

## XLR Mid Term Examination

STD :- 10 (G.M.)

MARKS :- 25

SUB :- PHYSICAL EDUCATION

DURATION :- 1 HR.

DATE :- 05/08/2013

૦૧. ચિતને એકાગ્ર કરવાના પ્રદેશોમાં એક પ્રકાર ખોટો છે. શોધી કાઢો.

A ભૌતિક B આધ્યાત્મિક C આધિભૌતિક D આધિદૈહિક

૦૨. જ્યારે સાધકને માત્ર ધ્યેય સ્વરૂપનું ભાન રહે ત્યારે કઈ સ્થિતિ સર્જાય છે. !

A ધારણાની B ધ્યાનની C પવિત્રતાની D સમાધિની

૦૩. વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસમાં પ્રગતિ કરવા માટે શું ઘણો મહત્વનો ફાળો આપે છે !

A પ્રકૃલ્લિતતા B એકાગ્રતા C શાંત સ્થળ D ઉત્સાહ

૦૪. નિયમિત રીતે ધારણા કરવાથી ચિતની વૃત્તિઓનું શું થાય છે !

A બંધન B નિયોગ C નિરોધ D નિષેધ

૦૫. નિયમિત ધારણા કરવાથી શરીર કેવું થઈ જાય છે !

A ચંચળ અને ભારે B અતિપ્રકૃલ્લિત અને હલકું C સુસ્ત અને શિથિલ D શુદ્ધ અને શિથિલ

૦૬. ધ્યાન જમ્યા પછી કેટલા કલાકે કરી શકાય !

A અર્ધ કલાકે B બે કલાકે C ત્રણ કલાકે D એક કલાકે

૦૭. ધ્યાનનો વિષય કયો છે !

A વિનમ્રતાનો B શાંતિનો C આનંદનો D એકાગ્રતાનો

૦૮. એક ધ્યાનનો સમય કેટલો હોય છે !

A બાર પ્રણાયમ જેટલો B બાર ધારણા જેટલો C બાર મિનિટ જેટલો D બાર સેકન્ડ જેટલો

૦૯. ગોરક્ષ પદ્ધતિમાં ધ્યાનના કેટલા પ્રકાર છે !

A બે B ત્રણ C ચાર D પાંચ

૧૦. નીચેનામાંથી સગુણ ધ્યાનનો એક પ્રકાર ખોટો છે. શોધી કાઢો.

A પિંડસ્થ ધ્યાન B પાદસ્થ ધ્યાન C રૂપસ્થ ધ્યાન D નખાગ્ર ધ્યાન

૧૧. નિર્ગુણ ધ્યાનના પ્રકારો કેટલા છે !

A બે B ત્રણ C ચાર D પાંચ

૧૨. નીચેનામાંથી નિર્ગુણ ધ્યાનનો એક પ્રકાર ખોટો છે. શોધી કાઢો.

A પાદસ્થ ધ્યાન B ભૂમધ્ય ધ્યાન C નાસાગ્ર ધ્યાન D મંત્રજાપ ધ્યાન

૧૩. અંતરંગ યોગમાં સમાધિ કેટલામું અંગ છે !

A બીજું B ત્રીજું C ચોથું D પાંચમું

૧૪. અષ્ટાંગ યોગનું છેલ્લું અંગ કયું છે !

A સમાધિ B ધ્યાન C ધારણા D પ્રત્યાહાર

૧૫. સમાધિ અષ્ટાંગ યોગનું કેટલામું અંગ છે !

A પાંચમું B આઠમું C છઠ્ઠું D સાતમું

૧૬. સમાધિ અવસ્થામાં ધ્યાતા અને ધ્યાન શેમાં વિલીન થઈ જાય છે !

A ધ્યેયમાં B ધ્યાનમાં C ધારણામાં D પ્રત્યાહાર

૧૭. સમાધિમાં શેની અનૂભૂતિ થાય છે !  
 A ધારણાની B ધ્યાનની C ધ્યેયની D પ્રત્યાહારની
૧૮. ધ્યાનની કેવી અવસ્થાને સમાધિ કહે છે !  
 A શ્રેષ્ઠ અને પરિપક્વ B શ્રેષ્ઠ અને અપરિપક્વ C નિર્બંધ D વિચલિત
૧૯. આપણા દેશમાં કેટલા મોટા રોગો માટે રસીકરણનો કાર્યક્રમ આરોગ્ય વિભાગ ધ્વારા ચલાવવામાં આવે છે !  
 A પાંચ B સાત C છ D નવ
૨૦. 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
૨૧. કયા કાર્યક્રમ ધ્વારા એચ.આઈ.વી. મુક્ત લોહી મળી રહે તેવું આયોજન કરવામાં આવેલ છે !  
 A રાષ્ટ્રીય શીતળા નિયંત્રણ B રાષ્ટ્રીય એઈડ્સ નિયંત્રણ C રાષ્ટ્રીય ટી.બી. નિયંત્રણ D રાષ્ટ્રીય ધનુર નિયંત્રણ
૨૨. ઓ.પી.વી.નો પ્રથમ બુસ્ટર ડોઝ કેટલાં વર્ષોની ઉંમરે અપાય છે !  
 A દોઢથી બે વર્ષોની ઉંમરે B એકથી ત્રણ વર્ષોની ઉંમરે C એકથી બે વર્ષોની ઉંમરે D એકથી અઢી વર્ષોની ઉંમર
૨૩. શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં મોટા ભાગે કયા પ્રકારની ખામી જોવા મળે છે !  
 A શ્રવણેન્દ્રિયની B બોલવાની C દ્રાણેન્દ્રિયની D દષ્ટિની
૨૪. ડિફ્થેરિયા અને ધનુર રોગ પર નીચેનામાંથી કઈ રસી રક્ષણ આપે છે !  
 A ડી.ટી. (ટ્રિગુણી) B ડી.પી.ટી. (ત્રિગુણી) C ટી.ટી. (ટીટેનસ) D ઓ.પી.વી.
૨૫. બી.સી.જી.ની રસી કયા રોગ સામે રક્ષણ આપે છે !  
 A ધનુર B ન્યુમોનિયા C ક્ષય (ટી.બી.) D લકવો