647510 **ALLhwVA102F-2C** **Seat No :_____**

B.Com. Semester - 2 (NEP-2020) Examination
MARCH/APRIL-2025
Health & Wellness (Value Added Course)

Time: 1 Hours **Marks: 25**

Instructions:

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

પ્રશ્ન.૧ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે તથા વિવિધ રોગો દૂર કરે તેવા ગરગથ્થું ઉપચારોની સવિસ્તાર ચર્ચા કરો. (૧૦)

અથવા

પ્રશ્ન.૧ વિવિધ રોગ માટે પ્રચલિત માન્યતાઓ તેમજ અંધશ્રદ્ધાઓની વિગતે ચર્ચા કરો.

પ્રશ્ન.૨ કુદરતી ઉપચાર એટલે શું? કુદરતી ઉપચારની વિશેષતાઓ જણાવો. (૧૦)

અથવા

પ્રશ્ન.૨ કુદરતી ઉપચાર ની પદ્ધતિઓ જણાવી સૂર્યસ્નાન તથા ઉપવાસ પદ્ધતિની વિધિ તથા ફાયદાઓની વિસ્તૃત ચર્ચા કરો.

પ્રશ્ન.૩ સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો. (05)

1) નીચેના પૈકી કઈ અંધશ્રદ્ધાનું ઉદાહરણ છે?
   - (A) યોગ દ્વારા તણાવ દૂર કરવો
   - (B) કુદરતી ઉપચાર દ્વારા આરોગ્ય સુધારવું
   - (C) બિલાડી રસ્તો કાપે તો અનિષ્ટ થાય છે
   - (D) આરોગ્ય માટે નિયમિત કસરત કરવી

2) શરદી અને ઉધરસ માટે ક્યો ઘરગથ્થુ ઉપચાર સૌથી વધુ અસરકારક છે?
   - (A) લીંબુ પાણી
   - (B) આદુનો રસ
   - (C) શેરડીનો રસ
   - (D) છાશ અને જીરું

3) કુદરતી ઉપચાર શું છે?
   - (A) રાસાયણિક દવાઓ દ્વારા ઉપચાર
   - (B) કુદરતી તત્વો દ્વારા આરોગ્ય સુધારવાનો ઉપાય
   - (C) માત્ર ઓપરેશન દ્વારા ઉપચાર
   - (D) માનસિક શ્રદ્ધા દ્વારા આરોગ્ય સુધારવાનો ઉપાય

4) કુદરતી ઉપચારમાં માટીનો ઉપયોગ શાના માટે થાય છે?
   - (A) આંખના રોગ માટે
   - (B) પાચનતંત્રની સમસ્યાઓ માટે
   - (C) ત્વચા અને સાંધાના રોગો માટે
   - (D) શ્વસનતંત્રના રોગ માટે

5) સૂર્યપ્રકાશ ઉપચાર (Sun Bath) થી મુખ્યત્વે કયો વિટામિન મળે છે?
   - (A) વિટામિન A
   - (B) વિટામિન B
   - (C) વિટામિન C
   - (D) વિટામિન D

ENGLISH VERSION

Que.1 Discuss in detail the home remedies that boost immunity and cure various diseases. (10)

OR

Que.1 Discuss in detail the popular beliefs and superstitions about various diseases.

Que.2 What is naturopathy? Explain the features of naturopathy. (10)

OR

Que.2 Explain the various methods of naturopathy in brief and discuss in detail the rituals and benefits of sun bathing and fasting.

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

1) Which of the following is an example of a superstition?
   (A) Relieving stress through yoga
   (B) Improving health through natural remedies
   (C) It is bad luck if a cat crosses the road
   (D) Regular exercise for health

2) Which home remedy is most effective for cold and cough?
   (A) Lemon water
   (B) Ginger juice
   (C) Sugarcane juice
   (D) Buttermilk and cumin seeds

3) What is naturopathy?
   (A) Treatment through chemical drugs
   (B) Remedies to improve health through natural elements
   (C) Treatment through surgery only
   (D) Remedies to improve health through mental faith

4) For What is clay used for in naturopathy?
   (A) For eye diseases
   (B) For digestive system problems
   (C) For skin and joint diseases
   (D) For respiratory system diseases

5) Which vitamin is mainly obtained from sun bath?
   (A) Vitamin A
   (B) Vitamin B
   (C) Vitamin C
   (D) Vitamin D

****