

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University
Term End Examination January – 2017

- સૂચના :**
1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજિયાત છે.
 2. જ્યાં સુધી ખંડનિરીક્ષક ન જણાવે ત્યાં સુધી જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું નહિ.
 3. જવાબપત્રકની પાછળ આપેલ સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચ્યા બાદ જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું.
 4. પરીક્ષાર્થીઓએ પ્રશ્નપત્ર અને જવાબપત્ર બંને ખંડ-નિરીક્ષકને એક સાથે પરત કરવાનું અનિવાર્ય છે. આથી કોઈપણ પરીક્ષાર્થીએ પ્રશ્નપત્ર પોતાની સાથે લઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. પ્રશ્નપત્ર સાથે લઈ જનાર વિદ્યાર્થી આ પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ઠરશે.
 5. વૈકલ્પિક પસંદગીના દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર માટે ચાર વિકલ્પ જણાવ્યા છે. જેમાંથી એક સાચો હોવાની શક્યતા છે. સાચો જવાબ પસંદ કરી જવાબપત્રકમાં યોગ્ય ખાનામાં (x) નિશાની કરો.
 6. જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

નોંધણી નંબર: _____

Course	: CIN	Date	: 07-Jan-17
Subject Code	: CIN-02	Time	: 3:00 TO 6:00
Subject Name	: નૈસર્ગોપચાર દ્વારા ચિકિત્સા	Duration	: 03 Hours
		Max. Marks	: 100

- 1 ચરબી શરીરને કેવું રાખે છે?
(A) ઠંડુ (B) ગરમ (C) નરમ (D) કઠણ
- 2 સંતૃપ્ત ચરબીના વધારે ઉપયોગથી રૂધિરવાહીનીઓ કેવી થઈ જાય છે.
(A) પહોળી (B) બરડ (C) સાંકડી (D) નરમ
- 3 પ્રત્યેક સિગારેટ વ્યક્તિના શરીરમાંથી કેટલા વિટામીન 'સી' નો નાશ કરે છે.
(A) 10 મિ.ગ્રા. (B) 15 મિ.ગ્રા. (C) 20 મિ.ગ્રા. (D) 30 મિ.ગ્રા.
- 4 અમ્લનું પ્રમાણ શરીરમાં કેટલું હોય છે?
(A) 5 % (B) 20 % (C) 30 % (D) 50 %
- 5 અપચિત ખોરાક શરીરમાં ક્ષારીય અવશેષો છોડે છે તેને શું કહેવાય છે?
(A) ક્ષારાંત (B) અમ્લાંત (C) પ્રતિઅમ્લ (D) એકપણ નહીં
- 6 અમ્લતાનું પ્રમાણ કયા ખોરાકમાં ઓછું હોય છે?
(A) હાથદડના ચોખા (B) રાંધેલા ધાન્ય (C) ઘઉંના થુલાવાળો લોટ (D) ત્રણેય
- 7 કાચો આહાર કેટલા કલાકમાં પચી જાય છે?
(A) 1 થી 2 કલાક (B) 3 થી 4 કલાક (C) 5 થી 6 કલાક (D) 7 થી 8 કલાક
- 8 શારીરિક અને માનસિક થાક હોય ત્યારે શું કરવું જોઈએ?
(A) જમવું જોઈએ (B) જમવાનું ટાળવું જોઈએ (C) પેટ ભરીને જમવું જોઈએ (D) એકપણ નહીં
- 9 જમ્યા પછી મહેનતવાળું કામ કરવાથી લોહીનો પ્રવાહ ક્યાં વળે છે?
(A) માથા તરફ (B) પેટ તરફ (C) હૃદય તરફ (D) હાથ – પગ તરફ
- 10 અમેરિકા જેવા દેશોમાં માંસાહારને કારણે થતા હાનિકારક તત્વોથી શેના રોગ થાય છે?
(A) મગજ (B) હૃદય (C) મુત્રપિંડ (D) પેટ
- 11 શરીરનો જે ભાગ રોગગ્રસ્ત હોય તે ભાગ પર કેવી માટીનો લેપ લગાડવામાં આવે છે.
(A) ગરમ માટી (B) ભીની માટી (C) સૂકી માટી (D) ત્રણેય
- 12 માટીના ઉપચારમાં લેવાતી માટી કેવા રંગની હોઈ શકે.

- (A) લાલ (B) કાળી (C) પીળી (D) કોઇપણ રંગની
- 13 ગરમ માટીના પ્રયોગથી શેના પર કાબૂ મેળવી શકાય છે?
(A) માઈગ્રેન (B) અલ્સર (C) સોજા (D) કોલેરા
- 14 પાણી ક્યારે પીવું જોઈએ?
(A) તરસ લાગે ત્યારે (B) ભોજનથી અડધા કલાક પહેલાં (C) ભોજનના બે કલાક બાદ (D) ત્રણેય
- 15 કબજિયાત માટે સૌથી વધુ સચોટ ઉપાય કયો છે?
(A) વરાળ સ્નાન (B) એનીમા (C) સૂર્ય સ્નાન (D) જલનેતિ
- 16 શરદીનો અચૂક ઈલાજ શું છે?
(A) સૂર્ય સ્નાન (B) જલનેતિ (C) મેઝેન્ટ થેરાપી (D) માટી ચિકિત્સા
- 17 જલનેતિ પછી શું વધુ સારી રીતે થઈ શકે છે?
(A) આસાન (B) ધ્યાન (C) સૂર્યનમસ્કાર (D) પ્રાણાયામ
- 18 વરાળ સ્નાન સ્થૂળ વ્યક્તિને કેટલી વાર કરી શકાય?
(A) અઠવાડિયે એકવાર (B) અઠવાડિયે બે વાર (C) મહિને એક વાર (D) મહિને બે વાર
- 19 વરાળ સ્નાન દરમિયાન સ્ત્રીઓએ વાળ કેવા રાખવા જોઈએ?
(A) ભીના (B) કોરા (C) છૂટા (D) બાંધેલા
- 20 શ્વસનતંત્રના ઉપરના ભાગની સફાઈ માટે કઈ ક્રિયા વધુ ઉપયોગી છે?
(A) જલનેતિ (B) માટી ચિકિત્સા (C) વરાળ સ્નાન (D) વાયુ સ્નાન
- 21 વરાળ સ્નાન કોને લેવું હિતાવહ નથી.
(A) અશક્ત વ્યક્તિ (B) સગર્ભા સ્ત્રીએ (C) હૃદયરોગના દર્દીએ (D) ત્રણેય
- 22 કટિસ્નાન શિયાળામાં લગભગ કેટલો સમય કરી શકાય?
(A) અડધો કલાક (B) 10 થી 15 મિનિટ (C) 1 કલાક (D) 2 કલાક
- 23 એનીમા માટે વપરાતું કેથેટર કયા નંબરનું લેવામાં આવે છે?
(A) 12 (B) 20 (C) 24 (D) 30
- 24 નહાવામાં સાબુના ઉપયોગથી ત્વચા કેવી બને છે?
(A) સુંવાળી (B) સૂકી (C) નિસ્તેજ (D) B અને C બંને
- 25 કટિસ્નાન માટે ટબ કેવું હોવું જોઈએ?
(A) 10 ઈંચ લાંબુ, 20 ઈંચ પહોળું (B) 20 ઈંચ લાંબુ, 40 ઈંચ પહોળું (C) 30 ઈંચ લાંબુ, 20 ઈંચ પહોળું (D) 40 ઈંચ લાંબુ, 10 ઈંચ પહોળું
- 26 ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી શું થાય?
(A) થાક અને સુસ્તી વર્તાય છે (B) ઠંડી લાગે છે (C) શક્તિ અને સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય છે (D) ખૂબ પરસેવો થાય છે
- 27 કેવા રોગમાં બે-ત્રણ દિવસ દરરોજ એનીમા લેવી જોઈએ?
(A) જીર્ણરોગ (B) ચામડીના રોગ (C) તીવ્રરોગ (D) પેરાલીસીસ
- 28 વિવિધ સંદેશાઓની આપ - લે કરતું 'જંકશન' જેવું છે.
(A) શ્વસનતંત્ર (B) સ્નાયુઓ (C) કરોડરજ્જુ (D) પાચનતંત્ર
- 29 શરીરના ઉપરના ભાગમાં લોહી કે પાણીના ભરાવાને ઓછો કરવા માટે કઈ પદ્ધતિ સારી છે?
(A) જલનેતિ (B) ગરમપાણીનું પગસ્નાન (C) માટી ચિકિત્સા (D) કરોડ સ્નાન
- 30 મહિનામાં એક થી બે વખત કરી શકાય.
(A) વમન (B) જલનેતિ (C) એનીમા (D) વરાળ સ્નાન
- 31 સૂર્યપ્રકાશમાંથી મળતા વિટામીનમાં કયું ત્વચા માટે મહત્વનું છે?
(A) વિટામીન 'A' (B) વિટામીન 'B' (C) વિટામીન 'C' (D) વિટામીન 'D'
- 32 બધા જ રંગોના સંમિશ્રણથી શું બને છે?

- (A) જાંબલી રંગ (B) નારંગી રંગ (C) સફેદ રંગ (D) એકપણ નહીં
- 33 સૂર્યના ખૂબ જ આકરા કિરણો કયા છે?
(A) સફેદ કિરણો (B) અધોરિક્ત કિરણો (C) પારજાંબલી કિરણો (D) ઇન્ફ્રારેડ કિરણો
- 34 'રિકેપ્સ' એ શેનો રોગ થાય છે?
(A) સ્નાયુઓ (B) પેટનો (C) ફેફસાનો (D) હાડકાનો
- 35 પારજાંબલી કિરણોથી દૂર રહેવાથી શું થાય છે?
(A) શરીરમાંથી પાણી ઊડી જાય છે (B) ચક્કર આવે છે (C) પાચનશક્તિ સારી થાય છે (D) ત્વચાના રોગ થવાનો ભય રહે છે
- 36 લોહીનું શુદ્ધિકરણ ક્યાં થાય છે?
(A) હૃદયમાં (B) ધમનીમાં (C) શિરામાં (D) ફેફસામાં
- 37 વનસ્પતિને પોષણ માટે શેની જરૂર પડે છે?
(A) પ્રાણવાયુ (B) અંગાર વાયુ (C) ઓક્સિજન (D) પાણી
- 38 ઔદ્યોગિક તેમજ ગીચ વસ્તીવાળા વિસ્તારોમાં શેનું પ્રમાણ ઊંચું હોય છે?
(A) નાઈટ્રોજન (B) ઓક્સિજન (C) કાર્બન ડાયોક્સાઈડ (D) ઓઝોન
- 39 પહેલીવાર સૂર્યસ્નાન કેટલી મિનિટ કરી શકાય?
(A) અડધો કલાક (B) 5 થી 10 મિનિટ (C) 15 થી 20 મિનિટ (D) 1 થી 2 મિનિટ
- 40 ચોક્કસ સમય માટે ઇરાદાપૂર્વક ખોરાકથી દૂર રહેવું તે
(A) બ્રહ્મચર્ય (B) મિતાહાર (C) ઉપવાસ (D) ત્રણેય
- 41 ખોરાક પાણી વગર મૃત્યુ જેવો અનુભવ કરવો તે
(A) ઉપવાસ (B) ભૂખમરો (C) માનસિક બિમારી (D) શારીરિક બિમારી
- 42 ઉપવાસ અને ભૂખમરો બંને શબ્દ પર્યાય તરીકે વપરાય છે.
(A) સત્ય છે (B) અસત્ય છે (C) અર્ધસત્ય છે (D) એકપણ નહીં
- 43 દવા રહિત ચિકિત્સા માટે તથા જીર્ણ રોગોના ઉપચારમાં અકસીર ઈલાજ છે.
(A) માલીશ (B) જલનેતિ (C) ઉપવાસ (D) વરાળ સ્નાન
- 44 ઉપવાસના દિવસ શેના પરથી નક્કી કરવામાં આવે છે?
(A) વ્યક્તિના બળ પરથી (B) વ્યક્તિની શક્તિ પરથી (C) વ્યક્તિના વજન પરથી (D) ઉપરના તમામ
- 45 નબળી વ્યક્તિઓએ કેટલા દિવસ ઉપવાસ કરવા હિતાવહ છે.
(A) મહિને એક દિવસ (B) અઠવાડિયે એક વખત (C) અઠવાડિયામાં ફક્ત ચાર દિવસ (D) મહિનામાં બે વખત
- 46 કયા રોગથી પીડાતી વ્યક્તિએ લાંબા ઉપવાસ કરવા હિતાવહ નથી.
(A) પાંડુરોગ (B) ક્ષય (C) શરદી (D) ત્રણેય
- 47 ઉપવાસમાં શું કરી શકાય?
(A) ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરાય (B) નવસેકા પાણીથી સ્નાન કરાય (C) સ્નાન ન કરવું જોઈએ (D) અતિ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરાય
- 48 ઉપવાસ ક્યારે બંધ કરવા જોઈએ?
(A) ચક્કર આવે (B) નબળાઈ આવે (C) સ્વસ્થતા આવે (D) A અને B
- 49 લાંબા ઉપવાસ બાદ ઉપવાસ પૂરા કરતી વખતે શું લેવું?
(A) દ્રાક્ષ કે સફરજનનો રસ (B) દૂધ કે ઘી વાળો ખોરાક (C) ખીચડી કે મગ (D) અતિ ભારે ખોરાક
- 50 ઉપવાસથી વ્યક્તિના વજનમાં શું ફેરફાર થાય છે?
(A) વજન વધે છે (B) વજન અતિશય ઘટી જાય છે (C) વજન બેલેન્સ થઈ જાય છે (D) વજન ઉપર કોઈ અસર થતી નથી
- 51 યોગ્ય આહાર વ્યક્તિને કેવી તંદુરસ્તી આપે છે?

- (A) શારીરિક (B) માનસિક (C) શારીરિક તથા માનસિક બંને (D) સામાજિક
- 52 આયુર્વેદ ચિકિત્સામાં આહારનું કેટલા પ્રકારે વર્ગીકરણ છે?
(A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
- 53 કઈ ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં કહ્યું છે કે, આહાર માનવીને તારી શકે છે અને મારી પણ શકે છે.
(A) પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા (B) આયુર્વેદ ચિકિત્સા (C) આધુનિક ચિકિત્સા (D) હોમિયોપેથિક ચિકિત્સા
શાસ્ત્રમાં શાસ્ત્રમાં શાસ્ત્રમાં શાસ્ત્રમાં
- 54 કેટલા એમિનો એસિડ શરીરને બહારથી લેવા પડે છે?
(A) 22 (B) 30 (C) 10 (D) 18
- 55 કયો એમિનો એસિડ ઘડપણ અટકાવે છે.
(A) આર્જિનાઈન (B) ગ્લુટેમિક એસિડ (C) લાઈસીન (D) બ્લુસાઈન
- 56 કઈ ચિકિત્સામાં પરસેવા દ્વારા શરીરમાં રહેલા વિષદ્રવ્યોનો નિકાલ થાય છે.
(A) ઉપવાસ (B) જલનેતિ (C) માટી ચિકિત્સા (D) માલિશ
- 57 વજન ઉતારવા માટે કઈ પદ્ધતિનો ઉપયોગ થાય છે?
(A) કંપન પદ્ધતિ (B) એક્યુપ્રેશર (C) જલનેતિ (D) એનિમા
- 58 સામાન્ય રીતે માલિશની સમય મર્યાદા કેટલી છે?
(A) 10 મિનિટ (B) 30 મિનિટ (C) 45 મિનિટ (D) 1 કલાક
- 59 જ્યાં દુખાવો કે સોજો હોય તે ભાગ પર શું કરી શકાય?
(A) માલિશ કરી શકાય (B) હળવા હાથે માલિશ કરી શકાય (C) માલિશ સદંતર કરવી નહીં (D) દબાણથી માલિશ કરી શકાય
- 60 માલિશની કઈ પદ્ધતિમાં મૂઠ્ઠામાર આપવામાં આવે છે?
(A) સ્ટ્રોકિંગ (B) રબિંગ (C) નીડીંગ (D) ત્રણેય
- 61 માલિશ કર્યા બાદ શું કરી શકાય?
(A) ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી શકાય (B) ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી શકાય (C) સમશીતોષ્ણ પાણીથી સ્નાન કરી શકાય (D) સ્નાન ન કરવું હિતાવહ છે
- 62 કયા સંજોગોમાં માલિશ ના કરવી જોઈએ?
(A) તાવ (B) ચામડીના રોગોમાં (C) સગર્ભા સ્ત્રીઓને પેટ ઉપર (D) ઉપરના તમામ
- 63 કઈ પદ્ધતિમાં ચોક્કસ ખુરશી તથા પલંગોનો ઉપયોગ કરાય છે?
(A) માલિશ (B) એક્યુપ્રેશર (C) કંપન (D) મેઝેન્ટ
- 64 લકવાની સારવાર માટે મેઝેન્ટ થેરાપીમાં કયા ધ્રુવનો ઉપયોગ કરાય છે?
(A) ઉત્તર ધ્રુવ (B) ઉત્તર અને દક્ષિણ બંને (C) દક્ષિણ ધ્રુવ (D) એકપણ નહીં
- 65 પાણીને લોહીયુંબક કરવા ઉત્તર તથા દક્ષિણ ધ્રુવના સંપર્કમાં કેટલો સમય રાખવામાં આવે છે?
(A) 1 કલાક (B) 5 કલાક (C) 12 કલાક (D) 9 કલાક
- 66 ચેપ, સોજામાં કયા ધ્રુવનો ઉપયોગ કરાય છે?
(A) ઉત્તર ધ્રુવ (B) દક્ષિણ ધ્રુવ (C) ઉત્તર અને દક્ષિણ બંને (D) ઉપરનાં ત્રણેય
- 67 શાકભાજી કે દૂધ ને લાંબા સમય સુધી સાચવી રાખવા કયા ધ્રુવના સંપર્કમાં રાખવામાં આવે છે?
(A) ઉત્તર (B) દક્ષિણ (C) બંને ધ્રુવ (D) બંનેમાંથી એકપણ નહીં
- 68 દક્ષિણ ધ્રુવનો ગુણધર્મ કયો છે?
(A) પ્રસરવાનો (B) સંકોચાવાનો (C) ગરમ થવાનો (D) ઉત્તેજીત થવાનો
- 69 લોહયુંબક ચિકિત્સા દ્વારા શેનું સંતુલન કરીને સ્વસ્થતા મેળવી શકાય છે?
(A) વીજ ચુંબકીય બળ (B) વિદ્યુત બળ (C) ઈલેક્ટ્રીક બળ (D) વીજ બળ
- 70 ઉત્તર ધ્રુવ જો થોડા સમય માટે પાણીમાં રાખવામાં આવે તો શું થાય છે?

- (A) પાણીની ક્ષારતા ઘટાડે છે (B) પાણીની અમ્લતા ઘટે છે (C) પાણીની ક્ષારતા વધારે છે (D) પાણી ઉપર કોઈ અસર થતી નથી
- 71 માનવશરીરનાં કરોડરજ્જુમાં કેટલા ચક્રો આવેલા છે?
(A) 5 (B) 7 (C) 9 (D) 14
- 72 મણિપુર ચક્ર શરીરમાં ક્યાં આવેલું છે?
(A) હૃદયમાં (B) ગળામાં (C) કપાળમાં (D) પેટમાં
- 73 જ્યારે આજ્ઞાચક્રને દક્ષિણ ધ્રુવ દ્વારા પ્રભાવિત કરવામાં આવે છે ત્યારે ઉત્તરધ્રુવ દ્વારા કયા ચક્રોને પ્રભાવિત કરાય છે?
(A) સ્વાધિષ્ઠાન (B) મણિપુર (C) વિશુદ્ધ (D) ઉપરના તમામ
- 74 આંખોની ખામી દૂર કરવા કયા ધ્રુવનો ઉપયોગ કરી શકાય?
(A) દક્ષિણ (B) ઉત્તર (C) બંને (D) એકપણ નહીં
- 75 એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિનો ઉપયોગ કયા દેશમાં વધુ થાય છે?
(A) ભારત (B) ચીન (C) અમેરિકા (D) ઓસ્ટ્રેલિયા
- 76 પ્રાણશક્તિના વહન માટે આપણા શરીરમાં કેટલા માર્ગો આવેલા છે?
(A) ત્રણ (B) દસ (C) ચૌદ (D) નવ
- 77 એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિમાં બિંદુઓ ઉપર કેટલો સમય દબાણ આપવું?
(A) 5 સેકન્ડ (B) 20 સેકન્ડ (C) 1 મિનિટ (D) 2 મિનિટ
- 78 કઈ પદ્ધતિમાં હળવો તાર કે સોય દ્વારા બિંદુ પર હળવો ઈલેક્ટ્રીક કરંટ પસાર કરવામાં આવે છે?
(A) એક્યુપ્રેશર (B) એક્યુપંકચર (C) મેઝેન્ટ (D) સુજોક
- 79 આખા શરીર માટેના ચોક્કસ બિંદુઓ ક્યાં આવેલા હોય છે?
(A) માથામાં (B) પેટમાં (C) હાથ-પગમાં (D) હૃદયમાં
- 80 આખા શરીરના પ્રેશર પોઈન્ટ ક્યાં આવેલા છે?
(A) માથામાં (B) કાનમાં (C) પેટમાં (D) છાતીમાં
- 81 પગના દુઃખાવા માટેના પોઈન્ટ ક્યાં આવેલા છે?
(A) ઢીંચણથી ચાર આંગળ ઉપર (B) ઢીંચણથી ચાર આંગળ નીચે (C) ઉપરના બંને (D) એકપણ નહીં
- 82 કેવા વાયુ દ્વારા તણાવમુક્ત થઈ શકાય છે?
(A) ઠંડા (B) ગરમ (C) સમશીતોષ્ણ (D) અતિ ગરમ
- 83 વહેલી સવારની શુદ્ધ, તાજી હવા શેનાથી ભરપૂર હોય છે?
(A) પ્રાણવાયુ (B) અંગારવાયુ (C) નાઈટ્રોજન (D) સલ્ફર
- 84 વનસ્પતિ શ્વાસમાં કયો વાયુ લે છે?
(A) ઓક્સિજન (B) કાર્બન ડાયોક્સાઈડ (C) નાઈટ્રોજન (D) સલ્ફર
- 85 પર્વતીય વિસ્તારોમાં શ્વાસ લેવામાં શા માટે તકલીફ થાય છે?
(A) વાયુ પાતળો હોવાથી (B) હવામાં નાઈટ્રોજન વધુ હોવાથી (C) વાયુ ગરમ હોવાથી (D) એકપણ નહીં
- 86 વાયુનું સૌથી વધુ મહત્વ કયા અભ્યાસ દ્વારા જાણી શકાય છે?
(A) પાચનતંત્ર (B) શ્વાસનતંત્ર (C) ચેતાતંત્ર (D) સ્નાયુ તંત્ર
- 87 સૂર્યપ્રકાશ શું જાળવી રાખે?
(A) લોહીમાંની ચરબીનું પ્રમાણ (B) શરીરનો વર્ણ (C) લોહીમાંના પાણીનું પ્રમાણ (D) લોહીમાં શ્વેતકણોનું પ્રમાણ
- 88 સૂર્યપ્રકાશમાંથી કયા વિટામીન મળે છે?
(A) વિટામીન - A (B) વિટામીન - B (C) વિટામીન - C (D) A અને C બંને
- 89 માનવ શરીરમાં અગ્નિતત્વ કયું છે?
(A) માથુ (B) પેટ (C) પગ (D) હાથ

- 90 જે લોકો સૂર્યના પારજાંબલી કિરણોથી દૂર રહે તેમને કેવા રોગ થવાનો ભય રહે છે?
 (A) ત્વચા (B) પેટ (C) હાડકા (D) હૃદય
- 91 લોહચુંબક ચિકિત્સામાં બંને ધ્રુવોનો ઉપયોગ કરવા માટે કોણ પ્રોત્સાહન આપે છે?
 (A) ડૉ. ઠાકર (B) ડૉ. જૈન (C) ડૉ. પ્રિસનૂઝ (D) ડૉ. વાણી
- 92 જે વ્યક્તિ ચામડીને ચોવીસ કલાક વસ્ત્રોથી ઢાંકી રાખવામાં આવે તો શું થાય છે?
 (A) આંખોનું તેજ વધે છે (B) ચામડી સુંવાળી બને છે (C) સ્નાયુઓમાં નબળાઈ આવે છે (D) રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે
- 93 વમનની ક્રિયા દ્વારા મુખ્યત્વે શેની સફાઈ થાય છે?
 (A) ગળાની (B) પેટ તથા અન્નનળીની (C) નાના આંતરડાની (D) ફેફસાની
- 94 વમન ક્રિયા બાદ કેટલા સમય સુધી ખાવું - પીવું નહિ.
 (A) 15 મિનિટ (B) એકાદ કલાક (C) 30 મિનિટ (D) બે કલાક
- 95 અરડુસીના પાન લેવાથી શેમાં રાહત મળે છે?
 (A) ઉધરસ (B) કબજીયાત (C) માઈગ્રેન (D) વાળના રોગોમાં
- 96 લાળમાં રહેલા પાચકરસો શેનું પાચન કરવામાં મદદ કરે છે?
 (A) પ્રોટીન (B) ચરબી (C) કાર્બોહાઈડ્રેટ (D) વિટામીન
- 97 ખોરાકમાં રહેલું પ્રોટીન ગરમીને કારણે કેવું બને છે?
 (A) નરમ (B) કઠણ (C) પાચ્ય (D) બિનઅસરકારક રહે છે
- 98 રાંધેલો ખોરાક પચવામાં કેટલો સમય લાગે છે?
 (A) 1 કલાક (B) 2 કલાક (C) 5 કલાક (D) 12 કલાક
- 99 વ્યક્તિએ દરરોજ કેટલું પાણી પીવું જોઈએ?
 (A) 5 ગ્લાસ (B) 8 ગ્લાસ (C) 10 થી 12 ગ્લાસ (D) 15-16 ગ્લાસ
- 100 ગાલના ખાડા પૂરવા શેના દ્વારા માલિશ કરવામાં આવે છે?
 (A) તેલ (B) ચણાનો લોટ (C) ટેલ્કમ પાવડર (D) માખણ