

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University, Ahmedabad

Assignment: 01

B.Com

Subject Name: યોગ વિજ્ઞાન અને જીવન દર્શન

Subject Code: AYS-01

Marks: 15

Question No.	Questions	Marks
Q.1	યોગનો સંક્ષિપ્ત પરિચય એનો અર્થ અને મૂળ સાથે સમજાઓ	05
	OR	
Q.1	યોગ પ્રત્યે જુદી-જુદી ભ્રામક માન્યતાઓ કઈ છે	05
Q.2	ભગવતગીતા અનુસાર યોગ એટલે શું?	05
	OR	
Q.2	વૃત્તિઓના પ્રકારો જણાવો	05
Q.3	Short notes (Any two)	05
A)	યમનિયમ ની સમજ આકૃતિ વડે આપો	
B)	યોગના વિવિધ પ્રકારો જણાવો.	
C)	યોગના વિવિધ પ્રકારો વર્ણવો	

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University, Ahmedabad

Assignment: 02

B.Com

Subject Name: યોગ વિજ્ઞાન અને જીવન દર્શન

Subject Code: AYS-01

Marks: 15

Question No.	Questions	Marks
Q.1	અષ્ટાંગ યોગના આઠ પગથીયા જણાવો	05
	OR	
Q.1	પ્રાણાયામના પ્રકારો જણાવો	05
Q.2	ધ્યાનની પદ્ધતિઓ વર્તાઓ	05
Q.2	સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા સમજૂતી આપો	05
Q.3	Answer in Brief as a short note (Any Two)	05
A)	દિનચર્યાના મહત્વના મુદ્દા ચર્ચો	
B)	હેમંત/વસંત ઋતુની ચર્ચા કરો	
C)	વિરુદ્ધ આહાર એટલે શું.	