

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જુલાઈ-2016

- 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 : 10/07/2016
સમય : 11.00 to 02.00 કુલ ગુણ : 100

1	યોગ નું અંતિમ લક્ષ્ય શું છે? (A) સૌન્દર્ય પ્રાપ્તિ (B) ચમત્કાર (C) આત્મ સાક્ષાત્કાર (D) રોગ મુક્તિ
2	યોગ દર્શન ની રચના કોને કરી? (A) સ્વાત્મારામ (B) મહર્ષિ પતંજલિ (C) શ્રી કૃષ્ણ (D) શિવ
3	યોગસૂત્રમાં કેટલા પાદ છે? (A) ૧ (B) ૨ (C) ૩ (D) ૪
4	અથ યોગ અનુશાસનમ સમાધિપાદ નું કેટલામું સૂત્ર છે? (A) પ્રથમ (B) દ્વિતીય (C) તૃતીય (D) ચતુર્થ
5	યોગસૂત્ર નો ત્રીજો પાદ. (A) સમાધિપાદ (B) સાધનપાદ (C) વિભૂતિપાદ (D) એકપણ નહિ
6	આસન નું નામ કે વર્ણન શેમાં નથી? (A) શિવસંહિતા (B) યોગસુત્ર (C) ઘેરંડસંહિતા (D) હઠયોગ પ્રદિપિકા
7	વૃત્તિ ના પ્રકારો કેટલા છે? (A) પાંચ (B) ચાર (C) ત્રણ (D) બે
8	યોગમાં સ્થિરતા તથા વ્યાયામમાં ગતિશીલતા હોય છે. (A) અર્ધસત્ય (B) અસત્ય (C) સત્ય (D) ભ્રામક
9	યોગમાં શ્વાસ લેવા માટે મુખ્યત્વે કેટલી ક્રિયાની મદદ લેવાય છે? (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
10	યોગ ની વ્યાખ્યા યોગસુત્રના કયા અધ્યાય માં કરવામાં આવી છે? (A) પ્રથમ (B) બીજા (C) ત્રીજા (D) ચોથા
11	સમત્વમ યોગમુચ્યતે શેની વ્યાખ્યા છે? (A) યોગસુત્ર (B) ભગવદ ગીતા (C) યોગ વાસિષ્ઠ (D) શ્રીમદ ભાગવત
12	ચિત્ત ના વિચારો અથવા મનમાં ચાલતા વિચારો એટલે શું? (A) વૃત્તિ (B) આસક્તિ (C) ચિત્તવૃત્તિ (D) વિચાર શૂન્ય અવસ્થા

13	વ્યક્તિત્વ ના મુખ્યત્વે કેટલા પ્રકાર છે? (A) પાંચ (B) ચાર (C) ત્રણ (D) બે
14	આપણા પરંપરાગત મૂળભૂત ગ્રંથો કઈ ભાષામાં હતા? (A) પાલી (B) હિન્દી (C) સંસ્કૃત (D) એકપણ નહિ
15	'હઠયોગ પ્રદિપિકા'ના રચયિતા કોણ છે? (A) મહર્ષિ પતંજલિ (B) સ્વાત્મારામ (C) વસિષ્ઠ ઋષિ (D) મત્સ્યેન્દ્ર
16	હઠયોગ પ્રદિપિકાના કુલ કેટલા ઉપદેશ નું વર્ણન છે? (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
17	પ્રાણાયામ ના અભ્યાસ વિશેની માહિતી હઠયોગ પ્રદિપિકાના કયા ઉપદેશ માં છે? (A) પ્રથમ (B) દ્વિતીય (C) તૃતીય (D) ચતુર્થ
18	મંગલાચરણના શ્લોક હઠયોગ પ્રદિપિકાના કયા ઉપદેશમાં છે? (A) પ્રાણાયામ કથન (B) મુદ્રા કથન (C) આસન વિધિ કથન (D) એકપણ નહિ
19	લય નો સ્વામી કોણ છે? (A) પ્રાણ (B) નાદ (C) મન (D) ચિત્ત
20	અણિમા,મહિમા વગેરે શું છે? (A) મુદ્રા (B) વૃત્તિ (C) સિદ્ધિ (D) નાડી
21	સહિત અને કેવલ શેના પ્રકાર છે? (A) પૂરક (B) રેચક (C) કુંભક (D) ત્રણેય
22	હઠયોગમાં 'ઠ' અર્થાત. (A) ચંદ્રનાડી (B) સૂર્યનાડી (C) સુષુમ્ણા નાડી (D) એકપણ નહિ
23	સ્વાત્મારામે શેનો સમન્વય સાધવાનો પ્રયત્ન કર્યો? (A) રાજયોગ અને ક્રિયા યોગ (B) હઠયોગ અને કર્મ યોગ (C) અષ્ટાંગયોગ અને રાજયોગ (D) હઠયોગ અને રાજયોગ
24	હઠયોગ પ્રદિપિકામાં કુલ શ્લોકની સંખ્યા કેટલી છે? (A) 389 (B) 130 (C) 195 (D) 359
25	શું કરવાથી યોગમાર્ગ ના અંતરાયો દુર થાય છે? (A) પ્રણવ જપ (B) ઝંકાર જપ (C) બંને (D) એકપણ નહિ
26	યોગમાર્ગમાં આવતા અંતરાયો કેટલા છે? (A) 9 (B) 10 (C) 51 (D) 59
27	પ્રમાણ ના પ્રકાર કેટલા છે? (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
28	વિપર્યય એટલે શું? (A) પ્રમાણ (B) મિથ્યાજ્ઞાન (C) કલ્પના (D) સત્યજ્ઞાન
29	મનની સ્થિરતા મેળવવા માટે જે પ્રયત્ન કરવામાં આવે તે? (A) વૈરાગ્ય (B) અભ્યાસ (C) પ્રમાદ (D) શંકા
30	ઈશ્વરને સમર્પિત થવું તે. (A) વૈરાગ્ય (B) સમાધિ (C) ઈશ્વરપ્રણિધાન (D) ધારણા
31	યોગસુત્ર ના સમાધિપાદમાં શેનું વર્ણન છે? (A) ચિત્તની વૃત્તિ (B) ક્રિયાયોગ (C) અભ્યાસ (D) સંયમ

32	ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ માટે પતંજલિએ કયો શબ્દ વાપર્યો છે? (A) ક્રિયાયોગ (B) બહિરંગ (C) વૈરાગ્ય (D) સંયમ
33	અષ્ટાંગયોગનું ચોથું પગથીયું કયું છે? (A) આસન (B) પ્રાણાયામ (C) ધ્યાન (D) ધારણા
34	નિયમના પ્રકાર કેટલા છે? (A) એક (B) ત્રણ (C) પાંચ (D) સાત
35	ઇન્દ્રિય પર નિયમન કરવું તે. (A) પ્રત્યાહાર (B) ધ્યાન (C) બ્રહ્મચર્ય (D) ધારણા
36	'લાલચ ન રાખવી' એટલે શું? (A) અસ્તેય (B) અપરિગ્રહ (C) તાપ (D) અહિંસા
37	શૌચ નો અર્થ શું છે? (A) શુદ્ધિ (B) વિચાર (C) સાચું બોલવું (D) એકપણ નહિ
38	તપ એ કઈ ધાતુ પરથી બનેલો શબ્દ છે? (A) તાપ (B) તુપ (C) તપ (D) તપસ
39	તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન શું છે? (A) કર્મયોગ (B) ક્રિયાયોગ (C) અષ્ટાંગયોગ (D) ભક્તિયોગ
40	'ઈશ્વરપ્રણિધાન' શું છે? (A) ભાવાત્મક (B) જ્ઞાનાત્મક (C) ક્રિયાત્મક (D) એકપણ નહિ
41	તપનો સૂક્ષ્મ અર્થ કયો છે? (A) તાપ (B) આસન (C) પ્રાણાયામ (D) સાધના
42	એક વ્યક્તિ અંધારામાં પડેલ દોરડાને સાપ માને છે. (A) પ્રમાણ (B) વિપર્યય (C) વિકલ્પ (D) સ્મૃતિ
43	જેમાં સાધક અનાસક્ત થવા કોશિશ શરૂ કરે છે. (A) યતમાન વૈરાગ્ય (B) વ્યતિરેક વૈરાગ્ય (C) એકેન્દ્રિય વૈરાગ્ય (D) વશીકાર વૈરાગ્ય
44	યોગાભ્યાસ દ્વારા ઐશ્વર્ય કે ખ્યાતિ પ્રાપ્ત થાય છે. (A) સાધનાપાદ (B) વિભૂતિપાદ (C) કૈવલ્યપાદ (D) સમાધિપાદ
45	યોગસુત્રમાં એકપણ આસનનું નામ કે વર્ણન નથી. (A) સાચું (B) ખોટું (C) અર્ધસત્ય (D) ભ્રામક
46	પતંજલિમુનિ અનુશાસનની વાત શેમાં કરે છે? (A) અષ્ટાંગ (B) વિભૂતિપાદ (C) સમાધિપાદ (D) સાધનપાદ
47	કયો માર્ગ ખુલતા કુંડલીની જાગૃત થાય છે? (A) સુષુમણાનાડી (B) સૂર્યનાડી (C) ચંદ્રનાડી (D) પીંગલાનાડી
48	હઠયોગ પ્રદિપિકામાં કેટલા પ્રકારના કુમ્ભકોનું વર્ણન છે? (A) છ (B) સાત (C) પાંચ (D) આઠ
49	હઠયોગ ની કેન્દ્રસ્થ સાધના કઈ છે? (A) આસન (B) ષટકર્મ (C) પ્રાણાયામ (D) મુદ્રા
50	હઠયોગ પ્રદિપિકામાં વિપરિતકરણી નો સમાવેશ શેમાં થાય છે? (A) આસન (B) મુદ્રા (C) ષટકર્મ (D) પ્રાણાયામ

51	હઠયોગના સાધકે કેવો આહાર લેવો જોઈએ? (A) અતિઆહાર (B) વધારે ગળ્યો (C) મિતાહાર (D) અત્યંત ઓછો
52	સૂર્ય મઘા નક્ષત્રમાં હોય ત્યારે ભેગું કરેલું શું ઉત્તમ ગણાય? (A) પાણી (B) ઘી (C) દૂધ (D) એકપણ નહી
53	હઠયોગ પ્રદિપિકામાં યમ-નિયમનો યોગાંગો તરીકે વર્ણન કરવામાં આવેલ છે. (A) સાચું (B) ખોટું (C) અર્ધસત્ય (D) એકપણ નહિ
54	શરીરને ટકાવવા જે પદાર્થોની જરૂર છે તે સિવાયના પદાર્થો મેળવવાની અનિચ્છા શું છે? (A) લાલચ (B) અસ્તેય (C) સંતોષ (D) તપ
55	આજના આધુનિક સમય માં શું કરવું અઘરું છે? (A) યમ-નિયમનું પાલન (B) ચોરી ન કરવી (C) આસન કરવા (D) સત્ય ન બોલવું
56	ભક્તિ શબ્દ સંસ્કૃતની કઈ ધાતુ પરથી બનેલો છે? (A) ભક્ત (B) ભજ (C) ભગવાન (D) ભાજ
57	સૌના માટે સરળ અને સુલભ કયો યોગ છે? (A) જ્ઞાનયોગ (B) ક્રિયાયોગ (C) હઠયોગ (D) ભક્તિયોગ
58	વાલીયો લુંટારો રામભક્તિ દ્વારા શું બન્યો? (A) વશિષ્ઠ ઋષિ (B) વાલ્મિકી ઋષિ (C) ગૌતમ ઋષિ (D) વિભીષણ
59	ભક્ત અને ભગવાન વચ્ચે સીધો સંપર્ક કરાવે તે. (A) ભક્તિ (B) ગુરુ (C) જ્ઞાન (D) માતા-પિતા
60	ભક્તિમાર્ગમાં પ્રગતિ માટેની આવશ્યકતા કઈ છે? (A) મનુષ્ય અવતાર (B) સદગુરુ (C) પ્રાર્થના (D) ત્રણેય
61	આકારવાળા ઈશ્વર અથવા મૂર્તિની ભક્તિ કેવી ભક્તિ છે? (A) નિરાકાર (B) સાકાર (C) નવધા (D) પ્રેમલક્ષણા
62	ભક્તિને અનુરૂપ મુક્તિના પ્રકાર કેટલા છે? (A) ચાર (B) પાંચ (C) નવ (D) ત્રણ
63	શબ્દોથી સમજાવી ન શકાય તે વિદ્યા. (A) અપરાવિદ્યા (B) પરાવિદ્યા (C) યોગવિદ્યા (D) એકપણ નહિ
64	અપરાવિદ્યા અર્થાત શું? (A) શબ્દોથી સમજાવી ના શકાય (B) બ્રહ્મને લગતું જ્ઞાન (C) આત્માનુભૂતિ ની ઘટના (D) ભૌતિક પદાર્થોનું જ્ઞાન
65	‘જેવું કરશો તેવું પામશો’ આ શેનો સિદ્ધાંત છે? (A) જ્ઞાનયોગ (B) ભક્તિયોગ (C) કર્મયોગ (D) ક્રિયાયોગ
66	વેદાંત પ્રમાણે કર્મોના પ્રકાર કેટલા છે? (A) એક (B) ત્રણ (C) પાંચ (D) સાત
67	ભગવદ્ ગીતામાં કુલ કેટલા અધ્યાય છે? (A) 9 (B) 12 (C) 16 (D) 18
68	કર્મયોગ, ભક્તિયોગ અને જ્ઞાનયોગ ત્રણેયના સમન્વયની વાતો શેમાં કહેલી છે? (A) ઘેરંડસંહિતા (B) શિવસંહિતા (C) ભગવદ્ ગીતા (D) વશિષ્ઠ સંહિતા
69	શાસ્ત્રોમાં જણાવેલ કર્મ કયું? (A) સુકર્મ (B) અકર્મ (C) નિશિદ્ધકર્મ (D) સંચિત કર્મ

70	જ્ઞાનયોગ કોના માટે છે? (A) ભાવનાશીલ વ્યક્તિ માટે (B) બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ માટે (C) કર્મનાં માર્ગ પર ચાલનાર માટે (D) અભિમાની વ્યક્તિ માટે
71	દાસ્ય ભાવે કરાતી ભક્તિ નો શેમાં સમાવેશ થાય છે? (A) નવધા ભક્તિ (B) નિરાકાર ભક્તિ (C) પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ (D) એકપણ નહિ
72	હઠયોગ માં 'હ' અર્થાત્? (A) સૂર્યનાડી (B) જમણું નસકોરું (C) પીગળા નાડી (D) ત્રણેય
73	દરેક વ્યક્તિમાં કેટલોક સમય ડાબું તો કેટલોક સમય જમણું નસકોરું ચાલે છે. (A) સાચું (B) ખોટું (C) અર્ધસત્ય (D) એકપણ નહિ
74	આસન અને પ્રાણાયામ દ્વારા શેની શુદ્ધિ થાય છે? (A) શરીર (B) મન (C) શરીર તથા મન (D) આત્માની
75	હઠયોગી માટે શું જરૂરી છે? (A) ગુરુની નજીક એકાંત માં કુટીર (B) મિતાહાર (C) ધીરજ, સાહસ જેવા ગુણો (D) ત્રણેય
76	હઠયોગ દ્વારા કેટલા પ્રકાર ની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે? (A) આઠ (B) દસ (C) વીસ (D) ૧૦૮
77	વજ્રન ઘટાડવાની શક્તિ ને કઈ સિદ્ધિ કહે છે? (A) અણિમા (B) લઘિમા (C) પ્રાપ્તિ (D) દૈવી
78	સાંખ્ય દર્શનના પ્રણેતા કોણ છે? (A) મહર્ષિ પતંજલિ (B) મત્સ્યેન્દ્ર (C) કપિલમુનિ (D) ગૌતમમુનિ
79	સાંખ્ય દર્શન મુજબ પુરુષ એટલે કેવું તત્વ છે? (A) ચેતન તત્વ (B) જડ તત્વ (C) અચેતન તત્વ (D) એક પણ નહિ
80	સાંખ્ય દર્શન મુજબ સૃષ્ટિ નું સર્જન કઈ રીતે થયું છે? (A) ઈશ્વર દ્વારા (B) પ્રકૃતિ દ્વારા (C) પુરુષ દ્વારા (D) ત્રણેય
81	ઈશ્વર નો સ્વીકાર કોણ કરે છે? (A) યોગ (B) સાંખ્ય (C) બંને (D) એકપણ નહિ
82	જ્ઞાનેન્દ્રિયો કેટલી છે? (A) એક (B) ત્રણ (C) પાંચ (D) સાત
83	'આંખ' શું છે? (A) મહાભૂત (B) કર્મેન્દ્રિય (C) જ્ઞાનેન્દ્રિય (D) તનમાત્રા
84	મહાભારતના રચેતા કોણ છે? (A) વાલ્મિકી (B) વશિષ્ઠ મુનિ (C) શ્રીકૃષ્ણ (D) વ્યાસમુની
85	ગાંધીજીએ ગીતા પર લખેલી ટીકા કઈ છે? (A) ગીતા ગ્રંથ (B) અનાશક્તિ યોગ (C) કર્મ યોગ (D) ભક્તિયોગ
86	'પૂર્ણયોગ' નામના ગ્રંથના રચયિતા કોણ છે? (A) વિવેકાનંદ (B) વિનોબાજી (C) શ્રી અરવિંદ (D) કાકાસાહેબ કાલેલકર
87	અનાશક્તિ યોગ શેના પર આધારિત છે? (A) કર્મયોગ (B) જ્ઞાનયોગ (C) ભક્તિયોગ (D) રાજયોગ
88	કુંડલીની શક્તિનું સ્થાન ક્યાં છે? (A) મણિપુર ચક્ર (B) મૂલાધાર ચક્ર (C) આજ્ઞા ચક્ર (D) વિશુદ્ધ ચક્ર

89	કુંડલીની શક્તિ કેટલા આંટાનું ગૂંચળું વાળેલી હોય છે? (A) નવ (B) સાત (C) સાડાત્રણ (D) એક
90	મણિપુર ચક્ર નું સ્થાન ક્યાં છે? (A) કંઠમાં (B) હૃદયમાં (C) મસ્તકમાં (D) નાભિમાં
91	અષ્ટાંગયોગ મુજબ પ્રત્યાહારનો સમાવેશ શેમાં થાય છે? (A) અંતરંગ યોગ (B) બહિરંગ યોગ (C) બંને (D) એકપણ નહિ
92	બેસીને કરવાનું આસન. (A) શલભાસન (B) ઉષ્ટ્રાસન (C) પવનમુકતાસન (D) વજ્રાસન
93	અસ્તેય એટલે શું? (A) અસ્ત થવું (B) સત્ય બોલવું (C) ચોરી ન કરવી (D) હિંસા ન કરવી
94	વિચાર તથા આચારમાં બધી ઇન્દ્રિયોનો સંયમ એટલે શું? (A) અપરિગ્રહ (B) બ્રહ્મચર્ય (C) અસ્તેય (D) અહિંસા
95	શેના પાલનથી ઉત્તમ સામાજિક વાતાવરણ સર્જાય છે? (A) યમ (B) નિયમ (C) આસન (D) પ્રત્યાહાર
96	પ્રાણાયામમાં નિયંત્રણ તથા સમાનતાથી શ્વાસ છોડવાની પ્રક્રિયા. (A) પૂરક (B) રેચક (C) કુંભક (D) આંતર કુંભક
97	સ્વાસ્થ્ય પ્રેરક આસન કયું છે? (A) વજ્રાસન (B) શવાસન (C) મકરાસન (D) ઉત્તાનપાદાસન
98	મહર્ષિ પતંજલિના 'યોગસૂત્ર'માં કેટલા આસનોનું વર્ણન છે? (A) 16 (B) 32 (C) 84 (D) એકપણ નહિ
99	શરીરની સ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને આસનના કેટલા પ્રકાર છે? (A) ત્રણ (B) પાંચ (C) બે (D) આઠ
100	ત્રાટક જેવી પદ્ધતિ થી શું થાય છે? (A) પ્રત્યાહાર (B) ધારણા (C) ધ્યાન (D) સમાધિ

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જુલાઈ - 2016

- 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 : 11/07/2016

સમય : 11.00 to 02.00

કુલ ગુણ : 100

1	પીચ્યુટરી - પૃષ્ઠ ગોળાર્ધનો સ્રાવ (A) થાઇરોક્સિન (B) GH (C) ADH (D) એકપણ નહિ
2	ચલે વાતે ચલં ચિત્તં, નિશ્ચલે નિશ્ચલં ભવેત્ કયા તંત્ર ને લાગુ પડે છે? (A) પાચનતંત્ર (B) ઉત્સર્જનતંત્ર (C) શ્વસનતંત્ર (D) રુધિરાભિસરણતંત્ર
3	વારસાગત લક્ષણોનું વહન (A) રંગસૂત્રો (B) જનીનદ્રવ્ય (C) કણાભસૂત્ર (D) એકપણ નહિ
4	આંતરિક અવયવો શેના બનેલા હોય છે? (A) રેખિત (B) અરેખિત (C) કનેક્ટીવ (D) a અને b બંને
5	લાયસોજોમનું નિર્માણ (A) કીષ્ટી (B) કણાભસૂત્ર (C) ગોલ્ગીકાય (D) એકપણ નહિ
6	Fight or Flight (A) થાઇરોઇડ (B) એડ્રીનલ (C) પેરાથાઇરોઇડ (D) પીચ્યુટરી
7	મૂત્રપ્રવૃત્તિ પર નિયંત્રણ (A) ADH (B) ACTH (C) TSH (D) PRLH
8	CO ₂ ને બહાર કાઢવા ફેફસા સુધી લાવવાનું કાર્ય (A) રુધિરકેશિકા (B) વાયુકોષો (C) રુધિર (D) a અને c બંને
9	શેની દીવાલ છિદ્રાણુ અને પ્રોટીનની બનેલી હોય છે? (A) કોષ (B) રક્તકણ (C) ત્રાકકણ (D) શ્વેતકણ
10	જે વસ્તુ ઢાંકનાર આરક્ષાદનરૂપ હોય તે પદાર્થ (A) કોષ (B) આવરણ (C) બંને (D) બંનેમાંથી એકપણ નહિ
11	સ્નાયુઓના પ્રકાર (A) બે (B) ચાર (C) એક (D) ત્રણ
12	નીચેનામાંથી શેનો સમાવેશ પ્રાણમાં થતો નથી. (A) પ્રાણ (B) અપાન (C) નાગ (D) સમાન

13	ચોક્કસ પ્રકારની પેશીઓ મળીને શું બનાવે છે? (A) તંત્ર (B) અવયવ (C) મગજ (D) કોષ
14	આત્માનું નિવાસસ્થાન કયું છે? (A) શરીર (B) હૃદય (C) મગજ (D) a, b અને c ત્રણેય
15	ક્રિસ્ટી નામની રચના શેમાં હોય છે? (A) રીબોઝોમ (B) લાયસોઝોમ (C) જઠર (D) કણાભસૂત્ર
16	શ્વસન દરમિયાન મુખ્યત્વે કયા વાયુઓની આપ-લે થાય છે? (A) ફક્ત પ્રાણવાયુ (B) પ્રાણવાયુ અને અંગારવાયુ (C) ફક્ત અંગારવાયુ (D) એકપણ નહિ
17	ફેફસાની નીચે શું આવેલું હોય છે? (A) ઉદરપટલ (B) હૃદય (C) જઠર (D) પક્વાશય
18	પાચનકાર્યમાં અપ્રત્યક્ષ રીતે કાર્યરત (A) સ્વાદુપિંડ (B) લાળગ્રંથી (C) યકૃત (D) ત્રણેય
19	ખોરાકમાંના Co, Iron અને Vitaminનું શોષણ (A) મોટું આંતરડું (B) ગ્રહણી (C) નાનું આંતરડું (D) હૃદય
20	શરીરમાધ્યમ ખલુ_____ સાધનમ (A) ધર્મ (B) અર્થ (C) કામ (D) મોક્ષ
21	શરીરનું રોગો સામે રક્ષણ કરે છે. (A) રક્તકણ (B) શ્વેતકણ (C) ત્રાકકણ (D) કોષ
22	ડાબા કર્ણક અને ડાબા ક્ષેપક વચ્ચે કયો વાલ્વ આવેલો છે? (A) અર્ધચંદ્રાકાર વાલ્વ (B) ત્રિદલ વાલ્વ (C) દ્વિદલ વાલ્વ (D) a અને c બંને
23	કુખ્ડુસીય શિરામાં_____રૂધિર હોય છે. (A) અશુદ્ધ (B) શુદ્ધ (C) O ₂ વિહીન (D) એકપણ નહિ
24	હૃદયમાં ઉપરના બે ખાનાને શું કહે છે? (A) કર્ણક (B) ક્ષેપક (C) વાલ્વ (D) ફેફસાં
25	થુકપિંડ_____ નામનો અંતઃસ્રાવ પેદા કરે છે. (A) ઇસ્ટ્રોજન (B) પ્રોજેસ્ટેરોન (C) ઓક્સિટોસીન (D) ટેસ્ટોસ્ટેરોન
26	કેલ્સિટોનીન અને થાયરોક્સીન કોના અંતઃસ્રાવો છે. (A) પેરાથાઇરોઇડ (B) પીચ્યુટરી (C) થાઇરોઇડ (D) એડ્રીનલ
27	સ્ત્રીઓમાં મૂત્રનલિકાની લંબાઈ_____ ઇંચ હોય છે. (A) 1 થી 3 ઇંચ (B) 2 થી 4 ઇંચ (C) 1.5 થી 2 ઇંચ (D) 1.5 થી 4 ઇંચ
28	બાઉમેનની કોથળી_____નામના અવયવમાં આવેલી હોય છે. (A) મૂત્રપિંડ (B) જઠર (C) પક્વાશય (D) નાનું આંતરડું
29	આપણા શરીરનું બધુજ હલન-ચલન મુખ્યત્વે કયા તંત્રોના સહયોગથી ચાલે છે? (A) ઉત્સર્જનતંત્ર અને સ્નાયુતંત્ર (B) કંકાલતંત્ર અને પાચનતંત્ર (C) અંતઃસ્રવી ગ્રંથીતંત્ર અને કંકાલતંત્ર (D) સ્નાયુતંત્ર અને કંકાલતંત્ર
30	મગજ તરફથી શરીરના અલગ-અલગ અવયવો તરફ મગજના સંદેશાઓ જે ચેતાઓ લઇ જાય છે તેને_____ કહે છે. (A) સંવેદી ચેતાઓ (B) વાહક ચેતાઓ (C) a અને b બંને (D) એકપણ નહીં
31	_____ દ્વારા જે તંત્ર બનેલું છે તેને કંકાલતંત્ર કહે છે. (A) સ્નાયુઓ (B) હાડકાં (C) અંતઃસ્રાવ (D) ત્રણેય

32	જઠર, હૃદય વગેરેના સ્નાયુઓ (A) અનિચ્છાવર્તી (B) રેખિત (C) ઇચ્છાવર્તી (D) અરેખિત
33	_____પરમ તપ: (A) ધ્યાન: (B) યોગ: (C) પ્રાણાયામ (D) સ્વાધ્યાય:
34	પુખ્તવયની વ્યક્તિઓમાં કોષોની સંખ્યા. (A) 3×10^{18} (B) 3×10^{16} (C) 3×10^{15} (D) 3×10^{17}
35	ફેફસાની બે આવરણ વચ્ચે રહેલું છે. (A) પાંસળીઓ (B) પ્લૂરા (C) હૃદય (D) એક પણ નહીં
36	તનાવ દૂર કરવા અષ્ટાંગયોગ નું પગથિયું (A) ચોથું (B) પાંચમું (C) સાતમું (D) આઠમું
37	સ્રાવચ્ચે રૂધિર ગાળણનો_____તબક્કો (A) પ્રથમ (B) દ્વિતિય (C) તૃતિય (D) ચતુર્થ
38	રક્ષક જ ભક્ષક (A) કોષકેન્દ્ર (B) રાઈબોઝોમ (C) ગોલ્ગીકાય (D) લાયસોઝોમ
39	શેમાં કોઈ સ્રવણ થતું નથી? (A) ગ્રહણી (B) જઠર (C) યકૃત (D) સ્વાદુપિંડ
40	અશક્ય વસ્તુ શક્ય બને (A) પરમાનંદ (B) સમાધિ (C) ધ્યાન (D) એકપણ નહિ
41	લાગણીના પ્રકાર (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
42	આત્મા અને પરમાત્માના મિલન માટે આકર્ષણ માટે (A) પ્રાર્થના (B) લાગણી (C) સંકલન (D) ભજન
43	આત્માનો પ્રકાશ સૌથી વધુ મળે (A) પ્રાણમય (B) મનોમય (C) અન્નમય (D) એકપણ નહિ
44	આપણા શરીરની મુખ્ય જરૂરિયાત (A) ખોરાક (B) હવા (C) પાણી (D) ત્રણેય
45	નિયમન માટેના નિયંત્રણ મથક તરીકેનું કાર્ય (A) કોષકેન્દ્ર (B) કણાભસૂત્ર (C) કોષકેન્દ્રિકા (D) ગોલ્ગીકાય
46	રૂધિરમાં રૂધિરરસ_____ % (A) 45% (B) 65% (C) 55% (D) 75%
47	સાંખ્યદર્શનના રચયિતા (A) મહર્ષિ પતંજલિ (B) મહર્ષિ કપિલ (C) મહર્ષિ કણાદ (D) મહર્ષિ અત્રેય
48	વટાણા જેવો કદ આકાર (A) થાઇરોઇડ (B) પેરા થાઇરોઇડ (C) પીચ્યુટરી (D) એડ્રીનલ
49	આ મેળવી લીધું આ નહિ, એવી અજ્ઞાનતા માનસિક અસ્વસ્થતા ઊભી કરે છે. (A) ઉપનિષદ (B) તેતરીય ઉપનિષદ (C) વેદ (D) યોગ વશિષ્ઠ
50	પેપ્સિન (A) જઠર (B) ગ્રહણી (C) યકૃત (D) સ્વાદુપિંડ
51	હૃદયનું છાતીમાં સ્થાન____ (A) મધ્યમરેખાની 1/3 ડાબે (B) મધ્યમરેખાની 2/3 ડાબે (C) ડાબી બાજુએ (D) જમણી બાજુએ

52	હાઈપોથેલેમસની નીચે આવેલ ગ્રંથી (A) પીચ્યુટરી (B) થાઇરોઇડ (C) એડ્રીનલ (D) એક પણ નહીં
53	નકારાત્મક લાગણી નથી (A) ક્રોધ (B) ક્ષમા (C) હતાશા (D) દંભ
54	વ્યક્તિને કાલ્પનિક લડાઈમાં જોડી દે (A) ક્રોધ (B) તનાવ (C) ઈર્ષ્યા (D) ડર
55	મનુષ્યના ભૌતિક અધ્યાત્મિક જીવનમાં મોટો ફાળો (A) પ્રાર્થના (B) પુરુષ (C) લાગણી (D) કુદરત
56	વ્યક્તિગત સમભાવ પ્રાર્થનાના પ્રકાર (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) એકપણ નહિ
57	સમગ્ર વિશ્વ ત્રણ તત્વોનું બનેલું છે આ મત (A) યોગ (B) આયુર્વેદ (C) એલોપેથી (D) એકપણ નહિ
58	ઉપપ્રાણ છે (A) અપાન (B) પ્રાણ (C) ધ્યાન (D) ધનંજય
59	યોગ એ _____% સંકલન પર વિશ્વાસ કરે છે. (A) 50% (B) 60% (C) 80% (D) એકપણ નહિ
60	ટેલીફોન એક્ષચેન્જ (A) મગજ (B) કીડની (C) હૃદય (D) જઠર
61	મારી પ્રાર્થનાનો ઈશ્વરે જવાબ આપ્યો ન હોય એવું કદી બન્યું નથી. (A) સ્વામી વિવેકાનંદ (B) ગાંધીજી (C) વિનોબા ભાવે (D) રામકૃષ્ણ પરમહંસ
62	વ્યક્તિ નિરાભિમાની બને (A) ધ્યાન (B) ધારણા (C) પ્રત્યાહાર (D) સમાધિ
63	ચક્કર, ઉલટી વગેરે લક્ષણ. (A) વાયરસ (B) બેક્ટેરિયા (C) પ્રદુષણ (D) જીવ જંતુઓ
64	વિશેષ ક્ષમતાવાળા સ્નાયુ (A) રેખિત (B) અરેખિત (C) હૃદ (D) a અને b બંને
65	Emoven (A) ગ્રીક (B) યોગ (C) અંગ્રેજી (D) ફ્રેંચ
66	અષ્ટાંગયોગનું ત્રીજું પગથિયું (A) નિયમ (B) પ્રાણાયામ (C) આસન (D) પ્રત્યાહાર
67	ધર્મનો સ્તંભ છે પ્રાર્થના (A) રામકૃષ્ણ પરમહંસ (B) ગાંધીજી (C) સ્વામી વિવેકાનંદ (D) મહંમદ સાહેબ
68	માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે લોકોમાં, વ્યક્તિગત તેમજ સામાજિક દ્રષ્ટિ એ એ પ્રકારના વર્તનનો વિકાસ જે કોઈપણ પ્રકારની માનસિક બીમારીના નિવારણ માટેની ઉચ્ચતમ શક્તિ ધરાવતો હોય (A) હેડલી (B) કોલમેન (C) WHO (D) આયુર્વેદ
69	WHOનું બંધારણ તૈયાર થયું. (A) 1945 (B) 1946 (C) 1948 (D) 1956
70	સેન્સરી ન્યુરોન સંવેદનાનું વહન (A) શરીરના અવયવો તરફથી મગજ તરફ (B) મગજ માંથી અવયવો તરફ (C) જ્યાં જોડાણ થતું હોય ત્યાં (D) ત્રણેય

71	સ્મૃતિ પરિશુદ્ધ થાય (A) હકારાત્મક વિચારો (B) ધ્યાન (C) પ્રાર્થના (D) સમાધિ
72	પંચમહાભૂતનું બનેલું કર્મફળ ભોગવતા જીવો (A) પ્રાણમય કોષ (B) અન્નમય કોષ (C) મનોમય કોષ (D) આનંદમય કોષ
73	સ્ત્રીઓની દુગ્ધ નિર્માણની પ્રક્રિયા માટે જવાબદાર (A) FSH (B) ACTH (C) TSH (D) PRLH
74	મૂત્રપિંડનો રંગ (A) લાલ (B) કાળો (C) કથ્થાઈ (D) ઘાટો લાલ
75	Persona (A) ગ્રીક (B) અંગ્રેજી (C) જર્મન (D) લેટીન
76	મન,બુદ્ધિ,અહંકાર આ ત્રણેયનું સંપૂર્ણ સંકલન થાય ત્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય. (A) યોગ વશિષ્ઠ (B) યોગ (C) WHO (D) આયુર્વેદ
77	ચલુકેગોન (A) α (B) B (C) δ (D) ત્રણેય
78	સર્વવ્યાપી અને સૌથી મુશ્કેલ છે. (A) ક્રોધ (B) ડર (C) લાગણી (D) ઈર્ષ્યા
79	નકારાત્મક લાગણી (A) બે (B) ચાર (C) છ (D) આઠ
80	બેચેની,નકારાત્મકતા, પરસેવો, થાક શેના લક્ષણો છે? (A) તનાવ (B) ઈર્ષ્યા (C) ડર (D) ક્રોધ
81	ધ્યાનથી શેમાં ફાયદા થાય છે? (A) માનસિક (B) શારીરિક (C) અધ્યાત્મિક (D) ત્રણેય
82	એકદમ શુદ્ધ (A) ઉર્જા (B) પરિશુદ્ધ (C) ક્ષુબ્ધ (D) દ્વેષ
83	પ્રાર્થનાથી ફાયદા (A) મનની એકાગ્રતા (B) અનિદ્રા (C) અહંકારની મુક્તિ (D) એકપણ નહિ
84	પંચકોષ + અતીત (A) પંચકોષાતીત (B) પંચકોશઅતીત (C) પંચકોશાતીત (D) પંચકોષીયઅતીત
85	આમાં કોષકેન્દ્ર હોતું નથી (A) રક્તકણ (B) શ્વેતકણ (C) ત્રાકકણ (D) એકપણ નહિ
86	જમણા કર્ણકમાં અશુદ્ધ રુધિર અહીંથી આવે (A) શીરાકોટર (B) ઉર્ધ્વશિરા (C) અધોશિરા (D) b અને c બંને
87	શરીરનું ઉષ્ણતાપમાન જાળવી રાખે છે (A) પાણી (B) રુધિર (C) a અને b બંને (D) ત્રણેય
88	નાસાગુહાથી ફેફસા સુધીની પોલી નળી (A) શ્વાસનળી (B) અન્નનળી (C) બંને (D) એકપણ નહિ
89	'C' આકાર નો ભાગ (A) જઠર (B) નાનું આંતરડું (C) મોટું આંતરડું (D) એકપણ નહિ
90	મસ્ક્યુલર ટીસ્યુના પ્રકાર (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) એકપણ નહિ

91	કાર્બોહાઈડ્રેટનું શોષણ (A) નાના આંતરડામાં (B) નાના આંતરડામાં (C) જઠર (D) a અને b બંને
92	ખોરાક ગળ્યો લાગે (A) પેપ્સિન (B) ટાયલીન (C) યકૃતરસ (D) એકપણ નહિ
93	ત્રિકોણાકાર ગંધિ (A) પીચ્યુટરી (B) થાઇરોઇડ (C) પેરા થાઇરોઇડ (D) એડ્રીનલ
94	યોગસૂત્રમાં શ્લોકોની સંખ્યા (A) 193 (B) 194 (C) 195 (D) 196
95	શેના વગર કોષ બની શકતો નથી? (A) કોષકેન્દ્ર (B) કોષકેન્દ્રિકા (C) તારાકેન્દ્ર (D) એકપણ નહિ
96	પાચનતંત્રના માર્ગની લંબાઈ (A) 20 થી 25 ફૂટ (B) 25 થી 26 ફૂટ (C) 25 થી 28 ફૂટ (D) 26 થી 28 ફૂટ
97	આ તંત્ર પોતાનું કાર્ય વ્યવસ્થિતના સંભાળે તો પૂરા શરીરનું કાર્ય વિક્ષેપિત થાય છે. (A) પાચનતંત્ર (B) અંતઃસ્રાવી ગંધિતંત્ર (C) કોઈપણ તંત્ર (D) ત્રણેયમાંથી એક પણ નહીં
98	વારસાગત લક્ષણોનું વહન (A) રંગસૂત્રો (B) જનીનદ્રવ્ય (C) કણાભસૂત્ર (D) કિસ્ટી
99	અહીં ખોરાક ત્રણ થી ચાર કલાક રહે છે. (A) ગ્રહણી (B) મોટું આંતરડું (C) નાનું આંતરડું (D) જઠર
100	યોગાભ્યાસ આ સ્રાવ પર અસર કરે છે (A) α આલ્ફા (B) β બીટા (C) μ ગામા (D) δ ડેલ્ટા

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જુલાઈ-2016

- 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 : 12/07/2016

સમય : 11.00 To 02.00

કુલ ગુણ : 100

1	આયુર્વેદનો એક ઉદ્દેશ્ય સ્વસ્થ વ્યક્તિના _____ની રક્ષા કરવાનો છે? (A) જીવન (B) મન (C) સ્વાસ્થ્ય (D) જ્ઞાન
2	50 થી 75 વર્ષ સુધી વાનપ્રસ્થ રહી કેવા કાર્યો કરવા? (A) સમાજસેવાનાં (B) જ્ઞાનનાં (C) જીવનનિર્વાહનાં (D) વિદ્યાભ્યાસનાં
3	બ્રાહ્મમૂર્તમાં ઉઠવાથી _____વધે છે. (A) ઉજાગરો (B) એકાગ્રતા (C) વ્યગ્રતા (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
4	ઉષ્ણપાનમાં કેટલું પાણી પીવું જોઈએ? (A) ૨ થી ૩ ગ્લાસ (B) ૨ થી ૨½ ગ્લાસ (C) ૨ થી ૧½ ગ્લાસ (D) ૩ થી ૪ ગ્લાસ
5	અજીર્ણ અને _____ દાંતના દુશ્મન છે. (A) ભોજન (B) કબજીયાત (C) મેદ (D) ઉજાગરા
6	પગના તળિયે _____નું ધી ઘસવું. (A) ગાય (B) ભેંસ (C) બકરી (D) ઉંટડી
7	_____નું જતન કરવાથી આંખોનું આરોગ્ય જળવાય છે. (A) આંધબ્રો (B) વૃક્ષો (C) જઠરાગ્નિ (D) એક પણ નહી
8	માલિશથી _____નું આરોગ્ય વધે છે. (A) આંખો,ત્વચા (B) હૃદય,મગજ (C) સ્નાયુ (D) ઉપરોક્ત બધા
9	_____ના રોગીએ વ્યાયામ ન કરવો. (A) અજીર્ણ (B) કબજીયાત (C) મધુપ્રમેહ (D) મેદવૃદ્ધિ
10	જમ્યા પછી _____કલાક સુધી સ્નાન ન કરવું. (A) ½ કલાક (B) 2-3 (C) 3-4 (D) 1
11	ખૂબ ગરમ પાણી માથા પર નાખવાથી _____ને નુકસાન થાય છે. (A) કેશ (B) નેત્ર (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એક પણ નહી
12	_____ના દર્દીએ ક્યારેય દિવસે ના સૂવું. (A) મેળ (B) પ્રમેહ (C) સળેખમ (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય

13	આહારનું પરમ સ્વરૂપ (અવસ્થા) _____ છે. (A) રક્ત (B) માંસ (C) સ્નાયુ (D) શુક
14	વર્ષા, શરદ, હેમંત ઋતુઓને _____ કહે છે. (A) આદાનકાલ (B) વિસર્ગકાલ (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એક પણ નહી
15	ઋતુસંધિ કોને કહેવાય? (A) એકના બદલે બીજો ઋતુ હોવી (B) બે ઋતુઓ વચ્ચેનો સમય (C) વર્ષાઋતુમાં ગરમી વધે તેને (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહી
16	_____ બાળકો માટે સર્વોત્તમ આહાર છે. (A) માખણ (B) દહીં (C) ચીઝ (D) પનીર
17	_____ ઋતુઓમાં દહીં ના ખાવું. (A) વસંત (B) ગ્રીષ્મ (C) શરદ (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
18	માનસ રોગોમાં _____ ચમત્કારિક પરિણામ લાવે છે. (A) વેજીટેબલ ધી (B) તાજું બનાવેલું ધી (C) જૂનું ધી (D) એક પણ નહી
19	ફળો ક્યારે ખાવા? (A) જમતી વખતે (B) જમ્યા પહેલા (C) જમ્યા પછી (D) રાત્રે
20	_____ એ પરમ બસ્તિશોધન છે. (A) શ્રીફળ (B) ખજૂર (C) કેળા (D) કેરી
21	_____ બધા શાકભાજીઓમાં શ્રેષ્ઠ છે. (A) મૂળા (B) રીંગણ (C) ભીંડા (D) જીવંતી
22	_____ કૃમિ મટાડે છે. (A) પરવળ (B) રીંગણ (C) કારેલા (D) દૂધી
23	_____ હંમેશા ખાઈ શકાય છે. (A) ચણા (B) મગ (C) અડદ (D) વાલ
24	બાજરીની સાથે _____ ખાવાનું ચૂકવું નહી. (A) દૂધ (B) દહીં (C) માખણ (D) ધી
25	જોડકા જોડો (૧) દ્રાક્ષ (a) કોલેરા (૨) દાડમ (b) અતિસાર (૩) આમળા (c) જીર્ણિવર (૪) લીંબુ (d) આયુષ્યવર્ધક (A) ૧ - a, ૨ - b, ૩ - d, ૪ - c (B) ૧ - c, ૨ - b, ૩ - d, ૪ - a (C) ૧ - b, ૨ - a, ૩ - d, ૪ - c (D) ૧ - c, ૨ - a, ૩ - d, ૪ - b
26	_____ માં લવણ સિવાયના પાંચેય રસ છે. (A) આદુ (B) મરચા (C) લસણ (D) કોથમીર
27	_____ નું તેલ અઝિદગ્ધ અને દાહ મટાડનાર છે. (A) તલ (B) સિંગ (C) એરંડા (D) કોપરેલ
28	_____ નું દૂધ શ્રેષ્ઠ છે. (A) ગાય (B) બેંસ (C) બકરી (D) ઉંટડી
29	_____ નું તેલ દાંત ને દ્રઢ કરનાર છે. (A) તલ (B) સિંગ (C) એરંડા (D) કોપરેલ

30	_____ છ યે રસોની પૂરવણી તથા આહારનું પાચન કરે છે. (A) મસાલા (B) અનાજ (C) તેલ (D) ફળો
31	_____ પુરુષત્વ ઘટાડે અને ઘડપણ વહેલું લાવે છે. (A) મરચા (B) હિંગ (C) મીઠું (D) મેથી
32	_____ સાથે ડુંગળી ના ખાવી. (A) બટાકા (B) દૂધ (C) તેલ (D) ઘી
33	ક્ષયનાં દર્દીઓ માટે _____ પથ્ય છે. (A) ગાયનું દૂધ (B) ભેંસનું દૂધ (C) બકરીનું દૂધ (D) હાથણીનું દૂધ
34	_____ ઉનાળાનું અમૃત છે. (A) કેળા (B) સફરજન (C) કેરી (D) ખજૂર
35	_____ દરિયાઈ મીઠા કરતા વધુ ગુણકારી છે. (A) સિંધવ (B) સંચળ (C) ઉદ્ભીદ લવણ (D) બીડ લવણ
36	_____ એ જીવનશાસ્ત્ર છે. (A) આયુર્વેદ (B) યુનાની (C) સિધ્ધ (D) એલોપથી
37	બપોરે જમ્યા પછી _____ પીવું. (A) દૂધ (B) છાશ (C) ઘી (D) તેલ
38	આંતરિક સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા માટે શું કરવું? (A) પ્રાર્થના (B) પ્રાણાયામ (C) સત્સંગ (D) ઉપરોક્ત બધુ
39	_____ નાં વાળ તોડવાથી આંખોનું તેજ ઘટે છે. (A) નાકના (B) પાંપણના (C) ઉપરોક્ત બંનેના (D) માથાના
40	મેદ તેમજ કફ-વાતપ્રધાન પ્રકૃતિવાળા વ્યક્તિઓએ માલિશ માટે કયું તેલ વાપરવું? (A) તલ (B) સરસવ (C) કોપરેલ (D) એરંડા
41	મેદવૃદ્ધિને દૂર કરનારા ઉપાયોમાં _____ સર્વોત્તમ છે. (A) અભાંગ (B) ઉદ્વર્તન (C) વ્યાયામ (D) સ્નાન
42	સૂતી વખતે મસ્તિષ્ક કઈ દિશામાં રાખવું? (A) પૂર્વ કે પશ્ચિમ (B) પશ્ચિમ કે ઉત્તર (C) ઉત્તર કે દક્ષિણ (D) દક્ષિણ કે પૂર્વ
43	નેત્રરક્ષા માટે ક્યાં માલિશ કરવી? (A) માથે (B) પગના તળિયે (C) કાન (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
44	ઉત્તરાયણ એટલે. (A) આદાનકાળ (B) વિસર્ગકાળ (C) શરદઋતુ (D) વર્ષાઋતુ
45	કઈ ઋતુમાં કફજન્ય રોગો વધુ થાય છે? (A) ગ્રીષ્મ (B) વર્ષા (C) શરદ (D) વસંત
46	કઈ ઋતુમાં પિત્ત શાંત થાય તેવા ઉપાયો કરવા? (A) ગ્રીષ્મ (B) વર્ષા (C) શરદ (D) વસંત
47	જોડકા જોડો. (૧) વાયુ (a) વસંત (૨) પિત્ત (b) વર્ષા (૩) કફ (c) શરદ (A) ૧ - a, ૨ - b, ૩ - c (B) ૧ - a, ૨ - c, ૩ - b (C) ૧ - b, ૨ - c, ૩ - a (D) ૧ - b, ૨ - a, ૩ - c

48	કઈ ઋતુમાં વમનકર્મ કરાવવું જોઈએ? (A) ગ્રીષ્મ (B) વર્ષા (C) શરદ (D) વસંત
49	_____ના વાસણમાં પકવેલો ખોરાક વધુ આરોગ્યપ્રદ અને સ્વાદિષ્ટ બને છે. (A) એલ્યુમિનિયમ (B) સ્ટીલ (C) માટી (D) તાંબુ
50	ઉપવાસ કોણે ન કરવા? (A) ક્ષય રોગી (B) સગર્ભાસ્ત્રી (C) અશક્તિ હોય (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
51	અગ્નિવર્ધક ઉપાયો કયા છે? (A) પ્રાણાયામ (B) આસનો (C) સૂર્યપ્રકાશ (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
52	_____પચવામાં ભારે છે અને મંદાગ્નિ કરે છે. (A) ગરમ પાણી (B) કાચુ પાણી (C) બરફવાળુ પાણી (D) ઉકાળેલુ પાણી
53	કઈ ઋતુમાં નવા પાણી અને નવા શાકભાજી નો ત્યાગ કરવો? (A) ગ્રીષ્મ (B) વર્ષા (C) શરદ (D) હેમંત
54	ક્યારે ઓછું પાણી પીવું? (A) વસંતમાં (B) વર્ષામાં (C) રાત્રે (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
55	ઉષ્નપાન નાં ફાયદા. (A) ઘડપણનો ભય ન રહે (B) દીર્ઘાયુષ્ય થવાય (C) કબજીયાત દૂર થાય (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
56	દૂધ સાથે વિરુદ્ધ આહાર છે. (A) ફળો (B) તુલસી (C) માછલી (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
57	કોના વધુ સેવનથી શુક્રાવ, કામેચ્છા, ક્રોધ અને દાહ થાય છે? (A) જીરું (B) મેથી (C) લસણ (D) આદુ
58	_____ના વધુ સેવનથી દાહ તથા રક્તપિત્ત થાય છે. (A) જીરું (B) રાઈ (C) મેથી (D) અજમો
59	_____સંધાનક, જીવનીય અને પરમપથ્ય છે. (A) ઘઉં (B) જવ (C) ચોખા (D) બાજરી
60	_____ખૂબ વાયુ અને મળ કરનાર છે. (A) ઘઉં (B) જવ (C) ચોખા (D) બાજરી
61	કઠોળમાં _____હીન ગુણવાળા છે. (A) મગ (B) ચણા (C) અડદ (D) વાલ
62	આયુર્વેદમાં કેટલી ઋતુઓનું વર્ણન જોવા મળે છે? (A) 4 (B) 5 (C) 6 (D) 7
63	દિનચર્યાની શરૂઆત શેનાથી થાય છે? (A) ઉષ્નપાન (B) પ્રાતઃજાગરણ (C) દંતધાવન (D) શૌચ
64	_____અનેક રોગોનું મૂળ છે. (A) કબજીયાત (B) અતિસાર (C) ઉલટી (D) જ્વર
65	દાતણ માટે કઈ વનસ્પતિ વાપરી શકાય? (A) કણજી (B) લીમડો (C) બાવળ (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
66	આયુર્વેદ માટે મળોની સંખ્યા કેટલી? (A) ૧ (B) ૨ (C) ૩ (D) ૪
67	_____વિનાના આરોગ્યના તમામ ઉપાયો નિષ્ફળ જાય છે. (A) ભૂખ (B) સ્વચ્છતા (C) ઊંઘ (D) દાતણ

68	દ્રષ્ટિનું જતન કરનારા ઔષધો કયા છે? (A) હરડે (B) ત્રિકુળા (C) જેઠીમધ (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
69	ફાગણ-ચૈત્ર મહિના દરમ્યાન કઈ ઋતુ હોય છે? (A) વસંત (B) ગ્રીષ્મ (C) વર્ષા (D) શરદ
70	આયુર્વેદમાં શરીરની શુદ્ધિ માટે _____ કરાવવાનું વર્ણન છે. (A) ષટ્કર્મ (B) પંચકર્મ (C) ઉપરોક્ત બંને (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહી
71	નીચેનામાંથી સાચો ભોજનક્રમ કયો? (A) પ્રવાહી → ઘન → અર્ધઘન (B) ઘન → અર્ધઘન → પ્રવાહી (C) ઘન → પ્રવાહી → અર્ધઘન (D) અર્ધઘન → ઘન → પ્રવાહી
72	ગરમ પાણીમાં કે ગરમ કરી લેવાયેલું _____ વિરુદ્ધાહાર છે. (A) દૂધ (B) ઘી (C) મધ (D) ગોળ
73	નીચેનામાંથી સુપાચ્યતા અનુસાર સાચો ક્રમ કયો? (A) તળેલો ખોરાક > બાફેલો ખોરાક > શેકેલો ખોરાક (B) શેકેલો ખોરાક > તળેલો ખોરાક > બાફેલો ખોરાક (C) બાફેલો ખોરાક > શેકેલો ખોરાક > તળેલો ખોરાક (D) બાફેલો ખોરાક > તળેલો ખોરાક > શેકેલો ખોરાક
74	આયુર્વેદના મતે વાત એ શું છે? (A) દોષ (B) ધાતુ (C) મલ (D) વાતાવરણમાંનો વાયુ
75	ત્રણ સંખ્યા કોની છે? (A) દોષ (B) ધાતુ (C) મલ (D) દોષ & મલ બંને
76	_____ ખોરાક લેવાથી વધારે નિંદ્રા આવે છે. (A) સાત્વિક (B) રાજસિક (C) તામસિક (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહી
77	કઈ ઋતુમાં કડવો, તૂરો અને મધુર આહાર લેવો? (A) વસંત (B) ગ્રીષ્મ (C) વર્ષા (D) શરદ
78	હોજરીના ચાર ભાગ કલ્પીને ત્રીજો ભાગ શેનાથી ભરવો? (A) ભોજન (B) જળ (C) વાયુસંચાર (D) મીઠાઈ
79	ચામડી તેમજ લોહી વિકારો શેનાથી થાય છે? (A) વિરુદ્ધ આહાર (B) સમ્યક આહાર (C) કાચો આહાર (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
80	વિકૃત જઠરાગ્નિનો પ્રકાર છે..... (A) મંદ અગ્નિ (B) તીક્ષ્ણ અગ્નિ (C) વિષમ અગ્નિ (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
81	ભોજનમાં નિયમોનું વારંવાર ઉલ્લંઘન કરનાર લોકો _____ નું રક્ષણ કરી શકતા નથી. (A) ઉત્સાહ (B) પ્રતિભા (C) જઠરાગ્નિ (D) તેજ
82	_____ માસમાં વધુ પડતા ભીંડા ન ખાવા. (A) ભાદરવા (B) આસો (C) પોષ (D) મહા
83	ફૂર્જર એટલે શું? (A) મુશ્કેલીથી ઉગે એવા (B) રાંધવામાં મુશ્કેલ (C) પચવામાં મુશ્કેલ (D) ચાવવામાં મુશ્કેલ
84	ખરખોડી (ડોડી) કોનો પર્યાય છે? (A) પાલક (B) તાંદળજો (C) મેથી (D) જીવંતિ
85	કેવા શાક ખાવા નહીં? (A) ગંદા (B) સડી ગયેલા (C) સુકવણી કરેલા (D) ઉપરોક્ત બધા જ
86	વિસૂચિકા એટલે શું? (A) ડાચેરિયા (B) કોલેરા (C) ફીવર (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહી

87	કેરીને કઈ રીતે ખાવાથી વધુ ગુણ આપે છે? (A) કાપીને (B) ચૂસીને (C) રસ બનાવીને (D) પાપડ બનાવીને
88	_____નાં ટીપાં પાડવાથી આંખનું તેજ વધે છે. (A) કોથમીર (B) આદુ (C) લીંબુ (D) પાલક
89	_____જઠરાગ્નિ ને વધારવામાં શ્રેષ્ઠ છે. (A) આદુ (B) મરચા (C) લસણ (D) કોથમીર
90	_____રોગમાં સૂરણ વાપરવું હિતકર છે. (A) ભગંદર (B) અર્શ (C) શ્વાસ (D) સળેખમ
91	ટામેટા કઈ ઋતુમાં વધુ પથ્ય છે? (A) શિયાળો (B) ઉનાળો (C) ચોમાસુ (D) બધીજ ઋતુમાં
92	_____મૂળા ત્રિદોષને કોપાવે છે. (A) કુમળા (B) તાજા (C) ઘરડા (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
93	દિવસ દરમ્યાન કરવાની વિવિધ ક્રિયાઓ જેનાથી સ્વાસ્થ્ય જાળવાઈ રહે તેને _____ કહેવાય. (A) જીવનચર્યા (B) દિનચર્યા (C) ઋતુચર્યા (D) રાત્રિ ચર્યા
94	નસ્યવિધિ એટલે શું? (A) નાકમાં ટીપાં નાખવા (B) નાકને સાફ કરવું (C) નાક વાટે વરાળ લેવી (D) નાકથી પાણી પીવું
95	સ્થૂલ તથા કૃશ બંને માટે ઉપયોગી છે. (A) તૈલાભ્યંગ (B) મર્દન (C) વ્યાયામ (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
96	અક્ષિતપર્ણ એ કોની ચિકિત્સા છે? (A) આંખ (B) કાન (C) નાક (D) ગળું
97	છાશ ઋતુ અનુસાર કઈ રીતે પીવી તે અંગેના જોડકા જોડો. (૧) ગરમી (a) મરી (૨) ઠંડી (b) મીઠું (૩) વર્ષા (c) સાકર (A) ૧ - a, ૨ - b, ૩ - c (B) ૧ - b, ૨ - c, ૩ - a (C) ૧ - c, ૨ - a, ૩ - b (D) ૧ - c, ૨ - b, ૩ - a
98	ધારોષ્ણ દૂધ એટલે શું? (A) થોડું ગરમ કરેલું (B) મલાઈ વગરનું (C) ઉપરોક્ત બંને (D) તરત નું દોહેલું
99	આયુર્વેદ મતે નીચેનામાંથી ધાતુ કઈ છે? (A) વાત (B) રજ (C) તમ (D) મેદ
100	_____થાક તથા કંટાળાને દૂર કરનાર છે. (A) હવા (B) પાણી (C) ભોજન (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહી