

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જૂન/જુલાઈ: 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 : 27/06/2013

સમય : 11.00 to 02.00

કુલ ગુણ : 100

1	યોગ એ ભારતની _____ વિદ્યા છે. (A) અર્વાચીન (B) પ્રાચીન (C) બંને (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
2	योग _____ (A) યોગ (B) પ્રાણાયામ (C) આસન (D) એકપણ નહીં
3	પહેલાના સમયમાં ઋષીમુનીઓનું આયુષ્ય (A) 100-150 (B) 150-200 (C) 90-100 (D) 75-90
4	કોનો ઉપદેશમાં યોગનું મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે? (A) શિવ (B) શ્રીકૃષ્ણ (C) ગાંધીજી (D) શ્રીરામ
5	યોગની શરૂઆત કયા દેશમાં થઈ? (A) ભારત (B) જર્મની (C) અમેરિકા (D) જાપાન
6	ભગવતગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ દ્વારા કોને સંબોધી ઉપદેશ કરવામાં આવ્યો છે? (A) દશરથ (B) અર્જુન (C) સામાન્ય મનુષ્ય (D) ભીષ્મ
7	મહર્ષિ પતંજલિ દ્વારા કયા દર્શનની રચના કરવામાં આવી? (A) સાંખ્ય (B) મીમાંસા (C) ચાર્વિક (D) યોગ
8	યોગ કોના માટે નથી? (A) રોગી (B) બાળકો (C) ગૃહસ્થો (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
9	યોગ એ કેવો ધર્મ છે? (A) સામાજિક ધર્મ (B) અધર્મ (C) માનવધર્મ (D) બધા જ
10	પ્રાચીન સમયમાં જ્ઞાન કેવી રીતે આપવામાં આવતું? (A) મૌખિક (B) લેખિત (C) બંને (D) એકપણ નહીં
11	યોગ એટલે સૌંદર્ય વધારનાર અભ્યાસ (A) સાચું (B) ખોટું (C) તટસ્થ (D) એકપણ નહીં
12	યોગાસનના અંતે હૃદયના ધબકારા કે શ્વાસની ગતિ વધતી નથી. (A) સાચું (B) ખોટું (C) ભૂલભરેલું (D) તટસ્થ
13	યોગમાં શ્વાસ લેવા માટે મુખ્યત્વે કેટલી ક્રિયાની મદદ લેવાય છે? (A) ચાર (B) બે (C) ત્રણ (D) પાંચ
14	યોગ એટલે શું? (A) કર્મમાં કુશળતા (B) સમતા (C) ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ (D) ત્રણેય
15	વ્યકિતત્વના મુખ્ય કેટલા વિભાગ છે?

	(A) ચાર	(B) છ	(C) પાંચ	(D) ત્રણ
16	મહર્ષિ પતંજલિએ યોગદર્શનના કયા અધ્યાયમાં યોગની વ્યાખ્યા આપી છે?			
	(A) દ્વિતીય	(B) પ્રથમ	(C) તૃતીય	(D) ચતુર્થ
17	યોગ એટલે _____			
	(A) જોડાણ	(B) આત્મસાક્ષાત્કાર	(C) એકાગ્રતા	(D) ત્રણેય
18	હઠયોગ પ્રદીપીકાની રચના કોણે કરી?			
	(A) પતંજલિ	(B) કપિલમુનિ	(C) આત્મારામ	(D) દેઢબલ
19	હઠયોગના પ્રથમ ઉપદેશ કથનને શું કહે છે?			
	(A) મંગલાચરણ	(B) આસનવિધિ કથન	(C) રાજયોગ	(D) એકપણ નહીં
20	હઠયોગમાં કયા બે પ્રકારના યોગમાર્ગનો સમાવેશ થાય છે?			
	(A) હઠયોગ + કર્મયોગ	(B) હઠયોગ + રાજયોગ	(C) હઠયોગ + ભકિતયોગ	(D) ત્રણેય
21	હઠયોગ પ્રદિપીકામાં શ્લોકોની અનુક્રમે સંખ્યા કેટલી?			
	(A) 67+104+130+78	(B) 67+78+130+114	(C) 67+130+114+78	(D) 67+78+114+130
22	હઠયોગ પ્રદિપીકાના પ્રથમ બંને શ્લોક શેના છે?			
	(A) મંગલાચરણ	(B) ઘેરંડસંહિતા	(C) યોગદર્શન	(D) શિવસંહિતા
23	હઠયોગ માટે કયો આહાર ઉત્તમ છે?			
	(A) સમ	(B) મિતાહાર	(C) માપસર	(D) ત્રણેય
24	હઠયોગમાં મુખ્ય ઉપદેશોની સંખ્યા કેટલી છે?			
	(A) પાંચ	(B) ત્રણ	(C) ચાર	(D) બે
25	પ્રાણાયામનો અભ્યાસ દિવસમાં કેટલી વાર કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે?			
	(A) 50	(B) 30	(C) 80	(D) શકિતમુજબ
26	હઠયોગ પ્રદિપીકાનો દ્વિતીય ઉપદેશ કયો છે?			
	(A) પ્રાણાયામ કથન	(B) આસનવિધિ કથન	(C) મુદ્ધકથન	(D) સમાધિલન
27	કુંભકના કેટલા પ્રકાર છે?			
	(A) ત્રણ	(B) બે	(C) ચાર	(D) એકપણ નહીં
28	મુદ્રાકથનમાં કેટલી મુદ્રાઓનું વર્ણન જોવા મળે છે?			
	(A) ત્રણ	(B) આઠ	(C) બે	(D) દસ
29	કુંભક = પ્રાણાયામ આ કથન			
	(A) સાચું	(B) ખોટું	(C) તટસ્થ	(D) એકપણ નહીં
30	પ્રાચીન સમયમાં જ્ઞાન કઈ પરંપરા દ્વારા આપવામાં આવતું?			
	(A) ભગવાન-ભક્ત	(B) વડીલ-શિષ્ય	(C) ગુરુ-શિષ્ય	(D) એકાંતમાં
31	અષ્ટાંગ યોગના મુખ્ય કેટલા પગથિયાં છે?			
	(A) ચાર	(B) છ	(C) આઠ	(D) દસ
32	યમ-નિયમ પછી યોગનું કયું અંગ આવે છે?			
	(A) પ્રણાયામ	(B) પ્રત્યાહાર	(C) ધારણા	(D) આસન
33	મહર્ષિ પતંજલિ રચિત યોગસૂત્રના કેટલા વિભાગ છે?			
	(A) ચાર	(B) પાંચ	(C) છ	(D) સાત
34	ઐશ્વર્યની પ્રાપ્તિ કયા પાદમાં થાય છે?			
	(A) સાધનાપાદ	(B) સમાધિપાદ	(C) વિભૂતિપાદ	(D) કલ્યાણપાદ
35	યોગસૂત્રમાં આસનની વ્યાખ્યા આપવામાં આવી છે?			
	(A) સાચું	(B) ખોટું	(C) તટસ્થ	(D) એકપણ નહીં
36	ધર્મમેઘ સમાધિનું વર્ણન કયા પાદમાં કરવામાં આવ્યું છે?			
	(A) સમાધિપાદ	(B) સાધનપાદ	(C) કૈવલ્યપાદ	(D) વિભૂતિપાદ
37	કૈવલ્યપાદમાં નીચેનામાંથી શેનું વર્ણન નથી?			
	(A) ચિત્તના સ્વરૂપો	(B) શંકાઓ અને સમાધાન	(C) સમાધિવર્ણન	(D) ઈશ્વર
38	અનુમાન એટલે શું?			
	(A) પ્રમાણ	(B) વિપર્યય	(C) વિકલ્પ	(D) નિઘ
39	શેના કારણે ચિત્તમાં નવી વૃત્તિઓ પેદા થાય છે?			

	(A) મન	(B) બુદ્ધિ	(C) નિદ્રા	(D) કર્મ	
40	જેમાં સાધક કોઈ વસ્તુ પ્રત્યે આસક્ત રહે છે તે કયું વૈરાગ્ય છે?	(A) યતમાન	(B) વ્યતિરેક	(C) એકેન્દ્રિય	(D) વશીકાર
41	शुद्धिः आ योगसूत्रना क्या नंबरनुं सूत्र છે?	(A) 1.26	(B) 1.23	(C) 1.6	(D) 1.7
42	કોઈપણ વસ્તુ પર તીવ્ર આસક્તિ એટલે શું?	(A) આભસ	(B) વૈરાગ્ય	(C) અવિરતી	(D) અભાવ
43	_____ ધૃતિઃ ૧/૪ઃ જ	(A) આસન	(B) પ્રણાયામ	(C) ધારણા	(D) યોગ
44	સ્વાધ્યાયની કેટલી કક્ષાઓ છે?	(A) ત્રણ	(B) ચાર	(C) પાંચ	(D) બે
45	ઈશ્વરને પૂર્ણ પણે સમર્પિત થઈ જવું એટલે શું?	(A) મોક્ષ	(B) આત્મસાક્ષાત્કાર	(C) ઈશ્વરપ્રણિધાન	(D) સાધના
46	યોગસૂત્રમાં ઈશ્વરપ્રણિધાન શબ્દ કેટલી વખત વપરાયો છે?	(A) ચાર	(B) પાંચ	(C) છ	(D) અનેક
47	નિયમના પ્રકાર કેટલા છે?	(A) ચાર	(B) પાંચ	(C) ત્રણ	(D) છ
48	ધારણાની પરિપક્વતા એટલે શું?	(A) પ્રત્યાહાર	(B) સમાધિ	(C) ધ્યાન	(D) મોક્ષ
49	પ્રણાયામ પછી અત્યંગયોગનું કયું અંગ આવે છે?	(A) ધારણા	(B) ધ્યાન	(C) પ્રત્યાહાર	(D) આસન
50	યોગસૂત્ર કેટલા સૂત્રનું બનેલું છે?	(A) 197	(B) 195	(C) 190	(D) 180
51	યોગની સંખ્યા કેટલી છે?	(A) ચાર	(B) પાંચ	(C) છ	(D) અનેક
52	ભક્તિ શબ્દ સંસ્કૃતની કઈ ધાતુ પર થી આવ્યો છે?	(A) ભઙ્	(B) ભજ્	(C) ભાજ્	(D) ભકિત
53	મૂર્તિની ભક્તિને શું કહે છે?	(A) નવધાભક્તિ	(B) પ્રેમલક્ષણા	(C) સાકારભક્તિ	(D) નિરાકારભક્તિ
54	નીચેનામાંથી કયા ભક્તિયોગના માર્ગ છે?	(A) ઈશ્વરનું સ્મરણ	(B) ઈશ્વરની લીલાનું જ્ઞાન	(C) ઈશ્વર ચિંતન	(D) ત્રણેય
55	જ્ઞાનના મુખ્ય કેટલા પ્રકાર છે?	(A) અણ	(B) ચાર	(C) ત્રણ	(D) બે
56	નીચેનામાંથી કયું લક્ષણ જ્ઞાનીનું નથી?	(A) અહિંસા	(B) વિવેકી	(C) દયાવાન	(D) ક્રોધી
57	શાસ્ત્રમાં દર્શાવેલ કર્મ એટલે શું?	(A) સંચિતકર્મ	(B) સુકર્મ	(C) અકર્મ	(D) નિષિદ્ધકર્મ
58	ભગવતગીતામાં કુલ કેટલા અધ્યાય છે?	(A) 16	(B) 17	(C) 18	(D) 19
59	દરેક યોગનું અંતિમ લક્ષ્ય કેટલા છે?	(A) બે	(B) એક	(C) ત્રણ	(D) અનેક
60	ષટ્દર્શનમાં નીચેનામાંથી કયાનો સમાવેશ થતો નથી?	(A) સાંખ્ય	(B) મીમાંસા	(C) અનાશક્તિ યોગ	(D) યોગસૂત્ર
61	'હઠ' શબ્દમાં 'ઠ' એટલે શું?	(A) સૂર્ય	(B) ચંદ્ર	(C) આકાશ	(D) એકપણ નહીં
62	હઠયોગ એટલે હઠપૂર્વક કરવામાં આવતો યોગ?	(A) સાચું	(B) ખોટું	(C) તટસ્થ	(D) એકપણ નહીં
63	કઈ સ્થિતિમાં પૂર્ણ કુંડલીની જાગૃત થઈ જાય છે?				

	(A) ધ્યાન	(B) ધારણા	(C) સમાધિ	(D) પ્રત્યાહાર	
64	હઠયોગી માટે કયો આહાર શ્રેષ્ઠ છે?	(A) ખોટા	(B) તીખો	(C) ખારો	(D) મિતાહાર
65	સાંખ્યદર્શનના મતે બ્રહ્માંડ કેટલા તત્ત્વોનું બનેલું છે?	(A) ત્રણ	(B) એક	(C) બે	(D) 24
66	સાંખ્યદર્શન શેની બાબતે ઉદાસીનતા દર્શાવે છે?	(A) મોક્ષ	(B) ઈશ્વર	(C) ધ્યાન	(D) મન
67	મહાભારતના ભીષ્મપર્વના કુલ કેટલા શ્લોક છે?	(A) 700	(B) 600	(C) 800	(D) 900
68	ગીતામંથનની રચના કોણે કરેલી છે?	(A) કાકાસાહેબ કાલેલકર	(B) કિશોરલાલ મશરૂવાલા	(C) અરવિંદ	(D) ગાંધીજી
69	અનાશકિત યોગનું પ્રકાશન કઈ તારીખે થયેલું છે.	(A) 12-3-30	(B) 24-6-29	(C) 24-6-30	(D) 12-3-29
70	કુંડલીની શકિત શરીરમાં કયાં આવેલી છે?	(A) મણિપુરચક્ર	(B) મૂલાધારચક્ર	(C) સહસ્ત્રાધારચક્ર	(D) આજ્ઞાચક્ર
71	નાભિમાં કયું ચક્ર આવેલ છે?	(A) મૂલાધાર	(B) મણિપુર	(C) સ્વાધિષ્ઠાન	(D) અનાહત
72	અંતરંગ યોગમાં કેટલા પગથિયાનો સમાવેશ થયા છે?	(A) ચાર	(B) ત્રણ	(C) પાંચ	(D) બે
73	અસ્તેય એટલે શું?	(A) લોભ ન કરવો	(B) સંગ્રહ ન કરવો	(C) ચોરી ન કરવી	(D) બ્રહ્મચર્ય
74	તપ એટલે શું?	(A) તપવું	(B) જ્ઞાનપ્રાપ્તિ	(C) તપસ્યા	(D) એકાગ્રતા
75	સ્વાધ્યાયને સામાન્ય કેટલી રીતે સમજી શકાય છે?	(A) બે	(B) ત્રણ	(C) ચાર	(D) અનેક
76	આસનોની કુલસંખ્યા કેટલી છે?	(A) 87	(B) 85	(C) 16	(D) 32
77	મયૂરાસન કેવા પ્રકારનું આસન છે?	(A) ઘૂંટણ પર ઉભા રહીને	(B) ચતા સૂઈને	(C) ઉભારહીને	(D) બેસીને
78	પ્રાણાયામનો અભ્યાસ નીચેનામાંથી કયા આસનમાં કરી શકાય?	(A) પદ્માસન	(B) સિદ્ધાસન	(C) વજ્રાસન	(D) ત્રણેય
79	મનને બાહ્યવિષયમાંથી અંદર તરફ વાળવું એટલે શું?	(A) ધ્યાન	(B) પ્રત્યાહાર	(C) ધારણા	(D) પ્રાણાયામ
80	ધ્યાન એ અષ્ટાંગયોગનું કયું પગથિયું છે?	(A) સાતમું	(B) છઠ્ઠું	(C) પાંચમું	(D) ચોથું
81	ઈશ્વરમાં સમર્પિત થઈ જવાને શું કહેવાય છે?	(A) તપ	(B) સ્વાધ્યાય	(C) ક્રિયાયોગ	(D) ઈશ્વર પ્રણિધાન
82	તપના કેટલા પ્રકાર બતાવવામાં આવ્યાં છે?	(A) ત્રણ	(B) બે	(C) ચાર	(D) પાંચ
83	સ્વાધ્યાયની કેટલી કક્ષાઓ છે?	(A) બે	(B) ત્રણ	(C) ચાર	(D) પાંચ
84	માત્ર 195 સૂત્રથી કયો ગ્રંથ બનેલો છે?	(A) ઘેરંડસંહિતા	(B) યોગસૂત્ર	(C) હઠયોગ પ્રદિપીકા	(D) એકપણ નહીં
85	સત્ય, પ્રિય અને હિતકર વાણીનો કયા તપમાં સમાવેશ થાય છે?	(A) શારીરિકતપ	(B) માનસિકતપ	(C) વાચિકતપ	(D) ત્રણેય
86	તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર પ્રણિધાનનું શેમાં વર્ણન કર્યું છે?	(A) કર્મયોગ	(B) જ્ઞાનયોગ	(C) ક્રિયાયોગ	(D) ત્રણેયમાં
87		: ðÚæ ¼ð: J			

	(A) પ્રાણાયામ	(B) આસન	(C) ડ્રિયા	(D) કર્મ
88	યોગસૂત્રોમાં સમાધિપાદમાં કયાં સૂત્રોમાં ઈશ્વર વિશે સચોટ વર્ણન કર્યું છે?			
	(A) 23 થી 25	(B) 25 થી 29	(C) 25 થી 28	(D) 23 થી 29
89	એકાગ્રતાનો અભાવ એટલે શું?			
	(A) \$Y±çSf¼\$	(B) \$ç±ÿçïD\$	(C) \$y±çYç™¼\$	(D) \$çy}çï{ çêç}çÛUy±\$
90	વૃત્તિઓના કેટલા પ્રકાર છે?			
	(A) 5	(B) 6	(C) 7	(D) 4
91	મિથ્યાજ્ઞાન એટલે શું?			
	(A) વિકલ્પ	(B) સ્મૃતિ	(C) વિપર્યય	(D) પ્રમાણ
92	કુંડલીની બંધ કરાવનારી કેટલી મુદ્રાનું વર્ણન છે?			
	(A) 12	(B) 10	(C) 11	(D) 14
93	હઠયોગ પ્રદિપીકાના રચયિતા કોણ છે?			
	(A) મહર્ષિયોગી	(B) મહર્ષિ પતંજલી	(C) સ્વામી વિવેકાનંદ	(D) સ્વાત્મારામ
94	ઘેરંડ સંહિતામાં શેનો ઉલ્લેખ છે?			
	(A) રાજયોગ	(B) કર્મયોગ	(C) હઠયોગ	(D) લયયોગ
95	ધર્મમેઘ સમાધિનું વર્ણન કયા પાદમાં કર્યું છે?			
	(A) કૈવલ્યપાદ	(B) સમાધિપાદ	(C) સાધનપાદ	(D) એકપણ નહીં
96	સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાના કેટલા પગથિયાં છે?			
	(A) 7	(B) 8	(C) 9	(D) 6
97	યોગસૂત્રને મુખ્યત્વે કેટલા ભાગમાં વહેચ્યું છે?			
	(A) બે	(B) છ	(C) ચાર	(D) ત્રણ
98	અર્થ વગરનું જેનો કોઈ મતલબ નથી તેવું એટલે શું?			
	(A) અસમત્વ	(B) આસક્તિ	(C) નિરર્થક	(D) એકપણ નહીં
99	મહર્ષિ પતંજલિએ યોગદર્શનના કયા અધ્યાયમાં યોગની વ્યાખ્યા કરેલ છે?			
	(A) પ્રથમ	(B) દ્વિતીય	(C) તૃતીય	(D) ચતુર્થ
100	ચિત્તવૃત્તિ પરનો કાબુ એટલે શું?			
	(A) પ્રાણાયામ	(B) આસન	(C) અભ્યાસ	(D) યોગ

15	તનાવથી આના પર અસર થાય (A) પિટ્યૂટરી (B) થાઈરોઈડ (C) બંને (D) એકપણ નહીં
16	લાગણીના પ્રકાર (A) હકારાત્મક (B) નકારાત્મક (C) બંને (D) એકપણ નહીં
17	પ્રેમ (A) સાચી શાંતિ (B) સાચુ સુખ (C) નિર્મળ આનંદ (D) ત્રણેય
18	આ મેળવી લીધું આ નહિ એવી અજ્ઞાનતા _____ ઊભી કરે છે. (A) ક્રોધ (B) હતાશા (C) માનસિક અસ્વસ્થા (D) નિરાશા
19	રુધિરગાળણનો ત્રીજો તબક્કો (A) સ્ટ્રાવ (B) પુનઃઅભિશોષણ (C) ગાળણ (D) એકપણ નહીં
20	શરીરમાં કોષોની સંખ્યા (A) 3×10^{15} (B) 3×10^{18} (C) 3×10^{20} (D) એકપણ નહીં
21	પ્રાણાયામ શ્વસનની રીતે (A) ઈચ્છાવર્તી (B) અનિચ્છાવર્તી (C) બંને (D) એકપણ નહીં
22	શાશ્વત (A) અમર (B) જેનો નાશ નથી (C) સદાય વિદ્યમાન (D) ત્રણેય
23	હાડકાં બનેલાં છે. (A) વિટામીન (B) પ્રોટીન (C) ક્ષારો (D) ત્રણેય
24	કાર્ટિલેજ (A) ઓસોફેગસ (B) દ્વેકીઆ (C) ફેફસાં (D) હૃદય
25	રક્તકણમાં હોતુ નથી. (A) કોષરસ (B) કોષકેન્દ્ર (C) કોષકેન્દ્રિકા (D) ત્રણેય
26	મૂત્રપિંડનો રંગ (A) લાલ (B) ગુલાબી (C) લીલો (D) એકપણ નહીં
27	શરીરમાં નાનાં મોટા સ્નાયુઓ લગભગ (A) 500 (B) 600 (C) 700 (D) 800
28	પાયનતંત્રનો C આકારનો ભાગ (A) જઠર (B) યકૃત (C) ગૃહણી (D) એકપણ નહીં
29	જનીનદ્રવ્ય (A) કોષકેન્દ્ર અને કોષકેન્દ્રની દિવાલ વચ્ચે (B) કોષરસમાં (C) કોષકેન્દ્રની દિવાલ અને કોષકેન્દ્રિકાની વચ્ચે (D) એકપણ નહીં
30	હૃદય છાતીમાં આવેલું છે. (A) મધ્યરેખાની 1/3 ડાબે (B) મધ્યરેખાની 2/3 ડાબે (C) ડાબી બાજુએ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
31	પાયનતંત્રમાં આ અવયવ ભાગ નથી લેતો. (A) ફેરીન્કસ (B) લેરીન્સ (C) દ્વેકીઆ (D) એકપણ નહીં
32	હૃદયનું વજન (A) 200gm (B) 250gm (C) 300gm (D) 500gm
33	શરીરનો મૌલિક એકમ (A) કોષ (B) પેશી (C) અવયવ (D) મગજ
34	WHOનું બંધારણ તૈયાર થયું. (A) 1943 (B) 1944 (C) 1945 (D) એકપણ નહીં
35	કાર્બોહાઈડ્રેટનું વિઘટન (A) ટાટાલીન (B) પેપ્પીસન (C) બંને (D) એકપણ નહીં
36	પાયનતંત્રનો માર્ગ (A) 10 થી 15 (B) 20 થી 25 ફૂટ (C) 25 થી 30 ફૂટ (D) એકપણ નહીં
37	પ્રતિકારક શક્તિ ધરાવે (A) RBC (B) WBC (C) પ્લેટલેટ (D) એકપણ નહીં

38	ઉત્સેચકનું નિર્માણ (A) કણાભસૂત્ર (B) ક્રિષ્ટી (C) ગોલ્ગીકાય (D) કોષરસ
39	પેરાથાઈરોઈડ ગ્રંથિ (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
40	જમણા ક્ષેપકમાંથી અશુદ્ધ લોહી આના દ્વારા ફેફસામાં જાય. (A) કુફુસીય ધમની (B) કુફુસીય શિરા (C) મહાધમની (D) એકપણ નહીં
41	ગ્રહણીની લંબાઈ (A) 8 ઈંચ (B) 9 ઈંચ (C) 10 ઈંચ (D) 8 થી 10 ઈંચ
42	યોગ એ સંકલન પર વિશ્વાસ કરે છે. (A) 70% (B) 80% (C) 90% (D) 100%
43	ચેતાકોષોના પ્રકાર (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
44	ટોપી જેવો આકાર (A) પિચ્યુટરી (B) થાઈરોઈડ (C) એડ્રિનલ (D) એકપણ નહીં
45	પિચ્યુટરીના પૃષ્ઠ ગોળાર્ધનો સ્ત્રાવ (A) GH (B) થાઈરોક્સિન (C) વેસોપ્રેસીન (D) એકપણ નહીં
46	નાનું આંતરડું વહેંચાયેલું છે. (A) બે ભાગ (B) ત્રણ ભાગ (C) ચાર ભાગ (D) એકપણ નહીં
47	રંગસૂત્રોની જોડ (A) 21 (B) 22 (C) 23 (D) એકપણ નહીં
48	ઉત્સર્જનતંત્રમાં ભાગ લેતો ગળણી જેવો ભાગ (A) નેફ્રોન (B) બાઉઝેનની કોથળી (C) હેન્લેનો લૂપ (D) એકપણ નહીં
49	શરીરમાં હાડકાની સંખ્યા (A) 203 (B) 208 (C) 213 (D) 218
50	વ્યક્તિત્વના પ્રકારો – ભગવદ્ગીતા અનુસાર (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
51	શ્વસનની રીત (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
52	યોગ સાધના માટેનું અનિવાર્ય સાધન (A) શરીર (B) મન (C) આત્મા (D) પરમાત્મા
53	કોષનું રક્ષણાત્મક સૈન્ય (A) લાયસોઝોમ (B) રાઈબોઝોમ (C) કણાભસૂત્ર (D) એકપણ નહીં
54	શરીરને જાણવા માટેનું વિજ્ઞાન (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) એકપણ નહીં
55	મસ્ક્યુલર ટીસ્યુના પ્રકાર (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) એકપણ નહીં
56	કાર્બોહાઈડ્રેટનું શોષણ (A) જઠર (B) યકૃત (C) ગ્રહણી (D) એકપણ નહીં
57	પ્રસૂતિ સમયે મદદરૂપ (A) ઈસ્ટ્રોજન (B) પ્રોજેસ્ટીરોન (C) ટેસ્ટોસ્ટેરોન (D) એકપણ નહીં
58	પાચનકાર્યમાં અપ્રત્યક્ષ રીતે કાર્યરત રહે. (A) લાળગ્રંથી (B) યકૃત (C) સ્વાદુપિંડ (D) ત્રણેય
59	Fight or flight (A) પિટ્યુટરી (B) થાઈરોઈડ (C) પેરાથાઈરોઈડ (D) એડ્રિનલ
60	આ સ્ત્રાવ પર યોગની અસર (A) α (B) β (C) δ (D) ત્રણેય
61	વાયુ સ્વરૂપનો કચરો નિષ્કાસિત (A) પાચનતંત્ર (B) શ્વસનતંત્ર (C) ઉત્સર્જનતંત્ર (D) એકપણ નહીં

62	વ્યક્તિત્વનો સંબંધ (A) બાહ્યદેખાવ (B) આંતરિક ઘટકો (C) બંને (D) એકપણ નહીં
63	પંચકોશીય વ્યક્તિત્વ (A) યોગ (B) સાંખ્ય (C) આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાન (D) એકપણ નહીં
64	પ્રાણ નથી (A) પ્રાણ (B) અપાન (C) નાગ (D) વ્યાન
65	પશ્ચિમ વિજ્ઞાન (A) સ્થૂળ (B) સૂક્ષ્મ (C) પ્રત્યક્ષ (D) એકપણ નહીં
66	આત્મા અને પરમાત્મા મિલન માટે આકર્ષણ (A) પ્રાર્થના (B) સંકલન (C) લાગણી (D) એકપણ નહીં
67	માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે તંદુરસ્ત વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને માનસિક રોગોના હુમલાથી બચવા માટેનો વ્યવસ્થિત પ્રયત્ન (A) WHO (B) કોલમેન (C) હેડલી (D) આયુર્વેદ
68	શક્તિપ્રદાનનું કાર્ય (A) પાચનતંત્ર (B) શ્વસનતંત્ર (C) રુધિરાભિસરણતંત્ર (D) ત્રણેય
69	એડ્રિનલિન (A) કોર્ટેક્ષ (B) મેડ્યુલા (C) બંને (D) એકપણ નહીં
70	એવું એકપણ કાર્ય નથી જે આ કોશની બહાર થાય. (A) આનંદમય (B) મનોમય (C) વિજ્ઞાનમય (D) પંચકોશ
71	શરીરની બધીજ ક્રિયાઓ પર નિયમન (A) મગજ (B) ચેતાતંત્ર (C) શ્વસનતંત્ર (D) એકપણ નહીં
72	સમૂહ પ્રાર્થના (A) ગાંધીજી (B) સ્વામી વિવેકાનંદ (C) રામકૃષ્ણ પરમહંસ (D) વિનોબા
73	ટેલિફોન એક્સચેન્જ (A) હૃદય (B) મગજ (C) કિડની (D) એકપણ નહીં
74	કોથળી જેવી રચના (A) પેલ્વીસ (B) મૂત્રપિંડ (C) કોર્ટેક્ષ (D) એકપણ નહીં
75	વ્યક્તિને કાલ્પનિક લગાઈમાં જોડી દે (A) ક્રોધ (B) તનાવ (C) ઈર્ષ્યા (D) ડર
76	પેપ્સીન (A) જઠર (B) ગ્રહણી (C) સ્વાદુપિંડ (D) યકૃત
77	હૃદયના વાલ્વ (A) ગોળાકાર (B) ત્રિકોણાકાર (C) અર્ધચંદ્રાકાર (D) ત્રણેય
78	મનુષ્યના ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક જીવનમાં મોટો ફાળો (A) પ્રાર્થના (B) પ્રકૃતિ (C) પુરુષ (D) કુદરત
79	રક્તકણો છૂટા હોય ત્યારે રંગ (A) લાલ (B) લીલો (C) ગુલાબી (D) એકપણ નહીં
80	નલિકનરહિત (A) ધમની (B) શિરા (C) અંતઃસ્ત્રાવ (D) શિરિકા
81	નેફ્રોન (A) પાચનતંત્ર (B) શ્વસનતંત્ર (C) ઉત્સર્જનતંત્ર (D) એકપણ નહીં
82	મહર્ષિ કપિલ (A) હઠયોગ (B) યોગસૂત્ર (C) સાંખ્યદર્શન (D) એકપણ નહીં
83	તનાવ દૂર કરવાનું સાધન (A) ક્રિયાયોગ (B) તપ (C) જપ (D) ભજન
84	ચરબીનું શોષણ શકે તેવું સ્વરૂપ (A) ડાયસેકેરાઈડ (B) મોનોસેકેરાઈડ (C) એમિનોએસિડ (D) એકપણ નહીં

85	પ્રોટીનનું સંપૂર્ણ પાચન લગભગ (A) જઠર (B) ગ્રહણી (C) નાનું આંતરડું (D) મોટું આંતરડું
86	બધાં તંત્રોને મદદ કરનાર વિશિષ્ટ તંત્ર (A) પાચનતંત્ર (B) ઉત્સર્જનતંત્ર (C) શ્વસનતંત્ર (D) અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિતંત્ર
87	શોષયેલ પદાર્થોનું દહન પછીનું સ્વરૂપ (A) રુધિર (B) ગરમી (C) ઊર્જા (D) એકપણ નહીં
88	ગ્લુકોઝનું પાચન (A) નાનું આંતરડું (B) મોટું આંતરડું (C) બંને (D) એકપણ નહીં
89	ફેફસામાં વાયુકોષોનાં ઝૂમખાં (A) 1 લાખ (B) 1 કરોડ (C) અસંખ્ય (D) એકપણ નહીં
90	આંતરિક ICM સંકોચાય ત્યારે ઉરોદરપટલ (A) ઉપર આવે (B) નીચે જાય (C) વચ્ચે રહે (D) એકપણ નહીં
91	રુધિરવાહિનીઓના પ્રકાર (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
92	પાવરહાઉસ (A) રાઈબોઝોમ (B) લાયસોઝોમ (C) કણાભસૂત્ર (D) એકપણ નહીં
93	જમણાં કર્ણક ક્ષેપકને જોડતો વાલ્વ (A) દ્વિદલ (B) ત્રિદલ (C) અર્ધચંદ્રાકાર (D) એકપણ નહીં
94	વારસાગત લક્ષણોનું વહન (A) જનીન દ્રવ્ય (B) રંગસૂત્ર (C) બંને (D) એકપણ નહીં
95	આત્માનો ખોરાક (A) પ્રાર્થના (B) ભજન (C) ધ્યાન (D) એકપણ નહીં
96	વ્યક્તિ માનસિક રીતે નબળી બની જાય (A) ક્રોધ (B) ઈર્ષ્યા (C) હતાશા (D) ત્રણેય
97	મનુષ્ય જીવનને પ્રેરવા જરૂરી (A) ક્રોધ (B) લાગણી (C) તનાવ (D) ગુસ્સો
98	ત્રિકોણાકાર ગ્રંથિ (A) પિચ્યૂટરી (B) થાઈરોઈડ (C) એડ્રિનલ (D) એકપણ નહીં
99	દૂધ નિર્માણ (A) GH (B) PRLH (C) LH (D) એકપણ નહીં
100	યોગસૂત્રમાં શ્લોકની સંખ્યા (A) 191 (B) 192 (C) 194 (D) 195

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જૂન/જુલાઈ: 2013

સૂચના 1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજિયાત છે.

:

- જ્યાં સુધી ખંડનિરીક્ષક ન જણાવે ત્યાં સુધી જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું નહિ.
- જવાબપત્રકની પાછળ આપેલ સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચ્યા બાદ જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું.
- 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.
- 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.
- 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 : 29/06/2013

સમય : 11.00 to 02.00

કુલ ગુણ : 100

1	જઠરાગ્નિ મંદ થતાં આહારપાયન ન થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે? (A) આમ (B) દોષ (C) ધાતુ (D) મલ
2	શરીરમાં મળોની સંખ્યા (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
3	WHO અનુસાર સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યામાં વેલબિઈગના કુલ પ્રકારની સંખ્યા (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
4	આયુર્વેદ માત્ર ઔષધોનું શાસ્ત્ર છે. (A) આ વાક્ય સંપૂર્ણપણે સાચું છે (B) આ વાક્ય અંશતઃ સાચું છે (C) આ વાક્ય ખોટું છે સંપૂર્ણપણે (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
5	એલોપેથીનું શાસ્ત્ર છે. (A) જીવનશાસ્ત્રી (B) દવાદારૂનું શાસ્ત્ર (C) લાંબા આયુષ્યની પ્રાપ્તિ માટેનું શાસ્ત્ર (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
6	એક પતિવ્રત અને એક પત્નીવ્રત પાળવું તે ધર્મ છે. (A) બ્રહ્મચર્યાશ્રમ (B) ગૃહસ્થાશ્રમ (C) વાનપ્રસ્થાશ્રમ (D) સંન્યાસાશ્રમ
7	વાણીનો ધર્મ છે. (A) સત્ય બોલવું (B) પ્રિય બોલવું (C) સત્ય અને પ્રિય બોલવું (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
8	સવારે ઉઠવાનો આદર્શ સમય (A) બ્રાહ્મમૂહુર્ત (B) સૂર્યોદય સમયે (C) સૂર્યોદય પછી (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
9	ઊઠીને તરત સવારમાં પીવું જોઈએ. (A) ચા (B) પાણી (C) દૂધ (D) કોફી
10	સવારે વહેલા પાણી પીવાથી (A) કબજિયાત દૂર થાય છે (B) પેશાબ છૂટથી આવે છે (C) ઘડપણ દૂર થાય છે (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
11	શિયાળામાં ઉષ્ણપાન માટે ઉપયોગી પાણી (A) ઠંડું (B) નવશેકું ગરમ (C) ખૂબ વધારે ગરમ (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
12	બગાસું, છીંક કે ઉધરસ ખાતી વખતે કરવું જરૂરી છે. (A) આડો રૂમાલ રાખવો (B) નાકમાં ટીપા નાખવા (C) આંખ બંધ રાખવી (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
13	સાફ રાખવાં જરૂરી છે. (A) જાજરૂ (B) રસોડું (C) વસ્ત્રો (D) ઉપરના ત્રણેય

14	વધુ પ્રમાણમાં મીઠું, ક્ષાર વારંવાર ખાવાથી (A) નેત્રને નુકસાન થાય છે (B) જઠરાગ્નિનું જતન થાય છે (C) ઘીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે (D) ઉપરનાં ત્રણેય
15	નેત્રરક્ષા માટે હિતકારક છે તેવું આહાર દ્રવ્ય (A) કૂમળા મૂળા (B) વેજટેબલ ઘી (C) મગફળીનું તેલ (D) ઉપરનાં ત્રણેય
16	માલિશ કરવાથી મુખ્યત્વે મટતા રોગો (A) વાયુના (B) પિત્તના (C) કફના (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
17	જમ્યા પછી તરત કરવું હિતકારક છે. (A) વ્યાયામ (B) સ્નાન (C) તૈલાભ્યંગ (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
18	વસંત અને વર્ષાઋતુમાં તાવ અને અજીર્ણમાં અપથ્ય છે. (A) તૈલાભ્યંગ (B) સ્નાન (C) વ્યાયામ (D) ઉપરના ત્રણેય
19	સૂતા સમયે પગ રાખવાની દિશા (A) દક્ષિણ (B) પૂર્વ (C) દક્ષિણ કે પૂર્વ (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
20	ખોરાક લેવાથી વધારે નિદ્રા આવે છે. (A) સાત્વિક (B) રાજસીક (C) તામસીક (D) ઉપરના ત્રણેય
21	દાતણ માટે વિશેષ ઉપયોગી નથી. (A) બાવળ (B) તુલસી (C) લીમડો (D) વડ
22	શ્રેષ્ઠ પિત્તશામક દ્રવ્ય (A) માખણ (B) ઘી (C) છાસ (D) દહીં
23	સર્વોત્તમ દૂધ છે (A) ત્રણ કલાકથી વધુ પડી રહેલું (B) ફીઝમાં રાખેલું ઠંડું (C) ફીઝમાં રાખીને ગરમ કરેલું (D) તરતનું દોહેલું
24	દૂધ સાથે ખાવું હિતકારક નથી. (A) સાકર (B) ખાંડ (C) ગોળ (D) મધ
25	જમ્યા પછી બપોરે રોજ પી શકાય તો વિશેષ હિતકારક છે. (A) દૂધ (B) છાસ (C) દહીં (D) ઘી
26	વાયુની કબજિયાતમાં લઈ શકાય તેવું તેલ (A) તલતેલ (B) કોપરેલ (C) સીંગતેલ (D) એરંડતેલ
27	કોલેરાના દર્દીઓને રસ પીવો હિતકારી છે. (A) દ્રાક્ષ (B) આમળાં (C) લીંબુ (D) પાકી કેરી
28	બધાં શાકભાજીમાં શ્રેષ્ઠ છે ભાજી તરીકે ખવાય છે. (A) બટેટા (B) મેથી (C) જીવંતી (D) પાલક
29	હીનગુણવાળું કઠોળ (A) તુવેર (B) અડદ (C) ચણા (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
30	ખૂબ વાયુ તથા મળને કરનાર છે. (A) ઘઉં (B) ચોખા (C) બાજરી (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
31	તાવ ઉતર્યા પછી પથ્ય કઠોળ (A) મગ (B) ચણા (C) તુવેર (D) અડદ
32	લસણમાં નથી તેવો રસ (A) મધુર (B) અમ્લ (C) લવણ (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
33	જમ્યા પહેલા સિંધવ સાથે લેવું હિતકારક છે. (A) આદુ (B) હળદર (C) લસણ (D) અજમો
34	છયે રસોની પૂરવણી કરે છે પાચન કરે છે (A) અનાજ (B) કઠોળ (C) ફળો (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
35	કફ અને વાયુનાશક છે. (A) મરચાં (B) હળદર (C) હીંગ (D) ઉપરના ત્રણેય
36	શૂળ, હેડકી, અરૂચિ, કૃમિકાં ઉપયોગી

	(A) રાઈ	(B) જરૂ	(C) અજમો	(D) મરચાં
37	દાહ અને રક્તપિત કરનાર (A) મેથી	(B) જરૂ	(C) અજમો	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
38	જીવનશાસ્ત્ર છે? (A) એલોપેથી	(B) આયુર્વેદ	(C) નેચરોપેથી	(D) એકપણ નહીં
39	માણસોમાં સંપર્કમાં કોને રહેવું ન જોઈએ? (A) બ્રહ્મચર્ય પાલનવાળા	(B) દિનચર્યાનું પાલનવાળા	(C) ચેપીરોગવાળા	(D) એકપણ નહીં
40	આંખોનું તેજ વધારવા ઉપયોગી? (A) ત્રિફલા ઘૃત	(B) જીવંતી ઘૃત	(C) ગાયનું ઘી	(D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
41	સ્થૂલ અને કૃશ બંને માટે વિશેષરૂપે ઉપયોગી (A) તૈલાભ્યંગ	(B) વ્યાયામ	(C) મર્દન	(D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
42	અલસક રોગમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે? (A) આદુ	(B) કોથમીર	(C) જરૂ	(D) એકપણ નહીં
43	પ્રમેહમાં ઉપયોગી છે? (A) મીઠું	(B) મરચું	(C) હળદર	(D) હીંગ
44	ગુસ્સો કરવાનો સ્વભાવ ધરાવતી વ્યક્તિએ નખાવું. (A) લસણ	(B) જરૂ	(C) કોથમીર	(D) આદુ
45	નવું ધાન્ય વાપરવામાં સારું છે? (A) બાજરી	(B) ચોખા	(C) જવ	(D) અડદ
46	ચણા ખાવામાં શું મેળવી શકાય? (A) લસણ	(B) હીંગ	(C) અજમો	(D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
47	ત્રિદોષશામક શાક (A) બટાટા	(B) ભીંડા	(C) રીંગણ	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
48	મૂત્રાશયને સાફ કરનાર ફળ? (A) ખજૂર	(B) કેળા	(C) શ્રીફળ	(D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
49	ઉપવાસ કરવા લાયક રોગ (A) શરદી	(B) તાવ	(C) અરૂચી	(D) ઉપરના ત્રણેય
50	ગરમ કરવા જોઈએ નહીં. (A) દહીં	(B) મધ	(C) પાકેલા ફળો	(D) ઉપરના ત્રણેય
51	લોહીને બગાડે છે? (A) ગાયનું દૂધ	(B) તલનું તેલ	(C) ગાયનું દહીં	(D) ભેંસનું દહીં
52	બકરીનું દહીં કયા રોગમાં આપી શકાય? (A) તાવ	(B) સંધિવાત	(C) ક્ષય	(D) એકપણ નહીં
53	મૃત્યુલોકનું અમૃત કયું. (A) છાસ	(B) પાણી	(C) ઘી	(D) દૂધ
54	અભ્યંગ દ્રવ્યમાં શ્રેષ્ઠ શું છે? (A) ઘી	(B) એરંડતેલ	(C) તલનું તેલ	(D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
55	પ્રમેહ એટલે શું? (A) ડાયાબીટીસ	(B) દુર્બલતા	(C) અસ્થમા	(D) એકપણ નહીં
56	રક્ત પિત્તમાં શ્રેષ્ઠ દુધ કયું? (A) ગાયનું દૂધ	(B) ભેંસનું દૂધ	(C) બકરીનું દૂધ	(D) ઘેટીનું દૂધ
57	દૂધ સાથે શું ન ખાવું? (A) ખાંડ	(B) કેસર	(C) ખજૂર	(D) ઈલાયચી
58	કયું ફળ રોજ ખવાય (A) દ્રાક્ષ	(B) દાડમ	(C) આમળા	(D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
59	ઝેર તેમજ સોજાને મટાડનાર છે. (A) વાલ	(B) અડદ	(C) તુવેર	(D) ચણા

60	આંખનું તેજ વધારે છે? (A) મગ (B) અડદ (C) તુવેર (D) વાલ
61	અર્શ એટલે શું? (A) હરસ (B) મસા (C) ભગંદર (D) એકપણ નહીં
62	અર્શમાં શ્રેષ્ઠ શાક કયું? (A) પરવળ (B) સૂરણ (C) રીંગણ (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
63	ઠંડી ઋતુમાં છૂટથી ખવાય (A) બટાકા (B) ડુંગળી (C) રીંગણ (D) સૂરણ
64	કૃમિને મટાડનાર (A) તૂરિયા (B) કોબી (C) દૂધી (D) ભીંડા
65	ઉનાળાનું અમૃત ફળ કયું છે? (A) કેરી (B) દાડમ (C) દ્રાક્ષ (D) શ્રીફળ
66	શેનું શાક રક્તવર્ધક છે? (A) કોબી (B) ટામેટાં (C) ડુંગળી (D) બટાટા
67	રક્તપિત, મેદ તથા વિષમાં હિતકાર છે? (A) મૂળા (B) પાલખ (C) મેથી (D) એકપણ નહીં
68	બ્રહ્મચર્ય પાલનની ઉંમર આશ્રધર્મ પ્રમાણે આશરે કયો છે. (A) 18 વર્ષ સુધી (B) 21 વર્ષ સુધી (C) 25 વર્ષ સુધી (D) એકેય નહીં
69	વમન કરવાથી મુખ્યત્વે મટતા રોગો (A) વાયુનાં (B) પિત્તના (C) કફના (D) એકપણ નહીં
70	આંખના રોગ થવા માટે જવાબદાર છે? (A) મળ-મૂત્રનાં વેગ રોકવા (B) નિંદ્રાનો વેગ રોકવા (C) આંસુના વેગ રોકવા (D) ઉપરનાં ત્રણેય
71	તીવ્ર સૂર્યનાં કિરણો જગતનો સાર પી જાય છે? (A) ઉતરાયણનાં દિવસે (B) ગ્રીષ્મઋતુમાં (C) શરદઋતુમાં (D) ઉપરનાં ત્રણેય
72	વિવિધ બળ આપનાર પાકનું સેવન કરવા યોગ્ય ઋતુ (A) હેમંત (B) વર્ષા (C) શરદ (D) ગ્રીષ્મ
73	દિવસે ન સૂવાલાયક રોગ (A) પ્રમેહરોગ (B) મેદરોગ (C) વિષરોગ (D) ઉપરના ત્રણેય
74	દાંતણ કરવાથી ફાયદો મેળવતાં અવયવો (A) દાંત (B) દાંત અને જીભ (C) દાંત જીભ અને મોઢાની કલાઓ (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
75	26 થી 50 અને મોઢાની કલાઓ (A) બ્રહ્મચર્યાશ્રમ (B) ગૃહસ્થાશ્રમ (C) વાનપ્રસ્થાશ્રમ (D) સંન્યાસાશ્રમ
76	અક્ષિતપર્ણ શેના માટે શ્રેષ્ઠ (A) આંખનાં રોગ (B) કાનનાં રોગ (C) નાકના રોગ (D) દાંતના રોગ
77	અસ્થિએ શું છે? (A) દોષ (B) ધાતુ (C) મલ (D) એકેય નહીં
78	સિંધવનો ઉપયોગ શેની જગ્યાએ કરી શકાય? (A) મીઠું (B) મરચું (C) હળદર (D) હીંગ
79	દાડમ કયા રોગમાં હિતકારી છે? (A) ગેસ (B) કબજિયાત (C) અતિસાર (D) પ્રદરરોગ
80	શુક્ર એ શું છે? (A) સર્વેદોષનો સાર (B) સર્વેધાતુનો સાર (C) મલ (D) એકપણ નહીં
81	કેશરક્ષા માટે શું કરવું જોઈએ. (A) કર્ણપૂરણ (B) અક્ષિતપર્ણ (C) રાત્રીજાગરણ (D) એકપણ નહીં
82	લીંબુનો રસ શેમાં ઉપયોગી છે? (A) કોલેરામાં (B) જ્વરમાં (C) અરૂચીમાં (D) એકપણ નહીં
83	નીચેનામાં કયું કંદ શાક નથી.

	(A) કોબી	(B) સૂરણ	(C) બટાટા	(D) શકરીયા
84	તુવેર શું કરે? (A) આફરો	(B) ગેસ	(C) કબજ્યાત	(D) ત્રણેય
85	કયું કઠોળ શુક્રનાશ કરે છે? (A) મગ	(B) તુવેર	(C) અડદ	(D) વાલ
86	સૂરણ કયા રોગમાં અપશ્ય છે? (A) અર્શ	(B) મંદાગ્નિ	(C) અરુચિ	(D) રક્તપિત
87	માથાનાં કફને મટાડવા હિતકર શું છે? (A) પરવળ	(B) રીંગણ	(C) સૂરણ	(D) સરગવો
88	પ્રમેહ તથા કૃમિ માટે શ્રેષ્ઠ શું છે? (A) કારેલા	(B) પરવળ	(C) ભીંડા	(D) કોબી
89	જીવંતીનો પર્યાય શું છે. (A) ડોડી	(B) જીવન	(C) ફળ	(D) એકપણ નહીં
90	સદાપથ્ય શું છે? (A) ગાયનું દૂધ	(B) ભેંસનું દૂધ	(C) ઘેટીનું દૂધ	(D) એકપણ નહીં
91	તરતનું દોહેલું એટલે શું? (A) તાજુ દૂધ	(B) ધારોખ્ણ દૂધ	(C) સ્તન્ય	(D) એકપણ નહીં
92	ક્ષય, ઝાડા અને સંગ્રહણીમાં કયું દહીં શ્રેષ્ઠ છે? (A) ગાયનું દૂધ	(B) બકરીનું દહીં	(C) ગાયનું દહીં	(D) ભેંસનું દહીં
93	રુચિકર અને પાચક છે? (A) મગ	(B) લીંબુ	(C) પરવળ	(D) કેરી
94	બધા શાકભાજીમાં શ્રેષ્ઠ શું છે? (A) ખરખોડી	(B) મૂળા	(C) મેથી	(D) કોબી
95	કયા માસમાં વધારે પડતા ભીંડા ન ખાવા (A) શ્રાવણ	(B) ભાદરવો	(C) કારતક	(D) આસો
96	સ્તન્ય અને વીર્યવર્ધક શાક છે? (A) કોબી	(B) જીવંતી	(C) બટાટા	(D) એકપણ નહીં
97	બેચેની, શ્રમ, વિષ તથા દાહનો નાશ કરનાર છે? (A) કોબી	(B) તૂરિયાં	(C) દૂધી	(D) ટામેટાં
98	વૃદ્ધને પણ યુવાન કરનાર છે? (A) આમળા	(B) દ્રાક્ષ	(C) દાડમ	(D) એકપણ નહીં
99	આમ્રફળ કોનો પર્યાય છે? (A) કેરી	(B) આમળા	(C) દ્રાક્ષ	(D) લીંબુ
100	મૂત્રવર્ધક ફળ કયું છે? (A) દાડમ	(B) કેરી	(C) શ્રીફળ	(D) કેળા