



MAQ-009-001341

Seat No. _____

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

October / November – 2016

ELT-322 : Health & Hygiene

(Elective - 10) (New Course)

Faculty Code : 009

Subject Code : 001341

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

- ૧ ઋતુચર્યા એટલે શું ? વર્ષ ઋતુચર્યા વર્ણવો. ૧૦
- અથવા**
- ૧ ઋતુઓ અને દોષો વચ્ચેનો સંબંધ લખી, શિશિરઋતુની ચર્યા વર્ણવો. ૧૦
- ૨ નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઈ પણ એક પ્રશ્નનો માગ્યા મુજબ જવાબ આપો : ૧૦
- (૧) યોગ એટલે શું ? યોગનું મહત્ત્વ, યોગનો ઉદ્દેશ અને યોગના ફાયદાઓ લખો.
- (૨) અષ્ટાંગ યોગ વિશે વિસ્તૃત સમજણ આપો.
- ૩ નીચેનામાંથી કોઈ પણ ત્રણ ટૂંકનોંધ લખો : ૧૫
- (૧) વ્યાયામ
- (૨) કુટુંબનિયોજનની કૃત્રિમ પદ્ધતિઓ
- (૩) ભોજનવિધિ
- (૪) ભસ્ત્રીકા પ્રાણાયામ
- (૫) હલાસન.
- ૪ નીચેનામાંથી કોઈ પણ પાંચ પ્રશ્નોના માગ્યા મુજબ જવાબ આપો : ૧૫
- (૧) નિત્ય ફરવા જવાનું મહત્ત્વ સમજાવો.
- (૨) અભ્યંગ કરવાથી શું લાભ થાય છે ?
- (૩) શરદઋતુમાં કેવા પ્રકારનો આહાર લેવો જોઈએ ? શા માટે ?
- (૪) પવનમૂકતાશનના ફાયદાઓ લખો.
- (૫) ભ્રામરી પ્રાણાયામના ફાયદાઓ લખો.
- (૬) વહેલી સવારે ઉઠવાનું મહત્ત્વ લખો.
- (૭) મુખ શુદ્ધી માટે દાતણ કેવું અને કઈ વનસ્પતિનું ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ.