

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

Course	: CIN	Date	: 05-Jul-17
Subject Code	: CIN-01	Time	: 11:00 TO 2:00
Subject Name	: નૈસર્ગોપચારના સિદ્ધાંતો	Duration	: 03 Hours
		Max. Marks	: 100

- 1 રોગ થવાનું કારણ  
A અસ્વસ્થ વાતાવરણ B જંતુઓ C વાયરસ D શરીરમાં વિષદ્રવ્યોની જમાવટ
- 2 વિષસંચયનું મોટું કારણ  
A જીવાણું B અનિયમિત જીવનક્રિયા C બંને D બેમાંથી એક પણ નહિ
- 3 શરીર વિષદ્રવ્યોનો નિકાલ કરે ત્યારે ઉદભવે  
A તાવ B સોજો C બંને D બેમાંથી એક પણ નહિ
- 4 શરીરની પ્રત્યેક ક્રિયા વ્યક્તિને \_\_\_\_\_ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે.  
A સભાન B એલર્ટ C સ્વસ્થ D ત્રણેમાંથી એક પણ નહિ
- 5 શરીર સ્વનિયંત્રિત યંત્ર છે.  
A અદભૂત B આત્મનિર્ભર C પરિપૂર્ણ અને સ્વયંસંચાલિત D ત્રણેય
- 6 કુદરતી ઉપચારનો બીજો અગત્યનો સિદ્ધાંત  
A શરીર પોતાનો સુધાર સ્વયં જ કરે છે B ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય શરીરનો સહજ સ્વભાવ છે  
C રોગોત્પત્તિ માટે જીવાણું કારણરૂપ નથી D ત્રણેયમાંથી એક પણ નહિ
- 7 આ ક્રિયાઓ દ્વારા જીવાણુંઓ શરીરમાં પ્રવેશે છે.  
A ભોજન અને પાણી B શ્વાસોચ્છવાસ C બંને D બેમાંથી એક પણ નહિ
- 8 જીવનશક્તિ નબળી પડે  
A તણાવયુક્ત જીવન B અયોગ્ય આહાર-વિહાર C બંને D બેમાંથી એક પણ નહિ
- 9 શરીરને વિકાસ પામવા માટે જરૂરી છે.  
A આહાર B આરામ C નિદ્રા D ત્રણેય
- 10 ઉપવાસ એટલે  
A ફલાહાર B અમુક ચોક્કસ સમય માટે આહારથી દૂર રહેવું C ફક્ત ગરમપાણી લેવું D ત્રણેય માંથી એક પણ નહિ
- 11 કુદરતી ઉપચારક બનવા માટે કેટલી પાયાની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ?  
A 3 B 6 C 8 D 10

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

Course	: CIN	Date	: 05-Jul-17
Subject Code	: CIN-01	Time	: 11:00 TO 2:00
Subject Name	: નૈસર્ગોપચારના સિદ્ધાંતો	Duration	: 03 Hours
		Max. Marks	: 100

- 1 રોગ થવાનું કારણ  
A અસ્વસ્થ વાતાવરણ B જંતુઓ C વાયરસ D શરીરમાં વિષદ્રવ્યોની જમાવટ
- 2 વિષસંચયનું મોટું કારણ  
A જીવાણું B અનિયમિત જીવનક્રિયા C બંને D બેમાંથી એક પણ નહિ
- 3 શરીર વિષદ્રવ્યોનો નિકાલ કરે ત્યારે ઉદભવે  
A તાવ B સોજો C બંને D બેમાંથી એક પણ નહિ
- 4 શરીરની પ્રત્યેક ક્રિયા વ્યક્તિને \_\_\_\_\_ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે.  
A સભાન B એલર્ટ C સ્વસ્થ D ત્રણેમાંથી એક પણ નહિ
- 5 શરીર સ્વનિયંત્રિત યંત્ર છે.  
A અદભૂત B આત્મનિર્ભર C પરિપૂર્ણ અને સ્વયંસંચાલિત D ત્રણેય
- 6 કુદરતી ઉપચારનો બીજો અગત્યનો સિદ્ધાંત  
A શરીર પોતાનો સુધાર સ્વયં જ કરે છે B ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય શરીરનો સહજ સ્વભાવ છે  
C રોગોત્પત્તિ માટે જીવાણું કારણરૂપ નથી D ત્રણેયમાંથી એક પણ નહિ
- 7 આ ક્રિયાઓ દ્વારા જીવાણુંઓ શરીરમાં પ્રવેશે છે.  
A ભોજન અને પાણી B શ્વાસોચ્છવાસ C બંને D બેમાંથી એક પણ નહિ
- 8 જીવનશક્તિ નબળી પડે  
A તણાવયુક્ત જીવન B અયોગ્ય આહાર-વિહાર C બંને D બેમાંથી એક પણ નહિ
- 9 શરીરને વિકાસ પામવા માટે જરૂરી છે.  
A આહાર B આરામ C નિદ્રા D ત્રણેય
- 10 ઉપવાસ એટલે  
A ફલાહાર B અમુક ચોક્કસ સમય માટે C ફક્ત ગરમપાણી D ત્રણેય માંથી  
આહારથી દૂર રહેવું લેવું એક પણ નહિ
- 11 કુદરતી ઉપચારક બનવા માટે કેટલી પાયાની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ?  
A 3 B 6 C 8 D 10

- અતિઆહારને કારણે કયા તંત્રને શ્રમ પડે છે?
- A શ્વસનતંત્ર B રુધિરાભિસરણ તંત્ર C પાચનતંત્ર D ત્રણેય
- 13 નકારાત્મક ઉર્જાને શેમાં ફેરવી શકાય?
- A પ્રાણઉર્જા B સૂર્યઉર્જા C શક્તિઉર્જા D એક પણ નહિ
- 14 કયા પદાર્થો પાણીમાં વધુ પડતાં ધોવામાં આવે તો તેમના જલરૂપી ક્ષારો નાશ પામે છે?
- A શાકભાજી B ફળો C બંને D એક પણ નહિ
- 15 પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના પ્રણેતા
- A ડૉ. પ્રીસુનીઝ B ડૉ. ખુરાના C ડૉ. ચાલ્સ D એક પણ નહિ
- 16 સૂર્ય ઉર્જા પૂરું પાડે છે.
- A વિટામીન-ઈ B વિટામીન-સી C વિટામીન-એ અને ડી D એક પણ નહિ
- 17 જળને ભરોસાપાત્ર ઈલાજ તરીકે સ્વીકારતો વેદ
- A યજુર્વેદ B ઋગવેદ C અથર્વવેદ D સામવેદ
- 18 જળતત્વમાં રહેલ એનર્જી
- A ઇલેક્ટ્રોફોર્સ B ઇલેક્ટ્રોમેગ્નેટીક C મેગ્નેટીકફોર્સ D એક પણ નહિ
- 19 શરીરમાં પૃથ્વી તત્વ વધુ હોવાના લક્ષણ
- A પાતળું B નાનું C બેડોળ D એક પણ નહિ
- 20 ધરતી પર કયાં ખુલ્લા પગે ચાલવાથી સ્વાસ્થ્ય સારું રહે?
- A સૂકા ઘાસમાં B ભીના ઘાસમાં C ભીની માટી પર D લીલા ઘાસમાં
- 21 વ્યક્તિને ચક્કર, સોજા આવવા, બેભાન થવું આ લક્ષણો કયા તત્વની ખામીથી થાય છે?
- A વાયુ તત્વ B જલ તત્વ C પૃથ્વી તત્વ D અગ્નિ તત્વ
- 22 પૃથ્વીના ઇલેક્ટ્રોમેગ્નેટીક ફોર્સનો ફાયદો આપતી દિશા
- A પૂર્વ-પશ્ચિમ B ઉત્તર-દક્ષિણ C બંને D એક પણ નહિ
- 23 નૈસર્ગોપચારના સિદ્ધાંતો
- A 8 B 10 C 12 D એક પણ નહિ
- 24 તળાવ, સમૃદ્ધ નજીકના શહેરો-ગામોને શું ફાયદો થાય છે?
- A રોગ થતાં નથી B રોગ જલ્દી મટી જાય છે C શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી સારી રહે છે D એક પણ નહિ
- 25 શરીરમાં વિષો અને વિજાતીય તત્વોની જમાવટ એટલે
- A વિષસંચય B ધાતુસંચય C દોષસંચય D એક પણ નહિ
- 26 મનુષ્યશરીરમાં મહાભૂતની સંખ્યા
- A 4 B 5 C 6 D 7

- શરીરમાં સંચય થયેલાં વિષદ્રવ્યો રોગોના જીવાણુઓ માટે શેનું કામ કરે છે?
- A સહાયકો B ઉત્સેચકો C રોગોત્પાદકો D ઉદીપકો
- 28 જીવાણુઓ રોગ ઉત્પન્ન કરી શકતા નથી સાબિત કરનાર પ્રોફેસર
- A ડૉ. ચાલ્સ B ડૉ. ખુરાના C ડૉ. પેટિનકોફર D એક પણ નહિ
- 29 ટાઇફોઇડ, કોલેરા વગેરે ફેલાવા માટે જવાબદાર
- A શ્વાસોચ્છવાસ B પાણી અને ભોજન C ચેપ D એક પણ નહિ
- 30 વાયુતત્વની સકારાત્મક અસર વ્યક્તિને કેવી બનાવે છે?
- A લાગણીસભર B નિરાશાવાદી C આશાવાદી D એક પણ નહિ
- 31 પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાની શરૂઆત
- A 50 વર્ષ પૂર્વ B 100 વર્ષ પૂર્વ C 150 વર્ષ પૂર્વ D એક પણ નહિ
- 32 શીતલજલના પ્રયોગો દ્વારા તંદુરસ્તી
- A ગાંધીજી B ડૉ. પ્રીસનીઝ C ડૉ. પીટર D એક પણ નહિ
- 33 ડૉ. પ્રીસનીઝનું ચિકિત્સાગૃહ
- A લંડન B ગ્રેહન બર્ગ C હેમબર્ગ D ભારત
- 34 કુદરતી ઉપચારનો ઉદ્દેશ વ્યક્તિને સાજા કરવા ઉપરાંત કયો છે?
- A પરિશ્રમ B વ્યાયામ C માંદા જ ન પડાય D એક પણ નહિ
- 35 માટીના બંધારણમાં માટી સિવાય શું હોય છે?
- A હવા B ગરમી C બંને D એક પણ નહિ
- 36 હવામાં આ પણ હોય છે.
- A વાયુ B રજકણો C ગરમી અને પાણી D ત્રણેય
- 37 પાંચ તત્વોની અસર
- A સકારાત્મક B નકારાત્મક C બંને D એક પણ નહિ
- 38 મેઝેટીકફોર્સની ખરાબ અસર અટકાવવા મનુષ્યે માથું-પગ કઈ દિશામાં રાખવા જોઈએ?
- A પૂર્વ-પશ્ચિમ B ઉત્તર-દક્ષિણ C પશ્ચિમ-પૂર્વ D દક્ષિણ-ઉત્તર
- 39 ધરતીકંપ થવા માટે ગરમીની સાથે શું ભળે છે?
- A વાયુ B પાણી C બંને D એક પણ નહિ
- 40 જવાળામુખી ફાટવા માટે કારણ
- A ગરમી B વાયુ C પાણી D ત્રણેય
- 41 પૃથ્વીતત્વ શેની નિશાની છે?
- A સ્થિરતા B અસ્થિરતા C જડતા D ત્રણેય માંથી એક પણ નહિ
- 42 શેના સંપર્કથી વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે?
- A જમીનના B લીલા ઘાસના C બંને D એક પણ નહિ

જમીન તત્વની સકારાત્મક અસર

- A મજબૂત મનોબળ B અડગ નિશ્ચય C A અને B D એક પણ નહિ
- 44 આ તત્વની શક્તિ અમાપ છે?  
A પૃથ્વી તત્વ B જળ તત્વ C આકાશ તત્વ D અગ્નિ તત્વ
- 45 આ તત્વ સમતોલન અને તંદુરસ્તીનું પ્રતિક છે.  
A પૃથ્વી B જળ C વાયુ D આકાશ
- 46 આ તત્વ ઇલેક્ટ્રોમેગ્નેટીક એનર્જી રહેલી છે.  
A પૃથ્વી B જળ C બંને D એક પણ નહિ
- 47 આમાં જળને બાહ્ય અને આંતરિક શુદ્ધિ કરણ માટે અપનાવાયું છે.  
A અથર્વવેદ B મનુસ્મૃતિ C ગાંધીજીના સત્યના પ્રયોગો D એક પણ નહિ
- 48 આ તત્વ જીવન જીવવાની શક્તિ આપે છે.  
A પૃથ્વી B જળ C અગ્નિ D વાયુ
- 49 પૃથ્વીનું સૌથી મોટું ચાલકબળ છે.  
A સૂર્યપ્રકાશ B સમુદ્રો C અવકાશ D એક પણ નહિ
- 50 સજીવસૃષ્ટીમાં લોહીને ફરતું રાખવાનું કામ કયું તત્વ કરે છે?  
A પૃથ્વી B જળ C વાયુ D અવકાશ
- 51 આ તત્વ વગર બીજા તત્વોનું કોઈ મહત્વ નથી  
A સૂર્યપ્રકાશ B અગ્નિ C અવકાશ D ત્રણમાંથી એક પણ નહી
- 52 \_\_\_\_\_ એ શરીરનો સહજ સ્વભાવ છે.  
A સ્વસ્થ B આરામ C ચંચળતા D એક પણ નહિ
- 53 નાશ પામેલાં કોષોમાંથી બને છે.  
A કોષોનો સમૂહ B પેશી C વિજાતીય દ્રવ્ય D ત્રણેય
- 54 દવાઓથી શરીરમાં થતી અસર  
A સારી B આડ અસર C હકારાત્મક D ત્રણેય
- 55 દર્દીને સાજો કરવા માટે વધારવી જોઈએ  
A શારીરિક શક્તિ B યોગાસન C રોગ પ્રતિકારક શક્તિ D ત્રણેય
- 56 આ તત્વ લાગણીનું પ્રતિક છે  
A પૃથ્વી B જળ C વાયુ D આકાશ
- 57 આ પાણી તાજગી બક્ષે છે.  
A ગરમ B ઠંડુ C હૂંફાળું D એક પણ નહિ
- 58 Acute Disease એટલે  
A તીવ્ર રોગો B ઝડપથી થતાં રોગો C જૂના રોગો D એક પણ નહિ

માનવશરીરની રચના

- A શાકાહારી B માંસાહારી C બંને D તૃણાહારી
- 60 આ સૃષ્ટિમાં કયો સજીવ રાંધીને ખાય છે?  
A પક્ષીઓ B પ્રાણીઓ C માનવીઓ D ત્રણેય
- 61 રોગના લક્ષણો દબાવી દેવામાં જવાબદાર  
A યોગ B આહાર C પાણી D દવા
- 62 સવાર-સાંજ સંધ્યા કરવાની દિશા  
A પૂર્વ-પશ્ચિમ B ઉત્તર-દક્ષિણ C પૂર્વ-દક્ષિણ D એક પણ નહિ
- 63 અગ્નિનું પ્રમાણ વધે તો શું થાય?  
A વાત B પિત્ત C કફ D ત્રિદોષ
- 64 કુદરતી ઉપચાર દ્વારા રોગ કયાંથી દૂર થાય છે?  
A સમાજમાંથી B દેશમાંથી C જડમૂળમાંથી D એક પણ નહિ
- 65 આનો કુદરતી ઉપચારમાં સમાવેશ છે.  
A યોગ B એક્યુપ્રેશર C માલીશ D ત્રણેય
- 66 Toxemia એટલે  
A શરીરમાં વિષોની જમાવટ B વિષસંચય C A અને B D એક પણ નહિ
- 67 વિષસંચયનું મોટું કારણ  
A કસરતનો અભાવ B અનિયમિત જીવનક્રિયા C બંને D એક પણ નહિ
- 68 કુદરતી ઉપચારમાં આને અભિન્ન અંગ ગણાય છે.  
A આહાર ચિકિત્સા B યોગ ચિકિત્સા C ઉપવાસ ચિકિત્સા D ત્રણેય
- 69 જીવનશક્તિ નબળી પડે છે.  
A તાણયુક્ત જીવન B ખોટા આહાર-વિહાર C A અને B D એક પણ નહિ
- 70 શરીરને બળ પ્રાપ્ત કરવાનો અને નિરોગી રહેવાનો અવસર આપે છે.  
A આરામ B આહાર C નિદ્રા D ઉપવાસ
- 71 જીવાણુંની વંશવૃદ્ધિ માટે જવાબદાર  
A હવા B પાણી C પર્યાવરણ D વિષદ્રવ્યો
- 72 શાકભાજી અને ફળોને વધુ વખત ધોવાથી શું નાશ પામે છે?  
A પ્રોટીન B રસ C પોષક તત્વો D એક પણ નહિ
- 73 આ આહાર શરીરમાં અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન કરે છે.  
A રાંધેલો B કાચો C સંતુલિત D અસંતુલિત
- 74 રોગો થવાનું પ્રાથમિક કારણ  
A કુદરતી B ક્રોધ C શરીરની અસંતુલિતતા D ખોટી માન્યતાઓ

સતત ચિંતા અને માનસિક તાણથી ઉદભવે

A અનિદ્રા B સોજો C રોગ D તણેય

76 કોણે આપણા દેશમાં કુદરતી ઉપચાર પર ભાર મૂક્યો હતો?

A ગાંધીજી B વિનોબાભાવે C શ્રી અરવિંદ D એક પણ નહિ

77 દિવસમાં ઓછામાં ઓછું કેટલા ઝાસ પાણી પીવું જોઈએ?

A 4 B 6 C 8 D 10

78 દિવસમાં કેટલી વાર ભોજન લેવું જોઈએ?

A એક વાર B બે વાર C ત્રણ વાર D તણેય માંથી એક પણ નહિ

79 ઉપવાસ ક્યારે કરવો જોઈએ?

A અઠવાડિયે એકવાર B 15 દિવસે એકવાર C મહિનામાં એકવાર D તણેય માંથી એક પણ નહિ

80 નિયમિત રીતે કરવી જોઈએ

A ધ્યાન B પ્રાણાયામ C પ્રાર્થના D તણેય

81 પર્વતોનો બરફ ઓગળતા કઈ કુદરતી આફત આવે છે?

A વરસાદ B પૂર C દુકાળ D તણેય

82 મનુષ્યની સ્વાસ્થી પ્રવૃત્તિથી નાશ પામે છે.

A રોગ B ઉર્જા C કુદરતી સંપત્તી D તણેય

83 મનુષ્યના ઘણાં રોગો દૂર કરે છે

A સૂર્યપ્રકાશ B યોગ C દવાઓ D તણેય માંથી એક પણ નહિ

84 શેના સહયોગ વિના કોઈપણ ચિકિત્સક રોગીને રોગમુક્તિ ન અપાવી શકે?

A દર્દીના B દર્દીના સગાના C ડોક્ટર D દવાના

85 આના સંકલનથી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા વધુ અસરકારક અને ઝડપી ફાયદો આપે છે.

A એક્યુપેશર B કંપન C લોહચુંબક D તણેય

86 રોગની ઉત્પત્તિનું પ્રથમ કારણ

A અનિદ્રા B કસરતનો અભાવ C અસંતુલિત આહાર-વિહાર ને D તણેય

કારણે ઉત્પન્ન વિષદ્રવ્યો

87 શરીરમાં કોષોની સંખ્યા

A 1000 B 10000 C હજારો D તણેય માંથી એક પણ નહિ

88 શરીરના સ્વાભાવિક કાર્યોમાં અડચણ ઊભી કરે છે.

A પંચતત્વો B દવાઓ C શરીરમાં જમા ઝેરો D તણેય

89 આ શરીરમાં જઈને અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન કરે છે.

A સંતુલિત આહાર B અસંતુલિત આહાર C દવાઓ D તણેય માંથી એક પણ નહિ

અનાજ અને ફળોને રાંધવાથી તેનું પોષણમૂલ્ય

- A વધે છે      B ઘટે છે      C તેટલું જ રહે છે      D ત્રણેય માંથી એક પણ નહિ
- 91 આ આંતરડાંનો રોગ છે  
A ટાઈફોઈડ      B ફેફસાંનો      C કીડનીનો      D એક પણ નહિ
- 92 ન્યુમોનીયા શેનો રોગ છે?  
A આંતરડાનો      B ફેફસાનો      C કીડનીનો      D એક પણ નહિ
- 93 નાના સરખા દર્દમાં પણ દવા લેવી એ  
A ડહાપણ ભરેલું છે      B ભૂલ ભરેલું છે      C બંને      D એક પણ નહિ
- 94 આની નકારાત્મક ઉર્જાનો સારો ઉપયોગ વિદ્યુત ઉત્પન્ન કરે છે  
A પૃથ્વી      B જલ      C વાયુ      D અગ્નિ
- 95 આ તત્વ શરીરમાંથી ઘટે તો મૃત્યુના વિચારો આવે છે  
A વાયુ      B અગ્નિ      C જલ      D આકાશ
- 96 આ તત્વની સકારાત્મક ઉર્જા આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિથી રક્ષણ આપે છે  
A વાયુ      B જલ      C અગ્નિ      D એક પણ નહિ
- 97 આની ઉર્જાથી ઇલેક્ટ્રીક શક્તિ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.  
A વાયુ      B જલ      C અગ્નિ      D ત્રણેય માંથી એક પણ નહિ
- 98 નેફ્રાઈટીસ શેનો રોગ છે?  
A આંતરડાનો      B ફેફસાનો      C કીડનીનો      D ત્રણેય માંથી એક પણ નહિ
- 99 સુગંધથી  
A મન પ્રકુલ્લિત બને છે      B ભૂખ જાગે છે      C પાચનશક્તિ વધે છે      D ત્રણેય
- 100 આ તત્વ સર્વોપરી સત્તા છે.  
A વાયુ      B જલ      C પૃથ્વી      D ત્રણેય માંથી એક પણ નહિ