



Seat No. _____

HAP-19070701034100
B. R. S. (Sem.-III) Examination
June - 2023
MDC-310 : Health & Hygiene
(New Course)

Time : 2 Hours / Total Marks : 50

- 1 ઉત્તરાયણ એટલે શું ? ઉત્તરાયણમાં આવતી ઋતુઓના નામ લખી તેમાંની કોઈ એક ઋતુની ઋતુચર્યા વર્ણવો. 10

અથવા

- 1 દિનચર્યાના મહત્વના અંગોના નામ લખી ભોજનવિધિ અને નિયમિત ફરવા જવાનું મહત્વ સમજાવો. 10

- 2 નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ એકનો વિગતે ઉત્તર આપો : 10
- (1) યોગ એટલે શું ? અષ્ટાંગ યોગના અંતરંગ વિશે વિગતે સમજણ આપો.
- (2) પ્રાણાયામ વિધિ સમજાવી, બ્રામણી પ્રાણાયામ વિશે વિગતે સમજણ આપો.

- 3 ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈપણ ત્રણ) 15
- (1) વજાસન
- (2) સિતકારી પ્રાણાયામ
- (3) હલાસન
- (4) કુટુંબનિયોજનની કુદરતી પદ્ધતિઓ
- (5) વ્યાયામ

4 નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો : (કોઈપણ પાંચ)

15

- (1) શરદ ઋતુમાં કેવા પ્રકારનો આહાર લેવો જોઈએ ?
- (2) હેમંત ઋતુમાં વસાણા ખાવા જોઈએ શા માટે ?
- (3) અભ્યંગ એટલે શું ?
- (4) બ્રહ્મમુહૂર્તમાં જાગવું જોઈએ શા માટે ?
- (5) હંસોદક એટલે શું ?
- (6) નાડી શોધન પ્રાણાયામના ફાયદાઓ લખો.
- (7) નિયમ એટલે શું ? નિયમના પ્રકાર લખો.
