

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

Course	: Diploma Course	Date	: 06/03/2026
Subject Code	: DYS-103	Time	: 03:00pm to 05:15pm
Subject Name	: સ્વસ્થ્ય જીવનચર્યા અને ઘરગથ્થુ ઔષધ	Duration	: 02.15 Hours
		Max. Marks	: 70

પ્રશ્ન-1 સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આયુર્વેદ અને WHO પ્રમાણે વિસ્તૃત માં લખો. 14

અથવા

દિનચર્યા એટલે શું ? સંપૂર્ણ વર્ણવો.

પ્રશ્ન-2 ઋતુચર્યા જણાવો. હેમંત અને શિશિર ચર્યા લખો. 14

અથવા

આયુર્વેદ અનુસાર છ ઋતુમાં પથ્ય અપથ્ય લખો. આહાર વિહાર વર્ણવો.

પ્રશ્ન-3 ભોજનના સાદા નિયમો અને વિરુદ્ધ આહાર લખો. 14

અથવા

રોજીદાં રસોઈમાં વપરાતા મસાલોની વિગતવાર લખો.

પ્રશ્ન-4 અનાજ અને કઠોળ એટલે શું ? વિગતસર મહત્વ અને તફાવત જણાવો. 14

અથવા

દિવસ દરમિયાન પાણી અને દૂધ લેવાના નિયમો અને મહત્વ જણાવો.

પ્રશ્ન-5 ટ્રેકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) 14

1. નિંદ્રા
2. ચતુરક્ષા
3. શાકભાજી -ફળો
4. દૂધની બનાવટો
