

**Dr. Babasaheb Ambedkar Open University**  
**Term End Examination June – 2017**

<b>Course</b>	<b>: CIN</b>	<b>Date</b>	<b>: 05-Jul-17</b>
<b>Subject Code</b>	<b>: CIN-02</b>	<b>Time</b>	<b>: 3:00 TO 6:00</b>
<b>Subject Name</b>	<b>: નૈસર્ગોપચાર દ્વારા ચિકિત્સા</b>	<b>Duration</b>	<b>: 03 Hours</b>
		<b>Max. Marks</b>	<b>: 100</b>

- 1 વીટામીન D મેળવવાનો એકમાત્ર કુદરતી સ્ત્રોત  
A પાણી B વીટામીનની ગોળીઓ C શાકભાજી D સૂર્યપ્રકાશ
- 2 ઉબકા અને મોળ કઈ પદ્ધતિમાં શરૂ થાય છે?  
A સૂર્યસ્નાન B વરાળસ્નાન C વમન D જલનેતિ
- 3 લોહચુંબકથી તેની આજુબાજુ કયું ક્ષેત્ર ઉત્પન્ન થાય છે?  
A ચુંબકીય B પ્રાણ C ઉર્જા D એક પણ નહિ
- 4 અંગારવાયુનો નિકાલ શેમાંથી ન થાય તો વિષદ્રવ્યો વધે છે?  
A યકૃત B ફેફસાં C જઠર D આંતરડા
- 5 કયો ધ્રુવ ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે અને શક્તિ પણ આપે છે?  
A ઉત્તર B દક્ષિણ C બંને D એક પણ નહિ
- 6 શરીરની સ્નાયુપેશી ઉપર કરવામાં આવતી અગત્યની ક્રિયા  
A સૂર્યસ્નાન B સ્નાન C માલિશ D એક પણ નહિ
- 7 એક્યુપ્રેશર પોઈન્ટ ને દબાવી રાખવા માટેનો સમય  
A 2 સેકન્ડ B 3 સેકન્ડ C 5 સેકન્ડ D 6 સેકન્ડ
- 8 માટીના ઉપચાર સમયે માટી સાથે ભેળવી શકાય  
A સૂંઠ B લીબું C મીઠું D એક પણ નહિ
- 9 અરડૂસીના પાનથી ફાયદો થાય  
A શરદી B ખાંસી C ઉલટી D તાવ
- 10 અમેરીકા જેવા દેશમાં માંસાહારથી થતા રોગ  
A મૂત્રપિંડના B હાડકાનાં C ચામડીના D સાંધાના
- 11 જલનેતિથી કયા તંત્રની સફાઈ થાય?  
A અસ્થિતંત્ર B ચેતાતંત્ર C શ્વસનતંત્ર D પાચનતંત્ર
- 12 માટીની પ્રકૃતિ રાખવા માટેનો સમય  
A એકાદ કલાક B બે કલાક C ત્રણ કલાક D અડધો કલાક
- 13 સૂંઠ, ગંઠોડા, તુલસી લેવાથી ફાયદો થાય  
A શરદી B ઉલટી C તાવ D એક પણ નહિ
- 14 વીર્ય, યકૃત અને હીમોગ્લોબીન માટે ઉપયોગી એસિડ  
A પ્રોલાઇન B બ્લુસાઈન C હીસ્ટીડાઈન D આઈસોલ્યુસાઈન

- 15 કટિસ્નાન માટેના ટબની લંબાઈ  
A 20 ઈંચ B 30 ઈંચ C 40 ઈંચ D 50 ઈંચ
- 16 શરીરનું અંગ જ વિવધ સંદેશાઓ માટેનું જંકશન છે  
A મગજ B કરોડરજ્જુ C બંને D એક પણ નહિ
- 17 દૂધના સંપર્કમાં આ ધ્રુવને રાખવાથી દૂધ ખાટું થાય છે  
A ઉત્તર B દક્ષિણ C ઉત્તર- દક્ષિણ D એક પણ નહિ
- 18 શરીરને ચરબીમુક્ત રાખવા અને પાચનશક્તિ વધારવા જરૂરી  
A સૂર્યપ્રકાશ B કંપન C ચંદ્રપ્રકાશ D એક પણ નહિ
- 19 એનિમા લેવા માટે પ્લાસ્ટિક કેથેટરનો નંબર  
A 20 B 21 C 23 D 24
- 20 વા-સંધિવા જેવા રોગો માટે ફાયદાકારક  
A નસ્ય B માટી C જલનેતિ D સૂત્રનેતિ
- 21 માનવશરીર નું કયું અંગ-અજ્ઞિતત્વ વાળું છે.  
A આંખ B નાક C ગળું D પેટ
- 22 માલીશનો પ્રકાર છે.  
A નીકીંગ B રબીંગ C સ્ટ્રોકીંગ D ત્રણેય
- 23 કયા સ્નાન બાદ ઠંડા-ભીના કપડાંથી લૂછી 5 થી 10 મિનિટ સુધી રહેવું જોઈએ?  
A સૂર્યસ્નાન B કટિસ્નાન C ગરમ પાણીનું પત્ર સ્નાન D એક પણ નહિ
- 24 ચોક્કસ પ્રકારની ખુરશી તથા પલંગનો ઉપયોગ કરી ઇલેક્ટ્રીક જોડાણ કઈ પદ્ધતિમાં આપવામાં આવે છે?  
A કંપન B કટિસ્નાન C એક્યુપ્રેશર D ત્રણેય
- 25 સ્ત્રીરોગોમાં લાભદાયક  
A સ્નાન B ગરમ પાણી C સૂર્યસ્નાન D માટી
- 26 કટિસ્નાન માટે ટબમાં પાણીનું પ્રમાણ  
A 9 થી 10 ઈંચ B 2 થી 3 ઈંચ C 7 થી 8 ઈંચ D એક પણ નહિ
- 27 લોહીમાં અમ્લનું પ્રમાણ  
A 20% B 40% C 60% D 80%
- 28 આંતરડામાં પાચન થાય  
A પ્રોટીન B ફેટ C કાર્બોહાઇડ્રેટ પદાર્થો D એક પણ નહિ
- 29 બધા જ રંગોનું સમિશ્રણ કયો રંગ છે?  
A સફેદ B લાલ C જાંબલી D મરુણ
- 30 આર્જિનાઈન શેમાંથી મળે છે?  
A બીટ B કાકડી C મૂળ D ત્રણેય
- 31 આંખોની નબળાઈ દૂર કરવા માટેની ચિકિત્સા  
A માલિશ B વાયુસ્નાન C ઉપવાસ D માટી ચિકિત્સા

- 32 પ્રાણશક્તિ કેટલી ઉર્જા વડે બનેલી છે?  
A એક B બે C ત્રણ D એક પણ નહિ
- 33 કયો એસિડ લોહીના શ્વેતકણો માટે જરૂરી છે?  
A પ્રોલાઇન B વેલાઇન C સેરાઇન D એક પણ નહિ
- 34 બહેરી વ્યક્તિ કઈ પદ્ધતિથી સાંભળતી થઈ શકે?  
A માલિશ B કર્ણપૂરણ C એક્યુપ્રેશર D એક પણ નહિ
- 35 વિટામીન D ની ઉણપથી થતો રોગ  
A સ્કર્વી B બેરીબેરી C રિકેપ્સ D એક પણ નહિ
- 36 શિયાળામાં કરોડસ્નાન કેટલો સમય લઈ શકાય?  
A 5 થી 10 મિનિટ B 10 થી 15 મિનિટ C 20 થી 25 મિનિટ D એક પણ નહિ
- 37 વધુ દૂધ આપે તેને માટે તેને આપવામાં આવે છે  
A ચુંબકીય પાણી B ઘાસ ચારો C દવાયુક્ત પાણી D એક પણ નહિ
- 38 વનસ્પતિના પોષણ અને વિકાસ માટે જરૂરી વાયુ  
A પ્રાણવાયુ B અંગારવાયુ C વ્યાનવાયુ D સમાનવાયુ
- 39 પાડુંરોગ અટકાવવા માટેનો જરૂરી એસિડ  
A ગ્લુટેમિક B ગ્લાઈસિન C બ્લુસાઈન D એક પણ નહિ
- 40 લોહીમાં ક્ષારોનું પ્રમાણ (પ્રતિઅમ્લોનું પ્રમાણ)  
A 20% B 40% C 60% D 80%
- 41 જરૂર કરતાં ઓછું પાણી પીવાથી શું થાય?  
A તાવ B શરદી C પેટનો દુઃખાવો D કબજિયાત
- 42 એમિનો એસિડના પ્રકાર  
A 18 B 20 C 22 D 25
- 43 ધ્વસનતંત્રમાં ભાગ ભજવતા મુખ્ય વાયુઓ કેટલા?  
A 1 B 2 C 3 D 4
- 44 પ્રાણશક્તિના વહન માટે આપણા શરીરમાં કેટલા માર્ગો આવેલા છે?  
A 10 B 12 C 14 D 16
- 45 અધોરક્ત કિરણોને શું કહેવાય.  
A Ultra red B Intra red C Ultra violet D Intra violet
- 46 ઉપવાસ કરવા યોગ્ય ઋતુ  
A હેમંત B ગ્રીષ્મ C વર્ષા D એક પણ નહિ
- 47 લોહચુંબકમાં ધ્રુવોની સંખ્યા  
A 1 B 2 C 3 D 4
- 48 નૈસર્ગોપચાર દ્વારા કેટલી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓનું વર્ણન કરેલ છે?  
A 8 B 10 C 12 D 14
- 49 વરાળસ્નાન હિતાવહ નથી  
A સ્થૂળ શક્તિ B બાળક C વૃદ્ધ વ્યક્તિ D સગર્ભા

- 50 તનાવમુક્ત થવામાં મદદ કરતો વાયુ  
A સમાનવાયુ B અપાનવાયુ C ઉદાનવાયુ D એક પણ નહિ
- 51 ઉપચારમાં લેવામાં આવતી માટીનો રંગ  
A રાતો B લાલ C પીળો D એક પણ નહિ
- 52 શરીર પર આવેલા ચોક્કસ બિંદુઓ દબાવવાની પદ્ધતિ  
A રિફ્લેક્સોલોજી B ઝોન થેરાપી C એક્યુપ્રેશર D એક પણ નહિ
- 53 ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે કઈ પદ્ધતિ અપનાવવી જોઈએ?  
A કરોડસ્નાન B સૂર્યસ્નાન C કટિસ્નાન D માલિશ
- 54 પર્વતોના શિખરોવાળા ભાગમાં કેવો વાયુ હોય છે?  
A દૂષિત B ગરમ C પાતળો D ઘટ્ટ
- 55 લોહીના ક્ષાર તત્વો જાળવી રાખવામાં ઉપયોગી પદ્ધતિ  
A માલિશ B સૂર્યસ્નાન C કટિસ્નાન D માટી ચિકિત્સા
- 56 ફળો અને શાકભાજીના રસ પચાવામાં લાગતો સમય  
A 50 મિનિટ B 40 મિનિટ C 20 મિનિટ D 30 મિનિટ
- 57 રિકેપસનો પ્રકોપ વધુ જોવા મળે છે  
A પૂર્વના દેશો B ઉત્તરના દેશો C પશ્ચિમના દેશો D દક્ષિણના દેશો
- 58 સૂર્યના ક્યા કિરણોની ગરમી વધારે હોય છે?  
A સફેદ B રાતા C જાંબલી D અધોરક્ત
- 59 ભારત કરતાં વધારે પ્રમાણમાં એક્યુપ્રેશરનો ઉપયોગ થાય છે.  
A પાકિસ્તાન B ચીન C નેપાળ D એક પણ નહિ
- 60 માથાથી પગની બાજુ માલિશ ક્યા રોગમાં કરવી જોઈએ?  
A લોહીનું ઊંચું દબાણ B લોહીનું નીચું દબાણ C સ્થૂળતા D સાંધાના રોગ
- 61 માલિશ કરવાની પદ્ધતિ  
A 3 B 6 C 4 D 5
- 62 શેના ઉપયોગથી ત્વચા સૂકી અને નિસ્તેજ થઈ જાય છે?  
A માત્ર પાણી B સાબુ C માટી D ચણાનો લોટ
- 63 માટીના લેપની પટ્ટી માટેનું કાપડ  
A ખાદી B મલમલ C સુતરાઉ D પોલીએસ્ટર
- 64 પ્રજીવકો જીવંત અને સુપાય્ય સ્વરૂપમાં ક્યા પદાર્થમાં હોય છે?  
A કુદરતી પદાર્થ B રાંધેલો ખોરાક C બાફેલો ખોરાક D ઔષધો
- 65 મૂત્રપિંડની તકલીફથી પીડાતી વ્યક્તિને અપાતું સ્નાન  
A કટિસ્નાન B કરોડસ્નાન C સૂર્યસ્નાન D વરાળસ્નાન
- 66 ક્યા સ્નાનને ધાર્મિક રીતે મહત્વ આપવામાં આવેલું છે?  
A કટિસ્નાન B કરોડસ્નાન C વરાળસ્નાન D સૂર્યસ્નાન

વમન ન કરાય

- 68 સૂર્યસ્નાન બાદ કેવા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ?  
 A બાળક B હાઈ બ્લડપ્રેશર C વૃદ્ધ D ત્રણેય
- 69 ધાર્મિક અને તપસ્વી લોકો ઉપવાસ શેના માટે કરે છે?  
 A ગરમ B ઠંડા C સમશીતોષ્ણ D મીઠાવાળું
- 70 જલનેતિ કયા રોગનો અચૂક ઈલાજ છે?  
 A કાકડા B શરદી C ઉલટી D એક પણ નહિ
- 71 ચરબીના પ્રકાર  
 A 2 B 3 C 4 D 5
- 72 કઈ પદ્ધતિમાં હળવો તાર કે સોય દ્વારા બિંદુઓ પર હળવો ઈલેક્ટ્રીક કરંટ પસાર કરવામાં આવે છે?  
 A એક્યુપ્રેશર B એક્યુપંક્ચર C રેકી D ઈલેક્ટ્રીકશોક
- 73 જાતીય સ્ત્રાવોના નિયમનમાં મદદરૂપ થતો એસિડ  
 A નોસ્લુસાઈન B આઈસોલ્યુસાઈન C હિસ્ટીડાઈન D ગ્લાઈસિન
- 74 અંજીર, નારંગી, ફૂદીનો દાડમમાંથી મળે છે  
 A ગ્લાઈસિન B આઈસોલ્યુસાઈન C બંને D એક પણ નહિ
- 75 ગૂમડાં, જખમ તથા દુઃખાવા દૂર કરવા માટેની ચિકિત્સા  
 A કંપન B એક્યુપ્રેશર C માટી D એક્યુપંક્ચર
- 76 કેવા આહારથી શરીરને નુકસાન થાય.  
 A અતિ ગરમ B અતિ ઠંડુ C બંને D એક પણ નહિ
- 77 લોહીમાંના લાલકણો કયા પ્રકાશના કારણે ઓછા થાય છે?  
 A સૂર્યપ્રકાશ B ચંદ્રપ્રકાશ C કૃત્રિમ પ્રકાશ D એક પણ નહિ
- 78 કયા સ્નાન વખતે માથા પર ઠંડા પાણીનો નેપકીન મૂકવો જોઈએ?  
 A કટિસ્નાન B સૂર્યસ્નાન C જલનેતિ D એક પણ નહિ
- 79 જલનેતિ કર્યા પછી કેટલી વાર નાકને છીકવું જોઈએ?  
 A 10 થી 20 B 20 થી 30 C 30 થી 40 D 40 થી 50
- 80 કઈ પદ્ધતિમાં ચક્કર આવવા જેવું લાગે તો તરત જ ક્રિયા બંધ કરી દેવી જોઈએ?  
 A કટિસ્નાન B વરાળસ્નાન C કરોડસ્નાન D સૂર્યસ્નાન
- 81 જંગલોમાં કયા વાયુનું પ્રમાણ ઊંચું હોય છે?  
 A મિથેન B પ્રાણવાયુ C અંગારવાયુ D એક પણ નહિ
- 82 શ્વાસમાં લેવામાં આવતો વાયુ  
 A O<sub>2</sub> B CO<sub>2</sub> C બંને D એક પણ નહિ
- 83 પાણીની જેમ જ બીજું શું શરીરના તાપમાને યોગ્ય સ્થિતિમાં લાવવા માટે ઉપયોગી છે?  
 A લીબું B મીઠું C હળદર D એક પણ નહિ

- 84 વમનની ક્રિયા પેટ ખાલી હોય ત્યારે કેવા સમયે કરી શકાય છે?  
A સાંજે B સવારે C બપોરે D ગમે તે સમયે
- 85 કાચો આહાર પચવામાં લાગતો સમય  
A 2 થી 3 કલાક B 3 થી 4 કલાક C 4 થી 5 કલાક D 5 થી 6 કલાક
- 86 લીલી ભાજીઓ કેવી હોય છે?  
A અપાચ્ય B અમ્લાંત C ક્ષારાંત D એક પણ નહિ
- 87 શરીરનું કયું અંગ વિવિધ સંદેશોઓનું જંક્શન  
A મગજ B કરોડરજ્જુ C આંખો D હાથ-પગ
- 88 Ultra violet એટલે  
A અધોરક્ત કિરણો B સફેદ કિરણો C લાલ કિરણો D પારજાંબલી કિરણો
- 89 મનુષ્ય શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ  
A 50% B 60% C 70% D 80%
- 90 ઉપવાસમાં અનિદ્રા સમયે કેવું પાણી લેવું જોઈએ?  
A ગરમ B ઠંડુ C હૂફાળું D લીબુંવાળું
- 91 પહેલાની સ્ત્રીઓમાં સૌંદર્ય ટકાવી રાખવા માટે શેમાંથી બનેલાં ઘરેણા પહેરતી હતી?  
A સોનું B ચાંદી C લાખ D લોહચુંબક
- 92 ટબમાં બેસતાં પહેલાં પીવું જોઈએ?  
A 1 ગ્લાસ ચા B 1 ગ્લાસ દૂધ C 1 ગ્લાસ લીબું પાણી D 1 ગ્લાસ પાણી
- 93 CO2 ના ઊંચાં પ્રમાણ વાળી જગ્યામાં થતા રોગો  
A શ્વાસના B પેટનાં C ત્વચાના D ચામડીના
- 94 રોટલી, ભાખરી સાથે કેવો પદાર્થ લેવાથી પાચકરસ બિનઅસરકારક બને છે?  
A ખાટો B ખારો C કડવો D તીખો
- 95 સૂર્યપ્રકાશથી શેનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે છે?  
A ચરબી B કેલ્શિયમ C વિટામીન-સી D પ્રોટીન
- 96 સૂર્યના કિરણોમાં કેટલાં અલગ અલગ રંગો હોય છે?  
A 6 B 7 C 8 D 10
- 97 જમ્યા પછી પરિશ્રમ કરવાથી પાચનક્રિયા કેવી બને છે?  
A મંદ B તેજ C મધ્યમ D એક પણ નહિ
- 98 શરીરને સૂર્યપ્રકાશથી દૂર અને વસ્ત્રોથી ઢાંકી રાખવાથી શું થાય છે?  
A પેટના રોગો B આંખના રોગો C ચામડીના રોગો D એક પણ નહિ
- 99 સૂર્યના કયા કિરણો સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે?  
A સવારના B બપોરના C સાંજના D પહેલા પહોરના
- 100 એનિમા માટે વપરાતી પ્લાસ્ટીકની નળી કેટલી લાંબી હોવી જોઈએ?  
A 2 ફૂટ B 3 ફૂટ C 4 ફૂટ D 5 ફૂટ