

# Computer Proficiency Certification Test

Notations :

- Options shown in **green** color and with **✓** icon are correct.
- Options shown in **red** color and with **✗** icon are incorrect.

Question Paper Name:	Computer Proficiency Certification Test 22nd February 2020 Shift 1 T1
Subject Name:	Computer Proficiency Certification Test
Creation Date:	2020-02-22 13:23:06
Duration:	95
Total Marks:	75
Display Marks:	Yes
Calculator:	None
Magnifying Glass Required?:	No
Ruler Required?:	No
Eraser Required?:	No
Scratch Pad Required?:	No
Rough Sketch/Notepad Required?:	No
Protractor Required?:	No
Show Watermark on Console?:	No
Highlighter:	No
Auto Save on Console?:	No

## CPCT

Group Number :	1
Group Id :	2549892288
Group Maximum Duration :	75
Group Minimum Duration :	75
Show Attended Group? :	No
Edit Attended Group? :	No
Break time:	1
Mandatory Break time:	Yes
Group Marks:	75
Is this Group for Examiner?:	No

## COMPUTER PROFICIENCY & PROFICIENCY IN GENERAL IT SKILLS AND NETWORKING

Section Id :	2549893284
Section Number :	1
Section type :	Online
Mandatory or Optional:	Mandatory
Number of Questions:	52
Number of Questions to be attempted:	52
Section Marks:	52

Sub-Section Number: 1  
Sub-Section Id: 2549893297  
Question Shuffling Allowed : Yes

Question Number : 1 Question Id : 2549896239 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Data that is copied from an application is stored in the \_\_\_\_\_.

Options :

1. ✖ driver
2. ✖ terminal
3. ✖ prompt
4. ✔ clipboard

Question Number : 1 Question Id : 2549896239 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

एक ऐप्लीकेशन से कॉपी होने वाला डेटा \_\_\_\_\_ में स्टोर होता है।

Options :

1. ✖ ड्राइवर
2. ✖ टर्मिनल
3. ✖ प्रॉम्प्ट
4. ✔ क्लिपबोर्ड

Question Number : 2 Question Id : 2549896279 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

MS Word is an example of:

Options :

1. ✖ an operating system
2. ✖ a processing device
3. ✔ an application software
4. ✖ an input device

Question Number : 2 Question Id : 2549896279 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

MS Word \_\_\_\_\_ का एक उदाहरण है।

Options :

1. ✖ एक ऑपरेटिंग सिस्टम
2. ✖ एक प्रोसेसिंग डिवाइस
3. ✔ एप्लीकेशन सॉफ्टवेयर
4. ✖ एक इनपुट डिवाइस

Question Number : 3 Question Id : 2549896308 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which of the following is an example of a volatile memory?

Options :

1. ✖ CD-ROM
2. ✔ RAM
3. ✖ ROM
4. ✖ Hard disk

Question Number : 3 Question Id : 2549896308 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

निम्न में से कौन अस्थिर स्मृति का एक उदाहरण है?

Options :

1. ✖ सीडी-रोम (CD-ROM)
2. ✔ यादृच्छिक अभिगम स्मृति (RAM)
3. ✖ केवल पठनीय स्मृति (ROM)
4. ✖ हार्ड डिस्क

Question Number : 4 Question Id : 2549896349 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

\_\_\_\_\_ एक प्रकाश-संवेदनशील पेन जैसा डिवाइस है।

Options :

1. ✔ लाइट पेन
2. ✖ जॉइस्टिक

3. ✖ टच स्क्रीन

4. ✖ बारकोड स्कैनर

Question Number : 4 Question Id : 2549896349 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

A \_\_\_\_\_ is a light-sensitive pen-like device.

Options :

1. ✔ light pen

2. ✖ joystick

3. ✖ touch screen

4. ✖ barcode scanner

Question Number : 5 Question Id : 2549896552 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

NERO software is used for:

Options :

1. ✖ Formatting hard drive

2. ✖ Connecting to the Internet

3. ✖ Printing

4. ✔ Burning CDs and DVDs

Question Number : 5 Question Id : 2549896552 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

NERO सॉफ्टवेयर का उपयोग निम्न में से किसके लिए किया जाता है?

Options :

1. ✖ हार्ड ड्राइव फॉर्मेट करने हेतु

2. ✖ इंटरनेट से कनेक्ट करने हेतु

3. ✖ मुद्रण

4. ✔ CDs और DVDs बर्निंग हेतु

Question Number : 6 Question Id : 2549896601 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Laser printer resolution is specified in terms of:

Options :

1. ✓ DPI
2. ✗ LPM
3. ✗ CPM
4. ✗ LSI

Question Number : 6 Question Id : 2549896601 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

लेज़र प्रिंटर संकल्प, निम्न में से किसके संदर्भ में निर्दिष्ट है?

Options :

1. ✓ DPI
2. ✗ LPM
3. ✗ CPM
4. ✗ LSI

Question Number : 7 Question Id : 2549896265 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

A blinking indicator in Word document that shows you where your next action will happen is called a \_\_\_\_\_.

Options :

1. ✗ CPU
2. ✓ cursor
3. ✗ tool bar
4. ✗ boot

Question Number : 7 Question Id : 2549896265 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Word डॉक्यूमेंट में आपकी अगली क्रिया कहाँ होगी यह दर्शाने वाला एक टिमटिमाता संकेतक \_\_\_\_\_ कहलाता है।

Options :

1. ✗ CPU
2. ✓ कर्सर

3. ✖ टूल बार

4. ✖ बूट

Question Number : 8 Question Id : 2549896282 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which of the following terms is NOT associated with spreadsheet software?

Options :

1. ✖ Worksheet

2. ✖ Cell

3. ✖ Formula

4. ✔ Virus detection

Question Number : 8 Question Id : 2549896282 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

निम्नलिखित शब्दों में कौन सा शब्द स्प्रेडशीट सॉफ्टवेयर से संबंधित नहीं है?

Options :

1. ✖ वर्कशीट

2. ✖ सेल

3. ✖ फार्मूला

4. ✔ वायरस डिटेक्शन

Question Number : 9 Question Id : 2549896358 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

निम्न में से कौन सा कंप्यूटर प्रोग्राम निर्देशों को पूरा करने के लिए शेष भागों को निर्देश देता है?

Options :

1. ✖ सिस्टम यूनिट

2. ✔ कंट्रोल यूनिट

3. ✖ मदरबोर्ड

#### 4. ✖ यादृच्छिक अभिगम स्मृति(RAM)

Question Number : 9 Question Id : 2549896358 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which of the following instructs the rest of the computer how to carry out a program instruction?

Options :

1. ✖ System unit
2. ✔ Control unit
3. ✖ Motherboard
4. ✖ RAM

Question Number : 10 Question Id : 2549896394 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

मेमोरी के संबंध में CD-RW का क्या अर्थ है?

Options :

1. ✔ सीडी-रीराइटेबल (CD-Rewriteable)
2. ✖ सीडी-रीडेबल (CD-Readable)
3. ✖ सीडी-रोम (CD-ROM)
4. ✖ सीडी-रिकॉर्ड राईट (CD-Record Write)

Question Number : 10 Question Id : 2549896394 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

With respect to memory, CD-RW stands for:

Options :

1. ✔ CD-Rewriteable
2. ✖ CD-Readable
3. ✖ CD-ROM
4. ✖ CD-Record Write

Question Number : 11 Question Id : 2549897615 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

एक कुंजीपटल (कीबोर्ड) में कितनी फंक्शन कुंजियाँ होती हैं?

Options :

1. ✓ 12

2. ✗ 10

3. ✗ 13

4. ✗ 8

Question Number : 11 Question Id : 2549897615 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

How many function keys are there in a keyboard?

Options :

1. ✓ 12

2. ✗ 10

3. ✗ 13

4. ✗ 8

Question Number : 12 Question Id : 2549897642 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

\_\_\_\_\_ printers work like typewriters.

Options :

1. ✓ Impact

2. ✗ Non-Impact

3. ✗ Laser

4. ✗ Optical

Question Number : 12 Question Id : 2549897642 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

\_\_\_\_\_ प्रिंटर टाइपराइटरों की तरह काम करते हैं।

Options :

1. ✓ इम्पैक्ट

2. ✗ नॉन-इम्पैक्ट

3. ✗ लेज़र



## 4. ✖ ऑप्टिकल

Question Number : 13 Question Id : 2549897313 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

XFS was developed by which company?

Options :

1. ✖ Microsoft
2. ✖ Sun Microsystems
3. ✖ DCE
4. ✔ SGI

Question Number : 13 Question Id : 2549897313 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

XFS किस कंपनी ने विकसित किया था?

Options :

1. ✖ माइक्रोसॉफ्ट (Microsoft)
2. ✖ सन माइक्रोसिस्टम (Sun Microsystem)
3. ✖ डीसीई (DCE)
4. ✔ एसजीआई (SGI)

Question Number : 14 Question Id : 2549898412 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

MS Excel 2010 में कौन सा फंक्शन बीटा संचयी वितरण फ्रंक्शन देता है?

Options :

1. ✖ BETADIST फंक्शन
2. ✔ BETA.DIST फंक्शन
3. ✖ BETACDIS फंक्शन
4. ✖ BETACUMD फंक्शन

Question Number : 14 Question Id : 2549898412 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which function returns the beta cumulative distribution function in MS Excel 2010?

Options :

1. ✖ BETADIST function
2. ✔ BETA.DIST function
3. ✖ BETACDIS function
4. ✖ BETACUMD function

Question Number : 15 Question Id : 2549898667 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

ओपन ऑफिस कैल्क (OpenOffice Calc) में फंक्शन ROW(B3) का क्या आउटपुट होगा?

Options :

1. ✖ 1
2. ✖ 2
3. ✔ 3
4. ✖ 4

Question Number : 15 Question Id : 2549898667 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

What will be the output for the function ROW(B3) in an OpenOffice Calc?

Options :

1. ✖ 1
2. ✖ 2
3. ✔ 3
4. ✖ 4

Question Number : 16 Question Id : 2549896285 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

फाइल का अर्थपूर्ण नाम आसानीसे फाइल को \_\_\_\_\_ करने में सहायता करता है।

Options :

1. ✖ स्टोरिंग
2. ✖ एक्सेस
3. ✔ पहचान
4. ✖ प्रिंट

Question Number : 16 Question Id : 2549896285 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Meaningful filename helps in easy file \_\_\_\_\_.

Options :

1. ✖ storing
2. ✖ accessing
3. ✔ identification
4. ✖ printing

Question Number : 17 Question Id : 2549896538 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

इमारत में नेटवर्किंग के लिए निम्न में से कौन सा उपयुक्त है?

Options :

1. ✖ WAN
2. ✔ LAN
3. ✖ MAN
4. ✖ BAN

Question Number : 17 Question Id : 2549896538 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which of the following is suitable for networking in a building?

Options :

1. ✖ WAN

2. ✔ LAN

3. ✖ MAN

4. ✖ BAN

Question Number : 18 Question Id : 25498910850 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

निम्न में से किस डिवाइस का उपयोग डिजिटल डेटा को कागज़ पर पिक्टोरियल फॉर्म में रूपांतरित करने के लिए किया जाता है?

Options :

1. ✖ कार्ड पंच

2. ✔ प्लॉटर

3. ✖ माउस

4. ✖ टच पैनल

Question Number : 18 Question Id : 25498910850 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which of the following devices is used for transforming digital information into pictorial form on paper?

Options :

1. ✖ Card punch

2. ✔ Plotter

3. ✖ Mouse

4. ✖ Touch panel

Question Number : 19 Question Id : 25498911094 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

वेबकैम क्या है?

Options :

1. ✖ यह एक सॉफ्टवेयर है।

2. ✖ यह एक फ़र्मवेयर है।

3. ✓ यह एक हार्डवेयर है।

4. ✗ यह एक वेब एप्लिकेशन हैं।

Question Number : 19 Question Id : 25498911094 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

What is a webcam?

Options :

1. ✗ It is a software.

2. ✗ It is a firmware.

3. ✓ It is a hardware.

4. ✗ It is a web application.

Question Number : 20 Question Id : 25498913358 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

When data is processed, organised, structured or presented in a given context so as to make it useful, it is called \_\_\_\_\_.

Options :

1. ✗ unstructured data

2. ✓ information

3. ✗ raw data

4. ✗ superior data

Question Number : 20 Question Id : 25498913358 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

जब डेटा को संसाधित, संगठित, संरचित या किसी दिए गए संदर्भ में प्रस्तुत किया जाता है ताकि इसे उपयोगी बनाया जा सके, तब इसे \_\_\_\_\_ कहा जाता है।

Options :

1. ✗ असंगठित डेटा

2. ✓ जानकारी

3. ✗ अनिर्मित (रॉ) डेटा

#### 4. ✖ उच्चतर (सुपीरियर) डेटा

Question Number : 21 Question Id : 25498913770 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

\_\_\_\_\_ is the output of decryption algorithm.

Options :

1. ✖ Ciphertext
2. ✖ Abnormal text
3. ✔ Plain text
4. ✖ English text

Question Number : 21 Question Id : 25498913770 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

\_\_\_\_\_ विकोडन (डिक्रिप्शन) एल्गोरिथम का परिणाम (आउटपुट) है।

Options :

1. ✖ सिफरटेक्स्ट
2. ✖ असामान्य टेक्स्ट
3. ✔ सादा टेक्स्ट
4. ✖ अंग्रेजी टेक्स्ट

Question Number : 22 Question Id : 2549896319 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

निम्न में से IP पता का पूर्ण रूप क्या है?

Options :

1. ✖ इंटरनेट प्रोसेस एड्रेस
2. ✔ इंटरनेट प्रोटोकॉल एड्रेस
3. ✖ इंटरनेट प्रोवाइडर एड्रेस
4. ✖ इंटरनेट पैकेट एड्रेस

Question Number : 22 Question Id : 2549896319 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which of the following is the full form of IP Address?

Options :

1. ✖ Internet Process Address
2. ✔ Internet Protocol Address
3. ✖ Internet Provider Address
4. ✖ Internet Packet Address

Question Number : 23 Question Id : 2549897335 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Microsoft Visio डायग्राम दस्तावेज़ को सहेजने के लिए कौन से फ़ाइल फॉर्मेट का उपयोग किया जाता है?

Options :

1. ✖ vdsoc
2. ✖ mvsd
3. ✔ vsd
4. ✖ vsdoc

Question Number : 23 Question Id : 2549897335 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which file format is used to save Microsoft Visio diagram document?

Options :

1. ✖ vdsoc
2. ✖ mvsd
3. ✔ vsd
4. ✖ vsdoc

Question Number : 24 Question Id : 2549898193 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

स्पायवेयर को \_\_\_\_\_ भी कहा जाता है।

Options :

1. ✖ एंटीवायरस
2. ✔ मैलवेयर

3. ✖ मेल

4. ✖ कमांड

Question Number : 24 Question Id : 2549898193 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Spyware is also known as:

Options :

1. ✖ Antivirus

2. ✔ Malware

3. ✖ Mail

4. ✖ Command

Question Number : 25 Question Id : 2549898212 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Apple कंप्यूटर में, “BOMB” एक प्रकार का \_\_\_\_\_ है।

Options :

1. ✖ प्रोग्राम

2. ✖ प्रोटोकॉल

3. ✔ त्रुटि (एरर)

4. ✖ तरीका (मेथड)

Question Number : 25 Question Id : 2549898212 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

In Apple computers, “BOMB” is a type of:

Options :

1. ✖ program

2. ✖ protocol

3. ✔ error

4. ✖ method

Question Number : 26 Question Id : 2549898359 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0



\_\_\_\_\_ एक छोटा सा प्रोग्राम है जिसे माइक्रो नियंत्रक की पॉवर शुरू करने के तुरंत बाद सक्रिय किया जा सकता है।

Options :

1. ✖ बूट लिंकर (boot linker)
2. ✔ बूट स्ट्रैप लोडर (boot strap loader)
3. ✖ बूट सीक्वेंस (boot sequence)
4. ✖ बूटस्ट्रैप (bootstrap)

Question Number : 26 Question Id : 2549898359 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

\_\_\_\_\_ is a small program which can be activated immediately after a micro controller has been powered up.

Options :

1. ✖ Boot linker
2. ✔ Boot strap loader
3. ✖ Boot sequence
4. ✖ Bootstrap

Question Number : 27 Question Id : 25498913361 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

\_\_\_\_\_ आमतौर पर उपयोग की जाने वाली एंट्रॉपी कोडिंग योजना है।

Options :

1. ✔ हफमैन कोडिंग
2. ✖ न्यूटन कोडिंग
3. ✖ जॉनसन कोडिंग
4. ✖ टेपमैन कोडिंग

Question Number : 27 Question Id : 25498913361 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

\_\_\_\_\_ is a commonly used entropy coding scheme.

Options :

1. ✓ Huffman coding
2. ✖ Newton coding
3. ✖ Johnson coding
4. ✖ Tapman coding

Question Number : 28 Question Id : 2549899527 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

What problem could be seen when you install a wrong driver?

Options :

1. ✖ Refuses to print
2. ✖ Printing takes longer time
3. ✓ Prints garbage
4. ✖ Printer is smeared

Question Number : 28 Question Id : 2549899527 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

जब आप गलत ड्राइवर इनस्टॉल करते हैं तो आप किस प्रकार की समस्या देख सकते हैं?

Options :

1. ✖ प्रिंट करने को अस्वीकार करना
2. ✖ प्रिंटिंग अधिक समय लेती है
3. ✓ गार्बेज प्रिंट होता है (Prints garbage)
4. ✖ प्रिंटर स्मीयर होता है (Printer is smeared)

Question Number : 29 Question Id : 25498910802 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

डॉट मैट्रिक्स के लिए \_\_\_\_\_ वैकल्पिक नाम है।

Options :

1. ✓ पिन प्रिंटर
2. ✖ पेज प्रिंटर
3. ✖ लाइन प्रिंटर

## 4. ✖ कॉपी प्रिंटर

Question Number : 29 Question Id : 25498910802 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Alternate name for dot-matrix printer is:

Options :

1. ✔ pin printer
2. ✖ page printer
3. ✖ line printer
4. ✖ copy printer

Question Number : 30 Question Id : 25498918448 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which of the following printers is sold popularly in today's market?

Options :

1. ✖ Dot matrix
2. ✔ Inkjet
3. ✖ Character printer
4. ✖ Daisy wheel

Question Number : 30 Question Id : 25498918448 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

निम्नलिखित में से कौन सा प्रिंटर इन दिनों बाजार में लोकप्रिय रूप से बेचा जाता है?

Options :

1. ✖ डॉट मैट्रिक्स
2. ✔ इंकजेट
3. ✖ कैरेक्टर प्रिंटर
4. ✖ डेज़ी व्हील

Question Number : 31 Question Id : 2549896214 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

एक वेबसाइट का 'होम पेज' \_\_\_\_\_ होता है।

Options :

1. ✖ सबसे बड़ा पेज
2. ✖ आखिरी पेज
3. ✔ पहला पेज
4. ✖ सबसे रंगीन पेज

Question Number : 31 Question Id : 2549896214 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

The 'home page' of a website is the \_\_\_\_\_.

Options :

1. ✖ largest page
2. ✖ last page
3. ✔ first page
4. ✖ most colorful page

Question Number : 32 Question Id : 2549896218 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

एक ई-मेल पते में आमतौर पर \_\_\_\_\_ चिन्ह और ई-मेल सर्वर का नाम होता है जो उपयोगकर्ता के इलेक्ट्रॉनिक पोस्ट ऑफिस बॉक्स का प्रबंधन करता है।

Options :

1. ✔ @
2. ✖ #
3. ✖ &
4. ✖ \*

Question Number : 32 Question Id : 2549896218 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

An e-mail address typically consists of a user ID followed by the \_\_\_\_\_ sign and the name of the e-mail server that manages the user's electronic post office box.

Options :

1. ✓ @
2. ✖ #
3. ✖ &
4. ✖ \*

Question Number : 33 Question Id : 2549896659 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

एक PowerPoint प्रेजेंटेशन में सभी स्लाइडों में एक समान बैकग्राउंड छवि (इमेज) बनाने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

Options :

1. ✖ सभी स्लाइड्स पर छवि डाल कर
2. ✓ स्लाइड मास्टर में पृष्ठभूमि छवि को परिभाषित करके
3. ✖ पहली स्लाइड पर छवि डाल कर
4. ✖ सभी स्लाइड पर छवि कॉपी करके

Question Number : 33 Question Id : 2549896659 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

What is the best way to create a uniform background image for all slides of a PowerPoint presentation?

Options :

1. ✖ By inserting an image on all slides
2. ✓ By defining a background image into the slide master
3. ✖ By inserting an image on the first slide
4. ✖ By copying an image to all slides

Question Number : 34 Question Id : 2549897013 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

MS Excel \_\_\_\_\_ में उपयोगकर्ताओं को कार्यपुस्तिकाओं की प्रतियां एक साथ लाने की अनुमति देता है जो अन्य उपयोगकर्ताओं ने स्वतंत्र रूप से काम किया है।

Options :

1. ✖ कॉपिंग
2. ✔ मर्जिंग
3. ✖ पेस्टिंग
4. ✖ कम्पाइलिंग

Question Number : 34 Question Id : 2549897013 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

In MS Excel, \_\_\_\_\_ allows users to bring together copies of workbooks that other users have worked on independently.

Options :

1. ✖ copying
2. ✔ merging
3. ✖ pasting
4. ✖ compiling

Question Number : 35 Question Id : 2549897378 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

What is the key combination to reduce the size of a selection in MS Word?

Options :

1. ✖ SHIFT+F6
2. ✖ SHIFT+F1
3. ✖ SHIFT+F9
4. ✔ SHIFT+F8

Question Number : 35 Question Id : 2549897378 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

MS Word में चयन के आकार को कम करने के लिए कुंजी संयोजन क्या है?

Options :

1. ✖ SHIFT+F6
2. ✖ SHIFT+F1
3. ✖ SHIFT+F9
4. ✔ SHIFT+F8

Question Number : 36 Question Id : 2549897444 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

In which of the following is the 'Margins' option available while printing a document?

Options :

1. ✖ Print preview
2. ✖ Print layout
3. ✔ Page setup
4. ✖ Print setting

Question Number : 36 Question Id : 2549897444 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

किसी दस्तावेज़ को प्रिंट करते समय निम्नलिखित में से किस में 'मार्जिन' विकल्प उपलब्ध है?

Options :

1. ✖ प्रिंट प्रीव्यू (Print preview)
2. ✖ प्रिंट लेआउट (Print layout)
3. ✔ पेज सेटअप (Page setup)
4. ✖ प्रिंट सेटिंग (Print setting)

Question Number : 37 Question Id : 2549897455 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

In the page range of the print option, the numbers 1-3,5,34 are given. The printer will print \_\_\_\_\_.

Options :

1. ✖ page number 1, 3, 5 and 34
2. ✖ page number 1, 5 and 34
3. ✖ page number 1, 3, 5 to 34
4. ✔ page number 1, 2, 3, 5 and 34

Question Number : 37 Question Id : 2549897455 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

प्रिंट विकल्प में 1-3,5,34 के पेज रेंज में दिए गए हैं। प्रिंट होने वाले पेज कौनसे होंगे?

Options :

1. ✖ पेज नंबर 1, 3, 5 और 34
2. ✖ पेज नंबर 1, 5 और 34
3. ✖ पेज नंबर 1, 3, 5 से 34
4. ✔ पेज नंबर 1, 2, 3, 5 और 34

Question Number : 38 Question Id : 2549897464 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

What is the key combination to move one word to the left in MS PowerPoint?

Options :

1. ✖ LEFT ARROW
2. ✔ CTRL+LEFT ARROW
3. ✖ ALT+LEFT ARROW
4. ✖ SHIFT+LEFT ARROW

Question Number : 38 Question Id : 2549897464 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

MS PowerPoint में एक शब्द को बाएँ तरफ हटाने के लिए कुंजी संयोजन क्या है?



Options :

1. ✖ LEFT ARROW
2. ✔ CTRL+LEFT ARROW
3. ✖ ALT+LEFT ARROW
4. ✖ SHIFT+LEFT ARROW

Question Number : 39 Question Id : 2549898048 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

संख्यात्मक मूल्यों के दृश्य उदाहरण को \_\_\_\_\_ कहते हैं।

Options :

1. ✖ सूचना (इन्फॉर्मेशन)
2. ✖ दस्तावेज़ (डॉक्यूमेंट)
3. ✔ लेखा-चित्र (चार्ट)
4. ✖ सूत्र (फॉर्म्युलास)

Question Number : 39 Question Id : 2549898048 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

A visual illustration of numeric values is referred to as:

Options :

1. ✖ Information
2. ✖ Document
3. ✔ Chart
4. ✖ Formulas

Question Number : 40 Question Id : 2549897158 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

स्काइप की \_\_\_\_\_ उपभोगताओं को स्काइप सह-उपभोगताओं को ढूँढने के अनेक तरीके प्रदान करती है।

Options :

1. ✖ फाइल
2. ✔ सर्च डायरेक्ट्री

3. ✖ लॉन्चर

4. ✖ लिस्ट

Question Number : 40 Question Id : 2549897158 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

The \_\_\_\_\_ in Skype gives users a number of ways to look for fellow Skype users.

Options :

1. ✖ file

2. ✔ search directory

3. ✖ launcher

4. ✖ list

Question Number : 41 Question Id : 2549897427 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

\_\_\_\_\_ का उपयोग किसी दस्तावेज़ में किसी भी विशिष्ट स्थान पर जल्दी से जाने के लिए किया जाता है।

Options :

1. ✖ व्यू (View)

2. ✔ बुकमार्क (Bookmark)

3. ✖ हाइपरलिंक (Hyperlink)

4. ✖ सर्च (Search)

Question Number : 41 Question Id : 2549897427 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

\_\_\_\_\_ is used to quickly jump to a specific location in a document.

Options :

1. ✖ View

2. ✔ Bookmark

3. ✖ Hyperlink

## 4. ✖ Search

Question Number : 42 Question Id : 2549897993 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

BHIM app is available in less than \_\_\_\_\_ languages.

Options :

1. ✖ 5

2. ✖ 7

3. ✔ 10

4. ✖ 3

Question Number : 42 Question Id : 2549897993 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

BHIM ऐप \_\_\_\_\_ भाषाओं से कम में उपलब्ध है।

Options :

1. ✖ 5

2. ✖ 7

3. ✔ 10

4. ✖ 3

Question Number : 43 Question Id : 2549898028 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

In MS Excel, \_\_\_\_\_ chart depicts three dimensions of data.

Options :

1. ✖ xy

2. ✖ doughnut

3. ✔ bubble

4. ✖ stock

Question Number : 43 Question Id : 2549898028 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

\_\_\_\_\_ चार्ट, MS Excel में, डेटा के तीन आयामों को दर्शाता है।

Options :

1. ✖ XY
2. ✖ डोनट
3. ✔ बबल
4. ✖ स्टॉक

Question Number : 44 Question Id : 2549898386 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

MS Excel में एक चयनित आइटम के लिए शॉर्टकट मेनू प्रदर्शित करने के लिए कुंजी संयोजन क्या है?

Options :

1. ✖ SHIFT+F11
2. ✖ SHIFT+F3
3. ✔ SHIFT+F10
4. ✖ SHIFT+F1

Question Number : 44 Question Id : 2549898386 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

What is the key combination to display the shortcut menu for a selected item in MS Excel?

Options :

1. ✖ SHIFT+F11
2. ✖ SHIFT+F3
3. ✔ SHIFT+F10
4. ✖ SHIFT+F1

Question Number : 45 Question Id : 25498910461 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Identify the INCORRECT statement from the below mentioned options.

Options :

1. \* Three different case changes can be applied using Shift+F3 to whole Word document.
2. \* Three different case changes can be applied using Shift+F3 to selected sentence.
3. \* Three different case changes can be applied using Shift+F3 to selected paragraph.
4. ✓ Three different case changes can be applied using Shift+F3 to whole folder of different files.

Question Number : 45 Question Id : 25498910461 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

नीचे उल्लिखित विकल्पों में से गलत कथन की पहचान करें।

Options :

1. \* Shift+F3 का उपयोग करके पूरे वर्ड दस्तावेज़ में तीन अलग-अलग केस परिवर्तन लागू किए जा सकते हैं।
2. \* Shift+F3 का उपयोग करके चयनित वाक्य में तीन अलग-अलग केस परिवर्तन लागू किए जा सकते हैं।
3. \* Shift+F3 का उपयोग करके चयनित पैराग्राफ में तीन अलग-अलग केस परिवर्तन लागू किए जा सकते हैं।
4. ✓ Shift+F3 का उपयोग करके पूरे फोल्डर की अलग-अलग फ़ाइलों में तीन अलग-अलग केस परिवर्तन लागू किए जा सकते हैं।

Question Number : 46 Question Id : 25498910630 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

A single spacing point is equal to about how many inches?

Options :

1. ✓ 0.1666666666666667
2. \* 6
3. \* 0.0138888888888889

4. ✖ 12

Question Number : 46 Question Id : 25498910630 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

सिंगल स्पेसिंग पॉइंट कितने इंच के बराबर है?

Options :

- 1. ✔ 0.16666666666666667
- 2. ✖ 6
- 3. ✖ 0.01388888888888889
- 4. ✖ 12

Question Number : 47 Question Id : 25498913281 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

MS Excel 2007, 2010 किस फ़ाइल एक्सटेंशन से मैक्रो-सक्षम वर्कबुक की पहचान करता है?

Options :

- 1. ✖ .xlsx
- 2. ✔ .xlsm
- 3. ✖ .xls
- 4. ✖ .xlxs

Question Number : 47 Question Id : 25498913281 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

MS Excel 2007 and MS Excel 2010 recognises macro-enabled workbooks from the file extension:

Options :

- 1. ✖ .xlsx
- 2. ✔ .xlsm
- 3. ✖ .xls
- 4. ✖ .xlxs

Question Number : 48 Question Id : 25498913297 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

\_\_\_\_\_ are useful for quickly creating unweighted contingency table.

Options :

1. ✖ Macros
2. ✖ Charts
3. ✔ PivotTables
4. ✖ Functions

Question Number : 48 Question Id : 25498913297 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

\_\_\_\_\_, त्वरित रूप से वज़न रहित आकस्मिक तालिका बनाने के लिए उपयोगी है।

Options :

1. ✖ मैक्रो (Macros)
2. ✖ चार्ट (Charts)
3. ✔ पिवट तालिकाएं (PivotTables)
4. ✖ फंक्शन्स (Functions)

Question Number : 49 Question Id : 25498910492 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

The Capitalize first letter of sentence option in the AutoCorrect is same as the \_\_\_\_\_ option in the change case.

Options :

1. ✔ Sentence case
2. ✖ Title case
3. ✖ Lowercase
4. ✖ Uppercase

Question Number : 49 Question Id : 25498910492 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

ऑटो करेक्ट में वाक्य के पहले अक्षर को कैपिटलाइज़ करें विकल्प केस बदलें में \_\_\_\_\_ विकल्प के समान है।

Options :

1. ✓ वाक्य केस
2. ✖ शीर्षक केस
3. ✖ लोअरकेस
4. ✖ अप्परकेस

Question Number : 50 Question Id : 25498910511 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

पेपर टैब को \_\_\_\_\_ नियंत्र समूहों में बांटा गया है।

Options :

1. ✖ एक
2. ✖ दो
3. ✓ तीन
4. ✖ चार

Question Number : 50 Question Id : 25498910511 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

The Paper tab is divided into \_\_\_\_\_ group(s) of controls.

Options :

1. ✖ one
2. ✖ two
3. ✓ three
4. ✖ four

Question Number : 51 Question Id : 25498918925 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

यदि आप प्रकाशित होने वाली अपनी पुस्तक में कॉपीराइट प्रतीक प्रदान कर रहे हैं तो आप किस शॉर्टकट कुंजियों का प्रयोग करेंगे?

Options :



1. ✖ ALT+CTRL+2
2. ✔ CTRL+ALT+C
3. ✖ CTRL+G
4. ✖ CTRL+SHIFT+L

Question Number : 51 Question Id : 25498918925 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which shortcut keys will you use if you are providing a copyright symbol in your book to be published?

Options :

1. ✖ ALT+CTRL+2
2. ✔ CTRL+ALT+C
3. ✖ CTRL+G
4. ✖ CTRL+SHIFT+L

Question Number : 52 Question Id : 25498918931 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

आप अपने पाठ(टेक्स्ट) में ट्रेडमार्क प्रतीक कैसे प्रदान करेंगे?

Options :

1. ✖ CTRL+SHIFT+T
2. ✖ CTRL+N
3. ✔ CTRL+ALT+T
4. ✖ CTRL+T

Question Number : 52 Question Id : 25498918931 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

How will you provide trademark symbol in your text?

Options :

1. ✖ CTRL+SHIFT+T
2. ✖ CTRL+N
3. ✔ CTRL+ALT+T

READING COMPREHENSION

Section Id :	2549893285
Section Number :	2
Section type :	Online
Mandatory or Optional:	Mandatory
Number of Questions:	1
Number of Questions to be attempted:	1
Section Marks:	5

Sub-Section Number:	1
Sub-Section Id:	2549893298
Question Shuffling Allowed :	Yes

Question Id : 25498914018 Question Type : COMPREHENSION Sub Question Shuffling Allowed : Yes Group Comprehension Questions : No  
Question Numbers : (53 to 57)

भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) उपग्रहों को लॉन्च करने वाली देश की पहली पसंद बन गई है। स्थिति हमेशा ऐसी नहीं थी। पैंतीस साल पहले, 19 जून 1981 को इसरो ने कौरोऊ, फ्रेंच गुयाना से सफलतापूर्वक अपना पहला संचार उपग्रह, एरियन पैसेंजर पे लोड एक्सपेरिमेंट (एप्पल) लॉन्च किया। संयोग से, इस उपग्रह को एक बैल गाड़ी पर ले जाया गया, जिसे एक अविस्मरणीय तस्वीर के रूप में भावी पीढ़ी के लिए कैप्चर किया गया। इसरो के पहले उपग्रह आर्यभट्ट के लॉन्च के केवल छह साल ही हुए थे और यह एजेंसी देश की बुनियादी ढांचे की तरह ही अपनी बाल्यावस्था में ही थी। फिर, तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी, ने 13 अगस्त 1981 को देश को ऐप्पल समर्पित कर दिया और इसे 'भारत के उपग्रह के संचार युग की प्रभात' के रूप में चिह्नित किया गया। दो दिन बाद, लाल किले से राष्ट्र को उनके स्वतंत्रता दिवस के संबोधन को ऐप्पल द्वारा सीधा प्रसारण किया गया।

यह भारत के अंतरिक्ष कार्यक्रम में एक प्रमुख मील का पत्थर था क्योंकि ऐप्पल का प्रयोग कई संचार प्रयोगों के लिए किया जाता था, जिसमें टेलीविजन कार्यक्रमों और रेडियो नेटवर्किंग के रिले शामिल थे। ऐप्पल ने उन्नत संचार तकनीक में प्रयोग को सक्षम बनाया और डिजाइन में विशेषज्ञता की स्थापना की; भौगोलिक-स्थाई कक्षा में ऐसे उपग्रह को रखने और बनाए रखने के लिए निर्माण, लॉन्च और जटिल पोस्ट-लॉन्च मिशन युद्धाभ्यास किया। इस प्रकार ऐप्पल ने परिचालन संचार उपग्रहों के स्वदेशी विकास की नींव रखी जो इनसैट और जीसैट सिरीज में उपग्रहों के बहुत बड़े नक्षत्र के रूप में बढ़ी जिसने देश की तकनीकी और आर्थिक विकास को प्रेरित किया। अंतरिक्ष तकनीक के माध्यम से टेली-शिक्षा, टेली-चिकित्सा, ग्रामीण संसाधन केंद्र, आपदा प्रबंधन प्रणाली आदि जैसे नए अनुप्रयोग सक्षम किए गए।

व्यापक प्रयोगों के लिए लगभग दो वर्षों तक ऐप्पल का उपयोग किया गया। इसे 19 सितंबर, 1983 को निष्क्रिय कर दिया गया।

इसरो ने समय सीमा के साथ एक त्रुटिहीन रिकॉर्ड बनाए रखा है। जबकि इस एजेंसी को 18 महीने में मंगल ग्रह ऑर्बिटर मिशन का निर्माण करने के लिए जाना जाता है, इसने एक लंबी परंपरा जारी रखी और एजेंसी ने औद्योगिक सायबान में सीमित बुनियादी ढांचे के साथ केवल दो वर्षों में ऐप्पल का डिजाइन और निर्माण किया।

इस बीच, इसरो के रिकॉर्ड तोड़ने वाले मिशन - जिसमें 20 उपग्रहों को (17 विदेशों) उसी कक्षा में रखने के लिए, सोमवार, 20 जून, 2016 को शेड्यूल किया गया है। PSLV C-34/ कार्टोसैट -2 सिरीज उपग्रह मिशन का शुभारंभ 22 जून, 2016 को श्रीहरिकोटा में किया गया है।

Sub questions

Question Number : 53 Question Id : 25498914019 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

इसरो का पहला संचार उपग्रह कहाँ से लॉन्च किया गया था?

Options :

1. ✖ केप कैनावेरल, यू.एस.ए.
2. ✔ कौरोऊ, फ्रेंच गुयाना
3. ✖ बाइकोनूर, कज़ाखस्तान
4. ✖ श्रीहरिकोटा, भारत

Question Number : 54 Question Id : 25498914020 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

इसरो का पहला संचार उपग्रह किस वर्ष लॉन्च किया गया था?

Options :

1. ✖ 1975
2. ✔ 1981
3. ✖ 1983
4. ✖ 1985

Question Number : 55 Question Id : 25498914021 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

कौन सा कथन ऐप्पल की एक विशिष्ट विशेषता नहीं है?

Options :

1. ✖ यह भारत का पहला संचार उपग्रह था।
2. ✖ इसे इसरो द्वारा दो वर्ष के भीतर बनाया गया था।
3. ✖ यह भारतीय वैज्ञानिकों द्वारा स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्रियों से बनाया गया था।
4. ✔ इसे फ्रेंच गुयाना द्वारा मॉटेन किया गया था।

Question Number : 56 Question Id : 25498914022 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

ऐप्पल ने भारत में निम्न में से कौनसा बदलाव नहीं लाया?

Options :

1. ✖ उन्नत संचार तकनीक में प्रयोग संभव हो गया।
2. ✖ उपग्रहों के डिजाइन, निर्माण और रखरखाव में इसरो की विशेषज्ञता स्थापित की गई।
3. ✖ उपग्रहों के माध्यम से टेली-शिक्षा, टेली-चिकित्सा और आपदा प्रबंधन संभव हो गया।
4. ✔ भारत ने इस उपग्रह को बनाने में अन्य देशों की तुलना में काफी खर्च किया।

Question Number : 57 Question Id : 25498914023 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

इसरो की उपलब्धियों को कौन से कारक उल्लेखनीय बनाते हैं? नीचे दिए गए विकल्पों में से कौन सा विकल्प गलत है?

Options :

1. ✖ इसरो ने समय सीमा को पूरा करने के लिए एक निर्बाध रिकॉर्ड का दावा किया है।
2. ✖ इसरो स्थानीय रूप से उपलब्ध संसाधनों का असाधारण उपयोग करता है।
3. ✖ समर्पित भारतीय वैज्ञानिकों की इसरो की टीम ने देश को गर्व और प्रतिष्ठा दिलाई है।
4. ✔ 2016 में उपग्रहों को लॉन्च करने के लिए इसरो की कोई और योजना नहीं थी।

Question Id : 25498914018 Question Type : COMPREHENSION Sub Question Shuffling Allowed : Yes Group Comprehension Questions : No

Question Numbers : (53 to 57)

## Indian Space Research Organisation

The Indian Space Research Organisation (ISRO) has become one of the first picks for countries looking to launch satellites. The situation was not always like this. Thirty-five years ago, on 19th June 1981, ISRO successfully launched its first communication satellite, Ariane Passenger Pay Load Experiment (APPLE), from Kourou, French Guiana. Incidentally, this satellite was transported on a bullock cart, captured for posterity in an unforgettable photograph. It had only been six years since Aryabhata, ISRO'S first satellite, and the agency was still in its infancy much like the country's infrastructure. The then PM Indira Gandhi, who dedicated Apple to the nation on August 13, 1981, said, it marked the 'dawn of India's satellite communication era.' Two days later, her Independence Day address to the nation from Red Fort was carried live by Apple.

This was a major milestone in India's space programme as APPLE was used for several communication experiments, including relay of the television programmes and radio networking. APPLE enabled experimentation in advanced communications technology and established expertise in the design; fabrication, launch and complicated post-launch mission manoeuvres for placing and maintaining such a satellite in geo-stationary orbit. APPLE thus laid the foundation for indigenous development of operational communication satellites which grew into a very large constellation of satellites in INSAT and GSAT series that spurred the country's technological and economic growth. Newer applications like tele-education, telemedicine, Village Resource Centre, Disaster management System etc. were enabled through space technology.

APPLE was used for nearly two years for extensive experiments. It was deactivated on Sept 19, 1983.

ISRO maintains an impeccable record with deadlines. While the agency is known to have built the Mars Orbiter Mission in 18 months, it continued a long tradition and the agency had designed and built Apple in just two years with limited infrastructure in Industrial sheds.

Meanwhile, ISRO'S record-breaking mission to place 20 satellites (17 from abroad) in the same orbit, is scheduled for Monday, 20th June, 2016. The launch of the PSLV C-34/Cartosat-2 series satellite mission is slated for June 22, 2016 at Sriharikota.

Sub questions

Question Number : 53 Question Id : 25498914019 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Where was ISRO's first communication satellite launched from?

Options :

1. ✖ Cape Canaveral, USA
2. ✔ Kourou, French Guiana
3. ✖ Baikonur, Kazakhstan
4. ✖ Sriharikota, India

Question Number : 54 Question Id : 25498914020 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

In which year was ISRO's first communication satellite launched?

Options :

1. ✖ 1975
2. ✔ 1981
3. ✖ 1983
4. ✖ 1985

Question Number : 55 Question Id : 25498914021 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which statement is NOT a distinguishing feature of APPLE?

Options :

1. ✖ It was the first communication satellite of India.
2. ✖ It was made by ISRO within two years.
3. ✖ It was made from locally available materials by Indian scientists.
4. ✔ It was maintained by French Guiana.

Question Number : 56 Question Id : 25498914022 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which of the following changes were NOT brought to India by APPLE?

Options :

1. ✖ Experiments in advanced communication technology became possible.
2. ✖ ISRO's expertise in designing, constructing and maintaining satellites was established.
3. ✖ Tele-education, telemedicine and disaster management through satellites became possible.
4. ✔ India spent much more than other countries in making this satellite.

Question Number : 57 Question Id : 25498914023 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

What factors make ISRO's achievements remarkable? Which of the options given below is INCORRECT?

Options :

1. ✖ ISRO claims a flawless record for meeting deadlines.
2. ✖ ISRO makes extra-ordinary use of locally available resources.
3. ✖ ISRO's team of dedicated Indian scientists have brought pride and glory to the country.
4. ✔ ISRO had no further plans for launching satellites in 2016.

## QUANTITATIVE APTITUDE

Section Id :	2549893286
Section Number :	3
Section type :	Online
Mandatory or Optional:	Mandatory
Number of Questions:	6
Number of Questions to be attempted:	6
Section Marks:	6



Sub-Section Number: 1  
Sub-Section Id: 2549893299  
Question Shuffling Allowed : Yes

Question Number : 58 Question Id : 25498914229 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

एक दुकानदार ने ₹45 प्रति किलो की दर से 30 किलो गेहूं खरीदा। उसने कुल मात्रा का 40% ₹50 प्रति किलो की दर से बेचा। 25% समग्र लाभ अर्जित करने के लिए उसे प्रति किलो लगभग किस कीमत पर शेष मात्रा में बेचना चाहिए?

Options :

1. ✖ ₹54

2. ✖ ₹52

3. ✖ ₹50

4. ✔ ₹60

Question Number : 58 Question Id : 25498914229 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

A shopkeeper bought 30 kg of wheat at the rate of ₹45 per kg. He sold 40% of the total quantity at the rate of ₹50 per kg. **Approximately**, at what price per kg should he sell the remaining quantity to make 25% overall profit?

Options :

1. ✖ ₹54

2. ✖ ₹52

3. ✖ ₹50

4. ✔ ₹60

Question Number : 59 Question Id : 25498914352 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

A 320-metre long train crosses a pole in 50 seconds. What is the speed of train?

Options :

1. ✖ 4.6 m/sec

2. ✖ 7.2 m/sec

3. ✖ 5.4 m/sec

4. ✔ 6.4 m/sec

Question Number : 59 Question Id : 25498914352 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

एक 320 मीटर लंबी रेलगाडी एक खंबे को 50 सेकंड में पार कर लेती है। रेलगाडी की गति कितनी है?

Options :

1. ✖ 4.6 मीटर/सेकंड (m/s)

2. ✖ 7.2 मीटर/सेकंड (m/s)

3. ✖ 5.4 मीटर/सेकंड (m/s)

4. ✔ 6.4 मीटर/सेकंड (m/s)

Question Number : 60 Question Id : 25498914240 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

'BANKING' शब्द के अक्षरों को कितने अलग तरीके से व्यवस्थित किया जा सकता है?

Options :

1. ✖ 5040

2. ✖ 2540

3. ✖ 5080

4. ✔ 2520

Question Number : 60 Question Id : 25498914240 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

In how many different ways can the letters of the word 'BANKING' be arranged?

Options :

1. ✖ 5040

2. ✖ 2540

3. ✖ 5080

4. ✔ 2520

Question Number : 61 Question Id : 25498914248 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

What approximate value should come in place of the question mark (?) in the following equation?

$$(\sqrt{339} \times 25) \div 30 = ?$$

Options :

1. ✖ 12

2. ✔ 15

3. ✖ 24

4. ✖ 21

Question Number : 61 Question Id : 25498914248 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

निम्नलिखित समीकरण में प्रश्न चिन्ह (?) के स्थान पर अनुमानित मान क्या आएगा?

$$(\sqrt{339} \times 25) \div 30 = ?$$

Options :

1. ✖ 12

2. ✔ 15

3. ✖ 24

4. ✖ 21

Question Number : 62 Question Id : 25498914271 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Out of the total number of students in a college 12% are interested in sports.  $\frac{3}{4}$  of the total number of students are interested in dancing. 10% of the total number of students are interested in singing and the remaining 15 students are not interested in any of the activities. What is the total number of students in the college?

Options :

1. ✖ 450

25498919027

2. ✔ 500

3. ✖ 600

4. ✖ Cannot be determined

Question Number : 62 Question Id : 25498914271 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

कॉलेज में छात्रों की कुल संख्या में से 12% खेल में रुचि रखते हैं। छात्रों की कुल संख्या में से  $\frac{3}{4}$  नृत्य में रुचि रखते हैं। छात्रों की कुल संख्या में से 10% गायन में रुचि रखते हैं और शेष 15 छात्रों की किसी भी गतिविधि में रुचि नहीं है। कॉलेज में छात्रों की कुल संख्या कितनी है?

Options :

1. ✖ 450

2. ✔ 500

3. ✖ 600

4. ✖ निर्धारित नहीं की जा सकती है

Question Number : 63 Question Id : 25498914348 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

एक वृत्त की परिधि एक आयत के परिमाप से दुगुनी है। वृत्त का क्षेत्रफल 5544 वर्ग सेंटीमीटर ( $\text{cm}^2$ ) है। यदि आयत की लंबाई 40 सेंटीमीटर है, तो आयत का क्षेत्रफल कितना होगा?

Options :

1. ✖ 1120 वर्ग सेंटीमीटर

2. ✖ 1020 वर्ग सेंटीमीटर

3. ✖ 1140 वर्ग सेंटीमीटर

4. ✔ 1040 वर्ग सेंटीमीटर

Question Number : 63 Question Id : 25498914348 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

The circumference of a circle is twice the perimeter of a rectangle. The area of the circle is 5544 sq cm. What is the area of the rectangle if the length of the rectangle is 40 cm?

Options :

- 1. ✖ 1120 sq cm
- 2. ✖ 1020 sq cm
- 3. ✖ 1140 sq cm
- 4. ✔ 1040 sq cm

## GENERAL MENTAL ABILITY AND REASONING

Section Id :	2549893287
Section Number :	4
Section type :	Online
Mandatory or Optional:	Mandatory
Number of Questions:	6
Number of Questions to be attempted:	6
Section Marks:	6

Sub-Section Number:	1
Sub-Section Id:	2549893300
Question Shuffling Allowed :	Yes

Question Number : 64 Question Id : 25498910034 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes  
Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

चार शब्द दिये गये हैं। यदि सभी शब्दों को एक शब्दकोश के अनुसार वर्णानुक्रम में व्यवस्थित किया जाता है, तो तीसरे स्थान पर कौन सा शब्द आयेगा?

Options :

- 1. ✖ Sport
- 2. ✔ Spouse
- 3. ✖ Squash
- 4. ✖ Sporadic

Question Number : 64 Question Id : 25498910034 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which of the following words will come third if all of them are arranged alphabetically as in a dictionary?

Options :

1. ✖ Sport
2. ✔ Spouse
3. ✖ Squash
4. ✖ Sporadic

Question Number : 65 Question Id : 25498910122 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

निम्नलिखित में, :: के एक तरफ दिये गये दोनों शब्दों के बीच एक निश्चित संबंध है और :: के दूसरी तरफ एक शब्द दिया गया है जबकि दूसरा शब्द दिये गये विकल्पों में से इस प्रकार प्राप्त किया जाना है, जिससे दोनों शब्दों के बीच ठीक उसी प्रकार का संबंध स्थापित हो जाये जिस प्रकार का संबंध दिये गये जोड़े के शब्दों के बीच है। उचित विकल्प चुनें।

पक्षी विज्ञानी : पक्षी :: मानव विज्ञानी : ?

Options :

1. ✖ ग्रह
2. ✖ जन्तु
3. ✔ मानव
4. ✖ पर्यावरण

Question Number : 65 Question Id : 25498910122 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Select the option that is related to the third term in the same way as the second term is related to the first term.

Ornithologist : Birds :: Anthropologist : ?

Options :

- 1. ✖ Planets
- 2. ✖ Animals
- 3. ✔ Mankind
- 4. ✖ Environment

Question Number : 66 Question Id : 25498912833 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Instruction: Study the following arrangement of letters, digits and symbols to answer the question given below:

A B 7 C D 9 Z Y \* P 2 M © K S 3 ↑ 5 N T @

Question: If each symbol of the above sequence is replaced with a letter and each digit is replaced with new symbol, then how many letters will be there in the sequence?

Options :

- 1. ✖ 4
- 2. ✖ 12
- 3. ✔ 16
- 4. ✖ 17

Question Number : 66 Question Id : 25498912833 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0



दिये गये प्रश्न का उत्तर देने के लिए अक्षरों, अंकों और प्रतीकों की निम्नलिखित व्यवस्था को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

A B 7 C D 9 Z Y \* P 2 M © K S 3 ↑ 5 N T @

यदि उपरोक्त अनुक्रम का प्रत्येक प्रतीक एक अक्षर से बदल दिया जाता है और प्रत्येक अंक को एक नए प्रतीक से बदल दिया गया है, तो अनुक्रम में कितने अक्षर होंगे?

Options :

1. ✖ 4
2. ✖ 12
3. ✔ 16
4. ✖ 17

Question Number : 67 Question Id : 25498912891 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

पता लगाएं कि कौन सी अक्षर-श्रृंखला दिए गए नियम का पालन करती है।

श्रृंखला में निकटवर्ती अक्षरों के बीच में छोड़े गये अक्षरों की संख्या स्थिरांक है।

Options :

1. ✔ SPMJG
2. ✖ SPNLJ
3. ✖ SQOLJ
4. ✖ WUTRQ

Question Number : 67 Question Id : 25498912891 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Find out which of the letter-series follows the given rule:  
Number of letters skipped in reverse order in between adjacent letters in the series is constant.

Options :

1. ✓ SPMJG
2. ✗ SPNLJ
3. ✗ SQOLJ
4. ✗ WUTRQ

Question Number : 68 Question Id : 25498919027 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which of the following is the same as Lung, Pharynx and Bronchioles?

Options :

1. ✓ Alveoli
2. ✗ Ribs
3. ✗ Oesophagus
4. ✗ Nephrons

Question Number : 68 Question Id : 25498919027 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

निम्नलिखित में से क्या फेफड़े, ग्रसनी और श्वसनिका जैसा है?

Options :

1. ✓ एल्वियोली
2. ✗ पसलियां
3. ✗ घेंघा
4. ✗ नेफ्रॉन

Question Number : 69 Question Id : 25498919861 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

नीचे चार शब्द दिए गए हैं उनमें से तीन शब्द किसी तरीके से एक-समान गुण वाले हैं लेकिन कोई एक चौथा शब्द उन तीन से भिन्न है। उनमें भिन्न (ऑड वन) शब्द का पता लगाएं।

Options :

1. ✓ चट्टान
2. ✖ घाटी
3. ✖ दर्रा
4. ✖ सँकरी घाटी

Question Number : 69 Question Id : 25498919861 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

In each of the following, four words have been given, out of which three are alike in some manner, while the fourth one is different. Choose out the odd one.

Options :

1. ✓ Cliff
2. ✖ Canyon
3. ✖ Gulch
4. ✖ Gorge

## GENERAL AWARENESS

Section Id :	2549893288
Section Number :	5
Section type :	Online
Mandatory or Optional:	Mandatory
Number of Questions:	6
Number of Questions to be attempted:	6
Section Marks:	6

Sub-Section Number:	1
Sub-Section Id:	2549893301
Question Shuffling Allowed :	Yes

Question Number : 70 Question Id : 2549895233 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

भारत में फेरा (FERA) को किससे प्रतिस्थापित कर दिया गया है?

Options :

1. ✖ फेपा (FEPA)
2. ✔ फेमा (FEMA)
3. ✖ फेना (FENA)
4. ✖ फेटा (FETA)

Question Number : 70 Question Id : 2549895233 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

In India, FERA has been replaced by:

Options :

1. ✖ FEPA
2. ✔ FEMA
3. ✖ FENA
4. ✖ FETA

Question Number : 71 Question Id : 2549895281 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

‘श्रीमद् भगवद् गीता’ मूल रूप से किस भाषा में लिखी गई थी?

Options :

1. ✔ संस्कृत
2. ✖ अपभ्रंस
3. ✖ प्राकृत
4. ✖ पाली

Question Number : 71 Question Id : 2549895281 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

In which language was the ‘Shrimad Bhagavad Gita’ originally written?

Options :

1. ✔ Sanskrit

2. ✖ Apabhramsa

3. ✖ Prakrit

4. ✖ Pali

Question Number : 72 Question Id : 2549895471 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

प्रोग्राम्ड सेल डेथ के कोशिकीय और आणविक नियंत्रण को क्या कहा जाता है?

Options :

1. ✔ एपॉपटोसिस

2. ✖ एजिंग

3. ✖ डिजनरेशन

4. ✖ ऊतकक्षय

Question Number : 72 Question Id : 2549895471 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

The cellular and molecular control of programmed cell death is known as:

Options :

1. ✔ Apoptosis

2. ✖ Ageing

3. ✖ Degeneration

4. ✖ Necrosis

Question Number : 73 Question Id : 2549899817 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

निम्नलिखित अंग्रेजों में से किसने पहली बार 'भगवद् गीता' का अंग्रेजी में अनुवाद किया था?

Options :

1. ✖ विलियम जोन्स

2. ✔ चार्ल्स विल्किंस

3. ✖ अलेक्जेंडर कनिंघम

4. ✖ जॉन मार्शल

Question Number : 73 Question Id : 2549899817 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Who amongst the following Englishmen first translated 'Bhagavad Gita' into English?

Options :

1. ✖ William Jones

2. ✔ Charles Wilkins

3. ✖ Alexander Cunningham

4. ✖ John Marshal

Question Number : 74 Question Id : 2549895335 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

निम्नलिखित में से कौन सा स्थान में वोल्फ्राम का भंडार है?

Options :

1. ✖ चाँदीगिरी और अमरकंटक

2. ✔ चैंदपथर और देगना

3. ✖ बेल्लारी और राधानगरी

4. ✖ गुंटूर और हजारीबाग

Question Number : 74 Question Id : 2549895335 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

In which of the following places are deposit Wolfram found?

Options :

1. ✖ Chandigiri and Amarkantak

2. ✔ Chendpather and Degana

3. ✖ Bellary and Radhanagari

4. ✖ Guntur and Hazaribagh

Question Number : 75 Question Id : 25498922836 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

निम्नलिखित में से किस में खून नहीं होता है परंतु वह श्वास लेता है?

Options :

1. ✖ तिलचट्ठा (कॉकरोच)
2. ✖ केंचुआ
3. ✔ हाइड्रा
4. ✖ कंगारू

Question Number : 75 Question Id : 25498922836 Question Type : MCQ Option Shuffling : Yes

Correct Marks : 1 Wrong Marks : 0

Which of the following have NO blood but they respire?

Options :

1. ✖ Cockroach
2. ✖ Earthworm
3. ✔ Hydra
4. ✖ Kangaroo

## Mock

Group Number :	2
Group Id :	2549892289
Group Maximum Duration :	5
Group Minimum Duration :	5
Show Attended Group? :	No
Edit Attended Group? :	No
Break time:	1
Mandatory Break time:	Yes
Group Marks:	0
Is this Group for Examiner?:	No

## English Typing Test

Section Id :	2549893289
Section Number :	1
Section type :	Typing Test
Mandatory or Optional:	Mandatory
Number of Questions:	1
Number of Questions to be attempted:	1
Section Marks:	0

Sub-Section Number:	1
Sub-Section Id:	2549893302
Question Shuffling Allowed :	No

Question Number : 76 Question Id : 25498927122 Question Type : TYPING TEST

Summer camps are supervised camps conducted to entertain as well as equip students with various life skills such as teamwork, socializing, decision making, independent and responsible living and more. It aids the overall development of a child and children have fun during this process as they get to explore new arenas.

Restricted/ Unrestricted: Unrestricted  
Paragraph Display: Yes  
Evaluation Mode: Non Standard  
Keyboard Layout: Inscript  
Show Details Panel: Yes  
Show Error Count: Yes  
Highlight Correct or Incorrect Words: Yes  
Allow Back Space: Yes  
Show Back Space Count: Yes

## Actual

Group Number :	3
Group Id :	2549892290
Group Maximum Duration :	15
Group Minimum Duration :	15
Show Attended Group? :	No
Edit Attended Group? :	No
Break time:	0
Group Marks:	0
Is this Group for Examiner?:	No

## English Typing Test

Section Id :	2549893290
Section Number :	1
Section type :	Typing Test
Mandatory or Optional:	Mandatory
Number of Questions:	1
Number of Questions to be attempted:	1
Section Marks:	0

Sub-Section Number:	1
Sub-Section Id:	2549893303
Question Shuffling Allowed :	No





Preserve the health of your muscular system by developing habits that reduce muscle stress and improve muscle function and strength. Here is how Stretch. One type of stretching that can give your muscle a relaxation is static stretching. It helps in relaxing muscles and improving flexibility. For best results, focus on each muscle for at least thirty seconds once or twice a day. Stretch after warming up or working out. Never stretch before you workout. Resistance Training. Lifting weights does not have to be synonymous with the bodybuilding bulk you see in magazines. Weight training strengthens muscle fibers. Increasing your muscle mass boosts metabolism and gives stabilization and protection to joints. Which means you will have more energy and you will burn more calories and fat. Resistance training does not always have to happen at the gym. Any time you get up and move your body and seek to actively engage your muscles in activity means that you are working on muscle tone and activation and this will help in maintaining your overall muscle health. Breathing. It is okay to relax and breathe it out. While lifting weights, remember that when you are doing the most work it is the time to exhale. For example if you are doing a pushup, breathe out when you are pushing. Naturally over time you will find that it is automatic for you to exhale during exertion. Drink Water. Folks, you might have heard it hundred times but it is so important. Water flushes the toxins and bacteria in your muscles out and decreases joint pain by keeping the cartilage soft. The best rule of thumb to know how much water your body needs is to look at the color of your urine when using the restroom. Massage. I do not need to tell you that massage is a powerful therapy for muscle health. Massages should definitely be added to your fitness plan if you want to maximize results and muscle recovery. Not only does it help with muscle recovery, but its also beneficial for improving range of motion, flexibility and muscle tone while helping them to heal from micro tears and injuries more quickly. But Even More Than That, Here is How Massage Really Makes a Difference to Get You Results. Massage helps maintain muscle elasticity, performance, response and flexibility through delivery of heat, blood and oxygen to your muscles and soft tissues. Massage therapy and other physical therapies coupled with active movement, stretching, and exercise can work together to maintain better physical performance and help recovery more quickly from physical injury. Massage helps Break up the Fuzz that is keeping your muscles from functioning properly. A Practiced Massage Therapist can assist you in stretching and flexibility and can reach areas that are harder to stretch, move, or reach yourself such as your low back that is under your shoulder blades, the back of your neck and shoulders and your hamstrings, etc. You can work with your comfortability to get your muscles to release. Therefore freeing up your muscles to move and act to your heart desire without restriction or pain.

**Restricted/ Unrestricted:** Unrestricted

**Paragraph Display:** Yes

**Evaluation Mode:** Non Standard

**Keyboard Layout:** Inscript

**Show Details Panel:** Yes

**Show Error Count:** Yes

**Highlight Correct or Incorrect Words:** Yes

**Allow Back Space:** Yes

**Show Back Space Count:** Yes