



DCY-19070701034100

Seat No. _____

B. R. S. (Sem. III) (CBCS) Examination

August - 2022

MDC-310 : Health & Hygiene

(New Course)

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

સૂચના : (1) પ્રશ્ન-1થી 6માંથી કોઈ પણ 3 પ્રશ્ન લખવા.
(2) પ્રશ્ન-7 ફરજિયાત છે.

- 1 ઋતુ ચક્રો વિશે સમજણ આપી આદાન કાળમાં આવતી ઋતુઓના નામ લખી તેમાંથી કોઈ પણ એક ઋતુની ઋતુચર્યા વર્ણવો. 12
- 2 દિનચર્યાના અંગો વિશે ટૂંકમાં સમજણ આપો. 12
- 3 પ્રાણાયામ એટલે શું ? પ્રાણાયામનું મહત્વ સમજાવી, ભ્રામરી પ્રાણાયામ વિશે સમજાવો. 12
- 4 કુટુંબ નિયોજન એટલે શું ? કુટુંબ નિયોજનના ફાયદાઓ લખી કુટુંબ નિયોજનની યાંત્રિક પદ્ધતિઓ વિશે વિસ્તૃત સમજણ આપો. 12
- 5 યોગ એટલે શું ? યોગનું મહત્વ સમજાવી યમ અને નિયમ વિશે વિગતે સમજાવો. 12
- 6 આદાન કાળ અને વિસર્ગ કાળ એટલે શું ? શિશિર ઋતુચર્યા વર્ણવો. 12
- 7 નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઈ પણ સાત પ્રશ્નોના માગ્યા પ્રમાણે જવાબ આપો : 14
 - (1) શરદ ઋતુમાં કેવા પ્રકારનો આહાર લેવો જોઈએ ?
 - (2) મુખસેવ્ય ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ કોણે ન લેવી ?
 - (3) પ્રત્યાહાર એટલે શું ?
 - (4) નિત્ય ફરવા જવાથી શા લાભ થાય છે - સમજાવો.
 - (5) નોર પ્લાન્ટ એટલે શું ?
 - (6) વસાણા એટલે શું ? વસાણાના મુખ્ય દ્રવ્યો લખો.
 - (7) પવન મુક્તાસનના ફાયદા લખો.
 - (8) સાર્વાંગાસનની પદ્ધતિ લખો.
 - (9) અષ્ટાંગ યોગના આઠમા અંગ વિશે ટૂંકમાં સમજાવો.