



**JAB-16070701034100**

Seat No. \_\_\_\_\_

**B.R.S. (Sem. III) (CBCS) (W.E.F. 2016) Examination**

**October - 2019**

**Health & Hygiene : ELT-10**

*[New Course]*

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

1 કુટુંબનિયોજનના ફાયદાઓ વર્ણવી કુટુંબનિયોજનની સ્થાયી પદ્ધતિઓ વિશે વિસ્તૃત સમજણ આપો. 10

**અથવા**

1 યોગનો ઉદ્દેશ અને મહત્ત્વ સમજાવી અષ્ટાંગ યોગ વિશે ટૂંકમાં સમજણ આપો. 10

2 નીચેના બે પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો વિગતે ઉત્તર આપો : 10

(1) દિનચર્યા એટલે શું ? દિનચર્યામાં ભોજનવિધિ સમજાવો.

(2) ઋતુચર્યા એટલે શું ? વિવિધ ઋતુચક્રો વિશે સમજણ આપી હેમંતઋતુ ચર્યા વર્ણવો.

3 ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈપણ ત્રણ) 15

(1) પ્રાણાયામ

(2) સર્વાંગાસન

(3) વજ્રાસન

(4) કુટુંબ નિયોજનની યાંત્રિક પદ્ધતિઓ

(5) અભ્યંગ

4 નીચેના સાત પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ પાંચ પ્રશ્નોના માગ્યા મુજબ જવાબ આપો : 15

(1) બ્રહ્મમુહર્તમાં જાગવું જોઈએ શા માટે ?

(2) નાડી શોધન પ્રાણાયામની રીત અને ફાયદાઓ લખો.

(3) ભ્રામરી પ્રાણાયામના ફાયદાઓ લખો.

(4) શરદઋતુમાં કેવા પ્રકારનો આહાર લેવો જોઈએ ?

(5) મુખશુદ્ધિ માટે દાતણ કેવું અને કઈ-કઈ વનસ્પતિનું લેવું જોઈએ ?

(6) સ્નાનું મહત્ત્વ સમજાવો.

(7) શિશિરઋતુમાં વસાણા ખાવાનો રીવાજ છે શા માટે ? સમજાવો.