surgical repair (Kangas, Pajala, Siira, Hamalainen & Leppilahti, 2003; Mortensen, Skov, & Jensen, 1999).

An Achilles rupture most commonly occurs in individuals in the fourth and fifth decades of life. In younger athletes, a rupture occurs when the foot is anchored and the patient is thrust forward to produce a sudden stretch on the tendon. A typical history for the older patient includes an incident in which the patient was running or cutting and felt as though he or she had been shot in the extremity. A younger athlete may be in a football pile-up with one player on top of his foot and then be pushed forward by another player who comes into the pile-up. A pop is felt or heard. The pain is intense, and the patient is unable to walk on the extremity. Passively squeezing a normal calf muscle causes a plantar-flexion movement of the ankle, but this motion does not occur with a torn Achilles tendon (Thompson test).

Surgical repair, either open or subcutaneous, most recently has been the treatment of choice (Gigante et al., 2008). Conservative care with immobilization often lends itself to poor results, especially in the athletic population. Following repair, the leg is placed either in a series of progressively reduced plantar-flexion casts or, more commonly, in a hinged ankle walking boot with ankle immobilization. The boot is initially positioned in plantar flexion and gradually positioned to neutral. The patient may be non-weight bearing initially and progress to partial weight bearing before weight bearing as tolerated is allowed.

_____ shows poor result in the treatment of Achilles rupture in athletes ?

(1) Hinged ankle walking
(2) Plantar flexion
(3) Surgical repair
(4) Conservative care with Immobilization

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502884**
Option 1 ID : **54025011533**
Option 2 ID : **54025011534**
Option 3 ID : **54025011535**
Option 4 ID : **54025011536**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.50 **Read the passage carefully and answer the question strictly as per the contents of paragraph :**

Treatment programs for Achilles ruptures have become less conservative in recent years, primarily because of better results seen with early weight bearing and rehabilitation following surgical repair (Kangas, Pajala, Siira, Hamalainen & Leppilahti, 2003; Mortensen, Skov, & Jensen, 1999).

An Achilles rupture most commonly occurs in individuals in the fourth and fifth decades of life. In younger athletes, a rupture occurs when the foot is anchored and the patient is thrust forward to produce a sudden stretch on the tendon. A typical history for the older patient includes an incident in which the patient was running or cutting and felt as though he or she had been shot in the extremity. A younger athlete may be in a football pile-up with one player on top of his foot and then be pushed forward by another player who comes into the pile-up. A pop is felt or heard. The pain is intense, and the patient is unable to walk on the extremity. Passively squeezing a normal calf muscle causes a plantar-flexion movement of the ankle, but this motion does not occur with a torn Achilles tendon (Thompson test).

Surgical repair, either open or subcutaneous, most recently has been the treatment of choice (Gigante et al., 2008). Conservative care with immobilization often lends itself to poor results, especially in the athletic population. Following repair, the leg is placed either in a series of progressively reduced plantar-flexion casts or, more commonly, in a hinged ankle walking boot with ankle immobilization. The boot is initially positioned in plantar flexion and gradually positioned to neutral. The patient may be non-weight bearing initially and progress to partial weight bearing before weight bearing as tolerated is allowed.

In _____ a rupture occurs when the foot is anchored and the patient is thrust forward to produce a sudden stretch on tendon ?

(1) Child Athletes
(2) Young Athletes
(3) Adult Athletes
(4) Old Athletes

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **5402502885**
Option 1 ID : **54025011537**
Option 2 ID : **54025011538**
Option 3 ID : **54025011539**
Option 4 ID : **54025011540**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.1

कार्ल जंग ने व्यक्तित्व को किस वर्ष परिभाषित किया?

1. 1959

2. 1933

3. 1942

4. 1950

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420951**
Option 1 ID : **48558483801**
Option 2 ID : **48558483802**
Option 3 ID : **48558483803**
Option 4 ID : **48558483804**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

Q.2

वाह्य प्राचीर प्रतियोगिताओं के प्रमुख उद्देश्य में शामिल है::

A. अपनी कक्षा के लिए ख्याति जीतना
B. चंचल और प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को अपनी क्षमता प्रदर्शित करने एवं उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए अवसर प्रदान करना
C. टीमों के बीच में सामाजिक आदान प्रदान को बढ़ावा देना
D. अपने विद्यालय के विद्यार्थियों को जानने का अवसर प्रदान करना

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. केवल A और B

2. केवल A और C

3. केवल B और C

4. केवल A और D

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420963**
Option 1 ID : **48558483849**
Option 2 ID : **48558483850**
Option 3 ID : **48558483851**
Option 4 ID : **48558483852**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.3

सूची I में दी गयी शरीर कि विभिन्न गतियों को सूची II में दी गई व्याख्या के साथ मिलान कीजिए :

सूची I शरीर की गति		सूची II व्याख्या	
A.	विस्तारण	I.	मध्यरेखा से बाहर की ओर गति
B.	अपवर्तन	II.	मध्यरेखा की ओर गति
C.	संकुचन	III.	वह गति जो शरीर के दो भागों के बीच के कोण को बढ़ा देती है
D.	अभिवर्तन	IV.	वह गति जो शरीर के दो भागों के बीच के कोण को कम कर देती है

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. A-I, B-IV, C-II, D-III

2. A-III, B-I, C-IV, D-II

3. A-IV, B-II, C-III, D-I

4. A-II, B-III, C-I, D-IV

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420969**
Option 1 ID : **48558483873**
Option 2 ID : **48558483874**
Option 3 ID : **48558483875**
Option 4 ID : **48558483876**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

Q.4

किस विधि में, एक खिलाड़ी आस-पास के वातावरण, भूभाग और स्वयं की मनोदशा के अनुरुप अपनी गति में बदलाव कर लेता है?

1. निरंतर विधि

2. बैलिस्टिक विधि

3. फार्टलेक विधि

4. अंतराल विधि

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420937**
Option 1 ID : **48558483745**
Option 2 ID : **48558483746**
Option 3 ID : **48558483747**
Option 4 ID : **48558483748**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.5

सूची I में दी गई परीक्षण मदों को सूची II में दिये जाने वाले प्राप्तांकों कि ईकाई से मिलान कीजिए :

सूची I मद का नाम		सूची II प्राप्तांक की इकाई	
A.	सिट एंड रीच	I.	सेकंड में
B.	स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प	II.	सेंटीमीटर में
C.	50 m दौड़ (खड़े होकर)	III.	संख्या में
D.	आंशिक कर्ल अप	IV.	फुट और इंच में

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. A-II, B-I, C-III, D-IV

2. A-II, B-IV, C-III, D-I

3. A-II, B-IV, C-I, D-III

4. A-IV, B-II, C-III, D-I

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420968**
Option 1 ID : **48558483869**
Option 2 ID : **48558483870**
Option 3 ID : **48558483871**
Option 4 ID : **48558483872**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

Q.6

हवा में तैरती हुई तस्तरी (DISCUS) किस प्रकार के घर्षण का उदाहरण है?

1. काइनेटिक घर्षण

2. स्थिर घर्षण

3. घूर्णन घर्षण

4. द्रव्य घर्षण

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420948**
Option 1 ID : **48558483789**
Option 2 ID : **48558483790**
Option 3 ID : **48558483791**
Option 4 ID : **48558483792**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.7

रॉक पोर्ट एक मील चाल परीक्षण के अंतर्गत प्रतियोगियों को कितनी दूरी नीचे दिए गए बिकल्पों के अनुसार तय करनी होती है?

1. 1.6 कि.मी.

2. 1.5 कि.मी.

3. 1.4 कि.मी.

4. 1.0 कि.मी.

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420946**
Option 1 ID : **48558483781**
Option 2 ID : **48558483782**
Option 3 ID : **48558483783**
Option 4 ID : **48558483784**
Status : **Not Answered**
Chosen Option : **--**

Q.8

नियमित व्यायाम द्वारा लोग उच्चस्तरीय स्वास्थ्य और _____ को प्राप्त कर सकते हैं।

1. शारीरिक गठन (डील-डौल)

2. विचारों की स्वतंत्रता

3. एकता

4. स्वस्थता

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420936**
Option 1 ID : **48558483741**
Option 2 ID : **48558483742**
Option 3 ID : **48558483743**
Option 4 ID : **48558483744**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.9

जिम्नास्टिक _____ की गौरवशाली परंपरा है।

1. ग्रीक
2. जापान
3. स्केंडिनिविया
4. भारतीय

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420935**
Option 1 ID : **48558483737**
Option 2 ID : **48558483738**
Option 3 ID : **48558483739**
Option 4 ID : **48558483740**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

Q.10

एक शिशु का मानवीकरण और _____ केवल समाज में होता है।

1. वृद्धि
2. प्रतिरक्षण
3. सभ्यता
4. समाजीकरण

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420934**
Option 1 ID : **48558483733**
Option 2 ID : **48558483734**
Option 3 ID : **48558483735**
Option 4 ID : **48558483736**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.11

किस आधार पर चरक संहिता व्यक्तियों को तीन प्रकारों में वर्गीकृत करती है?

1. विनोदी स्वभाव
2. लौकिक
3. आध्यात्मिक
4. सात्विक

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420954**
Option 1 ID : **48558483813**
Option 2 ID : **48558483814**
Option 3 ID : **48558483815**
Option 4 ID : **48558483816**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

Q.12

निम्न में से कौनसी परीक्षण मदें बैरो गामक क्षमता परीक्षण की हैं?

1. खड़ी कूद, शटल रन, आर्म कर्ल परीक्षण
2. मेडिसिन बॉल पुट, जिग-ज़ैग दौड़, आंशिक कर्ल अप
3. खड़ी कूद, जिग-ज़ैग दौड़, मेडिसिन बॉल पुट
4. पुश अप, सिट एंड रीच परीक्षण, आर्म कर्ल परीक्षण

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420945**
Option 1 ID : **48558483777**
Option 2 ID : **48558483778**
Option 3 ID : **48558483779**
Option 4 ID : **48558483780**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.13

विभिन्न प्रशिक्षणों में प्रयोग किए जाने वाले निम्नलिखित उपकरणों को उनके भार (ज्यादा से कम) के अनुसार व्यवस्थित कीजिए:

A. आर्म कर्ल परीक्षण में महिलाओं के लिए डंबल
B. आर्म कर्ल परीक्षण में पुरुषों के लिए डंबल
C. मेडिसिन बॉल फेंकने के परीक्षण में महिलाओं के लिए मेडिसिन बॉल
D. मेडिसिन बॉल फेंकने के परीक्षण में पुरुषों के लिए मेडिसिन बॉल

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. B, A, D, C

2. B, D, C, A

3. B, D, A, C

4. C, A, D, B

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420959**
Option 1 ID : **48558483833**
Option 2 ID : **48558483834**
Option 3 ID : **48558483835**
Option 4 ID : **48558483836**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

Q.14

नीचे दिए गए अंतराल प्रशिक्षण सत्र को प्रथम से अंतिम चरण के क्रमानुसार व्यवस्थित कीजिए:

A. हृदय दर का 180 प्रति मिनट तक पहुंचना
B. हृदय दर का 120-130 प्रति मिनट तक नीचे आना
C. छोटा अंतराल
D. पर्याप्त गति एवं अवधि पर कार्य करना

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. C,B,A,D

2. B, A,D,C

3. D,A,C,B

4. A, D,C,B

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420956**
Option 1 ID : **48558483821**
Option 2 ID : **48558483822**
Option 3 ID : **48558483823**
Option 4 ID : **48558483824**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.15

निम्न में से क्या NSNIS का उद्देश्य नहीं है?

1. शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की भर्ती

2. शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के लिए पुनः अनुस्थापन पाठ्यक्रम का आयोजन करना

3. खेलों से संबंधित प्रचलित साहित्य का उत्पादन एवं प्रकाशन करना

4. खेलों से संबंधित विषयों पर अनुसंधान एवं इसके अध्ययन में सहयोग करना

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420939**
Option 1 ID : **48558483753**
Option 2 ID : **48558483754**
Option 3 ID : **48558483755**
Option 4 ID : **48558483756**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

Q.16

'मार्शियल आर्ट' _____ की गौरवशाली परंपरा है।

1. जापान

2. अमेरिका

3. भारतीय

4. रोम

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420931**
Option 1 ID : **48558483721**
Option 2 ID : **48558483722**
Option 3 ID : **48558483723**
Option 4 ID : **48558483724**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.17

निम्न में से कौनसी कोमल ऊतकों की चोटें हैं:

A. कुंद आघात द्वारा अनियमित चीरे जैसा घाव होना
B. रक्त वाहिका के बाहर रक्त एकत्रित हो जाना
C. ऐसा घाव जिसमे हड्डियों के किनारे अपनी जगह से बहार हो जाते हैं
D. कुंडराओं का खींचना एवं फटना

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. केवल A, B और D

2. केवल A, B और C

3. केवल B, C और D

4. केवल A और B

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420965**
Option 1 ID : **48558483857**
Option 2 ID : **48558483858**
Option 3 ID : **48558483859**
Option 4 ID : **48558483860**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

Q.18

निम्न में से किस कारण से घर्षण गुणांक सीमा 1 से अधिक हो जाती है?

1. कमज़ोर घर्षण बल

2. शक्तिशाली घर्षण बल

3. ऊपरी दिशा में घर्षण बल

4. निचली दिशा में घर्षण बल

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420947**
Option 1 ID : **48558483785**
Option 2 ID : **48558483786**
Option 3 ID : **48558483787**
Option 4 ID : **48558483788**
Status : **Not Answered**
Chosen Option : **--**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.19

1928 से 1952 के बीच IOA के महासचिव के स्थान पर निम्न में से कौन व्यक्ति था?

1. महाराजा भूपिन्द्र सिंह
2. हैरी क्रोई बक
3. डॉ. ए.जी. नोईरन
4. प्रो. गुरु दत्त सोंधी

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420940**
Option 1 ID : **48558483757**
Option 2 ID : **48558483758**
Option 3 ID : **48558483759**
Option 4 ID : **48558483760**
Status : **Not Answered**
Chosen Option : **--**

Q.20

बल से संबंधित निम्न में से कौन सा गणितीय समीकरण सही है?

1. $1\ N = 1\ Kg\ \frac{m}{s^2}$
2. $1N=1kg\ (m\times s^2)$
3. $1N=1\ kg\ (m^2\times s)$
4. $1N=\ \frac{1Kg}{m}\ \times s^2$

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420949**
Option 1 ID : **48558483793**
Option 2 ID : **48558483794**
Option 3 ID : **48558483795**
Option 4 ID : **48558483796**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.21

ऊपरी और निचले अर्द्ध का निर्धारण करने के बाद 'बाई' दी जाती है। यदि कुल बाई की संख्या 5 है तो चौथी बाई _____ को दी जाएगी।

1. निचले अर्द्ध की आखिरी टीम
2. ऊपरी अर्द्ध की पहली टीम
3. ऊपरी अर्द्ध की आखिरी टीम
4. निचले अर्द्ध की पहली टीम

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420943**
Option 1 ID : **48558483769**
Option 2 ID : **48558483770**
Option 3 ID : **48558483771**
Option 4 ID : **48558483772**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

Q.22

निम्नलिखित में से किन व्यक्तित्व घटकों पर व्यक्तित्व के अभिलक्षणों का आकलन निर्भर करता है?

1. आवृति और तीव्रता
2. आवृति, तीव्रता और विभिन्न प्रकार की स्थितियां
3. आवृति, तीव्रता, समय और विभिन्न प्रकार की स्थितियां
4. आवृति, तीव्रता, समय, प्रशिक्षण और विभिन्न प्रकार की स्थितियां

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420955**
Option 1 ID : **48558483817**
Option 2 ID : **48558483818**
Option 3 ID : **48558483819**
Option 4 ID : **48558483820**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.23

डब्ल्यू. एच. शेल्डन ने व्यक्तियों को शारीरिक संरचना के आधार पर किस वर्ष में वर्गीकृत किया?

1. 1920 का दशक

2. 1930 का दशक

3. 1940 का दशक

4. 1950 का दशक

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420953**
Option 1 ID : **48558483809**
Option 2 ID : **48558483810**
Option 3 ID : **48558483811**
Option 4 ID : **48558483812**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

Q.24

सूची I में दी गयी अभिप्रेरण तकनीकों की पद्धति को सूची II में दी गई उनकी विशेषताओं के साथ मिलान कीजिए :

सूची I अभिप्रेरण तकनीक की पद्धति		सूची II विशेषताएं	
A.	सामाजिक समर्थन की युक्ति	I.	उपयोगी प्रतिपुष्टि का तरीका
B.	शौक्षणिक पद्धति	II.	प्रदर्शन का मूल्यांकन
C.	संवेगात्मक पद्धति	III.	सकारात्मक व्यायाम वातावरण
D.	सरलीकरण पद्धति	IV.	लक्ष्य निर्धारण

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. A-III, B-I, C-IV, D-II

2. A-I, B-III, C-II, D-IV

3. A-I, B-IV, C-III, D-II

4. A-IV, B-II, C-III, D-I

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420970**
Option 1 ID : **48558483877**
Option 2 ID : **48558483878**
Option 3 ID : **48558483879**
Option 4 ID : **48558483880**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.25

भारत सरकार द्वारा "पंचायत युवा क्रीड़ा और खेल अभियान" की स्थापना किस वर्ष में हुई?

1. 2007-08
2. 2002-03
3. 2008-09
4. 2009-10

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420941**
Option 1 ID : **48558483761**
Option 2 ID : **48558483762**
Option 3 ID : **48558483763**
Option 4 ID : **48558483764**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

Q.26

निम्न में से किस नियम को 'गति का तीसरा नियम' भी कहते हैं?

1. परिणामी बल का नियम
2. जड़त्व का नियम
3. प्रतिक्रिया बल का नियम
4. त्वरण का नियम

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420950**
Option 1 ID : **48558483797**
Option 2 ID : **48558483798**
Option 3 ID : **48558483799**
Option 4 ID : **48558483800**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.27

_____ एक अंतर्राष्ट्रीय, गैर सरकारी, गैर लाभकारी संस्था है जो अंतर्राष्ट्रीय खेल संघों को मान्यता प्रदान करती है।

1. नेताजी सुभाष राष्ट्रिय खेल संस्थान, पटियाला

2. अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति

3. खेल एवं युवा कार्य मंत्रालय

4. भारतीय ओलंपिक संघ

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420944**
Option 1 ID : **48558483773**
Option 2 ID : **48558483774**
Option 3 ID : **48558483775**
Option 4 ID : **48558483776**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

Q.28

ध्वनि प्रदूषण से असरदार बचाव करने में निम्नलिखित शामिल है:

A. अप्रिय शोर को रोकने के लिए कड़े क़ानून
B. वाहनों को ऊंची आवाज़ वाले भोंपू लगाने की अनुमति देना
C. रेस्टोरेंटों में ऊंची आवाज़ में संगीत बजाने पर प्रतिबन्ध लगाना
D. जनता को शोर से होने वाले हानिकारक प्रभावों की जानकारी प्रदान करना

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. केवल C और D

2. केवल B, C और D

3. केवल A, B और C

4. केवल A, C और D

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420964**
Option 1 ID : **48558483853**
Option 2 ID : **48558483854**
Option 3 ID : **48558483855**
Option 4 ID : **48558483856**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.29

व्यक्तित्व के पांच बड़े सिद्धांतों के आधार पर 'अनुभव के लिए खुलापन' का अर्थ है:

1. काल्पनिक बनाम रूचि कम होना

2. उत्साही बनाम स्वकेन्द्रित

3. संगठित बनाम आरामपरस्त

4. मैत्रीपूर्ण बनाम असहयोगी

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420952**
Option 1 ID : **48558483805**
Option 2 ID : **48558483806**
Option 3 ID : **48558483807**
Option 4 ID : **48558483808**
Status : **Answered**
Chosen Option : **3**

Q.30

भारतीय मानचित्र में उत्तर से दक्षिण दिशा के क्रम में शारीरिक शिक्षा एवं स्पोर्टस के संस्थानों को व्यवस्थित कीजिए:

A. LCCPE
B. YMCA
C. LNIPE
D. NSNIS

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. D, A, B, C

2. D, B, A, C

3. A, D, C, B

4. D, A, C, B

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420957**
Option 1 ID : **48558483825**
Option 2 ID : **48558483826**
Option 3 ID : **48558483827**
Option 4 ID : **48558483828**
Status : **Not Answered**
Chosen Option : **--**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.31

सूची-I में दर्शाए गए चित्रों को सूची-II में दिये गए व्यायामों के नाम से सुमेलित कीजिए:

सूची I चित्र		सूची II व्यायाम का नाम	
A.		I.	आइसोटोनिक घुटने का विस्तारण
B.		II.	आइसोमेट्रिक घुटने का संकुचन
C.		III.	आइसोमेट्रिक टखने पर पदतल संकुचन (प्लान्टरफ्लैक्शन)
D.		IV.	आइसोटोनिक टखने पर पृष्ठीय संकुचन (डोरसीफ्लैक्शन)

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. A-II, B-I, C-IV, D-III

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420966**
Option 1 ID : **48558483861**
Option 2 ID : **48558483862**
Option 3 ID : **48558483863**
Option 4 ID : **48558483864**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.32

सूची एक में दिए गए महाद्वीपीय ओलम्पिक समितियों को सूची दो में दिए गए उनके NOC की संख्या के साथ मिलान कीजिए

सूची I		LIST II	
महाद्वीपीय ओलंपिक समिति		एन.ओ.सी. कि संख्या	
A.	ओसीआनिया	I.	49
B.	एशिया	II.	17
C.	यूरोप	III.	53
D.	अफ्रीका	IV.	44

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. A-III, B-I, C-IV, D-II

2. A-II, B-IV, C-I, D-III

3. A-IV, B-II, C-I, D-III

4. A-I, B-III, C-IV, D-II

Options 1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420967**
Option 1 ID : **48558483865**
Option 2 ID : **48558483866**
Option 3 ID : **48558483867**
Option 4 ID : **48558483868**
Status : **Not Answered**
Chosen Option : **--**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.33

निम्न में से कौनसे आइसोटोनिक व्यायाम का उदाहरण हैं:

A. एक ही जगह पर खड़े होकर दौड़ना एवं कूदना
B. भार प्रशिक्षण के व्यायाम
C. कैलेस्थेनिक्स व्यायाम
D. दीवार पर धक्का लगाना

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. केवल A, B और D

2. केवल B, C और D

3. केवल A और B

4. केवल A, B और C

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420961**
Option 1 ID : **48558483841**
Option 2 ID : **48558483842**
Option 3 ID : **48558483843**
Option 4 ID : **48558483844**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.34

विभिन्न प्रकार के घर्षणों के निम्नलिखित उदाहरणों को क्रमानुसार सर्वप्रथम घूर्षण घर्षण फिर द्रव्य घर्षण फिर गतिज घर्षण और अन्त में स्थिर घर्षण के क्रम मे व्यवस्थित करें:

A. हवा में तैरती तस्तरी (डिस्कस)
B. जब आप एक क्रिकेट बॉल को बल्ले से प्रहार करते हैं
C. मैदान पर लुढ़कती फुटबॉल
D. बर्फ़ पर स्केटिंग करते समय उत्पन्न हुआ घर्षण

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. A, C, B, D

2. C, A, D, B

3. B, C, A, D

4. D, B, A, C

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420960**
Option 1 ID : **48558483837**
Option 2 ID : **48558483838**
Option 3 ID : **48558483839**
Option 4 ID : **48558483840**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

Q.35

आई.ओ.सी. के सन्दर्भ में निम्न में से कौन सा कथन सत्य है?

A. आई.ओ.सी. के कार्यकारी बोर्ड में एक अध्यक्ष, 4 उपाध्यक्ष और 10 सदस्य होते हैं
B. आई.ओ.सी. का प्रशासनिक मुख्यालय अमेरिका में स्थित है
C. आई.ओ.सी. की स्थापना 1894 में हुई
D. आई.ओ.सी. के सदस्यों की साधारण सभा को एक सत्र कहते हैं

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. केवल A, B और C

2. केवल A, C और D

3. केवल B, C और D

4. केवल A, B और D

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420962**
Option 1 ID : **48558483845**
Option 2 ID : **48558483846**
Option 3 ID : **48558483847**
Option 4 ID : **48558483848**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.36

"गतिविधि को पर्याप्त समय और गति से करना चाहिए ताकि हृदय दर 180 प्रति मिनट तक पहुचं जाए। इसके बाद एक अंतराल लेना चाहिए, और जब हृदय दर 120-130 तक आ जाए तो कार्य फिर से शुरू करना चाहिए।" इस कथन के आधार पर प्रशिक्षण विधि की पहचान कीजिए।

1. धीमी निरंतर विधि
2. फार्टलेक विधि
3. तेज निरंतर विधि
4. अंतराल विधि

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420938**
Option 1 ID : **48558483749**
Option 2 ID : **48558483750**
Option 3 ID : **48558483751**
Option 4 ID : **48558483752**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

Q.37

विभिन्न नॉक आउट टूर्नामेंट में भाग लेने वाली निम्नलिखित टीमों को, उनके मिलने वाले 'बाई' की संख्यानुसार व्यवस्थित कीजिए जिसमें सबसे पहले सबसे कम बाई वाली तथा आखिर में ज्यादा बाई वाली टीमें होना चाहिए:

A. 64 टीमें
B. 58 टीमें
C. 65 टीमें
D. 50 टीमें
E. 11 टीमें

निम्नलिखित विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए:

1. A, E, D, B, C
2. A, E, B, D, C
3. B, D, C, E, A
4. B, C, D, A, E

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420958**
Option 1 ID : **48558483829**
Option 2 ID : **48558483830**
Option 3 ID : **48558483831**
Option 4 ID : **48558483832**
Status : **Not Answered**
Chosen Option : **--**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.38

प्राकृतिक रूप से मानव _____ है।

1. आक्रामक

2. शांतिप्रिय

3. अनुकूलक

4. क्रीड़ाशील

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420933**
Option 1 ID : **48558483729**
Option 2 ID : **48558483730**
Option 3 ID : **48558483731**
Option 4 ID : **48558483732**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

Q.39

यदि लीग टूर्नामेंट में 8 टीमें भाग ले रही हैं तो कितनी 'बाई' दी जाएगी?

1. 4

2. 8

3. 5

4. 0

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420942**
Option 1 ID : **48558483765**
Option 2 ID : **48558483766**
Option 3 ID : **48558483767**
Option 4 ID : **48558483768**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.40

यदि संस्कृति का तात्पर्य है कि "हमें क्या _____ है और हमें सबसे अच्छा क्या लगता है।" तो निश्चित रूप से क्रीड़ा, खेल और सभी शारीरिक गतिविधियाँ मानव संस्कृति का एक सच्चा दर्पण हैं।

1. घृणा
2. अनुकूल
3. पूर्ण
4. पसंद

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420932**
Option 1 ID : **48558483725**
Option 2 ID : **48558483726**
Option 3 ID : **48558483727**
Option 4 ID : **48558483728**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.41

गद्यांश को ध्यान से पढ़िए एवं प्रश्न का उत्तर पूर्णता विषय वस्तु के आधार पर दीजिए ।

1960 से मोटर वाहनों की बढ़ती संख्या वायु प्रदूषण का मुख्य स्रोत रही है। यूरोप संघ के 28 देशों में परिवहन एक चौथाईग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन के लिए उत्तरदायी हैं, और इस में 72% सड़क परिवहन से आता है (यूरोप कमीशन 2015) सड़क परिवहन द्वारा उत्सर्जन मुख्य रूप से हानिकारक है क्योंकि औद्योगिक चिमनियों की तुलना में इनका प्रदूषण अधिक निचले स्तर से ही पर्यावरण में प्रवेश कर लेता है। जिसके परिणाम स्वरुप शहर लंबे समय से पैदल यात्रियों एवं कामगारों के लिए वातावरण अधिक प्रदूषित बन गया है।

यूरोप में कारें, लगभग 80 प्रतिशत यात्रा के लिए जिम्मेदार है। जो सबसे प्रदूषित वातावरणों में से एक, जो विशेष रूप से पर्यावरण के लिए हानिकारक हैं। एक भरी हुई छोटी या लंबी दुरी की हवाई उड़ान से ज्यादा तो एकल अधिभोग कार यात्रा प्रति यात्री प्रति किलोमीटर यात्रा में अधिक कार्बन का उत्पादन कर सकती हैं(बेगगस 2009, 77-8) इसी कारण से प्रदूषण को कम करने के लिए कम उत्सर्जन करने वाले विकल्पों जैसे यात्री ट्रेन, अधिक क्षमता वाली बसें, आपस में कार साझा करना आदि के प्रयास किये जा रहे हैं। 2008 से तेल कीमतों में वृद्धि निजी कारों की क्षमता में वृद्धि के कारण (ई.यु) और अन्य जगहों पर ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन में कमी आई है। (यूरोपीय कमीशन 2015a) फिर भी, जैसे कि, 'वोल्कस वैगन उत्सर्जन कांड' से दिखता है कि, प्रदूषण के कड़े लक्ष्य बनाना, असली दुनिया में अपने आप वाहन उत्सर्जन में कमी होने की गारंटी नहीं देता।

यदि यूरोप में कारें परिवहन का 4/5 हिस्सा हैं तो अन्य परिवहन के साधन का निम्नलिखित में से कौन-सा हिस्सा है?

1. 4/20
2. 5/20
3. 6/20
4. 7/20

Options
1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420971**
Option 1 ID : **48558483881**
Option 2 ID : **48558483882**
Option 3 ID : **48558483883**
Option 4 ID : **48558483884**
Status : **Not Answered**
Chosen Option : **--**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.42

गद्यांश को ध्यान से पढ़िए एवं प्रश्न का उत्तर पूर्णता विषय वस्तु के आधार पर दीजिए ।

1960 से मोटर वाहनों की बढ़ती संख्या वायु प्रदूषण का मुख्य स्रोत रही है। यूरोप संघ के 28 देशों में परिवहन एक चौथाईग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन के लिए उत्तरदायी हैं, और इस में 72% सड़क परिवहन से आता है (यूरोप कमीशन 2015) सड़क परिवहन द्वारा उत्सर्जन मुख्य रूप से हानिकारक है क्योंकि औद्योगिक चिमनियों की तुलना में इनका प्रदूषण अधिक निचले स्तर से ही पर्यावरण में प्रवेश कर लेता है। जिसके परिणाम स्वरुप शहर लंबे समय से पैदल यात्रियों एवं कामगारों के लिए वातावरण अधिक प्रदूषित बन गया है।

यूरोप में कारें, लगभग 80 प्रतिशत यात्रा के लिए जिम्मेदार है। जो सबसे प्रदूषित वातावरणों में से एक, जो विशेष रूप से पर्यावरण के लिए हानिकारक हैं। एक भरी हुई छोटी या लंबी दुरी की हवाई उड़ान से ज्यादा तो एकल अधिभोग कार यात्रा प्रति यात्री प्रति किलोमीटर यात्रा में अधिक कार्बन का उत्पादन कर सकती हैं(बेगगस 2009, 77-8) इसी कारण से प्रदूषण को कम करने के लिए कम उत्सर्जन करने वाले विकल्पों जैसे यात्री ट्रेन, अधिक क्षमता वाली बसें, आपस में कार साझा करना आदि के प्रयास किये जा रहे हैं। 2008 से तेल कीमतों में वृद्धि निजी कारों की क्षमता में वृद्धि के कारण (ई.यु) और अन्य जगहों पर ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन में कमी आई है। (यूरोपीय कमीशन 2015a) फिर भी, जैसे कि, 'वोल्कस वैगन उत्सर्जन कांड' से दिखता है कि, प्रदूषण के कड़े लक्ष्य बनाना, असली दुनिया में अपने आप वाहन उत्सर्जन में कमी होने की गारंटी नहीं देता।

वायु प्रदूषण को कम करने के लिए कौन-सी युक्तियों का प्रयोग किया गया?

1. एकल क्षमता वाली कारों को लाना
2. एकल लम्बी दूरी की उड़ान को लाना
3. अधिक क्षमता वाली बसें एवं कार साझा करना
4. कम क्षमता वाली बसों को सड़क पर लाना

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420972**
Option 1 ID : **48558483885**
Option 2 ID : **48558483886**
Option 3 ID : **48558483887**
Option 4 ID : **48558483888**
Status : **Not Answered**
Chosen Option : **--**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.43

गद्यांश को ध्यान से पढ़िए एवं प्रश्न का उत्तर पूर्णता विषय वस्तु के आधार पर दीजिए ।

1960 से मोटर वाहनों की बढ़ती संख्या वायु प्रदूषण का मुख्य स्रोत रही है। यूरोप संघ के 28 देशों में परिवहन एक चौथाईग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन के लिए उत्तरदायी हैं, और इस में 72% सड़क परिवहन से आता है (यूरोप कमीशन 2015) सड़क परिवहन द्वारा उत्सर्जन मुख्य रूप से हानिकारक है क्योंकि औद्योगिक चिमनियों की तुलना में इनका प्रदूषण अधिक निचले स्तर से ही पर्यावरण में प्रवेश कर लेता है। जिसके परिणाम स्वरुप शहर लंबे समय से पैदल यात्रियों एवं कामगारों के लिए वातावरण अधिक प्रदूषित बन गया है।

यूरोप में कारें, लगभग 80 प्रतिशत यात्रा के लिए जिम्मेदार है। जो सबसे प्रदूषित वातावरणों में से एक, जो विशेष रूप से पर्यावरण के लिए हानिकारक हैं। एक भरी हुई छोटी या लंबी दुरी की हवाई उड़ान से ज्यादा तो एकल अधिभोग कार यात्रा प्रति यात्री प्रति किलोमीटर यात्रा में अधिक कार्बन का उत्पादन कर सकती हैं(बेगगस 2009, 77-8) इसी कारण से प्रदूषण को कम करने के लिए कम उत्सर्जन करने वाले विकल्पों जैसे यात्री ट्रेन, अधिक क्षमता वाली बसें, आपस में कार साझा करना आदि के प्रयास किये जा रहे हैं। 2008 से तेल कीमतों में वृद्धि निजी कारों की क्षमता में वृद्धि के कारण (ई.यु) और अन्य जगहों पर ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन में कमी आई है। (यूरोपीय कमीशन 2015a) फिर भी, जैसे कि, 'वोल्कस वैगन उत्सर्जन कांड' से दिखता है कि, प्रदूषण के कड़े लक्ष्य बनाना, असली दुनिया में अपने आप वाहन उत्सर्जन में कमी होने की गारंटी नहीं देता।

वोल्कस वैगन उत्सर्जन कांड से क्या उजागर हुआ?

1. प्रदूषण के सख्त लक्ष्य वाहनों से कम उत्सर्जन की गारंटी देते हैं
2. कम उत्सर्जन करने वाली यात्रा के विकल्प
3. ईंधन द्वारा अधिक उत्सर्जन
4. प्रदूषण के लिए कठिन नियम वाहनों से कम उत्सर्जन की गारंटी नहीं देते

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420973**
Option 1 ID : **48558483889**
Option 2 ID : **48558483890**
Option 3 ID : **48558483891**
Option 4 ID : **48558483892**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.44

गद्यांश को ध्यान से पढ़िए एवं प्रश्न का उत्तर पूर्णता विषय वस्तु के आधार पर दीजिए ।

1960 से मोटर वाहनों की बढ़ती संख्या वायु प्रदूषण का मुख्य स्रोत रही है। यूरोप संघ के 28 देशों में परिवहन एक चौथाईग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन के लिए उत्तरदायी हैं, और इस में 72% सड़क परिवहन से आता है (यूरोप कमीशन 2015) सड़क परिवहन द्वारा उत्सर्जन मुख्य रूप से हानिकारक है क्योंकि औद्योगिक चिमनियों की तुलना में इनका प्रदूषण अधिक निचले स्तर से ही पर्यावरण में प्रवेश कर लेता है। जिसके परिणाम स्वरुप शहर लंबे समय से पैदल यात्रियों एवं कामगारों के लिए वातावरण अधिक प्रदूषित बन गया है।

यूरोप में कारें, लगभग 80 प्रतिशत यात्रा के लिए जिम्मेदार है। जो सबसे प्रदूषित वातावरणों में से एक, जो विशेष रूप से पर्यावरण के लिए हानिकारक हैं। एक भरी हुई छोटी या लंबी दुरी की हवाई उड़ान से ज्यादा तो एकल अधिभोग कार यात्रा प्रति यात्री प्रति किलोमीटर यात्रा में अधिक कार्बन का उत्पादन कर सकती हैं(बेगगस 2009, 77-8) इसी कारण से प्रदूषण को कम करने के लिए कम उत्सर्जन करने वाले विकल्पों जैसे यात्री ट्रेन, अधिक क्षमता वाली बसें, आपस में कार साझा करना आदि के प्रयास किये जा रहे हैं। 2008 से तेल कीमतों में वृद्धि निजी कारों की क्षमता में वृद्धि के कारण (ई.यु) और अन्य जगहों पर ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन में कमी आई है। (यूरोपीय कमीशन 2015a) फिर भी, जैसे कि, 'वोल्कस वैगन उत्सर्जन कांड' से दिखता है कि, प्रदूषण के कड़े लक्ष्य बनाना, असली दुनिया में अपने आप वाहन उत्सर्जन में कमी होने की गारंटी नहीं देता।

यूरोपियन संघ के 28 देशों में ग्रीन हाउस गैसों का कितना हिस्सा परिवहन से आता है?

1. 25%
2. 26%
3. 27%
4. 28%

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420974**
Option 1 ID : **48558483893**
Option 2 ID : **48558483894**
Option 3 ID : **48558483895**
Option 4 ID : **48558483896**
Status : **Not Answered**
Chosen Option : **--**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.45

गद्यांश को ध्यान से पढ़िए एवं प्रश्न का उत्तर पूर्णता विषय वस्तु के आधार पर दीजिए ।

1960 से मोटर वाहनों की बढ़ती संख्या वायु प्रदूषण का मुख्य स्रोत रही है। यूरोप संघ के 28 देशों में परिवहन एक चौथाईग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन के लिए उत्तरदायी हैं, और इस में 72% सड़क परिवहन से आता है (यूरोप कमीशन 2015) सड़क परिवहन द्वारा उत्सर्जन मुख्य रूप से हानिकारक है क्योंकि औद्योगिक चिमनियों की तुलना में इनका प्रदूषण अधिक निचले स्तर से ही पर्यावरण में प्रवेश कर लेता है। जिसके परिणाम स्वरुप शहर लंबे समय से पैदल यात्रियों एवं कामगारों के लिए वातावरण अधिक प्रदूषित बन गया है।

यूरोप में कारें, लगभग 80 प्रतिशत यात्रा के लिए जिम्मेदार है। जो सबसे प्रदूषित वातावरणों में से एक, जो विशेष रूप से पर्यावरण के लिए हानिकारक हैं। एक भरी हुई छोटी या लंबी दुरी की हवाई उड़ान से ज्यादा तो एकल अधिभोग कार यात्रा प्रति यात्री प्रति किलोमीटर यात्रा में अधिक कार्बन का उत्पादन कर सकती हैं(बेगगस 2009, 77-8) इसी कारण से प्रदूषण को कम करने के लिए कम उत्सर्जन करने वाले विकल्पों जैसे यात्री ट्रेन, अधिक क्षमता वाली बसें, आपस में कार साझा करना आदि के प्रयास किये जा रहे हैं। 2008 से तेल कीमतों में वृद्धि निजी कारों की क्षमता में वृद्धि के कारण (ई.यु) और अन्य जगहों पर ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन में कमी आई है। (यूरोपीय कमीशन 2015a) फिर भी, जैसे कि, 'वोल्कस वैगन उत्सर्जन कांड' से दिखता है कि, प्रदूषण के कड़े लक्ष्य बनाना, असली दुनिया में अपने आप वाहन उत्सर्जन में कमी होने की गारंटी नहीं देता।

सड़क परिवहन द्वारा उत्पन्न वायु प्रदूषण अधिक खतरनाक क्यों है?

1. एकल क्षमता वाली कार का उत्सर्जन कम है
2. सड़क परिवहन का उत्सर्जन धरती की सतह के पास होता है
3. सड़क परिवहन द्वारा उत्सर्जन विशेष रूप से अधिक है
4. उत्सर्जन में हानिकारक कण नहीं होते

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420975**
Option 1 ID : **48558483897**
Option 2 ID : **48558483898**
Option 3 ID : **48558483899**
Option 4 ID : **48558483900**
Status : **Not Answered**
Chosen Option : **--**

aglasem.com

admission.aglasem.com

aglasem.com

Q.46

गद्यांश को ध्यान से पढ़िए एवं प्रश्न का उत्तर पूर्णता विषय वस्तु के आधार पर दीजिए ।

शिन स्प्लिन्टस को मीडियल टिबियल स्ट्रेस सिंड्रोम के रूप में भी जाना जाता है(बेट, युगलादे, अंदावु और शेलटन,1998)। हाल ही में इसे व्यायाम संबंधी दर्द भी कहा जाता है(रिनकिंग,2007)।किसी भी नाम से यह परियोस्टियल और मस्कुलोटेंडिस फेशियल जंक्शनों पर एक तनाव प्रक्रिया है। दर्द अंग(एक्सट्रिमिटी) के मध्य और बाहर के तीसरे भाग में स्थित होता है| दर्द की तीव्रता उस दर्द से जो दोड़ने के पश्चात अपने आप ठीक हो जाता है व वह दर्द जो नित्य क्रियाएं करने पर हस्तक्षेप करता है, भिन्न होता है।

यह स्थिति आम तौर पर लम्बी दूरी की दौड़ करने वाले धावकों में देखी जाती है और आम तौर पर अनुसुचित या खराब जूतों और तंग एड़ी के साथ जुड़ी प्रशिक्षण त्रुटियों के कारण होता हैं(कोहन,1997)। उपचार में लक्षणों के नियंत्रण में होने तक कम गतिविधी के साथ कारणों का सुधार शामिल हैं। इसके अलावा दर्द को कम करने के तौंर तरीकों का प्रयोग किया और कठोर संरचनाओं की स्ट्रेचिंग पूरे दिन की जानी चाहिए। डीप टिश्यू मसाज के माध्यम से नरम ऊतकों को राहत मिलती है तथा इन सबसे एडेशियन(adhesions) को राहत देने में मदद मिलती है, 'एडेशियन' रोगी के दर्द को बढ़ा देते हैं।

यदि शिन स्प्लिंटस की शिकायतें पार्श्व छोर पर होती हैं तो इसका कारण आम तौर पर टिबिलिस पूर्वकाल और एक्सटेंसर डिजीटोरम कम्युनिस की अति प्रयोग प्रतिक्रिया होती है, अत्यधिक औंधी स्थिति, पहाड़ों में दौड़ने, खराब जूते या प्रशिक्षण त्रुटियों से अधिक जटिल हो जाती है। यह तकनीकी रूप से शिन स्प्लिंटस नहीं है लेकिन फिर भी यह दर्दनाक है। इस स्थिति में आम तौर पर जूतों, प्रशिक्षण विधि में सुधार और आर्थोटिक्स में बदलाव से राहत मिलती हैं।

खिलाड़ी प्री-सीज़न कंडीशनिंग की शुरुआत में लेटरल एक्सट्रिमिटी दर्द का अनुभव करते हैं।, खासकर अगर उन्होंने उस समय तक एक उपायुक्त गतिविधि स्तर नहीं बनाए रखा है। इन मामलों में दर्द समय के साथ दूर हो जाता है, क्योंकि रोगी अनूकुलित हो जाता है । बर्फ/स्प्रे और खिंचाव थोडे समय के लिए आराम देते हैं। यदि लक्षण सामान्य कि अपेक्षा से ज्यादा बने रहते है तो मरीज को एंटीरियर कम्पार्टमेंट सिंड्रोम से बचाने के लिए चिकित्सक के पास भेजा जाना चाहिए।

"सत्र पूर्व अभ्यास की समाप्ति पर राजेश जोकि एक खिलाड़ी है, वो " लेटरल एक्सट्रिमिटी दर्द" से पीड़ित है".

निम्न में से कौन, राजेश को थोड़े समय के लिए लाक्षणिक आराम दे सकता है?

1. खिंचाव और मालिश
2. गर्म सिकाई
3. बर्फ/स्प्रे और खिंचाव
4. केवल खिंचाव

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420976**
Option 1 ID : **48558483901**
Option 2 ID : **48558483902**
Option 3 ID : **48558483903**
Option 4 ID : **48558483904**
Status : **Answered**
Chosen Option : **1**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.47

गद्यांश को ध्यान से पढ़िए एवं प्रश्न का उत्तर पूर्णता विषय वस्तु के आधार पर दीजिए ।

शिन स्प्लिन्टस को मीडियल टिबियल स्ट्रेस सिंड्रोम के रूप में भी जाना जाता है(बेट, युगलादे, अंदावु और शेलटन,1998)। हाल ही में इसे व्यायाम संबंधी दर्द भी कहा जाता है(रिनकिंग,2007)।किसी भी नाम से यह परियोस्टियल और मस्कुलोटेंडिस फेशियल जंक्शनों पर एक तनाव प्रक्रिया है। दर्द अंग(एक्सट्रिमिटी) के मध्य और बाहर के तीसरे भाग में स्थित होता है| दर्द की तीव्रता उस दर्द से जो दोड़ने के पश्चात अपने आप ठीक हो जाता है व वह दर्द जो नित्य क्रियाएं करने पर हस्तक्षेप करता है, भिन्न होता है।

यह स्थिति आम तौर पर लम्बी दूरी की दौड़ करने वाले धावकों में देखी जाती है और आम तौर पर अनुसुचित या खराब जूतों और तंग एड़ी के साथ जुड़ी प्रशिक्षण त्रुटियों के कारण होता हैं(कोहन,1997)। उपचार में लक्षणों के नियंत्रण में होने तक कम गतिविधी के साथ कारणों का सुधार शामिल हैं। इसके अलावा दर्द को कम करने के तौंर तरीकों का प्रयोग किया और कठोर संरचनाओं की स्ट्रेचिंग पूरे दिन की जानी चाहिए। डीप टिश्यू मसाज के माध्यम से नरम ऊतकों को राहत मिलती है तथा इन सबसे एडेशियन(adhesions) को राहत देने में मदद मिलती है, 'एडेशियन' रोगी के दर्द को बढ़ा देते हैं।

यदि शिन स्प्लिंटस की शिकायतें पार्श्व छोर पर होती हैं तो इसका कारण आम तौर पर टिबिलिस पूर्वकाल और एक्सटेंसर डिजीटोरम कम्युनिस की अति प्रयोग प्रतिक्रिया होती है, अत्यधिक औंधी स्थिति, पहाड़ों में दौड़ने, खराब जूते या प्रशिक्षण त्रुटियों से अधिक जटिल हो जाती है। यह तकनीकी रूप से शिन स्प्लिंटस नहीं है लेकिन फिर भी यह दर्दनाक है। इस स्थिति में आम तौर पर जूतों, प्रशिक्षण विधि में सुधार और आर्थोटिक्स में बदलाव से राहत मिलती हैं।

खिलाड़ी प्री-सीज़न कंडीशनिंग की शुरुआत में लेटरल एक्सट्रिमिटी दर्द का अनुभव करते हैं।, खासकर अगर उन्होंने उस समय तक एक उपायुक्त गतिविधि स्तर नहीं बनाए रखा है। इन मामलों में दर्द समय के साथ दूर हो जाता है, क्योंकि रोगी अनूकुलित हो जाता है । बर्फ/ स्प्रे और खिंचाव थोडे समय के लिए आराम देते हैं। यदि लक्षण सामान्य कि अपेक्षा से ज्यादा बने रहते है तो मरीज को एंटीरियर कम्पार्टमेंट सिंड्रोम से बचाने के लिए चिकित्सक के पास भेजा जाना चाहिए।

शिन स्पलिंट मुख्यतः _____ को होता है।

1. क्रिकेट खिलाड़ी
2. तीरंदाज
3. कूद लगाने वाले खिलाड़ी (जंपर)
4. लंबी दौड़ के खिलाड़ी

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420977**
Option 1 ID : **48558483905**
Option 2 ID : **48558483906**
Option 3 ID : **48558483907**
Option 4 ID : **48558483908**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

aglasem.com
admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.48

गद्यांश को ध्यान से पढ़िए एवं प्रश्न का उत्तर पूर्णता विषय वस्तु के आधार पर दीजिए ।

शिन स्प्लिन्टस को मीडियल टिबियल स्ट्रेस सिंड्रोम के रूप में भी जाना जाता है(बेट, युगलादे, अंदावु और शेलटन,1998)। हाल ही में इसे व्यायाम संबंधी दर्द भी कहा जाता है(रिनकिंग,2007)।किसी भी नाम से यह परियोस्टियल और मस्कुलोटेंडिस फेशियल जंक्शनों पर एक तनाव प्रक्रिया है। दर्द अंग(एक्सट्रिमिटी) के मध्य और बाहर के तीसरे भाग में स्थित होता है| दर्द की तीव्रता उस दर्द से जो दोड़ने के पश्चात अपने आप ठीक हो जाता है व वह दर्द जो नित्य क्रियाएं करने पर हस्तक्षेप करता है, भिन्न होता है।

यह स्थिति आम तौर पर लम्बी दूरी की दौड़ करने वाले धावकों में देखी जाती है और आम तौर पर अनुसुचित या खराब जूतों और तंग एड़ी के साथ जुड़ी प्रशिक्षण त्रुटियों के कारण होता हैं(कोहन,1997)। उपचार में लक्षणों के नियंत्रण में होने तक कम गतिविधी के साथ कारणों का सुधार शामिल हैं। इसके अलावा दर्द को कम करने के तौंर तरीकों का प्रयोग किया और कठोर संरचनाओं की स्ट्रेचिंग पूरे दिन की जानी चाहिए। डीप टिश्यू मसाज के माध्यम से नरम ऊतकों को राहत मिलती है तथा इन सबसे एडेशियन(adhesions) को राहत देने में मदद मिलती है, 'एडेशियन' रोगी के दर्द को बढ़ा देते हैं।

यदि शिन स्प्लिंटस की शिकायतें पार्श्व छोर पर होती हैं तो इसका कारण आम तौर पर टिबिलिस पूर्वकाल और एक्सटेंसर डिजीटोरम कम्युनिस की अति प्रयोग प्रतिक्रिया होती है, अत्यधिक औंधी स्थिति, पहाड़ों में दौड़ने, खराब जूते या प्रशिक्षण त्रुटियों से अधिक जटिल हो जाती है। यह तकनीकी रूप से शिन स्प्लिंटस नहीं है लेकिन फिर भी यह दर्दनाक है। इस स्थिति में आम तौर पर जूतों, प्रशिक्षण विधि में सुधार और आर्थोटिक्स में बदलाव से राहत मिलती हैं।

खिलाड़ी प्री-सीज़न कंडीशनिंग की शुरुआत में लेटरल एक्सट्रिमिटी दर्द का अनुभव करते हैं।, खासकर अगर उन्होंने उस समय तक एक उपायुक्त गतिविधि स्तर नहीं बनाए रखा है। इन मामलों में दर्द समय के साथ दूर हो जाता है, क्योंकि रोगी अनुकुलित हो जाता है । बर्फ/स्प्रे और खिंचाव थोडे समय के लिए आराम देते हैं। यदि लक्षण सामान्य कि अपेक्षा से ज्यादा बने रहते है तो मरीज को एंटीरियर कम्पार्टमेंट सिंड्रोम से बचाने के लिए चिकित्सक के पास भेजा जाना चाहिए।

एडेशियन से राहत पाने के लिए निम्न में से कौनसा सहायक है?

1. डीप टिश्यू मसाज के माध्यम से कठोर ऊतकों को राहत
2. डीप टिश्यू मसाज के माध्यम से नरम ऊतकों को राहत
3. डीप टिश्यू मसाज के माध्यम से ऊतकों को राहत
4. डीप टिश्यू मसाज के माध्यम से कंडराओं को राहत

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420978**
Option 1 ID : **48558483909**
Option 2 ID : **48558483910**
Option 3 ID : **48558483911**
Option 4 ID : **48558483912**
Status : **Answered**
Chosen Option : **2**

admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.49

गद्यांश को ध्यान से पढ़िए एवं प्रश्न का उत्तर पूर्णता विषय वस्तु के आधार पर दीजिए ।

शिन स्प्लिन्टस को मीडियल टिबियल स्ट्रेस सिंड्रोम के रूप में भी जाना जाता है(बेट, युगलादे, अंदावु और शेलटन,1998)। हाल ही में इसे व्यायाम संबंधी दर्द भी कहा जाता है(रिनकिंग,2007)।किसी भी नाम से यह परियोस्टियल और मस्कुलोटेंडिस फेशियल जंक्शनों पर एक तनाव प्रक्रिया है। दर्द अंग(एक्सट्रिमिटी) के मध्य और बाहर के तीसरे भाग में स्थित होता है| दर्द की तीव्रता उस दर्द से जो दोड़ने के पश्चात अपने आप ठीक हो जाता है व वह दर्द जो नित्य क्रियाएं करने पर हस्तक्षेप करता है, भिन्न होता है।

यह स्थिति आम तौर पर लम्बी दूरी की दौड़ करने वाले धावकों में देखी जाती है और आम तौर पर अनुसुचित या खराब जूतों और तंग एड़ी के साथ जुड़ी प्रशिक्षण त्रुटियों के कारण होता हैं(कोहन,1997)। उपचार में लक्षणों के नियंत्रण में होने तक कम गतिविधी के साथ कारणों का सुधार शामिल हैं। इसके अलावा दर्द को कम करने के तौंर तरीकों का प्रयोग किया और कठोर संरचनाओं की स्ट्रेचिंग पूरे दिन की जानी चाहिए। डीप टिश्यू मसाज के माध्यम से नरम ऊतकों को राहत मिलती है तथा इन सबसे एडेशियन(adhesions) को राहत देने में मदद मिलती है, 'एडेशियन' रोगी के दर्द को बढ़ा देते हैं।

यदि शिन स्प्लिंटस की शिकायतें पार्श्व छोर पर होती हैं तो इसका कारण आम तौर पर टिबिलिस पूर्वकाल और एक्सटेंसर डिजीटोरम कम्युनिस की अति प्रयोग प्रतिक्रिया होती है, अत्यधिक औंधी स्थिति, पहाड़ों में दौड़ने, खराब जूते या प्रशिक्षण त्रुटियों से अधिक जटिल हो जाती है। यह तकनीकी रूप से शिन स्प्लिंटस नहीं है लेकिन फिर भी यह दर्दनाक है। इस स्थिति में आम तौर पर जूतों, प्रशिक्षण विधि में सुधार और आर्थोटिक्स में बदलाव से राहत मिलती हैं।

खिलाड़ी प्री-सीज़न कंडीशनिंग की शुरुआत में लेटरल एक्सट्रिमिटी दर्द का अनुभव करते हैं।, खासकर अगर उन्होंने उस समय तक एक उपायुक्त गतिविधि स्तर नहीं बनाए रखा है। इन मामलों में दर्द समय के साथ दूर हो जाता है, क्योंकि रोगी अनुकुलित हो जाता है । बर्फ/स्प्रे और खिंचाव थोडे समय के लिए आराम देते हैं। यदि लक्षण सामान्य कि अपेक्षा से ज्यादा बने रहते है तो मरीज को एंटीरियर कम्पार्टमेंट सिंड्रोम से बचाने के लिए चिकित्सक के पास भेजा जाना चाहिए।

शिन स्पलिंट को और किस रूप मे जाना हैं।

1. पोस्टिरियर टिबियल स्ट्रेस सिंड्रोम
2. एंटीरियर टिबियल स्ट्रेस सिंड्रोम
3. मीडियल लेटरल स्ट्रेस सिंड्रोम
4. मीडियल टिबियल स्ट्रेस सिंड्रोम

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420979**
Option 1 ID : **48558483913**
Option 2 ID : **48558483914**
Option 3 ID : **48558483915**
Option 4 ID : **48558483916**
Status : **Answered**
Chosen Option : **4**

admission.aglasem.com
aglasem.com

Q.50

गद्यांश को ध्यान से पढ़िए एवं प्रश्न का उत्तर पूर्णता विषय वस्तु के आधार पर दीजिए ।

शिन स्प्लिन्टस को मीडियल टिबियल स्ट्रेस सिंड्रोम के रूप में भी जाना जाता है(बेट, युगलादे, अंदावु और शेलटन,1998)। हाल ही में इसे व्यायाम संबंधी दर्द भी कहा जाता है(रिनकिंग,2007)।किसी भी नाम से यह परियोस्टियल और मस्कुलोटेंडिस फेशियल जंक्शनों पर एक तनाव प्रक्रिया है। दर्द अंग(एक्सट्रिमिटी) के मध्य और बाहर के तीसरे भाग में स्थित होता है| दर्द की तीव्रता उस दर्द से जो दोड़ने के पश्चात अपने आप ठीक हो जाता है व वह दर्द जो नित्य क्रियाएं करने पर हस्तक्षेप करता है, भिन्न होता है।

यह स्थिति आम तौर पर लम्बी दूरी की दौड़ करने वाले धावकों में देखी जाती है और आम तौर पर अनुसुचित या खराब जूतों और तंग एड़ी के साथ जुड़ी प्रशिक्षण त्रुटियों के कारण होता हैं(कोहन,1997)। उपचार में लक्षणों के नियंत्रण में होने तक कम गतिविधी के साथ कारणों का सुधार शामिल हैं। इसके अलावा दर्द को कम करने के तौंर तरीकों का प्रयोग किया और कठोर संरचनाओं की स्ट्रेचिंग पूरे दिन की जानी चाहिए। डीप टिश्यू मसाज के माध्यम से नरम ऊतकों को राहत मिलती है तथा इन सबसे एडेशियन(adhesions) को राहत देने में मदद मिलती है, 'एडेशियन' रोगी के दर्द को बढ़ा देते हैं।

यदि शिन स्प्लिंटस की शिकायतें पार्श्व छोर पर होती हैं तो इसका कारण आम तौर पर टिबिलिस पूर्वकाल और एक्सटेंसर डिजीटोरम कम्युनिस की अति प्रयोग प्रतिक्रिया होती है, अत्यधिक औंधी स्थिति, पहाड़ों में दौड़ने, खराब जूते या प्रशिक्षण त्रुटियों से अधिक जटिल हो जाती है। यह तकनीकी रूप से शिन स्प्लिंटस नहीं है लेकिन फिर भी यह दर्दनाक है। इस स्थिति में आम तौर पर जूतों, प्रशिक्षण विधि में सुधार और आर्थोटिक्स में बदलाव से राहत मिलती हैं।

खिलाड़ी प्री-सीज़न कंडीशनिंग की शुरुआत में लेटरल एक्सट्रिमिटी दर्द का अनुभव करते हैं।, खासकर अगर उन्होंने उस समय तक एक उपायुक्त गतिविधि स्तर नहीं बनाए रखा है। इन मामलों में दर्द समय के साथ दूर हो जाता है, क्योंकि रोगी अनुकुलित हो जाता है । बर्फ/स्प्रे और खिंचाव थोडे समय के लिए आराम देते हैं। यदि लक्षण सामान्य कि अपेक्षा से ज्यादा बने रहते है तो मरीज को एंटीरियर कम्पार्टमेंट सिंड्रोम से बचाने के लिए चिकित्सक के पास भेजा जाना चाहिए।

पेरिओस्टियल और मस्कुलोटेडिस फेशियल जंक्शन पर तनाव प्रतिक्रिया को _____ कहते हैं।

1. शिन स्पलिंट
2. शिन स्प्रेन
3. शिन स्ट्रेन
4. शिन फ्रेक्चर

Options 1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

Question Type : **MCQ**
Question ID : **48558420980**
Option 1 ID : **48558483917**
Option 2 ID : **48558483918**
Option 3 ID : **48558483919**
Option 4 ID : **48558483920**
Status : **Not Answered**
Chosen Option : **--**

aglasem.com
admission.aglasem.com
AglaSem Earn while Learn Program. Send your papers and get paid.
Contact: support@aglasem.com
aglasem.com