

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
સત્રાંત પરીક્ષા એપ્રિલ-2011

અભ્યાસક્રમ : સર્ટીફિકેટ ઈન યોગવિજ્ઞાન (CYS)

નોંધણી નંબર : _____

પાઠ્યક્રમ : યોગપરિચય-મહર્ષિ પતંજલિ યોગદર્શનમ્ (CYS-01)

તારીખ : 20-04-2011

સમય : 11.00 to 2.00

સૂચના : (1) બધા જ પ્રશ્નોના જવાબ આપવા ફરજિયાત છે.
(2) પ્રત્યેક પ્રશ્નની સામે ગુણ દર્શાવેલ છે.

કુલ ગુણ : 70

પ્રશ્ન:-1	(અ) યોગની ત્રણ વ્યાખ્યા આપી એકની પરિભાષા સમજાવો. (07)
	(બ) આધુનિકયુગમાં યોગની આવશ્યકતાના કારણો જણાવો. (07)
	અથવા
	(અ) શ્રીમદ ભગવદગીતામાં જણાવેલ યોગની વ્યાખ્યા જણાવી સમજાવો. (07)
	(બ) હઠયોગ એટલે શું ? હઠયોગ પ્રદિપીકા વિષે માહિતી આપો. (07)
પ્રશ્ન:-2	(અ) મહર્ષિ પતંજલિ યોગસૂત્રના દરેક પાદની માહિતી આપો. (07)
	(બ) 'ક્રિયાયોગ' ની વ્યાખ્યા આપી 'તપ' વિષે સમજાવો. (07)
	અથવા
	(અ) વર્તમાન સમયમાં યોગનું મહત્ત્વ જણાવો. (07)
	(બ) યોગ વિષે ભ્રામક ખ્યાલો અને તેનું ખંડન જણાવો. (07)
પ્રશ્ન:-3	(અ) વ્યાયામ અને યોગ વચ્ચેનો તફાવત જણાવો. (07)
	(બ) ષટ્કર્મ વિષે જણાવો અને ટૂંકમાં સમજાવો. (07)
	અથવા
	(અ) ભક્તિયોગની વિશિષ્ટતાઓ અને પ્રકાર જણાવો. (07)
	(બ) કર્મયોગનો સિદ્ધાંત જણાવી તેનું મહત્ત્વ જણાવો. (07)
પ્રશ્ન:-4	(અ) ગાંધીજીની દૃષ્ટિએ 'અનાસકિતયોગ' વિષે જણાવો. (07)
	(બ) અષ્ટાંગયોગનું છઠ્ઠું અંગ જણાવી મહત્ત્વ સમજાવો. (07)
	અથવા
	(અ) આસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો જણાવો. (07)
	(બ) માનસિક શાંતિ માટે પ્રાણાયામની ઉપયોગિતા લખો. (07)
પ્રશ્ન:-5	ટૂંકનોંધ લખો (ગમે તે બે) (14)
	(અ) સાંખ્યદર્શનના સિદ્ધાંતો
	(બ) કુંડલિનીયોગ
	(ક) બંધ અને મુદ્રા
	(ડ) પ્રાણાયામ (અષ્ટ કુંભકો)

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
સત્રાંત પરીક્ષા એપ્રિલ-2011

અભ્યાસક્રમ : સર્ટીફિકેટ ઈન યોગવિજ્ઞાન (CYS)

નોંધણી નંબર : _____

પાઠ્યક્રમ : શરીર વિજ્ઞાન-માનસિક સ્વાસ્થ્ય (CYS-02)

તારીખ : 20-04-2011

સમય : 3.00 to 6.00

સૂચના : (1) બધા જ પ્રશ્નોના જવાબ આપવા ફરજિયાત છે.
(2) પ્રત્યેક પ્રશ્નની સામે ગુણ દર્શાવેલ છે.

કુલ ગુણ : 70

પ્રશ્ન:-1 મુદ્દાસર જવાબ લખો. (ગમે તે ત્રણ) (15)

1. (અ) માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં ધ્યાનનો ફાળો
(બ) ચાર પુરુષાર્થ વિશે જણાવો.
2. (અ) હતાશ વ્યક્તિના લક્ષણો જણાવો.
(બ) કોલમેન અને હેડલીના મતાનુસાર સ્વાસ્થ્ય સમજાવો.
3. (અ) ઉત્સર્જન તંત્રમાં ભાગ લેતા અવયવની યાદી બનાવી ટૂંકમાં સમજાવો.
(બ) સાંધાનું કાર્ય જણાવો.
4. (અ) શુક્રપિંડ-અંડપિંડ વર્ણવો.
(બ) આયુર્વેદ અનુસાર માનસિક સ્વાસ્થ્ય વર્ણવો.
5. (અ) ચેતાતંત્રની રચનાનો પરિચય આપો.
(બ) પાર્થનાનું મહત્ત્વ સમજાવો.

પ્રશ્ન:-2 ટૂંકનોંધ લખો (ગમે તે ચાર) (20)

1. રૂધિર
2. ફેફસા
3. લાગણીના લક્ષણ
4. યોગિક પંચકોશ
5. થાઈરોઈડ ગ્રંથિ

પ્રશ્ન:-3 ટૂંકમાં જવાબ લખો (ગમે તે દસ) (10)

1. સ્નાયુઓના કેટલા પ્રકાર છે ? કયા કયા
2. ટેસ્ટોસ્ટેરોનનું કાર્ય ટૂંકમાં જણાવો.
3. હાડકાની આંતરિક વૃદ્ધિ માટે કેવો આહાર જરૂરી છે?
4. હૃદયની આંતરિક રચના ટૂંકમાં સમજાવો.
5. શ્વાસનળીની રચના વર્ણવો.
6. રંગસૂત્ર એટલે શું ? તેની અગત્યતા જણાવો.
7. વ્યક્તિત્વ શબ્દનો અર્થ જણાવો.
8. મનોમય કોશ વિશે લખો.
9. ડર દૂર કરવા શું કરશો ?
10. વ્યક્તિગત સમભાવ પ્રાર્થના એટલે શું ?
11. ચાર પુરુષાર્થ સમજાવો.
12. W.H.O મુજબ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમજાવો.

પ્રશ્ન:-4

ખાલી જગ્યા પૂરો. (કોઈપણ દસ)

(10)

1. પિપ્સુટરી ગ્રંથિને _____ પણ કહે છે.
2. હૃદયને રક્ત પૂરું પાડનાર _____ ધમની છે.
3. આધુનિક જીવનની સૌથી મોટી સમસ્યા _____ છે.
4. _____ એ યોગસાધના કરવા માટેનું આવશ્યક સાધન છે.
5. પ્રાણ એટલે _____ પ્રાણ.
6. પશ્ચિમ મનોવિજ્ઞાન એ _____ વિજ્ઞાન પર આધારિત છે.
7. _____ માનસિક સ્વાસ્થ્યની ચાવી છે.
8. મનમાં ચાલતું દુઃખ એટલે _____
9. _____ માં સમત્વ વધતાં સુખ અને સંતુલન આવે છે.
10. Emotion આ શબ્દ લેટીન ભાષાના શબ્દ _____ પરથી આવ્યો છે.
11. કોઈપણ લાગણી _____ પર ખરાબ અસર કરે છે.
12. શરીર એટલે _____ સંરચના
13. ખોરાક ચાવવાનો શરૂ કરીએ ત્યારે _____ નું પાચન શરૂ થાય છે.
14. શ્વેતકણો રક્તકણો કરતાં કદમાં _____ હોય છે.
15. સ્વાદુપિંડમાં કોષપૂંજો _____ નામના વૈજ્ઞાનિકે શોધેલા હતાં.

પ્રશ્ન:-5 (અ)

નીચેના વાક્યો ખરા છે કે ખોટા જણાવો.

(10)

1. રૂધિરનું શુદ્ધિકરણ ફેફસામાં થાય છે.
2. શરીરમાં કુલ ચાર મૂત્રપિંડ આવેલા છે.
3. હૃદયની આંતરિક રચનામાં ચાર ખાના છે.
4. ચેતાતંત્રનો મૂળભૂત એકમ મગજ છે.
5. થાઈરોઈડ ગ્રંથિ મૂત્રપિંડ પર ગોઠવાયેલ છે.
6. તનાવ દૂર કરવા કસરત આવશ્યક છે.
7. રૂધિરમાં રહેલા શ્વેત કણો રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવે છે.
8. મોટું આંતરડું લંબાઈમાં નાના આંતરડા કરતા મોટું છે.
9. સાંખ્યદર્શનના રચયિતા સુખદેવ મુનિ હતા.
10. પ્રાર્થનાનું મૂળ દયા છે.

(બ)

જોડકા જોડો.

(05)

પિપ્સુટરી	કોર્ટીસોન
સ્વાદુપિંડ	રૂધિર
શુક્રપિંડ	ગ્લુકેગોન
એડ્રિનલ	ગ્રોથ હોર્મોન
હૃદય	ટેસ્ટોસ્ટેરોન

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
સત્રાંત પરીક્ષા એપ્રિલ-2011

અભ્યાસક્રમ : સર્ટીફિકેટ ઈન યોગવિજ્ઞાન (CYS)

નોંધણી નંબર : _____

પાઠ્યક્રમ : અષ્ટાંગ યોગ-સ્વસ્થ જીવનચર્યા (CYS-03)

તારીખ : 23-04-2011

સમય : 11.00 to 2.00

સૂચના : (1) બધા જ પ્રશ્નોના જવાબ આપવા ફરજિયાત છે.

(2) પ્રત્યેક પ્રશ્નની સામે તેનાં ગુણ દર્શાવેલ છે.

કુલ ગુણ : 70

પ્રશ્ન:-1 ખાલી જગ્યા પૂરો. (10)

1. _____ એ જીવન શાસ્ત્ર છે.
2. એલોપેથી _____ નું શાસ્ત્ર છે.
3. કુદરતી આરોગ્ય મળવાનું _____ સૂચવે છે.
4. _____ નો રોગ અનેક રોગોનું મૂળ કહેવાય છે.
5. _____ પ્રકૃતિવાળાને વધારે ઉંઘ આવે છે.
6. _____ ઋતુમાં દિવસે સુવું જોઈએ.
7. _____ દિશાઓમાં મસ્તક રાખીને સૂવું જોઈએ.
8. _____ ઋતુમાં દિવસે ન સુવું જોઈએ.
9. _____ પ્રકૃતિવાળાને ઓછી ઉંઘ આવે છે?
10. _____ નું પાણી પીવાથી શરીરને નુકશાન થાય છે.

પ્રશ્ન:-2 નીચેના વાક્યો ખરાં છે કે ખોટા તે નિશાની દ્વારા જણાવો. (10)

1. શરદમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે.
2. શરદમાં તાપમાં વધુ ફરવું જોઈએ.
3. શરદમાં ચાંદનીની શીતળતામાં ધુમવું.
4. વર્ષામાં જઠરાગ્નિ વધુ પ્રદીપ્ત થાય છે.
5. વસંતમાં દહી, શીખંડ ખાવા જોઈએ.
6. વસંતઋતુમાં દિવસે સુવું જોઈએ.
7. વ્યાયામ વર્ષામાં વધુ ન કરવો.
8. વસંતમાં લૂખો અને ગરમ આહાર લેવો.
9. વર્ષામાં વાયુ કરનારો ખોરાક ન લેવો.
10. શ્રાવણમાસ કે ચતુર્માસમાં એકટાણા કરવા ઈચ્છનીય નથી.

પ્રશ્ન:-3 ટૂંકનોંધ (કોઈ પણ ચાર) (20)

1. વિવિધ સ્નાન
2. સ્વચ્છતા
3. પ્રાર્થનાના પ્રકાર
4. ઉપવાસ
5. દિનચર્યા
6. વિરુદ્ધ આહાર

- પ્રશ્ન:-4** **મુદ્રાસર જવાબ આપો. (કોઈ પણ ત્રણ)** (06)
1. દાંતણ માટે વપરાતી કઈ કઈ વનસ્પતિ છે.
 2. વહેલા જાગવાના ફાયદા.
 3. દૂધ ગુણકારી છે ?
 4. સ્વાસ્થ્યની આયુર્વેદની વ્યાખ્યા.
- પ્રશ્ન:-5** **એક લીટીમાં જવાબ આપો. (કોઈ પણ ચાર)** (04)
1. ક્રોધ આવવાનું કારણ શું ?
 2. તાવ આવે એટલે શું ?
 3. ઋતુઓ કેટલી ?
 4. અતિને ગતિ નહીં ? સાચું ?
 5. બિમાર વ્યક્તિને કયો કઠોળ આપી શકાય ?
- પ્રશ્ન:-6** **નીચેનામાંથી કોઈપણ પાંચના જવાબ આપો મુદ્રાસર** (15)
1. હેમન્તમાં કેવો આહાર લેશો.
 2. ગ્રીષ્મ યર્ચાનું વર્ણન કરો.
 3. સ્નાનના ફાયદા
 4. અજમો કયા રોગમાં ફાયદા કારક છે.
 5. શુક્રક્ષાનું મહત્વ સમજાવો.
 6. માતાના દૂધના ગુણધર્મ લખો.
 7. કેવો રોગી દિવસે ન સૂઈ શકે?
- પ્રશ્ન:-7** **જોડકાં જોડો** (05)
- | | |
|---------------------|----------------|
| (1) વસંત ઋતુ | (1) મગ |
| (2) શિશિર ઋતુ | (2) અષાઢશ્રાવણ |
| (3) શરદઋતુ | (3) વાત (વાયુ) |
| (4) કઠોળમાં શ્રેષ્ઠ | (4) પિત્ત |
| (5) વર્ષાઋતુ | (5) કફ |
-