



HCR-16070701034100 Seat No. _____

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

October - 2017

Health & Hygiene

(Elective - 10)

(New Course)

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

૧ કુટુંબ નિયોજન એટલે શું ? કુટુંબ નિયોજનની યાંત્રિક પદ્ધતિઓ વિશે સમજણ આપો. ૧૦

અથવા

૧ યોગ એટલે શું ? અષ્ટાંગ યોગ વિશે ટૂંકમાં સમજણ આપો. ૧૦

૨ નીચેનામાંથી કોઈ પણ એક પ્રશ્નનો માંગ્યા મુજબ જવાબ આપો : ૧૦

(૧) ઋતુચર્યા એટલે શું ? હેમંત ઋતુચર્યા વર્ણવો.

(૨) ઋતુઓ અને દોષો વચ્ચેનો સંબંધ લખી, શરદ ઋતુ ચર્યા વર્ણવો.

૩ નીચેનામાંથી કોઈ પણ ત્રણ ટૂંકનોંધ લખો : ૧૫

(૧) અભ્યંગ

(૨) ભ્રામરી પ્રાણાયામ

(૩) વજ્રાસન

(૪) સર્વાંગાસન

(૫) નિત્ય ફરવા જવાનું મહત્ત્વ.

૪ નીચેનામાંથી કોઈ પણ પાંચ પ્રશ્નોના માંગ્યા મુજબ જવાબ આપો : ૧૫

(૧) વ્યાયામ કરવાથી શું લાભ થાય છે ?

(૨) દંતમંજન કેવા પ્રકારનું હોવું જોઈએ ?

(૩) વર્ષાઋતુમાં કેવો આહાર લેવો જોઈએ ? શા માટે ?

(૪) ભોજન કેવું હોવું જોઈએ ?

(૫) ભસ્ત્રીકા પ્રાણાયામના ફાયદાઓ લખો.

(૬) પદ્માસન એટલે શું ? પદ્માસન કરવાથી શો લાભ થાય છે ?

(૭) વિપરીત કરણી એટલે શું ? તેના ફાયદાઓ શું ?