Q.P.P.S. બોર્ડ કક્ષાની પરીક્ષા ફેબ્રુઆરી 2019

કુલ ગુણ : 50

સમય : 1 કલાક 15 મિનિટ

ધોરણ - 10

તા. 12/2/2019

વિષય : શા.શિ.

આપને અલગથી આપેલ OMR Answer Sheet માં જે તે પ્રશ્નનંબર સામે A◯, B◯, C◯, D◯ આપેલ છે. આપેલ પ્રશ્નનો જે ઉત્તર સાચો હોય તેના વિકલ્પની પાસે દર્શાવેલ વર્તુળને પેનથી પૂર્ણ ઘટ્ટ કરવાનું રહેશે. (50)

(1) ક્યા પ્રકારની સમાધિની પ્રાપ્તિથી ક્લેશ અને કર્મ નિવૃત થાય છે ?
(A) નિર્બીજ (B) ધર્મમેઘ (C) સબીજ (D) સંપ્રજ્ઞાત

(2) ક્યા ધ્યાનમાં દૃષ્ટિને નાસિકા (નાક) ના અગ્રભાગ પર સ્થિર કરવાની હોય છે ?
(A) ભ્રૂમધ્ય ધ્યાનમાં (B) મંત્રજાપ ધ્યાનમાં (C) નાસાગ્ર ધ્યાનમાં (D) નખાગ્ર ધ્યાનમાં

(3) નીચેનામાંથી નિર્ગુણ ધ્યાનનો એક પ્રકાર ખોટો છે શોધી કાઢો
(A) પાદસ્થ ધ્યાન (B) ભ્રૂમધ્ય ધ્યાન (C) નાસાગ્ર ધ્યાન (D) મંત્રજાપ ધ્યાન

(4) ધ્યાનની 'તત્ર પ્રત્યેકતાનતા ધ્યાનમ્' વ્યાખ્યા કોણે આપી છે ?
(A) રમણ મહર્ષિએ (B) સ્વામી આત્માનંદ (C) સ્વામી વિવેકાનંદ (D) મહર્ષિ પતંજલિએ

(5) એક ધ્યાનનો સમય કેટલો હોય છે ?
(A) બાર પ્રાણાયામ જેટલો (B) બાર ધારણા જેટલો
(C) બાર મિનિટ જેટલો (D) બાર સેકન્ડ જેટલો

(6) ધ્યાન એ અષ્ટાંગ યોગનું કેટલામું અંગ છે ?
(A) પાંચમું (B) છઠ્ઠું (C) સાતમું (D) આઠમું

(7) સમાધિ અવસ્થામાં ધ્યાતા અને ધ્યાન શેમાં વિલીન થઈ જાઈ છે ?
(A) ધારણામાં (B) ધ્યેયમાં (C) ધ્યાનમાં (D) પ્રત્યાહારમાં

(8) સમાધિના ક્યા પ્રકારમાં ચિત્ત નિરુધ્ધ બને છે ?
(A) નિર્બીજમાં (B) સબીજમાં (C) ધર્મમેઘમાં (D) સંપ્રજ્ઞાતમાં

(9) "સકલ દોષથી રહિત થઈ મનનું બ્રહ્મમાં ભળી જવુ તે સમાધિ છે." સમાધિની આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે ?
(A) પૂજ્યપાદ ગોવિંદાચાર્યે (B) પૂજ્યપાદ સ્વરૂપાનંદજીએ
(C) પૂજ્યપાદ શંકરાચાર્યે (D) પૂજ્યપાદ ગૌડપાદાચાર્યજીએ

(10) ક્યા ધ્યાનમાં મનથી શ્વાસ પ્રશ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવાનું હોય છે ?
(A) શ્વાસ પ્રશ્વાસન ધ્યાનમાં (B) નાસાગ્ર ધ્યાનમાં
(C) ભ્રૂમધ્ય ધ્યાનમાં (D) રૂપસ્થ ધ્યાનમાં

(11) શરીરમાં રોગ કે તકલીફ ન હોય તે માત્ર સ્વાસ્થ્ય નથી, પરંતુ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સક્ષમ હોય તેને સ્વાસ્થ્ય કહે છે. આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે ?
(A) WHOએ (B) OWH એ (C) HOW એ (D) OWC એ

(12) દવાની ખૂબજ ઓછી માત્રા કઈ ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં હોય છે ?
(A) હોમિયોપેથિક (B) આયુર્વેદિક (C) યુનાની (D) સિદ્ધ

(13) મોઢા, ગળાં અને યકૃતનું કેન્સર શાના લીધે થાય છે ?
(A) ગાંજાને લીધે (B) ચરસને લીધે (C) ભાંગને લીધે (D) દારૂને લીધે

(14) થોડાં વર્ષો પહેલાં ચીનમાં મલેરિયા રોગનો ઉપદ્રવ વધી ગયો હતો ત્યારે મચ્છરોના ઉછેરકેન્દ્રોનો કોણે નાશ કર્યો હતો ?
(A) વિદ્યાર્થીઓએ (B) શિક્ષકોએ (C) સરકારે (D) ડોક્ટરોએ

(15) પલ્સ પોલિયોની રસી શા માટે આપવામાં આવે છે ?
(A) મલેરિયા ન થાય માટે (B) એઈડ્સ ન થાય માટે
(C) ડેન્ગ્યુ ન થાય માટે (D) બાળલકવો ન થાય માટે

(16) શાળાના ઘણા વિદ્યાર્થીઓમાં કઈ ખામી સર્જાતી હોય છે ?
(A) શ્રવણેન્દ્રિયની (B) બોલવાની (C) ઘ્રાણેન્દ્રિયની (D) દૃષ્ટિની

(17) સાબરકાંઠાના રણાસણ ખાતે કઈ સેવાભાવી સંસ્થા સ્વાસ્થ્ય સેવાનું કાર્ય કરે છે ?
(A) સાબરી (B) અંજલિ (C) અંબિકા (D) આનંદી

(18) જૂની શરદી, ચર્મરોગ, મેદ વગેરેમાં કઈ ચિકિત્સા પદ્ધતિ અકસીર પુરવાર થઈ છે ?
(A) નેચરોપથી (B) આયુર્વેદ (C) સિદ્ધ (D) એલોપથી

(19) સાચું યૌન શિક્ષણ તરુણ અવસ્થામાં શા માટે આપવું જોઈએ ?
(A) ટીવીની અસર હોવાથી (B) શિક્ષણનો અભાવ હોવાથી
(C) કાચી સમજણ હોવાથી (D) કુદરતી અસર હોવાથી

(20) કયા પદાર્થોના વ્યસનમાં ફસાયેલા લોકો શારિરીક, માનસિક અને સામાજક ક્ષેત્રે વિનાશના માર્ગે જાય છે ?
(A) નશીલા (B) ચા (C) કોફી (D) ઠંડા પીણાં

(21) વિશ્વમાં દર ત્રીજી સેકન્ડે એક વ્યકિતનું મૃત્યુ શાને લીધે થાય છે.
(A) દારૂ અને તમાકુને લીધે (B) ભાંગ અને ગાંજાને લીધે
(C) દૂષિત પાણી અને ખોરાકને લીધે (D) ચરસ અને કેફીનને લીધે

(22) હ્યુમન ઇમ્યુનો ડેફિસીયન્સી વાયરસનું ટૂંકું નામ જણાવો.
(A) VIH (B) IVH (C).HIV (D) NIV

(23) આધુનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિથી સર્વોચ્ચ ડિગ્રી ....
(A) ડી.એમ. (B) એમ.બી.બી.એસ. (C) એમ.ડી. અથવા એમ.એસ. (D) એમ.સી.એચ.

(24) એચ. આઈ.વી. ચેપ લાગ્યા પછી લગભગ કેટલા વર્ષો વ્યકિતના શરીર પર એઈડસની અસર વર્તાય છે ?
(A) 3 થી 4 વર્ષે (B) 8 થી 10 વર્ષે (C) 5 થી 7 વર્ષે (D) 12 થી 15 વર્ષે

(25) વિશ્વ એઈડસ દિનની ઉજવણી કયારે થાય છે ?
(A) 15 ઓગસ્ટે (B) 22 એપ્રિલે (C) 1 ડીસેમ્બર (D) 5 જૂને

(26) કયા આસનમાં પગના પંજાને કાન સુધી ખેંચવામાં આવે છે ?
(A) નૌકાસનમાં (B) વૃક્ષાસનમાં (C) આકર્ણ ધનુરાસનમાં (D) ઉષ્ટ્રાસનમાં

(27) કયા આસનને 'ઉત્થિત પદ્માસન' પણ કહે છે ?
(A) વૃક્ષાસનને (B) ગરૂડાસનને (C) લોલાસનને (D) સેતુકાસનને

(28) હાથ પગના વાના રોગ માટે કયું આસન ફાયદાકારક છે ?
(A) પવનમુક્તાસન (B) ઉષ્ટ્રાસન (C) ગરૂડાસન (D) લોલાસન

(29) કયું આસન નિયમિત કરવાથી ગળામાં આવેલી થાઈરોઈડ પંચથાઈરોઈડ ગ્રંથિઓની કાર્યક્ષમતા વધે છે ?
(A) નૌકાસન (B) ઉષ્ટ્રાસન (C) લોલાસન (D) વૃક્ષાસન

(30) નૌકાસનમાં શરીરનો આકાર કોના જેવો થાય છે ?
(A) વૃક્ષ જેવો (B) હોડી જેવો (C) ઊંટ જેવો (D) સર્પ જેવો

(31) ખેલાડીએ ગોઠવેલા પ્રસ્થાન ટેકા (સ્ટાર્ટિંગ બ્લોક) કોના દ્વારા દૂર કરવાના હોય છે ?
(A) રાહકારકુન દ્વારા (B) દોડનારના મદદનીશ દ્વારા
(C) મદદનીશ કોચ દ્વારા (D) મદદનીશ પંચ દ્વારા

(32) ટપ્પા (બેટન) ની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?
(A) 22 સેમી થી 24 સેમી (B) 32 સેમીથી 34 સેમી
(C) 28 સેમીથી 30 સેમી (D) 20 સેમીથી 22 સેમી

(33) ટૂંકી દોડમાં કયું પ્રસ્થાન ફરજિયાત છે ?
(A) ખડું (B) ચોપગું (C) લંબ (D) બેઠું

(34) શરીરના કમરથી ખભા સુધીના ભાગને શું કહેવામાં આવે છે ?
(A) ટોરસો (B) છાતી (C) પાંસળીઓ (D) પેટ

(લાંબીકૂદ)

(35) લાંબી કૂદના ખાડાની પહોળાઈ કેટલી હોય છે ?
(A) 2.75 મીટર (B) 2.25 મીટર (C) 3.25 મીટર (D) 3.75 મીટર

(36) લાંબીકૂદ માટેના ઠેકપાટીયાનો રંગ કેવો હોય છે ?
(A) વાદળી (B) કાળો (C) સફેદ (D) લાલ

(37) લાંબી કૂદમાં હરીફ કઈ પદ્ધતિમાં હવામાં તરવાની ક્રિયા કરે છે ?
(A) હવાચલ (B) હવાતર (C) પલાણ (D) લટક

અથવા

(લંગડી ફાળ કૂદ)

(35) લંગડીફાળ કૂદ એ કેટલા કૂદકાઓનો સમૂહ છે ?
(A) 4 (B) 3 (C) 2 (D) 5

(36) વિશ્વમાં કયા ખેલાડીએ સર્વપ્રથમ લંગડીફાળકૂદકો કરી બતાવ્યો હતો.

(A) C.W.A. Currer (B) G.M.O. Devid

(C) F.A.M. Weber (D) R.K.M. Weber

(37) લંગડીફાળકૂદમાં પગઠેક વખતે ખેલાડીનું ગુરૂત્વ મધ્યબિંદુ કયાં હોય છે ?

(A) ઠેકપાટિયાની પાછળ (B) ઠેકપાટીયાની નીચે (C) ઠેકપાટીયાની આગળ (D) ઠેકપાટીયાની ઉપર

અથવા

ઊંચીકૂદ

(35) ઊંચીકૂદનું પ્રથમ કૌશલ્ય કયું છે ?

(A) પેશકદમી (B) ઉતરણ (C) વાંસ ઓળંગ (D) ઠેક

(36) ઊંચી કૂદમાં કેટલા મીટરની ત્રિજ્યાવાળો આગમદોડ પ્રદેશ બનાવવામાં આવે છે ?

(A) 20 (B) 25 (C) 15 (D) 30

(37) ઊંચી કૂદમાં વાંસ ઓળંગવાની સૌથી વધુ ફાયદાકારક પદ્ધતિ કઈ છે ?

(A) પશ્ચિમી ગબડ પદ્ધતિ (B) પલાણ પધ્ધતિ (C) કાતર પદ્ધતિ (D) પૂર્વીય કાપ પદ્ધતિ

ગોળાફેંક

(38) ગોળા ફેંકવાની અસરકારક અને અદ્યતન પદ્ધતિનું નામ આપો.

(A) ફીરકી (B) હંગેરિયન (C) ડિસ્કોપ્ટ (D) ફોસ્બરી ફલોપ

(39) ગોળાફેંકમાં ફેંક અને છૂટની ક્રિયાઓ પછી પગ બદલની ક્રિયા શા માટે કરવામાં આવે છે ?

(A) ફેંકાતા ગોળાને ગતિ આપવા (B) શરીરનું સમતોલન જાળવવા

(C) અટકણ પાટિયાને અડકાય નહિ તે માટે (D) ઈજા ના થાય તે માટે

(40) ગોળાફેંકના મેદાનના વર્તુળનો વ્યાસ કેટલો હોય છે ?

(A) 2.135 મીટર (B) 3.05 મીટર (C) 4 મીટર (D) 4.02 મીટર

અથવા

ચક્રફેંક

(38) ચક્રફેંકમાં પંજા ઉપર ગોળ ગોળ ફરવાની ક્રિયાને શું કહે છે ?

(A) કૂદ (B) ઘસર (C) ફીરકી (D) પગઝોલા

(39) ચક્રફેંકમાં ચક્ર છૂટ પછી ચક્રની ગતિ કેવી હોય છે ?

(A) પશ્ચિમ દિશામાં (B) ઘડિયાળના કાંટાની દિશામાં

(C) લંબ દિશામાં (D) ઘડિયાળના કાંટાની વિરુધ્ધ દિશામાં

(40) ચક્રફેંકમાં ચક્ર કયાંથી છૂટવું જોઈએ ?

(A) મોટી આંગળીની નજીકથી (B) અંગુઠાની નજીકથી

(C) પ્રથમ આંગળીની નજીકથી (D) છેલ્લી (ટચલી) આંગળીની નજીકથી

અથવા

બરછીફેંક

(38) બરછીવહન માટે કેટલી રીતો પ્રચલિત છે ?

(A) 5 (B) 2 (C) 3 (D) 4

(39) બરછીફેંકમાં અટકપટ્ટીની પહોળાઈ કેટલી હોય છે ?

(A) 4 સેમી (B) 7 સેમી (C) 5 સેમી (D) 6 સેમી

(40) નીચેનામાંથી બરછી પકડવાનો એક પ્રકાર ખોટો છે શોધી કાઢો

(A) ફિનિશ પકડ (B) અમેરિકન પકડ (C) મજબૂત પકડ (D) હંગેરિયન પકડ

કબડ્ડી

(41) કબડ્ડીની રમતની શરૂઆત કેવી રીતે કરવામાં આવે છે ?

(A) બંન્ને ટીમોના કેપ્ટનોની સંમતિથી (B) મુખ્ય પંચના આદેશથી

(C) બોનસ પોઈન્ટથી (D) સિક્કા ઉછાળથી.

(42) કબડ્ડીના મેદાનની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?

(A) 10.50 મીટર (B) 12.50 મીટર (C) 12.25 મીટર (D) 9.50 મીટર

(43) કબડ્ડીની રમતમાં ઈરાદાપૂર્વક ભૂલ કરવાથી વિરુદ્ધ પક્ષને શું આપવામાં આવે છે ?

(A) 5 ગુણ (B) 4 ગુણ (C) 1 ટેકનિકલ (D) 3 ગુણ

(44) તાકીદ (ચેતવણી) માટે પંચ ખેલાડીને કયું કાર્ડ બતાવશે ?
(A) ગ્રીન કાર્ડ (B) યલો કાર્ડ (C) રેડ કાર્ડ (D) બ્લ્યુ કાર્ડ

(45)કબડ્ડીના નીચેના કૌશલ્યોમાંથી બચાવ કરનાર પક્ષનું કૌશલ્ય કયું છે ?
(A) લાત મારવી (B) પગ પકડવો (C) છાપો મારવો (D) પગ વડે સ્પર્શ કરવો.

અથવા

હૉકી

(41) હૉકીની રમતની શરૂઆત કયો ખેલાડી કરે છે ?
(A) ગોલકીપર (B) લેફ્ટ હાફ બેક (C) સેન્ટર ફોરવર્ડ (D) રાઈટ હાફ બેક

(42) ભારતમાં 'અખિલ ભારતીય હૉકી એસોસિયેશન' ક્યારે અસ્તિત્વમાં આવ્યું ?
(A) ઈ.સ. 1922-23માં (B) ઈ.સ. 1925-26 માં
(C) ઈ.સ. 1923-24માં (D) ઈ.સ. 1926-27 માં

(43) હૉકીની રમત હૉકીસ્ટિકના કયા ભાગથી રમાય છે ?
(A) ગોળ (B) પાછળના (C) બાજુના (D) ચપટા

(44) હૉકીની રમતમાં એક ટુકડીમાં કેટલા ખેલાડીઓ રમે છે ?
(A) 11 (B) 10 (C) 12 (D) 9

(45) 'હોકીટ' કઈ ભાષાનો શબ્દ છે ?
(A) જર્મન (B) ફ્રેંચ (C) રશિયન (D) ઈટાલિયન

ખો-ખો

(46) ખો-ખોની રમતમાં મેદાન કઈ દિશામાં દોરવામાં આવે છે ?
(A) ઉત્તર-દક્ષિણ (B) ઉત્તર-પૂર્વ (C) દક્ષિણ-પશ્ચિમ (D) પૂર્વ-પશ્ચિમ

(47) ખો-ખોની રમતમાં રમત દરમિયાન અવેજીકરણ કેટલી વખત કરી શકાય ?
(A) એક વખત (B) ગમે તેટલી વખત (C) પાંચ વખત (D) ચાર વખત

(48) ખો-ખોની રમતમાં નીચેનામાંથી કયું કૌશલ્ય રમનારનું કૌશલ્ય નથી ?
(A) ગોળ રમત (B) પલટી મારવી (C) ડબલ ચેઈન (D) ડાઈવ મારવી

(49) ખો-ખોના મેદાનની લંબાઈ કેટલા મીટરની હોય છે ?
(A) 28 મીટર (B) 29 મીટર (C) 30 મીટર (D) 25 મીટર

(50) ખો-ખોની રમતમાં ફોલોઓન માટે કોઈ એક ટુકડીએ સામા પક્ષ કરતા કેટલા વધારે ગુણ મેળવવા પડે ?
(A) 8 કે તેથી વધારે (B) 11 કે તેથી વધારે (C) 12 કે તેથી વધારે (D) 7 કે તેથી વધારે

અથવા

હેન્ડબોલ

(46) ઈ.સ. 1936માં આંતરાષ્ટ્રીય હેન્ડ બોલની હરીફાઈ ક્યાં યોજવામાં આવી હતી ?
(A) નવી દિલ્લીમાં (B) મોસ્કોમાં (C) લંડનમાં (D) બર્લિનમાં

(47) હેન્ડ બોલની રમતમાં દરેક ટુકડીમાં રમનાર ખેલાડીઓની સંખ્યા કેટલી હોય છે ?
(A) 8 (B) 7 (C) 10 (D) 9

(48) હેન્ડ બોલની રમતની શરૂઆત કઈ રીતે કરવામાં આવે છે ?
(A) કોક ઓફથી (B) બાઉનસ પાસથી (C) જમ્પ બોલથી (D) થ્રો ઓફથી

(49) હેન્ડ બોલની રમત દરમિયાન કોઈપણ ખેલાડી નિયમભંગ કરે ત્યારે વિરુધ્ધ ટીમને તે જગ્યાએથી શું મળેછે ?
(A) પેનલ્ટી થ્રો (B) થ્રોઈંગ (C) ફ્રી થ્રો (D) થ્રો ઓફ

(50) હેન્ડ બોલના મેદાનની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?
(A) 50 મીટર (B) 30 મીટર (C) 40 મીટર (D) 60 મીટર