

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

**AF-102**

**April -2018**

**B.R.S., Sem.-II**

**Elective – 4 : Health & Hygiene**

**Time : 3 Hours]**

**[Max. Marks : 70**

1. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ લખો : (ગમે તે સાત) 14
  - (1) મહાત્મા ગાંધીજીનાં મતે આરોગ્યની વ્યાખ્યા લખો.
  - (2) સફાઈનો અર્થ વિગતે સમજાવો.
  - (3) સ્વાસ્થ્ય બગડવાનાં જવાબદાર કારણો જણાવો.
  - (4) ચેપ એટલે શું ? ચેપી રોગોનાં નામ જણાવો.
  - (5) શ્વસનતંત્ર સાથે જોડાયેલા અવયવોના નામ લખો.
  - (6) ઘર આંગણાની વનસ્પતિઓનાં નામ જણાવી, ઉપયોગીતા લખો.
  - (7) સમતોલ આહાર એટલે શું ?
  - (8) ધુમ્રપાનથી થતાં રોગો જણાવો.
2. કોઈપણ બે પ્રશ્નોના જવાબ લખો : 14
  - (1) તંદુરસ્ત શરીરનો ખ્યાલ આપી, પાચનતંત્ર, રૂધિરાભિસરણ તંત્ર સાથે જોડાયેલા અવયવોનો પરિચય આપો.
  - (2) પ્રાથમિક સારવારનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી, લોહી નીકળવું, દાઝી જવું અને ડૂબી જવાના અકસ્માત સમયે અપાતી તાત્કાલિક સારવાર વિશે સમજાવો.
  - (3) ધ્યાન, પ્રાણાયામ અને યોગાસનનું આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ મહત્ત્વ સમજાવો.
3. (અ) હૃદય રોગ થવાનાં કારણો તેમાં રખાતી કાળજી, આહાર વિશે વિગતે સમજાવો. 14  
(બ) સ્વસ્થ વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવાનાં વિવિધ પગલામાં દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, રસીકરણ વિશે સમજાવો.

**અથવા**

- (અ) સફાઈ વિશે ગાંધીજીનાં વિચારો જણાવી, આરોગ્ય અને સફાઈનો સંબંધ સમજાવો.
- (બ) કુદરતી ઉપચાર એટલે શું ? રોગ નિવારણમાં ઉપવાસનું મહત્ત્વ સમજાવો.

4. કોઈપણ બે પ્રશ્નનાં જવાબ લખો : 14
- (1) એઈડ્સ એટલે શું ? જવાબદાર કારણો, લક્ષણો અને કાળજી વિશે લખો.
  - (2) ધુમ્રપાનથી થતી શારીરિક અસરો વિશે લખો.
  - (3) ગામડાંઓની વર્તમાન સ્વાસ્થ્ય વિષયક સ્થિતિનું વર્ણન કરો.
5. કોઈપણ બે ટૂંકનોંધ લખો : 14
- (1) આરોગ્ય શાસ્ત્ર અભ્યાસનું મહત્ત્વ.
  - (2) ગ્રામ સફાઈમાં પંચાયત અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓનો ફાળો
  - (3) જુદી-જુદી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ
-