



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

نمونه سؤالات:

ماساژ رفلکسولوژی

کد استاندارد: ۱۰۰۸۱-۰۴۷۰۰۱-۳۲۵۵۳

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت

دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- فعالیت دوشاها در کدام مناطق بدن بیشتر است؟

الف- قلب و کلیه

ب- قلب و ناف

ج- قلب و کبد

د- ریه و ناف

۲- در طب آیورودا فرد با خصوصیات زیر جز کدام دوشا محسوب می شود: بدن خشک، موهای باریک و کم پشت، ذهنی ناآرام،
علاقه مند به غذاهای تند و پرادویه ...

الف- واتا

ب- واتا-کافا

ج- کافا

د- واتا-پیتا-کافا

۳- مزاج Pratriiti چیست؟

الف- در زمان لقاح تعیین می شود و در طول عمر فرد غیر قابل تغییر است.

ب- در زمان لقاح تعیین می شود و در طول عمر فرد قابل تغییر است.

ج- از بدو تولد تعیین می شود و طول عمر فرد غیر قابل تغییر است.

د- از بدو تولد تعیین می شود و طول عمر فرد قابل تغییر است.

۴- به ترتیب حوزه روحی، ماده و قدرت توسط ، و خلق می شود.

الف- SATTYA , TAMAS , RAJAS

ب- SATTYA , TAMAS , RAJAS

ج- SATTYA , TAMAS , RAJAS

د- TAMAS , RAJAS

۵- طبق وداها زندگی به عنوان تکامل و در نظر گرفته می شود.

الف- rajas-sattava

ب- gunas- tamas

ج- purusha-parakrit

د- parakriti- akash

۶- آشفتگی در دوشاها بلافاصله چه واکنشی در بدن ایجاد می کند؟

الف- سردردهای شدید و عصبانیت

ب- عدم تعادل در بدن و اختلال در دفع مواد زائد

ج- آسیب دیدن احساسات و پریشانی

د- زبری و سرخی پوست

۷- چه خصوصیتی به عنصر اثر هویت می دهد؟

الف- عشق- دشمنی- ترس - خجالت

ب- تنفس- برانگیخته شدن طبیعی- تغییرات بافتها

ج- عملکرد حسی و مکانیکی بدن

د- عصبانیت - هوش - تنفر

۸- واژه آیورودا یعنی:

الف- دانش زندگی

ب- کل نگر

ج- ماساژ

د- دانش زندگی و کل نگر است.

۹- ابزار فوق العاده مهم در آیورودا که به انتخاب روغن مناسب هم کمک می کند، کدام گزینه می باشد؟

الف- تشخیص نبض

ب- دمای بدن

ج- تعداد تنفس

د- اندازه مردمکها

۱۰- جراحت وارده به هر یک از مارماها منجر به چه چیزی می شود؟

الف- نقص عضو، درد، اغما

ب- هذیان، کند ذهنی، مرگ

ج- تورم، استفراغ، تب

د- نقص عضو، درد، اغما، هذیان، کند ذهنی، مرگ

۱۱- کدام گزینه مرکز کنترل اصلی ندارد و با تکنیکهای نامناسب ماساژ آسیب می بیند؟

الف- سیستم عضلانی

ب- دستگاه عصبی

ج- سیستم لنفاوی

د- گردش خون

۱۲- کدام روغن ضد باکتری و کشنده کرم و قارچ هاست؟

الف- روغن کرچک

ب- روغن خردل

ج- روغن کنجد

د- روغن زیتون

۱۳- استفاده از روغن خردل در کدام دوشای قالب مناسب تر است؟

الف- اکافا، پیتا

ب- واتا، کافا

ج- پیتا، واتا

د- پیتا

۱۴- کدام گزینه نادرست است؟

الف- روغن خردل موجب تقویت پوست شده و رنگ دانه های پوست را افزایش می دهد.

ب- روغن زیتون شامل پروتئین، مواد معدنی و اسید اولئیک است.

ج- ماساژ با روغن نارگیل دمای بدن را نامتعادل می کند.

د- روغن بادام مناسب برای کفایه ها است.



۱۵- ۴ فنجان روغن کنجد + ۲ قاشق غذاخوری روغن تخم کدو برای ماساژ کدام افراد به کار می‌رود و در کدام ظرف باید نگهداری شود؟

الف- برای مردان _ در شیشه سبز

ب- برای زنان و کودکان _ در شیشه نارنجی

ج- برای زن‌های بالای ۵۰ سال _ در شیشه قرمز

د- برای زنهای جوان _ در شیشه ابی

۱۶- ۲ قاشق غذاخوری روغن نارگیل، روغن تخم کدو و روغن آفتابگردان را با ۳ قاشق غذاخوری از اسانس گل رز یا ۳ قاشق غذاخوری روغن گل رز ترکیب کنید این روغن در چه درمانی مصرف می‌گردد؟

الف- نیش حشرات

ب- درمان گرمای اضافی بدن

ج- کرحتی و بی حسی بدن

د- آفتاب سوختگی

۱۷- ۲ قاشق غذاخوری روغن نارگیل و روغن تخم کدو را با ۵ قاشق غذاخوری روغن گشنیز ترکیب کنید این روغن برای چه چیزی مصرف می‌گردد؟

الف- روماتیسم

ب- گزیدگی حشرات و هر نوع آفتاب سوختگی

ج- آرتروز

د- رفع گرمای اضافی بدن

۱۸- گرمایی که از دست ماساژ دهنده وارد بدن گیرنده می‌شود باعث تحریک و می‌شود.

الف- غدد لنفاوی - جریان لنف

ب- جریان لنف - غدد لنفاوی

ج- غدد لنفاوی- غدد لنفاوی

د- جریان لنف- جریان لنف

۱۹- چلانیدن باعث تحریک و زیر پوست می‌شود.

الف- شبکه عصبی - مویرگ‌های خونی

ب- مویرگ‌های خونی - شبکه عصبی

ج- سلول عصبی - رگ‌های خونی

د- شبکه عصبی - مویرگ‌های خونی- شبکه عصبی - سلول عصبی

۲۰- در چه مواردی ماساژ توصیه نمی‌شود؟

الف- فردی که دچار استفراغ و تب است.

ب- بلافاصله بعد از غذا خوردن

ج- شخصی که مسهل مصرف کرده

د- فردی که دچار استفراغ و تب است ، بلافاصله بعد از غذا خوردن ، شخصی که مسهل مصرف کرده

۲۱- کدامیک از جهات ماساژ صحیح می باشد؟

الف- از سینه به سمت ناف (حرکت به سمت پایین)

ب- از بالای ران‌ها به سمت نوک انگشتان پاها (حرکت به سمت پایین)

ج- از انگشتان دست‌ها تا ترقوه (حرکت به سمت بالا)

د- از جمجمه تا پایه ستون فقرات (حرکت به سمت پایین)

۲۲- ماساژ سر باید در چه حالتی انجام شود و دلیل آن چیست؟

الف- در حالت دراز کشیده- به دلیل آرامش فرد

ب- در حالت دراز کشیده- به دلیل عادی نبودن گردش خون

ج- در حالت نشسته- به دلیل عادی نبودن گردش خون

د- در حالت نشسته- به دلیل آرامش فرد

۲۳- ترتیب کلی ماساژ آیروودا کدام گزینه می باشد؟

الف- ابتدا پایین تنه، در ادامه کمر و دست‌ها و در آخر ماساژ سر

ب- ابتدا بالاتنه، در ادامه کمر و دست‌ها و در آخر ماساژ سر

ج- ابتدا ماساژ سر، در ادامه بالاتنه و سپس پایین تنه

د- ابتدا ماساژ سر، در ادامه پایین تنه و سپس بالاتنه

۲۴- در هر یک از کف پاها چند مارما وجود دارد؟

الف- ۲ عدد

ب- ۳ عدد

ج- ۴ عدد

د- ۵ عدد

۲۵- کدام گزینه صحیح است؟

الف- قسمت داخلی بدن بخش مذکر بدن است و تنش بیشتری را نسبت به بخش خارجی انباشته می کند.

ب- قسمت خارجی بدن بخش مونث بدن است که شامل غدد لنفاوی زیادی است.

ج- قسمت داخلی بدن بخش مذکر بدن است که شامل غدد لنفاوی زیادی است.

د- قسمت خارجی بدن بخش مذکر است بدن و تنش بیشتری را نسبت به بخش داخلی انباشته می کند.

۲۶- مارمای Lohitaksha و Vitapam به ترتیب در کدام قسمت بدن قرار دارند؟

الف- وسط ران-پشت زانو

ب- وسط ران-ابتدای بیضه‌ها در مردان و ۴ انگشت بالای اندام تناسلی در زنان

ج- پشت زانو-وسط ران

د- ابتدای بیضه‌ها در مردان و ۴ انگشت بالای اندام تناسلی در زنان-وسط ران

۲۷- برای پیچ خوردگی یا دررفتگی استخوان و مفاصل چه ترکیبی توصیه می شود؟

الف- ترکیب روغن کنجد سیاه با روغن زیتون و روغن ماهی یا جگر ماهی

ب- ترکیب روغن خردل و زردچوبه و آیودکس و روغن نعنا و روغن بادام

ج- روغن زیتون و خردل دانه شنبلیله و روغن بابونه

د- جوشانده یونجه و شنبلیله و ریشه کرچک و یک پر سیر

۲۸- بر اساس آیورودا آرتروز ناشی از اختلال کدامیک از اخلاط می باشد؟

الف- پیتا

ب- واتا

ج- کافا

د- وایا

۲۹- دلیل اینکه بیماری‌های مفاصل در سنین پیری افزایش می‌یابد چیست؟

الف- بالا رفتن پیتا

ب- به حداکثر رسیدن واتا

ج- کاهش پیتا

د- به حداقل رسیدن واتا

۳۰- کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

الف- ماساژ گونه‌ها با روغن انجام می‌شود.

ب- در ماساژ چشم، چشم نباید لنز داشته باشد.

ج- گونه‌ها را با انگشت شصت ماساژ می‌دهیم.

د- لب‌ها را محکم ماساژ می‌دهیم.

۳۱- کدامیک از روغن‌ها را می‌توان در گوش ریخت؟

الف- روغن بادام خالص

ب- کنجد

ج- خردل

د- هر سه روغن را می‌توان ریخت

۳۲- برونشیت بیشتر در افرادی با مزاج دیده می‌شود و عنوان موثری است.

الف- کافا-استفراغ

ب- واتا-ماساژ

ج- کافا-ماساژ

د- واتا-استفراغ

۳۳- کدام عمل در رفع بی‌خوابی موثر است؟

الف- پیاده‌روی عصر

ب- ماساژ دست‌ها

ج- ماساژ کمر و سر

د- دوش گرفتن

۳۴- چسبیدن پوست بدن به ستون فقرات نشانه چیست؟

الف- اندام بیرونی وابسته به این قسمت خوب کار نمی‌کند.

ب- اندام درونی وابسته به این قسمت خوب کار می‌کند.

ج- اندام درونی وابسته به این قسمت خوب کار نمی‌کند.

د- اندام بیرونی و درونی خوب کار نمی‌کنند.

۳۵- بر اساس تانترا و آیورودا مهمترین نقطه در بدن چه نام دارد؟

الف- گردن

ب- کمر

ج- ناف

د- شکم

۳۶- ماساژ بالاتنه با ناف به چه عنوان از بدن شناخته می‌شود؟

الف- انتقال نیروی حیاتی

ب- آرام بخش

ج- انرژی

د- مرکز ثقل و حفاظت

۳۷- ترکیب ساخته شده برای کودکان علیل و ناتوان در بطری رنگ و به مدت روز نگهداری شود.

الف- زرد - ۴۰

ب- نارنجی - ۲۰

ج- زرد - ۲۰

د- نارنجی - ۴۰

۳۸- طریقه کمپرس کردن فرد مبتلا به آرتروز چگونه است؟

الف- ۳ دقیقه در آب گرم و ۱ دقیقه در آب سرد

ب- ۱ دقیقه در آب گرم و ۳ دقیقه در آب سرد

ج- فقط با آب گرم به مدت ۳ دقیقه

د- فقط با آب سرد به مدت ۳ دقیقه

۳۹- در روماتیسم از طریق لایه‌های مخاطی که در روده تولید می‌شوند مسدود می‌گردد که در آیورودا به آن آمویش می‌گویند.

الف- وایا

ب- کافا

ج- واتا

د- پیتا

۴۰- در ماساژ سر روغن را روی چند نقطه می‌ریزند؟

الف- ۲ نقطه

ب- ۳ نقطه

ج- ۴ نقطه

د- ۵ نقطه

۴۱- نظریه سه دوشا که منحصر به آیورودا است کدامند؟

الف- واتا- پیتا- کافا

ب- سودا- دم- صفرا

ج- جواتا پیتا- کافا پیتا- واتا کافا

د- سودا - صفرا - واتا

۴۲- تشنگی بیش از حد، بی‌قراری، آسم و سرفه، درد گوش، یبوست چه زمانی رخ می‌دهد؟

الف- وقتی پیتا افزایش یابد.

ب- وقتی واتا مختل شود.

ج- وقتی کافا مختل شود.

د- وقتی کافا افزایش یابد.

۴۳- افرادی با سرشت پیتا هستند.

الف- خوش برخورد- آرام - باوقار

ب- احساساتی- لاغر اندام - طول عمر زیاد

ج- خلق و خوی عصبی- دانا و شجاع - عاشق غذاهای ترش وتند

د- موهای خشک - ترسو- قdblند

۴۴- خشکی پوست نشانه کدام یک از اختلالات زیر می‌باشد؟

الف- پیتا

ب- کافا

ج- واتا

د- وایا

۴۵- زمانی که واتا و کافا در بدن زیاد می‌شود استفاده از کدام ترکیب موثرتر است؟

الف- روغن سیر و خردل

ب- روغن زیتون و خردل

ج- روغن کنجد و بادام

د- روغن بادام و خردل

۴۶- دو نوع از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن که به علت باد اضافی بوجود می‌آیند کدام است؟

الف- رماتیسم

ب- اضطراب

ج- آرتروز

د- رماتیسم و آرتروز

۴۷- برای بر طرف کردن گرمای اضافه سر چه ترکیبی استفاده می‌شود؟

الف- ترکیب ۱۰ قطره روغن گشنیز و ۲ قطره روغن بادام

ب- ترکیب ۱۰ قطره روغن نارگیل و ۲ قطره روغن بادام

ج- ترکیب ۲ قطره روغن گشنیز و ۱۰ قطره روغن بادام

د- ترکیب ۱۰ قطره روغن نارگیل و ۲ قطره روغن گشنیز

۴۸- نشانه های اختلال دوشاها چیست؟

الف- نظم در دفع، اسهال و یبوست

ب- ترشی و اسیدیته زیاد، گاز، نفخ، تهوع

ج- ورزش، پیاده‌روی، کوهنوردی

د- نفخ، تهوع

۴۹- سردرد در واتایی‌ها.....

الف- خیلی شدید اما کوتاه و در پس سر و متغیر است.

ب- سنگین و طولانی و در پیشانی متمرکز است.

ج- شدید اما طولانی و در پس سر و ثابت است.

د- سنگین و کوتاه و در پیشانی منتشر است.

۵۰- کدام گزینه صحیح‌تر است. ماساژ مستقیم و همزمان در بدن انسان کار می‌کند.



- الف- سیستم عضلانی و پوست
 - ب- سیستم‌های خونی و عصبی و لنفاوی
 - ج- سیستم گردش خون و عضلانی
 - د- سیستم گردش خون و پوست
- ۵۱- روغن کرچک برای چه افرادی مناسب است؟

- الف- مزاج پیتا
- ب- مزاج کافا
- ج- مزاج واتا
- د- مزاج پیتا و کافا

۵۲- استفاده از روغن‌های مسهل و مالیدن روغن به کل بدن در چه افرادی نتیجه‌ی بهتری دارد؟

- الف- اختلال کافا
- ب- اختلال پیتا
- ج- اختلال واتا
- د- اختلال کافا و اختلال پیتا

۵۳- بعد از ماساژ روغن مقداری روی پوست باقی می‌ماند بعد از حداقل چند ساعت باید دوش گرفته شود؟

- الف- ۲ ساعت
- ب- ۳ ساعت
- ج- ۱ ساعت
- د- ۴ ساعت

۵۴- روغن کرچک چه تاثیری در بدن دارد؟

- الف- اپیتا و کافا را افزایش می‌دهد و واتا را مهار می‌سازد.
- ب- پیتا و واتا را افزایش می‌دهد کافا را مهار می‌سازد.
- ج- کافا و واتا را افزایش می‌دهد.
- د- پیتا را مهار می‌سازد.

۵۵- کدام روغن به بهبود برونشیت و روماتیسم و رگ به رگ شدگی و آگزما و خارش پوست کمک می‌کند؟

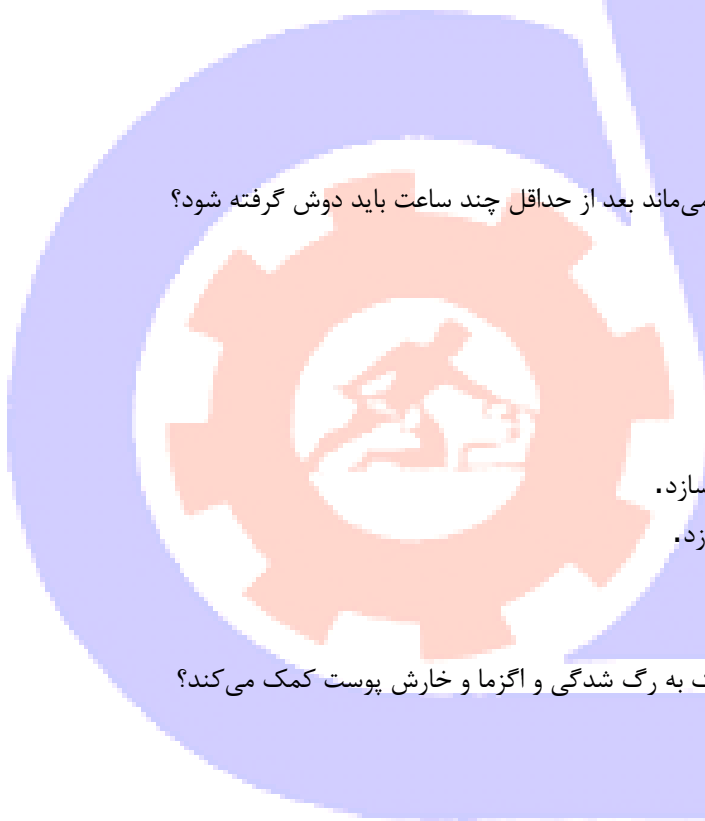
- الف- روغن گشنیز
- ب- روغن خردل
- ج- روغن کنجد
- د- روغن کافور

۵۶- استفاده درمانی روغن گشنیز کدام است؟

- الف- رفع و بهبودی دردهای عضلانی
- ب- مشکلات مغزی و سیستم عصبی کمک میکند
- ج- باعث بهبود روماتیسم
- د- برطرف کننده گرمای اضافی بدن

۵۷- این عمل سرعت گردش خون را بالا می‌برد و سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند معرف کدام عمل زیر است؟

- الف- ضربه زدن



ب- مالش دادن

ج- ورز دادن

د- فشردن

۵۸- ستون فقرات قادر به انجام انواع حرکات مانند است.

الف- مار

ب- ضربدری

ج- مستقیم

د- یکنواختی

۵۹- کدامیک از جهت ها در ماساژ آبرودا صحیح نمی باشد؟

الف- پشت بدن، از ابتدای ستون فقرات به سمت بالا تا کاسه سر

ب- از ترقوه به سمت انگشتان دستها

ج- از لگن خاصره به سمت انگشتان پاها

د- از کاسه سر (جمجمه) تا هشت انگشت بالای ابروها

۶۰- ماساژ گردن، جمجمه و صورت در چه جهت می باشد؟

الف- از جمجمه تا ۸ انگشت بالای ابروها

ب- از پیشانی به سمت جمجمه

ج- از پشت سر به سمت جلو (صورت)

د- از جلوی صورت به سمت پشت سر

۶۱- مارماهای سر و گردن چه تعداد می باشد؟

الف- ۳۶

ب- ۳۹

ج- ۳۸

د- ۳۷

۶۲- دو مارمای Ani و Janu به ترتیب در کدام قسمت بدن قرار دارند؟

الف- در پایین و کنار کاسه زانو - قسمت پشت در مرکز چین زانو

ب- در بالا و کنار کاسه زانو- قسمت پشت در مرکز چین زانو

ج- در پایین و کنار کاسه زانو - قسمت روی زانو در مرکز کشکک زانو

د- در بالا و کنار کاسه زانو - قسمت روی زانو در مرکز کشکک زانو

۶۳- کدام کزینه در رابطه با ماساژ مچ پاها صحیح می باشد؟

الف- فقط باید از انگشتان دستها برای ماساژ آن ها استفاده کنید.

ب- در حالی که مچ پاها را نگه داشته اید با دست دیگر انگشتان پا را بگیرد پا را به آرامی کشیده و به تمام جهات خم کنید.

ج- پاشنه پا را ثابت نگه دارید و انگشتان پا را در حالی که محکم گرفته اید، بچرخانید.

د- تمام موارد ذکر شده برای ماساژ مچ پا به کار می رود.

۶۴- فشار همزمان به کنارهها و قسمت میانی مارمای gulpha می تواند باعث بهبود چه دردی شود؟

الف- درد عضلات پا

ب- درد سیاتیک

ج- درد مفاصل

د- درد نقرس

۶۵- ماساژ برای چه بیماری هایی مضر است؟

الف- آرتروز

ب- رماتیسم

ج- ضعف اعضا

د- در رفتگی و شکستگی استخوانها

۶۶- ماساژ به چه افرادی توصیه نمی شود؟

الف- پیتاییها

ب- افراد با فشار خون بالا

ج- افراد با فشار خون پایین

د- افراد با فشار خون بالا و افراد با فشار خون پایین

۶۷- چرا روی ناخنهای پا روغن می ریزیم؟

الف- تا عمل ماساژ به خوبی تکمیل شود

ب- از خشکی و شکسته شدن ناخنها جلوگیری می کند

ج- جذب روغن به گردش خون کمک می کند

د- ضرورتی برای انجام این کار نیست

۶۸- ماساژ ناف باعث چه کمکی به بدن می شود؟

الف- غدد لنفاوی

ب- غدد لنفاوی و گردش جریان هضم

ج- گردش جریان هضم

د- گردش خون

۶۹- دو مارمای مهم **Apalapa** و **Lohitaksha** در کجا قرار دارد؟

الف- گردن

ب- زیر بغل

ج- ناحیه پا

د- قفسه سینه

۷۰- مسیر رسم دایرهها با دست راست و با دست چپ بر

الف- در جهت عقربه ساعت و بر خلاف عقربه ساعت

ب- در خلاف عقربه ساعت و جهت عقربه ساعت

ج- هر دو به جهت عقربه است

د- هر دو خلاف جهت عقربه است

۷۱- کدام گزینه نادرست است؟

الف- به افراد با فشار خون بالا یا پایین ماساژ سر بدهید.

ب- هنگام ماساژ کامل کار را از پاها شروع کنید.

ج- ماساژ پا قبل از خواب برای کاهش فشار خون مفید است.



د- به پاها فشاری نرم و آرام وارد سازید.

۷۲- منشاء بیماری‌های وایا در و با جذب نشده در روده‌ها در ارتباطند.

الف- روده کوچک - آهن

ب- روده بزرگ - روی

ج- روده بزرگ - آهن

د- روده کوچک - روی

۷۳- چند مارما در مچ دست قرار دارد؟

الف- ۲ تا

ب- ۳ تا

ج- ۴ تا

د- ۵ تا

۷۴- بهترین روغن در ماساژ سر و موها کدام است؟

الف- کنجد

ب- خردل

ج- نارگیل

د- بادام

۷۵- کدام مارما در وسط بازو قرار دارد؟

الف- Indravasti

ب- apanga

ج- Malai

د- Ani

۷۶- ماساژ کدام قسمت بدن به منزله ماساژ کل بدن است؟

الف- ماساژ سر

ب- ماساژ دست

ج- ماساژ پاها

د- ماساژشکم

۷۷- کدام حرکت موجب تحریک غدد لنفاوی پشت زانو می شود؟

الف- نیشگون گرفتن

ب- حرکت کششی به سمت پایین

ج- ورز دادن پا

د- ماساژ دادن

۷۸- مارمای Ani در کجای بدن قرار دارد؟

الف- بالای کاسه زانو

ب- کف پا

ج- زیر گلو

د- وسط عضلات ساق پا



۷۹- مارمای Indravasti در کجای پا قرار دارد؟

الف- اتصال زانو

ب- پایین ران

ج- کشاله ران

د- وسط ماهیچه ساق پا

۸۰- در کدام قسمت زانو می توان ضربان نبض را زیر انگشت شست حس کرد؟

الف- گره لنفاوی زانو

ب- پشت زانو

ج- وسط زانو

د- زیر زانو

۸۱- نرمی مفاصل در اثر..... می باشد.

الف- افزایش کافا

ب- کاهش واتا

ج- کاهش کافا

د- افزایش پیتا

۸۲- به ترتیب خشن بودن صدا، خواب مفرط و نقصان عملکرد اعضاء مربوط به کدام اختلال است:

الف- کاهش واتا- افزایش کافا-افزایش پیتا

ب- افزایش واتا- کاهش کافا-افزایش پیتا

ج- افزایش واتا- کاهش واتا- کاهش پیتا

د- کاهش واتا- افزایش واتا- کاهش پیتا

۸۳- کدام یک جزو خصوصیات ظاهری واتا می باشد ؟

الف- ضربان نبض ضعیف- زانوهای برآمده

ب- استخوان بندی درشت- ضربان نبض ضعیف

ج- پوستی روشن- زانوهای برآمده

د- لاغر اندام و قهلبند- مفاصل درشت

۸۴- احساس گرمی شدید در سینه از مشخصه های مختل شدن کدام دوشا است؟

الف- واتا-پیتا

ب- کافا

ج- پیتا

د- واتا

۸۵- اولین نشانه اختلال واتا در بدن چیست؟

الف- خشکی پوست

ب- ناراحتی کبد

ج- اختلال در گوارش

د- ناراحتی قلبی

۸۶- برای رفع فشار مغزی کدام یک مفید است ؟



الف- چند قطره روغن چوب صندل به روغن اصلی اضافه شود.

ب- چند قطره روغن زیتون به روغن اصلی اضافه می شود.

ج- چند قطره روغن کرچک به روغن اصلی اضافه می شود.

د- چند قطره روغن نارگیل به روغن اصلی اضافه می شود.

۸۷- برای بهبودی بیماری چشم کدام یک مفید است ؟

الف- ماساژ کف پا به خصوص بین انگشت شصت پا و انگشت دوم

ب- مرکز کف پا

ج- روی زانو

د- ماساژ کف پا

۸۸- ماساژ منظم عضلات، رشته های عصبی و استخوان باعث:

الف- تمام بدن را آرام کرده و باعث خواب عمیق شده

ب- حفظ تعادل و تنظیم جریان جریان گازهای بدن به سیستم گوارش کمک کرده

ج- اشتها زابوده و لذت بخش

د- تمام بدن را آرام کرده و باعث خواب عمیق شد - حفظ تعادل و تنظیم جریان جریان گازهای بدن به سیستم گوارش

کمک کرده - اشتها زابوده و لذت بخش

۸۹- کدام روغن باعث پایین آمدن تب می شود؟

الف- روغن بادام

ب- روغن خردل

ج- روغن نارگیل

د- روغن زیتون

۹۰- کدام مورد از تمرین های مناسب برای اختلال واتا نیست؟

الف- شستشوی گلو

ب- استفاده از گیاه عطسه آور

ج- مالیدن روغن به سر

د- مالیدن روغن به ستون فقرات

۹۱- استفاده از روغن ها در ماساژ کدام قسمت از بدن موجب آرامش اعصاب، بهبود بینایی و تقویت حافظه می شود؟

الف- ستون فقرات

ب- سر

ج- چشم

د- ستون فقرات و سر

۹۲- کدام روغن به رفع خشکی پوست بدن و سر کمک می کند؟

الف- نارگیل

ب- روغن زیتون

ج- روغن بابونه

د- روغن گشنیز

۹۳- استفاده درمانی روغن میخک کدام یک از موارد زیر است؟



- الف- تورم‌های قارچی را درمان می‌کند
ب- تاندوم‌ها و اعصاب را تقویت می‌کند
ج- اختلالات واتا را از بین می‌برد
د- مشکلات لته را بهبود می‌بخشد و ظرفیت تنفسی را بالا می‌برد
- ۹۴- کدام روغن استعمال خارجی آن خشکی پوست را برطرف می‌کند و استعمال داخلی آن در رفع یبوست و اکثر بیماری‌های شکمی و تب رماتیسمی موثر است؟

الف- روغن کرچک

ب- روغن نارگیل

ج- روغن کنجد

د- روغن بادام

۹۵- در کدام یک از بخش‌های سر و گردن باید روغن کمتری در ماساژ ریخته شود؟

الف- نقطه اتصال گردن و جمجمه

ب- روی ملاج (نقطه نرم)

ج- کاسه سر (جمجمه)

د- گردن

۹۶- اگر ماساژ پایین تنه برعکس انجام شود، چه مشکلی ایجاد می‌کند؟

الف- بهم ریختن تعادل ذهنی

ب- تحریک نیروی جنسی

ج- درد در ستون فقرات

د- درد عضلانی در پاها

۹۷- کدامیک از بخش‌های بدن را در حالت نشسته باید ماساژ داد؟

الف- سر و گردن

ب- گردن، جمجمه، صورت

ج- قسمت داخلی دست‌ها از بالا به سمت انگشتان

د- گردن، جمجمه، صورت و قسمت داخلی دست‌ها از بالا به سمت انگشتان

۹۸- در ماساژ آیروودیک علت مالیدن دست‌ها به سرعت چه می‌باشد؟

الف- شارژ مجدد انرژی

ب- آرام ساختن دست

ج- دوباره شارژ کردن دستان ماساژ دهنده

د- شارژ مجدد انرژی- آرام ساختن دست- دوباره شارژ کردن دستان ماساژ دهنده

۹۹- اولین مرحله در ماساژ لمبرها و کفل‌ها (باسن) کدام یک از موارد ذیل می‌باشد؟

الف- به شکل کاسه درآوردن کف دست‌ها و ضربه زدن به کفل‌ها و ابتدای ستون فقرات

ب- فشار دادن کفل‌ها با فشار کم

ج- تحریک مویرگی سیستم عروقی کفل‌ها

د- ضربه زدن به کفل‌ها

۱۰۰- حرکت ژله‌ای (عقب جلو کردن) کفل‌های گیرنده به چه منظوری صورت می‌پذیرد؟

الف- نرم و متعادل کردن بافت‌ها

ب- تحریک مویرگ‌ها

ج- آزاد شدن سموم بدن

د- تحریک سیستم گردش خون

۱۰۱- ورزش دادن عضلات پشت ساق پا چه فایده‌ای دارد؟

الف- موجب رفع درد در عضله‌ها می‌شود.

ب- موجب تحریک غدد لنفاوی می‌شود.

ج- موجب آزاد سازی عضله‌های پشت ساق پا می‌شود.

د- موجب تحریک مویرگ‌ها و عصب‌ها می‌شود.

۱۰۲- مارمای urvi بیرونی را چگونه باید ماساژ داد؟

الف- با نیشگون گرفتن

ب- با مالش و فشار دادن

ج- با حرکت چرخشی کوچک

د- با چلانیدن

۱۰۳- قسمت خارجی بدن چه نامیده می‌شود؟ انباشتگی تنش آن نسبت به بخش داخلی چقدر است؟

الف- بخش مذکر طرف الکتریکی-کمتر

ب- بخش مونث طرف مغناطیسی-کمتر

ج- بخش مذکر طرف الکتریکی-بیشتر

د- بخش مونث طرف مغناطیسی-بیشتر

۱۰۴- کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

الف- درد کره چشم نشان دهنده اسید بالاست

ب- درد در حدقه چشم نشان دهنده بیماری‌های معده و روده است

ج- درد شقیقه نشان دهنده امراض مغزی و اعصاب ستون فقرات است

د- درد کره چشم نشان دهنده اسید بالاست- درد در حدقه چشم نشان دهنده بیماری‌های معده و روده است- درد شقیقه نشان

دهنده امراض مغزی و اعصاب ستون فقرات است

۱۰۵- درد در ناحیه پس سر نشانه چیست؟

الف- استرس و عفونت لته و دندان‌ها

ب- بیماری مجاری ادرار

ج- اسید بالا

د- آب مروارید

۱۰۶- کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست می‌باشد؟

الف- استخوان شکسته و مفصل در رفته را نباید ماساژ داد

ب- مفصل در رفته را نباید تکان داد

ج- باید استراحت کرد

د- برای استراحت مفصل از لوسیون گرم استفاده شود

۱۰۷- کدام روغن برای ماساژ سر استفاده می‌شود؟

الف- کنجد

ب- خردل

ج- نارگیل

د- کنجد و خردل و نارگیل

۱۰۸- کدامیک از روغن‌های مورد استفاده در ماساژ سر ممکن است ایجاد خارش کند؟

الف- کنجد

ب- خردل

ج- بادام

د- نارگیل

۱۰۹- برای خوشبو کردن موها از کدام روغن می‌توان استفاده کرد؟

الف- بادام

ب- کنجد

ج- یاسمن

د- چوب سندل

۱۱۰- اولین عضو جنین که در رحم شکل می‌گیرد چیست؟

الف- قلب

ب- دست‌ها

ج- پاها

د- مغز

۱۱۱- کدام روغن طبیعت سرد دارد؟

الف- کنجد

ب- گشنیز

ج- زیتون

د- کنجد و گشنیز و زیتون

۱۱۲- ماساژ با انگشت دست راست چگونه انجام می‌شود؟

الف- بصورت دایره وار در جهت ساعتگرد

ب- بصورت دایره وار و پاد ساعتگرد

ج- در هر دو جهت چرخش صحیح است

د- در هیچ جهتی صحیح نمی‌باشد

۱۱۳- کدام قسمت صورت را نباید ماساژ داد؟

الف- لب‌ها

ب- گونه‌ها

ج- شقیقه

د- دست

۱۱۴- کدام روغن موجب تقویت حافظه می‌شود؟

الف- روغن بادام



ب- Brahmi روغن

ج- روغن خردل

د- و روغن بادام وروغن خردل Brahmi روغن

۱۱۵- نام مارمایی که در کف پا زیر انگشت شست پا قرار دارد کدام است؟

الف- Kuruchcha

ب- Ani

ج- Culpha

د- Yanu

۱۱۶- در پاها چند مفصل وجود دارد؟

الف- ۴ مفصل

ب- ۱۵ مفصل

ج- ۱۷ مفصل

د- ۹۴ مفصل

۱۱۷- مارمای urvi بیرونی را چگونه ماساژ می‌دهیم؟

الف- با چلانیدن

ب- با حرکت چرخشی کوچک

ج- با نیشگون گرفتن

د- با مالش و فشار دادن

۱۱۸- قبل از گرفتن نبض، فرد باید در چه حالتی باشد و رگ‌ها از چند دسته تشکیل شده‌اند؟

الف- تحرک داشته باشد-۲دسته

ب- غذا خورده باشد-۳دسته

ج- آرام باشد-۴دسته

د- هیجان زده باشد-۵دسته

۱۱۹- خواص درمانی روغن بابونه کدام است؟

الف- به رفع و بهبود دردهای عضلانی کمک می‌کند

ب- به درمان برونشیت و رماتیسم کمک می‌کند

ج- از پیری زودرس جلوگیری می‌کند

د- پیتا و کافا را افزایش می‌دهد

۱۲۰- کدام روغن در بهبود ضعف جنسی، سردرد، بی‌خوابی، ضعف اعصاب و اسکیزوفرنی موثر است؟

الف- روغن زیتون

ب- روغن چوب صندل

ج- روغن بابونه

د- روغن نارگیل

