ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા ફેબ્રુઆરી – 2015

સૂચના :
1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજીયાત છે.
2. જયાં સુધી ખંડનિરીક્ષક ન જણાવે ત્યાં સુધી જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું નહિ.
3. જવાબપત્રકની પાછળ આપેલ સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચ્યા બાદ જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું
4. પરીક્ષાર્થીઓએ પ્રશ્નપત્ર અને જવાબપત્ર બંને ખંડ–નિરીક્ષકને એક સાથે પરત કરવાનું અનિવાર્ય છે. આથી કોઈપણ પરીક્ષાર્થીએ પ્રશ્નપત્ર પોતાની સાથે લઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. પ્રશ્નપત્ર સાથે લઈ જનાર વિદ્યાર્થી આ પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ઠરશે.
5. વૈકલ્પિક પસંદગીના દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર માટે ચાર વિકલ્પ જણાવ્યા છે. જેમાંથી એક સાચો હોવાની શકયતા છે. સાચો જવાબ પસંદ કરી જવાબપત્રકમાં યોગ્ય ખાનામાં (x) નિશાની કરો.
6. જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

અભ્યાસક્રમ : સર્ટિફિકેટ ઈન યોગવિજ્ઞાન (CYS) **નોંધણી નંબર:_______________**
પાઠયક્રમ : યોગપરિચય–મહર્ષિ પતંજલિ યોગદર્શનમ્ (CYS-01)
તારીખ : 18/02/2015
સમય : 11.00 to 02.00 **કુલ ગુણ : 100**

1	યોગ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાની કઈ ધાતુ પરથી બન્યો છે? (A) અજ (B) યુત (C) ઓજ (D) યુજ્
2	કોનો ઉપદેશ યોગનું મહત્વ દર્શાવે છે? (A) રામ (B) શિવ (C) શ્રીકૃષ્ણ (D) ગાંધીજી
3	‘યોગ’નો અર્થ શું થાય છે? (A) અનુસંધાન (B) જોડાણ (C) આરામ (D) એકપણ નહીં
4	યોગની શરૂઆત કયા દેશમાંથી થઈ? (A) ભારત (B) અમેરિકા (C) જાપાન (D) જર્મની
5	યોગમાં કઈ ક્રિયા ઉપર ધ્યાન આપવાનું હોય છે? (A) શ્વાસ–પ્રશ્વાસ (B) સ્પર્ધા (C) સુંદરતા (D) એકપણ નહીં
6	યોગમાં શ્વાસ લેવા માટે કેટલી ક્રિયાની મદદ લેવાય છે? (A) એક (B) બે (C) એકપણ નહીં (D) ત્રણ
7	योग: चित्तवृत्ति निरोध: । યોગ દર્શનના કયા અધ્યાયમાં દર્શાવ્યું છે? (A) પ્રથમ (B) દ્વિતીય (C) તૃતીય (D) ચતુર્થ
8	મહર્ષિ પતંજલી યોગ દર્શનના કયા સૂત્રમાં યોગની વ્યાખ્યા આપે છે? (A) પહેલું (B) ચોથું (C) ત્રીજા (D) બીજા
9	અષ્ટાંગ યોગનો ત્રીજો પાદ કયો છે? (A) સાધનપાદ (B) વિભૂતિપાદ (C) કૈવલ્યપાદ (D) સમાધિપાદ
10	યોગ એટલે આત્માની સાથે શેનું મિલન? (A) શરીર (B) મન (C) પરમાત્મા (D) એકપણ નહીં
11	વ્યકિતત્વના મુખ્ય કેટલા ભાગ છે? (A) બે (B) ચાર (C) છ (D) પાંચ
12	હઠયોગના પ્રથમ ઉપદેશ કથનને શું કહે છે? (A) મંગલાચરણ (B) આસન વિધિ કથન (C) રાજયોગ (D) એકપણ નહીં
13	હઠયોગની કેન્દ્રસ્થ સાધના કઈ છે? (A) પ્રાણાયામ (B) આસન (C) યોગ (D) શ્વસન
14	કુંડલીની બંધ કરાવનારી કેટલી મુદ્રાઓનું વર્ણન છે? (A) છ (B) દસ (C) પાંચ (D) સાત

15	યોગની ખૂબ જ ઉચ્ચસ્તરની પ્રક્રિયા કઈ છે? (A) ધારણા (B) ધ્યાન (C) સમાધિ (D) પ્રાણાયામ
16	હઠયોગ પ્રદીપિકામાં કેટલા ઉપદેશો છે? (A) ચાર (B) પાંચ (C) છ (D) આઠ
17	પ્રમાણ એટલે શું? (A) પ્રત્યક્ષજ્ઞાન (B) જ્ઞાન (C) મિથ્યાજ્ઞાન (D) સત્યજ્ઞાન
18	અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા શું શકય છે? (A) વૃત્તિ (B) નિરોધ (C) યોગ (D) સ્થિરતા
19	યોગાભ્યાસીઓએ શેનાથી થાકવું જોઈએ નહીં? (A) વૈરાગ્ય (B) સાધના (C) નિદ્રા (D) ઉત્સાહ
20	પ્રણવ એટલે શું? (A) સાક્ષાત્કાર (B) જ્ઞાન (C) ઓમ્ (D) આપેલ તમામ
21	સમાધિપાદમાં શેના વિશેનું વર્ણન છે? (A) ઈશ્વર (B) સ્થિરતા (C) એકાગ્રતા (D) ચંચળતા
22	તપનો સૂક્ષ્મ અર્થ શું છે? (A) પ્રાણાયામ (B) યોગ (C) આસન (D) સમાધિ
23	સ્વાધ્યાયની કક્ષાઓ કેટલી છે? (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
24	પ્રત્યાહાર પછી કયુ અંગ આવે છે? (A) યમ (B) નિયમ (C) ધ્યાન (D) ધારણા
25	માણસ પોતાના મન પરનું નિયંત્રણ કઈ સ્થિતિમાં ગુમાવે છે? (A) પ્રમાદ (B) શંકા (C) વ્યાધિ (D) જડતા
26	જડને ચેતન અને ચેતનને જડ સમજવાની સ્થિતિને શું કહે છે? (A) અવિરતી (B) ભ્રાન્તિ દર્શન (C) અસ્થિરતા (D) અભાવ
27	તપ શબ્દનો અર્થ કયો છે? (A) તપવું (B) તપાવવું (C) વ્રત (D) ઉપવાસ
28	ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર એટલે? (A) પ્રાણાયામ (B) ધ્યાન (C) સમાધિ (D) સાધના
29	અંતરાયો કેટલા પ્રકારના છે? (A) છ (B) ત્રણ (C) સાત (D) નવ
30	યમના કેટલા પ્રકાર છે? (A) પાંચ (B) દસ (C) ત્રણ (D) છ
31	ધારણાની પરિપકવતા તે............ (A) ધારણા (B) સમાધિ (C) ધ્યાન (D) પ્રાણાયામ
32	નવ પ્રકારે થતી ભકિતને શું કહે છે? (A) સાકાર (B) નિરાકાર (C) પ્રેમલક્ષણા (D) નવધા
33	મર્યાદા માર્ગ અને પ્રષ્ટિ માર્ગે થતી ભકિતનો શેમાં સમાવેશ થાય છે? (A) પ્રાર્થના (B) પ્રેમલક્ષણા ભકિત (C) સત્સંગ (D) આપેલ તમામ
34	પૂર્વ જન્મના એકત્રિત થયેલ કર્મોને કયા કર્મો કહે છે? (A) પ્રારબ્ધ કર્મ (B) ક્રિયામાણ કર્મ (C) સંચિત કર્મ (D) નિષિદ્ધ કર્મ
35	આ જન્મમાં થતા કર્મોને કેવા કર્મો કહે છે? (A) સંચિત કર્મ (B) સુકર્મ (C) અકર્મ (D) ક્રિયામાણ કર્મ
36	શાસ્ત્રના વિધાનને તોડેલું કર્મ કયું કહેવાય? (A) નિષિદ્ધ કર્મ (B) સુકર્મ (C) ક્રિયામાણ (D) અકર્મ
37	ફળની અપેક્ષા વગરનું કર્મ? (A) ક્રિયા (B) અકર્મ (C) અનાસકત (D) સુકર્મ
38	ભગવદ્‌ગીતાના પ્રથમ છ અધ્યાયમાં કયો યોગ દર્શાવ્યો? (A) કર્મયોગ (B) ભકિતયોગ (C) જ્ઞાનયોગ (D) તંત્રયોગ

39	‘હ’ અર્થાત કઈ નાડી છે? (A) ચંદ્ર (B) સૂર્ય (C) બંને (D) એકપણ નહીં
40	હઠયોગીની કુટીર કોની નજીક હોવી જોઈએ? (A) નદી (B) વન (C) ગુરુ (D) ઘર
41	મહર્ષિ કપિલ પ્રણિવ દર્શન શેના નામે પ્રસિદ્ધ છે? (A) યોગદર્શન (B) સાંખ્યદર્શન (C) ન્યાયદર્શન (D) મીમાંસદર્શન
42	પુરુષ એટલે કેવું તત્ત્વ? (A) જડ (B) ચેતન (C) અચેતન (D) ઈશ્વર
43	અનાસકિત એટલે શું? (A) કર્મફળ ત્યાગ (B) કર્મફળ (C) આસકિત (D) એકપણ નહીં
44	અનાહત ચક્ર કયાં આવેલું છે? (A) કંઠ (B) ભ્રમરની ઉપર (C) હૃદય (D) નાભિ
45	આજ્ઞાચક્ર કયાં આવેલું છે? (A) બંને ભ્રમરની ઉપર (B) નાભિ (C) ગુદાથી બે આંગળી ઉપર (D) હૃદય
46	અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ ચાર પગથિયાને કયો યોગ કહે છે? (A) અંતરંગ યોગ (B) બહિરંગ યોગ (C) બંને (D) એકપણ નહીં
47	મહર્ષિ પતંજલીએ કેટલા પ્રકારના યમનું વર્ણન કર્યું છે? (A) બે (B) ત્રણ (C) ચાર (D) પાંચ
48	અસ્તેયનો અર્થ? (A) ધર્મપૂર્વક (B) અપરિગ્રહ (C) લોભ (D) યોગમાર્ગ
49	આસન શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાની કઈ ધાતુ પરથી આવ્યો છે? (A) આન્ (B) આશ (C) આસ્ (D) અસ
50	પ્રાણાયામમાં કેટલી ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે? (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
51	પ્રાણાયામના કેટલા પ્રકાર છે? (A) આઠ (B) ચાર (C) છ (D) પાંચ
52	આસનો કેટલા છે? (A) 80 (B) 84 (C) 82 (D) 81
53	આસન કેવો અભ્યાસ છે? (A) શારીરિક (B) માનસિક (C) મનોશારીરિક (D) આપેલ તમામ
54	નીચેનામાંથી સ્વાસ્થ્ય પ્રેરક આસન કયું છે? (A) પવનમુકતાસન (B) વજ્રાસન (C) સલભાસન (D) મયૂરાસન
55	પ્રાણાયામ માટે કઈ મુદ્રાનો ઉપયોગ થાય છે? (A) પ્રણવમુદ્રા (B) હસ્તમુદ્રા (C) નટરાજમુદ્રા (D) આપેલ તમામ
56	પ્રાણાયામ શેના વિકાસની કડી છે? (A) આધ્યાત્મિક (B) સામાજિક (C) આર્થિક (D) વ્યવસાયિક
57	અષ્ટાંગયોગ મુજબ ધ્યાન કેટલામું પગથિયું છે? (A) પાંચમું (B) સાતમું (C) છઠ્ઠું (D) ચોથું
58	અપરાવિદ્યાનો ઉલ્લેખ કયા યોગમાં કરવામાં આવ્યો છે? (A) હઠયોગ (B) ભકિતયોગ (C) લયયોગ (D) જ્ઞાનયોગ
59	યોગમાર્ગમાં આવતા અંતરાય શેનાથી દૂર થાય છે? (A) આસન (B) સાધના (C) પ્રણવમુદ્રા (D) પ્રાણાયામ
60	માનસિક તપ કયું છે? (A) સ્વાધ્યાય (B) વ્યાખ્યાન (C) મૌન (D) આપેલ તમામ
61	મૂર્તિપૂજાનો માર્ગ એટલે.............. (A) નવધાભકિત (B) નિરાકારભકિત (C) સાકારભકિત (D) યોગ
62	સાતચક્રમાં નીચેથી પ્રથમ ચક્ર કયું છે? (A) સુદર્શન ચક્ર (B) મૂલધાર ચક્ર (C) ધર્મચક્ર (D) વિષચક્ર

63	સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રનો રંગ કેવો છે?			
	(A) રાખોડી	(B) સિંદુરીયો	(C) લાલ	(D) પીળો
64	કયું અવયવ શ્વસનક્રિયામાં મદદ કરે છે?			
	(A) હૃદય	(B) મૂત્રપિંડ	(C) ઉરોદર પટલ	(D) ફેફસા
65	કુંભક એટલે શું?			
	(A) શ્વાસ છોડવો	(B) શ્વાસ ભરી રાખવો	(C) શ્વાસ લેવો	(D) શ્વાસ ન લેવો
66	હઠયોગમાં સિદ્ધ માટે કેટલા સાધનો જરૂરી છે?			
	(A) ચાર	(B) ત્રણ	(C) બે	(D) એક
67	મનુષ્ય શરીરમાં કેટલી નાડીઓ આવેલી છે?			
	(A) 52000	(B) 62000	(C) 82000	(D) 72000
68	સત્ય અને અહિંસાથી શું દૂર થાય છે?			
	(A) વેર	(B) દુ:ખ	(C) અશાંતિ	(D) શાંતિ
69	કયા ચક્રમાં કુંડલીની શકિત આવેલી છે?			
	(A) આજ્ઞા	(B) મૂલાધાર	(C) સહસ્ત્રાધાર	(D) અનાકત
70	મહર્ષિ પતંજલિએ વૃત્તિઓ કેટલા પ્રકારની દર્શાવી છે?			
	(A) એક	(B) બે	(C) ત્રણ	(D) પાંચ
71	વિપર્યય એટલે શું?			
	(A) જ્ઞાન	(B) મિથ્યાજ્ઞાન	(C) પ્રમાણ	(D) અપર્યાય
72	કયો યોગ બધા માટે સરળ અને સુલભ છે?			
	(A) ભકિતયોગ	(B) મંત્રયોગ	(C) તંત્રયોગ	(D) હઠયોગ
73	પદ્માસન અને વજ્રાસનનો ઉપયોગ શાના માટે થા છે?			
	(A) શાંતિ	(B) સમાધિ	(C) ધ્યાન	(D) ધારણા
74	મુદ્રાના પ્રકાર કેટલા છે?			
	(A) 6	(B) 10	(C) 8	(D) 2
75	નાડીશોધન પ્રાણાયામને બીજા કયા નામે ઓળખવામાં આવે છે?			
	(A) ભ્રામરી	(B) ભસ્ત્રિકા	(C) સૂર્યનાડી શોધન	(D) અનુલોમ વિલોમ
76	કયુ આસન મુદ્રા પણ ગણાય છે?			
	(A) વિપરીતકરણી	(B) પદ્માસન	(C) શવાસન	(D) સર્વાંગાસન
77	રાજયોગ પ્રાપ્તિ માટે આસનોની સંખ્યા કેટલી છે?			
	(A) 9	(B) 10	(C) 11	(D) 12
78	અનાશકિતનું ઉત્તમ ઉદાહરણ કયા ગ્રંથમાં છે?			
	(A) રામાયણ	(B) ભગવદ્‌ગીતા	(C) મહાભારત	(D) યોગદર્શન
79	કઈ નાડી શરીરની તમામ નાડીઓનું નિયંત્રણ કરે છે?			
	(A) ઈડા	(B) પીંગલા	(C) સુષુમ્ણ	(D) ત્રણેય
80	જ્ઞાનેન્દ્રિય કેટલી છે?			
	(A) બે	(B) ત્રણ	(C) સાત	(D) પાંચ
81	દુ:ખનું મૂળ શું છે?			
	(A) ઈચ્છા	(B) સંતોષ	(C) સુખ	(D) આનંદ
82	માનસિક તનાવ શેનાથી ઘટે છે?			
	(A) કસરત	(B) આસન	(C) પ્રાણાયામ	(D) વ્યાયામ
83	યોગથી કયો ગુણ ઘટે છે?			
	(A) રજ અને તમ	(B) રજ	(C) તમ	(D) તમ અને સત્ત્વ
84	હઠ યોગ પ્રદીપિકાની રચના કોના દ્વારા થઈ છે?			
	(A) કપિલમુનિ	(B) સ્વાત્મારામ	(C) મહર્ષિ પતંજલિ	(D) કણાદમુનિ
85	નૌલીએ શાનો પ્રકાર છે?			
	(A) આસન	(B) પ્રાણાયામ	(C) મુદ્રા	(D) ષટ્કર્મ
86	મહર્ષિ પતંજલિના યોગસૂત્રમાં શેનું વર્ણન નથી?			
	(A) પ્રાણાયામ	(B) આસન	(C) ક્રિયાયોગ	(D) વૃત્તિ

87	ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ એ ત્રણેય માટે કયો શબ્દ છે? (A) અષ્ટંગયોગ (B) સંયમ (C) કૈવલ્ય (D) બહિરંગસાધના
88	જેમાં વેદ કે સત્યવાદી વચનોથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે? (A) પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ (B) અનુમાન પ્રમાણ (C) આગમ પ્રમાણ (D) સ્મૃતિ
89	તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર પ્રણિધામએ શું છે? (A) રાજયોગ (B) જ્ઞાનયોગ (C) ક્રિયાયોગ (D) ભક્તિયોગ
90	શવાસનને બીજા કયા નામે ઓળખાય છે? (A) શયનાસન (B) મૃતાસન (C) બંને (D) એકપણ નહીં
91	બંને નસકોરાને સમ બનાવવાનો પ્રયત્ન કયો યોગ છે? (A) કર્મયોગ (B) હઠયોગ (C) ક્રિયાયોગ (D) રાજયોગ
92	ઐશ્વર્ય કયા પાદથી પ્રાપ્ત થાય છે? (A) સાધનપાદ (B) વિભૂતિપાદ (C) સમાધિપાદ (D) કૌવલ્યપાદ
93	પ્રત્યેક કર્મનું ફળ ક્યારે મળે છે? (A) બીજા જન્મમાં (B) આ જન્મમાં (C) ફળ ચોક્કસ મળે છે (D) ત્રણેય
94	સમાધિના કેટલા પ્રકાર છે? (A) બે (B) ત્રણ (C) ચાર (D) પાંચ
95	નકારાત્મક લાગણીઓ શેના દ્વારા દૂર થાય છે? (A) ધ્યાન (B) ધારણા (C) યમ (D) નિયમ
96	ઈન્દ્રિય પર નિયમન એટલે શું? (A) ધારણા (B) પ્રત્યાહાર (C) ધ્યાન (D) પ્રાણાયામ
97	કઈ ચિકિત્સામાં આસન પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ઉપયોગી છે? (A) સર્જરી (B) હાડકાની ચિકિત્સા (C) માનસિક ચિકિત્સા (D) હૃદય ચિકિત્સા
98	આધુનિક વિજ્ઞાન પ્રમાણે માનવીના વ્યક્તિત્વમાં કઈ બાબત જોવા મળે છે? (A) બુદ્ધિ અને ઈન્દ્રિય (B) શરીર અને મન (C) બાહ્ય દેખાવ (D) એકપણ નહીં
99	ધારણાની સ્થિતિમાં મનને કયાં જોડવું જોઈએ? (A) વિચારોમાં (B) શ્વસનમાં (C) આજ્ઞાચક્ર (D) એકપણ નહીં
100	સાંખ્યદર્શન પ્રમાણે સમગ્ર બ્રહ્માંડ કેટલા તત્ત્વોનું બનેલું છે? (A) 2 (B) 9 (C) 11 (D) 24

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
સત્રાંત પરીક્ષા ફેબ્રુઆરી – 2015

સૂચના :
1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજિયાત છે.
2. જયાં સુધી ખંડનિરીક્ષક ન જણાવે ત્યાં સુધી જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું નહિ.
3. જવાબપત્રકની પાછળ આપેલ સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચ્યા બાદ જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું
4. પરીક્ષાર્થીઓએ પ્રશ્નપત્ર અને જવાબપત્ર બંને ખંડ–નિરીક્ષકને એક સાથે પરત કરવાનું અનિવાર્ય છે. આથી કોઈપણ પરીક્ષાર્થીએ પ્રશ્નપત્ર પોતાની સાથે લઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. પ્રશ્નપત્ર સાથે લઈ જનાર વિદ્યાર્થી આ પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ઠરશે.
5. વૈકલ્પિક પસંદગીના દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર માટે ચાર વિકલ્પ જણાવ્યા છે. જેમાંથી એક સાચો હોવાની શકયતા છે. સાચો જવાબ પસંદ કરી જવાબપત્રકમાં યોગ્ય ખાનામાં (x) નિશાની કરો.
6. જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

અભ્યાસક્રમ : સર્ટિફિકેટ ઈન યોગવિજ્ઞાન (CYS) **નોંધણી નંબર:_______________**
પાઠયક્રમ : શરીર વિજ્ઞાન–માનસિક સ્વાસ્થ્ય(CYS-02)
તારીખ : 18/02/2015
સમય : 3.00 to 6.00 **કુલ ગુણ : 100**

1	એક પુખ્તવયની વ્યકિતના શરીરમાં કોષોની સંખ્યા સરેરાશ કેટલી હોય છે? (A) 30 લાખ કરોડ (B) 30 કરોડ અબજ (C) 30 હજાર અબજ (D) 30 લાખ કરોડ
2	બહુકોષીય સુવ્યવસ્થિત સંરચના એટલે શું? (A) પેશી (B) અવયવ (C) શરીર (D) તંત્ર
3	નીચેના પૈકી કયો મસ્કયુલર ટીશ્યુનો પ્રકાર નથી? (A) અરેખિત (B) રેખિત (C) હૃદ્ (D) એપિથેલિયલ
4	શરીરમાં સંવેદનાઓનું વહન કરવાનું કાર્ય કરનાર પેશી(ટીશ્યુ) (A) એપિથેલીયલ ટીશ્યુ (B) નર્વસ ટીશ્યુ (C) કનેકટીવ ટીશ્યુ (D) મસ્યુલર ટીશ્યુ
5	સ્મૂધ (Smooth) સ્નાયુઓને બીજા કયા નામથી ઓળખવામાં આવે છે? (A) રેખિત સ્નાયુઓ (B) હૃદ્ સ્નાયુઓ (C) અરેખિત સ્નાયુઓ (D) એકપણ નહીં
6	ડસ્ટબીન (કચરાપેટી)......... (A) ત્રિષ્ટિ (B) કણાભસૂત્ર (C) ગોલ્ગીકાય (D) પિનોસાયટીક કોથળી
7	દરેક કોષમાં કેટલા કોષકેન્દ્ર આવેલા હોય છે? (A) એક (B) એકજોડ (C) બે (D) ત્રણ
8	કોષનું રક્ષણાત્મક આવરણ એટલે... (A) કોષ રસ પટલ (B) કોષકેન્દ્ર (C) કોષકેન્દ્રિકા (D) જનીનદ્રવ્ય
9	પેશીઓના સમૂહને શું કહેવાય છે? (A) તંત્ર (B) કોષ (C) અવયવ (D) એકપણ નહીં
10	એક કોષમાં રંગસૂત્રની કેટલી જોડ આવેલી હોય છે? (A) 27 જોડ (B) 22 જોડ (C) 25 જોડ (D) 23 જોડ
11	અન્નનળીની લંબાઈ ....? (A) 10/12 ઈંચ (B) 8/11 ઈંચ (C) 9/10 ઈંચ (D) 10/13 ઈંચ
12	નાનું આંતરડું કેટલા ભાગમાં વહેંચાયેલ છે? (A) બે (B) ત્રણ (C) ચાર (D) સાત
13	જઠર એ કયા સ્નાયુઓની બનેલી રચના છે? (A) રેખિત સ્નાયુઓ (B) અરેખિત સ્નાયુઓ (C) હૃદ્ સ્નાયુઓ (D) A અને B બંને
14	લાળમાં રહેલ ટાયલિન ઉત્સેચક શેનું વિઘટન કરે છે? (A) પ્રોટીન (B) વિટામીન (C) કાર્બોહાઈડ્રેટ (D) A અને C બંને

15	ગ્રહણીનો આકાર (A) C આકારનો (B) J આકારનો (C) ઊંધા C આકારનો (D) ઊંધા J આકારનો
16	શ્વસનતંત્રનું મુખ્ય અવયવ (A) પાંસળીઓ (B) હૃદય (C) ફેફસા (D) નાસાગુહા
17	જમણી બાજુના ફેફસાના કેટલા ભાગ છે? (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
18	શ્વસન કેટલી રીતે થાય છે? (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) એકપણ નહીં
19	શ્વસનની શરૂઆતમાં પાંસળીઓ અને ઉદરપટલની અનુક્રમે કઈ અવસ્થા હોય છે? (A) પાંસળીઓ બહાર ખેંચાય છે અને ઉદરપટલ ઉપર તરફ (B) પાંસળીઓ અંદર ખેંચાય છે અને ઉદરપટલ ઉપર તરફ (C) પાંસળીઓ બહાર ખેંચાય છે અને ઉદરપટલ નીચે તરફ (D) પાંસળીઓ બહાર ખેંચાય છે અને ઉદરપટલ નીચે તરફ
20	ફેફસાની અંદરની હવાનું દબાણ કયા નિયમ અનુસાર ઘટે છે? (A) લૂઈ–પાશ્ચરનો નિયમ (B) બોઈલનો નિયમ (C) મહર્ષિ પતંજલિ–યોગ દર્શનના નિયમ (D) એકપણ નહીં
21	ઓક્સિજનને તથા આહાર રસને કોષો સુધી પહોંચવામાં કાર્ય કરે છે તે તંત્ર....? (A) શ્વસનતંત્ર (B) રુધિરાભિસરણતંત્ર (C) પાચનતંત્ર (D) ચેતાતંત્ર
22	નીચેના પૈકી શેમાં થોડા થોડા અંતરે અર્ધચંદ્રાકાર વાલ્વ હોય છે? (A) ધમની (B) કેશવાહીની (C) શિરા (D) A અને C બંને
23	અશુદ્ધ રુધિર શેમાં વહે છે? (A) શિરા (B) ધમની (C) કેશવાહિની (D) એકપણ નહીં
24	રુધિર ક્ષેપક સાથે જોડાયેલી ધમનીમાં દાખલ થાય છે તેના વચ્ચે કયો વાલ્વ આવેલો છે? (A) દ્વિદલ વાલ્વ (B) ત્રિદલ વાલ્વ (C) A અને B બંને (D) અર્ધચંદ્રાકાર વાલ્વ
25	જમણા કર્ણક અને જમણા ક્ષેપકને જોડનાર વાલ્વ.... (A) દ્વિદલ (B) અર્ધચંદ્રાકાર (C) ત્રિદલ (D) એકપણ નહીં
26	ફેફસામાં અશુદ્ધ રુધિરનું શુદ્ધિકરણ થાય છે અને અનુક્રમે રુધિરમાં કયો વાયુ ભળે છે અને કયો વાયુ વાયુકોષો દ્વારા બહાર ફેંકાઈ જાય છે? (A) પ્રાણવાયુ ભળે છે, અંગારવાયુ બહાર ફેંકાય છે (B) અંગારવાયુ ભળે છે, પ્રાણવાયુ બહાર ફેંકાય છે (C) પ્રાણવાયુ ભળે છે, પ્રાણવાયુ બહાર ફેંકાય છે (D) એકપણ નહીં
27	શુદ્ધ રુધિર શેના દ્વારા ડાબા કર્ણકમાં આવે છે? (A) ફુપ્ફુસ ધમની (B) ફુપ્ફુશ શીરા (C) ધમની (D) શીરા
28	રોગપ્રતિકારક શકિત કોણ ધરાવે છે? (A) શ્વેતકણો (B) રકતકણો (C) ત્રાકકણો (D) A અને B બંને
29	રકતકણોમાં નીચેના પૈકી શું હોતું નથી? (A) હિમોગ્લોબીન (B) કોષરસ પટલ (C) કોષકેન્દ્રિકા (D) કોષકેન્દ્ર
30	રુધિરને જામવા માટે કયા કણો કદદ કરે છે? (A) શ્વેતકણો (B) ત્રાકકણો (C) રુધિરકણો (D) A અને B બંને
31	કોઈપણ વ્યકિતની શારીરિક ખાસિયતો કયા તંત્ર પર આધારિત છે? (A) પાચનતંત્ર (B) રુધિરાભિસરણતંત્ર (C) શ્વસનતંત્ર (D) અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ તંત્ર
32	અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિતંત્ર પર શારીરિકની સાથે શેનો આધાર પણ રહેલો છે? (A) માનસિક સ્થિતિ (B) શ્વસનની સ્થિતિ (C) રુધિર પરિવહનની સ્થિતિ (D) એકપણ નહીં
33	અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ કયા પ્રકારની ગ્રંથિ છે? (A) નલિકામય ગ્રંથિ (B) નલિકારહિત ગ્રંથિ (C) A અને B બંને (D) એકપણ નહીં
34	પિચ્યુટરી ગ્રંથિનું સ્થાન (A) મગજની ઉપર ડાબીબાજુ (B) મગજની જમણી બાજુ (C) મગજની નીચે મધ્યભાગમાં (D) મગજની નીચે જમણી બાજુ

35	નીચેના પૈકી કયો અંતઃસ્ત્રાવ દુગ્ધગ્રંથિઓમાં દૂધ નિર્માણની પ્રક્રિયા માટે જવાબદાર છે? (A) FSH (B) ACTH (C) PRLH (D) GH
36	રકતના દબાણને નિયંત્રિત કરે છે. (A) એન્ટીડાયયુરેટિક હોર્મોન (B) એડ્રિનોકોટિકો ટ્રોપિક હોર્મોન (C) પ્રોલેકટીન હોર્મોન (D) ઓકિસટોસીન
37	હાડકાઓમાં કેલ્શિયમનું પ્રમાણ જાળવતો અંતઃસ્ત્રાવ (A) કેલ્સિટોનીન (B) ઓકિસટોસીન (C) થાઈરોકિસન (D) પેરાથર્મોન
38	એડ્રિનાલિન અને નોરએડ્રિનાલિન નામના સ્ત્રાવો ગ્રંથિના કયા ભાગમાંથી પેદા થાય છે? (A) કોર્ટેક્ષ (B) મેડયુલા (C) મૂત્રપિંડ (D) A અને B બંને
39	સ્વાદુપિંડ કેવી ગ્રંથિ છે? (A) બહિસ્ત્રાવી ગ્રંથિ (B) અંતસ્સ્ત્રાવી ગ્રંથિ (C) ઉભયગ્રંથિ (D) એકપણ નહીં
40	ઈન્સ્યુલિનનો સ્ત્રાવ કયા કોષોમાંથી થાય છે? (A) α આલ્ફા કોષો (B) બીટા કોષો (C) ડેલ્ટા કોષો (D) ગામા કોષો
41	ગ્લુકોઝને ગ્લાયકોઝનમાં ફેરવી તેનો સંગ્રહ કરે છે? (A) ડેલ્ટા કોષો (B) આલ્ફા કોષો (C) બીટા કોષો (D) ગામા કોષો
42	શુક્રપિંડમાંથી ઉત્પન્ન થતો અંતઃસ્ત્રાવ (A) પ્રોજેસ્ટેરોન (B) ઈસ્ટ્રોજન (C) A અને B બંને (D) ટેસ્ટોસ્ટેરોન
43	સ્ત્રીઓના પ્રસૂતિ સમયે ગર્ભાશયના સંકોચન માટે મદદકર્તા (A) પ્રોજેસ્ટેરોન (B) ઈસ્ટ્રોજન (C) ટેસ્ટોસ્ટેરોન (D) A અને B બંને
44	મૂત્રવાહીની લંબાઈ (A) 22 થી 30 cm (B) 28 થી 30 cm (C) 20 થી 25 cm (D) 25 થી 30 cm
45	મૂત્રને મૂત્રપિંડથી મૂત્રાશય સુધી લાવવાનું કાર્ય કોણ કરે છે? (A) મૂત્રપિંડ ધમની (B) મૂત્રવાહિની (C) મૂત્રપિંડ શિરા (D) મૂત્રનલિકા
46	મૂત્રપિંડનો રંગ (A) લાલ (B) ભૂરો (C) કથ્થઈ (D) કાળો
47	મૂત્રપિંડમાંથી ગળાયેલા રુધિરને બહાર લાવે છે? (A) મૂત્રપિંડ શિરા (B) મૂત્રપિંડ ધમની (C) મૂત્રનલિકા (D) મૂત્રવાહિની
48	મૂત્રપિંડનો અંદરનો વળાંકવાળો ભાગ તેને શું કહે છે? (A) કોર્ટેક્ષ (B) મેડયુલા (C) મૂત્રવાહિની (D) પેલ્વિસ
49	મૂત્રપિંડનો આકાર (A) વાલના દાણા સમાન (B) A અને C બંને (C) કાજુ જેવા આકાર સમાન (D) વટાણાના દાણા સમાન
50	મૂત્રનલિકાની સ્ત્રીઓમાં લંબાઈ (A) 3 થી 4 ઈંચ (B) 1 થી 3 ઈંચ (C) 1.5 થી 2 ઈંચ (D) 1.5 થી 4 ઈંચ
51	રુધિરગાળણથી પ્રક્રિયાનો તબક્કો? (A) પ્રથમ તબક્કો (B) તૃતીય તબક્કો (C) A અને D બંને (D) બીજો તબક્કો
52	મૂત્રપિંડનો મૂળભૂત એકમ (A) મેડયુલા (B) નેફ્રોન (C) કોર્ટેક્ષ (D) હેન્લેને પાશ
53	શરીરનો બાંધો જે તંત્રથી બને છે તે તેત્ર..... (A) ચેતાતંત્ર (B) કંકાલતંત્ર (C) સ્નાયુતંત્ર (D) પાચનતંત્ર
54	શરીરના અલગ અલગ અંગો તરફથી મગજ તરફ સંવેદના જે ચેતાઓ ઈદારા પસાર થાય છે તેને _______ કહે છે? (A) સંવેદી ચેતાઓ (B) વાહક ચેતાઓ (C) સ્થૂલ ચેતાઓ (D) સૂક્ષ્મ ચેતાઓ
55	ચેતાતંત્રમાં જોડાણનું કાર્ય કોણ કરે છે? (A) સેન્સરી નર્વ ટીશ્યુ (B) મોટર નર્વ ટીશ્યુ (C) A અને B બંને (D) કનેકટર નર્વ ટીશ્યુ
56	શરીનાં વજનમાંથી કેટલા ભાગ વજન સ્નાયુઓનું હોય છે? (A) $^1/_3$ વજન (B) $^2/_3$ વજન (C) ¾ વજન (D) $^2/_4$ વજન
57	માણસના શરીરમાં લગભગ કેટલા સ્નાયુઓ આવેલા છે? (A) 400 કરતાં વધુ (B) 500 કરતાં વધુ (C) 600 કરતાં વધુ (D) 300 કરતાં વધુ

58	પ્રસરણ અને સંકોચન પામવાની શકિત કયા સ્નાયુઓમાં હોય છે? (A) ઈચ્છાવર્તી સ્નાયુઓ (B) અનિચ્છાવર્તી સ્નાયુઓ (C) A અને B બંને (D) અરેખિત સ્નાયુઓ
59	શરીરમાં કુલ કેટલા હાડકાં આવેલા છે? (A) 214 (B) 212 (C) 215 (D) 213
60	હાડકાની આંતરિક વૃદ્ધિ માટે કેવા આહારની જરૂર પડે છે? (A) કેલ્શિયમ (B) ફોસ્ફરસ (C) વિટામિન ડી વાળા (D) A, B, C ત્રણેય
61	WHO પ્રમાણે વ્યકિતનો શારીરિક, માનસિક, સામાજિક તથા _________ વિકાસ થતો હોય તથા વ્યકિત પ્રસન્ન હોય ત્યારે તંદુરસ્ત કહેવાય. (A) આર્થિક (B) A અને D બંને (C) વ્યકિતત્ત્વ (D) આધ્યાત્મિક
62	વ્યકિતગત પ્રાર્થનાથી વ્યકિતગત શેની ભાવના ઊભી થાય છે? (A) સ્વાર્થ (B) ઈર્ષ્યા (C) આનંદ (D) લોભ
63	શેના દ્વારા પ્રાણમયકોશ બને છે? (A) પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો (B) A અને C બંને (C) પાંચ કર્મેન્દ્રિયો (D) મન
64	વિજ્ઞાનમયકોશ એટલે............ (A) મન (B) અહંકાર (C) બુદ્ધિ (D) ત્રણેય
65	અન્નમય કોશ અને મનોમય કોશને જોડનાર (A) બુદ્ધિ (B) મન (C) પ્રાણ (D) ઈન્દ્રિય
66	શરીરની સાથે સાથે ___________ સંકલિત હોય ત્યારે મનુષ્ય માનસિક રીતે સ્વસ્થ કહેવાય. (A) મન (B) ઈન્દ્રિય (C) આત્મા (D) ઉપરના ત્રણેય
67	Personality એટલે..... (A) શરીરનો દેખાવ (B) મન અને શરીર (C) પંચકોશીય શરીર (D) વ્યકિતત્ત્વ
68	માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે તંદુરસ્ત વ્યકિતત્વ વિકાસ અને માનસિક રોગના હુમલાથી બચવા માટેનો વ્યવસ્થિત વૈજ્ઞાનિક પ્રયત્ન કોના મત પ્રમાણે છે? (A) કોલમેન (B) હેડલી (C) WHO પ્રમાણે (D) આયુર્વેદ
69	WHO એ કઈ સાલમાં સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આપી છે? (A) 1945 (B) 1974 (C) 1946 (D) 1972
70	મનનો ખોરાક (A) પ્રાણાયામ (B) વિચાર (C) ચિંતા (D) આનંદ
71	शरीरेन्द्रियस्त्वात्मं _______ एयम् | (A) स्वस्थ (B) धर्म (C) आत्मा (D) साधनाम्
72	નકારાત્મક લાગણીઓ દૂર કરવા માટે ઉપયોગી (A) ધ્યાન (B) પ્રાણાયામ (C) સત્સંગ (D) ત્રણેય
73	Persona કઈ ભાષાનો શબ્દ છે? (A) અંગ્રેજી (B) લેટિન (C) ગ્રીક (D) સ્પેનિશ
74	નીચેના પૈકી કયા મનોચિકિત્સકએ સ્વાસ્થયની વ્યાખ્યા આપેલ છે? (A) કોલમેન (B) બોઈલ (C) હેડલી (D) A અને C બંને
75	નીચેના પૈકી પુરુષાર્થ નથી. (A) આત્મા (B) ધર્મ (C) કામ (D) મોક્ષ
76	પાંચ ઈન્દ્રિયો સહિત બુદ્ધિ મળીને બનેલા કોશને શું કહે છે? (A) આનંદમય (B) વિજ્ઞાનમય (C) મનોમય (D) અન્નમય
77	જન્મ પહેલાં અને મૃત્યુ પછી કયા કોશનો અભાવ હોય છે? (A) આનંદમય (B) મનોમય (C) પ્રાણમય (D) અન્નમય
78	પ્રાણ તત્ત્વતઃ એક હોવા છતાં ક્રિયાભેદ અને સ્થાનભેદનાં આધારે કેટલા ભેદ પાડવામાં આવે છે? (A) દશ (B) આઠ (C) નવ (D) છ
79	આત્મા જોડે કયો કોશ જોડાયેલ છે? (A) મનોમય કોશ (B) પ્રાણમય કોશ (C) આનંદમય કોશ (D) વિજ્ઞાનમય કોશ

80	સત્વ, રજસ, તમસ ત્રણે તત્ત્વોનું વિશ્વ બનેલું છે એવું શેમાં જણાવેલ છે. (A) પશ્ચિમ મનોવિજ્ઞાનમાં (B) સાંખ્યદર્શનમાં (C) તબીબ વિજ્ઞાન (D) ઉપનિષદ
81	પ્રાર્થનાથી થતાં ફાયદા (A) મનની એકાગ્રતા (B) અહંકારની મુક્તિ (C) સકારાત્મક લાગણીઓ દૂર થાય (D) A અને B બંને
82	વ્યકિતગત પ્રાર્થના નથી (A) લૌકિક પ્રાર્થના (B) સમૂહ પ્રાર્થના (C) આધ્યાત્મિક પ્રાર્થના (D) અલૌકિક પ્રાર્થના
83	પ્રાર્થના શેની ચાવી છે. (A) સવારની (B) શારીરિક સ્વાસ્થ્ય (C) A અને D બંને (D) માનસિક સ્વાસ્થ્ય
84	પ્રાર્થનાનાં પ્રકાર (A) ત્રણ (B) ચાર (C) છ (D) સાત
85	પ્રાર્થનાની ઉત્પત્તિ _________ થી થાય છે. (A) ધર્મ (B) પ્રેમ (C) ભય (D) શાંતિ
86	પ્રાર્થનામાં ‘પૃથ’ ધાતુનો અર્થ (A) માગવું (B) વહેંચવું (C) જોડાવું (D) આપવું
87	પ્રાર્થના _________નો ખોરાક છે. (A) પરમાત્મા (B) ધર્મ (C) આત્મા (D) મોક્ષ
88	ધ્યાનએ અષ્ટાંગ યોગનું કયું પગથિયું છે? (A) પાંચમું (B) સાતમું (C) આઠમું (D) ચોથું
89	તનાવ દૂર કરવા માટે શ્રેષ્ઠ ગણાય છે? (A) પ્રેમ (B) ક્ષમા (C) આનંદ (D) ધ્યાન
90	વિવેકથી કેવું વલણ ઉત્પન્ન થાય છે? (A) હકારાત્મક (B) નકારાત્મક (C) સર્જનાત્મક (D) એકપણ નહીં
91	નીચેના પૈકી તનાવનું લક્ષણ કયું નથી? (A) અસ્થિરતા (B) સકારાત્મક ભાવ (C) થાક (D) બેચેની
92	સાયલન્ટ કિલર (A) હતાશા (B) ક્રોધ (C) તનાવ (D) લોભ
93	સાચી શાંતિ શેમાં છે? (A) ધર્મ (B) અર્થ (C) કામ (D) મોક્ષ
94	બીજા કરતાં પોતાને મહાન માને તે વ્યકિતને કેવો કહે છે? (A) ઈર્ષાળુ વ્યકિત (B) દંભી વ્યકિત (C) પ્રેમી વ્યકિત (D) લોભી વ્યકિત
95	ડરથી કયો ભાવ આવે છે? (A) દ્વૈતભાવ (B) સમભાવ (C) સહજભાવ (D) અવિવેકી ભાવ
96	સકારાત્મક લાગણી કેટલી છે? (A) એક (B) બે (C) છ (D) ચાર
97	કઈ વ્યકિતને ઈર્ષા પકડી શકતી નથી? (A) સહનશીલતા (B) પરિવર્તિત (C) આત્મવિશ્વાસી (D) માનસિક રીતે નબળાં
98	જે તાકાત ક્રોધ કરવામાં વપરાય છે, તેને __________માં પરિવર્તિત કરો. (A) સહનશીલતા (B) સચેતતા (C) પ્રેમ (D) આનંદ
99	નકારાત્મક લાગણી નથી (A) હતાશા (B) ક્ષમા (C) દંભ (D) લાભ
100	લાગણી માટે નીચેના પૈકી કયું વાકય ખોટું છે? (A) વ્યકિતગત છે (B) વિશ્વવ્યાપક છે (C) નકારાત્મક ભાવ (D) એક લાગણીમાંથી બીજી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા ફેબ્રુઆરી – 2015

સૂચના :
1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજિયાત છે.
2. જ્યાં સુધી ખંડનિરીક્ષક ન જણાવે ત્યાં સુધી જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું નહિ.
3. જવાબપત્રકની પાછળ આપેલ સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચ્યા બાદ જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું
4. પરીક્ષાર્થીઓએ પ્રશ્નપત્ર અને જવાબપત્ર બંને ખંડ–નિરીક્ષકને એક સાથે પરત કરવાનું અનિવાર્ય છે. આથી કોઈપણ પરીક્ષાર્થીએ પ્રશ્નપત્ર પોતાની સાથે લઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. પ્રશ્નપત્ર સાથે લઈ જનાર વિદ્યાર્થી આ પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ઠરશે.
5. વૈકલ્પિક પસંદગીના દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર માટે ચાર વિકલ્પ જણાવ્યા છે. જેમાંથી એક સાચો હોવાની શકયતા છે. સાચો જવાબ પસંદ કરી જવાબપત્રકમાં યોગ્ય ખાનામાં (x) નિશાની કરો.
6. જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

અભ્યાસક્રમ : સર્ટિફિકેટ ઈન યોગવિજ્ઞાન (CYS) **નોંધણી નંબર:_______________**
પાઠયક્રમ : અષ્ટાંગ યોગ–સ્વસ્થ જીવનચર્યા (CYS-03)
તારીખ : 19/02/2015
સમય : 11.00 to 02.00 **કુલ ગુણ : 100**

1	સ્વેદ શું છે? (A) દોષ (B) ધાતુ (C) મ્લ (D) એકેય નહીં
2	ધાતુની સંખ્યા (A) 3 (B) 7 (C) 8 (D) 4
3	જઠરાગ્નિ મંદ થતા આહારપાચન ન થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે? (A) આમ (B) દોષ (C) ધાતુ (D) મલ
4	W.H.O. અનુસાર સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યામાં વેલ બિઈંગનાં કુલ પ્રકારની સંખ્યા (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
5	આયુર્વેદ માત્ર ઔષધોનું શાસ્ત્ર છે. (A) આ વાકય સંપૂર્ણપણે સાચું છે (B) આ વાકય અંશતઃ સાચું છે (C) આ વાકય ખોટું છે (D) ઉપરમાંથી એકપણ નહીં
6	માલીશ કરવાથી મુખ્યત્વે મટતા રોગો (A) વાયુના (B) પિત્તના (C) કફના (D) એકપણ નહીં
7	સ્નાન કોણે ન કરવું જોઈએ? (A) થાકેલાને (B) તંદ્રામાં (C) તરસમાં (D) તાવમાં
8	એક પતિવ્રત અને એક પત્નીવ્રત પાળવું તે ધર્મ છે. (A) બ્રહ્મચર્યાશ્રમ (B) ગૃહસ્થાશ્રમ (C) વાનપ્રસ્થાશ્રમ (D) સંન્યાસાશ્રમ
9	સવારે ઉઠવાનો આદર્શ સમય (A) બ્રાહ્મ મુહૂર્ત (B) સૂર્યોદય પછી (C) સૂર્યોદય સમયે (D) એકપણ નહીં
10	સવારે વહેલા પાણી પીવાથી (A) કબજીયાત દૂર થાય છે (B) પેશાબ છૂટથી આવે છે (C) ઘડપણ દૂર થાય છે (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
11	શિયાળામાં ઉષ:પાન માટે ઉપયોગી પાણી (A) ઠંડું (B) નવસેકુ ગરમ (C) ખૂબ વધારે ગરમ (D) એકપણ નહીં
12	બગાસુ, છીંક કે ઉધરસ ખાતી વખતે કરવું જરૂરી છે. (A) આડો રૂમાલ રાખવો (B) નાકમાં ટીપા નાખવા (C) આંખ બંધ રાખવી (D) એકપણ નહીં
13	વસંત અને વર્ષાઋતુમાં તાવ અને અજીર્ણમાં અપથ્ય છે. (A) તેલાભ્યંગ (B) વ્યાયામ (C) સ્નાન (D) ઉપરના ત્રણેય
14	સૂતા સમયે પગ રાખવાની દિશા (A) દક્ષિણ (B) દક્ષિણ કે પૂર્વ (C) પૂર્વ (D) એકપણ નહીં

15	દાતણ માટે વિશેષ ઉપયોગી નથી. (A) બાવળ (B) તુલસી (C) લીમડો (D) વડ
16	સર્વોત્તમ દૂધ છે. (A) ત્રણ કલાકથી વધુ પડી રહેલું (B) ફ્રીઝમાં રાખેલું ઠંડું (C) ફ્રીઝમાં રાખીને ગરમ કરેલું (D) તરતનું દોહેલું
17	વાયુની કબજીયાતમાં લઈ શકાય તેવું તેલ. (A) તલતેલ (B) સીંગતેલ (C) કોપરેલ (D) એરંડતેલ
18	કોલેરાના દર્દીઓને રસ પીવો હિતકારી છે. (A) દ્રાક્ષ (B) લીંબુ (C) આમળાં (D) પાકી કેરી
19	બધા શાકભાજીમાં શ્રેષ્ઠ છે. ભાજી તરીકે ________ ખવાય છે. (A) બટેટા (B) જીવંતી (C) મેથી (D) પાલક
20	તાવ ઉતર્યા પછી પથ્ય કઠોળ (A) મગ (B) ચણા (C) તુવેર (D) અડદ
21	લસણમાં નથી તેવો રસ (A) મધુર (B) અમ્લ (C) લવણ (D) કટુ
22	જમ્યા પહેલાં સિંધવ સાથે લેવું હિતકારક છે. (A) આદું (B) હળદર (C) લસણ (D) અજમો
23	છયે રસોની પૂરવણી કરે છે પાચન કરે છે. (A) અનાજ (B) કઠોળ (C) ફળો (D) એકપણ નહીં
24	જીવનશાસ્ત્ર છે (A) એલોપથી (B) આયુર્વેદ (C) નેચરોપેથી (D) એકપણ નહીં
25	આંખોનું તેજ વધારવા ઉપયોગી..............? (A) ત્રિફલાઘૃત (B) જીવંતી ઘૃત (C) ગાયનું ઘી (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
26	અલસક રોગમાં ઉપયોગી સર્વશ્રેષ્ઠ છે? (A) આદુ (B) જીરું (C) કોથમીર (D) એકપણ નહીં
27	પ્રમેહમાં ઉપયોગી છે? (A) મીઠું (B) મરચું (C) હળદર (D) હીંગ
28	નવું ધાન્ય વાપરવામાં સારું છે. (A) બાજરી (B) ચોખા (C) જવ (D) અડદ
29	મૂત્રાશયને સાફ કરનાર ફળ? (A) ખજૂર (B) શ્રીફળ (C) કેળા (D) એકપણ નહીં
30	લોહીને બગાડે છે. (A) ગાયનું દૂધ (B) તલનું તેલ (C) ગાયનું દહીં (D) ભેંસનું દહીં
31	મૃત્યુલોકનું અમૃત કયું? (A) છાશ (B) પાણી (C) ઘી (D) દૂધ
32	દૂધ સાથે શું ન ખાવું? (A) ખાંડ (B) ખજૂર (C) કેસર (D) ઈલાયચી
33	અર્શ એટલે શું? (A) હરસ (B) ભગંદર (C) મસા (D) એકપણ નહીં
34	કૃમિને મટાડનાર (A) તૂરિયા (B) દૂધી (C) કોબી (D) ભીંડી
35	શેનું શાક રક્તવર્ધક છે? (A) કોબી (B) ડુંગળી (C) ટામેટા (D) બટાટા
36	રક્તપિત્ત, મેદ તથા વિષમાં હિતકારક છે? (A) મૂળા (B) પાલખ (C) મેથી (D) એકપણ નહીં
37	બ્રહ્મચર્ય પાલનની ઉંમર આશ્રમધર્મ પ્રમાણે આશરે કઈ છે? (A) 18 વર્ષ સુધી (B) 25 વર્ષ સુધી (C) 21 વર્ષ સુધી (D) એકપણ નહીં

38	આંખના રોગ થવા માટે જવાબદાર છે. (A) મળમૂત્રના વેગ રોકવા (B) આંસુના વેગ રોકવા (C) નિંદ્રનો વેગ રોકવા (D) ઉપરના ત્રણેય
39	તીવ્ર સૂર્યના કિરણો જગતનો સાર પી જાય છે? (A) ઉતરાયણનાં દિવસે (B) શરદઋતુ (C) ગ્રીષ્મઋતુમાં (D) ઉપરના ત્રણેય
40	હળદરનું સેવન કરવાથી (A) વાત, પિત્ત અને કફ વધે છે (B) ઘડપણ વહેલું આવે છે (C) કામ, ક્રોધ વગેરે થાય છે (D) એકપણ નહીં
41	શીતગુણવાળુ અનાજ કયું છે? (A) ઘઉં (B) A, C, અને D ત્રણેય (C) ચોખા (D) જવ
42	વિવિધ બળ આપનાર પાકનું સેવન કરવા યોગ્ય ઋતુ (A) હેમંત (B) વર્ષા (C) શરદ (D) ગ્રીષ્મ
43	26 થી 50 વર્ષ સુધીનો સમયગાળો કયો છે? (A) બ્રહ્મચર્યાશ્રમ (B) ગૃહસ્થાશ્રમ (C) વાનપ્રસ્થાશ્રમ (D) સન્યાસાશ્રમ
44	કેશરક્ષા માટે શું કરવું જોઈએ. (A) કર્ણપૂરણ (B) રાત્રિજાગરણ (C) અક્ષિતપૂર્ણ (D) એકપણ નહીં
45	લીંબુનો રસ શેમાં ઉપયોગી છે? (A) કોલેરામાં (B) અરૂચિમાં (C) જવરમાં (D) અતિસારમાં
46	કયું કઠોળ શુક્રનાશ કરે છે? (A) મગ (B) અડદ (C) વાલ (D) તુવેર
47	સૂરણ કયા રોગમાં અપથ્ય છે? (A) અર્શ (B) અરૂચિ (C) મંદાગ્નિ (D) રકતપિત્ત
48	પ્રમેહ તથા કૃમિ માટે શ્રેષ્ઠ શું છે? (A) કારેલા (B) ભીંડા (C) પરવળ (D) કોબી
49	સદાપથ્ય શું છે? (A) ગાયનું દૂધ (B) ભેંસનું દૂધ (C) ઘેટીનું દૂધ (D) ઊંટડીનું દૂધ
50	ક્ષય, ઝાડા અને સંગ્રહણીમાં કયું દહીં શ્રેષ્ઠ છે? (A) ગાયનું દૂધ (B) ગાયનું દહીં (C) બકરીનું દહીં (D) ભેંસનું દહીં
51	કયા માસમાં વધારે પડતા ભીંડા ન ખાવા (A) શ્રાવણ (B) ભાદરવો (C) કારતક (D) આસો
52	બેચેની–શ્રમ–વિષ તથા દાહનો નાશ કરનાર છે. (A) કોબી (B) તૂરિયા (C) દૂધી (D) ટામેટાં
53	વૃદ્ધને પણ યુવાન કરનાર છે? (A) દાડમ (B) કેરી (C) દ્રાક્ષ (D) આમળાં
54	આમ્રફળ કોનો પર્યાય છે? (A) કેરી (B) દ્રાક્ષ (C) આમળાં (D) લીંબુ
55	મૂત્રવર્ધક ફળ કયું છે? (A) દાડમ (B) શ્રીફળ (C) કેરી (D) કેળા
56	વધુ આહાર લેવાથી અગ્નિ પર શું અસર થાય? (A) મંદથાય (B) વિષમ થાય (C) તીક્ષ્ણ થાય (D) સમ થાય
57	ઉપવાસ કરવા લાયક રોગ (A) શરદી (B) તાવ (C) અરૂચિ (D) ઉપરના ત્રણેય
58	ઘી સાથે સમાન ભાગે લેવું વિરુદ્ધ આહાર છે. (A) દૂધ (B) ગરમ પાણી (C) મધ (D) ઉપરના ત્રણેય
59	દિવસે નિંદ્રા લેવાની ઋતુ (A) હેમંત (B) વર્ષા (C) શરદ (D) ગ્રીષ્મ
60	દિવસે નહીં સૂવાની ઋતુ (A) ગ્રીષ્મ (B) વર્ષા (C) વસંત (D) શિશિર

61	વધારે ઊંઘ આવવી તે દર્શાવતી પ્રકૃતિ (A) વાત (B) પિત (C) કફ (D) વાત–કફ
62	સ્નાન ન કરવા લાયક રોગી (A) શરદી (B) મરડો (C) શીળસ (D) ઉપરનાં ત્રણેય
63	જેમાં વાત–પિત્ત–કફ ત્રણેય દોષ સમ હોય તે સ્વસ્થની વ્યાખ્યા છે? (A) સાચું (B) ખોટું (C) વિધાન અધુરું છે (D) એકપણ નહીં
64	નેત્રરક્ષા માટે ઓછામા ઓછા કેટલા દિવસે અંજન કરવું જોઈએ? (A) સાત (B) અગિયાર (C) પંદર (D) ત્રીસ
65	આયુર્વેદના મતે ઋતુઓ કેટલી છે? (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 6
66	ગ્રીષ્મઋતુ કયા માસમાં આવે છે? (A) પોષ–મહા (B) ફાગણ–ચૈત્ર (C) વૈશાખ–જેઠ (D) એકપણ નહીં
67	વિસર્ગકાલ એટલે શું? (A) ઉત્તરાયણ (B) આયનકાલ (C) દક્ષિણાયન (D) એકપણ નહીં
68	બે ઋત વચ્ચેના સમયને શું કહે છે? (A) ઋતુકાલ (B) ઋતુસંધિ (C) ઋતુચક્ર (D) એકપણ નહીં
69	રકત એ શું છે? (A) દોષ (B) ધાતુ (C) મલ (D) એકપણ નહીં
70	કયા રોગમાં અજમો આપી શકાય? (A) કટિશૂલ (B) પ્રદરરોગ (C) હેડકી (D) અનિંદ્રા
71	રાઈ વધુ ખાવાથી શું થાય? (A) દાહ–રકતપિત્ત (B) અતિસાર (C) આફરો (D) અરૂચિ
72	કર્ણશૂલમાં કયા તેલના ટીંપા નાખવા જોઈએ? (A) એરંડ તેલ (B) સરસવ તેલ (C) કોપરેલ (D) એકપણ નહીં
73	મરડામાં શું ન પીવું જોઈએ? (A) દૂધ (B) દહીં (C) છાશ (D) પાણી
74	શિયાળામાં કેવું પાણી લેવું હિતકર છે? (A) નવસેકું (B) ઠંડુ (C) અતિઠંડુ (D) અતિગરમ
75	શૌચ એટલે (A) અશુદ્ધતા (B) મલિનતા (C) શુદ્ધતા (D) એકપણ નહીં
76	દાંતના દુશ્મન (A) તાવ (B) કબજિયાત (C) અજીર્ણ (D) B અને C બંને
77	ભેંસની છાશ એ ગાયની છાશ કરતાં થોડી વધુ ભારે છે અને કફ કર છે. (A) આ વિધાન અધુરું છે (B) આ વિધાન ખોટું છે (C) આ વિધાન સાચું છે (D) એકપણ નહીં
78	માનસરોગોમાં ________ ઘી ચમત્કારિક પરિણામ આપે છે. (A) નવું ઘી (B) જૂનું ઘી (C) પાંચ વર્ષ જૂનું ઘી (D) તાજું ઘી
79	માખણ _________નો સર્વોત્તમ આહાર છે. (A) બાળકોનો (B) વૃદ્ધોનો (C) યુવાનોનો (D) યુવતીઓનો
80	દૂધ દોહ્યા પછી કેટલા કલાકથી વધુ પડી રહે તો દૂધ ન ખાવું એવું કહેવામાં આવ્યું છે? (A) 2 કલાક (B) 3 કલાક (C) 12 કલાક (D) 24 કલાક
81	કોપરેલ કઈ ઋતુમાં માલિશ કરવામાં હિતકર છે? (A) શિયાળામાં (B) ઉનાળામાં (C) ચોમાસામાં (D) ઋતુસંધિમાં
82	_________ના દર્દીઓ વધારે મૂળા ન ખાવા. (A) અતિસાર (B) નવી શરદીવાળાં (C) જૂની શરદીવાળાં (D) કબજિયાત
83	કઠોળમાં ________ હીન ગુણવાળા છે. (A) અડદ (B) વાલ (C) ચણા (D) રાજમાં
84	શેનાં ટીંપા આંખમાં પાડવાથી આંખનું તેજ વધે છે? (A) ડુંગળી (B) તલનું તેલ (C) કોથમીર (D) સરસવ તેલ

85	જમ્યા પહેલાં હંમેશાં __________ માં મેળવી આદુ લેવું. (A) ઘી (B) તેલ (C) મધ (D) સિંધવ	
86	લસણ કોના જોડે ન ખાવું? (A) દૂધ (B) ગોળ (C) ઘી (D) A અને B બંને	
87	વસંતઋતુમાં પ્રકુપિત કફ ને દૂર કરવા માટે કયું કર્મ કરાવવું જોઈએ? (A) વમન કર્મ (B) વિરેચજ કર્મ (C) બસ્તિ કર્મ (D) રકતમોક્ષણ કર્મ	
88	કઈ ઋતુમાં દહીં, બરફ, ગોળ, ખાંડ, મીઠાઈઓનો ત્યાગ કરવો? (A) હેમંત (B) વસંત (C) વર્ષા (D) શરદ	
89	કયા રોગમાં તુવેર સારી છે? (A) રકતાર્શ (B) તાવ (C) મૂત્રવર્ધક (D) વિબંધ	
90	નીચેનામાંથી દરિયાઈ મીઠા કરતાં વધુ ગુણકારી શું છે? (A) મરચું (B) હિંગ (C) સિંધવ (D) રાઈ	
91	કયારે વ્યાયામ ન કરવો? (A) વર્ષાઋતુમાં (B) ગ્રીષ્મઋતુમાં (C) માનસિક રોગોમાં (D) અજીર્ણમાં	
92	દિનચર્યાનું નિયમિત પાલન કરવાથી શું થાય છે? (A) મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય (B) સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે (C) દિવસ સારો જાય (D) ઉપરોકત ત્રણેય	
93	જીવંતી તમામ રોગ મટાડે છે? (A) મગજના (B) પેટના (C) આંખના (D) એકપણ નહીં	
94	ગુણમાં ગરમ તથા અગ્નિવર્ધક છે? (A) બાજરી (B) ઘઉં (C) ચોખા (D) જવ	
95	એલોપથીનું શાસ્ત્ર છે. (A) જીવનશાસ્ત્રી (B) દવાદારૂનું શાસ્ત્ર (C) લાંબા આયુષ્યની પ્રાપ્તિ માટેનું શાસ્ત્ર (D) એકપણ નહીં	
96	ખોરાક લેવાથી વધારે નિંદ્રા આવે છે. (A) સાત્વિક (B) રાજસિક (C) તામસિક (D) ઉપરના ત્રણેય	
97	ગુસ્સો કરવાનો સ્વભાવ ધરાવતી વ્યકિતએ ન ખાવું. (A) લસણ (B) મરચું (C) જીરૂ (D) આદુ	
98	પ્રમેહ એટલે શું? (A) દુર્બળતા (B) અસ્થમા (C) દમ (D) ડાયાબિટીસ	
99	દાતણ કરવાથી ફાયદો મેળવતાં અવયવો. (A) દાંત (B) દાંત અને જીભ (C) દાંત–જીભ અને મોઢાની કલાઓ (D) ઉપરોકત ત્રણેય	
100	શુક્ર એ શું છે? (A) સર્વદોષનો સાર (B) સર્વધાતુનો સાર (C) મલ (D) એકપણ નહીં	