

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

Course : Certificate Course

Subject Code : CYS-03

Subject Name : અષ્ટાંગ યોગ-સ્વસ્થ જીવનચર્યા

Date : 06/06/2026

Time : 03:00pm to 05:15pm

Duration : 02.15 Hours

Max. Marks : 100

1. આયુર્વેદના મતે શું પ્રસન્ન હોય તો સ્વસ્થ કહેવાય?
(A) ઇન્દ્રિયો (B) આત્મા (C) મન (D) ત્રણેય
2. સ્વસ્થ અને લાંબા આયુષ્યની પ્રાપ્તિનું વર્ણન શેમાં કરેલ છે?
(A) એલોપેથી (B) આયુર્વેદ (C) યુનાની (D) સિક્કા
3. વાત, પિત્ત અને કફ શું છે?
(A) દોષ (B) ધાતુ (C) ગુણ (D) મલ
4. દોષોની અવસ્થા કેવી હોય તો શરીર સ્વસ્થ રહે છે?
(A) અસમતોલ (B) વધ-ઘટ (C) સામ્યાવસ્થા (D) એકપણ નહિ
5. ધાતુઓની સંખ્યા કેટલી હોય છે?
(A) બે (B) પાંચ (C) સાત (D) દસ
6. આજના વિજ્ઞાને કેવું આરોગ્ય આપ્યું છે?
(A) કુદરતી (B) કૃત્રિમ (C) A અને B બંને (D) એકપણ નહિ
7. ખોરાકને કોણ પચાવે છે?
(A) દોષો (B) ધાતુ (C) જઠરાગ્નિ (D) રસ
8. આયુર્વેદ પ્રમાણે શુક્ર એ શું છે?
(A) ધાતુ (B) દોષ (C) ગ્રહ (D) અગ્નિ
9. આયુર્વેદમાં શેનું ઊડાણથી વર્ણન કરેલ છે?
(A) દિનચર્યા (B) ઋતુચર્યા (C) સદ્વૃત્ત (D) ત્રણેય
10. સ્વસ્થ વ્યક્તિ એ શેનું રક્ષણ કરવું જરૂરી છે?
(A) પૈસા (B) માં-બાપ (C) સ્વાસ્થ્ય (D) એકપણ નહિ
11. દવાદારૂનું શાસ્ત્ર કયું છે?
(A) એલોપેથી (B) આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાન (C) A અને B બંને (D) આયુર્વેદ
12. 50 થી 75 વર્ષ સુધી કયા આશ્રમનું પાલન કરવું?
(A) બ્રહ્મચર્ય (B) ગૃહસ્થાશ્રમ (C) સંન્યાસ (D) વાનપ્રસ્થ
13. પ્રત્યેક માણસે 25 વર્ષ સુધી શેનું પાલન કરવું?
(A) બ્રહ્મચર્ય (B) ગૃહસ્થાશ્રમ (C) સંન્યાસ (D) વાનપ્રસ્થ
14. દિવસ દરમિયાન કરવાની વિવિધ ક્રિયાઓ જેનાથી સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે?
(A) દિનચર્યા (B) ઋતુચર્યા (C) A અને B બંને બંને (D) એકપણ નહિ
15. પ્રાતઃકાળે હંમેશા ક્યારે ઊઠવું?
(A) શિવમુહૂર્ત (B) બ્રાહ્મમુહૂર્ત (C) A અને B બંને બંને (D) એકપણ નહિ
16. સવારે કેવો નાસ્તો કરવો.
(A) ભારે (B) અપથ્ય (C) પથ્ય અને હવો (D) નાસ્તો ન કરવો

17. બપોરે જમ્યા પછી અને રાત્રે જમ્યા પછી શું લેવું?
(A) દૂધ (B) છાશ (C) છાશ અને દૂધ (D) મીઠાઈ
18. પગના તળિયે શું ઘસવું જોઈએ?
(A) દિવેલ (B) ગાયનું ઘી (C) A અને B બંને બંને (D) ડુંગળી
19. બ્રાહ્મમૂર્ત એટલે કયો સમય?
(A) સવારે 3 થી 4 (B) સવારે 7 થી 8 (C) સાંજે 4 થી 5 (D) રાત્રે 10 વાગ્યા પછી
20. ઉષ:પાનમાં કેટલું પાણી પીવું જોઈએ?
(A) 8 થી 10 ગ્લાસ (B) દોઢ ગ્લાસ (C) 4 થી 5 ગ્લાસ (D) 15 ગ્લાસ
21. વધુ પડતું પાણી પીવાથી શું થાય છે?
(A) અગ્નિ તીવ્ર બને છે (B) અગ્નિ મંદ થાય છે
(C) અગ્નિ સમ બને છે (D) એકપણ નહિ
22. શેનું દાતણ દાંત માટે સારૂ છે?
(A) બાવળ (B) કણજી (C) લીમડો (D) ત્રણેય
23. અજીર્ણ અને કબજિયાત કોના દુશ્મન છે?
(A) કાન (B) નાક (C) દાંત (D) ગળું
24. વાળ શેનાથી ધોવા જોઈએ?
(A) અરીઠા (B) માટી (C) A અને B બંને બંને (D) શેમ્પુ
25. તાપમાંથી આવ્યા પછી શું ન કરવું જોઈએ?
(A) આંખ ધોવી (B) નાહવું (C) A અને B બંને બંને (D) નાહવું જોઈએ
26. કેવા ઔષધો આંખોનું જતન કરે છે?
(A) હરડે (B) ત્રિફળા (C) જેઠીમધ (D) ત્રણેય
27. કઈ ઋતુમાં માલિશ ન કરવું જોઈએ?
(A) વસંત (B) હેમંત (C) શિશિર (D) શિયાળો
28. કૃશ શરીરવાળા માટે કયા તેલથી મલિશ કરવું હિતકર છે?
(A) સરસવ (B) તલ (C) કોપરેલ (D) સીંગતેલ
29. મેદવૃદ્ધિને દૂર કરવામાં શું ઉત્તમ છે?
(A) માલિશ (B) નિદ્રા (C) સ્નાન (D) વ્યાયામ
30. વ્યાયામ ક્યારે હિતકર નથી?
(A) સવારે (B) વસંતમાં (C) ગ્રીષ્મમાં (D) હેમંતમાં
31. કેવા દરદીએ સ્નાન ન કરવું જોઈએ?
(A) તાવ (B) શરદી (C) મરડો (D) ત્રણેય
32. ઊંઘ ક્યારે અને કેટલી લેવી?
(A) ગ્રીષ્મમાં ઓછી વસંતમાં વધુ (B) ગ્રીષ્મમાં વધારે અને વસંતમાં ઓછી
(C) ગરમીમાં ઓછી (D) ઠંડીમાં વધુ
33. શેના સેવનથી ઘડપણનો ભય રહેતો નથી?
(A) દવા (B) ઉષ:પાન (C) છાશ (D) દૂધ
34. જમ્યા પછી તરત પાણી પીવાથી શું થાય છે?
(A) શરીર ઢીલું થાય છે (B) શરદી થાય છે (C) શરીર જાડું થાય છે (D) ત્રણેય

35. કેવા રોગમાં પાણીને ગરમ કરી ચોથા ભાગનું થાય ત્યારે પીવું?
 (A) વાયુના રોગમાં (B) પિત્તના રોગમાં (C) વાગ્યું હોય ત્યારે (D) એકપણ નહિ
36. વસંતઋતુમાં કેવું પાણી પીવું જોઈએ?
 (A) ઓછું (B) વધારે (C) ઠંડુ (D) બરફવાળું
37. બરફવાળું પાણી પીવાથી શું થાય છે?
 (A) તૃપ્તિ થશે (B) ઠંડક થશે (C) મંદાગ્નિ થશે (D) ભૂખ વધુ લાગશે
38. કયા માસમાં એકટાણા કરવા ઈચ્છનીય છે ?
 (A) શિશિર (B) હેમંત (C) શરદ (D) ચાતુર્માસ
39. મંદાગ્નિ કરનાર વાર તહેવાર કયા છે?
 (A) જન્માષ્ટમી (B) દિવાળી (C) ઉત્તરાયણ (D) એકપણ નહિ
40. બપોરે મિષ્ટાન્ન જમ્યા હોય તો શું કરવું?
 (A) સાંજે ભરપેટ જમવું (B) સાંજે ન જમવું
 (C) બે દિવસ ઉપવાસ કરવો (D) રાત્રે દૂધ પીવું
41. શુક્ર એ શું છે?
 (A) જઠરાગ્નિ (B) યૌવનતત્ત્વ (C) મનનું મનોબળ (D) ત્રણેય
42. શેનો ક્ષય થવાથી મૃત્યુ પણ થાય છે?
 (A) આહાર (B) શુક્ર (C) દાંત (D) વાળ
43. નીચેનામાંથી આદાનકાલની ઋતુઓ કઈ છે?
 (A) વસંત (B) વર્ષા (C) શરદ (D) હેમંત
44. શિશિર ઋતુમાં કયા માસનો સમાવેશ થાય છે?
 (A) કારતક-માગશર (B) પોષ-મહા (C) અષાઢ-શ્રાવણ (D) ફાગણ-ચૈત્ર
45. શરદઋતુમાં સૂર્ય કઈ દિશામાં જાય છે?
 (A) ઉત્તરાભિમુખ (B) પૂર્વાભિમુખ (C) દક્ષિણાભિમુખ (D) પશ્ચિમાભિમુખ
46. વિસર્ગકાલમાં શું થાય છે?
 (A) સૂર્યની ગરમી ઓછી થાય છે (B) ચંદ્રની શીતળતા વધે છે
 (C) સૂર્ય દક્ષિણાભિમુખ થાય છે (D) ત્રણેય
47. હેમંતમાં કેવા વાયુના સ્પર્શથી અગ્નિપ્રબળ બને છે?
 (A) ગરમ (B) શીત (C) ઉષ્ણ (D) સમશીતોષ્ણ
48. કેવો આહાર કફ ઉત્પન્ન કરે છે?
 (A) કડવો (B) તૂરો (C) બંને (D) ગળ્યો
49. બે ઋતુ વચ્ચેના સમયને શું કહે છે?
 (A) ઋતુસંધિ (B) આદાનકાલ (C) વિસર્ગકાલ (D) ઋતુચર્યા
50. જમતા પહેલાં શું લેવું હિતકારક છે?
 (A) મધુરઆહાર (B) સલાડ (C) આદુ - સિંધવ (D) પાણી
51. હોજરીમાં ચાર ભાગ કરીએ તો, આહાર માટે શું યોગ્ય છે?
 (A) બે ભાગ વાયુ માટે (B) બે ભાગ ભોજન માટે
 (C) બે ભાગ પાણી માટે (D) ત્રણ ભાગ ભોજન માટે

52. મધ સાથે શું સમાનભાગે લેવું વિરુદ્ધ છે?
 (A) ઘી (B) દૂધ (C) માખણ (D) દવા
53. વિરુદ્ધ આહારથી કેવા પ્રકારના રોગો થાય છે?
 (A) ચામડીના (B) ઉદર રોગ (C) ગળાના (D) ત્રણેય
54. મસાલા કેટલા રસોની પુરવણી કરે છે?
 (A) ત્રણ (B) ચાર (C) પાંચ (D) છ
55. શરદ અને ગ્રીષ્મમાં શું વધારે પ્રમાણમાં ન લેવું?
 (A) હિંગ (B) લસણ (C) મરી (D) ત્રણેય
56. આંખોનું તેજ કોણ ઓછું કરે છે?
 (A) મીઠું (B) કોથમીર (C) મગ (D) દૂધ
57. લવણ સિવાયના પાંચેય રસ શેમાં છે?
 (A) આદુ (B) કોથમીર (C) લસણ (D) હળદર
58. દૂધ કે ગોળ સાથે શું ન ખાવું?
 (A) ઘી (B) ઘઉં (C) ચોખા (D) લસણ
59. શેના ટીપાં પડવાથી આંખોનું તેજ વધે છે?
 (A) હળદર (B) કોથમીર (C) લસણ (D) આદુ
60. રસોઈમાં મરચાને સ્થાને શું વાપરી શકાય?
 (A) આદુ (B) લસણ (C) મરી (D) જીરું
61. જઠરાગ્નિનો ઝરો છે ---
 (A) મરચું (B) મીઠું (C) અજમો (D) આદુ
62. પેટના દુઃખાવામાં પેટ પર શું ચોપડી શકાય છે?
 (A) મીઠું (B) હિંગ (C) મેથી (D) અજમો
63. ગ્રીષ્મ અને વર્ષામાં શું ન ખાવું?
 (A) ચોખા (B) ઘઉં (C) બાજરી (D) જવ
64. કેવા ચોખા શ્રેષ્ઠ છે?
 (A) સાઈ (B) લાલ (C) જુના (D) ત્રણેય
65. શેની સાથે ઘી અવશ્ય ખાવું જોઈએ?
 (A) બાજરી (B) દૂધ (C) મધ (D) ઘઉં
66. અડદ કેવા ગુણ વાળું છે?
 (A) શ્રેષ્ઠ (B) હીન (C) મધ્યમ (D) અતિ શ્રેષ્ઠ
67. વધુ પ્રમાણમાં કઠોળ લેવાથી શું થાય છે?
 (A) કફ વધે છે (B) પિત્ત વધે છે (C) વાયુ વધે છે (D) વાયુ ઓછો થાય
68. નીચેનામાંથી શું શ્રેષ્ઠ છે?
 (A) મગ (B) પરવર (C) જીવંતી (D) ત્રણેય
69. જૂની શરદીવાળા એ શું ન ખાવું?
 (A) મૂળા (B) જીવંતી (C) આદુ (D) દૂધી
70. કઈ ઋતુમાં ભીંડા વધારે ન ખાવા?
 (A) શ્રાવણ (B) ભાદરવો (C) શરદ (D) હેમંત

71. કોબીનો ક્યો ભાગ પચવામાં ભારે છે?
 (A) પાંદડાવાળો (B) પાંદડાની વચ્ચેનો કંદ (C) બંને (D) એકપણ નહિ
72. ટામેટા કઈ ઋતુમાં વધુ પથ્ય છે?
 (A) ચોમાસુ (B) ઉનાળો (C) શિયાળો (D) ત્રણેય
73. શેની સાથે ડુંગળી ન ખાવી?
 (A) દૂધ (B) લીંબુ (C) મરી (D) બટાટા
74. તાવ ઉતરી ગયા પછી શું પથ્ય છે?
 (A) અડદ (B) રીંગણ (C) કરેલા (D) કોબી
75. સૂરણ કયા રોગમાં હિતકર છે?
 (A) ચામડીના (B) માથાના (C) મસા (D) એકપણ નહિ
76. ત્રિદોષશામક છે?
 (A) પરવળ (B) જીવંતી (C) લીંબુ (D) ત્રણેય
77. ઉનાળાનું અમૃત ____
 (A) પાણી (B) લીંબુ (C) કેરી (D) આમળાં
78. લીંબુ સાથે શું ન ખાવું?
 (A) મરી (B) દૂધ (C) છાશ (D) દહીં
79. કેળાં ખાધા પછી શું ન કરવું?
 (A) દૂધ ન પીવું (B) પાણી ન પીવું (C) જમવું નહિ (D) એકપણ નહિ
80. બસ્તિ શોધન છે ____
 (A) ખજૂર (B) આમળાં (C) કેળાં (D) શ્રીફળ
81. તલના તેલનો ઉપયોગ કયા સ્વરૂપે કરી શકાય?
 (A) આહાર (B) બસ્તિ (C) અભ્યંગ (D) ત્રણેય
82. વાયુની કબજીયાતમાં ઉપયોગી છે?
 (A) સીંગતેલ (B) સરસવ (C) એરંડ તેલ (D) કોપરેલ
83. શેમાં દૂધ હિતકર નથી?
 (A) કૃમિ (B) વાતરોગ (C) પિત્તરોગ (D) થાક
84. ભેસના દૂધ નું સેવન કરવાથી શું થાય?
 (A) મંદાગ્નિ (B) અતિનિદ્રા (C) મેદવૃદ્ધિ (D) ત્રણેય
85. ક્ષયના દર્દીઓ માટે શું પથ્ય છે?
 (A) ગાયનું દૂધ (B) દહીં (C) બકરીનું દૂધ (D) માખણ
86. કેવું દૂધ સર્વોત્તમ છે?
 (A) ધરોષ્ણ (B) ગાયનું (C) બંને (D) એકપણ નહિ
87. કઈ ઋતુમાં દહીં ન ખાવું?
 (A) વસંત (B) હેમંત (C) શિશિર (D) વર્ષા
88. પિત્તમાં દહીંમાં શું મેળવી શકાય?
 (A) મીઠું (B) મધ (C) ઘી (D) પાણી
89. મૃત્યુલોકનું અમૃત____
 (A) દૂધ (B) દહીં (C) માખણ (D) છાશ

90. કેવા ધી નો ઉપયોગ ક્યારેય ન કરવો?
 (A) ગાયનું (B) ભેંસનું (C) વેજીટેબલ (D) બકરી
91. પિત્તશામક દ્રવ્યમાં શ્રેષ્ઠ છે?
 (A) ધી (B) દૂધ (C) દહીં (D) છાશ
92. બાળકોનો સર્વોત્તમ આહાર____
 (A) દૂધ (B) માખણ (C) ધી (D) મધ
93. વધુ કફકર છે?
 (A) ભેંસની છાશ (B) ગાયની છાશ (C) બંને (D) બકરીની છાશ
94. છાશમાં કઈ ઋતુમાં મરી ભેળવી શકાય?
 (A) ગરમી (B) ઠંડી (C) વર્ષા (D) એકપણ નહિ
95. શું ગરમ કરીને ન લેવું?
 (A) દહીં (B) દૂધ (C) દાળ (D) ભાત
96. કેવું તેલ ખવાય તો સ્વર બગડે છે?
 (A) નવું કોપરેલ (B) જુનું કોપરેલ (C) નવું સીંગતેલ (D) નવું તલ તેલ
97. કેવાં રોગમાં દાડમ ન ખાવા?
 (A) ઝાડા (B) શરદી (C) કબજિયાત (D) વાયુ
98. આયુષ્ય વધારનાર દ્રવ્યોમાં શ્રેષ્ઠ ____
 (A) કેરી (B) દાડમ (C) દ્રાક્ષ (D) આમળાં
99. કેવી દ્રાક્ષમાં વધારે ગુણ હોય છે?
 (A) કાળી (B) લીલી (C) પલાળેલી (D) ત્રણેય
100. કોલેરાના રોગમાં શેનો રસ પીવો જોઈએ?
 (A) દાડમ (B) દ્રાક્ષ (C) લીંબુ (D) કેરી

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

‘જ્યોતિર્મય’ 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 : _____