टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ,पुणे

दूरशिक्षण विद्याशाखा

योग - निसर्गोपचार पदविका अभ्यासक्रम

गृहपाठ (Home Assignments for Internal Assesment)

विषय : योग व आरोग्य-पेपर १०१

गुण - १००

प्रश्न १. पुढे दिलेली सर्व वाक्ये आपल्या गृहपाठ उत्तरपत्रिकेत उतरवून घ्या व एका अचूक उत्तरावर (✓) अशी खूण करा गुण १०

०१. योग महर्षी म्हणून कोणास संबोधले जाते ?
 १. स्वामीस्वात्माराम, २. घेरण्ड मुनी, ३. पतंजली, ४. स्वामी विवेकानंद.
 २.

०२. हठयोग प्रदिपिका हा ग्रंथ कोणी लिहीला ?
 १. पतंजली, २. स्वामी स्वात्माराम, ३. चरणदास, ४. स्वामी ओमानंद

०३. भगवद्गीतेतील अर्जुनास कोणता योगी म्हणून ओळखले जाते ?
 १. श्रीमानयोगी, २. भक्तियोगी, ३. कर्मयोगी, ४. यापैकी सर्व

०४. योगसूत्र या ग्रंथात किती सूत्रे सांगितली आहेत ?
 १. १९५, २. ९२, ३. १६०, ४. १७५,

०५. महर्षी पतंजलीनी योगसूत्रात किती पाद सांगितले आहेत ?
 १. आठ, २. सहा, ३. चार, ४. दोन,

०६. योग सूत्रानुसार यम किती ?
 १. चार, २. पाच, ३. तीन, ४. सहा

०७. शौच व संतोष काय आहे ?
 १. आसन, २. प्राणायाम, ३. नियम, ४. यम

०८. अष्टांगयोगाची शेवटची पायरी कोणती ?
 १. आसन, २. प्रत्याहार, ३. समाधी, ४. ध्यान

०९. समाधीपाद, साधनपाद, विभूतीपाद व कैवल्यपाद काय आहे ?
 १. यम, २. नियम, ३. शुध्दीक्रिया, ४. पाद

१०. अहिंसा, सत्य, अस्तेय काय आहे ?
 १. प्राणायाम, २. आसन, ३. यम, ४. नियम

११. योगाच्या प्रमुख दोन प्रणाली कोणत्या ?
१. कर्म / भक्ती, २. मंत्र / कुंडलिनी, ३. हठ / राज, ४. यापैकी सर्व

१२. राजयोगावरील प्रमाणभूत ग्रंथ कोणता ?
१. योगसूत्र, २. हठयोग प्रदिपिका, ३. धेरण्ड संहिता, ४. यापैकी कोणताही नाही.

१३. हठयोगानुसार खालीलपैकी "मुद्रा" कोणती आहे ?
१. हलासन २. विपरीत करणी ३. पद्मासन ४. गोमुखासन

१४. भक्तियोगी म्हणून कोणास संबोधले जाते ?
१. अर्जुन, २. स्वामी विवेकानंद, ३. संत कबीर, ४. संत ज्ञानेश्वर

१५. आस्तिक दर्शने किती
१. पाच, २. चार, ३. सहा, ४. दोन

१६. नेती, धौती, बस्ती, काय आहे ?
१. प्राणायाम, २. मुद्रा, ३. बंध, ४. शुध्दिक्रिया

१७. शवासन व मकरासन ही कोणती आसने आहेत ?
१. न्यायात्मक, २. विश्रांतीकारक, ३. ध्यानात्मक, ४. वरील सर्व

१८. सूर्यभेदन शितली,सित्कारी, भस्त्रिका,भ्रामरी,प्लविनी व मूर्छा पुढीलपैकी कशाचे प्रकार आहेत ?
१. आसन, २. प्राणायाम, ३. शुध्दिक्रिया, ४. मुद्रा

१९. उडडियान बंध शरीराच्या पुढील ठिकाणी लावली जातो.
१. घसा, २. छाती, ३. पोट, ४. गुदद्वार

२०. हठयोगानुसार मानवी शरीरात चक्रांची संख्या किती आहे ?
१. आठ २. सहा ३. चार ४. पाच

प्रश्न २. टिपा लिहा (कोणत्याही सहा) गुण ३०

०१. योगाभ्यासाचे फायदे.
०२. आसनांचे वर्गीकरण व फायदे
०३. प्राणायामाचे प्रकार व उपयोग
०४. मुद्रा व बंध म्हणजे काय ? त्यांचे फायदे सांगा.
०५. यम - नियम
०६. शुध्दिक्रिया किती व कोणत्या ? त्यांचे फायदे सांगा.
०७. भक्तियोग
०८. कर्मयोग
०९. ज्ञानयोग
१०. ओंकार साधना.

प्रश्न ३. दिर्घोत्तरी प्रश्न (कोणतेही ६ प्रश्न सोडवा.) गुण ६०

०१. योगाच्या विविध व्याख्या सांगून त्यांचा अर्थ स्पष्ट करा.
०२. योगाची व्याप्ती व मर्यादा स्पष्ट करा.
०३. सर्वसामान्य माणसाचे मनात असलेले योगाबद्दलचे गैरसमज सांगा.
०४. महर्षी पतंजलीचा अष्टांगयोग स्पष्ट करा.
०५. राजयोग व हठयोग फरक स्पष्ट करा.
०६. दर्शनाचे प्रकार किती व कोणते? योग दर्शनाची थोडक्यात माहिती सांगा.
०७. व्यावहारिक योगाचे सामान्य उद्देश स्पष्ट करा.
०८. मानसिक अस्वास्थ्याचे परिणाम सांगा.
०९. सामाजिक समस्या दूर करण्यासाठी योगाचा उपयोग होईल का, चर्चा करा.
१०. रोग निवारक म्हणून योगाचा उपयोग होईल का ? सोदाहरण स्पष्ट करा.

निसर्गोपचार शास्त्राची मूलतत्वे- पेपर १०२
गुण - १००

गुण १०

प्रश्न १ पुढे दिलेली सर्व वाक्ये आपल्या गृहपाठ उत्तरपत्रिकेत उतरवून घ्या व एका अचूक उत्तरावर (✓) अशी खूण करा

०१) (त्वचा / फुफ्फुस / नाक / तोंड) हे श्वासोच्छवासाचे तिसरे शारिरीक केन्द्र आहे.

०२) (ॲलोपॅथी / होमिओपॅथी / आयुर्वेद / युनानी) या उपचार पध्दतीत व निसर्गोपचार पध्दतीत साम्य आहे.

०३) सूर्यनमस्कार हा उपचार (जल /अग्नी / आकाश / कोणत्याही तत्वाशी निगडीत नाही / तत्वाशी निगडीत आहे.

०४) (आकाशतत्वे / जलतत्वे / मातीतत्वे / अग्नीतत्वे) म्हणजेच उपवास चिकित्सा होय.

०५) उपवासात नियमित (माती / आकाश / अग्नी / जलतत्वे) चा एनिमा देणे हितकारक आहे.

०६) उपचारकाने (इंजेक्शन / औषधी / जडीबुटी / शुध्दनिसर्गोपचाराने) चिकित्सा करावी.

०७) निसर्गोपचाराचे एकूण (सात / आठ / नऊ /दहा) सिध्दांत आहेत.

०८) रोग हा शत्रू नसून तो मानवाचा (सहचारी / व्याधी / मित्र / सहकारी) आहे.

०९) आरोग्याबाब महात्मा गांधींचा मूलमंत्र म्हणजे (निसर्गोपचार / अहिंसा / पारायण / रामनाम) हा आहे.

१०) हास्य चिकित्सा ही (माती / अग्नी / वायू / यापैकी कोणतेही नाही) चिकित्सेत मोडते

११) निसर्गोपचारात (फोड येणे / ज्वर येणे / मलसंचय होणे / सूज येणे) हे मूळ चिकित्सा सुरु केल्यावर होणारे लक्षण आहे.

१२) पंचतंत्र हे सूत्र (माती चिकित्सा / जलचिकित्सा / जीवन पध्दती / अग्नीचिकित्सा) पैकी एक आहे.

१३) प्राणायाम हे (आकाश / जल / अग्नी / माती) चिकित्सेत मोडते.

१४) महात्मा गांधींच्या मतानुसार प्रत्येक खेडयात (दवाखाने / निसर्गोपचार आरोग्यधाम / आरोग्यकेंद्रे / चिकित्सालये) झाली पाहिजेत.

१५) प्रत्येक ग्रामचा (डॉक्टर / वैद्य / निसर्गोपचार चिकित्सक / ग्रामअधिकारी) हा आरोग्य प्रमुख असला पाहिजे.

१६) निसर्गोपचार हा (पाश्चिमात्य / भारतीय / चीनी / इतर राष्ट्रीय देशांचा) मूळ ठेवा आहे.

१७) पाण्याच्या उपचारांपैकी (स्टीमबाथ / सोनाबाथ / कटिबाथ / उष:पान) यास अभ्यंतर शरीर चिकित्सा म्हणतात.

१८) भारतात सार्वजनिक आरोग्याची कायदेशीर जबाबदारी यांची आहे (केन्द्र शासन / राज्य शासन / स्थानिक स्वराज्य संस्था / जागतिक आरोग्य संघटना)

१९) जन्म व मृत्यू पर्यंत एकूण (तीन / चार / पाच / सहा) अवस्था आहेत.

२०) भारतीय निसर्गोपचार चिकित्सकांत यांचा समावेश होत नाही. (म. गांधी / डॉ. राममनोहर लोहिया / विनोबा भावे)

प्रश्न २ ३० गुण

ब) टीपा द्या (१० पैकी कोणत्याही सहावर टीपा लिहा).

०१) निसर्गोपचाराचा भारतीय इतिहास.
०२) पाश्चिमात्य शास्त्रज्ञ व निसर्गोपचार.
०३) कोणत्याही पांच निसर्गोपचार शास्त्रज्ञांचा परिचय द्या.
०४) अग्नीतत्व व जलतत्व चिकित्सेसाठी लागणारी आधुनिक उपचार साधने.
०५) निसर्गोपचाराचे ३ सिध्दान्त सविस्तर लिहा.
०६) जन्म आणि मृत्युपर्यंतच्या अवस्था विशद करुन गर्भअवस्थांवर सविस्तर टिपण्णी द्या.
०७) आकाशतत्वाचे महत्व विशद करा.
०८) रोग म्हणजे काय ?
०९) चिकित्सक कसा असावा ?

प्रश्न ३ गुण ६०

क) आठपैकी कोणत्याही सहा प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे द्या.

०१) भारतातील निसर्गोपचाराच्या -हासाची कारणे देऊन भारतातील निसर्गोपचार पुर्नजीवनाच्या कार्याविषयी सविस्तर माहिती द्या.
०२) आदर्श बाह्य व अंतर्गत रुग्ण चिकित्सालय कसे असावे ते सविस्तर स्पष्ट करा.
०३) निसर्गोपचार म्हणजे काय ? त्याची व्याप्ती व मर्यादा थोडक्यात विषद करा.

०४) ‘निसर्ग हाच महान वैद्य‘ हे विधान स्पष्ट करा.
०५) उभाड म्हणजे काय ? ‘जीर्णरोगापासून मुक्तीसाठी विलंब लागतो ? हे विधान स्पष्ट करा.
०६) मातीचे निसर्गोपचारातील महत्व सांगून त्याचे प्रकार व चिकित्सेची पध्दती नमूद करा.
०७) रोगाची संलग्नता व स्वस्थता म्हणजे काय ? सविस्तर चर्चा करा.
०८) निसर्गोपचाराच्या भविष्यासंबंधी दोन शास्त्रज्ञांचे भाष्य व स्वप्ने विस्ताराने स्पष्ट करा.

उपचारात्मक निसर्गोपचार- पेपर १०३
Treatment of Naturopathy
गुण - १००

प्रश्न क्र. १ कोणत्याही एका अचूक उत्तरावर (√) अशी खूण करा. १० गुण

१. औषधाचा जन्मदाता १) लुई कूने २) एडोल्ट जुस्ट ३) हिप्पोक्रेटस ४) बेनिडिक्ट लुस्ट यास मानले जाते.

२. निसर्गोपचाराचा जनक १) हेनिरिच लेमैल २) हॅरी बेरअमिन ३) बेनिडिक्ट लुस्ट ४) विनसेंज प्रिसिज

३. सूर्यकिरण चिकित्सेचा जनक १) फादर सेबस्टियान नीप २) अर्नल्ड रिकली ३) स्टॅनली लीफ ४) एडविन बैनिट ए.डी.

४. जलचिकित्सेचा जनक १) स्टॅनली लीफ २) हॅरी बेनजामिन ३) फादर सेबस्टियन नीप ४) बेनिडिक्ट कुस्ट

५. माती चिकित्सेचे जनक १) महात्मा गांधीजी २) बेल ३) एडोल्ट जुस्ट ४) हेनरीच लेहमन

६. यकृत हे मनुष्य शरिराचा सर्वात मोठा / लहान / महत्वाचे / बाह्य इंद्रिय आहे.

७. सफरचंदाच्या सालीमध्ये A / D / C / B 12 जीवनसत्व असते.

८.पाणी / अन्न / कपडा / व स्वच्छता ही मानवाची प्राथमिक गरज आहे.

९. चहा / दूध / फळे व भाज्या / ताजे अन्न हे जीवनसत्वाचे व खनिज द्रव्याचे स्त्रोत आहे.

१०. अधिक प्रमाणात ॲस्पिरीनच्या सेवनामुळे पोटात अंतर्गत पोटदुखी / वमन / बेशुध्दी / रक्तस्त्राव वाढतो.

११. टेट्रासायक्लिनमुळे दातांचा / फुफ्फुसाचा / केसाचा / डोळयाचा / क्षय होतो.

१२. आपले शरीर हे कॉर्बोहायड्रेट पासून ब जीवनसत्व / साखर / अ जीवनसत्व / खनिज द्रव्ये बनविणारी प्रमुख प्रयोगशाळा आहे.

१३. आपल्या शरीरात एकूण ३०६ / २१० / २६० / २८४ हाडे आहेत.

१४. पचनसंस्थेमध्ये पोकळ आतडे एकमेकास जोडलेल्या गोलाकार वळणाचा पाईप तोंडापासून / छातीपासून / गळ्यापासून / पोटापासून ते गुदद्वारापर्यंत आहे.

१५. नेहमी - तरुण / वृध्द / बालक / लहानप्रमाणे रहा.

१६. पिकलेल्या अननसात 70% / 87.8% / 75% / 95% पाणी असते.

१७. आहार हाच उपचार / दूध / पाणी / औषध आहे.

१८. महात्मा गांधी यांचा नि:स्सिम विश्वास आयुर्वेद / निसर्गोपचार / ॲलोपॅथी / होमीओपॅथीवर होता.

१९. महात्मा गांधी यांनी भारतातील पहिले निसर्गोचार केंद्र उरळी कांचन / दिल्ली / साबरमती / अलाहाबाद येथे चालू केले.

२०. मानवी शरीरातील रक्तामध्ये कोष / जंतू / चरबी / कातडी शरीर पोषणाचे कार्य करतात.

प्रश्न क्र. २. खालीलपैकी कोणत्याही सहावर टीपा द्या. गुण ३०

१. मुद्रा
२. योनी बस्ती
३. कटिस्नानाने लाभ
४. बाष्पस्नानाच्या उपचारात घ्यावयाची दक्षता
५. एनिमा देताना कोणती काळजी घ्यावी ?
६. विजातीय द्रव्य
७. जीवनी शक्ती
८. मालिशमुळे स्नायुसंस्थांवर होणारा परिणाम
९. संधिवात
१०. कावीळ

प्रश्न क्र. ३. खालीलपैकी सहा प्रश्न बाबीवर दिर्घोत्तर निबंधात्मक उत्तरे लिहा . ६० गुण

१. “वैज्ञानिक मालिश” म्हणजे काय ? मालिश उपचारक म्हणून काय कर्तव्ये आहेत ?
२. “सूर्यकिरण चिकित्सा” म्हणजे काय ? याचे मूळ सिध्दांत काय आहेत ?
३. रंग म्हणजे काय ? प्राथमिक रंगांच्या विस्ताराचे वर्णन करा.
४. उपचाराकरिता विविध रंगांचे पाणी तयार करण्याची पध्दत स्पष्ट करा.
५. माती - चिकित्सा म्हणजे काय ? महात्मा गांधीनी याचा उपचारासाठी कसा उपयोग केला ?
६. जलचिकित्सा म्हणजे काय ? यासंबंधी मूलसिध्दांत नमूद करा.
७. अनिद्रा म्हणजे काय ? अशा रोग्यांना कोणता उपचार कराल ते लिहा.
८. पंचतंत्र म्हणजे काय ? याचा उपचारात कसा वापर करतात ?

शरीरशास्त्र- पेपर १०४

गुण १००

प्र. १. पुढे दिलेली सर्व वाक्ये आपल्या गृहपाठ उत्तरपत्रिकेत उतरवून घ्या व एका अचूक पर्यायावर (√) अशी खूण करा. **गुण १०**

१. मानवी शरीराच्या बाह्य व अंतर्गत रचनेसंबंधी माहिती देण्या-या शास्त्रास ....असे म्हणतात.
   १. मानवशरीर क्रिया विज्ञान. २. मानवशरीर रचनाशास्त्र ३. जीवविज्ञान
   ४. यापैकी कोणतेही नाही.

२. मानवी शरीरातील वेगवेगळ्या इंद्रियांचे कार्य, त्यांची क्षमता यासंबंधी माहिती करुन देणा-या शास्त्रास .... म्हणतात.
   १. मानवशरीर क्रिया विज्ञान. २. मानवशरीर रचनाशास्त्र. ३. जीवविज्ञान.
   ४. यापैकी काहीही नाही.

५. शरीराला आवश्यक असणा-या प्राणवायुची व नको असलेल्या कर्बवायुची फुप्फुसे व वायुकोशातील अदलाबदल म्हणजे .... होय.
   १. अंत:श्वसन २. बाह्यश्वसन ३. श्वसन. ४. यापैकी काहीही नाही.

४. पचनसंस्थेतील अन्नमार्गाची एकूण लांबी .... मीटर असते.
   १. नऊ. २. पाच. ३. दहा. ४. सहा

५. रक्तांत मिसळलेल्या अन्नरसात ज्या रासायनिक घडामोडी होतात त्या क्रियेला.........असे म्हणतात.
   १. चय. २. अपचय. ३. चयापचय. ४. अपचन.

६. ह्रदयाचे आकुंचन, प्रसरण आणि ह्रदयाची मंदगती (विश्रांती) हे चक्र सतत सुरु असते त्यास............. म्हणतात.
   १. श्वासोश्वास. २. रक्ताभिसरण. ३. ह्रदयचक्र. ४. यापैकी काही नाही.

७. ज्या नलिकांच्या माध्यमातून शरीरभर रक्त अभिसरित होते किंवा वाहून नेले जाते त्या नलिकांना .... म्हणतात.
   १. रक्तवाहिन्या. २. शुध्द रक्तवाहिन्या. ३. अशुध्द रक्तवाहिन्या. ४. केशवाहिन्या.

८. ऐच्छिक आणि अनैच्छिक स्नायुंपेक्षा .... स्नायुंची रचना वेगळी असते.
   १. ह्रदयाच्या. २. हाताच्या. ३. पायांच्या. ४. यापैकी काही नाही.

९. अस्थि स्नायुतंतूच्या पेशी......................... लांब असतात.
   १. १ ते १० सें.मी. २. १ ते २० सें.मी. ३. १ ते ५० सें.मी. ४. १ ते ६० सें.मी.

१०. शरीरातील जे स्नायू आपल्या इच्छेप्रमाणे कार्य करीत नाहीत अशा स्नायूंना .... स्नायू म्हणतात.

१. ऐच्छिक स्नायू. २. अनैच्छिक स्नायू. ३. अस्थि स्नायू. ४. यापैकी काहीही नाही.

११. हृदयाच्या स्नायुंना किंवा पेशीजालाला दुखापत झाल्यास त्यात नवीन पेशीजाल...................

१. ब-याच विलंबाने निर्माण होते. २. तत्काल निर्माण होते. ३. निर्माण होत नाही.
४. यापैकी काहीही नाही.

१२. मुखामध्ये चावून गिळलेला घास जठरात पोहोचताच तो जठरातील स्नायू चांगला घुसळतात. ही क्रिया ....स्नायूंमुळे होते.

१. ऐच्छिक स्नायू. २. अनैच्छिक स्नायू. ३. अस्थि स्नायू. ४. यापैकी काहीही नाही.

१३. कर्णगुहेच्या .... टोकाशी कर्णपटेल असते.

१. बाह्य. २. मध्य. ३. आतील. ४. काहीही नाही.

१४. कर्णगुहेची लांबी .... इंच असून त्यांच्या ग्रंथीतून " खमल " नावाचा स्त्राव स्त्रवतो.

१. २ इंच. २. १ इंच. ३. सव्वा इंच. ४. यापैकी काहीही नाही.

१५. हायपोथॅालमसमुळे शरीरातील तापमानाची पातळी .... ठेवली जाते.

१. संतुलित. २. कमी. ३. जास्त. ४. यापैकी काहीही नाही.

१६. कफ पित्त संयोगाने डोळ्यांच्या रंगाला .... छटा तर रक्त कफ संयागाने डोळ्याला .... छटा प्राप्त होते.

१. पिवळी, निळी २. हिरवी, पिवळी. ३. लालसर, निळी. ४. यापैकी काहीही नाही.

१७. गोड पदार्थांची चव जीभेच्या .... भागांत होते.

१. जीभेच्या टोकाला. २. जीभेच्या मध्यभागी. ३. जीभेच्या मागील भागात.
४. यापैकी काहीही नाही.

१८. नाकाचे अंतर्भागी .... नामक मर्म असून तेथे गंधग्राही धमन्यांची टोके येतात.

१. गंध. २. फणा. ३. श्वेत. ४. यापैकी काहीही नाही.

१९. पुरुष जननसंस्थेत मूत्रवाहक नलिका .... इंच लांब असते.

१. ८ ते ११. २. ६ ते १०. ३. ७ ते ९. ४. यापैकी काहीही नाही.

२०. स्त्री गर्भाशयाची लांबी ....सेंमी तर रुंदी .... सेंमी असते.

१. ५, ८. २. ८, ६. ३. ८, १०. ४. ७.५, ५

गुण ३०

प्रश्न १. टीपा लिहा (कोणत्याही सहा)

०१. मानवी शरीराच्या विविध अवयवांची नावे स्पष्ट करा.
०२. हृदयाचे कार्य लिहा.
०३. श्वसनाची कार्यप्रणाली सांगा.

०४. फुफ्फुसाचे महत्व व कार्य.
०५. स्वादुपिंडाचे कार्य.
०६. रक्ताभिसरण प्रक्रियेत ह्रदयाचे योगदान.
०७. इंद्रियांची नांवे सांगून कार्ये लिहा.
०८. गर्भाशयाचे कार्य विशद करा.
०९. ऐच्छिक व अनैच्छिक स्नायूंची कार्ये लिहा.
१०. विभिन्न रक्त पेशींविषयी सविस्तर माहिती द्या.

गुण ६०

प्रश्न २. दिर्घोत्तरी निबंधात्मक प्रश्न सोडवा (कोणतेही ६)
०१. मानवी शरीराची आकृती काढून विभिन्न अवयवांचे नांवे स्पष्ट करुन कार्य सांगा.
०२. पाचन संस्थेची आकृती काढून त्याच्या विभिन्न अंगाची कार्ये विशद करा.
०३. मानव शरीर ातील १० मोठ्या मांसपेशींचे कार्य सांगा.
०४. त्वचेची आकृती काढून महत्व व कार्ये विशद करा.
०५. रक्ताभिसरण क्रियेचे विभिन्न प्रकार व त्यातील उपयुक्त अवयवांचे महत्व विशद करा.
०६. पुरुष जनन इंद्रियांची आकृत काढून विभिन्न भागांचे नांव लिहून थोडक्यात कार्य लिहा.
०७. स्त्री जननेंदियाची आकृती काढून विभिन्न भागांची नांवे लिहून थोडक्यात कार्य लिहा.
०८. कर्णइंद्रियांची आकृती काढून मध्य कर्णाचे कार्य स्पष्ट करा.
०९. मज्जा संस्थेची कार्यप्रणाली स्पष्ट करा.

विषय : आहारशास्त्र-पेपर १०५

गुण १००

प्रश्न क्र. १ **गुण १०**

०१. आजच्या अहारशास्त्रानुसार एका व्यक्तीने एकादिवसाला .... मिली लिटर दूध घ्यावे.
१. ५०० मिली लि. २. २०० मिली.लि. ३. ७०० मिली लि. ४. १००० मिली लि.

०२. पांढ-याशुभ्र आटयापासून बनविलेले पदार्थ नेहमी खाल्याने कोणत्या जीवन सत्वाची कमतरता वाढत जाते.
१. अ. २. क. ३. ब. ४. ड.

०३. शाकाहार हा .... आहार आहे.
१. पौष्टिक व परिपूर्ण. २. रुचकर. ३. उदरभरण. ४. योगवृध्दिकारक

०४. मानवी आहाराचे प्रमाण .... मध्ये मोजले जाते.
१. लिटर. २. ग्रॅम. ३. कॅलरी. ४. पुढील सर्व

०५. अहारशास्त्रानुसार मानवास कोणता आहार श्रेष्ठ मानला आहे. ?
१. राजसीक. २. तामसिक. ३. सात्विक ४. पुढील सर्व.

०६. आरोग्यप्राप्तीसाठी कोणता आहार घेणे योग्य होईल.?
१. पथ्यकारक. २. अपथ्यकारक. ३. संतुलित व नैसर्गिक. ४. पुढील सर्व.

०७. अन्न पचन होऊन त्याचे रुपांतर कशामध्ये होते. ?
१. पाण्यात. २. अंतस्त्रावीग्रंथी स्त्रावात. ३. रक्तात. ४. पुढील सर्व

०८. पिष्टमय पदार्थाचे कार्य कोणते.?
१. शरीराची झीज भरुन काढणे. २. जिवनसत्वाचे वहन करणे. ३. पेशीनिर्मिती करणे.
४. ग्लायकोजनच्या स्वरुपात पिष्टमय पदार्थ शरीरात साठवणे.

०९. दूध, दही, तूप व लोणी यांमधून शरीरास कोणते घटक मिळतात.?
१. पिष्टमय. २. क्षार. ३. प्रथिने. ४. स्निग्ध.

१०. कॅल्शियम, तांबे, लोह काय प्रकार आहेत.?
१. क्षार. २. प्रथिने. ३. पिष्टमय पदार्थ. ४. पुढील सर्व.

११. आयोडिन हा घटक शरीराच्या कोणत्या ग्रंथीमध्ये असतो. ?
१. पिट्युटरी २. थायरॉईड. ३. ॲडीरनल. ४. पुढीलपैकी कोणत्याही नाही.

१२. "अ " जीवनसत्व कशामधून मिळते.?
१. मीठ. २. चिंच. ३. गहू. ४. फळे व भाज्या.

१३. सूर्यकिरणांमधून कोणते जीवनसत्व मिळते.?
१. अ. २. ब. ३. क. ४. ड.

१४. गर्भधारणा व गर्भाच्या विकासासाठी कोणते जीवनसत्व उपयुक्त आहे.?
१. अ. २. इ. ३. क. ४. ड.

१५. आहार घेतल्यानंतर कोणते आसन करावे.?
१. शवासन. २. हलासन. ३. वज्रासन. ४. कोणतेही नाही.

१६. निसर्गोपचारशास्त्राने आहार, खाणे, पिणे ह्याविषयी किती नियम सांगितले.?
१. दोन. २. पाच. ३. सात. ४. गरजेनुसार.

१७. हिमोग्लोबिनच्या वाढीसाठी कोणता रस घेणे योग्य होईल.?
१. उसाचा. २. लिंबु सरबत. ३. भोपळा. ४. गव्हांकूर

१८. जीवनसत्व सी, लोह, उत्तमदर्जाचे सोडियम व टॅनिक ॲसिड मोठया प्रमाणात असणारे फळ कोणते.?
१. आंबा. २. केळी. ३. डाळिंब. ४. पेरु.

१९. मीठाच्या जास्त सेवनाने कोणता आजार होतो.?
१. दमा. २. उच्च रक्तदाब. ३. मूळव्याध. ४. अल्सर.

२०. मांस खाल्याने मांस वाढते.
१. चूक. २. बरोबर.

२१. १०० ग्रॅम सोयाबीनमध्ये किती % प्रथिने असतात.
१. ४८%. २. ७०%. ३. ५०%. ४. १००%.

२२. शरीरात अल्कलीचा साठा कायम राखण्यासाठी काय खावे ?
१. मांस. २. दूध. ३. भाज्या. ४. कडधान्य

प्रश्न २. टीपा लिहा (कोणत्याही सहा) गुण ३०

०१. आहार शास्त्राची मूलतत्वे.
०२. पिष्टमय पदार्थ हानिकारक आहेत.
०३. फ्लोरीन कमतरतेमुळे होणारे रोग कोणते ?
०४. जीवनसत्व अ कोणकोणत्या फळांमध्ये असते ?
०५. शरीराचे स्वास्थ टिकविण्यासाठी एकवेळा किती जेवण केले पाहिजे ?
०६. "अन्न हेच औषध आहे".
०७. समतोल आहार व पोषण परस्परसंबंध लिहा.
०८. लिंबू वर्गातील फळांचे स्वास्थ प्रदान करण्यातील योगदान स्पष्ट करा.
०९. साखर मीठ - पांढरे विष आहे, स्पष्ट करा.

गुण ६०

प्रश्न २. दिर्घोत्तरी निबंधात्मक प्रश्न सोडवा (कोणतेही ६)
०१. निसर्गोपचारिक आहाराविषयी सविस्तर माहिती द्या.
०२. फास्ट फूड खाल्याने शरीरावर होणा-या दुष्परिणामांची चर्चा करा.
०३. मैदा व पीठ याच्यापासून होणारे फायदे व नुकसान स्पष्ट करा.
०४. पपई, आंबा, सफरचंद, डाळिंब व द्राक्षे यांचे रस काढण्याचे विधी स्पष्ट करा.
०५. रसाहाराचा अवलंब करण्यासाठीच्या महत्वाच्या बाबी कोणत्या ?
०६. मेथी, पुदीना, कार्ले यांमधील असलेल्या पोषक तत्वांचे महत्व लिहा.
०७. संतुलित नैसर्गिक आहारामुळे आरोग्य प्राप्ती होते, स्पष्ट करा.
०८. माणूस आजारी झाल्यावर पथ्यकारक आहाराने बरा होतो, स्पष्ट करा.