

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University
Term End Examination January – 2026

Course	: Certificate Course	Date	: 03/03/2026
Subject Code	: CIN-02	Time	: 03:00pm to 05:15pm
Subject Name	: નૈસર્ગોપચાર દ્વારા ચિકિત્સા	Duration	: 02.15 Hours
		Max. Marks	: 100

1. કયા સ્નાને ધાર્મિક રીતે મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે?
(A) સૂર્યસ્નાન (B) કટિ સ્નાન (C) વરાળ સ્નાન (D) કરોડ સ્નાન
2. માટીના લેપની પટ્ટી માટેનું કાપડ
(A) મલમલ (B) ખાદી (C) સુતરાઉ (D) પોલિએસ્ટર
3. સૂર્યના કિરણોમાં કેટલા અલગ રંગો હોય છે?
(A) 6 (B) 7 (C) 8 (D) 9
4. અન્નનળી અને પેટની સફાઈ માટે કઈ પદ્ધતિ અપનાવવી?
(A) વમન (B) જલનેતિ (C) કટિસ્નાન (D) વરાળ સ્નાન
5. આંખોની નબળાઈ દૂર કરવા માટેની ચિકિત્સા
(A) વાયુસ્નાન (B) માલીસ (C) ઉપવાસ (D) માટી ચિકિત્સા
6. એક્યુપ્રેશરના પોઈન્ટને દબાવી રાખવા માટેનો સમય
(A) 2 સેકન્ડ (B) 3 સેકન્ડ (C) 5 સેકન્ડ (D) 6 સેકન્ડ
7. એનિમા લેવા માટે પ્લાસ્ટિક કેથેટરનો નંબર
(A) 20 (B) 21 (C) 24 (D) 23
8. કટિસ્નાન માટે ટબની લંબાઈ
(A) 20 ઇંચ (B) 30 ઇંચ (C) 40 ઇંચ (D) 50 ઇંચ
9. પાણીની જેમજ શરીરના તાપમાનને યોગ્ય સ્થિતિમાં લાવવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે ?
(A) ખાંડ (B) મીઠું (C) જ્યુસ (D) ત્રણેય
10. આંતરડાને નુકશાન કરે છે?
(A) દૂધ (B) લીંબુપાણી (C) હુંફાળું પાણી (D) સાબુમાંનો સોડા
11. ધરતી પર ક્યાં ખુલા પગે ફરવાથી સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે?
(A) ભીના ઘાસમાં (B) સુકાઘાસમાં (C) જમીન (D) લીલાઘાસમાં
12. સાબુથી ત્વચા કેવી બને છે?
(A) કોમળ (B) સૂકી (C) નિસ્તેજ (D) B + C બંને
13. કટિસ્નાન ઉનાળામાં કેટલા સમય માટે કરવું જોઈએ?
(A) 20 મિનીટ (B) અડધો કલાક (C) એક કલાક (D) બે કલાક
14. એક્યુપ્રેશરમાં શેના પર દબાણ આપવામાં આવે છે?
(A) ફક્ત હાથ (B) ફક્ત પગ (C) ચોક્કસ બિંદુ (D) એકપણ નહિ
15. માનવ શરીરમાં કુલ કેટલા ચક્રો છે?
(A) ૯ (B) સાત (C) આઠ (D) નવ
16. કટિસ્નાન પૂરું થયા પછી કેટલા સમય સુધી ખાવું ન જોઈએ?
(A) 20 મિનીટ (B) 30 મિનીટ (C) 40 મિનીટ (D) 60 મિનીટ

17. ધ્રુવ શબ્દ કઈ પદ્ધતિમાં વપરાય છે?

- (A) સૂર્ય સ્નાન (B) એક્યુપ્રેશર (C) લોહચુંબક ચિકિત્સા (D) જલ ચિકિત્સા

18. અપવાદરૂપી સંજોગોને બાદ કરતા શેનાથી એનીમા લેવું ઈચ્છનીય નથી?

- (A) શરબત (B) ઠંડુ પાણી (C) ગરમ પાણી (D) ઔષધીયુક્ત પાણી

19. જલનેતી કઈ તકલીફમાં કરી શકાય?

- (A) શરદી (B) તાવ (C) માથું દુખવું (D) ઝાડા

20. કેથેટરનો કેટલો છેડો ગુદામાર્ગમાં જવા દેવો જોઈએ?

- (A) ½ ઇંચ (B) 1 ઇંચ (C) 2 ઇંચ (D) એકપણ નહિ

21. ગાલ અને ગ્રીવામાંના ખાડાઓ પૂરવા માટે શેની માલીશ કરવી ?

- (A) દૂધ (B) માખણ (C) તેલ (D) દહીં

22. માટીના ઉપચારમાં લેવાતી માટી કેવા રંગની હોઈ શકે.

- (A) લાલ (B) કાળી (C) ભૂરી (D) કોઇપણ

23. અમેરિકા જેવા દેશોમાં માંસાહારને કારણે થતા હાનિકારક તત્વોને કારણે શેનો રોગ થાય છે?

- (A) ફેફસા (B) પેટના (C) હૃદયના (D) મુત્રપિંડ

24. રાંધેલો ખોરાક પચાવતા કેટલો સમય લાગે છે?

- (A) એક કલાક (B) બે થી ત્રણ કલાક (C) પાંચ થી છ કલાક (D) ત્રણ થી ચાર કલાક

25. ગરમ માટીના પ્રયોગથી શેના પર કાબૂ મેળવી શકાય છે?

- (A) કોલેરા (B) સોજા (C) માઈગ્રેન (D) અલ્સર

26. નબળી વ્યક્તિઓએ કેટલા દિવસ ઉપવાસ કરવા હિતાવહ છે.

- (A) અઠવાડિયામાં ફક્ત ચાર દિવસ (B) મહિનામાં બે વખત
(C) અઠવાડિયે એક વખત (D) મહીને એક દિવસ

27. ઉપવાસથી વ્યક્તિના વજનમાં શું ફેરફાર થાય છે?

- (A) વજન બેલેન્સ થાય છે (B) વજન અતિશય ઘટી જાય છે
(C) વજન વધે છે (D) વજન ઉપર કોઈ અસર થતી નથી

28. નીડીંગ?રબીંગ અને સ્ટ્રોકીંગ કઈ પદ્ધતિના પ્રકાર છે ,

- (A) કંપન (B) એક્યુપ્રેશર (C) વરાળ સ્નાન (D) માલિશ

29. જલનેતિથી કયા તંત્રની સફાઈ થાય છે?

- (A) શ્વસનતંત્ર (B) ચેતાતંત્ર (C) પાચનતંત્ર (D) અસ્થિતંત્ર

30. વા?સંધિવા જેવા રોગો શેના ઉપચાર દ્વારા નિવારી શકાય ,

- (A) જલનેતિ (B) માટી (C) નસ્ય (D) સુત્રનેતિ

31. આંખોની ખામી દૂર કરવા કયા ધ્રુવનો ઉપયોગ કરી શકાય?

- (A) ઉત્તર (B) દક્ષિણ (C) A અને B બંને (D) એકપણ નહિ

32. વનસ્પતિ શ્વાસમાં કયો વાયુ લે છે?

- (A) સલ્ફર (B) નાઈટ્રોજન (C) કાર્બન ડાયોક્સાઈડ (D) ઓક્સિજન

33. પર્વતીય વિસ્તારોમાં શ્વાસ લેવામાં શા માટે તકલીફ થાય છે?

- (A) હવામાં નાઈટ્રોજન વધુ હોવાથી (B) વાયુ ગરમ હોવાથી
(C) વાયુ પાતળો હોવાથી (D) એકપણ નહિ

34. વિવિધ સંદેશાઓની આપ-લે કરતું 'જંકશન'
- (A) પગ (B) હાથ (C) કરોડરજ્જુ (D) હૃદય
35. વમન માટીના પાણીમાં શું નાખવું જોઈએ?
- (A) લવિંગ (B) મધ (C) મીઠું (D) તુલસી
36. સૂર્યપ્રકાશ માંથી ત્વચા માટે જરૂરી વિટામીન કયું છે?
- (A) એ (B) બી (C) સી (D) ડી
37. કયા પ્રદેશમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ ઘણું ઊંચું જોવા મળે છે?
- (A) જંગલ (B) પર્વત (C) રણ (D) ગામડામાં
38. લોહચુંબકની આસપાસના ક્ષેત્રને શું કહે છે?
- (A) ચુંબકીયક્ષેત્ર (B) વાયુક્ષેત્ર (C) જલક્ષેત્ર (D) એકપણ નહિ
39. શરીર પર વધુ રુવાંટી હોય તો માલિશ માટે શું વાપરવું જોઈએ?
- (A) તલતેલ (B) પાવડર (C) બંને (D) એકપણ નહિ
40. કઈ ઋતુમાં ઉપવાસ કરવાથી બેચેની અનુભવાય?
- (A) ઉનાળો (B) શિયાળો (C) ચોમાસું (D) ત્રણેય
41. વાયુ કેવો હોય તો શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે?
- (A) દુષિત (B) ઘટ્ટ (C) સ્વચ્છ (D) પાતળો
42. પ્રાણવાયું મેળવવાનો મુખ્ય સ્ત્રોત શું છે?
- (A) વૃક્ષ (B) પાણી (C) હવા (D) ત્રણેય
43. જલનેતિ કરવાથી શેની સફાઈ થાય છે?
- (A) નાક (B) પેટ (C) પગ (D) વાળ
44. કયા ધ્રુવને પાણીમાં રાખવાથી પાણીનો ક્ષાર ઘટે છે?
- (A) ઉત્તર (B) દક્ષિણ (C) A અને B બંને (D) એકપણ નહિ
45. જમ્યા પછી મહેનતવાળું કામ કરવાથી પાચનક્રિયા કેવી થાય છે?
- (A) ઝડપી (B) મંદ (C) માપસર (D) અતિઝડપી
46. શું કરવાથી પેટની અને અન્નનળીની સફાઈ થાય છે?
- (A) જલનેતી (B) એનિમા (C) માટીચિકિત્સા (D) વમન
47. માનવશરીરનું કયું અંગ અગ્નિ તત્ત્વ છે?
- (A) નાક (B) આંખ (C) હૃદય (D) પેટ
48. ચશ્માંના નંબર ઘટાડવા કઈ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી શકાય?
- (A) પગ સ્નાન (B) સૂર્ય સ્નાન (C) જલ સ્નાન (D) માટી ચિકિત્સા
49. કઈ ચિકિત્સામાં 30 ઇંચ લાંબુ અને 20 ઇંચ પહોળું ટબ વપરાય છે?
- (A) વાયુ સ્નાન (B) સૂર્ય સ્નાન (C) કટિ સ્નાન (D) વરાળ સ્નાન
50. પ્રાણવાયું એટલે?
- (A) કાર્બન ડાયોક્સાઈડ (B) નાઈટ્રોજન (C) ઓક્સિજન (D) એમિનો એસિડ
51. ભારતમાં ભગવાનની જેમ કોને પૂજાય છે?
- (A) દર્દીને (B) ડોક્ટરને (C) સૂર્યને (D) ગરીબને
52. બધા જ રોગોના સમિશ્રણથી શું બને છે?
- (A) જાંબલી રંગ (B) કાળો રંગ (C) સફેદ રંગ (D) લાલ રંગ

53. નાના?મોટા રોગની જનની છે-

- (A) શરદી (B) કબજિયાત (C) ઉધરસ (D) ઉલટી

54. પાણી ક્યારે પીવું જોઈએ.

- (A) નરણા કોઠે (B) ભોજનના બે કલાક પછી
(C) ભોજનના અડધા કલાક પહેલાં (D) ત્રણેય

55. માટીનો લેપ અંદાજ કેટલો હોવો જોઈએ.

- (A) 2 ઇંચ (B) 3 ઇંચ (C) 1 ઇંચ (D) 5 ઇંચ

56. શરીરનું તાપમાન ઘટાડવા માટીપટ્ટીને શું કરવું જોઈએ?

- (A) ઢાંકી દેવી (B) ખુલ્લી રાખવી (C) માટીને ઠંડી કરવી (D) માટીને ગરમ કરવી

57. અરડુસીના પાનથી સેમા ફાયદો થાય છે?

- (A) ઉલટી (B) તાવ (C) ઉધરસ (D) પગનો દુખાવો:

58. શરીરને સૂર્યપ્રકાશથી દૂર અને વસ્ત્રોથી ઢાંકેલી રાખવાથી શું થાય છે?

- (A) ત્વચાના રોગ (B) શરદી (C) માથાનો દુઃખાવો (D) ઝાડા

59. માલીશ કરવી નહીં

- (A) તાવ (B) સોજા (C) દુઃખાવામાં (D) ત્રણેય

60. સંપૂર્ણ શરીરની માલીશ માટેનો સમય

- (A) 10 મિનીટ (B) 5 મિનીટ (C) 30 થી 45 મિનીટ (D) 2 કલાક

61. શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા--

- (A) એક્યુપ્રેશર (B) ઉપવાસ (C) સૂર્ય સ્નાન (D) વાયુ સ્નાન

62. એક્યુપ્રેશરના બિંદુઓ શરીરમાં કયા આવેલા હોય છે?

- (A) હાથ (B) પગ (C) A અને B (D) એકપણ નહિ

63. ?એ શેની ઉણપથી થતો રોગ છે 'રીક્ટસ'

- (A) વિટામીન - બી (B) વિટામીન - સી
(C) વિટામીન - એ (D) વિટામીન - ડી

64. ?એ શેનો રોગ છે 'રીક્ટસ'

- (A) હાડકાનો (B) સ્નાયુનો (C) પેટનો (D) ફેફસાનો

65. સૂર્યપ્રકાશ લોહીને કેવું રાખે છે?

- (A) જાડું (B) પાતળું (C) ઠંડું (D) એકપણ નહિ

66. સોજા જેવી તકલીફોમાં કયો ધ્રુવ ઉપયોગી છે?

- (A) ઉત્તર (B) દક્ષિણ (C) A અને B બંને (D) એકપણ નહિ

67. કઈ સ્પર્શ ચિકિત્સા છે?

- (A) મેઝેન્ટ (B) જલનેતિ (C) એનિમા (D) એક્યુપ્રેશર

68. વજન ઉતારવા માટે કઈ પદ્ધતિ વધુ ઉપયોગી છે?

- (A) કંપન (B) જલનેતિ (C) માટી ચિકિત્સા (D) કટિ સ્નાન

69. માથાથી પગની બાજુ માલિશ ક્યારે કરવી જોઈએ?

- (A) લોહીનું ઊંચું દબાણ હોય તો (B) લોહીનું નીચું દબાણ હોય તો
(C) લોહી જાડું હોય ત્યારે (D) લોહી પાતળું હોય ત્યારે

70. ઉપવાસમાં કેવા પાણીથી સ્નાન કરવું હિતાવહ છે?

- (A) ઠંડા પાણીથી (B) નવસેકા પાણીથી (C) ગરમ પાણીથી (D) સ્નાન ન કરવું જોઈએ

71. કઈ પદ્ધતિમાં ખુબ જ પરસેવો થાય છે?
 (A) માટી ચિકિત્સા (B) વરાળ સ્નાન (C) સૂર્ય સ્નાન (D) વાયુ સ્નાન
72. માલિશ પદ્ધતિના પ્રકાર કેટલા છે?
 (A) 1 (B) 3 (C) 5 (D) 7
73. એનિમાના ડબ્બામાં પાણી કેટલું ભરવું જોઈએ?
 (A) એક લીટર (B) દોઢ થી બે લીટર (C) અઢી લીટર (D) ત્રણ લીટર
74. ચરબી શરીરને કેવું રાખવાનું કામ કરે છે?
 (A) જાડું (B) પાતળું (C) ગરમ (D) ઠંડુ
75. શેમાં રહેલા પાચકરસો કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થોનું પાચન કરવામાં મદદ કરે છે?
 (A) મો (B) લાળ (C) આંતરડા (D) જઠર
76. એમીનો એસીડના પ્રકાર કેટલા છે?
 (A) 18 (B) 20 (C) 22 (D) 25
77. વરાળ સ્નાન કોના માટે હિતાવહ નથી?
 (A) સ્થૂળ શરીર (B) બાળક (C) વૃદ્ધ વ્યક્તિ (D) સગર્ભા
78. પાણી પેટમાંથી કેટલી મિનીટમાં જ નીકળી જાય છે?
 (A) 10 (B) 20 (C) 30 (D) 25
79. એમિનો એસિડના સંયોજનથી શું બને છે?
 (A) પ્રોટીન (B) ફેટ (C) વિટામીન (D) કાર્બોહાઈડ્રેટ
80. Ultraviolet કિરણોને શું કહે છે?
 (A) સાદા કિરણો (B) જાંબલી કિરણો (C) અધોરક્ત કિરણો (D) પારજાંબલી કિરણો
81. માનવશરીર મૂળભૂત કેટલા તત્વોનું બનેલું છે?
 (A) ચાર (B) બે (C) પાંચ (D) સાત
82. વિશિષ્ટ દબાણ આપીને કરવામાં આવતી ચંપી
 (A) એક્યુપ્રેશર (B) એક્યુપંચર (C) માલિશ (D) ત્રણેય
83. સ્નાયુને ચેતનવંતુ કરે છે?
 (A) પાણી (B) માટી (C) વાયુ સ્નાન (D) સૂર્ય સ્નાન
84. શરીરના ઘસારાને પહોંચી વળવા શું જરૂરી છે?
 (A) પ્રોટીન (B) વિટામીન (C) ફેટ (D) ક્ષાર
85. માંસાહારમાં સૌથી વધુ શું હોય છે?
 (A) પ્રોટીન (B) ચરબી (C) કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થ (D) ક્ષાર
86. માટી ચિકિત્સામાં માટી વધારે ચીકણી હોય તો શું ભેળવી શકાય?
 (A) પાણી (B) મીઠું (C) હળદર (D) રેતી
87. મૃદુમાર આપવો એ શું છે?
 (A) રબિંગ (B) સ્ટોકિંગ (C) નીડીંગ (D) એકપણ નહિ
88. વમનની ક્રિયા શરીરના કયા તંત્રને શુદ્ધ કરે છે?
 (A) શ્વસનતંત્ર (B) ચેતાતંત્ર (C) પાચનતંત્ર (D) પ્રજનનતંત્ર
89. પગસ્નાન પછી કેટલા સમય સુધી પગ લાલ રહે છે?
 (A) 10-12 મિનીટ (B) 15-20 મિનીટ (C) 5-10 મિનીટ (D) 30-40 મિનીટ

90. શ્વસનતંત્રણે કયા સ્નાન દ્વારા વધુ ફાયદો થાય?
- (A) વાયુ સ્નાન (B) કટી સ્નાન (C) કરોડ સ્નાન (D) સૂર્ય સ્નાન
91. સ્તન અને અંડકોષ માટે જરૂરી એમિનો એસિડ--
- (A) પ્રોલાઈન (B) એલાઈન (C) વેલાઈન (D) ઝલુટમિક એસિડ
92. Infrared કયા કિરણો કહેવાય છે?
- (A) રાતા (B) કેસરી (C) અધોરક્ત કિરણો (D) પાર જાંબલી
93. પાણી પેટમાંથી કેટલા સમયમાં નીકળી જાય છે?
- (A) 5 મિનીટ (B) 10 મિનીટ (C) 20 મિનીટ (D) 1 કલાક
94. શરીરમાં અમ્લનું પ્રમાણ કેટલું હોય છે?
- (A) 20 % (B) 80% (C) 40% (D) 60%
95. ચરબીના કેટલા પ્રકાર છે?
- (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
96. કયા તત્વોની જરૂરિયાત વ્યક્તિને ખૂબ થોડા પ્રમાણમાં છે?
- (A) કાર્બોહાઈડ્રેટ (B) પ્રોટીન (C) ચરબી (D) પ્રજીવકો
97. એમિનો એસિડના સંયોજનથી શું બને છે?
- (A) વિટામીન (B) પ્રોટીન (C) ચરબી (D) કાર્બોહાઈડ્રેટ
98. વામનની ક્રિયા મુખ્યત્વે કયા અવયવની શુદ્ધિ માટે છે?
- (A) નાક (B) ગળુ (C) અન્નનળી (D) મોટું આંતરડું
99. ઠંડા વાયુના પ્રયોગથી શેમાં રાહત મળે છે?
- (A) તનાવ (B) ચામડીના રોગ (C) વાળના રોગ (D) સોજા
100. કંપન પદ્ધતિમાં સારવાર માટે શું ઉપયોગમાં લેવાય છે?
- (A) સોય (B) મેઝેટ (C) ચોક્કસ પ્રકારની ખુરશી (D) પાણી

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

‘જયોતિર્મય’ પરિસર, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ-382481

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી - 2026

નોંધણી નંબર :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(સંપૂર્ણ નોંધણી નંબર લખવો)

પાઠ્યક્રમ : _____

અભ્યાસક્રમ (અવશ્ય લખવો) : _____

અભ્યાસ કેન્દ્રનો કોડ નં. _____

પરીક્ષાની તારીખ : _____

નોંધ : (1) વિદ્યાર્થીએ સાચા ઉત્તરની સામે પેનથી 'X' નિશાની કરવી.

(2) જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

દા.ત. પ્રશ્ન: 1 ગાંધીજીનો જન્મ કયારે થયો હતો ?

(1) 5મી મે(2) 10મી જુલાઈ(3) 2જી ઓક્ટોબર(4) 8મી જૂન

પ્રશ્ન ક્રમાંક	1	2	3	4
1			X	

વિદ્યાર્થીએ બારકોડ સ્ટીકર

અહીં ચોટાડવું

પ્રશ્ન ક્રમાંક	A	B	C	D	પ્રશ્ન ક્રમાંક	A	B	C	D	પ્રશ્ન ક્રમાંક	A	B	C	D	પ્રશ્ન ક્રમાંક	A	B	C	D
1					26					51					76				
2					27					52					77				
3					28					53					78				
4					29					54					79				
5					30					55					80				
6					31					56					81				
7					32					57					82				
8					33					58					83				
9					34					59					84				
10					35					60					85				
11					36					61					86				
12					37					62					87				
13					38					63					88				
14					39					64					89				
15					40					65					90				
16					41					66					91				
17					42					67					92				
18					43					68					93				
19					44					69					94				
20					45					70					95				
21					46					71					96				
22					47					72					97				
23					48					73					98				
24					49					74					99				
25					50					75					100				

વિદ્યાર્થીની સહી _____

(મૂલ્યાંકન કાર્ય માટે)

ખંડ નિરીક્ષકની સહી _____

તપાસનારની સહી : _____

મોડરેટરની સહી : _____

કુલ આપેલ જવાબ : _____

તપાસનારનું નામ : _____

મોડરેટરનું નામ : _____

ખોટા જવાબ : _____

તારીખ : _____

તારીખ : _____

કુલ માર્ક્સ : _____