

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University, Ahmedabad

Term-End Examination : January-2026

Course Name : BCOMHONS

Subject Name : યોગશાસ્ત્ર અને જીવન (Yoga Shastra and Life)

Subject Code : VAC201-BC

Date : 19-02-2026

Time : 03:00PM TO 04:00PM

Max Marks : 35

પ્રશ્ન-1. નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

(10)

- (1) ધારણા પર વિસ્તૃત નોંધ લખો.
- (2) સ્વચ્છતા વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો.

પ્રશ્ન-2. નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

(10)

- (1) યમ એ અષ્ટાંગયોગનું કેટલામું પગથિયું છે. અને તેના પ્રકારોની ચર્ચા પણ કરો.
- (2) પાણીના ગુણ તથા ભોજન અને પાણી પીતી વખતે કઈ કઈ બાબત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

પ્રશ્ન-3. ટૂંકનોંધ લખો (કોઈપણ બે)

(10)

- (1) ટૂંકનોંધ લખો: સમાધિ
- (2) આયુર્વેદનો ઉદ્દેશ જણાવો.
- (3) ટૂંકનોંધ લખો: પ્રત્યાહાર
- (4) વસંતચર્યા વિશે ટૂંકનોંધ લખો.
- (5) યમ-નિયમનું મહત્ત્વ ટૂંકમાં સમજાવો.

પ્રશ્ન-4. સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો.

(05)

(1) ધારણાનો મુખ્ય હેતુ શું છે?

- A) શરીર મજબૂત બનાવવો
- B) મનને એકાગ્ર કરવું
- C) પ્રાણાયામ કરવો
- D) આસન કરવું

(2) મનને એકાગ્ર કરવા માટે નીચેના પૈકી કઈ પ્રક્રિયા ઉપયોગી છે?

- A) પ્રાણાયામ
- B) ધ્યાન
- C) ધારણા
- D) સમાધિ

(3) આયુર્વેદમાં કયા નિયમોનો સમાવેશ થાય છે?

- A) ધનસંચય
- B) હિંસાચાર
- C) આચાર, વિચાર અને સદાચરણ
- D) નૃત્ય અને સંગીત

(4) શિશિર ઋતુ કયા મહીનાઓમાં આવે છે?

- A) ફાગણ – ચૈત્ર
- B) કારતક – માગસર
- C) પોષ – મહા
- D) આષાઢ – શ્રાવણ

(5) ઉપવાસનો મુખ્ય લાભ કયો છે?

- A) શરીર ગરમ થાય છે
- B) મન અશાંત થાય છે
- C) શરીર અને મનની શુદ્ધિ થાય છે
- D) ભૂખ વધે છે
