

Details for completed quiz "Pranamaya Kosha"

User: surekhashirsath375@gmail.com
Date: January 29, 2023
Total points collected: **39.00**

You have successfully completed **Pranamaya Kosha**.

For category **Pranamaya Kosha - Category 1** you got **8** points.

For category **Pranamaya Kosha - Category 2** you got **16** points.

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

Your answers are shown below:

1. दिवसभराच्या कामांसाठी लागणारी ऊर्जा निर्माण करण्यासाठी खालीलपैकी कोणत्या गोष्टींची गरज आहे... (योगासन, ध्यान, प्राणायाम, चालणे)

- चरील सर्व प्रकार गरजेचे आहेत.**
- यातील प्रत्येक प्रकार केल्याचे फायदे स्वतः करून तपासायला आवडतील.
- ध्यान व प्राणायामानेसुद्धा ऊर्जा मिळते का?
- ऊर्जा निर्माण करण्याचीच गरज मला वाटत नाही.

2. दारोज सकाळी उठल्यावर आपल्या सर्वांनाच उत्साही वाटत असतं.. आणि संध्याकाळी?

- मला सकाळ एवढंच उत्साही व ताजतवानं वाटतं.
- माझा दादा रात्री सुद्धा फ्रेश असतो, मला त्याच्या उत्साहाचं कौतुक वाटतं.
- दमल्याची जाणीव होते.**
- तेवढा उत्साह माझ्यात असण्याची गरज मला केव्हाच भासली नाही.

3. दिवसभरात कधीही मला थकल्यासारखं वाटतं की...

- मी थकवा घालवण्यासाठी प्रयत्न करते
- माझी आई कधीच थकत नाही; मला तिच्याकडे बघून स्वतःला रिफ्रेश करावंसं वाटतं
- मी पडून राहते किंवा झोपते**
- मला माझ्या दैनंदिन कामामध्ये थकवा वाटला तरी फरक पडत नाही

4. शाळेत खेळाच्या तासाला खेळायला गेल्यावर...

- माझी सर्व ताकद, ऊर्जा वापरून मी खेळते.**
- खेळण्यापुरता माझ्या शक्तीचा वापर करायला मला केव्हाही आवडेल.
- शाळेच्या ट्रेसमध्ये खेळणे मी शक्यतो टाळते.
- मी वर्गातच गृहपाठ पूर्ण करत बसते.

5. राममध्ये भरपूर ताकद आणि उत्साह आहे, त्याने तो पुढील कार्यासाठी वापरायला हवा... (खेळ, अभ्यास, घरी मदत करणे)

- या तिन्ही कारणांसाठी त्याने त्याची ऊर्जा वापरायला हवी.**
- माझे बाबा म्हणतात, आपल्यातील ताकद, उत्साह, चांगल्या गोष्टींसाठी वापरावा.. हे मला पटतं.
- घरी मदत करण्यासाठी उत्साहाची गरज नाही.
- प्रत्येक वेळी उत्साही असताना यापैकी काही करायलाच हवं का?

6. मी दिवसभर माझी सगळी कामे पूर्ण केल्यानंतर संध्याकाळी...

- वाचन किंवा अभ्यास करते.
- घरी काही मदत लागली तर मी करू शकेन.**
- दमून झोपून जाते.
- संध्याकाळी करण्याच्या कामाशी दिवसभराच्या कामाचा काहीही संबंध वाटत नाही.

7. अभ्यास चांगल्या पद्धतीने पूर्ण होण्यासाठी...

- विषयाशी संबंधित पुस्तकाएवढेच आपण उत्साही व सक्रिय असणं महत्वाचं आहे.
- माझी दिदी नेहमी अभ्यास करताना उत्साही असते.
- विषयाचे साहित्य पुरेसे आहे.**
- अभ्यासासाठी चांगली, विशिष्ट पद्धत असण्याची काही गरज नाही.

8. मी उत्साही असल्याचा फायदा मला या कारणांसाठी करून घ्यायला आवडेल.

- आवडीच्या विषयाचं पाठानंर करण्यासाठी.**
- मी सतत काही ना काही चांगलं काम करेन एवढा उत्साह माझ्यात असायला हवा.
- टिप्प्री बघणे किंवा फोनवर टाईमपास करण्यासाठी.
- उत्साही असलं की प्रत्येकवेळी काहीतरी काम करायलाच हवं असं मला वाटत नाही.

9. माझी दिवसभरात जास्तीत जास्त ऊर्जा...

- माझ्या तसेच इतरांच्या गरजेसाठी वापरली जाते.**
- माझ्या वेळेनुसार (मला वेळ असेल तेव्हा) घरी कामासाठी वापरायला हवी.
- मित्र-मैत्रिणींबरोबर दंगामस्ती करण्यासाठी खर्च होते.
- माझी ऊर्जा कुठेच वापरण्याची मला गरज वाटत नाही.

10. पुढीलपैकी नाकाचं सर्वांत महत्वाचं कार्य कोणतं? a) श्वास घेणे b) वास घेणे

- दोन्हीही कार्ये महत्वाची आहेत.
- दोन्हीच्या महत्वाची माहिती करून घ्यायला आवडेल.**
- वास घेणं फारसं महत्वाचं नाही.
- यापैकी कोणतेही काम महत्वाचं असलं तरी नाक त्याचं काम करेल; मल त्यात लक्ष देण्याची गरज नाही.

11. जीभ चव ओळखण्याचे अचूक काम करते, याविषयी माझं मत...

- मला याविषयी नेहमी कुतूहल वाटतं आणि मी जाणून घेण्याचा प्रयत्न करते.**
- मला चव घेतल्यावर अगदी हिंग सुद्धा कमी-जास्त झाल्याचं लक्षात येतं
- मला याविषयी काहीच वाटत नाही.
- याविषयी जाणून घेऊन मला त्याचा काहीही उपयोग होईल असं मला वाटत नाही.

12. खालील या कारणांमुळे मला जिलेबी आवडते...

- ती खूप गोड, रंगीत असते, तिचा वास आणि आवाज पण छान येतो म्हणून आवडते.**
- मला कशीही जिलेबी आवडते पण ती कुरकुरीत नसेल तर मजा येत नाही.
- मला फक्त ती गोड असते म्हणून आवडते.
- कोणताच गोड पदार्थ खायला मला आवडत नाही.

13. डोळ्यांची निगा राखण्यासाठी पुढीलपैकी या गोष्टी महत्वाच्या आहेत - a) वेळच्यावेळी डोळे स्वच्छ करणे b) धुणे c) चांगले पुस्तक वाचणे d)चांगल्या गोष्टी बघणे e) मोबाईल, टिव्ही यांचा कमी वापर करणे

- चरील सर्व पर्याय आवश्यक आहेत**
- पर्याय दोन व तीनचं महत्त्व जाणून घ्यायला आवडेल
- पर्याय एक व चार फक्त योग्य आहेत
- सगळे कुठे डोळ्यांची निगा राखतात? मग मी तरी कशाला राखायला हवी?

14. मला प्रत्येक ज्ञानेंद्रियाची निगा राखण्यासाठी लक्षपूर्वक प्रयत्न करावासा वाटतो...

- ही नियमितपणे
- ज्ञानेंद्रियांची निगा कशी राखायची हे जाणून घेऊन**
- वेळ मिळाला किंवा लक्षात राहिले तर करते
- ज्ञानेंद्रियांची खास निगा राखून काही फरक पडतो असं मला वाटत नाही

15. कानांची निगा राखली जावी म्हणून...

- चांगल्या आवाजातील अर्थपूर्ण कार्यक्रम ऐकणे कानांच्या स्वच्छते एवढेच गरजेचे आहे**
- मला चांगलं-सकारात्मक बोलणाऱ्या व्यक्तीच्या सहवासात राहायला आवडेल
- वेळच्या वेळी फक्त कान साफ केले की झालं
- कानांची निगा राखण्याची गरज असते असं मला वाटत नाही.

16. पुढील ज्ञानेंद्रियांमध्ये त्यांच्या दैनंदि्त उपयोगानुसार सर्वांत महत्वाचं काय आहे? (डोळे, त्वचा, कान, नाक, जीभ)

- सर्वांना समान महत्त्व आहे**
- यातील कोणतेही एखादे इंद्रिय नसेल तर काय होईल असा विचार मी नेहमी करते
- डोळे आणि नाक सर्वात जास्त महत्वाचे आहे
- त्यांचे आयुष्य जाणून घेऊन माझ्या आयुष्यात काहीही फरक पडणार नाही त्यामुळे ते गरजेचे वाटत नाही

17. समोर आलेल्या कोणत्याही गोष्ट, वस्तूचं निरीक्षण करायचं, ओळखायची असल्यास...

- वस्तू बघून, स्पर्शाने, चव घेऊन, वास घेऊन, ऐकून त्याची नोंद करते**
- जास्तीत जास्त निरीक्षणे करायला मला आवडेल
- वस्तू फक्त बघून त्यावरून वस्तू ओळखते
- कोणत्याही वस्तूंचं खोलवर निरीक्षण करण्याची आवश्यकता वाटत नाही

18. घरी आईने बनवलेला पदार्थ ओळखायचा असल्यास...

- मी चव घेण्याआधी इतर इंद्रियांचा वापर करून ओळखण्याचा प्रयत्न करते**
- माझी आई तर वासावरूनच पदार्थ चांगला झाला आहे की नाही ते अचूक ओळखते
- मला पदार्थ पाहिल्याशिवाय पटकन ओळखता येत नाही
- जो पदार्थ केला असेल तो खायला मिळणारच आहे मग त्यामुळे तो कोणता आहे या विचार मी करत नाही

19. प्राणायाम करताना होणारी पोटाची हालचाल...

- श्वास आत घेतल्यानंतर पोट फुगते व सोडल्यावर आत जाते.**
- थाबद्दल जाणकार व्यक्तीकडून शिकायला आवडेल.
- श्वास आत घेतला पोट आत जाते व सोडताना फुगते.
- पोटाची हालचाल व्हायलाच पाहिजे असं वाटत नाही.

20. प्राणायामाचे जास्तीत जास्त प्रकार शिकण्याची माझी इच्छा आहे.

- हो**
- ज्यांना प्राणायाम करता येतो त्यांच्याविषयी मला आदर वाटतो.
- मला प्राणायाम शिकण्याची इच्छा नाही.
- सगळेच कुठे प्राणायाम प्राणायाम करतात? मग मी कशाला करायचा?

21. खाली दिलेल्या प्राणायामांच्या प्रकारापैकी किती प्रकार केले जातात? (भस्त्रिका, भ्रामरी, अनुलोम-विलोम, कपालभाती, दीर्घश्वासन)

- तीन किंवा जास्त**
- यापैकी एखादा प्रकार जमतो पण इतर प्रकार शिकायला आवडतील.
- कोणताच प्रकार केला जात नाही.
- मला प्राणायाम करण्याची गरज नाही.

22. शरीर व मन या दोन्हींचे कार्य सुख्मीत चालण्यासाठी प्राणायामाची गरज आहे.

- हो
- प्राणायाम करून हे तपासून बघेन.**
- नाही
- मनाचा आणि प्राणायामाचा काहीही संबंध असेल असं वाटत नाही.

23. श्वासोच्छ्वास नियंत्रित करणे ही प्राणायामाची पहिली पायरी आहे. त्यामुळे ती शिकण्याची माझी इच्छा आहे.

- हो आणि मला प्राणायाम सुद्धा शिकायचा आहे.**
- ज्यांना हे करायला जमतं त्यांच्याविषयी मला फार कुतूहल वाटतं.
- मला अशी इच्छा होत नाही.
- श्वासरव नियंत्रण करून काय करायचं आहे? मला हे गरजेचं वाटत नाही.

24. मी दिवसभरातील काहीवेळ प्राणायामासाठी देते...

- हो, मला प्राणायाम तेवढाच गरजेचा वाटतो.
- माझे आजीवा प्राणायाम करतात, त्यामुळे मला पण इच्छा होते.**
- मी यासाठी वेळ काढत नाही.
- प्राणायाम न केल्याने काहीही नुकसान होत नाही.

25. खालीलपैकी प्राणायामाचे फायदे कोणते? एकाप्रता वाढणे, चेहऱ्यावर तेज येते, कार्यक्षमता वाढते, विचारांस गती मिळते.

- सर्वच पर्याय बरोबर आहेत.**
- हे फायदे पडताळून पहायला आवडतील.
- फक्त एकाप्रता वाढते.
- प्राणायामाने काही फायदे होतात असं मला वाटत नाही.

26. उत्साही, सुंदर व तजेलदार दिसण्यासाठी...

- प्राणायाम करतवासा वाटतो.**
- माझी ताई प्राणायाम करते म्हणूनच ती नेहमी उत्साही वाटते.
- मी मेकअप करते.
- फक्त योगा, व्यायाम, प्राणायाम यामुळेच उत्साह येतो असं काही नाही. त्यामुळे मला हे न केल्याने काही फरक पडत नाही.

27. निवामितपणे प्राणायाम केल्याने...

- मला सकारात्मक बदल जाणवतात.
- काय बदल होतो हे तपासून पहायला मला आवडेल.**
- कोणतेच बदल आपल्यात दिसत येत नाहीत.
- प्राणायामाचे इतके फायदे असते तर कोणीच आजारी पडलं नसतं.