

**A-0239**

**No. of Pages: 32**

**GENS-01**

प्राकृतिक चिकित्सा

Examination, 2026 (Feb.)

Time: 2 Hours

Max Mark: 100

Roll No. (In figures):-----

अनुक्रमांक अंकों में

Roll No. (in words) :-----

अनुक्रमांक शब्दों में

Examination Centre: -----

परीक्षा केन्द्र

*Invigilator's Signature*

**DO NOT OPEN THE BOOKLET UNTIL YOU ARE ASKED TO DO SO.**

जब तक कहा न जाये, पुस्तिका न खोलें।

FIRST READ ALL THE INSTRUCTIONS / पहले सभी निर्देशों को पढ़ लें।

**Important Instructions** / महत्वपूर्ण निर्देश

1. This paper consists of 100 multiple choice questions (M.C.Q.). All questions are Compulsory and carry 01 mark each. There is no negative marking.  
इस प्रश्न पत्र में 100 बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं व प्रत्येक प्रश्न 01 अंक का है। गलत उत्तर के लिए अंक नहीं काटे जायेंगे।
2. Each question has four alternative responses marked (A), (B), (C) and (D). You have to choose an appropriate answer option and mark it on the OMR sheet.  
प्रत्येक प्रश्न के चार उत्तर विकल्प (A), (B), (C) एवं (D) दिए गए हैं। आपको उपयुक्त उत्तर विकल्प का चुनाव कर उत्तर ओ.एम.आर प्रपत्र पर अंकित करना है।
3. For marking answers on OMR sheet, follow the detailed instructions given on the OMR Sheet.  
ओ0एम0आर0 प्रपत्र पर अपने सही उत्तर को चिन्हित करने के लिए प्रपत्र पर अंकित निर्देशों का पालन कीजिए।
4. Use only Blue or Black ball point pen for marking on OMR.  
ओ0एम0आर0 पर चिन्ह लगाने के लिए केवल नीली या काली बॉल प्वाइन्ट पेन का ही इस्तेमाल कीजिए।

1. How many elements are described in naturopathy?

- A. 06
- B. 08
- C. 05
- D. 03

प्राकृतिक चिकित्सा में कितने तत्वों का वर्णन आता है।

- A. 06
- B. 08
- C. 05
- D. 03

2. What should be the approximate time of cold hip bath?

- A. 02-05 minutes
- B. 10-15 minutes
- C. 40-50 minutes
- D. 50-60 minutes

ठण्डा कटि स्नान का समय लगभग कितना होना चाहिए।

- A. 02-05 मिनट
- B. 10-15 मिनट
- C. 40-50 मिनट
- D. 50-60 मिनट

3. According to naturopathy, approximately how many glasses of water should intake in a day?

- A. 10-12 Glasses
- B. 18-22 Glasses
- C. 01-02 Glasses
- D. 25-30 Glasses

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार दिनभर में लगभग कितने गिलास पानी पीना चाहिए।

- A. 10-12 गिलास
- B. 18-22 गिलास
- C. 01-02 गिलास
- D. 25-30 गिलास

4. Who is called the father of naturopathy?

- A. Adolf Just
- B. Hippocrates
- C. Dr. Rane
- D. Silas Gleeson

प्राकृतिक चिकित्सा का जनक किसे कहा जाता है।

- A. एडोल्फ जस्ट
- B. हिप्पोक्रेट्स
- C. डॉ. राणे
- D. सीलास ग्लीसन

5. According to naturopathy, how many times should one eat in a day?

- A. Five Times
- B. One Time
- C. Two Times
- D. Four Time

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार दिन में कितनी बार भोजन करना चाहिए।

- A. पांच बार
- B. एक बार
- C. दो बार
- D. चार बार

6. According to naturopathy, the human body is made up of how many elements?

- A. Seven
- B. Nine
- C. Four
- D. Five

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार मानव शरीर का निर्माण कितने तत्वों से हुआ है।

- A. सात
- B. नौ
- C. चार
- D. पांच

7. Author of the book Return to Nature.

- A. Mahatma Gandhi
- B. Adolf Just
- C. Dr. Vitthal Das
- D. Dr. Ganga Prasad

रिटर्न टू नेचर पुस्तक के लेखक हैं।

- A. महात्मा गांधी
- B. एडोल्फ जस्ट
- C. डॉ. विठ्ठल दास
- D. डॉ. गंगा प्रसाद

8. According to naturopathy, the cause of disease is.

- A. Foreign matter
- B. Unsanitary
- C. Stress
- D. Insomnia

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार रोग का कारण है।

- A. विजातीय द्रव्य
- B. अस्वच्छता
- C. तनाव
- D. अनिद्रा

9. How many basic principles of naturopathy are there?

- A. 05
- B. 08
- C. 06
- D. 10

प्राकृतिक चिकित्सा के कितने मूलभूत सिद्धांत हैं।

- A. 05
- B. 08
- C. 06
- D. 10

10. The meaning of diagnosis in naturopathy is-

- A. Aggravate the disease
- B. Diagnosis the disease
- C. Knowing the cause of the disease
- D. Controlling the disease

प्राकृतिक चिकित्सा में निदान का अर्थ है-

- A. रोग को बढ़ा देना
- B. रोग की जांच करना
- C. रोग का कारण जानना
- D. रोग को नियंत्रित करना

11. What is considered nature itself in naturopathy?

- A. Medicine
- B. Disease
- C. Doctor
- D. Patient

प्राकृतिक चिकित्सा में प्रकृति को स्वयं क्या माना जाता है।

- A. औषधि
- B. रोग
- C. चिकित्सक
- D. रोगी

12. What is not used in naturopathy?

- A. Medicines
- B. Soil
- C. Water
- D. All of the above

प्राकृतिक चिकित्सा में किस चीज का प्रयोग नहीं होता है।

- A. दवाइयां
- B. मिट्टी
- C. जल
- D. उपरोक्त सभी

13. According to Ayurveda, the cause of disease is-

- A. Diet
- B. Exercise
- C. Sleep
- D. Fecal accumulation

आयुर्वेद के अनुसार रोग का कारण है-

- A. आहार
- B. व्यायाम
- C. निद्रा
- D. मल संचय

14. According to naturopathy acute diseases are.

- A. Enemy
- B. Friend
- C. Doctor
- D. None of these

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार तीव्र रोग होते हैं।

- A. शत्रु
- B. मित्र
- C. चिकित्सक
- D. इनमें से कोई नहीं

15. What is treated in naturopathy?

- A. Disease
- B. Whole body
- C. Ego
- D. None of these

प्राकृतिक चिकित्सा में किसकी चिकित्सा की जाती है।

- A. रोग
- B. सम्पूर्ण शरीर
- C. अहंकार
- D. इनमें से कोई नहीं

16. In naturopathy, more emphasis is given on the treatment of which of the following?

- A. Body
- B. Mind
- C. Soul
- D. All of the above

प्राकृतिक चिकित्सा में निम्न में से किसके उपचार पर अधिक बल दिया गया है।

- A. शरीर
- B. मन
- C. आत्मा
- D. उपरोक्त सभी

17. When did Dr. James Curie write the book on water therapy?

- A. 1990
- B. 1880
- C. 1717
- D. 1650

डॉ. जेम्स क्यूरी ने जल चिकित्सा पर पुस्तक कब लिखी।

- A. 1990
- B. 1880
- C. 1717
- D. 1650

18. Where did Mahatma Gandhi establish the first naturopathy hospital?

- A. Gujrat
- B. Delhi
- C. Pune
- D. Maharashtra

महात्मा गांधी ने प्रथम प्राकृतिक चिकित्सालय की स्थापना कहां की थी।

- A. गुजरात
- B. दिल्ली
- C. पुणे
- D. महाराष्ट्र

19. Who edited the monthly magazine "Jeevan Sakha".

- A. Bithaldas Modi
- B. Ram Sharan
- C. Dev Nath
- D. Lakshman Sharma

"जीवन सखा" मासिक पत्रिका का संपादन किसने किया था।

- A. बिठुलदास मोदी
- B. राम शरण
- C. देव नाथ
- D. लक्ष्मण शर्मा

20. Author of the book Practical Nature Cure.

- A. Dr. Mahaveer Prasad
- B. Dr. K. Lakshman Sharma
- C. Dr. Baleshwar Prasad
- D. Dr. Sharan Prasad

प्राॅक्टिकल नेचर क्योर पुस्तक के लेखक हैं।

- A. डॉ. महावीर प्रसाद
- B. डॉ. के. लक्ष्मण शर्मा
- C. डॉ. बालेश्वर प्रसाद
- D. डॉ. शरण प्रसाद

21. Who did many experiments and inventions on water therapy?

- A. Henry
- B. Johannes
- C. Father Neep
- D. Arnold Rickly

जल चिकित्सा पर अनेक प्रयोग व आविष्कार किसने किए थे।

- A. हेनरी
- B. जोहान्स
- C. फादर नीप
- D. आर्नल्ड रिकली

22. Who is given the credit for developing naturopathy?

- A. Prinsij
- B. Neep
- C. Kuhne
- D. All of the above

प्राकृतिक चिकित्सा को विकसित करने का श्रेय किसे दिया जाता है।

- A. प्रिन्सिज
- B. नीप
- C. कुने
- D. उपरोक्त सभी

23. Where did Mahatma Gandhi establish the famous Naturopathy Hospital?

- A. Uruli Kanchan
- B. Sarnath
- C. Ujjain
- D. Jaipur

महात्मा गांधी ने प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सालय की स्थापना कहां की थी।

- A. उरूली कांचन
- B. सारनाथ
- C. उज्जैन
- D. जयपुर

24. Who is the author of "Rogo ki Achook Chikitsa".

- A. Louis-Kuhne
- B. Henry
- C. Dr. Janki Sharan Sharma
- D. Dr. K.Laxman Sharma

"रोगों की अचूक चिकित्सा" के लेखक कौन हैं।

- A. लुई-कुने
- B. हेनरी
- C. डॉ. जानकी शरण शर्मा
- D. डॉ. के. लक्ष्मण शर्मा

25. The work of space element.

- A. Attraction
- B. Anger
- C. Lust
- D. All of the above

आकाश तत्व का कार्य है।

- A. मोह
- B. क्रोध
- C. काम
- D. उपरोक्त सभी

26. Fasting therapy comes under which element?

- A. Air
- B. Fire
- C. Sky
- D. Water

उपवास चिकित्सा किस तत्व के अंतर्गत आती है।

- A. वायु
- B. अग्नि
- C. आकाश
- D. जल

27. How many times does a normal person breathe in one minute?

- A. 50-60 times
- B. 18-20 times
- C. 40-50 times
- D. 30-40 times

एक सामान्य व्यक्ति एक मिनट में कितनी बार श्वास लेता है।

- A. 50-60 बार
- B. 18-20 बार
- C. 40-50 बार
- D. 30-40 बार

28. Human lungs are divided into how many parts?

- A. 02
- B. 04
- C. 05
- D. 03

मनुष्य के फेफड़े कितने भागों में विभाजित हैं।

- A. 02
- B. 04
- C. 05
- D. 03

29. What is the place of water element among the five elements?

- A. First
- B. Second
- C. Fourth
- D. Fifth

पंचतत्वों में जल तत्व का स्थान कौन सा है।

- A. पहला
- B. दूसरा
- C. चौथा
- D. पांचवा

30. Sun ray therapy comes under which element?

- A. Sky
- B. Air
- C. Water
- D. Fire

सूर्य किरण चिकित्सा किस तत्व के अंतर्गत आती है।

- A. आकाश
- B. वायु
- C. जल
- D. अग्नि

31. Hip bath comes under which element?

- A. Water
- B. Fire
- C. Air
- D. Sky

कटि स्नान किस तत्व के अंतर्गत आता है।

- A. जल
- B. अग्नि
- C. वायु
- D. आकाश

32. Approximately what percentage of water is there in our body?

- A. 10%
- B. 50%
- C. 30%
- D. 70%

हमारे शरीर में लगभग कितने प्रतिशत जल है।

- A. 10%
- B. 50%
- C. 30%
- D. 70%

33. How many types of water described?

- A. 05
- B. 03
- C. 06
- D. 04

जल के कितने प्रकार बताए हैं।

- A. 05
- B. 03
- C. 06
- D. 04

34. The practice to enhance eyesight and memory power.

- A. Neti
- B. Vast
- C. Dhouti
- D. Nauli

नेत्र ज्योति और स्मरण शक्ति बढ़ाने वाला अभ्यास है।

- A. नेति
- B. वस्ति
- C. धौति
- D. नौलि

35. The speciality of water element.

- A. Cleaning
- B. Cooling
- C. Pureness
- D. All of the above

जल तत्व की विशेषता है।

- A. सफाई करना
- B. शीतलता
- C. निर्मलता
- D. उपरोक्त सभी

36. What should be the temperature of normal water from therapeutic point of view?

- A. 10-600°F
- B. 30-550°F
- C. 91-98°F
- D. 102-1150°F

चिकित्सा की दृष्टि से सामान्य जल का तापमान कितना होना चाहिए।

- A. 10-600°F
- B. 30-550°F
- C. 91-98°F
- D. 102-1150°F

37. Which part of the body is cleaned by enema?

- A. Throat
- B. Lungs
- C. Stomach
- D. Large intestine

एनिमा से शरीर के किस भाग की सफाई होती है।

- A. गला
- B. फेफड़े
- C. पेट
- D. बड़ी आँत

38. The attribute of water element is.

- A. Shabd
- B. Ras
- C. Sparsh
- D. Gandh

जल तत्व का गुण है।

- A. शब्द
- B. रस
- C. स्पर्श
- D. गन्ध

39. Who should not use hot water?

- A. High fever
- B. Heart disease
- C. Open wound
- D. All of the above

उष्ण जल का प्रयोग किसे नहीं करना चाहिए।

- A. तेज बुखार
- B. हृदय रोग
- C. खुला घाव
- D. उपरोक्त सभी

40. The beneficial practice in piles disease is.

- A. Neti
- B. Vaman
- C. Enema
- D. Nauli

बवासीर रोग में लाभकारी अभ्यास है।

- A. नेति
- B. वमन
- C. एनिमा
- D. नौलि

41. The symbol of the water element in the body.

- A. Blood
- B. Sweat
- C. Saliva
- D. All of the above

शरीर में जल तत्व का प्रतीक है।

- A. रक्त
- B. स्वेद
- C. लार
- D. उपरोक्त सभी

42. How long should a hot hip bath be given?

- A. 05-10 minutes
- B. 30-40 minutes
- C. 40-50 minutes
- D. 50-60 minutes

गर्म कटि स्नान को कितनी देर तक देना चाहिए।

- A. 05-10 मिनट
- B. 30-40 मिनट
- C. 40-50 मिनट
- D. 50-60 मिनट

43. Approximately how many glasses of water should be given to the patient before steam bath.

- A. 10-12 Glasses
- B. 05-10 Glasses
- C. 01-02 Glasses
- D. 15-20 Glasses

भाप स्नान से पहले रोगी को लगभग कितने गिलास पानी पिलाना चाहिए।

- A. 10-12 गिलास
- B. 05-10 गिलास
- C. 01-02 गिलास
- D. 15-20 गिलास

44. According to naturopathy, drinking which of the following before steam bath causes weakness in the body.

- A. Lemon
- B. Honey
- C. Lukewarm water
- D. All of the above

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार भाप स्नान से पूर्व निम्न में से क्या पीने से शरीर में कमजोरी आती है।

- A. नींबू
- B. शहद
- C. गुनगुना पानी
- D. उपरोक्त सभी

45. The beneficial practice for constipation is-

- A. Enema
- B. Vaman
- C. Shirodhara
- D. None of these

कब्ज रोग के लिए लाभकारी अभ्यास है-

- A. एनिमा
- B. वमन
- C. शिरोधारा
- D. इनमें से कोई नहीं

46. Hip bath is beneficial in which of the following?

- A. Toothache
- B. Constipation
- C. Sinus

D. Asthma

निम्न में से किसमें कटि स्नान लाभकारी अभ्यास कौन सा है।

A. दाँत दर्द

B. कब्ज

C. साइनस

D. दमा

47. Spinal bath is beneficial in which of the following diseases?

A. Back pain

B. Cervical pain

C. Back pain

D. All of the above

रीढ़ स्नान निम्न में से किस रोग में लाभकारी है।

A. कमर दर्द

B. सर्वाङ्कल दर्द

C. पीठ दर्द

D. उपरोक्त सभी

48. In naturopathy, what should be the temperature of water for hot foot bath.

A. 80-90°C

B. 05-10°C

C. 40-45°C

D. 10-15°C

प्राकृतिक चिकित्सा में गर्म पैर स्नान हेतु प्रयोग पानी का तापक्रम कितना होता है।

A. 80-90°C

B. 05-10°C

C. 40-45°C

D. 10-15°C

49. Who is the author of "New Science of Healing" book.

A. Louis-Kuhne

B. Henry

C. Mahatma Gandhi

D. Dr. Sharan Sharma

"न्यू साइंस ऑफ हीलिंग" पुस्तक के लेखक कौन हैं।

A. लुई-कुने

B. हेनरी

C. महात्मा गांधी

D. डॉ. शरण शर्मा

50. Who gave an invaluable gift to the world of naturopathy by the name of Hydropathy?

A. Mahatma Gandhi

B. Henry

C. Louis-Kuhne

D. Dr. Keylong

हाइड्रोपैथी नाम से प्राकृतिक चिकित्सा जगत को एक अमूल्य भेंट किसने दी।

A. महात्मा गांधी

B. हेनरी

C. लुई-कुने

D. डॉ. केलाँग

51. According to naturopathy, the sun bath comes under which of the following element?

A. Air

B. Fire

C. Water

D. Space

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार सूर्य स्नान निम्न में से किस तत्व के अंतर्गत आता है।

A. वायु

B. अग्नि

C. जल

D. आकाश

52. Which of the following is not included in the long-term effects of cold-water fomentation on the body.

A. Decreasing temperature

B. Increasing blood pressure

C. Normal digestion process

D. Softening effect on nerves

निम्न में से ठंडे पानी के सेंक का शरीर पर दीर्घकालिक प्रभाव में शामिल नहीं है।

A. तापमान घटना

B. रक्तचाप में वृद्धि

C. पाचन क्रिया सामान्य

D. नाड़ियों पर मृदु प्रभाव

53. What is the approximate duration of the wet waist strip?

A. 02 Hours

B. 05 Hours

C. 07 Hours

D. 04 Hours

कमर की गीली पट्टी की समयावधि लगभग कितनी होती है।

A. 02 घण्टे

B. 05 घण्टे

C. 07 घण्टे

D. 04 घण्टे

54. According to naturopathy, the human body is made up of how many elements?

A. Seven

B. Eight

C. Six

D. Five

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार मानव शरीर का निर्माण कितने तत्वों से हुआ है।

A. सात

B. आठ

C. छह

D. पांच

55. In which of the following disease full wet sheet pack is not beneficial?

A. Insomnia

B. Fever

C. Diabetes

D. Obesity

निम्न में से किस रोग में संपूर्ण शरीर लपेट लाभकारी नहीं है।

A. अनिद्रा

B. ज्वर

C. मधुमेह

D. मोटापा

56. Who is said to be the discoverer of the pack in naturopathy.

- A. Henry
- B. Louis-Kuhne
- C. Mahatma Gandhi
- D. Dr. Lucasa

प्राकृतिक चिकित्सा में लपेट का खोजकर्ता किसे कहा जाता है।

- A. हेनरी
- B. लुई-कुने
- C. महात्मा गांधी
- D. डॉ. लूकसा

57. According to naturopathy, what is the place of earth element among the five elements?

- A. Fifth
- B. Fourth
- C. Second
- D. First

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार पंच तत्त्वों में पृथ्वी तत्व का स्थान कौन सा है।

- A. पाँचवा
- B. चौथा
- C. दूसरा
- D. प्रथम

58. According to naturopathy, an attribute of the earth element is.

- A. Shabd
- B. Gandh
- C. Ras
- D. Sparsh

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार पृथ्वी तत्व का गुण है।

- A. शब्द
- B. गन्ध
- C. रस
- D. स्पर्श

59. Which soil is especially used for painting houses.

- A. Yellow
- B. Black
- C. Red
- D. White

विशेष रूप से मकान की पुताई में काम आने वाली मिट्टी कौन सी होती है।

- A. पीली
- B. काली
- C. लाल
- D. सफेद

60. What soil is used to clean the clothes.

- A. Red soil
- B. Black soil
- C. Alkaline soil
- D. Yellow soil

कपड़े साफ करने के काम आने वाली मिट्टी कौन सी होती है।

- A. लाल मिट्टी
- B. काली मिट्टी
- C. सज्जी मिट्टी
- D. पीली मिट्टी

61. Which of the following soil makes the skin beautiful and radiant.

- A. Red
- B. Multani
- C. Yellow
- D. White

त्वचा को सुन्दर एवं कान्तिमय बनाने वाली मिट्टी निम्न में कौन सी होती है।

- A. लाल
- B. मुल्तानी
- C. पीली
- D. सफेद

62. What is the characteristic of soil element.

- A. Poison absorbent
- B. Fertility
- C. Heat Destroyer
- D. All of the above

मिट्टी तत्व की विशेषता क्या है।

- A. विष शोषक
- B. उर्वरता
- C. उष्णता नाशक
- D. उपरोक्त सभी

63. In which text is it written "Prithvi Mata Dhauha Naha Pita"?

- A. Upnishad
- B. Bhagavadgita
- C. Ved
- D. Puran

"पृथ्वी माता धौः नः पिता" किस ग्रन्थ में लिखा है।

- A. उपनिषद्
- B. भगवद्गीता
- C. वेद
- D. पुराण

64. Who said that soil removes foreign matter from the body?

- A. Mahatma Gandhi
- B. Louis-Kuhne
- C. Janki Sharan
- D. Lindlahr

मिट्टी शरीर से विजातीय द्रव्य को बाहर निकालती है किसने कहा था।

- A. महात्मा गांधी
- B. लुई-कुने
- C. जानकी शरण
- D. लिनडलाहर

65. Which of the following is considered the soul of the world in Vedas?

- A. Moon
- B. Sun
- C. Stars
- D. All of the above

वेदों में संसार की आत्मा निम्न में से किसे माना गया है।

- A. चन्द्रमा
- B. सूर्य
- C. तारे
- D. उपरोक्त सभी

66. What is the place of fire element among five elements?

- A. Second
- B. Fourth
- C. Third
- D. Fifth

पंचतत्वों में अग्नि तत्व का स्थान कौन सा है।

- A. दूसरा
- B. चौथा
- C. तीसरा
- D. पांचवा

67. In which of the following Veda said, "Suryo no Divaspaatu"?

- A. Rigved
- B. Samved
- C. Yajurved
- D. Atharvaved

"सूर्यो नो दिवस्पातु" निम्न में से किस वेद ने कहा गया है।

- A. ऋग्वेद
- B. सामवेद
- C. यजुर्वेद
- D. अथर्ववेद

68. Which colour ray increases heat in the body?

- A. Yellow

- B. Green
- C. Orange
- D. Purple

कौन से रंग की किरण शरीर में गर्मी को बढ़ाती है।

- A. पीली
- B. हरी
- C. नारंगी
- D. बैगनी

69. Which of the following Sun ray have a good effect on the eyes and skin.

- A. Yellow ray
- B. Green ray
- C. Red ray
- D. All of the above

आंखों और त्वचा पर अच्छा प्रभाव डालने वाली सूर्य किरण निम्न में से कौन सी है।

- A. पीली किरण
- B. हरी किरण
- C. लाल किरण
- D. उपरोक्त सभी

70. Which of the following ray increase appetite?

- A. Green
- B. Yellow
- C. Purple
- D. None of these

निम्न में से भूख कौन सी किरण बढ़ाती है।

- A. हरी
- B. पीली
- C. बैगनी
- D. इनमें से कोई नहीं

71. Which colour is beneficial in joint pain?

- A. Yellow
- B. Green

C. Red

D. Blue

जोड़ों के दर्द में लाभकारी रंग कौन सा है।

A. पीला

B. हरा

C. लाल

D. नीला

72. According to naturopathy, which patients should not take sun bath?

A. Obesity

B. Heart patient

C. Diabetes

D. Neck pain

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार किन रोगियों को सूर्य स्नान नहीं करना चाहिए।

A. मोटापा

B. हृदय रोगी

C. मधुमेह

D. गर्दन दर्द

73. Meaning of fasting.

A. Abstain from food

B. Mental and physical rest

C. Close to nature

D. All of the above

उपवास का अर्थ है।

A. भोजन का त्याग

B. मानसिक व शारीरिक विश्राम

C. प्रकृति के समीप

D. उपरोक्त सभी

74. Which of the following fast eliminate piles disease in 21 days.

A. Buttermilk fasting

B. Fruit fasting

C. Milk fasting

D. None of these

बवासीर रोग को 21 दिनों में समाप्त करने वाला उपवास निम्न में से कौन सा है।

- A. मठोपवास
- B. फलोपवास
- C. दुग्धोपवास
- D. इनमें से कोई नहीं

75. Approximately how many days is the duration of short fasting?

- A. 01-02 Days
- B. 03-07 Days
- C. 15-20 Days
- D. 20-30 Day

लघु उपवास की समयावधि कितने दिनों की होती है।

- A. 01-02 दिन
- B. 03-07 दिन
- C. 15-20 दिन
- D. 20-30 दिन

76. Which fasting is beneficial for cancer, paralysis and skin diseases.

- A. Fruit fasting
- B. Milk fasting
- C. Buttermilk fasting
- D. Strict fasting

कैंसर, लकवा एवं चर्म रोग के लिए लाभकारी उपवास कौन सा है।

- A. फलोपवास
- B. दुग्धोपवास
- C. मठोपवास
- D. कड़ा उपवास

77. What is the maximum number of days a long fast can be taken?

- A. 10-20 Days
- B. 05-10 Days
- C. 50-60 Days
- D. 20-30 Days

दीर्घ उपवास अधिकतम कितने दिनों तक लिया जाता है।

- A. 10-20 दिन
- B. 05-10 दिन
- C. 50-60 दिन
- D. 20-30 दिन

78. Fasting therapy comes under which element?

- A. Space element
- B. Air element
- C. Fire element
- D. Water element

उपवास चिकित्सा किस तत्व के अंतर्गत आती है।

- A. आकाश तत्व
- B. वायु तत्व
- C. अग्नि तत्व
- D. जल तत्व

79. According to naturopathy, during which of the following fasting is beneficial to give enema?

- A. Long fasting
- B. Strict fasting
- C. Weekly fasting
- D. None of these

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार निम्न में से किस उपवास में एनिमा देना लाभदायक है।

- A. दीर्घ उपवास
- B. कड़ा उपवास
- C. साप्ताहिक उपवास
- D. इनमें से कोई नहीं

80. What is the minimum duration of a long fasting?

- A. 07 Days
- B. 15 Days
- C. 21 Days
- D. 35 Days

दीर्घ उपवास न्यूनतम कितने दिनों का होता है।

- A. 07 दिन
- B. 15 दिन
- C. 21 दिन
- D. 35 दिन

81. Which of the following is a synonym of Abhyanga?

- A. Mardan
- B. Massage
- C. Hummas
- D. All of the above

निम्न में से अभ्यंग का पर्यायवाची शब्द है।

- A. मर्दन
- B. मसाज
- C. हम्मास
- D. उपरोक्त सभी

82. What is an important principle of Abhyanga.

- A. Blood flow to the heart
- B. Blood flow towards the head
- C. Blood flow towards legs
- D. None of these

अभ्यंग का महत्वपूर्ण सिद्धांत क्या है।

- A. रक्त प्रवाह हृदय की ओर
- B. रक्त प्रवाह सिर की ओर
- C. रक्त प्रवाह पैरों की ओर
- D. इनमें से कोई नहीं

83. Abhyanga is started from which part of the body except for the person suffering from high blood pressure.

- A. Starting from the head
- B. Starting from the feet
- C. Starting from the back
- D. Starting from the stomach

उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को छोड़कर अभ्यंग का प्रारंभ किस अंग से किया जाता है।

- A. सिर से शुरू
- B. पैरों से शुरू
- C. पीठ से शुरू
- D. पेट से शुरू

84. Approximately how much time does Abhyanga take?

- A. 05-10 minutes
- B. 10-15 minutes
- C. 15-20 minutes
- D. 30-45 minutes

अभ्यंग का समय लगभग कितना होता है।

- A. 05-10 मिनट
- B. 10-15 मिनट
- C. 15-20 मिनट
- D. 30-45 मिनट

85. The method of Abhyanga include.

- A. Pat
- B. Kneading
- C. Friction
- D. All of the above

अभ्यंग की विधि में शामिल है।

- A. थपकी
- B. गूँथना
- C. घर्षण
- D. उपरोक्त सभी

86. Types of Abhyanga include.

- A. Cold massage
- B. Cold-hot massage
- C. Dry massage
- D. All of the above

अभ्यंग के प्रकारों में शामिल है।

- A. ठंडी मालिश
- B. ठंडी-गर्म मालिश
- C. सूखी मालिश
- D. उपरोक्त सभी

87. When is the Abhyanga more beneficial?

- A. In the rain
- B. In the sun
- C. In cold
- D. None of these

अभ्यंग कब अधिक लाभकारी होता है।

- A. वर्षा में
- B. धूप में
- C. ठण्डे में
- D. इनमें से कोई नहीं

88. The ineligible persons for Abhyanga are.

- A. Suffering from indigestion
- B. Gout patient
- C. Suffering from pain
- D. None of these

अभ्यंग के अयोग्य व्यक्ति है।

- A. अजीर्ण रोग से पीड़ित
- B. वात रोगी
- C. दर्द से पीड़ित
- D. इनमें से कोई नहीं

89. In which colour bottle is water prepared for high blood pressure patients in Sun ray therapy?

- A. Green
- B. Red
- C. Blue
- D. Yellow

सूर्य किरण चिकित्सा में उच्च रक्तचाप के रोगी के लिए किस रंग की बोतल में जल तैयार किया जाता है।

- A. हरी
- B. लाल
- C. नीली
- D. पीली

90. What is the blood pressure of a normal person?

- A. 60/70 mmHg
- B. 80/100mmHg
- C. 120/80 mmHg
- D. 120/180mmHg

सामान्य व्यक्ति का रक्तचाप कितना होता है।

- A. 60/70 एमएमएचजी
- B. 80/100 एमएमएचजी
- C. 120/80 एमएमएचजी
- D. 120/180एमएमएचजी

91. In which colour bottle is water prepared to give sun ray therapy in vomiting?

- A. Sky blue
- B. Yellow
- C. Green
- D. Purple

वमन में सूर्य किरण चिकित्सा देने के लिए किस रंग की बोतल में जल तैयार किया जाता है।

- A. आसमानी
- B. पीला
- C. हरा
- D. बैगनी

92. Which fruit is beneficial in fever?

- A. Guava
- B. Mango
- C. Grapes
- D. All of the above

बुखार में कौन सा फल लाभकारी है।

- A. अमरूद
- B. आम
- C. अंगूर
- D. उपरोक्त सभी

93. What should not be consumed in joint pain?

- A. Bottle gourd
- B. Ridge gourd
- C. Rice
- D. Pointed gourd

जोड़ों के दर्द में किसका सेवन नहीं करना चाहिए।

- A. लौकी
- B. तोरई
- C. चावल
- D. परवल

94. What is a beneficial diet in obesity.

- A. Potato
- B. Ghee
- C. Rice
- D. Bottle Gourd

मोटापा रोग में लाभकारी आहार क्या है।

- A. आलू
- B. घी
- C. चावल
- D. लौकी

95. Which of the following is beneficial in asthma.

- A. Pointed Gourd
- B. Curd
- C. Smoking
- D. All of the above

निम्न में से अस्थमा रोग में लाभकारी है।

- A. परवल
- B. दही
- C. धूम्रपान
- D. उपरोक्त सभी

96. Which fasting is beneficial in dysmenorrhoea.

- A. Milk fasting
- B. Fruit fasting
- C. Long fasting
- D. None of these

कष्टार्तव में लाभकारी उपवास कौन सा है।

- A. दुग्धोपवास
- B. फलोपावस
- C. दीर्घ उपवास
- D. इनमें से कोई नहीं

97. In sun rays therapy, water is prepared in which colour bottle for anemia?

- A. Yellow
- B. Green
- C. Sky blue
- D. Red

सूर्य किरण चिकित्सा में एनीमिया रोग के लिए किस रंग की बोतल में जल तैयार किया जाता है।

- A. पीली
- B. हरी
- C. आसमानी
- D. लाल

98. Which bath is beneficial in cancer.

- A. Hip bath
- B. Spinal bath
- C. Steam bath
- D. All of the above

कैंसर रोग में लाभकारी स्नान कौन सा है।

- A. कटि स्नान
- B. रीढ़ स्नान
- C. भाप स्नान
- D. उपरोक्त सभी

99. Which bath is beneficial in anemia?

- A. Cold hip bath
- B. Cold spinal bath
- C. Both A and B
- D. None of these

एनीमिया में कौन सा स्नान लाभकारी होता है।

- A. ठण्डा कटि स्नान
- B. ठण्डा रीढ़ स्नान
- C. ए और बी दोनों
- D. इनमें से कोई नहीं

100. Which colour bottle of water is beneficial to give to the cancer patient?

- A. Yellow
- B. Blue
- C. Purple
- D. Green

कैंसर रोगी को किस रंग की बोतल का जल देना लाभकारी होता है।

- A. पीली
- B. नीली
- C. बैगनी
- D. हरी

\*\*\*\*\*