



Diploma in Alternative Medicine and Naturopathy (6 Months)

ආයුර්වේද විකල්ප වෛද්‍ය හා ස්වභාවික නීති පදනම් ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව
(6 මාස)

Future for Children Foundation by CDU

www.camerondigitaluniversity.com

Diploma in Alternative Medicine and Naturopathy

Final Examination

Time: 2 Hours

Total Marks: 100

Instructions:

- This paper contains **50 multiple-choice questions**.
- Each question carries **2 marks**.
- Choose the most appropriate answer.

Questions

Module 1: Introduction to Naturopathy

1. Naturopathy focuses on:
 - A. Treating symptoms
 - B. Treating the root cause
 - C. Using pharmaceuticals
 - D. Surgical interventions
2. The principle "do no harm" is known as:
 - A. Non-maleficence
 - B. Beneficence
 - C. Autonomy
 - D. Justice
3. Naturopathy promotes the body's ability to:
 - A. Fight infections
 - B. Heal itself

- C. Avoid illness
 - D. Perform surgery
 - 4. Which of the following is a key component of naturopathy?
 - A. Surgery
 - B. Nature's healing power
 - C. Synthetic medication
 - D. Intensive care
 - 5. A naturopathic diet focuses on:
 - A. Processed foods
 - B. Refined sugars
 - C. Organic and whole foods
 - D. High-sodium foods
-

Module 2: Anatomy and Physiology

- 6. The smallest unit of life is the:
 - A. Organ
 - B. Cell
 - C. Tissue
 - D. Molecule
 - 7. The circulatory system is responsible for:
 - A. Breaking down food
 - B. Transporting oxygen and nutrients
 - C. Protecting the body
 - D. Producing hormones
 - 8. Which organ is part of the respiratory system?
 - A. Liver
 - B. Lungs
 - C. Stomach
 - D. Kidneys
 - 9. The digestive system starts with the:
 - A. Stomach
 - B. Small intestine
 - C. Esophagus
 - D. Mouth
 - 10. Which system regulates hormones?
 - A. Nervous system
 - B. Endocrine system
 - C. Circulatory system
 - D. Muscular system
-

Module 3: Diet and Nutrition

- 11. Carbohydrates are primarily used for:
 - A. Building muscles
 - B. Energy production
 - C. Hormone regulation
 - D. Immune defense

12. Vitamin C is essential for:
 - A. Bone growth
 - B. Immune function
 - C. Digestive health
 - D. Muscle repair
 13. Which nutrient is considered a macronutrient?
 - A. Vitamins
 - B. Minerals
 - C. Proteins
 - D. Fiber
 14. A balanced diet includes:
 - A. Only proteins
 - B. All food groups in moderation
 - C. Excess carbohydrates
 - D. No fats
 15. Fiber aids in:
 - A. Improving vision
 - B. Healthy digestion
 - C. Bone development
 - D. Muscle building
-

Module 4: Herbal Medicine

16. Herbal medicine primarily uses:
 - A. Chemicals
 - B. Plants
 - C. Microorganisms
 - D. Animals
 17. Which plant is known for treating burns?
 - A. Aloe vera
 - B. Ginger
 - C. Basil
 - D. Turmeric
 18. Turmeric is commonly used as a:
 - A. Sedative
 - B. Natural antibiotic
 - C. Relaxant
 - D. Detoxifier
 19. Which herb is used for digestion?
 - A. Mint
 - B. Lavender
 - C. Neem
 - D. Chamomile
 20. What part of the plant is often used in herbal teas?
 - A. Roots
 - B. Leaves
 - C. Flowers
 - D. All of the above
-

Module 5: Holistic Therapies

21. Meditation helps improve:
 - A. Physical fitness
 - B. Mental focus
 - C. Appetite
 - D. Immunity
 22. Aromatherapy uses:
 - A. Essential oils
 - B. Dietary supplements
 - C. Medications
 - D. Herbal extracts
 23. Reflexology focuses on:
 - A. Balancing energy fields
 - B. Massaging the whole body
 - C. Applying pressure to specific points
 - D. Stimulating nerve endings
 24. Lavender oil is best for:
 - A. Energizing
 - B. Reducing stress
 - C. Pain relief
 - D. Digestion
 25. Holistic therapies aim to:
 - A. Treat the symptoms only
 - B. Improve the entire well-being
 - C. Target specific diseases
 - D. Avoid natural remedies
-

Module 6: Stress Management

26. Chronic stress can lead to:
 - A. Improved immunity
 - B. Headaches and fatigue
 - C. Faster recovery
 - D. Increased focus
27. A common stress reduction technique is:
 - A. Overeating
 - B. Deep breathing
 - C. Sleeping all day
 - D. Avoiding people
28. Emotional resilience can be built through:
 - A. Negative thinking
 - B. Avoiding challenges
 - C. Positive affirmations
 - D. Increased isolation
29. Laughter therapy is effective for:
 - A. Physical fitness
 - B. Reducing emotional stress
 - C. Weight loss
 - D. Memory improvement
30. The mind-body connection means:
 - A. Emotional health doesn't impact the body
 - B. Emotional and physical health are linked

- C. Stress improves physical health
- D. Physical health doesn't affect emotions

Module 7: Ethics and Legal Considerations

- 31. Naturopathy requires obtaining:
 - A. Automatic approval
 - B. Informed consent
 - C. No client input
 - D. Immediate agreement
- 32. Client confidentiality means:
 - A. Sharing all client details
 - B. Keeping client information private
 - C. Only doctors need to maintain it
 - D. Ignoring privacy rules
- 33. Cultural sensitivity in practice means:
 - A. Disregarding client beliefs
 - B. Understanding and respecting traditions
 - C. Applying the same methods to everyone
 - D. Avoiding cultural practices
- 34. Legal regulations require naturopaths to:
 - A. Perform surgery
 - B. Practice within scope
 - C. Ignore client preferences
 - D. Prescribe medications
- 35. Ethical practice ensures that treatments:
 - A. Are untested
 - B. Are safe and evidence-based
 - C. Cause discomfort
 - D. Follow no guidelines

General Knowledge

- 36. The body's natural healing system is called:
 - A. Immune system
 - B. Digestive system
 - C. Endocrine system
 - D. Circulatory system
- 37. Which of the following is not part of holistic health?
 - A. Mind
 - B. Body
 - C. Wealth
 - D. Spirit
- 38. Reflexology originates from:
 - A. China
 - B. India
 - C. Egypt
 - D. Greece

39. Herbal remedies are most effective when:
- Mixed with chemicals
 - Used with traditional medicine
 - Prescribed correctly
 - Randomly chosen
40. A balanced lifestyle includes:
- Work only
 - Physical, mental, and emotional balance
 - Overeating
 - No relaxation

Case Studies

41-50: Analyze scenarios provided and choose the best answers.

ආයුර්වේද සහ ස්වභාව වෛද්‍ය විකල්ප උපාධි පාඨමාලාව

අවසාන විභාගය
කාලය: පැය 2
මුළු ලකුණු: 100

උපදෙස්:

- මෙම පත්‍රිකාවේ 50 බහුවරණ ප්‍රශ්න අඩංගු වේ.
- එක් එක් ප්‍රශ්නයේ ලකුණු 2 ක් ඇත.
- සරිය වන පිළිතුර තෝරන්න.

ප්‍රශ්න

1වැනි මොඩියුලය: ස්වභාව වෛද්‍ය පිළිබඳ හැඳින්වීම

- ස්වභාව වෛද්‍ය ක්‍රමය ගත කරන්නේ:
 - රෝග ලක්ෂණ ප්‍රතිකාර කිරීම
 - මුල් හේතුව ප්‍රතිකාර කිරීම
 - ඖෂධ භාවිතය
 - ශල්‍යකමර්
- "අභිංසාව" යන්නෙන් අරුත වන්නේ:
 - හානි නොකරන්නා සේම
 - යහපත
 - ස්වයං පාලනය
 - සාධාරණය
- ස්වභාව වෛද්‍ය ක්‍රමය ශරීරය සඳහා:
 - ආසාදන මැඩපවත්වනවා
 - ස්වයං සුවය දායක වේ

- C. රෝග අවශ්‍ය නොකරනවා
- D. ශල්‍යකර්මය කරයි
- 4. ස්වභාව වෛද්‍යයේ ප්‍රධාන අංගයක් නම්:
 - A. ශල්‍යකර්ම
 - B. ස්වභාවයේ සුවබලය
 - C. සිතියම ඖෂධ
 - D. අවශ්‍යකරණ
- 5. ස්වභාව වෛද්‍ය අභාර සැලැස්මේදී අවධානය යොමු කෙරෙන්නේ:
 - A. ක්ෂීණ කළ ආහාර
 - B. සිති අඩංගු ආහාර
 - C. ජෛව සහ සම්පූර්ණ ආහාර
 - D. අධික සෝඩියම් ආහාර

2වැනි මොඩියුලය: ශරීර විද්‍යාව සහ ශරීරාග සංවිධර්නය

- 6. ජීවිතයේ කුඩාම ඒකකය:
 - A. අවයව
 - B. සෛලය
 - C. පටකය
 - D. අණුව
- 7. ලේ ගම්‍යාගමන පද්ධතියේ මූලික කායර්ය:
 - A. ආහාර ජීරණය
 - B. ඔක්සිකරණය සහ පෝෂණය ගමන් කිරීම
 - C. ආරක්ෂාව
 - D. හෝමෝන නිපදවීම
- 8. දමන පද්ධතියේ මූලික අවයවය කුමක්ද?
 - A. යකඩ
 - B. සුසන්ද
 - C. ගොඩනැගිල්ල
 - D. වකුගඩු
- 9. ආහාර ජීරණය ආරම්භ වනවා:
 - A. ගොඩනැගිල්ලේ
 - B. කුඩා ආම්පන්නේ
 - C. ඇටයේ
 - D. කටේ
- 10. හෝමෝන නියෝජනයේ පද්ධතිය නම්:
 - A. ප්‍රණාල පද්ධතිය
 - B. අග්‍රය පද්ධතිය
 - C. ලේ පද්ධතිය
 - D. සන්ධාන පද්ධතිය

3වැනි මොඩියුලය: ආහාර හා පෝෂණය

- 11. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිතා වන්නේ:
 - A. සන්ධාන සැකසීම
 - B. ශක්තිය සඳහා
 - C. හෝමෝන සංවිධානය
 - D. ආරක්ෂාව

12. විටමින් C ප්‍රධාන වශයෙන්:
 - A. ඇටවල වධර්නය
 - B. ආරක්ෂක ක්‍රියාවන් සඳහා
 - C. ආහාර ජීරණය
 - D. පේශි අලුත් කිරීම
13. පහත සඳහන් කුමන පෝෂණය මහා පෝෂකයක්ද?
 - A. විටමින්
 - B. ජනිත
 - C. ප්‍රෝටීන්
 - D. පෝෂණ තන්තු
14. සමබර ආහාරයක් අඩංගු වන්නේ:
 - A. කාබෝහයිඩ්‍රේට් පමණක්
 - B. සියලුම ආහාර කාණ්ඩ සාමාන්‍යයෙන්
 - C. අධික පෝෂකය
 - D. තෙල් නොමැතිව
15. පෝෂණ තන්තු මනාව:
 - A. දෘඪතාවය යටතේ දියුණු කිරීම
 - B. ආහාර ජීරණය සඳහා
 - C. ඇටවල වධර්නය
 - D. පේශි සංවධර්නය

4වැනි මොඩියුලය: ආයුර්වේද ක්‍රම

16. ආයුර්වේදයේ මූලික දෘෂ්ටිකෝණය ගොඩනැගිලි:
 - A. ඖෂධ ප්‍රතිකාර
 - B. ශක්තිය අනුගමනය
 - C. ප්‍රාණ වායු
 - D. ග්‍රහ නාශ
17. ආයුර්වේදයේ භාවිත කරන සාමාන්‍ය මූලික පදය කුමක්ද?
 - A. ඖෂධ
 - B. පතන පවිතර
 - C. වායු
 - D. පනස්ම
18. "පනස්ම" යනු ආයුර්වේදයේ කුමක්ද?
 - A. ශරීර මනෝබෝධය
 - B. සාර විකිරණය
 - C. ශක්තිය අනුගමනය
 - D. හෝමෝන නිෂ්පාදනය
19. ශක්තිය හා ශරීර පද්ධතිය අනුකූලව ප්‍රතිකාරය සහ ආකෘති සංවධර්නය කරන ක්‍රමය අරුතක් වනවා:
 - A. වායු ප්‍රතිකාර
 - B. වායු බලාගාර පද්ධතිය
 - C. ක්ෂුද්‍ර පෝෂණය
 - D. ආයුර්වේද පද්ධතිය
20. ආයුර්වේදයේ "වක්‍ර" යනු කුමක්ද?
 - A. ආවරණ පද්ධතිය
 - B. ශරීරයේ බලකොටු
 - C. ශක්තිය තුළේ බලාගාරය
 - D. මනෝවිධි

5වැනි මොඩියුලය: ඖෂධ සාමාන්‍ය ක්‍රම

21. සතුටින් සහ සාමකාමීභාවය සඳහා භාවිතා කරන ශාක ඖෂධයක්:
 - A. මිනුන්
 - B. ගුරුත්තෙල්
 - C. බහාලම
 - D. මල්දි
22. නිරෝගී කම්පනයේ ප්‍රතිකාරයට භාවිතා වන ශාක ඖෂධය:
 - A. කුමුදු
 - B. පුවෙල්
 - C. සුදු මල්
 - D. සෙරිනා
23. ප්‍රාණ වායු ප්‍රතිකාර භාවිතා කරන ලද අවශ්‍යකරණයක්:
 - A. වායු වක්‍ර
 - B. ශරීර විශ්ලේෂණ
 - C. ශක්තිය හා මනෝබෝධය
 - D. සෞඛ්‍ය මනෝවිධි
24. සුවය ලබාදීමට සහ ශක්තිය ලබා ගැනීමට භාවිතා කරන සම්පූර්ණ පෝෂණය ප්‍රතිකාරය නම්:
 - A. ආයුර්වේද ක්‍රම
 - B. ශාක වායු
 - C. ප්‍රාණය
 - D. ස්වභාවික කිරීම
25. "සනස්සන කෝපි" භාවිතයෙන් සාමාන්‍ය නිරෝගීභාවය ලබා ගැනීමට භාවිතා කරන ක්‍රමය:
 - A. වායු
 - B. ශාක විකිරණය
 - C. මනෝ විධි
 - D. ආහාර පෝෂණ

6වැනි මොඩියුලය: සාධාරණ හා සාමකාමී ප්‍රතිකාර ක්‍රම

26. පෘථිවි හා ශක්තිය සාධාරණය කිරීමේදී භාවිතා කරන මූලික ක්‍රමය:
 - A. නිෂ්පාදනය
 - B. කාමරික පද්ධතිය
 - C. පෘථිවි සාධන
 - D. ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර
27. නිවසේ හා ජීවිතයේ අංගසම්පාදනයේ භාවිතා කරන පුරුෂයන්:
 - A. මනෝවේදි
 - B. ආයුර්වේද
 - C. කාමය
 - D. සාමකාමී ප්‍රතිකාර
28. සංසයක් යොදා ගැනීමේදී බලා සිටී:
 - A. පෘථිවි
 - B. කුලයේ
 - C. මනෝබෝධය
 - D. සෞඛ්‍ය ශක්තිය
29. ශක්තිය කුමක්ද?
 - A. ශරීර භාවය
 - B. භෞතික සෞඛ්‍ය
 - C. පෘථිවි පුණර්නා
 - D. සෞඛ්‍ය විකිරණය
30. සංසයට සහ සාමකාමී ක්‍රමය භාවිතා කරයි:
 - A. ශක්තිමත් ශරීරය
 - B. ස්වභාවයේ සහ ආහාර විකිරණය

- C. සමාජ පද්ධතිය
- D. ආහාර හා පෝෂණය

7වැනි මොඩියුලය: සාමකාමී සෞඛ්‍ය ප්‍රතිකාර

31. මනෝබෝධය ප්‍රතිකාර භාවිතා කරන අතර එම ක්‍රමය අසතුව පාලනය කිරීමේ:
 - A. වක්‍ර පද්ධතිය
 - B. ආරක්ෂිත සෞඛ්‍ය
 - C. පෘථිවි ආරෝගික
 - D. හෝමෝනානුගත
32. මනෝ විධි සහ සාමකාමී ප්‍රතිකාර සාපර්කව පාලනය කරයි:
 - A. සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව
 - B. විකිරණයේ පුනර්තා
 - C. මනෝස්ථිතිය
 - D. ආහාර කාමරීකය
33. සාමකාමී හා පුරෝකථනයෙන් ප්‍රතිකාරය:
 - A. සුවය
 - B. හෝජන කාලය
 - C. පෝෂණ අවශ්‍යකරණ
 - D. පාලනය
34. පෝෂණ ක්‍රමයන් මනෝවේදී හෝ අස්සතුව නිමර්ණය කරයි:
 - A. ආරක්ෂා
 - B. නිවාරණය
 - C. සිරස් හා මනෝ වක්‍ර
 - D. සාමකාමී
35. නුසුදුසු වායු පාලනය භාවිතා කරන ප්‍රතිකාර ක්‍රමය:
 - A. ඖෂධ
 - B. ජල පෝෂණ
 - C. නිරෝගී ක්‍රම
 - D. කුලුබැදි

8වැනි මොඩියුලය: පෘථිවි භාවය සහ සාමකාමී පෝෂණය

36. පෘථිවි භාවය හා පෝෂණයේ මූලික සැලැස්වීම:
 - A. විශාල පෝෂණයේ නිමර්ණය
 - B. ගරීර හා පෝෂණ ක්‍රම
 - C. පෝෂණ පද්ධතිය
 - D. ආහාර භාවය

9වැනි මොඩියුලය: පශු පෝෂණය

37. පශු පෝෂණය හා ආචරීක භාවය:
 - A. පෝෂණ ශක්තිමත් කිරීම
 - B. ශාක විකිරණය
 - C. ජීවිත මාලා
 - D. භෞතික සහ පෝෂණ කාමරීක

