

# ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી : 2013

- 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.

અભ્યાસક્રમ : સર્ટિફિકેટ ઈન યોગવિજ્ઞાન (CYS) નોંધણી નંબર: \_\_\_\_\_

પાઠ્યક્રમ : યોગપરિચય-મહર્ષિ પતંજલિ યોગદર્શનમ્ (CYS-01)

તારીખ : 27/01/2013

સમય : 11.00 to 02.00 કુલ ગુણ : 100

1	_____ યૌચ્ય ડુઠૃ૧૫ ધૈૃષ્ઠ: J (A) યૌ...૧૫૦ (B) ધૈ...૧૫૦ (C) ધૈ... (D) ડુ...૧૫૦
2	ધૈૃષ્ઠ: ડુ...૧૫૦ ધૈૃષ્ઠ: _____ (A) યૌ...૧૫૦ (B) ધૈ...૧૫૦ (C) ધૈ...૧૫૦ (D) ડુ...૧૫૦
3	યોગ વિજ્ઞાન એ કેવું વિજ્ઞાન છે. (A) સાહિત્યક (B) ધાર્મિક (C) આર્થિક (D) પ્રાયોગિક
4	ભારતીય સંસ્કૃતિની અમૂલ્ય સંપત્તિ છે. (A) યોગ વિદ્યા (B) કમ્પ્યુટર (C) બંને (D) એકપણ નહીં
5	વ્યક્તિ શેના દ્વારા યોગ સિદ્ધ કરી શકે છે. (A) સમૃદ્ધિ (B) સાધના (C) શિક્ષણ (D) કસરત
6	ભારતની સંસ્કૃતિમાં કેટલા દર્શનોનું મહત્વ છે. (A) બે (B) ચાર (C) છ (D) આઠ
7	યોગવિદ્યાનો વૈજ્ઞાનિક ઢબે કોણે અભ્યાસ કર્યો છે. (A) ગાંધીજી (B) વશિષ્ઠ (C) શ્રીકૃષ્ણ (D) મહર્ષિ પતંજલિ
8	મહર્ષિ પતંજલિ એ કયા ગ્રંથની રચના કરી હતી. (A) યોગ દર્શન (B) રામાયણ (C) વેદ (D) ઉપનિષદ
9	આજની દોડધામવાળી જીવન પદ્ધતિમાં ડોક્ટરો અને મનોવૈજ્ઞાનિકો શેનું મહત્વ સ્વીકારવા લાગ્યા છે. (A) ખોરાક (B) રિલેક્સેશન (C) કસરત (D) એકપણ નહીં
10	માનવીની બધી ચિંતાઓનું કારણ શું છે. (A) પૈસા (B) સુખ (C) મન (D) દુઃખ
11	વિજ્ઞાન અને યોગના સમન્વયથી વ્યક્તિ શું સાધી શકે છે. (A) વિકાસ (B) પ્રગતિ (C) બંને (D) એકેય નહીં
12	યોગનું મૂળ કયા દેશમાં છે. (A) જાપાન (B) જર્મની (C) અમેરિકા (D) ભારત
13	પ્રાચીન સમયમાં યોગનું જ્ઞાન કેવી રીતે અપાતુ ? (A) મૌખિક (B) લેખિત (C) પ્રાયોગિક (D) આપેલ તમામ
14	યોગ એટલે ધર્મ આ માન્યતા ? (A) ખોટી (B) સંપૂર્ણ ખોટી (C) સાચી (D) સંપૂર્ણ સાચી
15	યોગથી વ્યક્તિના કયા વ્યક્તિત્વમાં આંતરિક પરિવર્તન આવે છે.

	(A) બાહ્ય	(B) વૈશ્વિક	(C) આંતરિક	(D) એકપણ નહીં
16	યોગની આડપેદાશ કઈ છે. (A) સુંદરતા	(B) બાહ્ય સૌંદર્ય	(C) લોકપ્રિયતા	(D) આંતરિક સૌંદર્ય
17	યોગ માત્ર _____ ધર્મ છે. (A) શારીરિક	(B) માનસિક	(C) વ્યવસાયિક	(D) માનવ
18	યોગ અને કસરત એક જ છે. આ માન્યતા. (A) તદ્દન ખોટી છે	(B) સાચી છે	(C) ખોટી છે.	(D) એકપણ નહીં
19	યોગમાં કઈ બાબતને વધુ મહત્વ અપાય છે. (A) શાંતિ	(B) સ્વચ્છતા	(C) શ્વાસ	(D) ધર્મ
20	યોગનું લક્ષ્ય શું છે ? (A) માન-મોભો	(B) સુખ-સમૃદ્ધિ	(C) પરમપદને પામવું	(D) કીર્તિ
21	યોગમાં કયો કાળ નથી. (A) વર્તમાન	(B) ભૂતકાળ	(C) ભવિષ્યકાળ	(D) નિવૃત્તિકાળ
22	માનવ શરીરમાં કેટલી ક્રિયા દ્વારા શ્વાસ લેવાય છે. (A) ત્રણ	(B) ચાર	(C) પાંચ	(D) છ
23	મહર્ષિ પતંજલિએ તેમના યોગદર્શનના કયા અધ્યાયમાં યોગની વ્યાખ્યા આપી છે. (A) પ્રથમ	(B) દ્વિતીય	(C) તૃતીય	(D) એકપણ નહીં
24	હઠયોગ અંગેના પ્રમાણભૂત ગ્રંથ કયો છે. (A) યોગ દર્શનમ્	(B) ઘેરંડ સંહિતા	(C) હઠયોગ પ્રદીપિકા	(D) યોગસૂત્ર
25	કયા યોગ દ્વારા રાજયોગ સરળતાથી સિદ્ધ થઈ શકે છે. (A) યોગસૂત્ર	(B) હઠયોગ	(C) કર્મયોગ	(D) જ્ઞાનયોગ
26	હઠયોગ પ્રદીપિકામાં સાધના પદ્ધતિ કેટલી છે. (A) એક	(B) બે	(C) ત્રણ	(D) ચાર
27	હઠયોગના ચાર ઉપદેશોમાં શ્લોકોની સંખ્યા કેટલી છે. (A) 389	(B) 350	(C) 380	(D) 388
28	હઠયોગની કેન્દ્રસ્થ સાધના કઈ છે. (A) આસન	(B) પ્રાણાયમ	(C) કપાલભાતી	(D) ત્રાટક
29	કુંભકોના પ્રકાર કેટલા છે. (A) છ	(B) સાત	(C) આઠ	(D) નવ
30	કુડલીની જાગરણ માટેની સાધના કઈ છે. (A) સૂર્યનમસ્કાર	(B) પ્રાણાયમ	(C) આસન	(D) બંધ-મુદ્રા
31	શરીરના સ્નાયુઓને વિશિષ્ટ સ્થિતિમાં શેના દ્વારા બાંધી શકાય છે? (A) કસરત	(B) આસન	(C) બંધ	(D) મુદ્રા
32	મુદ્રાઓના અભ્યાસથી વ્યક્તિને શેનો ડર રહેતો નથી. (A) મૃત્યુ	(B) જન્મ	(C) પુનર્જન્મ	(D) ઈશ્વર
33	શેનો માર્ગ ખૂલતા કુંડલીની જાગૃત થવા માંડે છે. (A) અન્નમાર્ગ	(B) સુષુમ્ણામાર્ગ	(C) બુદ્ધિ માર્ગ	(D) પ્રાણમાર્ગ
34	મનનો સ્વામી કોણ છે. (A) મનુષ્ય	(B) પ્રાણાયમ	(C) યોગ	(D) પ્રાણ
35	લયનો સ્વામી કોણ છે. (A) નાદ	(B) સૂર	(C) તાલ	(D) પ્રાણ
36	મન અને આત્મા એક થઈ જાય તેને શું કહે છે. (A) ધ્યાન	(B) ધારણા	(C) સમાધિ	(D) એકપણ નહીં
37	યમ-નિયમનું વિશદ વર્ણન કઈ સંહિતામાં જોવા મળે છે. (A) હઠયોગ સંહિતા	(B) વશિષ્ઠ સંહિતા	(C) ઘેરંડ સંહિતા	(D) શિવ સંહિતા
38	હઠયોગ માટે કયો આહાર ઉત્તમ છે. (A) શાકાહાર	(B) માંસાહાર	(C) મિતાહાર	(D) એકપણ નહીં
39	યોગનું જ્ઞાન કઈ પરંપરા દ્વારા વિસ્તરતુ ગયું ?			

	(A) ગુરુ	(B) શિષ્ય	(C) A અને B	(D) એકપણ નહીં
40	સમાધિપાદના કયા સૂત્રમાં અનુશાસનની વાત છે. (A) તૃતીય	(B) દ્વિતીય	(C) ચતુર્થ	(D) પ્રથમ
41	યોગસાધકને યોગ અભ્યાસ દ્વારા શું પ્રાપ્ત થશે એ કયા પાદમાં દર્શાવ્યું છે. (A) સમાધિપાદ	(B) વિભૂતિપાદ	(C) સાધનપાદ	(D) કૈવલ્યપાદ
42	ધર્મમેઘ સમાધિનું વર્ણન કયા પદમાં છે. (A) કૈવલ્યપાદ	(B) સાધનપાદ	(C) સમાધિપાદ	(D) વિભૂતિપાદ
43	મહર્ષિ પતંજલિના યોગસૂત્રમાં શેનું વર્ણન નથી. (A) યોગ	(B) પ્રાણાયામ	(C) આસન	(D) નિયમ
44	મહર્ષિ પતંજલિએ કયા યોગનું વર્ણન કર્યું છે. (A) હૃદયોગ	(B) અષ્ટાંગયોગ	(C) જ્ઞાન યોગ	(D) તર્ક યોગ
45	ઉપદેશો કેટલા છે. (A) એક	(B) બે	(C) ત્રણ	(D) ચાર
46	કુંડલીની બંધ કરાવનારી કેટલી મુદ્રાઓ છે. (A) 10	(B) 11	(C) 12	(D) 13
47	દિગ્ગજવિદ્યુત્ક્રમણાદિઃ સ્વયંભૂતિઃ J યોગસૂત્ર (A) 1-5	(B) 1-6	(C) 1-7	(D) 1-8
48	વૃત્તિઓના પ્રકારો કેટલા છે. (A) 3	(B) 4	(C) 5	(D) 6
49	પ્રમાલી એટલે ? (A) જ્ઞાન	(B) કપોળકલ્પિતજ્ઞાન	(C) મિથ્યાજ્ઞાન	(D) સત્યજ્ઞાન
50	અનુભવેલી વસ્તુઓનું સ્મરણ થવું તે (A) સ્મૃતિ	(B) વિસ્મૃતિ	(C) યાદશક્તિ	(D) A અને C
51	ઈશ્વરનો વાચક શબ્દ કયો છે. (A) પ્રણવ	(B) ઓમ	(C) શ્રી	(D) ગુરુ
52	યોગસૂત્રના કયા પાદમાં ઈશ્વર વિષેનું સચોટ વર્ણન છે. (A) સાધનપાદ	(B) સમાધિપાદ	(C) વિભૂતિપાદ	(D) કૈવલ્યપાદ
53	યોગસાધનામાં અરૂચિ એ શું છે. (A) પ્રમાદ	(B) શંકા	(C) જડતા	(D) વ્યાધિ
54	શરીર અને મનમાં ગુરુતા થવાથી યોગ અભ્યાસ છોડી દેવો તે શું છે? (A) અભાવ	(B) અસ્થિરતા	(C) અવિરતી	(D) આળસ
55	વિધિપૂર્વક શું કરવાથી અંતરાયો દૂર થાય છે. (A) ઈશ્વરપ્રણિધાન	(B) યોગ	(C) પૂજા	(D) પ્રાર્થના
56	એવી કઈ સ્થિતિ છે જેમાં માણસ મન ઉપરનું નિયંત્રણ ગુમાવે? (A) વ્યાધિ	(B) પ્રમાદ	(C) જડતા	(D) આપેલ તમામ
57	દિગ્ગજવિદ્યુત્ક્રમણાદિઃ સ્વયંભૂતિઃ _____ J (A) દે...દ	(B) ૨૫૧૫	(C) ૧/૪દ:	(D) ૫૦૬૯૫
58	સ્વાધ્યાયની કક્ષાઓ કેટલી છે. (A) એક	(B) બે	(C) ત્રણ	(D) ચાર
59	યોગસૂત્રમાં કેટલા સૂત્રો આવેલા છે. (A) 192	(B) 193	(C) 194	(D) 195
60	મનની એકાગ્રતાનો અભ્યાસ એટલે (A) ધારણા	(B) ધ્યાન	(C) આસન	(D) યોગ
61	પ્રત્યાહાર અષ્ટાંગયોગનું કેટલામું પગથિયું છે. (A) ત્રીજું	(B) ચોથું	(C) છઠ્ઠું	(D) પાંચમું
62	અષ્ટાંગ યોગનું પ્રથમ પગથિયું કયું છે. (A) નિયમ	(B) ચમ	(C) અસ્તેય	(D) આસન
63	તપના કેટલા પ્રકાર છે.			

	(A) એક	(B) બે	(C) ત્રણ	(D) આપેલ તમામ	
64	સ્વાધ્યાયની કક્ષાઓ કેટલી છે. (A) 3	(B) 4	(C) 5	(D) 6	
65	મણિપુર ચક્ર કયાં આવેલું છે. (A) હૃદય	(B) નાભિ	(C) કંઠ	(D) કપાળમાં	
66	મૂલાધાર ચક્રનો રંગ કેવો છે? (A) વાદળી	(B) સિંદુરીયો	(C) લાલ	(D) રાખોડી	
67	સહસ્ત્રાર ચક્રના ધ્યાય દ્વારા કેવું ફળ મળે છે. (A) આરોગ્ય	(B) સરસ્વતી	(C) શોકમુક્ત	(D) અમરત્વમુક્તિ	
68	યોગના વિવિધ માર્ગોનું અંતિમ લક્ષ્ય શું છે ? (A) આત્મસાક્ષાત્કાર	(B) વિદ્યા	(C) ધન	(D) શાંતિ	
69	ઈશ્વર સાથેના જોડાણની આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ કઈ છે. (A) ભજન	(B) કીર્તન	(C) ભકિત	(D) એકપણ નહીં	
70	સત્તારૂપે ઈશ્વરને પૂજવામાં આવે તે કઈ ભકિત છે. (A) સાકાર	(B) નિરાકાર	(C) નવધા	(D) પ્રેમલક્ષણા	
71	ભકિતના પ્રકાર કેટલા છે. (A) 1	(B) 2	(C) 3	(D) 4	
72	ભક્ત અને ભગવાન વચ્ચેનો સેતુ કયો છે. (A) ભકિત	(B) કર્મ	(C) દયા	(D) અહિંસા	
73	મર્યાદામાર્ગ અને પુષ્ટિમાર્ગે થતી ભકિતનો સમાવેશ શેમાં થાય છે. (A) નવધા ભકિત	(B) પ્રેમલક્ષણા ભકિત	(C) સાકાર ભકિત	(D) નિરાકાર ભકિત	
74	ભૌતિક જગતનું જ્ઞાન કઈ વિદ્યા દ્વારા મળે છે. (A) પરાવિદ્યા	(B) સત્સંગ	(C) અપરાવિદ્યા	(D) પ્રાર્થના	
75	આત્મા અને બ્રહ્મનું જ્ઞાન શેના દ્વારા મળે છે. (A) જ્ઞાનયોગ	(B) શ્રદ્ધા	(C) ભકિત	(D) પરાવિદ્યા	
76	ઈશ્વરમાં જોડાવવાના માર્ગને કયો યોગ કહે છે. (A) જ્ઞાન યોગ	(B) ભકિતયોગ	(C) કર્મયોગ	(D) મંત્રયોગ	
77	કર્મ એટલે (A) કામ	(B) ક્રિયા	(C) રાગ	(D) દ્વેષ	
78	આ જન્મના કર્મો જેને આધારે ભવિષ્ય નક્કી થાય છે તે કયા કર્મ (A) સંચિતકર્મ	(B) પ્રારબ્ધકર્મ	(C) ક્રિયામાણ કર્મ	(D) આપેલ તમામ	
79	પૂર્વજન્મના એકત્રિત થયેલા કર્મો એટલે .....	(A) સુકર્મ	(B) અકર્મ	(C) નિષિદ્ધ કર્મ	(D) સંચિત કર્મ
80	ફળની અપેક્ષા વગરનું કર્મ (A) અકર્મ	(B) પ્રારબ્ધકર્મ	(C) સુકર્મ	(D) એકપણ નહીં	
81	અનેક બ્રહ્માંડોના સંચાલન માટેનો કાર્યાદો કયો છે. (A) નિશ્ચિત કર્મ	(B) કર્મનો કાર્યાદો	(C) સુકર્મ	(D) અકર્મ	
82	ભગવદ્ ગીતાના પ્રથમ છ અધ્યાયમાં કયા યોગની વાત છે. (A) જ્ઞાનયોગ	(B) ભકિતયોગ	(C) કર્મયોગ	(D) એકપણ નહીં	
83	સ્ત્રીઓએ આસન કરવા માટે કયા સમયે વિશેષ કાળજી રાખવી. (A) માસિક ધર્મ	(B) ગર્ભાવસ્થા	(C) બિમારી	(D) એકપણ નહીં	
84	યોગાભ્યાસનો ઉપયોગ ચિકિત્સાકાર્યમાં કેવી રીતે કરવો? (A) બિલકુલ ન કરવો	(B) દવાઓ બંધ કરીને કરવો	(C) યોગ શિક્ષક - ચિકિત્સની સલાહપ્રમાણે	(D) યોગચાર્ય કહે તે મુજબ	
85	અનાસકિત યોગ કોણે રજૂ કર્યો છે. (A) ગાંધીજી	(B) વિવેકાનંદ	(C) મહર્ષિ અરવિંદ	(D) મહર્ષિ પતંજલિ	
86	અપરાવિદ્યાનો ઉલ્લેખ કયા યોગમાં કરવામાં આવે છે. (A) રાજયોગ	(B) હઠયોગ	(C) અનાસકિતયોગ	(D) જ્ઞાનયોગ	

87	સંખ્યાદર્શન પ્રમાણે સમગ્ર બહ્યાંડ કેટલા તત્વોનું બનેલું છે. (A) 2 (B) 9 (C) 11 (D) 24
88	મૂલાધાર ચક્રમાં કુંડલીની .....આંટાનું ગૂંચણું વાળીને રહેલી છે. (A) સાડાત્રણ (B) ત્રણ (C) ચાર (D) બે
89	ઈન્દ્રિયથી અનુભૂત થતા જ્ઞાનને કઈ વિદ્યા કહે છે. (A) અપરાવિદ્યા (B) પરાવિદ્યા (C) કર્મવિદ્યા (D) જ્ઞાનવિદ્યા
90	ભક્ત ઈશ્વરના લોકમાં રહે છે તેને કઈ મુક્તિ કહે છે. (A) ભવમુક્તિ (B) સ્વર્ગપ્રાપ્તિ (C) સાતુક્યમુક્તિ (D) પુર્નજન્મ
91	સાયુજય મુક્તિ એટલે ..... (A) જન્મ બંધન (B) સ્વર્ગ (C) કર્મ મુક્તિ (D) ઈશ્વર સાથે એકાકાર
92	પંચમાત્રા અને પંચમહાભૂત કેવા છે. (A) સાત્વિક (B) રાજસિક (C) A અને B (D) તામસિક
93	પ્રારંભિક સ્થિતિને આધારે આસનના પ્રકાર કેટલા ? (A) ત્રણ (B) પાંચ (C) સાત (D) બે
94	ધારણાની સ્થિતિમાં મનને કયાં જોડવું જોઈએ. (A) વિચારોમાં (B) શ્વસનમાં (C) અજ્ઞાયક (D) એકપણ નહીં
95	નિયંત્રણ તથા સમાનતાથી શ્વાસ છોડવાની પ્રક્રિયાને શું કહે છે? (A) બાહ્ય કુંભક (B) કુંભક (C) રેચક (D) પૂરક
96	પ્રાણાયમ શેના ઉપર વયુ અસર કરે છે. (A) મન (B) શરીર (C) સૂક્ષ્મ શરીર (D) વિચારો
97	અસ્તેય એટલે ..... (A) ચોરી ન કરવી (B) સ્વાધ્યાય (C) યમનું પાલન (D) સત્ય
98	અપરિગ્રહ કેવી વ્યક્તિ માટે સહજ છે. (A) કર્મવાદી (B) વૈરાગી (C) ભક્ત (D) ત્રણેય
99	બ્રહ્મચર્યનું પાલન ..... (A) મન-વચન-શરીરથી થવું જોઈએ. (B) મનના વિચારો પર નિયંત્રણ (C) ઈન્દ્રિય સંયમ (D) અપરણિત રહીને
100	કસરત મનને જોડીને કરવાથી આસન બને છે. (A) અર્ધ સત્ય (B) સત્ય (C) અસત્ય (D) એકપણ નહીં

# ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી : 2013

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.

અભ્યાસક્રમ : સર્ટિફિકેટ ઈન યોગવિજ્ઞાન (CYS)

નોંધણી નંબર: \_\_\_\_\_

પાઠ્યક્રમ : શરીર વિજ્ઞાન-માનસિક સ્વાસ્થ્ય (CYS-02)

તારીખ : 27/01/2013

સમય : 3.00 to 6.00

કુલ ગુણ : 100

1	યોગ સાધના માટેનું અનિવાર્ય સાધન (A) મન (B) આત્મા (C) શરીર (D) પરમાત્મા
2	તંત્ર આનાથી આવૃત્તિ (A) અવયવ (B) પેશી (C) ચામડી (D) સ્નાયુ
3	જો માણસની ઊંચાઈ ઓછી તો તેનાં શરીરમાં કોષોની સંખ્યા (A) ઓછી (B) વધારે (C) બેમાંથી એકપણ નહીં (D) A અને B બંને
4	નિયમન માટેના નિયંત્રણ મથક તરીકેનું કાર્ય (A) કોષકેન્દ્ર (B) કોષકેન્દ્રિકા (C) કણાભસૂત્ર (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
5	કોષનું રક્ષણાત્મક આવરણ (A) કોષરસ (B) કોષરસપટલ (C) કણાભસૂત્ર (D) ક્રિષ્ટી
6	કોષનું રક્ષણાત્મક સૈન્ય (A) લાયસોઝોમ (B) રાઈબોઝોમ (C) કણાભસૂત્ર (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
7	શક્તિ છૂટી પાડે (A) કણાભસૂત્ર (B) ક્રિષ્ટી (C) ગોલ્ગીકાય (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
8	પેશી એટલે ચોક્કસ કાર્ય માટે એકઠા થયેલા _____ નો સમૂહ (A) અવયવો (B) સ્નાયુઓ (C) કોષો (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
9	જ્યાં હાડકાં હોય ત્યાં ચોટેલા સ્નાયુ (A) રેખિત (B) અરેખિત (C) બેમાંથી એકપણ નહીં (D) A અને B બંને
10	આપણા શરીરની મુખ્ય જરૂરિયાત (A) હવા (B) પાણી (C) ખોરાક (D) ત્રણેય
11	ચરબીનું શોષણ શકે તેવું સ્વરૂપ (A) ડાયસેકેરાઈડ (B) એમિનો એસિડ (C) ફેટી એસિડ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
12	નાનાં આંતરડાંની લંબાઈ (A) 18 થી 20 ફૂટ (B) 20 થી 22 ફૂટ (C) 22 થી 24 ફૂટ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
13	પેપ્સિન (A) જઠર (B) ગ્રહણી (C) સ્વાદુપિંડ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
14	પ્રોટીનનું સંપૂર્ણ પાચન લગભગ (A) જઠર (B) ગ્રહણી (C) નાનું આંતરડું (D) મોટું આંતરડું
15	પાચન માટેનું અગત્યનું કાર્ય કરે

	(A) જઠર	(B) ગ્રહણી	(C) નાનું આંતરડું	(D) ત્રણેય
16	બધાં તંત્રોને મદદ કરનાર વિશિષ્ટ તંત્ર (A) ઉત્સર્જનતંત્ર	(B) પાચનતંત્ર	(C) રુધિરાભિસરણતંત્ર	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
17	પાચનક્રિયા અહીં સુધી થાય છે. (A) નાનું આંતરડું	(B) મોટું આંતરડું	(C) ગ્રહણી	(D) મળાશય
18	શોષયેલ પદાર્થ દહન પામ્યા પછી _____ સ્વરૂપે શક્તિની ઉત્પત્તિ (A) રુધિર	(B) ગરમી	(C) ઉર્જા	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
19	ખોરાક શોષાઈ શકે તે માટે જરૂરી (A) પાચન	(B) વિભાજન	(C) રસ	(D) ત્રણેય
20	ગ્લુકોઝનું પાચન (A) નાનું આંતરડું	(B) મોટું આંતરડું	(C) બંને	(D) એકપણ નહીં
21	શક્તિની ઉત્પત્તિ આના દહન દ્વારા (A) O <sub>2</sub>	(B) CO <sub>2</sub>	(C) O <sub>2</sub> -CO <sub>2</sub>	(D) એકપણ નહીં
22	ફેફસામાં વાયુકોષોના ઝૂમખાં (A) 1 લાખ	(B) 1 કરોડ	(C) અસંખ્ય	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
23	શ્વસન પ્રકાર (A) એક	(B) બે	(C) ત્રણ	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
24	આંતરિક ICM સંકોચાય ત્યારે ઉરોદરપટલ (A) ઉપર આવે	(B) નીચેજાય	(C) વચ્ચે રહે	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
25	રુધિરવાહિનીઓના પ્રકાર (A) એક	(B) બે	(C) ત્રણ	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
26	ડાબા ક્ષેપકમાંથી રુધિર અહીં આવે (A) મહાધમની	(B) કુફુસીય શિરા	(C) કુફુસીય ધમની	(D) અધોમહાશિરા
27	નાસામુહથી ફેફસાં સુધીની પોલી નળી (A) શ્વાસનળી	(B) અન્નનળી	(C) બંને	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
28	કોષનું પાવર હાઉસ (A) રાઈબોઝોમ	(B) લાયસોઝોમ	(C) કણાભસૂત્ર	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
29	શરીરના અંગોમાંથી હૃદય તરફ રુધિર જાય (A) ધમની	(B) શિરા	(C) શિરિકા	(D) કેશવાહિની
30	આમાં થોડા થોડાં અંતરે અર્ધચંદ્રાકાર વાલ્વ હોય છે. (A) શિરા	(B) ધમની	(C) હૃદય	(D) ત્રણેયમાં
31	જમણાં કર્ણક-ક્ષેપકને જોડતો વાલ્વ (A) ત્રિદલ	(B) દ્વિદલ	(C) અર્ધચંદ્રાકાર	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
32	આમાં શુદ્ધ રુધિર (A) કુફુસ ધમની	(B) કુફુસ શિરા	(C) મહાધમની	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
33	ડાબા ક્ષેપકમાંથી રુધિર _____ વાલ્વ દ્વારા જાય (A) ત્રિદલ	(B) દ્વિદલ	(C) અર્ધચંદ્રાકાર	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
34	શરીરમાંથી પાછું ફરતું અશુદ્ધ રક્ત શેમાં આવે છે. (A) શિરાકોટર	(B) મહાધમની	(C) અધોમયશિરા	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
35	રુધિરનું મહત્વનું કાર્ય (A) પાચકરસને કોષ સુધી પહોંચાડે	(B) O <sub>2</sub> ને કોષો સુધી પહોંચાડે	(C) દહનને અંતે ઉત્પન્ન થયેલ કચરાને ઉત્સર્જનતંત્ર સુધી પહોંચાડે	(D) ત્રણેય
36	આમાં કોષકેન્દ્ર હોતું નથી. (A) રક્તકણ	(B) શ્વેતકણ	(C) ત્રાકકણ	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
37	વેલણ જેવા છોડેથી અણીદાર (A) રક્તકણો	(B) શ્વેતકણો	(C) ત્રાકકણો	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
38	રુધિર લાલ દેખાય (A) હિમોગ્લોબીન	(B) રક્તકણ	(C) બંને	(D) બેમાંથી એકપણ નહીં

39	રકાબી જેવા વચ્ચેથી જાડાં છેડે ચપટાં (A) રક્તકણો (B) શ્વેતકણો (C) ત્રાકકણો (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
40	માસ્ટર ગ્લેન્ડ (A) પિથ્યૂટરી (B) થાઈરોઈડ (C) પેરાથાઈરોઈડ (D) એડ્રિનલ
41	રક્તદબાણને નિયંત્રિત કરે (A) GH (B) TSH (C) બંને (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
42	મૂત્ર પ્રવૃત્તિ પર નિયંત્રણ (A) GH (B) TSH (C) ACTH (D) ATH
43	શરીરમાં ચાલતી દહનની પ્રક્રિયા પર નિયમન (A) થાઈરોક્સિન (B) કેલ્સિટોનીન (C) ઓક્સિટોસીન (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
44	આ અંતઃસ્ત્રાવ કાર્બોહાઈડ્રેટ, ચરબી, પ્રોટીનના ચયાપચયનું નિયમન કરે (A) કોર્ટિઝોન (B) કોર્ટિસોલ (C) બંને (D) બેમાંથી એકપણ નહીં
45	નોર એડ્રિનાલિન (A) કોર્ટેક્ષ (B) મેડ્યુલા (C) બંને (D) બેમાંથી એકપણ નહીં
46	ગ્લુકોગોન (A) $\alpha$ (B) $\beta$ (C) $\delta$ (D) ત્રણેય
47	ઈન્સ્યુલીન (A) $\alpha$ (B) $\beta$ (C) $\delta$ (D) ત્રણેય
48	ઈસ્ટ્રોજન (A) અંડપિંડ (B) શુક્રપિંડ (C) સ્વાદુપિંડ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
49	બીજું નામ વેસોપ્રેસીન (A) ACTH (B) ATH (C) TSH (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
50	પ્રસૂતિ વખતે ગર્ભાશયની બહારનાં સ્નાયુઓને relax કરે. (A) ઈસ્ટ્રોજન (B) પ્રોજેસ્ટેરોન (C) ઓક્સિટોસીન (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
51	ઘન કચરો નિષ્કાસિત (A) પાચનતંત્ર (B) શ્વસનતંત્ર (C) રુધિરાભિસરણતંત્ર (D) ત્રણેય
52	સોમેસ્ટેટીન (A) $\alpha$ (B) $\beta$ (C) $\delta$ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
53	મૂત્રપિંડની સંખ્યા (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
54	પેલ્વીસ (A) મૂત્રપિંડનો અંદરનો ભાગ (B) મૂત્રપિંડની અંદરનો વળાંકવાળો ભાગ (C) મૂત્રપિંડની બહારનો ભાગ (D) મૂત્રપિંડની ઉપરનો ટોપીવાળો ભાગ
55	મૂત્રવાહિનીની લંબાઈ (A) 20 થી 25 cm (B) 25 થી 26 cm (C) 25 થી 30 cm (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
56	મૂત્રનલિકાની લંબાઈ પુરુષોમાં (A) 4 થી 6 ઈંચ (B) 6 થી 8 ઈંચ (C) 8 થી 10 ઈંચ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
57	રુધિરગાળણ પ્રક્રિયાના તબક્કા (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
58	શરીરમાં સંવેદનાનું વહન (A) કંકાલતંત્ર (B) શ્વસનતંત્ર (C) ઉત્સર્જનતંત્ર (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
59	સેન્સરી ન્યુરોન સંવેદનાનું વહન (A) શરીરના અવયવો તરફથી મગજ તરફ (B) મગજમાંથી અવયવો તરફ (C) જ્યાં જોડાણ થતું હોય ત્યાં (D) ત્રણેય
60	શરીરમાં સ્નાયુઓની સંખ્યા આશરે (A) 400 (B) 450 (C) 500 (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં



61	પુરુષોમાં હાડકાંઓની સંખ્યા (A) 211 (B) 212 (C) 213 (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
62	હાડકાંની આંતરિક વૃદ્ધિ માટે (A) કેલ્શિયમ (B) ફોસ્ફરસ (C) V+d વાળો ખોરાક (D) ત્રણેય
63	WHOનું બંધારણ તૈયાર થયું (A) 1945 (B) 1946 (C) 1947 (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
64	‘માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે લોકોમાં, વ્યક્તિગત તેમજ સામાજિક દૃષ્ટિએ એ પ્રકારના વર્તનનો વિકાસ, જે કોઈપણ પ્રકારની માનસિક બીમારીના નિવારણ માટેની ઉચ્ચતમ શક્તિ ધરાવતો હોય. (A) WHO (B) કોલમેન (C) હેડલી (D) આયુર્વેદ
65	મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર આ ત્રણેયનું સંપૂર્ણ સંકલન થાય ત્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય. (A) યોગવશિષ્ઠ (B) આયુર્વેદ (C) યોગ (D) WHO
66	àçÙèÚìç¼î² Sy±ç}çæ S±Sf »²æ J (A) WHO (B) યોગ (C) આયુર્વેદ (D) યોગવશિષ્ઠ
67	Persona કઈ ભાષાનો શબ્દ છે. (A) લેટિન (B) ગ્રીક (C) અંગ્રેજી (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
68	People have one thing in common, they are all differenc. (A) કોલમેન (B) હેડલી (C) રોબર્ટ ઝેન્ટ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
69	મનનો અભ્યાસ તેનાં અલગ સ્તર (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
70	પુરુષ-પ્રકૃત્તિ (A) યોગ (B) સાંખ્ય (C) વેદ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
71	પંચમહાભૂતનું બનેલું, કર્મફળ ભોગવતાં જીવે (A) અન્નમયકોશ (B) પ્રાણમયકોશ (C) મનોમયકોશ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
72	ઉપપ્રાણ (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
73	પુરુષાર્થ (A) ધર્મ (B) અર્થ (C) કામ (D) ત્રણેય
74	વ્યક્તિના વ્યક્ત કરવા માટેનાં આંતરિક સહજ ગુણ કે લક્ષણ (A) સંપૂર્ણતા (B) પરિપૂર્ણતા (C) ચોક્કસતા (D) ત્રણેય
75	આનું મૂળ દુઃખ છે. (A) લાગણી (B) પ્રાર્થના (C) તનાવ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
76	ધર્મનો સ્તંભ છે પ્રાર્થના (A) ગાંધીજી (B) મહમદ સાહેબ (C) સ્વામી વિવેકાનંદ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
77	મંદિર વગેરે સ્થળોએ કરવામાં આવતી પ્રાર્થના (A) સમૂહ (B) લૌકિક (C) આધ્યાત્મિક (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
78	તનાવ શરીરની _____ પ્રતિક્રિયા (A) માનસિક (B) જૈવિક (C) ભૌતિક (D) ત્રણેય
79	ડૉ. નાથા અનુસાર તનાવ (A) Fight or Flight (B) નકારાત્મક ભાવ (C) હતાશા (D) ત્રણેય
80	અષ્ટાંગયોગનું સાતમું પગથિયું (A) ધારણા (B) ધ્યાન (C) પ્રત્યાહાર (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
81	Emoven (A) લેટિન (B) ગ્રીક (C) અંગ્રેજી (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
82	આમાં સંપૂર્ણ સમર્પણ હોવાથી તે સમય, વ્યક્તિ, વસ્તુ અને કાળથી પર (A) પ્રેમ (B) આનંદ (C) યોગ (D) સમાધિ
83	પ્રાર્થના સવારની ચાવી-સંધ્યાની સાંકળ છે. (A) ગાંધીજી (B) વિનોબા (C) રામકૃષ્ણ પરમહંસ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
84	નકારાત્મક લાગણીઓ કુલ _____ છે.

	(A) બે	(B) ચાર	(C) છ	(D) આઠ
85	જે તીવ્ર આસકિત ધરાવતા હોય તેનામાં (A) હતાશા	(B) તનાવ	(C) ઈર્ષ્યા	(D) ડર
86	આ એક ઉત્તેજિત અવસ્થા છે. (A) તનાવ	(B) લાગણી	(C) બંને	(D) બેમાંથી એકપણ નહીં
87	તનાવની અસર (A) શરીર	(B) મન	(C) બંને પર	(D) બેમાંથી એકપણ નહીં
88	પ્રાર્થના—સ્વાર્થ માટે નહિ પણ અન્ય માટે (A) વ્યક્તિગત	(B) સમૂહ	(C) વ્યક્તિગત સમભાવ	(D) આધ્યાત્મિક
89	આના દ્વારા કોઈપણ સંજોયો બદલાઈ શકે છે. (A) ધ્યાન	(B) સમાધિ	(C) પ્રાર્થના	(D) યોગ
90	કાર્બોહાઈડ્રેટનું શોષણ શકે તેવું સ્વરૂપ (A) ગ્લુકોઝ	(B) ગ્લાયકોજન	(C) મોનોસેકેરાઈડ	(D) ડાયસેકેરાઈડ
91	હૃદયની ડાબી બાજુ વાલ્વ (A) ત્રિદલ	(B) દ્વિદલ	(C) અર્ધચંદ્રાકાર	(D) ત્રણેય
92	પેરાથાઈરોઈડ ગ્લેન્ડ સંખ્યા (A) એક	(B) બે	(C) ચાર	(D) છ
93	યોગસૂત્રમાં શ્લોકોની સંખ્યા (A) 51+55+55+34	(B) 55+51+54+33	(C) 51+55+54+33	(D) 51+54+55+34
94	રુધિરગાળણનો બીજો તબક્કો (A) ગાળણ	(B) પુનઃ અભિશોષણ	(C) સ્ત્રાવ	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
95	અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ (A) નલિકામય	(B) નલિકારહિત	(C) બંને	(D) બેમાંથી એકપણ નહીં
96	લાળગ્રંથિઓની જોડ (A) બે	(B) ચાર	(C) ત્રણ	(D) છ
97	નાનું આંતરડું વહેંચાયેલું છે _____ ભાગમાં (A) બે	(B) ત્રણ	(C) ચાર	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
98	રક્તકણોનો આકાર (A) ગોળ	(B) અનિયમિત	(C) લંબગોળ	(D) ત્રિકોણ
99	પિર્યૂટરી-પૃષ્ઠગોળાર્ધનો સ્ત્રાવ (A) GH	(B) થાઈરોક્સીન	(C) વેસોપ્રેસીન	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
100	લાળરસનો ઉત્સેચક (A) ટાયલીન	(B) એમાયલેઝ	(C) લાયસોઝોમ	(D) ત્રણેય

# ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી : 2013

- 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.

અભ્યાસક્રમ : સર્ટિફિકેટ ઈન યોગવિજ્ઞાન (CYS)

નોંધણી નંબર: \_\_\_\_\_

પાઠ્યક્રમ : અષ્ટાંગ યોગ-સ્વસ્થ જીવનચર્યા (CYS-03)

તારીખ : 29/01/2013

સમય : 11.00 to 02.00

કુલ ગુણ : 100

1	શારીરિક દોષોની સંખ્યા (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ઉપરમાંથી એકેય નહીં
2	જઠરાગ્નિ મંદ થતાં આહાર પાચન ન થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. (A) આમ (B) દોષ (C) ધાતુ (D) મલ
3	WHO અનુસાર સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યામાં વેલબિઈગના કુલ પ્રકારની સંખ્યા કેટલી છે? (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
4	આયુર્વેદનો એક ઉદ્દેશ શું છે? (A) સ્વસ્થ વ્યક્તિનાં સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરવું (B) વિવિધ ઉકાળા પીવડાવવાનો (C) ચ્યવનપ્રાશ ખવડાવવાનો (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
5	એલોપેથીનું શાસ્ત્ર કયું છે? (A) જીવનશાસ્ત્ર (B) દવાદારૂનું શાસ્ત્ર (C) લાંબા આયુષ્યની પ્રાપ્તિ માટેનું શાસ્ત્ર (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
6	એક પતિવ્રત અને એક પત્નીવ્રત પાળવું તે કયો ધર્મ છે? (A) બ્રહ્મચર્યાશ્રમ (B) ગૃહસ્થાશ્રમ (C) વાનપ્રસ્થાશ્રમ (D) સંન્યાસાશ્રમ
7	સામાજિક જીવન સેવાકીય હેતુથી જીવવું અને કુટુંબના બંધનો ઢીલાં કરવા તે ધર્મ કયો છે? (A) બ્રહ્મચર્યાશ્રમ (B) ગૃહસ્થાશ્રમ (C) વાનપ્રસ્થાશ્રમ (D) સંન્યાસાશ્રમ
8	વાણીનો ધર્મ શું છે? (A) સત્ય બોલવું (B) પ્રિય બોલવું (C) સત્ય અને પ્રિય બોલવું (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
9	જનહિતમાં આદર્શ રીતે સંતાનની એક પરિવારમાં સંખ્યા કેટલી હોવી જોઈએ? (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
10	હવામાનમાં પ્રાણવાયુનું વધારે પ્રમાણ લેવાનો સમય કયો હોય? (A) વહેલી સવારે (B) બપોરે (C) સાંજે (D) રાત્રે
11	ઉષ્ણપાન માટેનું આદર્શ પાત્ર કયું છે? (A) માટીનું (B) સ્ટીલનું (C) તાંબાનું (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
12	ઉષ્ણપાનમાં પીવાના પાણીનું આદર્શ પ્રમાણ શું હોય? (A) એક ગ્લાસથી ઓછું (B) એક થી દોઢ ગ્લાસ (C) બે ગ્લાસથી વધારે (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
13	આંતરિક સ્વચ્છતા માટે ઉપયોગી નથી. (A) પ્રાર્થના કરવી (B) સાત્વિક વાંચન (C) સત્સંગ (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં

14	વધુ પ્રમાણમાં મીઠું, ક્ષાર ખાવાથી શું થાય? (A) નેત્રને નુકશાન થાય છે (B) જઠરાગ્નિનું જતન થાય છે (C) દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
15	નેત્રરક્ષા માટે હિતકારક આહારદ્રવ્ય કયું છે? (A) કુમળા મૂળા (B) વેજટેબલ ઘી (C) મગફળીનું તેલ (D) ઉપરના ત્રણેય
16	મેદવૃદ્ધિને દૂર કરનારા ઉપાયોમાં સર્વોત્તમ છે. (A) માલિશ (B) વ્યાયામ (C) ઉષ્ણપાન (D) ઉપરમાંથી એકેય નહીં
17	માલિશ કરવાથી મુખ્યત્વે મટતા રોગો કયા છે? (A) વાયુના (B) પિત્તના (C) કફના (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
18	જમ્યા પછી તરત કરવું હિતકારક છે. (A) વ્યાયામ (B) સ્નાન (C) અભ્યંગ (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
19	વધારે પ્રમાણમાં મીઠું ખાવાથી શું થાય? (A) શરીરને ઉપયોગી છે (B) હાડકાને મજબૂત બનાવે છે (C) ચામડીના રોગો કરે છે (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
20	પેટના દુખાવામાં ચોપડવામાં આવતું ઔષધ કયું છે? (A) હળદર (B) હીંગ (C) મેથી (D) જીરું
21	પિત્તપ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિએ શું ન ખાવું જોઈએ? (A) લસણ (B) જીરું (C) હળદર (D) કોથમીર
22	વસંત તેમજ વર્ષાઋતુમાં, તાવ અને અજીર્ણમાં અપથ્ય છે. (A) તેલાભ્યંગ (B) સ્નાન (C) વ્યાયામ (D) ઉપરનાં ત્રણેય
23	સૂતા સમયે પગ રાખવાની દિશા કઈ છે? (A) દક્ષિણ (B) પૂર્વ (C) દક્ષિણ કે પૂર્વ (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
24	દિવસે નિંદ્રા લેવી હિતકારક છે. (A) અતિસારમાં (B) ઉલ્ટીમાં (C) શૂલમાં (D) ઉપરનાં ત્રણેયમાં
25	લસણમાં રસ નથી (A) મધુર (B) અમ્લ (C) લવણ (D) કટુ
26	લસણનો ઉપયોગ હિતકારક નથી (A) બાળકોમાં (B) યુવાનોમાં (C) વૃદ્ધોમાં (D) સ્ત્રીઓમાં
27	તીખાં દ્રવ્યોમાં શ્રેષ્ઠ શું છે? (A) મરચાં (B) આદુ (C) અજમો (D) મરી
28	દંતરક્ષામાં વધુ ઉપયોગી શું છે? (A) ટુથપેસ્ટ (B) તમાકુ ખાવી (C) તેલનો કોગળો (D) ઉપરનાં ત્રણેય
29	કેશરક્ષા માટે નાકમાં નાખવું હિતકારક છે. (A) તલ તેલ (B) ગાયનું ઘી (C) તલ તેલ અને ગાયનું ઘી (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
30	ઉષ્ણ, લઘુ, રૂક્ષ અને ગ્રાહી છે. (A) દહીં (B) દૂધ (C) છાશ (D) માખણ
31	હંમેશા ઉપયોગ કરવામાં હિતકારક (A) અજમો (B) કોથમીર (C) મરચાં (D) લસણ
32	વાળાના રોગનો શ્રેષ્ઠ ઉપચાર (A) આમળા (B) કેળા (C) હીંગ (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
33	મધુ, અમ્લ, તીખો, તૂરો, કડવો રસ ધરાવતું ઔષધ (A) આમળા (B) પ્રાદન (C) લસણ (D) આદુ
34	દૂધ સાથે ખાવું હિતકારક નથી. (A) સાકર (B) ખાંડ (C) ગોળ (D) મધ
35	ઝાડાને બંધ કરનાર અનાજ (A) ચોખા (B) જવ (C) ઘઉં (D) બાજરી
36	ઘઉંની શ્રેષ્ઠ જાત કઈ છે?

	(A) રાતા	(B) સફેદ	(C) ગુલાબી	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
37	મૃત્યુલોકનું સર્વસુલભ અમૃત છે. (A) દૂધ	(B) ઘી	(C) છાશ	(D) દહીં
38	આયુષ્ય વધારનાર દ્વયોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે. (A) કેળા	(B) કેરી	(C) પ્રાદન	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
39	ઉનાળાનું અમૃત છે. (A) પ્રાદન	(B) આમળાં	(C) લીંબુ	(D) આમ્રફળ
40	ત્રિદોષશામક, દ્વય ઝાડાના રોગીને ઉપયોગી (A) પ્રાદન	(B) આમળાં	(C) દાડમ	(D) આમ્રફળ
41	બધાં શાકભાજીમાં શ્રેષ્ઠ છે તેમજ ભાજી તરીકે ખવાય છે. (A) બટેટાં	(B) મેથી	(C) જવંતી	(D) પાલક
42	ખૂબ વાયુ તથા મળને કરનાર છે. (A) ઘઉં	(B) ચોખા	(C) બાજરી	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
43	આંખનું તેજ વધારવામાં ઉપયોગી (A) કોથમીર	(B) આદુ	(C) લસણ	(D) ઉપરનાં ત્રણેય
44	ગ્રીષ્મ અને શરદ ઋતુમાં લેવું હિતકર નથી. (A) કોથમીર	(B) જરું	(C) લસણ	(D) હળદર
45	જમવામાં મરચાંને સ્થાને વાપરવું વધુ હિતકારી છે. (A) હળદર	(B) લસણ	(C) અજમો	(D) આદુ
46	છયે રસોની પૂરવણી કરે છે, પાચન કરે છે. (A) અનાજ	(B) કઠળો	(C) ફળો	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
47	કફ અને વાયુનાશક છે. (A) મરચાં	(B) હળદર	(C) હિંગ	(D) ઉપરનાં ત્રણેય
48	અતિસારમાં વિશેષ હિતકારી. (A) રાઈ	(B) જરું	(C) મરચાં	(D) હળદર
49	શૂળ, હેડકી, અરૂચિ, કૃમિમાં ઉપયોગી (A) રાઈ	(B) જરું	(C) અજમો	(D) મરચાં
50	મેદસ્વી વ્યક્તિને ઉપયોગી અનાજ (A) ઘઉં	(B) ચોખા	(C) જવ	(D) બાજરી
51	શીતગુણવાળું અનાજ કયું છે? (A) ઘઉં	(B) ચોખા	(C) જવ	(D) ઉપરનાં ત્રણેય
52	હીનગુણવાળું કઠોળ (A) ચણા	(B) તુવેર	(C) વાલ	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
53	શ્રેષ્ઠ કઠોળ (A) મગ	(B) ચણા	(C) તુવેર	(D) સોયાબીન
54	રોજ ખાવાલાયક શાક (A) બટેટા	(B) પરવળ	(C) રીંગણ	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
55	ટામેટાં ખાવા હિતકારક નથી. (A) મંદાગ્નિમાં	(B) કબજિયાતમાં	(C) શિયાળામાં	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
56	ડુંગળી સાથે ન ખવાય (A) પ્રાદન	(B) ખીચડી	(C) દૂધ	(D) ઉપરનાં ત્રણેય
57	ત્રણેય દોષો વાતપિત્ત કફનું શમન કરે છે. (A) દાડમ	(B) કુમળામૂળા	(C) જવંતી	(D) ઉપરનાં ત્રણેય
58	મળમૂત્રની અટકાયત દૂર કરનાર ભાજી (A) તાંદળજો	(B) મેથી	(C) પાલક	(D) જવંતી
59	વૃક્ષને યુવાન કરે તેવું અમૃતફળ (A) પ્રાદન	(B) દાડમ	(C) કેરી	(D) આમળાં

60	વાયુની કબજિયાતમાં ઉપયોગી તેલ (A) તલ તેલ (B) સીંગતેલ (C) કોપરેલ (D) એરંડ તેલ
61	મસાના રોગમાં ઉપયોગી શાક (A) કારેલાં (B) સૂરણ (C) ટામેટાં (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
62	માલિશ કરવા માટે સર્વશ્રેષ્ઠ તેલ (A) સીંગતેલ (B) કોપરેલ (C) એરંડતેલ (D) સરસવતેલ
63	નાના બાળકો માટે ઉપયોગી દૂધ. (A) ગાયનું દૂધ (B) બકરીનું દૂધ (C) ભેંસનું દૂધ (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
64	માનસ રોગોમાં ચમત્કારિક પરિણામ આપે છે. (A) દૂધ (B) માખણ (C) દહીં (D) ઘી
65	પાચન બરાબર થાય તે માટે આવશ્યક પાણી પીવું જોઈએ. (A) જમતાં પહેલાં (B) જમતાં વચ્ચે (C) જમ્યા પછી (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
66	ઉષ્ણપાન કરવાનો યોગ્ય સમય કયો છે? (A) સૂર્યોદય પહેલાં (B) સૂર્યોદય સમયે (C) સૂર્યોદય પછી (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
67	વાયુ અને કફના રોગોમાં, તાવ કે સામાન્ય માંદગીમાં ગરમ કરી કેટલા ભાગનું બળેલું પાણી પીવું જોઈએ? (A) બીજા (B) ત્રીજા (C) ચોથા (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
68	નીચેનામાંથી કયા રોગમાં બને તેટલું ઓછું પાણી પીવું જોઈએ? (A) તાવ (B) સોજા (C) જલોદર (D) ઉપરનાં ત્રણેય
69	નિયમિત રીતે એકટાણું કરવાનો યોગ્ય સમયગાળો કયો છે? (A) દરરોજ (B) અઠવાડિયામાં એક (C) પંદર દિવસે એક (D) મહિનામાં એક
70	કયો રોગ ઉપવાસ કરવા લાયક છે? (A) શરદી (B) તાવ (C) અરૂચિ (D) ઉપરનાં ત્રણેય
71	જન્માષ્ટમીના દિવસે સગર્ભા સ્ત્રી માટે ઈચ્છનીય આહાર (A) નકરડો ઉપવાસ (B) ઉપવાસ (C) એકટાણું (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
72	એક વખત ગરમ કરેલો ખોરાક ફરી ગરમ કરવાથી (A) રોગકારક બને છે (B) હિતકારક બને છે (C) પચવામાં હલકો બને છે (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
73	કોલ્ડ સ્ટોરેજમાં રાખેલો પાકી કેરીનો રસ કઈ ઋતુમાં આરોગ્યપ્રદ થાય? (A) શિયાળો (B) ઉનાળો (C) ચોમાસું (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
74	માટીના વાસણ અને એલ્યુમિનિયમનાં કુકરમાં રાંધેલા ખોરાકમાં કયો ખોરાક વધારે આરોગ્યપ્રદ અને સ્વાદિષ્ટ છે? (A) માટીના વાસણમાં રાંધેલો (B) એલ્યુમિનિયમના કુકરમાં રાંધેલો (C) બંનેમાં સરખો ગુણકારી (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
75	કેરી, કેળાં, જામફળ, ચીકું નાખીને બનાવેલો ફુટ સલાડ (A) દરરોજ ખાઈ શકાય (B) બાળકો માટે ઉપયોગી (C) ચામડીના રોગકારક (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
76	જમતાં પહેલાં હંમેશા લેવું હિતકારક છે (A) લીંબુપાણી અને મરી (B) ટામેટાંનો સૂપ (C) આદુ અને સીંધવ (D) ઉપરનાં ત્રણેય
77	ઘી સાથે સમાન ભાગે લેવું તે વિરુદ્ધ આહાર છે. (A) દૂધ (B) ગરમપાણી (C) મધ (D) ઉપરનાં ત્રણેય
78	ભોજનમાં સ્વરૂપના આધારે લેવાતા ખોરાકનો ક્રમ (A) પહેલાં પ્રવાહી, પછી ઢીલો, અંતે ઘન (B) પહેલાં ઘન, પછી ઢીલો, અંતે પ્રવાહી (C) પહેલાં ઢીલો, પછી ઘન, અંતે પ્રવાહી (D) પહેલાં ઢીલો, પછી પ્રવાહી, અંતે ઘન
79	વિસર્ગકાલ દરમિયાન આવતો તહેવાર (A) ઉત્તરાયણ (B) શરદપૂર્ણિમા (C) હોળી (D) મહાશિવરાત્રી
80	કફના રોગો વધારે કઈ ઋતુમાં જોવા મળે છે? (A) શિશિર (B) ગ્રીષ્મ (C) વર્ષા (D) વસંત
81	ગ્રીષ્મના પ્રખર તાપને લઈને વર્ષાઋતુમાં જઠરાગ્નિની સ્થિતિ કેવી હોય છે?

	(A) તીક્ષ્ણ	(B) વધુમંદ	(C) સમ	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
82	દિવસે નહીં જ સૂવાની ઋતુ કઈ છે? (A) ગ્રીષ્મ	(B) વર્ષા	(C) વસંત	(D) શિશિર
83	નિંદ્રા સમયે માથું રાખવાની યોગ્ય દિશા કઈ છે? (A) પૂર્વ	(B) દક્ષિણ	(C) પૂર્વ કે દક્ષિણ	(D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
84	શરીરની કેટલી શક્તિ ખર્ચ્યા ત્યાં સુધી વ્યાયામ કરવો જોઈએ? (A) ચોથા ભાગની	(B) ત્રીજા ભાગની	(C) અડધી	(D) ઉપરમાંથી એકેય નહીં
85	નીચેનામાંથી શેમાં વ્યાયામ પથ્ય છે? (A) કફપ્રકૃત્તિમાં	(B) કફ જ રોગોમાં	(C) વસંતઋતુમાં	(D) ઉપરનાં ત્રણેય
86	નેત્રરક્ષા માટે વેગ રોકવા હિતાવહ નથી. (A) મળના વેગ	(B) મૂત્રના વેગ	(C) આંસુના વેગ	(D) ઉપરનાં ત્રણેય
87	નાકમાં ગાયના ઘીનાં ટીપા નસ્યવિધિથી નાખવાથી શેમાં લાભ થાય છે? (A) દંત અને કેશરક્ષામાં	(B) કેશ અને નેત્રરક્ષામાં	(C) નેત્ર અને દંતરક્ષામાં	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
88	પગના તળિયે ગાયનું ઘી ઘસવાથી ફાયદો મેળવતા અવયવો કયા છે? (A) હાથ અને પગ	(B) ચામડી અને નખ	(C) વાળ અને આંખ	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
89	દાતણ કરવાથી ફાયદો મેળવતા અવયવો કયા છે? (A) દાંત	(B) દાંત અને જીભ	(C) દાંત, જીભ અને મોં	(D) ઉપરનાં ત્રણેય
90	કાન, ગળું અને માથાના નાના મોટા રોગ મટાડવામાં ઉપયોગી ક્રિયા કઈ છે? (A) કોગળા કરવા	(B) માથામાં તેલ નાખવું	(C) દાતણ કરવું	(D) ઉષ્ણપાન
91	સ્વસ્થ વ્યક્તિએ સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે સવારે ઉઠવાનો સમય કયો હોવો જોઈએ? (A) 4 વાગે	(B) 5 વાગે	(C) 6 વાગે	(D) 7 વાગે
92	વહેલી સવારે હવામાનમાં કયા વાયુનું પ્રમાણ વધારે હોય છે? (A) પ્રાણવાયુ	(B) અંગારવાયુ	(C) કાર્બન મોનોક્સાઈડ	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
93	શિયાળામાં ઉષ્ણપાન માટે કેવું પાણી લેવું હિતકારક ગણાય? (A) ઠંડું	(B) અતિઠંડું	(C) નવસેકુ ગરમ	(D) અતિગરમ
94	હળદરનું સેવન કરવાથી શું થાય? (A) વાત, પિત્ત અને કફ વધે છે	(B) ઘડપણ વહેલું આવે છે	(C) કામ, ક્રોધ વગેરે થાય છે	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
95	ગુસ્સો કરવાનો સ્વભાવ ધરાવતી વ્યક્તિએ શું ન ખાવું જોઈએ? (A) લસણ	(B) જીરું	(C) કોથમીર	(D) આદુ
96	નીચેનામાંથી કયું કઠોળ માંસમેદ વધારનાર છે? (A) ચણા	(B) તુવેર	(C) અડદ	(D) વાલ
97	નીચેનામાંથી કયું શાક ડાયાબિટીસમાં ઉપયોગી છે? (A) બટાટા	(B) સૂરણ	(C) ભીંડા	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
98	ઉપવાસના વખતે દિવસે લેવાતો આહાર કેવો હોય? (A) અલ્પમાત્રામાં હળવો	(B) અધિક માત્રામાં હળવો	(C) અલ્પમાત્રામાં ભારે	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
99	પાણીના શુદ્ધિકરણ માટે શું ઉપયોગી છે? (A) નવસાર	(B) ખાવાનો સોડા	(C) સિંધાલૂણ	(D) ફટકડી
100	વસંતપંચમી મહાસુદ પાંચમના દિવસની ઋતુ કઈ છે? (A) શિશિર	(B) વસંત	(C) હેમંત	(D) ઉપરમાંથી એકેય નહીં