

આપને અલગથી આપેલ OMR Answer Sheet માં જે તે પ્રશ્નનંબર સાથે A○, B○, C○, D○ આપેલ છે. આપેલ પ્રશ્નો

જે ઉત્તર સાચો હોય તેના વિકલ્પની પાસે દર્શાવેલ વર્તુળને ચેનથી પૂર્ણ કરવાનું રહેશે. (50)

- (1) કયા પ્રકારની સમાધિની પ્રાપ્તિથી ફ્લેશ અને કર્મ નિવૃત્ત થાય છે ?
(A) નિર્બીજ (B) પરમધેય (C) સબીજ (D) સંપ્રજાત
- (2) કયા ધ્યાનમાં દષ્ટિને નાસિકા (નાડ) ના અગ્રભાગ પર સ્થિર કરવાની હોય છે ?
(A) ભૂમધ્ય ધ્યાનમાં (B) મંત્રજાપ ધ્યાનમાં (C) નાસાત્ર ધ્યાનમાં (D) નખાત્ર ધ્યાનમાં
- (3) નીચેનામાંથી નિર્ગુણ ધ્યાનનો એક પ્રકાર ખોટો છે શોધી કાઢો
(A) પાદસ્ય ધ્યાન (B) ભૂમધ્ય ધ્યાન (C) નાસાત્ર ધ્યાન (D) મંત્રજાપ ધ્યાન
- (4) ધ્યાનની 'તત્ત્વ 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 શોમાં વિલીન થઈ જાય છે ?
(A) ધારણામાં (B) ધ્યેયમાં (C) ધ્યાનમાં (D) પ્રત્યાહારમાં
- (8) સમાધિના કયા પ્રકારમાં ચિત્ત નિરુદ્ધ બને છે ?
(A) નિર્બીજમાં (B) સ્તંભીજમાં (C) પરમધેયમાં (D) સંપ્રજાતમાં
- (9) "સકલ દોષથી રહિત થઈ મનનું બ્રહ્મમાં ભગી જતું તે સમાધિ છે." સમાધિની આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે ?
(A) પૂજ્યપાદ ગોવિંદાચાર્યે (B) પૂજ્યપાદ સ્વરૂપાનંદજીએ
(C) પૂજ્યપાદ શંકરાચાર્યે (D) પૂજ્યપાદ ઝોડપાદાચાર્યજીએ
- (10) કયા ધ્યાનમાં મનથી પ્રવાસ પ્રસ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવાનું હોય છે ?
(A) પ્રવાસ પ્રસ્વાસન ધ્યાનમાં (B) નાસાત્ર ધ્યાનમાં
(C) ભૂમધ્ય ધ્યાનમાં (D) રૂપસ્ય 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) OWHએ (C) HOWએ (D) OWCએ
- (12) દવાની ખૂબજ ઓછી માત્રા કઈ ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં હોય છે ?
(A) હોમિયોપેથિક (B) આયુર્વેદિક (C) યુગ્મની (D) સિદ્ધ
- (13) મોઢા, ગળાં અને વફૂતનું કેન્સર શાના લીધે થાય છે ?
(A) ગાંજાને લીધે (B) ચરસને લીધે (C) ભાંગને લીધે (D) દારૂને લીધે
- (14) ઘોડાં 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) આળસલકવો ન થાય માટે
- (16) શાબાના ઘણા વિદ્યાર્થીઓમાં કઈ ખામી સર્જાતી હોય છે ?
(A) શ્રવણેન્દ્રિયની (B) બોલવાની (C) પ્રાણેન્દ્રિયની (D) દષ્ટિની
- (17) સાબરકાંઠાના રણાસણ ખાતે કઈ સેવાભાવી સંસ્થા સ્વાસ્થ્ય સેવાનું કાર્ય કરે છે ?
(A) સાબરી (B) અંજલિ (C) સ્વંભિકા (D) આનંદી

- (18) જૂની શરદી, ચર્મરોગ, મેદ વગેરેમાં કઈ ચિકિત્સા પદ્ધતિ અકસીર પુરવાર થઈ છે ?
 (A) નેચરોપથી (B) આયુર્વેદ (C) સિદ્ધિ (D) એલોપથી
- (19) સ્વાયં યોન 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 કસાયેલા લોકો શારિરીક, માનસિક અને સામાજિક ક્ષેત્રે વિનાશના માર્ગે જાય છે ?
 (A) નશીલા (B) ચા (C) કોફી (D) ઠંડા પીણાં
- (21) વિશ્વમાં દર ત્રીજી સેકન્ડે એક વ્યક્તિનું મૃત્યુ શાને લીધે થાય છે.
 (A) દહણ અને તમાકુને લીધે (B) ભાંગ અને ગાંજાને લીધે
 (C) દૂષિત પાણી અને ખોરાકને લીધે (D) ચરસ અને કેફીનને લીધે
- (22) હુમન ઇમ્યુનો ડેફિસીયન્સી વાયરસનું ટૂંકું નામ જણાવો.
 (A) VIH (B) IVH (C) HIV (D) NIV
- (23) આધુનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિથી સર્વોચ્ચ દિગ્વી
 (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 વ્યક્તિના શરીર પર એઈડસની અસર વર્તાય છે ?
 (A) 3 થી 4 વર્ષ (B) 8 થી 10 વર્ષ (C) 5 થી 7 વર્ષ (D) 12 થી 15 વર્ષ
- (25) વિશ્વ એઈડસ દિનની ઉજવણી કયારે થાય છે ?
 (A) 15 ઓગસ્ટે (B) 22 એપ્રિલે (C) 1 ડિસેમ્બર (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 'ઉત્તિથત પદ્માસન' પણ કહે છે ?
 (A) વૃક્ષાસનને (B) ગરુડાસનને (C) લોલાસનને (D) સેતુકાસનને
- (28) કાથ પગના વાના રોગ માટે કયું આસન ફાયદાકારક છે ?
 (A) પવનમુક્તાસન (B) ઉષ્ટ્રાસન (C) ગરુડાસન (D) લોલાસન
- (29) કયું આસન નિયમિત કરવાથી ગળામાં આવેલી થાઈરોઈડ પંચઘાઈરોઈડ 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) બિટ 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 સેમી થી 34 સેમી
 (C) 28 સેમી થી 30 સેમી (D) 20 સેમી થી 22 સેમી
- (33) ટૂંકી દોડમાં કયું પ્રસ્થાન ફરજિયાત છે ?
 (A) ખંડું (B) ચોપગું (C) લંબ (D) બેકું
- (34) શરીરના કમરથી ખભા સુધીના ભાગને ચું કહેવામાં આવે છે ?
 (A) ટોરસો (B) છાતી (C) પાંસળીઓ (D) પેટ

લાંબી કૂદ

- (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) લાંબી કૂદ 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) લંગડી ફાળ કૂદ એ કેટલા કૂદકાઓનો સમૂહ છે ?
 (A) 4 (B) 3 (C) 2 (D) 5

- (36) વિશ્વમાં ક્યા ખેલાડીએ સર્વપ્રથમ લંગડીકાળકૂદકો કરી બતાવ્યો હતો.
 (A) C.W.A. Currier (B) G.M.O. Devid
 (C) F.A.M. Weber (D) R.K.M. Weber
- (37) લંગડીકાળકૂદમાં પગઠેક વખતે ખેલાડીનું ગુરુત્વ મધ્યબિંદુ ક્યાં હોય છે ?
 (A) ઠેકપાટિયાની પાછળ (B) ઠેકપાટીયાની નીચે (C) ઠેકપાટીયાની આગળ (D) ઠેકપાટીયાની ઉપર

અથવા

ઊંચીકૂદ

- (35) ઊંચીકૂદનું પ્રથમ કોશલ્ય કયું છે ?
 (A) પેશકદમી (B) ઉત્તરણ (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 કાલદાકારક પદ્ધતિ કઈ છે ?
 (A) પશ્ચિમી ગબડ પદ્ધતિ (B) પલાણ પદ્ધતિ (C) કાતર પદ્ધતિ (D) પૂર્વીય કાપ પદ્ધતિ

ગોળકેંક

- (38) ગોળા કેંકવાની અસરકારક અને અઘટન પદ્ધતિનું નામ આપો.
 (A) ફીરકી (B) હંગેરિયન (C) ડિસ્કોપટ (D) ફોસ્બરી ફ્લોપ
- (39) ગોળાકેંકમાં કેંક અને છૂટની ક્રિયાઓ પછી પગ બદલની ક્રિયા શા માટે કરવામાં આવે છે ?
 (A) કેંકાતા ગોળાને ગતિ આપવા (B) શરીરનું સમતોલન જાળવવા
 (C) અટકણ પાટિયાને અડકાય નહિ તે માટે (D) ઈજા ના ઘાય તે માટે
- (40) ગોળાકેંકના મેદાનના વર્તુળનો વ્યાસ કેટલો હોય છે ?
 (A) 2.135 મીટર (B) 3.05 મીટર (C) 4 મીટર (D) 4.02 મીટર

અથવા

ચક્રકેંક

- (38) ચક્રકેંકમાં પંજા ઉપર ગોળ ગોળ કરવાની ક્રિયાને શું કહે છે ?
 (A) કૂદ (B) ઘસર (C) ફીરકી (D) પગઝોલા
- (39) ચક્રકેંકમાં ચક્ર છૂટ પછી ચક્રની ગતિ કેવી હોય છે ?
 (A) પશ્ચિમ દિશામાં (B) ઘડિયાળના કાંટાની દિશામાં
 (C) લંબ દિશામાં (D) ઘડિયાળના કાંટાની વિરુદ્ધ દિશામાં
- (40) ચક્રકેંકમાં ચક્ર ક્યાંથી છૂટવું જોઈએ ?
 (A) મોટી આંગળીની નજીકથી (B) અંગૂઠાની નજીકથી
 (C) પ્રથમ આંગળીની નજીકથી (D) છેલ્લી (ટચલી) આંગળીની નજીકથી

અથવા

બરછીકેંક

- (38) બરછીવહન માટે કેટલી રીતો પ્રચલિત છે ?
 (A) 5 (B) 2 (C) 3 (D) 4
- (39) બરછીકેંકમાં 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) ક્વિનિશ પકડ (B) અમેરિકન પકડ (C) મજબૂત પકડ (D) હંગેરિયન પકડ

કબડ્ડી

- (41) કબડ્ડીની રમતની શરૂઆત કેવી રીતે કરવામાં આવે છે ?
 (A) બંને 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 ટેકનિકલક (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) ક્રમ્પીના નીચેના કૌશલ્યોમાંથી બચાવ કરનાર પલ્લનું કૌશલ્ય કયું છે ?

- (A) લાત મારવી (B) પગ પકડવો (C) છાપો મારવો
(D) પગ વડે સ્પર્શ કરવો.

અથવા

હોકી

(41) હોકીની રમતની શરૂઆત કયો ખેલાડી કરે છે ?

- (A) ગોલકીપર (B) લેફ્ટ હાફ બેક (C) સેન્ટર ફોરવર્ડ
(D) રાઈટ હાફ બેક

(42) ભારતમાં 'અખિલ ભારતીય હોકી 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) હોકીની રમત હોકીસ્ટિકના કયા ભાગથી રમાય છે ?

- (A) ગોળ (B) પાછળના (C) બાજુના
(D) ચપટા

(44) હોકીની 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 અવેજી કરણ 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 કોલોગ્ગોન માટે કોઈ એક ટુકડીએ સામા પસ 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 આંતરરાષ્ટ્રીય 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) ધ્રો ઓફથી

(49) હેન્ડ બોલની રમત દરમિયાન કોઈપણ ખેલાડી નિયમભંગ કરે ત્યારે વિરુદ્ધ ટીમને તે જગ્યાએથી શું મળે છે ?

- (A) પેનલ્ટી ધ્રો (B) ધ્રોઈંગ (C) ફ્રી ધ્રો
(D) ધ્રો ઓફ

(50) હેન્ડ બોલના મેદાનની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?

- (A) 50 મીટર (B) 30 મીટર (C) 40 મીટર
(D) 60 મીટર