

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University
Term End Examination January – 2017

- 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 શક્યતા છે. સાચો જવાબ પસંદ કરી જવાબપત્રકમાં યોગ્ય ખાનામાં (x) નિશાની કરો.
6. જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

નોંધણી નંબર: _____

Course : CYS	Date : 08-Jan-17
Subject Code : CYS-03	Time : 3:00 TO 6:00
Subject Name : અષ્ટાંગ યોગ-સ્વસ્થ જીવનચર્યા	Duration : 03 Hours
	Max. Marks : 100

-
- | | | | | | |
|----|---|------------------|------------------|------------------------|---------------|
| 1 | આંખોનું તેજ વધારનાર | (A) ત્રિફલા ધૂત | (B) જીવંતી ધૂત | (C) ગાયનું ઘી | (D) ત્રણેય |
| 2 | શરીરમાં દોષોની સંખ્યા | (A) 2 | (B) 3 | (C) 4 | (D) અસંખ્ય |
| 3 | સ્નાન વર્જ્ય છે | (A) થાકેલાને | (B) તંદ્રામાં | (C) તરસમાં | (D) તાવમાં |
| 4 | છ વે રસોની પૂરવણી કરે છે, આહારનું પાચન કરે છે, રુચિ વધારે છે. | (A) કઠોળ | (B) અનાજ | (C) શાકભાજી | (D) મસાલા |
| 5 | દરિયાઈ મીઠા કરતાં _____ વધુ ગુણકારી છે | (A) સંચળ | (B) સિંધવ | (C) કાલા નમક | (D) એકપણ નહીં |
| 6 | _____ના ટીપાં આંખમાં પાડવાથી આંખનું તેજ વધે છે. | (A) ગાયનું ઘી | (B) મધ | (C) કોથમીર | (D) એકપણ નહીં |
| 7 | બ્રહ્મચર્ય પાલનની ઉંમર શાસ્ત્ર પ્રમાણે કેટલી છે? | (A) 18 વર્ષ સુધી | (B) 21 વર્ષ સુધી | (C) 25 વર્ષ સુધી | (D) એકપણ નહીં |
| 8 | શરીરમાં ધાતુઓની સંખ્યા | (A) 3 | (B) 5 | (C) 7 | (D) 14 |
| 9 | જીવન શાસ્ત્ર એટલે | (A) આયુર્વેદ | (B) હોમિયોપેથ | (C) દવાદારૂનું શાસ્ત્ર | (D) એકપણ નહીં |
| 10 | ઉષ્ણપાનમાં કેટલા ઝાસ પાણી પીવું જોઈએ? | (A) 1 ઝાસ | (B) 1 થી 1/2 ઝાસ | (C) 4 ઝાસ | (D) એકપણ નહીં |

- 11 સવારે ઉઠવાનો શ્રેષ્ઠ સમય
(A) સૂર્યોદય સમયે (B) સૂર્યોદય પછી (C) બ્રહ્મ મુહુર્તે (D) એકપણ નહીં
- 12 વહેલી સવારે કયા વાયુનું પ્રમાણ વધારે હોય છે?
(A) પ્રાણવાયુ (B) અંગારવાયુ (C) ઓઝોન (D) ત્રણેય
- 13 શરીરના કયા ભાગમાં માલિશ કરવાથી આંખોનું તેજ વધે છે?
(A) માથામાં (B) બંને લમણામાં (C) પગના તળિયે (D) ત્રણેય
- 14 જઠરાગ્નિ મંદ થઇ અજીર્ણ થવાથી ઉત્પન્ન થાય
(A) એસીડીટી (B) દોષ (C) આમ (D) મળ
- 15 આયુર્વેદનો ઉદ્દેશ છે
(A) સ્વસ્થ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરવું (B) વિવિધ ઉકાળા પીવડાવવા
(C) માલિશ કરવી (D) એકપણ નહીં
- 16 વધું પ્રમાણમાં મીઠું ખાવાથી
(A) નેત્રને નુકસાન થાય છે (B) ચામડીના રોગ થાય છે (C) A અને B બંને (D) એકપણ નહીં
- 17 પેટના દુખાવામાં ફૂટી પર ચોપડવામાં આવતું ઔષધ
(A) હળદર (B) મેથી (C) હિંગ (D) જીરું
- 18 તીખાં દ્રવ્યોમાં શ્રેષ્ઠ
(A) મરચાં (B) આદુ (C) અજમો (D) મરી
- 19 ઉષ્ણ, રૂઠી, લઘુ અને ગ્રાહી છે
(A) દહીં (B) દૂધ (C) છાશ (D) માખણ
- 20 ઘઉંની શ્રેષ્ઠ જાત
(A) રાતા (B) સફેદ (C) ગુલાબી (D) એકપણ નહીં
- 21 ત્રિદોષશામક દ્રવ્ય અને ઝાડાના રોગીને ઉપયોગી
(A) આમળાં (B) દ્રાક્ષ (C) દાડમ (D) લીંબુ
- 22 ગ્રીષ્મ અને શરદ ઋતુમાં લેવું અહિતકર
(A) કોથમીર (B) જીરું (C) લસણ (D) હળદર
- 23 મેદસ્વીતા દૂર કરનાર
(A) ઘઉં (B) જવ (C) બાજરી (D) ત્રણેય
- 24 મળમૂત્રની અટકાયત દૂર કરે તે ભાજી
(A) મેથી (B) પાલક (C) તાંદળજો (D) જીવંતી
- 25 શાકનો રાજા
(A) બટાકા (B) ડુંગળી (C) પરવળ (D) ટામેટા
- 26 મસાના રોગમાં ઉપયોગી શાક
(A) કારેલા (B) સૂરણ (C) તાંદળજો (D) એકપણ નહીં
- 27 કયા વાસણમાં રાંધેલ ખોરાક શ્રેષ્ઠ છે.
(A) પિત્તળ (B) ત્રાંબા (C) એલ્યુમિનિયમ (D) માટી
- 28 આદાનકાલમાં આવતો તહેવાર
(A) ઉત્તરાયણ (B) હોળી (C) શરદપૂર્ણિમા (D) દિવાળી
- 29 કઈ ઋતુમાં કફના રોગો વધુ થાય?

- (A) વર્ષા (B) હેમંત (C) શરદ (D) વસંત
- 30 ધી સાથે શું સમાન ભાગે લેવું વિરુદ્ધ છે? (A) દૂધ (B) મધ (C) ગરમપાણી (D) ત્રણેય
- 31 કયા રોગમાં પાણી ઓછું પીવું જોઈએ? (A) તાવ (B) સોજા (C) જલોદર (D) ત્રણેયમાં
- 32 કુટ સલાડ (A) દરરોજ ખવાય (B) બાળકો માટે ઉપયોગી (C) વિરુદ્ધ આહાર (D) એકપણ નહીં
- 33 ગાયના ધી નું નસ્ય હિતકારી (A) દાંતના રોગોમાં (B) ચામડીના રોગોમાં (C) કેશ અને નેત્ર રોગોમાં (D) ગળાના રોગોમાં
- 34 કઈ ઋતુમાં દિવસે ન સૂવું જોઈએ? (A) વસંત (B) ગ્રીષ્મ (C) વર્ષા (D) શરદ
- 35 સૂતી વખતે માથું કઈ દિશામાં રાખવું જોઈએ? (A) પૂર્વ (B) દક્ષિણ (C) પૂર્વ કે દક્ષિણ (D) ત્રણેય
- 36 હળદરનું સેવન કરવાથી થાય? (A) વાત,પિત્ત વધે (B) કામ,ક્રોધ વધે (C) ઘડપણ વહેલું આવે (D) એકપણ નહીં
- 37 પાણીના શુદ્ધિકરણ માટે શું વપરાય? (A) નવસાર (B) સોડા (C) સિંધવ (D) ફટકડી
- 38 માંસ અને મેળ વધારનાર કઠોળ (A) ચણા (B) તુવેર (C) અડદ (D) વાલ
- 39 માલીશ ફાયદાકારક (A) વાયુના રોગો (B) પિત્તના રોગો (C) ચામડીના રોગો (D) ત્રણેય
- 40 શ્રેષ્ઠ દાંતણ (A) બાવળ (B) લીમડો (C) વડ (D) ત્રણેય
- 41 લવણ સિવાય પાંચેય રસ છે (A) લસણ (B) આદુ (C) ડુંગળી (D) મરચું
- 42 ગરમ અને અગ્નિવર્ધક (A) ઘઉં (B) ચોખા (C) બાજરી (D) જવ
- 43 સહિતગુણવાળું અનાજ (A) ઘઉં (B) ચોખા (C) જવ (D) ત્રણેય
- 44 નાનાં બાળકો માટે ઉપયોગી દૂધ (A) ગાયનું (B) બકરીનું (C) ભેંસનું (D) અમૂલ
- 45 ગરમ ન કરાય (A) દહીં (B) મધ (C) પાકેલા ફળો (D) ત્રણેય
- 46 વધુ ઉંઘ અને આળસ દર્શાવતી પ્રકૃતિ (A) વાત (B) પિત્ત (C) કફ (D) ત્રણેય
- 47 વાનપ્રસ્થાશ્રમનો સમયગાળો (A) 1 થી 25 વર્ષ (B) 25 થી 50 વર્ષ (C) 50 થી 75 વર્ષ (D) 75 થી 100 વર્ષ
- 48 કઈ ઋતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ વધે?

- (A) વર્ષા (B) શરદ (C) હેમંત (D) વસંત
- 49 વામકુક્ષી એટલે?
(A) જમીને અડધો કલાક સૂઈ જવું (B) જમીને ડાબા પડખે આડું પડવું (C) બંને (D) એકપણ નહીં
- 50 આયુર્વેદના મતે વાત
(A) દોષ (B) ધાતુ (C) મલ (D) એકપણ નહીં
- 51 વૃદ્ધને યુવાન કરનાર ફળ
(A) દ્રાક્ષ (B) કેરી (C) આમળાં (D) ત્રણેય
- 52 મેદવૃદ્ધિને દૂર કરનાર શ્રેષ્ઠ ઉપાય
(A) માલિશ (B) વ્યાયામ (C) શૌચ (D) એકપણ નહીં
- 53 બે ઋતુ વચ્ચેનો સમય
(A) ઋતુકાલ (B) ઋતુસંધિ (C) ઋતુચક્ર (D) એકપણ નહીં
- 54 નીચેનામાંથી કોણે ઉપવાસ ન કરવો જોઈએ?
(A) મંદાગ્ની (B) અજીર્ણ (C) આમવાત (D) સગર્ભા
- 55 મૃત્યુલોકનું અમૃત
(A) ઘી (B) દૂધ (C) છાશ (D) માખણ
- 56 જીવંતીનું બીજું નામ
(A) ખરખોડી (B) ડોડી (C) બંને (D) એકેય નહીં
- 57 મરડામાં અપથ્ય
(A) દૂધ (B) દહીં (C) છાશ (D) પાણી
- 58 ત્રિદોષશામક
(A) ફૂમળા મૂળા (B) મેથી (C) તાંદળજો (D) ત્રણેય
- 59 ગુસ્સો વધારનાર
(A) આદુ (B) મરચાં (C) લસણ (D) જીરું
- 60 પ્રમેહમાં ઉપયોગી
(A) બટાટા (B) સૂરણ (C) કારેલા (D) ભીંડા
- 61 નેત્રરક્ષામાં કયા વેગ રોકવા હિતાવહ નથી
(A) મળનો વેગ (B) મૂત્રનો વેગ (C) આંસુનો વેગ (D) ત્રણેય
- 62 શરીરની કેટલી શક્તિ ખર્ચાય ત્યાં સુધી વ્યાયામ કરાય?
(A) ચોથા ભાગની (B) ત્રીજા ભાગની (C) અડધી (D) એકપણ નહીં
- 63 માનસરોગોમાં ચમત્કારિક પરિણામ આપે છે
(A) દૂધ (B) માખણ (C) દહીં (D) ઘી
- 64 ઉપવાસ કરવા લાયક રોગ
(A) શરદી (B) તાવ (C) અરુચિ (D) ત્રણેય
- 65 વાયુની કબજિયાતમાં ઉપયોગી તેલ
(A) સીંગતેલ (B) તલતેલ (C) કોપરેલ (D) એરંડતેલ
- 66 કોલેરા અટકાવે
(A) કેરી (B) કેળા (C) લીંબુ (D) ખજૂર
- 67 ઇન્દ્રિયોની સક્રિયતા માટે શ્રેષ્ઠ

- (A) વ્યાયામ (B) માલિશ (C) સ્નાન (D) એકપણ નહીં
- 68 વ્યાયામ ન કરવો
(A) અજીર્ણ (B) વર્ષાઋતુમાં (C) ગ્રીષ્મઋતુમાં (D) માનસિક રોગોમાં
- 69 ગ્રીષ્મ ઋતુ કયા માસમાં આવે
(A) પોષ-મહા (B) ફાગણ-ચૈત્ર (C) વૈશાખ-જેઠ (D) એકપણ નહીં
- 70 આયુર્વેદના મતે ઋતુઓની સંખ્યા
(A) બે (B) ત્રણ (C) છ (D) બાર
- 71 કયા રોગીએ દિવસે ન સુવું જોઈએ?
(A) આમવાત (B) સંધિવાત (C) અતિસાર (D) પ્રમેહ
- 72 કાન, ગળું અને માથાના નાનામોટા રોગો મટાડવામાં ઉપયોગી
(A) કોગળા કરવા (B) માથામાં તેલ નાખવું (C) દાતણ કરવું (D) ઉષ્ણપાન
- 73 અલસક રોગમાં શ્રેષ્ઠ
(A) આદુ (B) કોથમીર (C) જીરું (D) ત્રણેય
- 74 ઉષ્ણપાનના લાભ
(A) કબજિયાતને દૂર કરે (B) મૂત્રસંગ્રહ થાય (C) કરચલી દૂર કરે (D) વૃદ્ધાવસ્થા દૂર કરે
- 75 કોલ્ડ સ્ટોરેજમાં રાખેલો રસ કઈ ઋતુમાં લઈ શકાય?
(A) શિયાળો (B) ઉનાળો (C) ચોમાસું (D) એકપણ નહીં
- 76 એક વખત ગરમ કરેલો ખોરાક ફરી ગરમ કરવાથી
(A) હિતકારી (B) પાચનમાં હલકો (C) રોગકારક બને (D) એકપણ નહીં
- 77 જમતા પહેલા લેવું હિતકર
(A) લીંબુ પાણી (B) ટામેટા સૂપ (C) આદુ અને સિંધવ (D) ત્રણેય
- 78 પાણી એ _____ છે
(A) જીવન (B) અમૃત (C) રસાયણ (D) ત્રણેય
- 79 _____ એ અનેક રોગોનું મૂળ છે
(A) ક્રોધ (B) ઈર્ષ્યા (C) કબજિયાત (D) ડર
- 80 દંતરક્ષા માટે
(A) રોજ બે તોલા કાળા તલ ચાવવા (B) રાત્રે તલતેલનો કોગળો ભરવો
(C) બાવળનું દાતણ કરવું (D) ત્રણેય
- 81 નેત્રરક્ષા માટે ઉપયોગી આહાર દ્રવ્ય
(A) ત્રિફલા (B) જીવંતી (C) જેઠીમધ (D) ત્રણેય
- 82 નિદ્રાનો વેગ રોકવાથી કયા રોગો થાય છે?
(A) વાયુના (B) પિત્તના (C) કફના (D) ત્રણેય
- 83 કયો મનુષ્ય સાચા સુખનો અધિકારી છે?
(A) ખૂબ મહેનત કરે તે (B) ઘસઘસાટ નિદ્રા લઈ શકે તે (C) ખૂબ કસરત કરે તે (D) એકપણ નહીં
- 84 માનવજીવનનું મૂળ શું છે?
(A) યોગ (B) શુક્ર (C) આયુર્વેદ (D) એકપણ નહીં
- 85 દાતણ માટે કયા રસવાળી વાન્નાસ્પતીનો ઉપયોગ કરાય
(A) તીખાં (B) તૂરા (C) કડવા (D) ત્રણેય

- 86 હેમંત ઋતુ કયા માસમાં આવે?
 (A) વૈશાખ-જેઠ (B) કારતક-માગશર (C) અષાઢ-શ્રાવણ (D) એકપણ નહીં
- 87 આદાન કાલ
 (A) શિશિર, વસંત, ગ્રીષ્મ (B) વર્ષા, શરદ, હેમંત (C) ગ્રીષ્મ, વર્ષા, શરદ (D) એકપણ નહીં
- 88 પ્રકોપ પામેલા દોષો માટે ચિકિત્સા
 (A) ઉષ્ણપાન (B) પંચકર્મ (C) સૂર્યસ્નાન (D) એકપણ નહીં
- 89 આ ઋતુમાં ખારો, ખાટો, ચીકણો, હળવો ને મધુર આહાર લેવો.
 (A) વસંત (B) વર્ષા (C) ગ્રીષ્મ (D) હેમંત
- 90 શરદ યર્યા
 (A) ઠંડા પાણીથી નહાવું, જળાશયો અને કુદરતી સ્થાનો પાસે રહેવું (B) નવું પાણી અને નવા શાકભાજીનો ત્યાગ કરવો
 (C) જાંબુ, કેળા, સીંગ, ઘી, દૂધ, સાથવો ઓછા લેવા (D) ત્રણેય
- 91 પ્રત્યેક _____ ઉપવાસ માટે હિતકારી છે
 (A) પૂનમ (B) એકાદશી (C) અમાસ (D) ત્રણેય
- 92 અગ્નિ વિષમ થાય
 (A) મધુર અને વધુ આહાર લેવાથી (B) ઠંડો, તૂરો, કડવો અને ઓછો આહાર વારંવાર લેવાથી
 (C) ઉગ્ર વિદાહી,તીખો,ખાટો અને ઓછો આહાર વારંવાર લેવાથી (D) ત્રણેય
- 93 _____એ સ્વાસ્થ્યનું મૂળ છે
 (A) યોગ (B) આહાર (C) જઠરાગ્નિ (D) ત્રણેય
- 94 કડવી, હળવી, સ્નિગ્ધ, દીપન, ગ્રાહી: કફનાશક પિત્તકર છે
 (A) રાઈ (B) મેથી (C) પાલક (D) હિંગ
- 95 અપ્રિય હોવા છતાં ઉત્તમ ગુણવાળું છે
 (A) કોળું (B) મેથી (C) લસણ (D) ત્રણેય
- 96 _____એ જઠરાગ્નિનો ઝરો છે
 (A) યોગ (B) કસરત (C) આદુ (D) એકપણ નહીં
- 97 કેટલા વર્ષ જૂના ધાન્યો પચવામાં હલકા, હિતકારી, અને પથ્ય ગણાય
 (A) 1 વર્ષ (B) 1/2 વર્ષ (C) 2 વર્ષ (D) એકપણ નહીં
- 98 અનાજમાં શ્રેષ્ઠ છે
 (A) ઘઉં (B) જવ (C) ચોખા (D) એકપણ નહીં
- 99 પ્રમેહ, મેદ, રક્તદોષ, રક્તપિત્ત, કફ અને પિત્ત ઉપર પથ્ય છે
 (A) ચણા (B) તુવેર (C) મગ (D) અડદ
- 100 _____ કઠોળમાં હીન ગુણવાળા છે
 (A) મગ (B) તુવેર (C) ચણા (D) અડદ