



PAV-16070701034100

Seat No. _____

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

October / November - 2018

Health & Hygiene : Elective - 10

(New Course)

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

- ૧ યોગ એટલે શું ? યોગનું મહત્ત્વ, ઉદ્દેશ અને યોગના ફાયદાઓ લખો. ૧૦
અથવા
- ૧ પ્રાણાયામ એટલે શું ? પ્રાણાયામનું મહત્ત્વ લખી, ભસ્ત્રીકા પ્રાણાયામ વિશે સમજણ આપો. ૧૦
- ૨ નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો માગ્યા મુજબ જવાબ આપો : ૧૦
(૧) નિસર્ગકાળમાં આવતી ઋતુઓના નામ લખી, શરદઋતુ ચર્ચા વર્ણવો.
અથવા
(૨) આદાનકાળમાં આવતી ઋતુઓના નામ લખી, વસંતઋતુ ચર્ચા વર્ણવો.
- ૩ નીચેનામાંથી કોઈપણ ત્રણ ટૂંકનોંધ લખો : ૧૫
(૧) કુટુંબ નિયોજન
(૨) ભોજનવિધિ
(૩) વ્યાયામ
(૪) પવનમુક્તાસન
(૫) હલાસન
- ૪ નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ પાંચ પ્રશ્નનો માગ્યા મુજબ જવાબ આપો : ૧૫
(૧) ભ્રામરી પ્રાણાયામના ફાયદાઓ લખો.
(૨) અભ્યંગ એટલે શું ? અભ્યંગના ફાયદાઓ જણાવો.
(૩) નિત્ય ફરવા જવાનું મહત્ત્વ સમજાવો.
(૪) વહેલી સવારે ઉઠવાનું મહત્ત્વ લખો.
(૫) નિયમ એટલે શું ? નિયમના પ્રકાર લખો.
(૬) અષ્ટાંગ યોગના અંગોના નામ લખો.
(૭) કુટુંબ નિયોજનની યાંત્રીક પદ્ધતિઓના નામ લખો.