

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

**JL-121**

January-2021

**B.A., Sem.-III**

**EC-II (204) : N.S.S.**

(રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના)

**Time : 2 Hours]**

**[Max. Marks : 50**

**વિભાગ – I**

નીચેનામાંથી ગમે તે ત્રણ પ્રશ્નોના જવાબ લખો :

**14 × 3 = 42**

1. મૂળભૂત અધિકારો વિશે વિસ્તૃત નોંધ લખો.
2. માહિતી મેળવવાના અધિકાર વિશે નોંધ લખો.
3. પૌષ્ટિક આહાર વિશે વિગતે નોંધ લખો.
4. રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય મિશનના મુખ્ય કાર્યક્ષેત્રો વિશે માહિતી આપો.
5. માદક દ્રવ્યો-વ્યસનોથી થતી નુકસાની વિશે વિસ્તૃત નોંધ લખો.
6. પ્રાથમિક સારવાર વિશે વિગતે માહિતી આપો.
7. યોગનો ઈતિહાસ વર્ણવી યોગાસનના ફાયદા વિગતે જણાવો.
8. યોગની વિવિધ પ્રણાલીઓ અને તેનો પ્રભાવ વિગતે વર્ણવો.

## વિભાગ – II

9. નીચેનામાંથી ગમે તે આઠના જવાબ યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરીને લખો :

8

- (1) ભારતનું બંધારણ કયા દિવસથી અમલમાં આવ્યું ?
  - (a) 26 નવેમ્બર, 1949
  - (b) 15 ઓગસ્ટ, 1947
  - (c) 26 જાન્યુઆરી, 1950
  - (d) 15 ઓગસ્ટ, 1950
- (2) ભારતમાં વહીવટની દૃષ્ટિએ કોની સર્વોપરિતા હોય છે ?
  - (a) રાષ્ટ્રપતિની
  - (b) બંધારણની
  - (c) સંસદની
  - (d) (b) અને (c) બંનેની
- (3) મૂળભૂત અધિકારોનું પ્રસ્થાપન કોના દ્વારા થાય છે ?
  - (a) રાજ્ય સરકાર
  - (b) કેન્દ્ર સરકાર
  - (c) બંધારણ
  - (d) રાષ્ટ્રપતિ
- (4) માહિતી મેળવવા માટે પ્રમાણિત ફોર્મમાં અરજી કરવાની સાથે કેટલા રૂપિયાની ફી ભરવાની હોય છે ?
  - (a) 20 રૂપિયા
  - (b) 30 રૂપિયા
  - (c) 40 રૂપિયા
  - (d) 50 રૂપિયા
- (5) કોઈપણ દેશની સમૃદ્ધિ શેના આધારે નક્કી થતી હોય છે ?
  - (a) ઉત્પાદન અને રોજગારી
  - (b) રાષ્ટ્રીય આવક
  - (c) લોકોનું જીવનધોરણ
  - (d) (a), (b), (c) તમામ
- (6) આપણને મહત્તમ પ્રોટીન શેમાંથી મળે છે ?
  - (a) લીલા શાકભાજી
  - (b) ધાન્ય-અનાજ
  - (c) પ્રાણીજન્ય આહાર
  - (d) (a), (b), (c) તમામ
- (7) રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય મિશનમાં કયા મિશનનો સમાવેશ થાય છે ?
  - (a) રાષ્ટ્રીય ગ્રામીણ આરોગ્ય મિશન
  - (b) રાષ્ટ્રીય શહેરી આરોગ્ય મિશન
  - (c) (a) અને (b) બંને
  - (d) એકપણ નહીં

- (8) આયુષ્યમાન ભારત યોજનાની ઘોષણા કયા દિવસે કરવામાં આવેલી ?
- (a) 15 ઓગસ્ટ, 2017 (b) 15 ઓગસ્ટ, 2018  
(c) 15 ઓગસ્ટ, 2019 (d) 15 ઓગસ્ટ, 2020
- (9) હાઈ બ્લડપ્રેશરના દર્દીએ કેવો ખોરાક લેવો જોઈએ ?
- (a) ચરબીયુક્ત (b) વધુ મીઠાવાળો  
(c) ઓછી ચરબીવાળો (d) (a), (b), (c) તમામ
- (10) ‘વ્યસન એટલે કોઈપણ વસ્તુનો અતિશય લગાવ’ – આ વાક્ય
- (a) ખોટું છે. (b) ખરું છે.  
(c) ક્યારેક ખરું છે. (d) ક્યારેક ખોટું છે.
- (11) વ્યસની વ્યક્તિમાં કેવા લક્ષણો જોવા મળે છે ?
- (a) આંખોની લાલાશ અને સોજો (b) આળસપણું અને નિષ્ક્રિયતા  
(c) વારંવાર બદલાતો મિજાજ (d) (a), (b), (c) તમામ
- (12) ઢાઝી ગયેલ વ્યક્તિને પ્રાથમિક સારવાર આપવા માટે શું કરશો ?
- (a) ઢાઝેલા ભાગ પરના ફેલ્લા ફોડી નાખવા (b) ઢાઝેલા ભાગ પર બરફનું પાણી રેડવું  
(c) ઢાઝેલા ભાગને કપડાથી બાંધી દેવો. (d) (a) અને (c) બંને
- (13) ભારતીય જીવનપદ્ધતિ વ્યક્તિની જીવનશૈલીમાં શેનું મહત્ત્વ દર્શાવે છે ?
- (a) માનસિકતા (b) આધ્યાત્મિકતા  
(c) સ્વસ્થતા (d) (a), (b), (c) તમામ
- (14) ‘આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ’ ઉજવવાનો પ્રસ્તાવ ક્યારે મૂકવામાં આવેલો ?
- (a) 11 ડિસેમ્બર, 2014 (b) 21 ડિસેમ્બર, 2014  
(c) 11 જૂન, 2014 (d) 21 જૂન, 2014

(15) 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' કઈ તારીખે ઉજવવામાં આવે છે ?

- (a) 21 મી જૂન (b) 5 મી જૂન  
(c) 15 મી જૂન (d) 17 મી જૂન

(16) આપણે સારી તંદુરસ્તી માટે યોગ ક્યારે કરવો જોઈએ ?

- (a) ક્યારેક-ક્યારેક (b) નિયમિત  
(c) માંદગી આવે ત્યારે (d) મૂડ આવે ત્યારે
-