

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

Course Name : MAIKS

Date : 23-02-2026

Subject Name : ભારતીય સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલી

Time : 11:30AM TO 01:45PM

Subject Code : MAIKS-203

Max Marks : 70

પ્રશ્ન-1. નીચેનામાંથી કોઇપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. (14)

1. શારીરિક અને માનસિક સ્વચ્છતા (શૌચ)ના પ્રકારો, તેમનું મહત્વ અને આયુર્વેદિક લાભો વિશે વિસ્તૃત સમજાવો.
2. વ્યાયામનું મહત્વ, તેના લાભો અને દિનચર્યામાં વ્યાયામનું સ્થાન વિગતવાર સમજાવો.

પ્રશ્ન-2. નીચેનામાંથી કોઇપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. (14)

1. દિનચર્યાના દરેક અંગો — ઉષ્ણપાન, દાતણ, અભ્યંગ, વ્યાયામ, સ્નાન, ભોજન —નું વૈજ્ઞાનિક મહત્વ સમજાવો.
2. 'અષ્ટ આહારવિધિ'ના આઠ અંગોનું વિગતવાર વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-3. નીચેનામાંથી કોઇપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. (14)

1. ત્રિદોષ – વાત, પિત્ત અને કફના ગુણ, સ્થાન, કાળ અને તેમના પ્રકૃતિમાં મહત્ત્વ વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો.
2. સ્વસ્થવૃત્તના મૂળ તત્ત્વો – આહાર, વિહાર, નિદ્રા, બ્રહ્મચર્ય અને માનસિક શુદ્ધિ – વિશે વિસ્તૃત નોંધ લખો.

પ્રશ્ન-4. ટૂંકનોંધ લખો (કોઇપણ બે) (14)

1. મલ(પુરીષ, મૂત્ર, સ્વેદ)નો પરિચય લખો.
2. ત્રિવૃદ્ધિ અને ત્રિક્ષય વિશે લખો.
3. નાડીશોધન પ્રાણાયામ
4. ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

પ્રશ્ન-5. સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો. (14)

(1) વાતપ્રકૃતિને કયો આહાર યોગ્ય?

- | | |
|------------------|---------------------|
| A) લઘુ અને શીત | B) સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ |
| C) કડક અને તિક્ત | D) માત્ર દ્રવ આહાર |

(2) વિટામિન D કયા કિરણોથી બને છે?

- | | |
|---------------|-------------------|
| A) ઇન્ફ્રારેડ | B) અલ્ટ્રાવાયોલેટ |
| C) ગામા કિરણો | D) એક્સ-રે |

(3) નીચેના પૈકી કયું પંચગવ્યમાં આવે છે?

- | | |
|--------|---------|
| A) મધ | B) ઘી |
| C) તેલ | D) મૂળો |

(4) નીચેના પૈકી આહારવિધિના આઠ અંગોમાં સમાવેશ થતો નથી.

A) આહાર દ્રવ્ય

B) આહાર સંસ્કાર

C) યમ-નિયમ

D) આહારનો દેશ

(5) વ્યાયામની યોગ્ય માત્રાનું લક્ષણ કયું?

A) ભારે શ્વાસ ફૂલવો.

B) પરિશ્રમથી થોડો પરસેવો આવવો

C) આંખોમાં બળતરા

D) અત્યંત થાક

(6) જઠરાગ્નિ કઈ ઋતુમાં વધુ પ્રબળ હોય છે?

A) ઉનાળો

B) વસંત

C) હેમંત/શિશિર

D) શરદ

(7) નીચેના પૈકી સાત્ત્વિક આહાર કયો છે?

A) તળેલું-મસાલેદાર

B) ખૂબ ઠંડું

C) દૂધ-ધી-ફળ

D) વાસી ભોજન
