

AD-102

April-2019

B.R.S., Sem.-II

Elective-4 : Health & Hygiene (Common for Both)

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

1. (અ) તંદુરસ્ત શરીરનો ખ્યાલ આપી, પાચનતંત્ર, રૂઢિરાત્તિસરણ તંત્ર સાથે જોડાયેલાં અવયવોનો પરિચય આપો. 14

અથવા

સફાઈનો અર્થ આપી, સફાઈ વિશે ગાંધીજીનાં વિચારો જણાવી, આરોગ્ય અને સફાઈનો સંબંધ સમજાવો.

- (બ) ગમે તે ચાર પ્રશ્નનાં ટૂંકમાં જવાબ લખો : 4

- (1) આરોગ્યની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ સ્પષ્ટ કરો.
- (2) યોગનો અર્થ આપી, અષ્ટાંગ યોગ વિષે સમજાવો.
- (3) સૂર્ય નમસ્કારની બાર સ્થિતિ અને ફાયદા જણાવો.
- (4) કુપોષણ એટલે શું ?
- (5) વેગધારણ એટલે શું ?
- (6) ઘરઆંગણાનાં ઔષધો જણાવી, ઉપયોગિતા લખો.

2. (અ) પ્રાથમિક સારવારનો અર્થ આપી, દાઝી જવું, વીજળીનો કરંટ લાગવો, મૂર્છા આવવી અને અકસ્માત સમયે અપાતી તાત્કાલિક સારવાર-કાળજી વિશે લખો. 14

અથવા

હૃદયરોગ થવાનાં કારણો જણાવી, તેમાં રખાતી કાળજી, આહાર વિશે વિગતે સમજાવો.

- (બ) ગમે તે ચાર પ્રશ્નનાં ટૂંકમાં જવાબ લખો : 4

- (1) કુદરતી ઉપચાર એટલે શું ?
- (2) સમતોલ આહાર એટલે શું ?
- (3) એઈડ્સ એટલે શું ?
- (4) કુટેવો એટલે શું ?
- (5) સ્વાસ્થ્ય ભગડવાનાં જવાબદાર કારણો જણાવો.
- (6) પાંચ તત્ત્વો અને પાંચ મુદ્રાઓ જણાવો.

3. (અ) રોગનિવારણમાં કુદરતી ઉપચારોની વિગતે સમજૂતી આપો. 14

અથવા

સ્વસ્થ વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા વિવિધ પગલામાં દિનચર્યા, ઋણુચર્યા, રસીકરણ વિશે સમજાવો.

(બ) ગમે તે ત્રણ પ્રશ્નનાં જવાબ ટૂંકમાં લખો : 3

- (1) ધુમ્રપાનથી થતાં રોગો જણાવો.
- (2) સ્વસનતંત્રની સમજ આપો.
- (3) ઉત્સર્જનતંત્રની સમજ આપો.
- (4) જુદી-જુદી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ જણાવો.
- (5) પ્રાથમિક સારવારનાં સાધનોની પેટી તૈયાર કરો.

4. (અ) ધ્યાન-પ્રાણાયામ, યોગાસનનું આરોગ્યની દૃષ્ટિએ મહત્ત્વ સમજાવો. 14

અથવા

ચેપી રોગ એટલે શું ? ચેપી રોગો જણાવી, તેમાં રાખવી પડતી કાળજી વિશે વિગતે સમજાવો.

(બ) ગમે તે ત્રણ પ્રશ્નનાં ટૂંકમાં જવાબ લખો : 3

- (1) એઈડ્સનાં લક્ષણો અને કાળજી વિશે લખો.
- (2) ગ્રામ સફાઈમાં પંચાયતનો ફાળો નોંધો.
- (3) આરોગ્યશાસ્ત્ર અભ્યાસનું મહત્ત્વ જણાવો.
- (4) ચામડીનાં રોગો જણાવી, સારવાર જણાવો.
- (5) દોષો-ઘાતુઓ અને મળોનાં નામ લખો.