ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જુલાઇ - 2014

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 : 21/07/2014

સમય : 11.00 to 02.00 **કુલ ગુણ : 100**

1	योग: कर्मसु कौशलम्। (A) કર્મવગર યોગ શક્ય નથી (B) યોગ જ કર્મ છે (C) કર્મયોગ ઉત્તમ છે (D) કર્મની કુશળતા યોગ છે
2	યોગ શબ્દનો અર્થ શું થાય? (A) આરામ (B) જોડાણ (C) પ્રાણાયામ (D) આપેલ તમામ
3	મહર્ષિ પતંજલી યોગ દર્શનના કયા પાદમાં યોગની વ્યાખ્યા આપે છે? (A) પહેલું (B) ચોથું (C) ત્રીજા (D) બીજા
4	અષ્ટાંગ યોગનો ત્રીજો પાદ કયો છે? (A) સાધનપાદ (B) કૈવલ્યપાદ (C) વિભૂતિપાદ (D) સમાધિપાદ
5	હઠયોગી માટે ઉત્તમ શું છે? (A) ઉપવાસ (B) અનિંદ્રા (C) મિતાહાર (D) એકપણ નહીં
6	કયા દર્શન પ્રમાણે બ્રહ્માંડ બે તત્વોનું બનેલું છે? (A) યોગદર્શન (B) સાંખ્યદર્શન (C) વિશિષ્ઠ દર્શન (D) આપેલ તમામ
7	મુક્તિના પ્રકાર કેટલા છે? (A) આઠ (B) ત્રણ (C) ચાર (D) છ
8	અનાશક્તિ યોગ કોણે આપ્યો છે? (A) ગાંધીજી (B) હિટલર (C) પતંજલી (D) વાલ્મિકી
9	ભક્તિના પ્રકાર કેટલા છે? (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
10	મનને અંતર્મુખી બનાવવાનું સાધન કયું છે? (A) કસરત (B) પ્રત્યાહાર (C) અતિનિદ્રા (D) ઉર્જા
11	શૌચ એટલે શું? (A) પવિત્ર (B) વિચાર (C) મળત્યાગ (D) એકપણ નહીં
12	મૂર્તિપૂજાનો માર્ગ એટલે... (A) નવધાભક્તિ (B) નિરાકારભક્તિ (C) સાકારભક્તિ (D) યોગ
13	સાતચક્રમાં નીચેથી પ્રથમ ચક્ર કયું છે? (A) સુદર્શનચક્ર (B) મૂલાધારચક્ર (C) ધર્મચક્ર (D) વિષચક્ર

14	**તપ** નો અર્થ શું થાય? (A) સૂર્યસ્નાન (B) તપાવવું (C) તપવું (D) એકપણ નહીં
15	સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રનો રંગ કેવો છે? (A) રાખોડી (B) સિંદુરીયો (C) લાલ (D) પીળો
16	પ્રત્યાહારનો પ્રયોગ માત્ર સાધુ સંતો જ કરી શકે છે. (A) સત્ય (B) મિથ્યા (C) અર્ધસત્ય (D) એકપણ નહીં
17	કયું આસન ભોજન બાદ કરી શકાય છે? (A) વજ્રાસન (B) શીર્ષાસન (C) ઉત્તાનપાદસન (D) હલાસન
18	શારીરિક તપ એટલે શું? (A) મારામારી ન કરવી (B) ઉપવાસ (C) પવિત્ર થવું (D) વ્યસન ન કરવું
19	કયું અવયવ શ્વસનક્રિયામાં મદદ કરે છે? (A) હ્રદય (B) ફેફસાં (C) ઉરોદરપટલ (D) મૂત્રપિંડ
20	તનાવની સ્થિતીમાં શું થાય છે? (A) બી.પી. વધે છે (B) પરસેવો થાય છે (C) ક્રોધ આવે છે (D) આપેલા તમામ
21	વિજ્ઞાનમય કોટર કયું છે? (A) શરીર (B) આત્મા (C) મન (D બુધ્ધિ
22	હઠયોગમાં "હ" અને "ઠ" નો અર્થ શું થાય છે? (A) મૂળાક્ષર વ્યંજન (B) સૂર્ય અને ચંદ્ર (C) વાયુ-કફ (D) ચિત્ત-વૃત્તિ
23	દોરડાને સાંપ સમજાય તેવી ભ્રમણાને કઇ વૃત્તિ કહે છે? (A) વાનરવૃત્તિ (B) મનોવૃત્તિ (C) વિપર્યય (D) કબૂરવૃત્તિ
24	કુંભક એટલે શું? (A) શ્વાસ છોડવો (B) શ્વાસ ભરી રાખવો (C) શ્વાસ લેવો (D) શ્વાસ ન લેવો
25	પ્રાણાયામની હસ્તમુદ્રાને કઇ મુદ્રા કહે છે? (A) શ્વાસમુદ્રા (B) પ્રણોલી મુદ્રા (C) પ્રણવમુદ્રા (D) હસ્તમુદ્રા
26	હઠયોગ પ્રદીપિકાની રચના કોને કરી છે? (A) મહર્ષિ પતંજલી (B) ચરક (C) સ્વાત્મારામ (D) ભ્રુગુઋષિ
27	મનની સ્થિરતા માટે કરવામાં આવતા પ્રયત્નને શું કહે છે? (A) અભ્યાસ (B) વૈરાગ્ય (C) વિકલ્પ (D) આપેલા તમામ
28	હઠયોગની મુખ્ય સાધના કઇ છે? (A) આસન (B) પ્રાણાયામ (C) ધ્યાન (D) મુદ્રા
29	અપરાવિદ્યાનો ઉલ્લેખ કયા યોગમાં કરવામાં આવ્યો છે? (A) ભક્તિયોગ (B) હઠયોગ (C) જ્ઞાનયોગ (D) લયયોગ
30	પ્રત્યેક મનુષ્યમાં રહેલી દિવ્યશક્તિને શું કહેવાય? (A) ધ્યાન (B) સમાધિ (C) પ્રાણાયામ (D) કુડલિની
31	હઠયોગમાં સિધ્ધિ માટે કેટલા સાધનો જરૂરી છે ? (A) ચાર (B) ત્રણ (C) બે (D) એક
32	આત્મા અને પરમાત્માનું મિલન એટલે, (A) પ્રાણાયામ (B) યોગ (C) કસરત (D) એકપણ નહીં
33	મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રને કેટલાં ભાગમાં વિભાજત કર્યું? (A) બે (B) ત્રણ (C) ચાર (D) પાંચ

34	અષ્ટાંગ યોગમાં કેટલાં યોગને અંતરંગ યોગ કહે છે.							
	A)	પ્રથમ ચાર	(B)	છેલ્લા ચાર	(C)	ફકત બે	(D)	એકપણ નહીં
35	મનુષ્ય શરીરમાં કેટલી નાડીઓ આવેલી છે ?							
	(A)	52,000	(B)	62,000	(C)	82,000	(D)	72,000
36	સત્ય અને અહિંસાથી શું દૂર થાય છે?							
	(A)	વેર	(B)	દુ:ખ	(C)	અશાંતિ	(D)	શાંતિ
37	કયા ચક્રમાં કુંડલિની શકિત આવેલી છે?							
	(A)	આજ્ઞા	(B)	મૂલાધાર	(C)	સહસ્ત્રાધાર	(D)	અનાહત
38	વ્યકિતત્વના મુખ્ય કેટલા ભાગ છે?							
	(A)	બે	(B)	ત્રણ	(C)	ચાર	(D)	પાંચ
39	મનની એકાગ્રતાની અભ્યાસને શું કહે છે?							
	(A)	ધ્યાન	(B)	સમાધિ	(C)	ધારણા	(D)	પ્રાણાયામ
40	તપના કેટલા પ્રકાર છે?							
	(A)	બે	(B)	ત્રણ	C)	ચાર	(D)	પાંચ
41	સૌથી પ્રથમ અને મહાન ગુરુ કોણ છે?							
	(A)	મનુષ્ય	(B)	પ્રકૃતિ	(C)	ગુરૂ	(D)	ઇશ્વર
42	ઇશ્વર પ્રતિધાન કેવું છે?							
	(A)	ક્રિયાત્મક	(B)	જ્ઞાનાત્મક	(C)	ભાવાત્મક	(D)	આપેલ તમામ
43	યોગસાધકનું લક્ષ્ય શેનો વિરોધ કરવાનું હોય છે?							
	(A)	દુ:ખ	(B	જડતા	(C)	પ્રમાદ	(D)	ચિત્તવૃત્તિ
44	કયા જપ કરવાથી યોગમાર્ગમાં આવતા અંતરાયો દૂર થાય છે?							
	(A)	પ્રણવ	(B)	પ્રાર્થના	(C)	શાંતિ	(D)	એકપણ નહીં
45	જ્ઞાનના અભાવવાળી સ્થિતિ એટલે......							
	(A)	પ્રમાણી	(B)	નિંદ્રા	(C)	સ્મૃતિ	(D)	વિસ્મૃતિ
46	મન સ્વભાવથી કેવું હોય છે?							
	(A)	શાંત	(B)	અશાંત	(C)	ચંચળ	(D)	આપેલ તમામ
47	કયુ વૈરાગ્ય સાધક માટે ઉપયોગી છે?							
	(A)	યતમાન	(B)	વ્યતિરેક	(C)	વશિકાર	(D)	અકૈન્દ્રિય
48	ઇશ્વર વિશેષ પ્રકારનો શું છે?							
	(A)	પુરુષ	(B)	પ્રકૃતિ	(C)	બંને	(D)	એકપણ નહીં
49	મહર્ષિ પતંજલિએ વૃત્તિઓ કેટલા પ્રકારની દર્શાવી છે?							
	(A)	એક	(B)	બે	(C)	ત્રણ	(D)	પાંચ
50	વિપર્યય એટલે શું?							
	(A)	જ્ઞાન	(B)	મિથ્યાજ્ઞાન	(C)	પ્રમાણ	(D)	પર્યાય
51	યોગસૂત્રમાં કેટલા પાદનું વર્ણન છે?							
	(A)	બે	(B)	ત્રણ	(C)	ચાર	(D)	પાંચ
52	સમાધિનું વર્ણન કયા પાદમાં દર્શાવ્યું છે?							
	(A)	સમાધિ	(B)	સાધન	(C)	વિભૂતિ	(D)	કૈવલ્યપાદ
53	કયો યોગ બધા માટે સરળ અને સુલભ છે?							
	(A)	ભકિતયોગ	(B)	મંત્રયોગ	(C)	તંત્રયોગ	(D)	હઠયોગ
54	ઇશ્વરની મૂર્તિની ભકિતને કેવી ભકિત કહેવાય?							
	(A)	આકાર	(B)	સાકાર	(C)	નિરાકાર	(D)	નવધા

55	આત્મા અને બ્રહ્મને લગતું જ્ઞાન કઇ વિદ્યામાં આવે છે?							
	(A)	ઇશ્વર	(B)	પ્રકૃતિ	(C)	અપરાવિદ્યા	(D)	પરાવિદ્યા
56	આત્મા એ વ્યકિતત્વનો કયો કોશ છે.?							
	(A)	મનોમય	(B)	બુદ્ધિમય	(C)	આનંદમય	(D)	નિજાનંદમય
57	પદ્માસન અને વજ્રાસનનો ઉપયોગ શાના માટે થાય છે?							
	(A)	શાંતિ	(B)	સમાધિ	(C)	ધ્યાન	(D)	ધારણા
58	બે આસન વચ્ચે કેવા આસન કરવા જોઇએ?							
	(A)	આરામપ્રેરક	(B)	ધ્યાનાત્મક	(C)	સ્વાસ્થ્યપ્રેરક	(D)	શાંતિવર્ધક
59	તન્માત્રા અને મહાભૂત કેટલા છે?							
	(A)	દસ અને અગિયાર	(B)	પાંચ અને પાંચ	(C)	સાત અને પાંચ	(D)	બે અને પાંચ
60	પ્રાણવાયુને શરીરની બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયાને શું કહે છે?							
	(A)	કુંભક	(B)	બર્હિકુંભક	(C)	ઊભયકુંભક	(D)	રેચક
61	જ્ઞાનમાર્ગમાં શેનું મહત્વ છે?							
	(A)	જીજ્ઞાસા	(B)	એકાગ્રતા	(C)	જ્ઞાન	(D)	સત્સંગ
62	અસ્તેય એટલે શું?							
	(A)	કામચોરી કરવી	(B)	અસત્ય બોલવું	(C)	બીજાનું લઇ લેવું	(D)	ચોરી ન કરવી
63	શેના દ્વારા સ્નાયુઓને વિશિષ્ટ સ્થિતિમાં બાંધી શકાય છે?							
	(A)	આસન	(B)	પ્રાણાયમ	(C)	બંધ	(D)	મુદ્રા
64	પ્રાણાયામ શબ્દનો અર્થ							
	(A)	પ્રાણનો આયામ	(B)	પ્રાણ દ્વારા આયામ	(C)	પ્રાણ અને આયામ	(D)	એકપણ નહીં
65	મુદ્રાના પ્રકાર							
	(A)	6	(B)	10	(C)	8	(D)	2
66	લોભને કારણે થતી સંગ્રહવૃતિનો ભાગ એટલે શું?							
	(A)	શૌચ	(B)	સંતોષ	(C)	અપરિગ્રહ	(D)	ઇશ્વરપ્રણિધાન
67	આસનની અંતિમ સ્થિતિમાં શ્વાસની સ્થિતિ,							
	(A)	શ્વાસ રોકવો	(B)	સ્થિર	(C)	જોરથી શ્વાસ લેવો	(D)	સામાન્ય શ્વસન
68	કયું આસન મુદ્રા પણ ગણાય છે.							
	(A)	વિપરીતકરણી	(B)	પદ્માસન	(C)	શવાસન	(D)	એકપણ નહીં.
69	યોગ દ્વારા ચમત્કારો કરી શકાય છે. આ વાકય							
	(A)	સત્ય છે.	(B)	આંશિક સત્ય છે.	(C)	ખોટું છે.	(D)	સંપૂર્ણ ખોટું છે
70	રાજયોગ પ્રાપ્તિ માટે આસનોની સંખ્યા							
	(A)	9	(B)	10	(C)	11	(D)	12
71	આજ્ઞાચક્ર કેવા રંગનું છે?							
	(A	લાલ	(B)	વાદળી	(C)	સિંદુરીયો	(D)	શ્વેત
72	વિશુદ્ધ ચક્ર કયાં આવેલું છે?							
	(A)	કંઠ	(B)	નાભિ	(C)	હ્રદય	(D)	બે ભ્રમરની વચ્ચે
73	કઇ નાડી શરીરની તમામ નાડીઓનું નિયંત્રણ કરે							
	(A)	ઇંડા	(B)	પિંગલા	(C)	સુષુમ્ણા	(D)	આપેલ તમામ
74	શ્રીમદ્ ભગવદગીતાનો અનુવાદ કોણે કર્યો?							
	(A)	મહર્ષિ પતંજલિ	(B	ગાંધીજી	(C)	વાલ્મિકી	(D)	સ્વાત્મારામ
75	અનાસકિતનું ઉત્તમ ઉદાહરણ કયા ગ્રંથમાં છે?							
	(A)	તુલસીકૃત રામાયણ	(B)	ભગવદગીતા	(C)	મહાભારત	(D)	એકપણ નહીં

76	જ્ઞાનેન્દ્રિય કેટલી છે? (A) બે (B) ત્રણ (C) ચાર (D) પાંચ
77	મહત એટલે શું? (A) ધર્મ (B) બુદ્ધિ (C) કર્મ D આસકિત
78	હઠયોગ દ્વારા કેટલી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે? (A) છ (B) સાત (C) આઠ (D) નવ
79	હઠયોગમાં કોનું ખૂબ મહત્વ છે. (A) ગુરૂ (B) ઇશ્વર (C) સાધના (D) સ્મૃતિ
80	પ્રકૃતિ કેવી છે? (A) આદિ (B) અનાદિ (C) ચેતન (D) એકપણ નહીં
81	અષ્ટાંગ યોગનું બીજું પગથિયું કયું છે? (A) ધારણા (B) ધ્યાન (C) નિયમ (D) યમ
82	મહર્ષિ પતંજલિએ નિયમો કેટલા આપ્યાં છે? (A) બે (B) ત્રણ (C) ચાર (D) પાંચ
83	દુ:ખનું મૂળ શું છે? (A) ઇચ્છા (B) સંતોષ (C) મહત્વાકાંક્ષા (D) એકપણ નહીં
84	સ્વાધ્યાયથી મન કેવું બને છે? (A) સૂક્ષ્મ (B) અંત:મુખી (C) બાહ્યમુખી (D) ચંચળ
85	બ્રહ્મચર્ય એટલે શું? (A) સ્ત્રીસંગ ન કરવો (B) સંસારનો ત્યાગ (C) બ્રહ્મ પ્રાપ્તિ માટેનું વર્તન (D) વિવેક
86	ભગવદગીતામાં શ્રીકૃષ્ણએ અહિંસાનો અર્થ શું દર્શાવ્યો છે? (A) લોક કલ્યાણ (B) ધર્મ C) યુદ્ધ (D) દ્વેષરહિત
87	માનસિક તનાવ શેનાથી ઘટે છે? (A) કસરત (B) આસન (C) પ્રાણાયામ (D) વ્યાયામ
88	યોગથી કયો ગુણ ઘટે છે? (A) રજ અને તમ (B) રજ (C) તમ (D) એકપણ નહીં
89	મયુરાસનની પ્રારંભિક સ્થિતિ કઇ છે. (A) ચત્તા સૂઇને (B) બેસીને (C) ઘૂંટણ ઉપર (D) ઊંધા સૂઇને
90	પૂર્વ જન્મના કર્મોને આધારે આ જન્મમાં ભોગવવાનું ફળ તે કયું કર્મ, (A) પ્રારબ્ધ કર્મ (B) સુકર્મ (C) ક્રિયામાણકર્મ (D) સંચિતકર્મ
91	પૂરક-કુંભક-રેચકનો અભ્યાસ કેટલી વખત કરવો જોઇએ? (A) 80 (B) 70 (C) 60 (D) 50 વખત
92	બંને નસકોરાના કાર્યને સમ બનાવવાનો પ્રયત્ન કયો યોગ છે? (A) કર્મયોગ (B) હઠયોગ (C) રાજયોગ (D) મંત્રયોગ
93	ઐશ્વર્ય કયા પાદથી પ્રાપ્ત થાય છે? (A) સાધનાપાદ (B) વિભૂતિપાદ (C) સમાધિપાદ (D) સાધનાપાદ
94	અનુશાસનની વાત કયા પાદમાં કરવામાં આવી છે? (A) સમાધિપાદ (B) સાધનાપાદ (C) કૈવલ્યપાદ (D) વિભૂતિપાદ
95	પ્રત્યેક કર્મનું ફળ કયારે મળે છે. (A) બીજા જન્મમાં (B) આ જન્મમાં (C) ફળ ચોક્કસ મળે છે. (D) ઉપરોકત તમામ વિધાન સત્ય છે.

96	કઇ ચિકિત્સામાં આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ઉપયોગી છે?							
	(A)	સર્જરી	(B)	હાડકાની ચિકિત્સા	(C)	માનસિક ચિકિત્સા	(D)	હૃદય ચિકિત્સા
97	આધુનિક વિજ્ઞાન માનવીના વ્યકિતત્વમાં કઇ બાબત જોવા મળે છે?							
	(A)	બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિય	(B)	શરીર અને મન	(C)	બાહ્ય દેખાવ	(D)	એકપણ નહીં
98	સમાધિના કેટલા પ્રકાર છે?							
	(A)	બે	(B)	ત્રણ	(C)	ચાર	(D)	પાંચ
99	ઇન્દ્રિયોથી ન સમજાય તેવી બાબતો શેનાથી સમજાય છે?							
	(A)	સમાધિ	(B)	ધ્યાન	(C)	ધારણા	(D)	પ્રાર્થના
100	નકારાત્મક લાગણીઓ શેના દ્વારા દૂર થાય છે?							
	(A)	ધ્યાન	(B)	ધારણા	(C)	યમ	(D)	નિયમ

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જુલાઇ - 2014

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 : સર્ટિફીકેટ ઈન યોગવિજ્ઞાન (CYS) **નોંધણી નંબર:**_______________
પાઠયક્રમ : શરીર વિજ્ઞાન–માનસિક સ્વાસ્થ્ય(CYS-02)
તારીખ : 21/07/2014
સમય : 3.00 to 6.00 **કુલ ગુણ : 100**

1	चले वाते चलं चितं, निश्चले निश्चलं भवेत्.। કયા તંત્ર ને લાગુ પડે છે ? (A પાચનતંત્ર (B) શ્વસનતંત્ર (C) રૂધિરાભિસરણતંત્ર (D) ઉત્સર્જનતંત્ર
2	લોહીનું શુધ્ધિકરણ (A) હૃદય (B) ફેફસાં (C) બંને (D) બે માંથી એકપણ નહીં
3	યોગસૂત્રમાં શ્વલોકોની સંખ્યા A 51+54+55+34 (B) 51+54+55+34 (C) 51+55+55+33 (D) ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
4	માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે લોકોમાં, વ્યકિતગત તેમજ સામાજીક દૃષ્ટિએ એ પ્રકારના વર્તનનો વિકાસ, જે કોઇપણ પ્રકારની માનસિક બીમારી માટે ઉચ્ચતમ શકિત ધરાવતો હોય. (A) WHO (B) કોલમેન (C) હેડલી (D) આયુર્વેદ
5	પંચમહાભૂતનું બનેલું કર્મફળ ભોગવતાં પૂર્વ, (A) અન્નમય કોષ (B) પ્રાણમયકોષ (C) મનોમયકોષ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં.
6	ડૉ. નાથા અનુસાર તનાવ, (A) Fight or Flight (B) નકારાત્મકભાવ (C) હતાશા (D) ત્રણેય
7	અષ્ટાંગ યોગનું ચોથું પગથિયું, (A) ધારણા (B) આસન (C) ધ્યાન (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં.
8	રંગસૂત્રની જોડ (A) 21 (B) 22 (C) 23 (D) 24
9	શરીરમાં હાડકાની સંખ્યા (પુરૂષમાં) (A) 211 (B) 212 (C) 213 (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં.
10	ચેતાતંત્રનો મહત્વનો અવયવ (A) મગજ (B) ચેતા (C) કરોડ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં.
11	પંચકોષવિદ્યા (A) યોગ (B) ભગવદગીતા (C) તેતરીય ઉપનિષદ્ (D) વેદ
12	પ્રાણનો ઉપપ્રાણ (A) કૂર્મ (B) કૃકર (C) દેવદત્ત (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં

13	જન્મ પહેલાં અને મૃત્યુ પછી આનો અભાવ							
	(A)	અન્નમયકોશ	(B)	પ્રાણમયકોશ	(C)	વિજ્ઞાનમયકોશ	(D)	ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
14	જયાં સુધી પ્રાણની ઉર્ધ્વગતિ ન થાય ત્યાં સુધી ______ વાતોમાં જ રહે.							
	(A)	શરીર	(B)	મન	(C)	આત્મા	(D)	અધ્યાત્મ
15	મનની ક્રિયાઓ આના વિના થઇ શકે નહિ.							
	(A)	શરીર	(B)	આત્મા	(C)	પ્રાણ	(D)	ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
16	અન્યના કલ્યાણ માટે કરાય છે.							
	(A)	લૌકિક પ્રાર્થના	(B)	સમૂહપ્રાર્થના	(C)	વ્યકિતગત સમભાવ પ્રાર્થના	(D)	ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
17	શરીરમાં નાના-મોટાં સ્નાયુઓ લગભગ							
	(A)	500	(B)	600	(C)	700	(D)	800
18	ઉત્સર્જનતંત્રનો ભૌતિક એકમ							
	(A)	નેફ્રોન	(B)	ચેતા	(C)	રૂધિર	(D)	ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
19	નાનાં આંતરડાંનો શરૂઆતનો ભાગ							
	(A)	જઠર	(B)	ગ્રહણી	(C)	યકૃત	(D)	ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
20	પુરૂષોમાં સ્ત્રીઓ કરતાં હાડકાની સંખ્યા વધુ							
	(A)	એક	(B)	બે	(C)	ત્રણ	(D)	ચાર
21	રક્ષક જ ભક્ષક							
	(A	લાયસોઝોમ	(B)	રાઇબોઝોમ	(C)	ગોલ્ગીકાય	(D)	કીષ્ટી
22	શરીરના અંગો તરફથી મગજ તરફ સંવદેનાનું વહન							
	(A)	સંવેદીચેતા	(B)	વાહકચેતા	(C)	કનેકટર	(D)	ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
23	શ્વસનતંત્રમાં ભાગ લેતું નથી.							
	(A)	નાક-નાસાગુહા	(B)	શ્વાસનળી	(C)	ફેફસાં	(D)	હ્રદય
24	શરીરનું રોગો સામે રક્ષણ							
	(A)	રકતકણ	(B)	શ્વેતકણ	(C)	ત્રાકકણ	(D)	ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
25	પાચન માટે અગત્યનું અવયવ							
	(A)	જઠર	(B)	યકૃત	(C)	ગૃહણી	(D)	નાનું આંતરડું
26	શરીરમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ જાળવી રાખે							
	(A)	કોર્ટિસોન	(B)	કોર્ટિસોલ	(C)	કોર્ટિકોસ્ટેરોન	(D)	ત્રણેય
27	પાવરહાઉસ							
	(A)	કણાભસૂત્ર	(B)	ત્રિષ્ટી	(C)	મોલ્ગીકાય	(D)	લાયસોઝોમ
28	લાળરસનો ઉત્સેચક							
	(A)	ટાયલીન	(B)	એમાયલેઝ	(C)	લાયસોઝોમ	(D)	ત્રણેય
29	મોટાભાગનું પ્રોટીનનું અને ફેટનું પાચન અહીં થાય છે,							
	(A)	જઠર	(B)	ગૃહણી	(C)	નાનું આંતરડું	(D)	મોટું આંતરડું
30	રૂધિરના સકર્યુલેશનના પ્રકાર							
	(A)	એક	(B)	બે	(C)	ત્રણ	(D)	ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
31	મનુષ્ય જીવનને પ્રેરવા માટે જરૂરી							
	(A)	પ્રાર્થના	(B)	યોગ	(C)	તનાવ	(D)	ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
32	તંત્ર એટલે આનો સમૂહ							
	(A)	કોષો	B)	પેશીઓ	(C)	અવયવ	(D)	ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
33	કાર્ટિલેજ							
	(A)	ઓસોફેગસ	(B)	ટ્રેકીઆ	(C)	ફેફસાં	(D)	ત્રણમાંથી એકપણ નહીં

34	આનું મૂળ દુ:ખ છે.							
	(A)	પ્રાર્થના	(B)	લાગણી	(C)	તનાવ	(D)	ત્રણેય
35	મૂત્રપિંડની અંદરનો ગોળાકાર ભાગ							
	(A)	કોર્ટેક્ષ	(B)	મેડ્યુલા	(C)	પેલ્વીસ	(D)	ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
36	પ્રોટીન સીન્થેસીસ							
	(A)	રાઇબોઝોમ	(B)	લાયસોઝોમ	(C)	ગોલ્ગીકાય	(D)	કણાભસૂત્ર
37	શાસ્ત્રમાં પુરૂષાર્થ							
	(A)	બે	(B)	ચાર	(C)	છ	(D)	ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
38	હ્રદયનું વજન લગભગ							
	(A)	200 gm	(B)	250 gm	(C)	300 gm	(D)	500 gm
39	રૂધિરાભિસરણમાં ભાગ લેતાં અવયવો							
	(A)	બે	(B)	ત્રણ	(C)	ચાર	(D)	એક
40	હ્રદયમાં ડાબી બાજુએ આવેલો વાલ્વ							
	(A)	દ્વિદલ	(B)	ત્રિદલ	(C)	અર્ધચંદ્રાકાર	(D)	ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
41	ટેલીફોન એકસચેન્જ							
	(A)	હ્રદય	(B)	મગજ	(C)	ચેતા	(D)	કરોડ
42	રુધિરામાં કેલ્શિયમનું પ્રમાણ જાળવે.							
	(A)	થાઇરોકિસન	(B)	કેલ્સિટોનીન	(C)	પેરાથર્મન	(D)	ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
43	કોર્ટેક્ષ અને મેડયુલા એમ બે ભાગ પડે.							
	(A)	પિચ્યુટરી	(B)	થાઇરોઇડ	(C)	એડ્રિનલ	(D)	ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
44	રૂધિરમાં રૂધિરરસ							
	(A)	55 %	(B)	45 %	(C)	60 %	(D)	80 %
45	રૂધિરવાહિનીઓનાં પ્રકાર							
	(A)	એક	(B)	બે	(C)	ત્રણ	(D)	ચાર
46	૭ નો સ્ત્રાવ							
	(A)	ઇસ્ટ્રોજન	(B)	પ્રોજસ્ટીરોન	(C)	ટેસ્ટોસ્ટેરોન	(D)	સોમેસ્ટેટીન
47	મૂત્રવાહિનીની લંબાઇ							
	(A)	20 થી 25 cm	(B)	25 થી 26 cm	(C)	25 થી 30 cm	(D)	ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
48	મોટાં આંતરડાની લંબાઇ							
	(A)	5 ફૂટ	(B)	7 ફૂટ	(C)	8 ફૂટ	(D)	5 થી 8 ફૂટ
49	જયાં હાડકાં હોય ત્યાં ચોંટેલા સ્નાયુ							
	(A)	રેખિત	(B)	અરેખિત	(C)	બંને	(D)	બેમાંથી એકપણ નહીં
50	આપણા શરીરની મુખ્ય જરૂરિયાત							
	(A)	હવા	(B)	પાણી	(C)	ખોરાક	(D)	ત્રણેય
51	શકિત છૂટી પાડે							
	(A)	કણાભસૂત્ર	(B)	ક્રિષ્ટી	(C)	ગોલ્નીકાય	(D)	ત્રણેય
52	નાનાં આંતરડાંની લંબાઇ							
	(A)	18 થી 20 ફૂટ	(B)	20 થી 22 ફૂટ	(C)	22 થી 24 ફૂટ	(D)	ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
53	સપાટી પરનું આવરણ							
	(A)	એપીથેલીયલ ટીસ્યુ	(B)	મસ્કયુલર ટીસ્યુ	(C)	કનેકટીવ ટીસ્યુ	(D)	ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
54	ડસ્ટબીન							
	A)	પીનોસાયટીક કોથળ	(B)	ક્રિષ્ટી	(C)	ગોલ્ગીકાય	(D)	કણાભસૂત્ર

55	શરીરનો મૂળભૂત એકમ (A) માંસ (B) લોહી (C) કોષ (D) ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
56	આત્માનું નિવાસ સ્થાન (A) શરીર (B) હ્રદય (C) મન (D) મગજ
57	ક્રીષ્ટી નામની રચના (A) કણાભસૂત્ર (B) જઠર (C) ગોલ્ગીકાય (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
58	નર્વસ ટીસ્યુ દ્વારા બને છે ____ (A) ચેતાઓ (B) ધમનીઓ (C) શિરાઓ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
59	લાયસોઝોમ બનાવે (A) કોષકેન્દ્ર (B) કોષકેન્દ્રિકા (C) ગોલ્ગીકાય (D) કણાભસૂત્ર
60	ધમની અને શિરા વચ્ચેની બારીક રૂધિર કેશિકાઓ (A) કેશવાહિની (B) લસીકાવાહિની (C) બંને (D) એકપણ નહીં
61	હ્રદયનું ઉપલું પાનું (A) કર્ણક (B) ક્ષેપક (C) નિલય (D) એકપણ નહીં
62	જમણા આસિંદ અને નિલય વચ્ચેનો વાલ્વ (A) દ્વિદલ (B) ત્રિદલ (C) અર્ધચંદ્રાકાર (D) એકપણ નહીં
63	શુધ્ધ રૂધિર (A) ફુપ્ફુસીય ધમની (B) ફુપ્ફુસીય શિરા (C) મહાધમની (D) એકપણ નહીં
64	માસ્ટર ગ્લેન્ડ (A) પિચ્યુટરી (B) થાઇરોઇડ (C) એડ્રિનલ (D) એકપણ નહીં
65	આ અંતઃસ્ત્રાવનું પ્રમાણ ઘટે તો વ્યકિત ઠીંગણો રહે. (A) GH (B) LH (C) ACTH (D) એકપણ નહીં
66	સ્ત્રીઓમાં દુગ્ધ નિર્માણની પ્રક્રિયા માટે જવાબદાર (A) FSH (B) LH (C) PRLH (D) એકપણ નહીં
67	એડ્રિનલગ્રંથિ અહીં આવેલી છે. (A) માથામાં (B) ગળામાં (C) મૂત્રપિંડ પર (D) ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
68	ડાયાબીટીસ થવા માટે જવાબદાર (A) α (B) β (C) δ (D) ત્રણેય
69	મૂત્રપિંડનો રંગ (A) લાલ (B) ગુલાબી (C) કથ્થઇ (D) એકપણ નહીં
70	પ્રોલેકટીન આમાંથી ઉત્પન્ન થાય (A) પિચ્યુટરી (B) અંડપિંડ (C) શુક્રપિંડ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
71	મૂત્રપિંડની અંદરની તરફનો ભાગ (A) કોર્ટેક્ષ (B) મેડયુલા (C) પેલ્વીસ (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
72	બાઉમેનની કોથળી અહીં આવેલી છે. (A) જઠર (B) મૂત્રપિંડ (C) હ્રદય (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
73	કોષનું સૈન્ય (A) રાઇબોઝોમ (B) લાયસોઝોમ (C) કણાભસૂત્ર (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
74	રૂધિરનું કાર્ય (A) O_2 નું વહન (B) પાચકરસોને કોષો સુધી પહોંચાડે (C) દહનને અંતે ઉત્પન્ન થયેલ કચરાને ઉત્સર્ગતંત્ર સુધી પહોંચાડે (D) ત્રણેય

75	આની દિવાલ છિદ્રાળુ, પ્રોટીનની બનેલી	(A) રકતકણ	(B) શ્વેતકણ	(C) ત્રાકકણ	(D) કોષ
76	ગ્રહણીની દીવાલમાંથી આ સ્ત્રાવ થાય છે.	(A) ટાયસિન	(B) પેપ્સિન	(C) બંને	(D) એકપણ નહીં
77	આમાં વાલ્વ નથી હોતાં.	(A) શિરા	(B) ધમની	(C) બંનેમાં	(D) એકપણ નહીં
78	સૂંપર્ણ વ્યકિતત્વ એટલે નિરોગી, સ્વસ્થ શરીર, પ્રસન્ન અને શાંતમન, સ્થિર તીવ્ર બુદ્ધિ, વ્યકિતગત, કૌટુંબિક અને સામાજીક પક્ષે ન્યાય-અન્યાય, સત્ય-અસત્ય પારખવાની સમજ	(A) યોગ	(B) આયુર્વેદ	(C) સાંખ્યદર્શન	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
79	શરીરને ટેકો આપે, નાજુક અવયવોનું રક્ષણ કરે.	(A) સાંધો	(B) કંકાલતંત્ર	(C) સ્નાયુતંત્ર	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
80	પ્રાર્થના-પૃથ	(A) લેટીન	(B) ગ્રીક	(C) ગુજરાતી	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
81	શકિતની ઉત્પત્તિ આના દહન દ્વારા	(A) O_2	(B) CO_2	(C) O_2 - CO_2	(D) એકપણ નહીં
82	શ્વસન પ્રકાર	(A) એક	(B) બે	(C) ત્રણ	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
83	રૂધિર લાલ દેખાય	(A) હિમોગ્લોબીન	(B) રકતકણ	(C) બંને	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
84	GH	(A) પિચ્યૂટરી	(B) થાઇરોઇડ	(C) પેરાથાઇરોઇડ	(D) એડ્રિનલ
85	વેલણ જેવાં	(A) રકતકણ	(B) શ્વેતકણ	(C) ત્રાકકણ	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
86	રકતદબાણને નિયંત્રિત કરે.	(A) GH	(B) TSH	(C) બંને	(D) ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
87	શરીરમાં ચાલતી દહન પ્રક્રિયા પર નિયમન	(A) થાયરોકિસન	(B) કેલ્સિટોનીન	(C) ઓકિસટોસીન	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
88	આ અંત:સ્ત્રાવ કાર્બોહાઇડ્રેટ, ચરબી, પ્રોટીનના ચયાપચયનું નિયમન કરે.	(A) કાર્ટિઝોન	(B) કોર્ટિસોલ	(C) બંને	(D) એકપણ નહીં
89	પુરૂષ-પ્રકૃત્તિ	(A) યોગ	(B) સાંખ્ય	(C) વેદ	(D) ભગવદગીતા
90	વ્યકિતત્વ જયારે સંકલિત થાય ત્યારે બધાં કાર્યો _____ બને	(A) આનંદમય	(B) સુસંકલિત	(C) ધર્મમય	(D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
91	હેન્લેનો લૂપ	(A) પાચનતંત્ર	(B) શ્વસનતંત્ર	(C) ઉત્સર્જનતંત્ર	(D) રુધીરાભિસરણ
92	આધુનિક જીવનની મોટી સમસ્યા	(A) સ્પર્ધા	(B) લાગણી	(C) તનાવ	(D) હરિફાઇ
93	તનાવની સીધી અસર	(A) સીમ્પથેટીક નર્વસ સીસ્ટમ	(B) પેરાસીમ્પથેટીક નર્વસ સીસ્ટમ	(C) બંને	(D) બેમાંથી એકપણ નહીં.
94	બધાં દુ:ખ દૂર કરે, વ્યકિતને શકિતશાળી બનાવે	(A) પ્રેમ	(B) આનંદ	(C) શાંતિ	(D) ક્ષમા

95	ડર દૂર કરવા							
	(A)	સતત જાગૃતિ	(B)	વર્તમાનમાં રહેવું	(C)	નિરપેક્ષતા કેળવવી	(D)	ત્રણેય
96	સ્મૃતિ પરિશુધ્ધ થાય.							
	(A)	પ્રાર્થના	(B)	હકારાત્મક વિચારો	(C)	ધ્યાન	(D)	સમાધિ
97	અનિચ્છાવર્તી							
	(A)	શ્વસન	(B)	હ્રદય	(C)	બંને	(D)	એકપણ નહીં
98	હાઇપોથેલમસ નીચે આવેલ ગ્રંથિ							
	(A)	પિચ્યૂટરી	(B)	થાઇરોઇડ	(C)	એડ્રિનલ	(D)	ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
99	બંને મૂત્રપિંડોમાં થઇ 24 કલાકમાં _________ લિ. રૂધિર ગાળણ થાય છે.							
	(A)	120	(B)	150	(C)	180	(D)	ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
100	યોગસૂત્રના રચયિતા							
	(A)	કપિલમુનિ	(B)	મહર્ષિ કર્ણાદ	(C)	વાગભટ્ટ	(D)	ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જુલાઇ - 2014

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 : અષ્ટાંગ યોગ–સ્વસ્થ જીવનચર્યા (CYS-03)
તારીખ : 22/07/2014
સમય : 11.00 to 02.00 **કુલ ગુણ : 100**

1	શરીરમાં દોષોની સંખ્યા કેટલી છે? (A) એક (B) ત્રણ (C) સાત (D) અગિયાર
2	નીચેનામાંથી ખોરાકનું પાચન કોણ કરે છે? (A) જઠરાગ્નિ (B) ધાત્વાગ્નિ (C) ભસ્મકાગ્નિ (D) એકપણ નહીં
3	નીચેનામાંથી માણસે ક્યારે સમાજસેવાના કાર્યો કરવા જોઇએ? (A) ૧ થી ૨૫ વર્ષ સુધી (B) ગૃહસ્થાશ્રમ (C) વાનપ્રસ્થાનશ્રમ (D) સંન્યાસાવસ્થામાં
4	વાનપ્રસ્થાનનો સમયગાળો કયો છે? (A) ૧ થી ૨૫ વર્ષ (B) ૨૬ થી ૫૦ વર્ષ (C) ૫૦ થી ૭૫ વર્ષ (D) ૭૬ થી ૧૦૦ વર્ષ
5	જેના વાત-પિત-કફ ત્રણેદોષ સમ હોય તે સ્વસ્થની વ્યાખ્યા છે? (A) સાચું (B) ખોટું (C) વિધાન અધુરૂ છે (D) એકપણ નહીં
6	દીનચર્યાનું નિયમિત પાલન કરવાથી શું થાય? (A) સ્વાસ્થ્ય જળવાઇ રહે (B) મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય (C) દિવસ સારો જાય (D) એકપણ નહીં
7	પ્રાત:કાળે ક્યારે ઊઠવું જોઇએ? (A) શુભમુહૂર્ત (B) બ્રહ્મમુહૂર્તે (C) સૂર્યોદય પછી (D) એકપણ નહીં
8	જમીને અડધો કલાક કયા પડખે ઊંઘવું જોઇએ? (A) ડાબા પડખે (B) જમણા પડખે (C) ડાબા-જમણા પડખે (D) એકપણ નહીં
9	ઉષ:પાન માટે પાણી કયા પાત્રમાં રાખવું જોઇએ? (A) માટીનું (B) ત્રાંબાનું (C) સ્ટીલનું (D) ગમે તે ધાતુંનું
10	પાણી એ રસાયણ છે? (A) સાચું (B) ખોટું (C) પાણી એ જીવન છે (D) ‘A’ અને ‘C’ બંને
11	શૌચ એટલે શું? (A) શુધ્ધતા (B) સ્ફૂર્તિ (C) વિચાર (D) માનસિક પવિત્રતા
12	નીચેનામાંથી કયો ઉપાય કેશ-રક્ષા માટે કરી શકાય? (A) ગાયના ઘીનું નસ્ય (B) ગરમપાણીથી વાળ ધોવા (C) સોડાથી વાળ ધોવા (D) એકપણ નહીં
13	નેત્ર રક્ષા માટે ઓછામાં ઓછા કેટલા દિવસે અંજન કરવું જોઇએ? (A) સાત (B) અગિયાર (C) પંદર (D) મહિનો

14	મેદવૃધ્ધિને દૂર કરનાર ઉપયોગમાં શ્રેષ્ટ કયું છે? (A) માલિશ (B) શૌચ (C) વ્યાયામ (D) એકપણ નહીં
15	શરીરની અર્ધશક્તિ ખર્ચાય ત્યાં સુધી વ્યાયામ કરવો જોઇએ? (A) સાચું (B) ખોટું (C) વિધાન અધુરૂ છે (D) એકપણ નહીં
16	કઇ ઋતુમાં વ્યાયામ ન કરવો જોઇએ? (A) વસંત અને હેમંત (B) વસંત અને વર્ષા (C) ગ્રીષ્મ અને હેમંત (D) વર્ષા અને હેમંત
17	આંખોના નંબર દૂર કરવા માટે નીચેનામાંથી શ્રેષ્ટ કયું છે? (A) અક્ષિતર્પણ (B) કર્ણપૂરણ (C) નસ્ય (D) એકપણ નહીં
18	કૃશ શરીરવાળા માટે માલિશનું કયુ તેલ શ્રેષ્ઠ ગણાય? (A) તલનું તેલ (B) દીવેલ (C) કોપરેલ (D) સરસવનું તેલ
19	ઇન્દ્રિયોની સક્રિયતા માટે શ્રેષ્ઠ શું છે? (A) વ્યાયામ (B) માલીશ (C) સ્નાન (D) એકપણ નહીં
20	મેદવૃધ્ધિને દૂર કરવા શું કરવું જોઇએ? (A) માલીશ (B) વ્યાયામ (C) સ્નાન (D) એકપણ નહીં
21	ક્યારે વ્યાયામ ન કરવો જોઇએ? (A) અજીર્ણમાં (B) વર્ષાઋતુમાં (C) ગ્રીષ્મઋતુમાં (D) માનસિક રોગમાં
22	ગરમપાણી માથા પર નાખવાથી શું થાય? (A) કેશ અને નેત્રને નુકશાન થાય (B) કેશવૃધ્ધિ થાય (C) દ્રષ્ટી સારી રહે (D) એકપણ નહીં
23	નીચેનામાંથી કયા રોગના દર્દીએ દિવસે સૂવું ન જોઇએ? (A) આમવાત (B) સંધિવાત (C) અતિસાર (D) અભિઘાત
24	આયુર્વેદ મતે ઋતુઓ કેટલી છે? (A) બે (B) ત્રણ (C) ચાર (D) છ
25	ગ્રીષ્મઋતુ કયા માસમાં આવે છે? (A) પોષ-મહા (B) ફાગણ-ચૈત્ર (C) વૈશાખ-જેઠ (D) એકપણ નહીં
26	વિસર્ગકાલ એટલે શું? (A) ઉતરાયન (B) આદાનકાલ (C) દક્ષિણાયન (D) એકપણ નહીં
27	વિસર્ગકાલની ઋતુઓ કઇ છે? (A) શિશિર-વસંત-ગ્રીષ (B) વસંત-ગ્રીષ્મ-વર્ષા (C) ગ્રીષ્મ-વર્ષા-શરદ (D) વર્ષા-શરદ-હેમંત
28	પિતનો પ્રકોપ કઇ ઋતુમાં થાય છે? (A) વર્ષા (B) શરદ (C) હેમંત (D) ગ્રીષ્મ
29	નીચેનામાંથી કયું વિધાન સાચું છે? (A) વસંતઋતુંમાં વાયુનો પ્રકોપ થાય છે (B) શરદઋતુંમાં કફનો પ્રકોપ થાય છે (C) વસંતઋતુંમાં કફનો પ્રકોપ થાય છે (D) વર્ષાઋતુંમાં કફનો પ્રકોપ થાય છે?
30	બે ઋતુ વચ્ચેના સમયને શું કહે છે? (A) ઋતુકાલ (B) ઋતુસંધી (C) ઋતુચક્ર (D) એકપણ નહીં
31	નીચેનામાંથી કયા રોગીએ ઉપવાસ કરવો જોઇએ? (A) ભસ્મકાગ્નિ (B) મરડો (C) સગર્ભા (D) ક્ષય
32	નીચેનામાંથી કયા રોગીએ ઉપવાસ ન કરવા જોઇએ? (A) મંદાગ્નિ (B) અજીર્ણ (C) આમવાત (D) સગર્ભા
33	જઠરાગ્નિ ક્યારે વિકૃત થાય છે? (A) કબજીયાત (B) પથ્યઆહાર (C) યોગ કરવાથી (D) એકપણ નહીં

34	જઠરાગ્નિ એ સ્વાસ્થ્યનું મૂળ છે. (A) સાચું (B) ખોટું (C) અપથ્ય એ સ્વાસ્થ્યનું મૂળ છે. (D) એકપણ નહીં
35	રક્ત એ શું છે? (A) દોષ (B) ધાતુ (C) મલ (D) એકપણ નહીં
36	નીચેનામાંથી દરિયાઇ મીઠા કરતાં વધુ ગુણકારી શું છે? (A) મરચું (B) હીંગ (C) રાઇ (D) સિંધવ
37	અતિસારમાં શું ઉપયોગી છે? (A) મેથી (B) જીરૂં (C) દાડમ (D) ત્રણેય
38	નીચેનામાંથી પંચરસયુક્ત છે? (A) લસણ (B) ડુંગળી (C) દહીં (D) ત્રણેય
39	આંખનું તેજ વધારવા શું કરવું જોઇએ? (A) લસણ વધારે ખાવું (B) મીઠાનો ઉપયોગ વધારે કરવો (C) આંખમાં કોથમીરના ટીપાં નાખવા (D) એકપણ નહીં
40	નીચેનામાંથી દૂધ સાથે કયું વિરુધ્ધ છે? (A) લસણ (B) ડુંગળી (C) દહી (D) ત્રણેય
41	કયા રોગમાં અજમો આપી શકાય? (A) કટિશૂલ (B) પ્રદર રોગ (C) હેડકી (D) અનિદ્રા
42	પેટનાં દુ:ખાવામાં કે આફરામાં પેટ પર શું ચોપડવામાં આવે છે? (A) રાઇ (B) હળદર (C) હીંગ (D) મેથી
43	રાઇ વધુ ખાવાથી શું થાય છે? (A) દાહ-રક્તપિત (B) અતિસાર (C) આફરો (D) અરુચિ
44	કેટલા વર્ષ જૂના ધાન્ય વાપરવા જોઇએ? (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
45	નીચેનામાંથી કયું ધાન્ય નવું વાપરવું સારુ? (A) ઘઉં (B) ચોખા (C) ઘઉં-ચોખા (D) એકપણ નહીં
46	બાજરી સાથે શું ખાવાથી ચુકવું નહી? (A) તેલ (B) ઘી (C) ડુંગળી (D) કઠોળ
47	બધા કઠોળમાં શ્રેષ્ઠ કયું ? (A) ચણા (B) અડદ (C) તુવેર (D) મગ
48	કયા રોગમાં તુવેર સારી છે? (A) રક્તાર્શ (B) તાવ (C) મૂત્રવર્ધક (D) વિબંદ
49	કઠોળમાં હીનગુણવાળું કયું? (A) મગ (B) વાલ (C) અડદ (D) તુવેર
50	નીચેનામાંથી કયુ કંદ–શાક છે? (A) રીંગણ (B) પરવળ (C) કારેલા (D) સૂરણ
51	સૂરણ કયા રોગમા હંમેશા વાપરવું જોઇએ? (A) અર્શ (B) પ્રમેહ (C) વાયુનાં રોગ (D) એકપણ નહીં
52	શાકમાં શ્રેષ્ઠ કયું? (A) કારેલા (B) સરગવો (C) ટામેટા (D) પરવળ
53	પ્રમેહમાં કયુ શાક વધારે વાપરવું જોઇએ? (A) કારેલા (B) બટાટા (C) ભીંડા (D) એકપણ નહીં

54	કયા મહિનામાં ભીંડા વધારે ન ખાવા જોઇએ? (A) કારતક (B) માગશર (C) ભાદરવો (D) જેઠ
55	સ્તન્ય અને વીર્યવર્ધક શાક કયું છે? (A) ભીંડા (B) તૂરીયા (C) પરવળ (D) કોબી
56	શેનું શાક રક્તવર્ધક છે? (A) કોબી (B) બટાટા (C) ટામેટા (D) એકપણ નહીં
57	જીવંતનું બીજું નામ શું છે? (A) ખરખોડી (B) ડોડી (C) 'A' અને 'B' બંને (D) એકપણ નહીં
58	આંખના તમામ રોગો માટે હિતકારી શું છે? (A) જીવંતી (B) ટામેટા (C) ડુંગળી (D) બટાટા
59	કોને વધારે મૂળા ન ખાવા જોઇએ? (A) અર્શ (B) પ્રમેહ (C) તાવ (D) જૂની શરદી
60	નીચેનામાંથી ત્રિદોષશામક શું છે? (A) કુમળામૂળા (B) મેથી (C) તાંદળજો (D) એકપણ નહીં
61	કઇ ભાજી મળમૂત્રની અટકાયત દૂર કરનારી છે? (A) મેથી (B) પાલક (C) તાંદળજો (D) એકપણ નહીં
62	કઇ ભાજી કૃમિ તથા ક્ષયમાં હિતકર છે? (A) તાંદળજો (B) પાલક (C) મેથી (D) એકપણ નહીં
63	કબજીયાતવાળાએ કયું ફળ ન ખાવું જોઇએ? (A) દ્રાક્ષ (B) દાડમ (C) પપૈયું (D) ત્રણેય
64	બસ્તિશોધન ફળ કયું છે? (A) દાડમ (B) કેરી (C) શ્રીફળ (D) ખજૂર
65	વૃધ્ધને યુવાન કરનાર ફળ કયું છે? (A) આમળા (B) દાડમ (C) દૂધ (D) લીંબુ
66	બધા માટે પથ્યફળ કયું છે? (A) દ્રાક્ષ (B) શ્રીફળ (C) લીંબુ (D) એકપણ નહીં
67	કોલેરાનો ભય ટાળવા કયું ફળ વધુ ખાવું જોઇએ? (A) કેરી (B) કેળા (C) લીંબુ (D) ખજૂર
68	કેરી એ કેવું ફળ છે? (A) ઉનાળાનું અમૃત (B) આયુષ્યવર્ધક (C) શીયાળાનું શ્રેષ્ઠ (D) તૃષાવર્ધક
69	દૂધ સાથે કયુ ફળ ન ખાવું જોઇએ? (A) લીંબુ (B) કેરી (C) ખજૂર (D) એકપણ નહીં
70	કર્ણશૂલમાં કયા તેલનાં ટીંપા નાખવા જોઇએ? (A) એરંડતેલ (B) સરસવતેલ (C) કોપરેલ (D) એકપણ નહીં
71	કબજીયાત માટે ઉપયોગી તેલ કયું? (A) સરસવતેલ (B) સોયાબીન (C) કોપરેલ (D) એકપણ નહીં
72	કબજીયાત કરનાર તેલ કયું છે? (A) સીંગતેલ (B) એરંડતેલ (C) તલતેલ (D) એકપણ નહીં
73	શ્રેષ્ઠ તેલ કયું? (A) તલનું તેલ (B) સીંગતેલ (C) સરસવતેલ (D) કોપરેલ
74	અગ્નિથી દાઝેલા માટે શ્રેષ્ઠ તેલ કયું? (A) કોપરેલ (B) સરસવતેલ (C) સીંગતેલ (D) તલ નું તેલ

75	જુનું કોપરેલ ખાવાથી શું થાય?							
	(A)	સ્વર બગડે	(B)	બુધ્ધિ બગડે	(C)	વીર્યનાશક છે	(D)	વાયુનું શમન કરે
76	મરડામાં શું ન પીવું જોઇએ?							
	(A)	દૂધ	(B)	દહીં	(C)	છાશ	(D)	પાણી
77	કયું દૂધ સર્વોત્તમ છે?							
	(A)	ફ્રીજમાં રાખેલું	(B)	ગરમ કરેલું	(C)	ધારોવણ	(D)	એકપણ નહીં
78	કોનું દૂધ ન ખવાય?							
	(A)	ગાયુનું	(B)	ભેંસનું	(C)	બકરીનું	(D)	ઘેટીનું
79	કોનું દૂધ બૃહણ કરનાર છે?							
	(A)	ગાયનું	(B)	ઘેટીનું	(C)	ભેંસનું	(D)	ઊંટડીનું
80	મૃત્યુલોકનું અમૃત કયું છે?							
	(A)	દૂધ	(B)	દહીં	(C)	છાશ	(D)	માખણ
81	બાળકો માટે સર્વોત્તમ આહાર કયો ?							
	(A)	ફળ	(B)	કઠોળ	(C)	માખણ	(D)	એકપણ નહીં
82	પિત્તશામક દ્રવ્યોમાં શ્રેષ્ઠ શું છે?							
	(A)	છાશ	(B)	દૂધ	(C)	ઘી	(D)	તેલ
83	ખૂબ જૂનું ઘી કયા રોગમાં વપરાય?							
	(A)	હ્રદયરોગ	(B)	શ્વાસરોગ	(C)	માનસરોગ	(D)	પ્રમેહ
84	અલ્મપિત એટલે શું?							
	(A)	કબજીયાત	(B)	ભૂખ ન લાગવી	(C)	એસીડીટી	(D)	રક્તપિત
85	ક્ષય એટલે શું?							
	(A)	ટી.બી.	(B)	કેન્સર	(C)	તાવ	(D)	એઇડ્સ
86	દવાદારૂનું શાસ્ત્ર કયું ગણાય?							
	(A)	આયુર્વેદ	(B)	એલોપેથી	(C)	નેચરોપેથી	(D)	એકપણ નહીં
87	અભ્યંગ એટલે શું?							
	(A)	સ્નાન	(B)	વ્યાયામ	(C)	માલીશ	(D)	એકપણ નહીં
88	ઇન્દ્રિયોને આરામ આપવા માટે શું કરવું જોઇએ?							
	(A)	`સ્નાન	(B)	વ્યાયામ	(C)	નિંદ્રા	(D)	યોગાસન
89	પિત્તને દૂર કરવા શું કરાવવું જોઇએ?							
	(A)	વમન	(B)	વિરેચન	(C)	બસ્તિ	(D)	સ્નેહન
90	બસ્તિ એ કોની ચિકિત્સા છે?							
	(A)	વાત	(B)	પિત્ત	(C)	કફ	(D)	એકપણ નહીં
91	હંમેશા કેવું ભોજન લેવું જોઇએ?							
	(A)	ષડરસયુક્ત	(B)	તળેલું	(C)	તીખું	(D)	આથાવાળુ
92	જમ્યા પહેલાં શું લેવું જોઇએ?							
	(A)	છાશ	(B)	પાણી	(C)	આદુ-સિંધવ	(D)	મિષ્ટાન્ન
93	લોહી વિકાર શેનાથી થાય છે?							
	(A)	વિરુધ્ધ આહાર	(B)	ઠંડુ પાણી પીવાથી	(C)	વધારે ગળ્યું ખાવાથી	(D)	છાશ પીવાથી
94	જઠરાગ્નિ વિકૃત થાય તો માંદગી આવે.							
	(A)	સાચું	(B)	ખોટું	(C)	વિધાન ભૂલ ભરેલું છે	(D)	એકપણ નહીં
95	કફની ચિકિત્સા માટે શું કરવું જોઇએ?							
	(A)	વમન	(B)	વિરેચન	(C)	બસ્તિ	(D)	માલિશ

96	એક પત્નિવ્રત પાળવું તે શેનો ધર્મ છે?							
	(A)	બ્રહ્મચાર્યાશ્રમ	(B)	ગૃહસ્થાશ્રમ	(C)	વાનપ્રસ્થાશ્રમ	(D)	સંન્યાસાશ્રમ
97	નાકમાં ટીપાં નાખવા એટલે શું?							
	(A)	નસ્ય	(B)	કર્ણપૂરણ	(C)	શિરોવિરેચન	(D)	અક્ષિતર્પણ
98	તાવ અને અજીર્ણમાં અપથ્ય શું છે?							
	(A)	ઉપવાસ	(B)	સ્નાન	(C)	વ્યાયામ	(D)	તૈલાભ્યંગ
99	શરીરમાં ધાતુઓની સંખ્યા કેટલી છે?							
	(A)	ત્રણ	(B)	સાત	(C)	અગિયાર	(D)	બે
100	સ્નાન કરવું હિતકારક નથી.							
	(A)	થાકેલાને	(B)	તાવમાં	(C)	તરસ્યાને	(D)	તંદ્રામાં