

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University
Term End Examination January – 2026

Course	: બેચલર ઓફ એજ્યુકેશન (ODL)	Date	: 27/02/2026
Subject Code	: ES-235	Time	: 11:30am to 01:45am
Subject Name	: યોગશિક્ષણ	Duration	: 02.15 Hours
		Max. Marks	: 70

- પ્રશ્ન-1 નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. 14
- શ્રીમદ્ ભગવદગીતા અનુસાર યોગની કોઈ એક વ્યાખ્યા સમજાવો.
- અથવા
- યોગની ભ્રામક માન્યતાઓ જણાવી તેનું ખંડન કરો.
- પ્રશ્ન-2 નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. 14
- હઠયોગ પ્રદીપિકાના કોઈપણ બે ઉપદેશનું વર્ણન કરો.
- અથવા
- અષ્ટાંગયોગના આઠ પગથીયા જણાવી ધ્યાન વિશે સમજાવો.
- પ્રશ્ન-3 નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. 14
- રુધિરાભિસરણ તંત્રની રચના સમજાવો.
- અથવા
- લાગણીના પ્રકારો જણાવી હકારાત્મક લાગણીઓ સમજાવો.
- પ્રશ્ન-4 નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. 14
- ભોજનના નિયમો જણાવી વિરૂદ્ધ આહાર વિશે સમજાવો.
- અથવા
- આયુર્વેદના મતે સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા સમજાવો.
- પ્રશ્ન-5 ટૂંકનોંધ લખો (કોઈપણ ત્રણ) 09
1. ગ્રીષ્મચર્યા
 2. પ્રાર્થનાના પ્રકાર
 3. પાચનતંત્રની રચના
 4. ભક્તિયોગ
 5. તપ
- પ્રશ્ન-6 નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ એક વાક્યમાં આપો. 05
1. યોગ શબ્દનો અર્થ શું થાય?
 2. મહર્ષિ પતંજલિએ યોગ સુત્રને કેટલા ભાગમાં વહેંચીયું છે? કયા કયા?
 3. કઈ ગ્રંથિને માસ્ટર ગ્લેન્ડ કહે છે?
 4. પ્રાણના પ્રકાર કેટલા છે? કયા કયા?
 5. કયું તેલ બધાજ તેલોમાં શ્રેષ્ઠ છે?