

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University
Term End Examination January – 2017

- સૂચના :**
1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજિયાત છે.
 2. જ્યાં સુધી ખંડનિરીક્ષક ન જણાવે ત્યાં સુધી જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું નહિ.
 3. જવાબપત્રકની પાછળ આપેલ સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચ્યા બાદ જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું
 4. પરીક્ષાર્થીઓએ પ્રશ્નપત્ર અને જવાબપત્ર બંને ખંડ-નિરીક્ષકને એક સાથે પરત કરવાનું અનિવાર્ય છે. આથી કોઈપણ પરીક્ષાર્થીએ પ્રશ્નપત્ર પોતાની સાથે લઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. પ્રશ્નપત્ર સાથે લઈ જનાર વિદ્યાર્થી આ પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ઠરશે.
 5. વૈકલ્પિક પસંદગીના દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર માટે ચાર વિકલ્પ જણાવ્યા છે. જેમાંથી એક સાચો હોવાની શક્યતા છે. સાચો જવાબ પસંદ કરી જવાબપત્રકમાં યોગ્ય ખાનામાં (x) નિશાની કરો.
 6. જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

નોંધણી નંબર: _____

Course	: CYS	Date	: 07-Jan-17
Subject Code	: CYS-01	Time	: 11:00 TO 2:00
Subject Name	: યોગ પરિચય-મહર્ષિ પતંજલિ	Duration	: 03 Hours
	યોગદર્શનમ	Max. Marks	: 100

- 1 મન અને આત્માનું એકત્ય એટલે
(A) ધ્યાન (B) ધારણા (C) સમાધિ (D) એક પણ નહિ
- 2 મણિપુર ચક્રનું સ્થાન
(A) હૃદય (B) નાભિ (C) કંઠ (D) ભ્રુકુટી
- 3 અનાસક્તિ યોગના રચયિતા
(A) સરદાર પટેલ (B) સ્વામી વિવેકાનંદ (C) ગાંધીજી (D) નરેન્દ્ર મોદી
- 4 યોગની વૈજ્ઞાનિક ઢબે રજૂઆત
(A) પતંજલિ (B) સ્વાત્મારામ (C) આર્યભટ્ટ (D) એક પણ નહિ
- 5 _____ અનેન ઇતિ યોગ: |
(A) અજ્જેત (B) પૂજ્યતે (C) પુજ (D) રજતે
- 6 યોગમાં શ્વાસ લેવા માટે મુખ્યત્વે કેટલી ક્રિયાઓની મદદ લેવાય છે?
(A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 8
- 7 યોગનો ઉદ્દેશ શેના માટે નથી?
(A) ધર્મ (B) સુંદરતા (C) ચિકિત્સા (D) મોક્ષ
- ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણના મત મુજબ યોગ એટલે
(A) કર્મસુ કૌશલમ (B) સમત્વમ યોગ ઉચ્યતે (C) બંને (D) એક પણ નહિ
- 9 મનુષ્યના વ્યક્તિત્વના વિભાગ
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- 10 હઠયોગ પ્રદીપિકાનો દ્વિતીય ઉપદેશ
(A) પ્રાણાયામ કથન (B) આસનવિધિ કથન (C) સમાધિ કથન (D) મુદ્રા કથન
- 11 અશ્વિની મુદ્રાનો ઉલ્લેખ શેમાં છે?

- (A) ઘેરંડ સહિત (B) હઠયોગ પ્રદીપિકા (C) પતંજલિ યોગસૂત્ર (D) વશિષ્ઠ સંહિતા
- 12 સુકર્મ એટલે _____
 (A) સારું કાર્ય (B) શાસ્ત્રમાં જણાવેલ કાર્ય (C) ફળની અપેક્ષા વગરનું કાર્ય (D) એક પણ નહિ
- 13 ગીતાના છેલ્લા છ અધ્યાયમાં કયા યોગની વાતો છે?
 (A) કર્મયોગ (B) જ્ઞાનયોગ (C) ભક્તિયોગ (D) બધા જ
- 14 હઠયોગ એ હઠપૂર્વક કરવામાં આવે છે
 (A) સાચું (B) ખોટું (C) અર્ધસત્ય (D) એક પણ નહિ
- 15 પ્લાવિની શું છે?
 (A) ધ્યાન (B) આસન (C) પ્રાણાયમ (D) નામ
- 16 સમગ્ર તંત્રો ઉપર સૌથી વધુ પ્રભાવી છે.
 (A) તપ (B) આસન (C) પ્રાણાયમ (D) ધ્યાન
- 17 પ્રાણાયમથી અનુભવાય છે.
 (A) થાક (B) ભૂખ-તરસ (C) આરામ (D) સ્ફૂર્તિ અને તાજગી
- 18 મન પર થતી અસર પ્રમાણે પ્રાણાયમ પ્રકાર
 (A) 3 (B) 5 (C) 7 (D) 9
- 19 શેનાથી તનાવ વધે અને શરીર અને મનમાં અશાંતિ પેદા થાય છે?
 (A) આસન (B) કસરત (C) ધારણા (D) ત્રાટક
- 20 માનસિક રોગો શેનાથી દૂર થાય છે?
 (A) કસરત (B) આસન (C) પ્રાણાયમ (D) સમાધિ
- 21 પ્રાણાયમની હસ્તમુદ્રા
 (A) શિવમુદ્રા (B) પ્રણવમુદ્રા (C) શિવશક્તિ મુદ્રા (D) ઓમ મુદ્રા
- 22 યમ-નિયમનો સમાવેશ શેમાં થાય છે?
 (A) અતરંગ (B) બહિરંગ (C) યોગસૂત્ર (D) એક પણ નહિ
- 23 કુંડલિની જાગરણ પ્રક્રિયા આના બાદ થાય છે?
 (A) ધ્યાન (B) આસન (C) સમાધિ (D) પ્રાણાયમ
- 24 કયા સમયે પ્રાણાયમ કરવાથી વધુ ફાયદો થાય છે?
 (A) પ્રાતઃકાલ (B) સાયંકાલ (C) મધ્યાહન (D) રાત્રિ
- 25 આની મદદથી કુંડલિની ઉપર નીચે આવ-જા કરે છે?
 (A) રાગિણી (B) ચિત્રિણી (C) રોહિણી (D) પ્લાવિની
- 26 પ્રત્યાહારથી મન _____ બને છે
 (A) અંતમુખી (B) બહિમુખી (C) દ્વિમુખી (D) એક પણ નહિ
- 27 મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર ધારણા એટલે
 (A) મનને એક વિષયમાં બાંધવું (B) અનુમાન કરવું (C) વિચારો કરવા (D) ધ્યાન કરવું
- 28 સમાધિના પ્રકાર
 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- 29 કર્મેન્દ્રિયોની સંખ્યા
 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- 30 આપણા પરંપરાગત મૂળભૂત ગ્રંથો લખાયેલા છે.

- (A) હિન્દી (B) ગુજરાતી (C) સંસ્કૃત (D) ઉર્દૂ
- 31 કુંડલિની બંધ કરાવનારી મુદ્રાઓ કેટલી છે?
(A) 5 (B) 7 (C) 8 (D) 10
- 32 યોગથી પામી શકાય
(A) સુંદરતા (B) સ્વાસ્થ્ય (C) બીમારી (D) પરમપદ
- 33 મહર્ષિ પતંજલિએ યોગદર્શનના કયા અધ્યાયમાં યોગની વ્યાખ્યા કરી છે?
(A) પ્રથમ (B) દ્વિતીય (C) તૃતીય (D) અંતિમ
- 34 સ્વાત્મારામે રચના કરી છે.
(A) યોગસૂત્ર (B) ઘેરંડ સંહિતા (C) હઠયોગ પ્રદીપિકા (D) શિવ સંહિતા
- 35 યોગ એ _____ ની પ્રાચીન વિદ્યા છે.
(A) ભારત (B) દ્રવિડ (C) ચીન (D) જાપાન
- 36 ભારતની સંસ્કૃતિમાં કેટલા દર્શનનું મહત્વ છે?
(A) 2 (B) 4 (C) 5 (D) 6
- 37 ધ્યાન એટલે શાંત સ્થળે આંખો બંધ કરીને બેસી રહેવું
(A) સાચું (B) ખોટું (C) અર્ધસત્ય (D) એક પણ નહિ
- 38 મનુષ્યમાં રહેલી દિવ્યશક્તિ
(A) કુંડલિની (B) સ્ત્રીશક્તિ (C) ચિત્રીણી (D) જાગૃતિ
- 39 સાંખ્યદર્શન પ્રમાણે બ્રહ્માંડ કેટલા તત્વોનું બનેલું છે?
(A) 2 (B) 24 (C) 5 (D) 8
- 40 પુરુષ _____ છે.
(A) દ્વિગુણાતીત (B) ત્રિગુણાતીત (C) અખંડાનંદિત (D) એક પણ નહિ
- 41 પ્રકૃતિ શું છે?
(A) જડ (B) ચેતન (C) બંને (D) એક પણ નહિ
- 42 નિયમની સંખ્યા
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- 43 શરીરની સ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને આસનના પ્રકાર
(A) 3 (B) 5 (C) 7 (D) 9
- 44 ઘેરંડસંહિતામાં _____ આસનનું વર્ણન છે.
(A) 16 (B) 32 (C) 84 (D) એક પણ નહિ
- 45 મનની શુદ્ધિ માટે જરૂરી છે.
(A) ઊંઘ (B) કસરત (C) આસન (D) પ્રાણાયમ
- 46 વૃત્તિના પ્રકારો
(A) 3 (B) 5 (C) 7 (D) 9
- 47 મહર્ષિ પતંજલિએ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય પર કયા સૂત્રમાં ઊંડાણપૂર્વક વાતો કરી છે.
(A) 10 (B) 14 (C) 16 (D) 18
- 48 ઈશ્વર સમાન કોઈ વિદ્વાન છે નહિ, થયો નથી તથા થશે નહિ. વિધાન કોણ બોલે છે?
(A) ગાંધીજી (B) પતંજલિ (C) વિવેકાનંદ (D) આત્મારામ
- 49 શું કરવાથી યોગ માર્ગમાં આવતા અંતરાયો દૂર થાય છે?

- (A) રામનામ (B) પ્રણવજપ (C) શિવજપ (D) એક પણ નહિ
- 50 ઈશ્વર વિશેનું સંયોટવર્ણન _____ માં છે.
(A) સમાધિપાદ (B) સાધનાપાદ (C) વિભૂતિપાદ (D) કેવલ્યપાદ
- 51 અવિરતિ એટલે
(A) તીવ્ર આસક્તિ (B) અવિશ્વાસ (C) આળસ (D) અસ્થિરતા
- 52 યોગમાર્ગનો અંતરાય
(A) પ્રેમ (B) સમર્પણ (C) આળસ (D) લાગણી
- 53 યોગસાધનામાં _____ એ જડતા છે.
(A) રુચિ (B) અરુચિ (C) સદ્ભાવના (D) કડુણા
- 54 _____ સ્થિતિમાં માણસ મન પરનું નિયંત્રણ ગુમાવી બેસે છે.
(A) વ્યાધિ (B) જડતા (C) શંકા (D) પ્રમાદ
- 55 તપ શબ્દ કઈ ધાતુ પરથી બનેલ છે.
(A) તપઃ (B) તપ (C) તપ્ત (D) સુપ્ત
- 56 જડને ચેતન અને ચેતનને જડ સમજવું તે શું છે?
(A) અસ્થિરતા (B) અવિરતિ (C) ભ્રાંતિદર્શન (D) સાંખ્યદર્શન
- 57 શરીરમાં બિનજરૂરી કંપન થવું તે
(A) દુઃખ (B) અસ્થિરતા (C) દૌર્ભનસ્ય (D) અંગેમેવજયત્વ
- 58 ચિત્તને વારંવાર સ્થિર કરવાથી _____ આવે છે
(A) એકાગ્રતા (B) પ્રેમ (C) ગુસ્સો (D) શંકા
- 59 તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન શું છે?
(A) જ્ઞાનયોગ (B) સાંખ્યયોગ (C) ક્રિયાયોગ (D) લક્ષ્યયોગ
- 60 ક્રિયાયોગ શેના પ્રત્યે ધેરી જાય છે?
(A) દુરદર્શન (B) અધ્યાત્મ (C) યોગ (D) લક્ષ્ય
- 61 શેનું પાલન કરવાથી મનુષ્યનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે?
(A) ઉપવાસ (B) વ્રત (C) તપ (D) બ્રહ્મચર્ય
- 62 તપના પ્રકાર
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- 63 ઈશ્વર પ્રણિધાન એટલે
(A) ઈશ્વરને પ્રેમ કરવો (B) ઈશ્વરને સમર્પિત થવું (C) ઈશ્વર સામે જોવું (D) ઈશ્વરથી વિમુખ થવું
- 64 યોગ એ કઈ પરંપરા છે?
(A) ગુરુ-શિષ્ય (B) પિતા-પુત્ર (C) માતા-પિતા (D) એક પણ નહિ
- 65 મહર્ષિ પતંજલિએ આખા યોગસૂત્રને કેટલા ભાગમાં વહેચી દીધું છે?
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- 66 સમાધિપાદના પ્રથમ સૂત્રમાં શેની વાત છે?
(A) યોગ (B) અનુશાસન (C) મોક્ષ (D) ચિતવૃત્તિ
- 67 પતંજલિના યોગસૂત્રમાં કેટલાં આસનનું વર્ણન છે?
(A) 16 (B) 32 (C) 84 (D) એક પણ નહિ
- 68 હઠયોગ પ્રદીપિકામાં કેટલા ઉપદેશો છે?

- (A) 2 (B) 4 (C) 5 (D) 6
- 69 ખોટી રીતે સાધના કરવાથી ઉદ્ભવે
(A) કર્મો (B) પાપ (C) દોષો (D) ઝાનિ
- 70 યમ-નિયમનું વિશદ વર્ણન શેમાં છે
(A) ઘેરંડ સંહિતા (B) વશિષ્ઠ સંહિતા (C) યોગસૂત્ર (D) હઠયોગ પ્રદીપિકા
- 71 હઠયોગી માટે ઉત્તમ છે.
(A) મિતાહાર (B) એકાંત (C) મૌન (D) નિદ્રા
- 72 યોગસૂત્રની રચનાઓ કોના માટે છે?
(A) સ્ત્રીઓ (B) સાધુ-સંતો (C) પુરુષો (D) દરેક
- 73 ક્રિયાયોગની શરૂઆત કોણે કરી?
(A) પતંજલિ (B) ગાંધીજી (C) નરેન્દ્ર મોદી (D) વિવેકાનંદ
- 74 અષ્ટાંગયોગનું ત્રીજું પગથિયું
(A) આસન (B) પ્રાણાયમ (C) પ્રત્યાહાર (D) ધ્યાન
- 75 ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ માટે પતંજલિએ વાપરેલો શબ્દ
(A) નિયમ (B) સંજોગ (C) સંયમ (D) કુંભક
- 76 પતંજલિ એ કયા યોગનું વર્ણન કરેલ છે?
(A) ક્રિયાયોગ (B) ધ્યાનયોગ (C) સાંખ્યયોગ (D) અષ્ટાંગયોગ
- 77 મુદ્રામાં _____ અને _____ નો સમન્વય સાધવામાં આવે છે?
(A) હાથ અને પગ (B) શરીર અને મન (C) આસન અને પ્રાણાયમ (D) ચિત્ત અને અહંકાર
- 78 મન, બુદ્ધિ અને અહંકારનો સમન્વય
(A) વૃત્તિ (B) અંતરાય (C) કલેશ (D) ચિત્ત
- 79 યોગ શબ્દ – મૂળ ધાતુ
(A) યુગ (B) યુજ (C) ઇજ (D) યુત
- 80 સમાધિનું વર્ણન કયા પાદમાં છે?
(A) સમાધિપાદ (B) સાધનાપાદ (C) વિભૂતિપાદ (D) કૈવલ્યપાદ
- 81 વિપર્યય એટલે
(A) સત્યજ્ઞાન (B) મિથ્યાજ્ઞાન (C) અનુમાન (D) યાદશક્તિ
- 82 હઠયોગમાં કેટલા પગથિયાનું વર્ણન છે?
(A) 2 (B) 4 (C) 6 (D) 8
- 83 સાંખ્યદર્શનના પ્રણેતા
(A) પતંજલિ (B) કપિલ (C) ગાંધીજી (D) વિવેકાનંદ
- 84 યોગસૂત્રમાં સૂત્રોની સંખ્યા
(A) 192 (B) 193 (C) 195 (D) 196
- 85 હઠયોગમાં ૬ એટલે _____ નાડી
(A) સૂર્ય (B) ચંદ્ર (C) સુષુપ્ત્તા (D) પિંગલા
- 86 હઠયોગનું ત્રીજું પગથિયું
(A) આસન (B) પ્રાણાયમ (C) મુદ્રા (D) સમાધિ
- 87 હઠયોગ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે
(A) અષ્ટસિદ્ધિ (B) નવનિધિ (C) દશમદ્વાર (D) આત્માસાક્ષાત્કાર

- 88 સ્વાધ્યાય યમનો પ્રકાર છે
 (A) સાચું (B) ખોટું (C) અનિશ્ચિત (D) એક પણ નહિ
- 89 સંતોષ એ શેનો પ્રકાર છે?
 (A) યમ (B) નિયમ (C) ક્રિયાયોગ (D) સ્વાધ્યાય
- 90 અંતરાયોની સંખ્યા
 (A) 5 (B) 7 (C) 9 (D) 11
- 91 પ્રત્યાહાર એટલે
 (A) શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિ (B) મનની એકાગ્રતા (C) સુખપૂર્વકની સ્થિતિ (D) ઇન્દ્રિય પર નિયમન
- 92 અષ્ટાંગયોગનો મુખ્ય હેતુ
 (A) યોગનો અભ્યાસ (B) ગ્રંથોનું પઠન (C) ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર (D) સિદ્ધિ પ્રાપ્તિ
- 93 વૃત્તિના પ્રકાર
 (A) 2 (B) 3 (C) 5 (D) 7
- 94 શારીરિક તપ એટલે
 (A) સૂર્યના તાપમાં તપવું (B) સાત્વિક આહાર-વિહાર (C) કસરત કરવી (D) ખુશ રહેવું
- 95 ધારણાની પરિપક્વતા
 (A) આસન (B) પ્રાણાયામ (C) ધ્યાન (D) સમાધિ
- 96 અપરાવિદ્યા એ શેનો પ્રકાર છે?
 (A) જ્ઞાન (B) માયા (C) ભક્તિ (D) કરુણા
- 97 નવધાભક્તિ એટલે
 (A) મર્યાદા ભક્તિ (B) સાકાર ભક્તિ (C) નિરાકાર ભક્તિ (D) એક પણ નહિ
- 98 અપવાદ કે જેમાં બાંધછોડ નથી.
 (A) સિદ્ધયોગ (B) લયયોગ (C) જ્ઞાનયોગ (D) કર્મયોગ
- 99 અનાહતસૂત્રમાં પાંખડીઓની સંખ્યા
 (A) 10 (B) 12 (C) 16 (D) એક પણ નહિ
- 100 સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રનો રંગ
 (A) લાલ (B) સિંદૂરીયો (C) સફેદ (D) કલરફૂલ