

Details for completed quiz "Annamaya Kosha "

User: Surekhashirsath375@gmail.com
Date: January 29, 2023
Total points collected: **44.00**

You have successfully completed **Annamaya Kosha**.

For category **Annamaya Kosha - Category 1** you got **14** points.

For category **Annamaya Kosha - Category 2** you got **15** points.

For category **Annamaya Kosha - Category 3** you got **15** points.

Your answers are shown below:

1. खालील गोष्टी मला आवडत नसतील तर... (पालेभाज्या, फळे, शिजवलेल्या डाळी, कडधान्ये, उसळी)

- तरीही नियमितपणे खाईन.
- हे पदार्थ खाऊन माझ्यात कोणते बदल होतात हे मी बघेन.**
- अजिबात खाणार नाही.
- आवडत नसतील तर ते पदार्थ खाण्याची मला गरज वाटत नाही.

2. हॉटेल मधल्या किंवा बाहेरच्या गाड्यांवरील पदार्थपेक्षा घरची पोळीभाजी खायी असं मला वाटतं...

- हो नेहमीच मला घरी पोळीभाजी खाण्याची इच्छा होते.**
- घरी चांगले पदार्थ केले तर मला आवडतं.
- याउलट मला नेहमी बाहेरचे पदार्थ खावेसे वाटतात.
- बाहेरचे एवढे छान पदार्थ मिळत असताना घरच्या जेवणात काय ठेवलंय असं वाटतं.

3. बाहेरचे चटपटीत पदार्थ खाण्याची संधी मिळाली तर...

- तरीही मी घरचं जेवण जेवण्यास प्राधान्य देते.**
- घरी चविष्ट पदार्थ बनला असेल तरच घरचं जेवण जेवेन
- मी बाहेरचे पदार्थ खाण्यालाच प्राधान्य देईन.
- बाहेरचे पदार्थ खाण्यात असं काय वाईट आहे?

4. रात्री उशिरा तुम्हाला अरबट चरबट खाण्याची इच्छा झाली तर

- कितीही इच्छा झाली तरीही खाणार नाही.
- माझी आज्ञी सांगते की रात्री उशिरा काही खाऊ नये म्हणजे यात तथ्य असेल.**
- जेव्हा इच्छा होईल तेव्हा पटकन खाऊन घेईन.
- वेळ आणि खाणं यांचा काहीच संबंध वाटत नाही.

5. संध्याकाळ झाली की लोक काहीतरी चमचमीत खाताना दिसतात

- पण संध्याकाळ ही खाण्याची वेळ नसते.
- माझी मैत्रीण कधीच संध्याकाळच्या वेळी खात नाही तिच बघून मी ही न खाण्याचा प्रयत्न करते.**
- मलाही संध्याकाळी खावंसं वाटतं
- सगळेच खातात त्यात चुकीच काहीच नाही.

6. खाण्याच्या वेळा ठरवून त्याप्रमाणे...

- रोज त्या वेळा पाळण्याचा प्रयत्न करते...**
- जेवणाची वेळ न चुकवणाऱ्या लोकांविषयी मला कुतूहल व आदर वाटतो.
- कधीच वेळेत खाल्लं जात नाही.
- वेळेत खाण्याची काहीच गरज वाटत नाही.

7. जेवताना मांडी घालून जमिनीवर बसणे, चमच्याचा उपयोग टाळणे, प्रत्येक घास नीट चावून खाणे अशा पद्धतीने जेवायचं असतं...

- हो आम्ही घरी असंच जेवतो.
- जिथे अशा पद्धतीने जेवतात तिथे जेवायला मला आवडतं.**
- माझी मैत्रीण असं जेवते पण मला ते पडत नाही.
- कसंही जेवलं तरी पोटातच जाणार मग काय फरक पडतो?

8. जेवण कसं खावंसं वाटतं?

- सर्व पदार्थ पद्धतशीरपणे नीट चावून खावेसं वाटतात.**
- बाबा नेहमी मला सावकाश एका हाताने जेवायला लावतात, यामागे काहीतरी तथ्य असेल.
- मला खूप भरभर किंवा रमतगमत जेवावंसं वाटतं.
- जेवायला ठराविक पद्धत नसते.

9. बाबांनी घरी श्रीखंड आणल्यावर...

- मी ते वाटीत घेऊन बोटाने चव घेत आस्वाद घेत खाते.**
- जेवण झाल्यावर चव घेऊन खायला आवडेल.
- मी चमच्याने पटापट खाऊन मोकळी होते.
- इतरा जेवणापेक्षा श्रीखंडात आस्वाद घेण्यासारखं वेगळं काही आहे असं वाटत नाही.

10. जेवणे, स्वच्छता करणे, लिहीणे, वस्तू उचलणे या कामांमध्ये मी हातांचा वापर...

- जाणीवपूर्वक करते.
- असा जाणीवपूर्वक वापर केल्याने काही फरक पडतो का, हे तपासून पहायला आवडेल.**
- वापर न ठरवता किंवा आपोआपच केला जातो.
- जाणीवपूर्वक हात वापरण्याची गरज वाटत नाही.

11. मला नवनवीन वास, चव, रंग, वस्तू, ओळखण्याची इच्छा होते.

- हो, मी सतत नवीन काहींना काही ओळखण्याचा प्रयत्न करते.**
- माझी मैत्रीण असं काहीतरी करत असते, मला त्याविषयी कुतूहल वाटतं.
- मला असं काहीही वाटत नाही.
- हे ओळखून मला त्याचा काय फायदा होणार?

12. मी दररोज शौचास जाऊन आल्यावर... A. हात धुते B. पाय धुते C. चूळ भरते

- या तीनही गोष्टी न चुकता करते.
- घरी मोळ्यांना या तीनही कृती करताना पाहिलंय, मलाही ते महत्वाचं वाटतं.**
- यातील फक्त एखादी कृती होते.
- या सर्वच कृती करण्याची काही गरज आहे का?

13. इंद्रियांच्या महत्यानुसार क्रम लावा. (नाक, डोळे, हात, पाय)

- सर्वांनाच समान महत्त्व आहे.**
- मला प्रत्येकाचं महत्त्व जाणून घ्यायला आवडेल.
- डोळे, नाक, हात, पाय
- ते कोणत्याही क्रमाने येत असतील तरी मला फरक पडत नाही.

14. व्यक्तीच्या स्वभावाइतकीच तिची वाणी स्वच्छ व शुद्ध असणे महत्त्वाचे आहे.

- हो, दोन्हीही तेवढेच महत्त्वाचे वाटते.**
- स्वभावाप्रमाणेच स्वच्छ, शुद्ध, वाणी असणाऱ्या व्यक्तीचा खूप प्रभाव पडतो हे मी पाहिलंय.
- स्वभाव चांगला असणे फक्त महत्त्वाचे वाटते.
- स्वभाव आणि चांगलं बोलण्याचा काहीही संबंध असण्याची गरज वाटत नाही.

15. पाय दुखत नसतानाही, त्यांची काळजी म्हणून...

- मी नियमितपणे पायांना तेल लावून मसाज करते.**
- माझी आज्ञी माझ्या पायांना तेल लावून घायची, मलाही तसं करायला आवडेल.
- मी काहीच करत नाही.
- पायांची वेगळी काळजी घेण्याची गरज वाटत नाही.

16. चकली खाताना मी खालीलपैकी या इंद्रियांचा पूर्ेपर वापर करते. (नाक, कान, जीभ, हात)

- वरील सर्वच इंद्रियांचा वापर करून मी चकलींचा आस्वाद घेत.**
- चकली खाताना कानाचा कसा वापर होईल हे मला जाणून घ्यायला आवडेल.
- जीभ व हात दोनच इंद्रिये पुरेशी आहेत.
- नाक व कानाचा वापर कशाला करायचा?

17. मी उजव्या हाताने सर्व कार्य करते, पण माझ्या उजव्या हाताला इजा झाल्याने मी तो वापरू शकत नाही त्यामुळे...

- सर्व कामे मी डाव्या हाताने करण्याचा प्रयत्न करते.
- अगदीच गरज असेल तेव्हा डाव्या हाताने काम करण्यास माझी हरकत नाही.**
- त्यानिमित्ताने मला आराम करायला मिळतो.
- अशावेळी माझे काम घरातील इतरांनी करायला हवे.

18. संभाषणामध्ये मी बोलताना...

- बोलण्यासोबत हावभाव पण करते.**
- हावभावासहित बोलणारी व्यक्ती मला प्रभावित करते.
- एकाच जागी धाबून न हालता बोलते.
- बोलताना इतर अवयवांचा कशासाठी वापर करायचा?

19. घरची कामे करण्यातून बळ मिळते...

- हो, यातील सर्व कृतींतून बळ मिळते.
- माझी आज्ञी घरची कामे करूनच अनेक यणं ठणठणीत असलेली मी पाहिलं आहे.**
- घरची कामे करून बळ मिळू शकत नाही.
- घरची कामे व बळ यांचा मला काहीही संबंध वाटत नाही.

20. मला मेरी कोम, दंगल हे सिनेमे पाहिल्यावर...

- मला त्यातून त्यांच्यासारख्या शक्तीशाली होण्याची प्रेरणा मिळते.**
- मला त्यांची मेहनत आवडली.
- त्यातून मला काहीच फरक पडत नाही.
- त्यांच्या कथा अगदीच आदर्शवादी आहेत.

21. मी माझ्या ताकदीचा वापर...

- घरी, बाहेर इतरांना मदत करण्यासाठी करते.**
- गरज पडली तर मी योग्य ठिकाणी वापरू शकेन.
- शक्यतो कुठेच करत नाही.
- माझे बळ कुठेही वापरण्याची मला गरज वाटत नाही.

22. (केर काढणे, कपडे धुणे, पाणी भरणे) यामुळे माझ्यात हा शारीरिक बदल होतो.

- लवचिकता वाढते.**
- यामुळे होणाऱ्या शारीरिक बदलांचे काळजीपूर्वक निरीक्षण करायला आवडेल.
- हात किंवा अंग दुखते.
- बदल होत असला, नसला तरी मला फरक पडत नाही.

23. (योग करणारे, पोहणारे, जौमला जाणारे किंवा एॅथलेटिक्सचे खेळाडू) यांच्यासारखं...

- माझं शरीर हे त्यांच्यासारखं लवचिक असावं असं वाटतं.
- माझं शरीर लवचिक होण्यासाठी ते तेवढं काटक असायला हवं.**
- मला काहीही वेगळं करावंसं वाटत नाही.
- त्यांच्यासारखं कायला माझा व त्यांचा काय संबंध?

24. लवचिकता वाढविण्यासाठी दिवसातील काहीवेळ...

- मी नियमितपणे स्ट्रेचिंग करते.**
- मला त्यासंबंधित व्यायाम शिकायला आवडेल.
- मी काहीही करत नाही.
- मी लवचिक असण्याची मला फारशी गरज वाटत नाही.

25. चांगल्या शारीरिक आरोग्यासाठी...

- मी दैनंदिन कामाव्यतिरिक्त रोज सर्व प्रकारचा व्यायाम कमीत-कमी अर्धा तास केला पाहिजे.
- व्यायामामुळे आपण निरोगी राहतो असे समाजेच म्हणतात, यावर माझाही विश्वास आहे.**
- व्यायाम मला अत्यावश्यक वाटत नाही.
- आतापर्यंत व्यायाम न करताही माझे आरोग्य चांगले आहे असे मला वाटते.

26. मला कधीच डॉक्टरकडे जायला लागू नये यासाठी...

- मी दररोज न चुकता खेळते किंवा योगा करते.**
- तितकं निरोगी मला असायला हवं.
- कोणताच प्रयत्न मी करत नाही.
- काही केलं नाही तर डॉक्टरांकडे जाण्याची वेळ येतेच असं कुठं असतं?

27. तुमची एक जवळची मैत्रीण आजारी असेल तर...

- औषधांबरोबरच व्यायामही करण्याचा सल्ला तिला द्याल.**
- ती पोट कधीही आजारी पडू नये यासाठी उपाय शोधण्याचा प्रयत्न कराल.
- फक्त औषधांनी ती बरी व्हावी असं तुम्हाला वाटतं.
- ती बरी होण्यासाठी तिचे तिने प्रयत्न करावेत, मी त्यात काहीच करू शकत नाही; असं तुमचं मत आहे.