

B.A Semester - 2 (NEP-2020) Examination

MARCH/APRIL-2026

Health & Wellness (Value Added Course)

Time: 1:00 Hours

Marks:25

Instructions:

1. All questions are compulsory.
2. Figures to the right indicate marks.

પ્રશ્ન-૧ વિવિધ સામાન્ય રોગોમાં ઉપયોગી થતા ઘરગથ્થુ ઉપચારોની સવિસ્તાર ચર્ચા કરો. (૧૦)

અથવા

પ્રશ્ન-૧ વિવિધ રોગો સાથે જોડાયેલી પ્રચલિત માન્યતાઓ અને અંધશ્રદ્ધાઓનું વિશ્લેષણાત્મક વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન-૨ કુદરતી ઉપચારની વ્યાખ્યા આપી અને કુદરતી ઉપચારની વિશેષતાઓ જણાવો. (૧૦)

અથવા

પ્રશ્ન-૨ પાણી અને માટી દ્વારા થતી કુદરતી ઉપચારની રીતો અને તેના ફાયદાઓ સમજાવો.

પ્રશ્ન-૩ સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો. (કોઈપણ પાંચ) (૦૫)

૧) કુદરતી ઉપચારમાં પાંચ તત્ત્વોમાંથી કયું તત્ત્વ માટી ઉપચારનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે?

અ) જળ

બ) અગ્નિ

ક) પૃથ્વી

ડ) આકાશ

૨) દાંતદર્દમાં કયો ઉપચાર રાહત આપે છે?

અ) લવિંગ દુખતા દાંત પાસે રાખવું

બ) વધુ મીઠાઈ ખાવું

ક) ઠંડું પાણી પીવું

ડ) દાંત પર બરફ મૂકવો

૩) એસિડિટી દરમિયાન કયો ખોરાક ટાળવો જોઈએ?

અ) છાશ

બ) ઠંડું દૂધ

ક) તીખું અને તેલવાળું ખોરાક

ડ) ઉકાળેલું પાણી

૪) રોગો વિષેની અંધશ્રદ્ધાઓનું મુખ્ય કારણ શું છે?

અ) વૈજ્ઞાનિક શિક્ષણ

બ) અશિક્ષા અને જાગૃતિનો અભાવ

ક) આધુનિક ટેકનોલોજી

ડ) સ્વચ્છતા

૫) કુદરતી ઉપચારનો મુખ્ય આધાર શેના પર છે?

અ) રસાયણિક દવાઓ

બ) પ્રકૃતિના પાંચ તત્ત્વો

ક) સર્જરી

ડ) ઇન્જેક્શન

૬) કુદરતી ઉપચારની એક મુખ્ય વિશેષતા કઈ છે?

અ) લક્ષણો દબાવી દેવા

બ) રોગના મૂળ કારણની શોધ કરવી

ક) તરત જ પેઇનકિલર આપવી

ડ) લાંબા સમય સુધી દવાઓ લેવડાવવી

ENGLISH VERSION

Que.1 Discuss in detail the household remedies useful in various common diseases. (10)

OR

Que.1 Discuss analytically the prevalent beliefs and superstitions associated with various diseases.

Que.2 Define Naturopathy and explain the features of Naturopathy. (10)

OR

Que.2 Explain the methods and benefits of naturopathy through water and mud therapy.

Que.3 Choose the correct option and answer the following questions: (Any Five) (05)

1) Which of the five elements in Naturopathy represents mud therapy?

A) Water

B) Fire

C) Earth

D) Sky

2) Which remedy gives relief in a toothache?

A) Keeping a clove near the aching tooth

B) Eating more sweets

C) Drinking cold water

D) Placing ice on the tooth

3) Which food should be avoided during acidity?

A) Buttermilk

B) Cold milk

C) Spicy and oily food

D) Boiled water

4) What is the main cause of superstitions related to diseases?

A) Scientific education

B) Illiteracy and lack of awareness

C) Modern technology

D) Cleanliness

5) What is the main basis of Naturopathy?

A) Chemical medicines

B) Five elements of nature

C) Surgery

D) Injection

6) What is one major feature of Naturopathy?

A) Suppressing symptoms

B) Finding the root cause of the disease

C) Giving immediate painkillers

D) Prescribing long-term medicines
