

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

Course	: Diploma Course	Date	: 07/07/2026
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 - WHO, આયુર્વેદ અને યોગની દ્રષ્ટિએ સમજાવો. 14
અથવા
માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે સમજાવો.
- પ્રશ્ન-2 ઋતુચર્યા દર્શાવી ગ્રીષ્મ અને વર્ષા ઋતુના આહાર વિહાર લખો. 14
અથવા
આદર્શ દિનચર્યા જણાવી ભોજનનું મહત્વ સમજાવો.
- પ્રશ્ન-3 દૈનિક રસોઈમાં વપરાતા મસાલાઓનું ઔષધીય મહત્વ સમજાવો. 14
અથવા
ત્રિદોષ/મસાલા એટલે શું? તેના ભાગો વિસ્તૃતમાં લખો.
- પ્રશ્ન-4 ટૂંકનોંધ (ગમે તે બે) 14
1. વિરુદ્ધ આહાર
2. પાણી અને દૂધ ગ્રહણ બાબતો
3. રાત્રિચર્યા
4. કઠોળ અને અનાજનું મહત્વ
- પ્રશ્ન-5 નીચેના પ્રશ્નોના સાચા વિકલ્પ પસંદ કરીને લખો. 14
1. વધુ ઊંચ અને આળસ દર્શાવતી પ્રકૃતિ.
(A) વાત (B) પિત્ત (C) કફ (D) ત્રણેય
2. દાતણ માટે કયા રસવાળી વનસ્પતિ ઉપયોગી નથી ?
(A) મધુર (B) તૂરા (C) કડવા (D) તીખા
3. ઉઠીને તરત સવારમાં પીવું જોઈએ.
(A) સિગારેટ (B) કોફી (C) ચા (D) પાણી
4. ત્રિદોષશામક છે.
(A) કુમળાં મૂળા (B) તાંદળજો (C) મેથી (D) ત્રણેય
5. આયુર્વેદના મતે ઋતુઓની સંખ્યા.
(A) 2 (B) 3 (C) 6 (D) 12
6. જ્વર પછી પથ્ય ગણાવ્યું છે.
(A) તાંદળજો (B) મૂળો (C) મેથી (D) ખરખોડી
7. પ્રમેહ માટે ઉત્તમ ____ છે.
(A) રાઈ (B) હળદર (C) મીઠું (D) જીરું